

# 胡適國小113學年度 一年級健康與體育-體育



101、102、103  
授課教師：潘鈺筠



教學方式(視孩子狀態做適度調整)  
示範、體驗與實踐、反思與修正



## 課程目標



1. 透過觀察和體驗活動，建立學生上體育課的正確行為、知道如何正確使用校園遊樂設施，並能遵守上課的安全規定。
2. 透過身體造型遊戲，學會形狀、水準和支撐點的動作要素基本概念。經由唱跳活動，掌握動作的節奏、利用口訣學習動作。
3. 透過遊戲方式讓學生練習跑步、跑步中改變方向及閃躲。
4. 透過一系列滾球練習和遊戲，發展學生協調性，引導學生學習運用身體技能，並瞭解團隊合作的重要性。
5. 透過示範與體驗活動，進行跳繩相關遊戲，逐步學習跳繩的技巧，應用跳繩活動以增進心肺耐力。

## 授課規劃

- 一、愛上體育課
- 二、我的身體真神奇
- 三、走走跑跑
- 四、趣味跳繩
- 五、大球小球真好玩



## 評量

實際操作(50%) 團隊合作(20%)  
上課參與(30%)



## 家長協助事項

1. 課程通常無回家作業，若有需要攜帶用品，會提前告知，煩請家長協助。
2. 體育課程當日請記得讓孩子穿著胡適國小體育服及運動鞋。