

永福國小 111學年度上學期

體育課

任課老師

林 淑 暖

體育課--上課前的準備



?

整隊、排隊



我們的運動服



暖身操

- 1.頸部伸展：前、2、3、4，後、2、3、4，前、2、3、4，後、2、3、4。
- 2.繞頸旋轉：1、2、3、4、5、6、7、8，2、2、3、4、5、6、7、8。
- 3.雙手叉腰、身體向前彎：前、2、3、4，後、2、3、4，
前、2、3、4，後、2、3、4
- 4.左右轉體：(雙手合十)左、2、3、4，右、2、3、4。再來一次。
- 5.手臂伸直 前後拍手：前、拍、3、4，後、拍、3、4，再來一次。
- 6.跨步伸展：左腳弓箭步，身體向下壓 1、2、3、4、5、6、7、8，
- 7.右腳弓箭步，身體向下壓 1、2、3、4、5、6、7、8。
- 8.原地跑步：左腳、右腳、左腳、右腳、、、，20下。

老師的希望

1. 上課乖乖，遵守規定
2. 有話要說，請舉手
3. 有事要做，請告訴老師

課程內容規劃

日期	上課內容
09.06 ~ 09.30	1. 暖身 2. 健身操 3. 呼拉圈遊戲(找到我的家、滾呼拉圈前進、上上下下左左右右跳 4. 呼拉圈測驗(10下、20下、30下)
10.03 ~ 11.04	1. 暖身 2. 跑步--拍手、繞圈跑、直線跑步、繞操場跑步 3. 小皮球--傳接球、拋拋接接、拋擲通關
11.07 ~ 12.09	1. 暖身 2. 伸展運動、墊上體操 3. 跑步—60公尺練習
12.12 ~ 112.01.19	1. 暖身 2. 和繩做朋友—握繩做操 3. 跳繩練習(10下、20下、30下....)