

健康與體育

授課教師：吳幸真

運動的好處：促進學童記憶力提升、增進學習力與記憶力、舒緩壓力、遠離憂慮……

身體基本能力：協調性、柔軟度、敏捷、反應、平衡、肌力、肌耐力與心肺功能

授課理念：培養學生終身運動的習慣

評分標準：1. 上課秩序、服裝與配備(如水壺、老師交代之上課用具) 25%

2. 學習精神與態度 25%

3. 學習成果驗收 50%

期中考：拋接球 30 秒，以 60 分為基本分數，自拋自接，往上加分。

期末考：跳繩 30 秒，以 60 分為基本分數，一跳一迴旋，往上加分。

請家長協助配合事宜

1. 週三、周五為便服日，請寶貝穿著輕便適合活動的服裝(勿穿裙子)，並穿運動鞋，避免腳踝受傷。
2. 飲食要均衡健康，三餐定時，少喝含糖飲料，有助孩童發育成長。