



臺北市大同區大同國民小學

111學年度第2學期

三年級體育課程說明

方正銘老師

課程目標

- **學會正確的運動觀念與方法**
- **鍛練強健體魄與體適能**
- **培養終身運動習慣**
- **建立正向的運動精神與態度**

課程內容

- 挑戰型運動：田徑、游泳（5/3-6/27）
- 競爭型運動：
 - 「網/牆性球類運動」：桌球、羽球、排球、網球
 - 「陣地攻守性球類運動」：籃球、足球、橄欖球
 - 「標的性球類運動」：保齡球、高爾夫球
 - 「守備跑分性球類運動」：棒球、壘球
- 表現類型運動：「體操」、「舞蹈」與「民俗運動」

課程準備

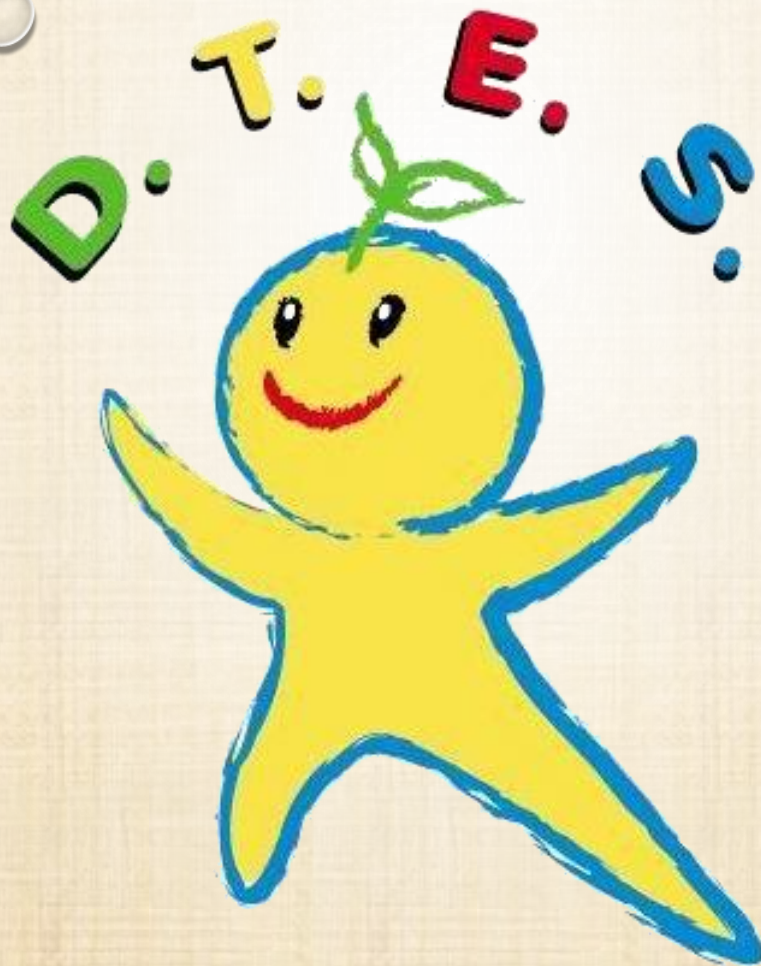
- 服裝：運動服、運動鞋
- 水壺：溫或涼的白開水
- 吸汗的手帕或毛巾
- 替換衣物：視個別狀況替換
- 游泳課：泳衣、蛙鏡、泳帽、浴巾、
拖鞋或涼鞋

評量內容

- 知識20%：體育課程知能
- 技能50%：各項課程的操作能力
- 態度30%：出席狀況、服裝、上課態度、生活實踐

運動益處

- 運動提升免疫力、改變大腦
- 防疫要徹底，飲食、運動不可少
- 請多鼓勵並陪伴孩子運動，陪伴孩子
健康成長



感謝您的聆聽