112學年度第一學期
大同國小
-五年級體育-

江雁鈴老師

教師介紹

江雁鈴

臺北市立大學 體育學系 碩士

課程計畫-5年級

週次	課程內容	備註
1-2	課程及規範說明、100M測驗、馬克操、敏捷練習	
3-8	游泳課	
9-13	接力、趣味競賽、健康操	11/1-2(三、四)期中考 11/3(五)8:00三~六年級短跑預賽 11/25(六)8:00體表會
14-15	體適能測驗	
16-21	樂樂棒/排球	1/11-12(四、五)期末考

(會視學校活動或場地調整課程)

★教學理念★

★安全第一：強調學童注意個人與他人的安全意識。

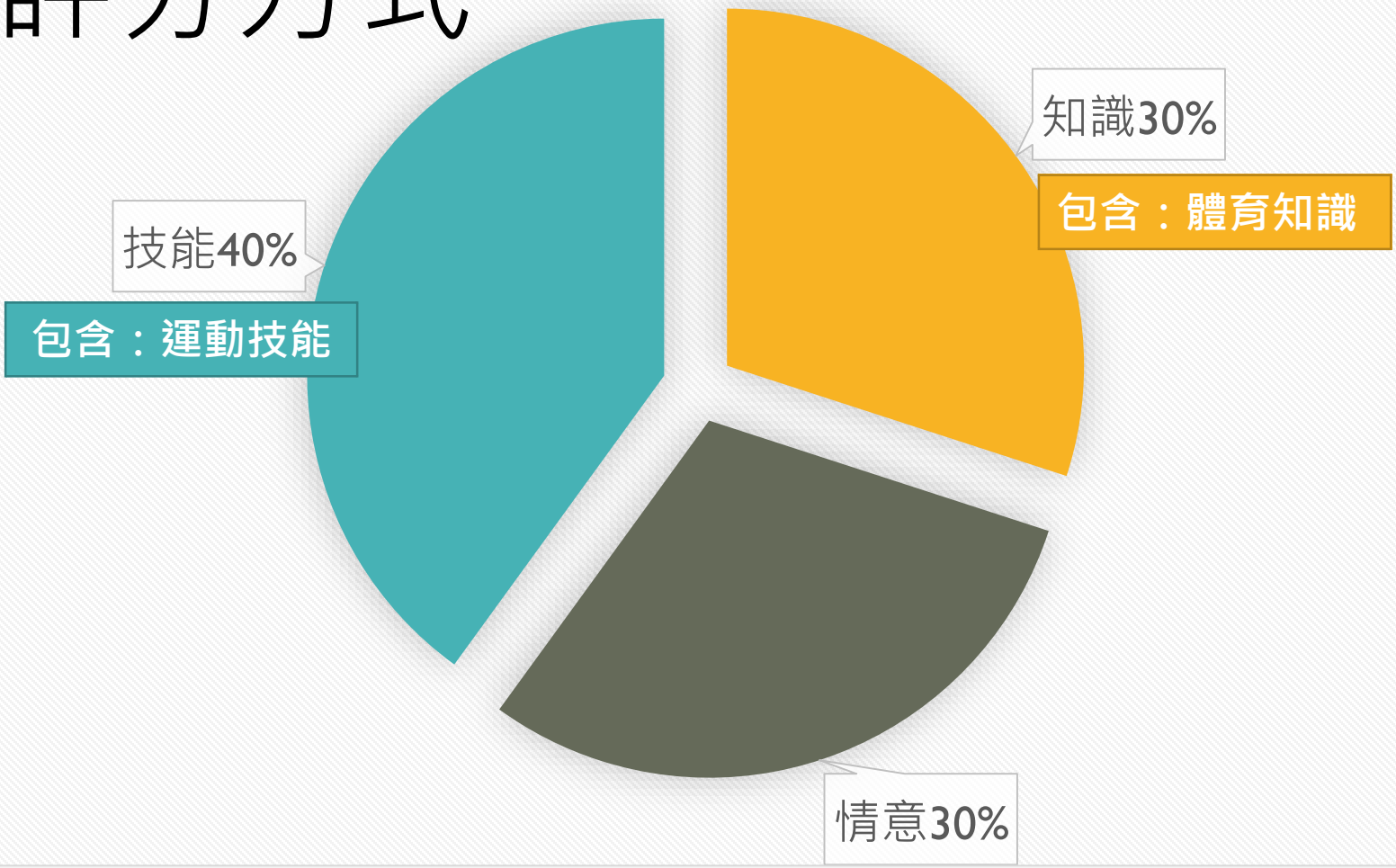
★品德為重：培養學童自律、尊重、禮貌、友善、勇於挑戰、謙虛等良好品德。

★快樂學習：透過多元、樂趣化的課程，使學童樂於參與運動，進而從中獲得身心之健康、快樂與成就感。

☞游泳課請不要帶沐浴乳、洗髮精，避免影響全班返校時間。

☞若有異位性皮膚炎等問題需盥洗，請務必寫聯絡簿告知老師~

評分方式



包含：出席率、團隊合作、遵守紀律、待人處事、尊重師長及同學、服裝儀容等學習精神、認真上課，不影響他人學習等

-三分天註定，七分靠打拼-

態度決定高度-認真的學習態度及良好的品性是最重要的

★☆健體課須知☆★

--注意事項--

※長期、臨時有身體不適體能操練之情況，請家長務必寫聯絡簿告知班級導師及體育老師。

（有使用散瞳劑請戴墨鏡避免畏光、嚴重氣喘請帶支氣管擴張器）

※上課前務必先如廁、裝開水。

※上課只飲白開水，不喝含糖飲料，不吃口香糖及食物，不說不雅的話。

※認真參與課程學習活動，自重與尊重他人，不妨礙他人學習權益，愛護公物，有團隊合作及運動家精神，對老　師同學有禮貌。

--課堂規範--

一、服裝儀容:須著運動服裝、運動鞋、襪子，長髮之學生須綁髮。

二、移動至上課地點，隊伍保持安靜整齊。

三、遲到：先向老師報到、點名。

四、課程中若要上廁所或至健康中心，需告知老師，不可擅自離席，以免發生危險。

五、課程中有任何身體不適，須立即告知老師，不要忽視自己身體狀況。

六、注意自身與他人安全，禁止隨意「坐、躺、趴、跪、蹲」，以免造成絆倒或踩傷等意外。

七、正確使用器材，避免做高難度、超越能力等危險動作。

--運動服裝Q&A--

○**運動服裝**→方便活動，不會因為服裝不當，無法正確延展，而造成不必要的傷害。

○**以慢跑鞋為主**，務必穿襪子，避免腳因摩擦而破皮。

╳**牛仔褲**：伸縮彈性較不佳，無法正確運動→可能導致受傷。

╳**裙子**：會為了避免曝光而造成動作彆扭。

╳**涼鞋、雨鞋**（下雨-可攜帶慢跑鞋至學校更換）。

╳**無運動氣墊鞋底**：吸震功能不佳，抓地力及摩擦力較不佳。

╳**矽膠洞洞鞋**：很多人因洞洞鞋透氣而不穿襪子，除了減少了吸震效果, 更會因為沒有襪子造成磨破皮。

╳**平底鞋、板鞋**：一般平底鞋及板鞋鞋底偏硬，且止滑效果較運動鞋不佳。

╳**娃娃鞋、休閒鞋**：沒有鞋帶→包覆性不佳，造成鞋子脫落；鞋底支撐力不夠→可能造成扭傷。

╳**不合腳的鞋子**：鞋子太小造成擠壓→會引發不適或磨破皮與長繭等問題；鞋子太大→多餘空間可能造成摩擦，也會發生脫落，導致受傷。

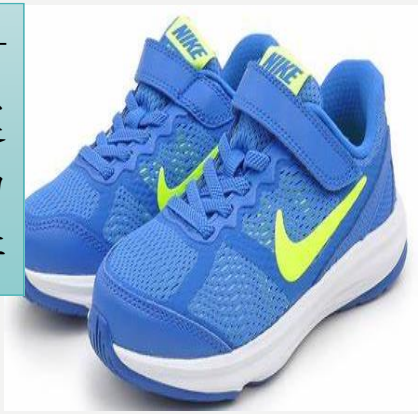
安全第一　　健康為重　　遵守規定　　快樂學習

適合運動的服裝

√運動服裝

√襪子

√運動鞋



不適合運動的服裝

X洋裝、裙子

X牛仔褲

X包覆性/抓地力不佳的鞋子

態度決定事情後續的走向

體育課是動態的，難免會有碰撞，
如果不小心與他人碰撞

1. 道歉2. 關心

-讓孩子學習對自己的行為負責任-

在學校，老師會告訴孩子可以這樣做
在家中，家長也提醒孩子可以這樣做
雙管齊下～提高孩子應對事情的能力

良好的身體狀況😄+適合的運動服裝👕👖 ➔安全快樂的運動

親師合作💗一起攜手引導孩子~🙌

打造孩子健康+快樂+安全的體育課~

💗

-END-

良好的親師溝通，共同協助孩子