



停課不停學
 低年級體育課程





體育課的注意事項

安全、尊重、解決問題

- 一、確認自身體狀況良好
- 二、確認環境安全沒有危險物品
- 三、遊戲過程請家長陪同
- 四、遊戲過程注意周圍物品
- 五、記得停下喝水、休息





各位家長好，在各位使用前，先簡單介紹這個資源，課程的分類分為『親子操作、獨立操作、小小武術家以及有空氣體適能』共四類，資源以影片連結為主，主要是提供孩子可以在家玩的遊戲方式，因此非常需要家長的協助，不管是休息補充水分，或是場地安全，都需要您因孩子及居家狀況做調整，再麻煩您囉！！！！





親子一起動——動（家人陪同同類課程）

一、親子球類運動：排球、持拍球類

二、親子體適能運動：

跳躍、核心肌群、跳躍模仿

三、親子敏捷這様玩：

搶衣服、踩氣球

四、親子投擲這様玩：丟桶子



一個人也可以玩

“



一、我的手很忙：雜技、氣球1、氣球2

氣球移動、棍子打氣球

二、我的腳很忙：過河遊戲、顏色配對

抹布平衡、塑膠袋藤球

以上器材均可用家裡有的東西替代，如果想打球

但家裡沒有，怎麼辦？自製襪子藤球、自製排球





小小武術家

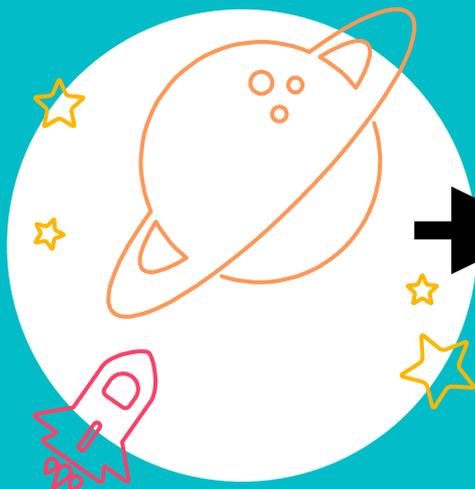


連結為播放清單，共有11集。

若要操作此資源請務必由家長陪同施行，
不建議由兄弟姐妹施行，場地請選擇柔軟
合適的場地，操作時請以輕柔碰觸為主，
請勿過度出力，若有安全疑慮請勿操作。



小小武術家



有_一氧_一體_去適_戶能_ろ

體_去適_戶能_ろ為_メ大_カ量_カ影_一片_タ資_ア源_ロ，有_一各_く種_出類_カ別_レ可_テ以_一
選_テ取_ク，操_サ作_セ影_一片_タ較_リ長_イ請_ク宗_リ長_キ適_キ時_キ提_テ醒_セ孩_一子_ア
休_メ息_ス及_シ喝_ミ水_ス，並_シ觀_ル察_ス孩_一子_ア狀_キ況_キ，第_一次_キ嘗_メ
試_テ請_ク勿_レ一_次做_シ完_レ全_レ程_シ。

