

112學年度第一學期
大同國小
— 一年級雙語體育 —

101班 Miss lee 李沛縈老師

102、103班 Miss jiang 江雁鈴老師

課程計畫

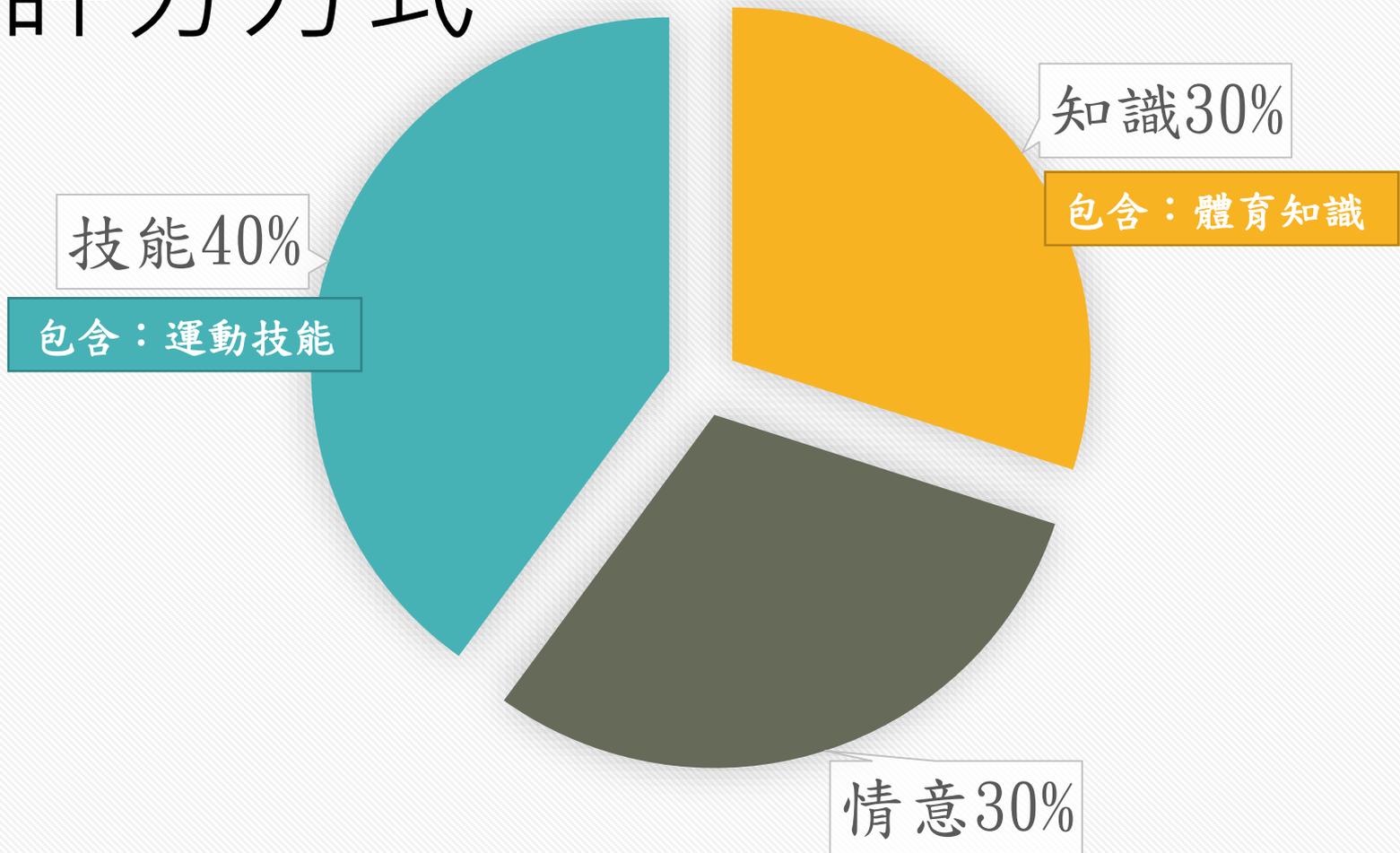
| 週次 | 課程內容 | 備註 |
|-------|----------------|---|
| 1 | 課程及規範說明、整隊練習 | |
| 2-8 | 球類:拋接、傳接、運球 | |
| 9-13 | 跳繩:變化 | 4/23、24(二、三)期中考 |
| 14-20 | 肢體律動:模仿翻滾秀、健康操 | 6/20-21(四、五)期末考 6/27(四)一年級跳繩比賽 (暫定) |

(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。

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 -

認真的學習態度及良好的品性是最重要的

雙語體育

- 非全英教學，以課室英語為主，增加孩子接觸英語(聽、說)的機會。

EX.

| | |
|--|-----------------|
| Pass the ball | 傳球 |
| Toss the ball | 上拋 |
| Throw the ball | 把球丟出去 |
| Catch the ball | 接球 |
| Red、Yellow、blue...  | 紅色、黃色、藍色等(各種顏色) |

★☆☆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(及肩)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。

*夏天若太陽很大，可以讓孩子帶帽子到學校，體育課就能戴帽子遮陽了~

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

工欲善其事 必先利其器

關於跳繩長度~

- 初學者
- 已學會
- 非常熟練

總結上學期體育課狀況

- 上學期剛開學時，孩子的肌力及協調性較不足，體育課經常出現跌倒(孩子於走路、跑步、做馬克操、動態運動時，因本身重心不穩或自己絆倒為多數，再來就是與同學不小心碰撞或絆到造成跌倒)等狀況，這些情況越到期末，發生機率就越低，顯現出孩子的肌力及協調性有日益增強的趨勢。
- 隨著孩子肌力及協調性的增強，孩子們的運動表現比以前好，對運動更有成就感及自信心，每次體育課時，都會主動要求還要再多跑一圈、兩圈，代表體力的部分也比以前更好囉~
- 維持運動習慣能讓身體機能更好，有空可以多帶孩子去運動，以保持良好的體態、肌力、耐力、心肺功能~

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-