

國小體育篇

線上教學 easy go!

國小健體輔導團專任輔導員
夏淑琴

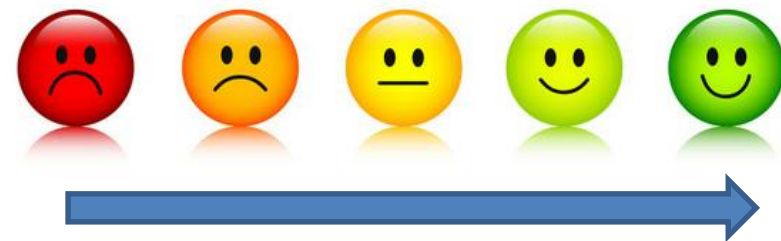


新北市國民教育輔導團
New Taipei City
Compulsory Education Advisory Groups

停課不停學

國小健體領域
輔導小組

關心您!



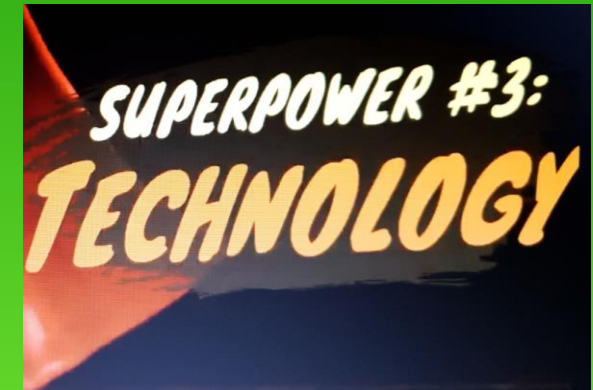
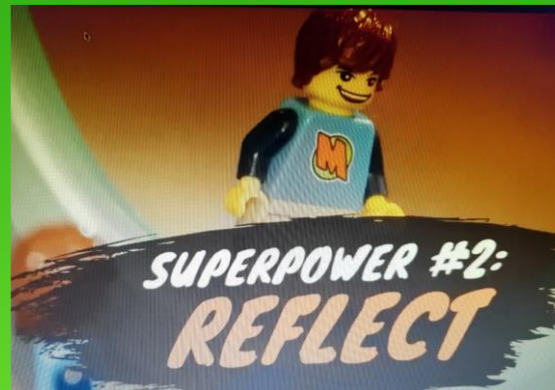
國小體育線上教學分享內容

體育教師的6項 Superpowers

線上體育教學應掌握的原則

線上體育教學示例分享

體育教師的6項 Superpowers





教育部鼓勵親師生善用數位平臺資源，讓防疫不停學

因應新型冠狀病毒疫情之學生居家自主健康管理及防疫期間的學習需求，以及為引導各級學校準備與實施線上教學，教育部邀集有數位教學經驗的教師錄製線上教學概論、線上混成教學實施方式等影音課程；並彙集教育部教育雲及民間數位學習資源、平臺與工具，提供教師數位教學及學生自學參考使用。

學生在家進行線上遠距學習時，為避免因大量同時使用而造成不順情形，本部同時建立分流機制，以利師生在單一平臺壅塞時，仍可存取線上教學資源：

- 因材網學習資源
- 因材網Youtube
- 電視公播資源



教資料資教股簡介

網管及資安

系統平台

資訊教育

專案活動

前瞻計畫

研習培訓

下載專區



活動宣導



...

首頁 / 訊息公告

停課不停學，學習送到家 - 線上學習資源 (110.6.8更新)

☁ 停課不停學，學習送到家 - 線上學習資源 ☁

整合所有線上資源於**新北市親師生平台**，使用下述資源請統一由該平台登入使用
請參閱**親師生平台使用說明文件**、**教學影片**

新北數位學院 Online Go ：數位教學 疑難雜症為您解答

教學篇 - 手把手教學易上手

- [課堂示例 step by step](#)
- [cosmobuzz - 教學小工具](#)，⚡增加師生互動⚡上課有趣又好玩 😊
- [Nearpod 快速上手](#)
- [Microsoft Teams 課堂示例 step by step](#)
- [Google Forms 測驗功能](#)
- [Padlet 課堂共作](#)
- [Mentimeter 互動回饋](#)
- [ADDIE 課堂示例 step by step](#)
- [ADDIE 因材網課堂示例](#)
- [ADDIE 均一課堂示例](#)

工具篇 - 推薦與解決上網系統問題

- [學習平台登入說明](#)
- [GoogleMeet 主持人設定](#)
- [教育帳號登入問題排除\(v4\)](#)
- [校園通APP線上點名](#)

綜合密技：

- [新北線上學習這樣做 \(教師篇與學生篇\)](#)
- [停課不停學 - 自動開啟各學習網站](#)



網站功能選單

 首頁

 計畫緣起

 訊息分享

 網站連結

 檔案下載

 協助夥伴

網站訊息公告

EPC軟體訊息

2021-05-24  EPC 17.1.1-9版釋出，歡迎各位下載使用！

2021-04-19  EPC 17.1.1-8版釋出，歡迎各位下載使用！

2021-03-24  EPC 17.1.1-7版釋出，歡迎各位下載使用！

2021-03-19  EPC 17.1.1-6版釋出，歡迎各位下載使用！

2021-02-24  EPC 17.1.1-5版釋出，歡迎各位下載使用！

線上體育教學應掌握的原則

教學現場

體育課當然可以線上上課！給老師和家長的5個線上體育教學資源

作者：曾奎鈺 2021-05-21



▲ 國中生在家上體育課。照片來源：讀者提供

在家上體育課，有平時在操場上課沒有的優點

線上的學習不是消耗，而是跟學生一起創造

為什麼要教/教什麼/如何教？
為什麼要學/學什麼/如何學？



WHAT

ARE WE LEARNING TODAY?



WHY

ARE WE LEARNING IT?



HOW

WILL I KNOW I HAVE LEARNED IT?

+



提供多樣化的 參與方式

情感網絡-為什麼學



提供多樣化的 表徵方式

辨識網絡-學什麼



提供多樣化的 行為和表達方式

策略網絡-怎麼學



獲得

提供多種激發學習的方式

優化個人選擇和自主權
優化學習的相關性、價值性和真實性
減少環境中的威脅和干擾

提供多種感知的方式

提供最有效的訊息呈現方式
提供多樣性聽覺訊息的呈現方式
提供多樣性視覺訊息的呈現方式

提供多種身體反應的方式

改變學習反應和引導的方法
提供多種學習工具和輔助科技

建立

提供多種鼓勵努力、持續的方式

增強目標的重要性
調整需求和資源以促發學生挑戰
促進合作與學習共同體
增加精熟取向的回饋

提供多種語言與符號

解釋相關詞彙和符號
闡明語法和結構
支持文本、數學符號和符號的解悉
促進跨語言理解
利用多種媒體進行解釋

提供多樣的表達和交流方式

使用多種媒體進行溝通互動
使用多種工具進行知識建構與創作
運用漸進式方式來支持學生運用所學的知能

內化

提供多樣化的自我調節方式

提高學習期望和信念，促進學習動機
促進個人應對技巧和策略
進行自我評估和反思

提供多樣化的理解方式

激發或提供背景知識
彰顯模式、關鍵特徵、大概念和關係
指導訊息處理和視覺化
有效的學習遷移和推廣

提供多種調整執行功能的方式

指導適當的目標設定
支持擬定學習計畫和策略
提升管理訊息和資源的能力
增強監控進度的能力

目標

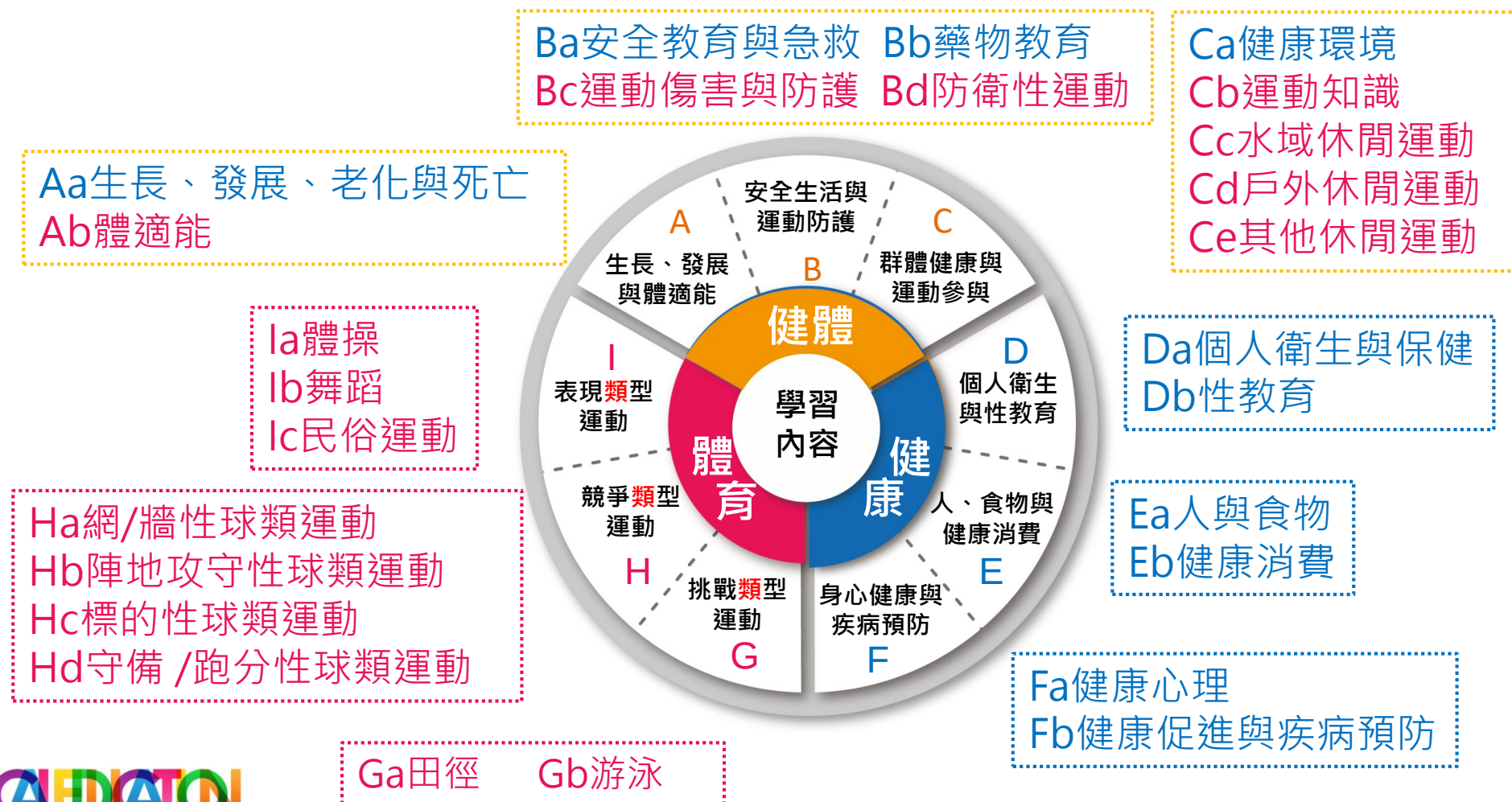
專家型學習者通常是.....

意志堅定&充滿動力

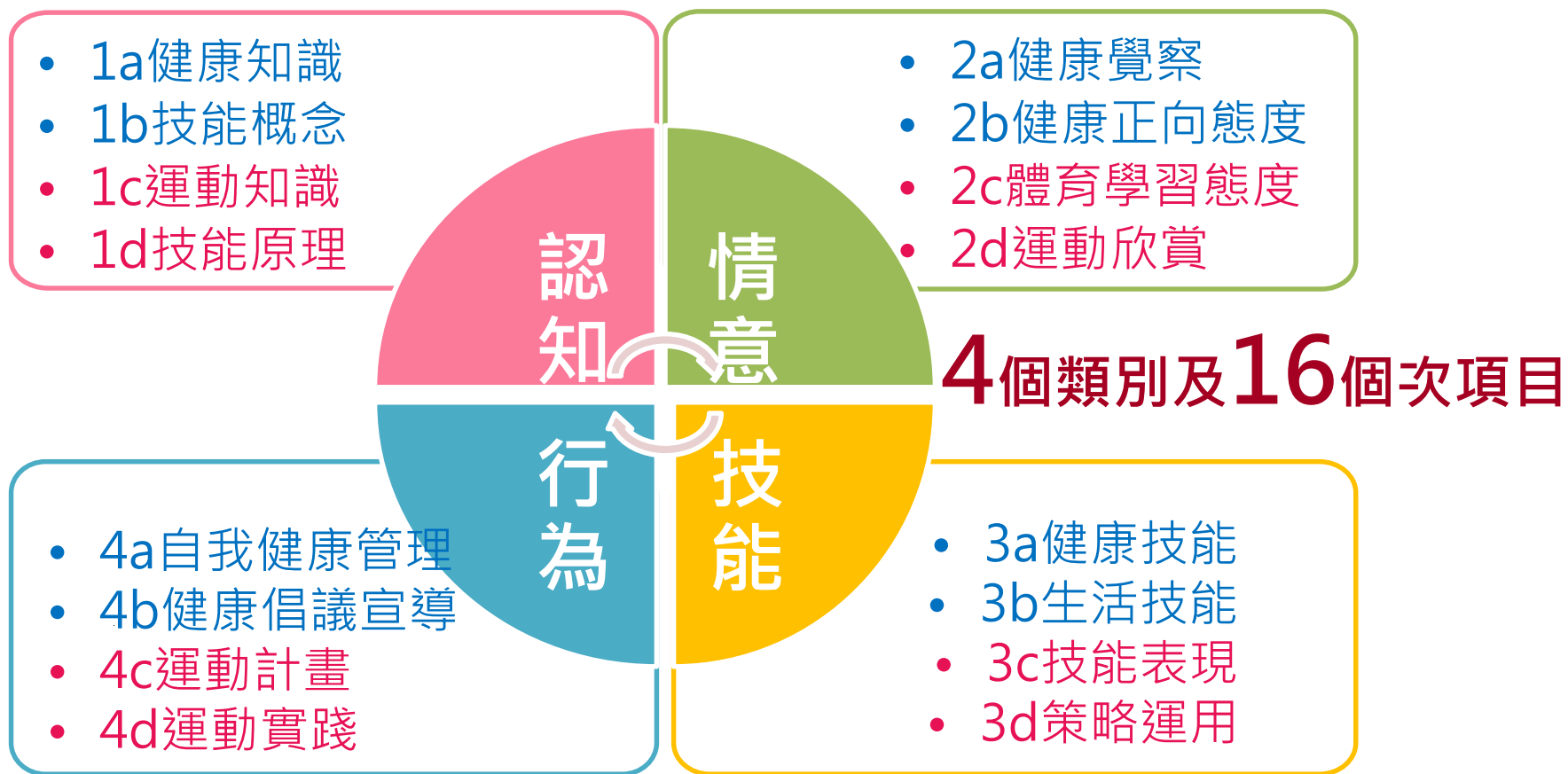
資源充沛&知識豐富

善用策略&目標明確

健體領綱的學習內容



健體領綱的學習表現



運動計畫

4c-I-1 認識與身體活動相關資源。

4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。

4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。

4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。

4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。

4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。

4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫



運動實踐

4d- I -1 願意從事規律身體活動。

4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。

4d- II -1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。

4d- II -2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。

4d- III -1 養成規律運動習慣，維持動態生活。

4d- III -2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。

4d- III -3 宣導身體活動促進身心健康的效益。





教育部體適能

健康體育護照

說明：

- 1.帳號:身分證字號
- 2.密碼:最近一次就學紀錄之學號或座號
- 3.如登入有誤，請先洽詢就讀學校體育組老師

樂動紓壓 5招 即日起~110.5.12

運動影片大募集

和朋友組隊報名，有機會獲得高額獎金，
還能跟推廣大使同時出現在影片喔！



推廣大使 胡宇威

教育部體育署 董氏基金會

Images 1 to 5: © IOC

PE at home



Tossing and Catching Tissue Challenges | At Home Virtual PE

觀看次數：13萬次 · 5 個月前

 The PE Specialist

More virtual resources here: ...

PE At Home | KS1 PE Home Learning Workout!

觀看次數：469次 · 5 個月前

 Elliott Coaching

KS1 PE Home Learning.

Physical education exercises at home. Physical education at

觀看次數：2154次 · 6 個月前

 Physical education games. Teacher Muzaffer

Physical education at home. Physical education exercises at home. Online Primary PE |

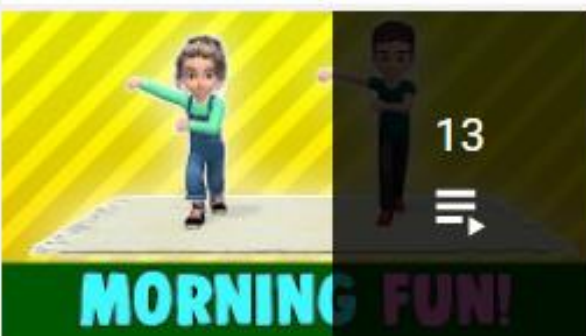
Physical education at home | Physical Education Activities | B At Home | PE

觀看次數：5438次 · 5 個月前

 Physical education games. Teacher Muzaffer

Physical education games. Balloon Games. Balloon Bop - PE at Home. Physical educat

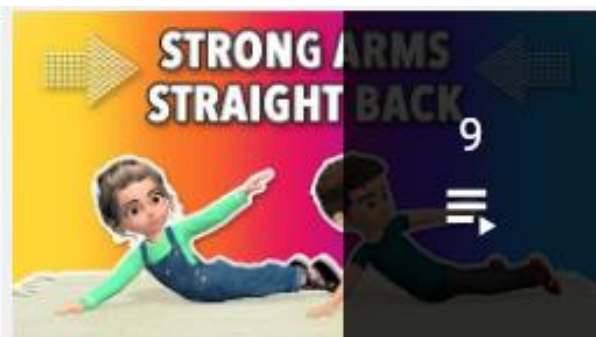
Images 1 to 5: © IOC



Morning Exercises



Evening Exercises



Back



Daily Exercise



Full Body



Fat Burn



Arms



Legs



Belly

Images 1 to 5: © IOC



CREATIVE MODE STATIONS

Creative Mode Stations



Equipment: One Jump Rope



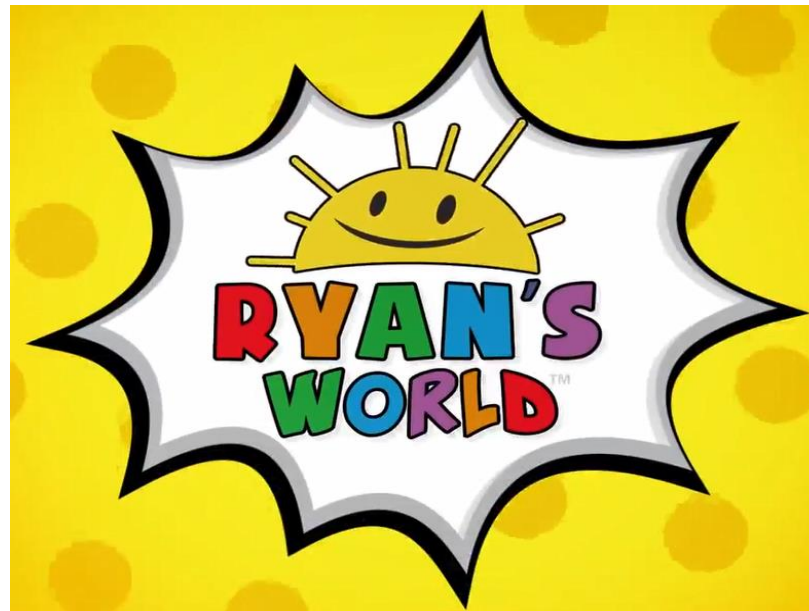
Objective

I will be able to describe different modern black athletes and their influence on the sports world.

BLACK HISTORY
24/7/365



Images 1 to 5: © IOC



篩選器



線上體育課Tabata(一)

觀看次數：4.7萬次 · 2 週前



侯彥廷

停課不停學!!! 沒有器材也可以平地操作音樂取自：Shape of You (Tabata) ...



南崁國小線上體育教學：低年級(一)

觀看次數：5924次 · 2 週前



李瑩祺

課程主題：如何帥氣的開始跳繩練習時請注意周遭環境安全，沒有空間可以用毛巾替代練習。傳給 ...



南崁國小線上體育課1

觀看次數：2.9萬次 · 3 週前



黃伯群

課前準備水瓶毛巾運動鞋地墊手錶或時鐘主要活動結束測量脈搏30秒目標心跳130下/每分鐘計



李斯特線上教學 體育 節奏運動 1

觀看次數：417次 · 1 週前



李斯特



侯彥廷
795 位訂閱者

訂閱

首頁

影片

播放清單

頻道

討論

簡介



鬼抓人-滅鬼の任務

觀看次數：1,701次 · 5 個月前

滅鬼の任務

上傳的影片 ▶ 全部播放



"線"上跳躍(進階)

觀看次數：369次 · 3 天前



"線"上跳躍(初階)

觀看次數：1618次 · 6 天前



動態熱身操

觀看次數：1997次 · 1 週前



動態動物操(二)

觀看次數：1794次 · 2 週前



動態動物操(一)

觀看次數：2426次 · 2 週前



動態動物操(全)

觀看次數：1789次 · 2 週前

體育教學影片 ▶ 全部播放



動態熱身操

侯彥廷

觀看次數：1997次 · 1 週前



動態動物操(二)

侯彥廷

觀看次數：1794次 · 2 週前



動態動物操(一)

侯彥廷

觀看次數：2426次 · 2 週前



動態動物操(全)

侯彥廷

觀看次數：1789次 · 2 週前



線上體育課Tabata(四)

侯彥廷

觀看次數：7109次 · 2 週前



靜態伸展操(二)

侯彥廷

觀看次數：4692次 · 2 週前

Images 1 to 5: © IOC

資料來源:剪輯自YOUTUBE



李斯特

56 位訂閱者

訂閱

首頁

影片

播放清單

頻道

討論

簡介



上傳 全部播放

排序依:



李斯特線上教學 體育 節奏運動4

觀看次數：34次・1 天前



李斯特線上教學 英語9

觀看次數：46次・1 天前



李斯特線上教學 英語8

觀看次數：70次・4 天前



李斯特線上教學 體育・節奏運動3

觀看次數：75次・6 天前



李斯特線上教學 體育 節奏運動2

觀看次數：11次・6 天前



李斯特線上教學 英語第六冊第五課P53-58

觀看次數：83次・6 天前



李斯特線上教學 體育 節奏運動2

觀看次數：133次・1 週前



李斯特線上教學 英語第六冊第五課P57-58

觀看次數：107次・1 週前



李斯特線上教學 英語第六冊第五課P57-58

觀看次數：122次・1 週前



李斯特線上教學 體育 節奏運動1

觀看次數：601次・1 週前



李斯特線上教學 體育 節奏運動1

觀看次數：62次・1 週前



李斯特線上教學 英語五年級Hello! Kids第6冊 第四課 P51-P52

觀看次數：275次・2 週前



李斯特線上教學 體育 節奏運動1

觀看次數：112次・2 週前



李斯特線上教學 英語五年級Hello! Kids第6冊 第四課 P49-P51

觀看次數：236次・2 週前



李斯特線上教學 英語五年級Hello! Kids第6冊 第四課 P49-P51

觀看次數：53次・2 週前



李斯特線上教學 體育 節奏運動1

觀看次數：105次・2 週前



李斯特線上教學 英語五年級Hello! Kids第6冊 第四課 P47-P49

觀看次數：246次・2 週前



李斯特線上教學 英語五年級Hello! Kids第6冊 第四課 P41-P47

觀看次數：164次・2 週前

Images 1 to 5: © IOC



BTS影片

863 位訂閱者

首頁

影片

播放清單

頻道

討論

簡介



上傳 全部播放



22:03

葉丙成老師、鄭淑華老師 研
習議題概述、結尾分享

觀看次數：507次 · 3 天前



25:52

香港_戈楨老師_密室逃脫與
秘密花園 如何設計遊戲以輔...

觀看次數：392次 · 3 天前



21:52

香港_李兆基老師_遙距教學
與學習個人化

觀看次數：194次 · 3 天前



24:15

無界塾_蘇詩媚老師_線上體
育課：豐年祭跳起來！



19:53

龍埔國小_施信源老師_打造
99%的教育免疫力-COVID ...



26:04

香港_李偉銘老師_從心出
發：設計你的專屬的虛擬教室

Images 1 to 5: © IOC

線上體育教學示例分享

奧運教學



ATHENS 2004



Beijing 2008



london



Rio 2016



TOKYO 2020



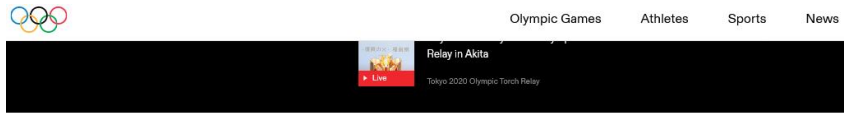


奧林匹克精神

奧林匹克的精神是要結合運動、教育和文化來表達和傳承，以身體、智慧和意識落實在生活中。

奧林匹克的理念

卓越
友誼
尊重



Olympics ✓
572萬 位訂閱者

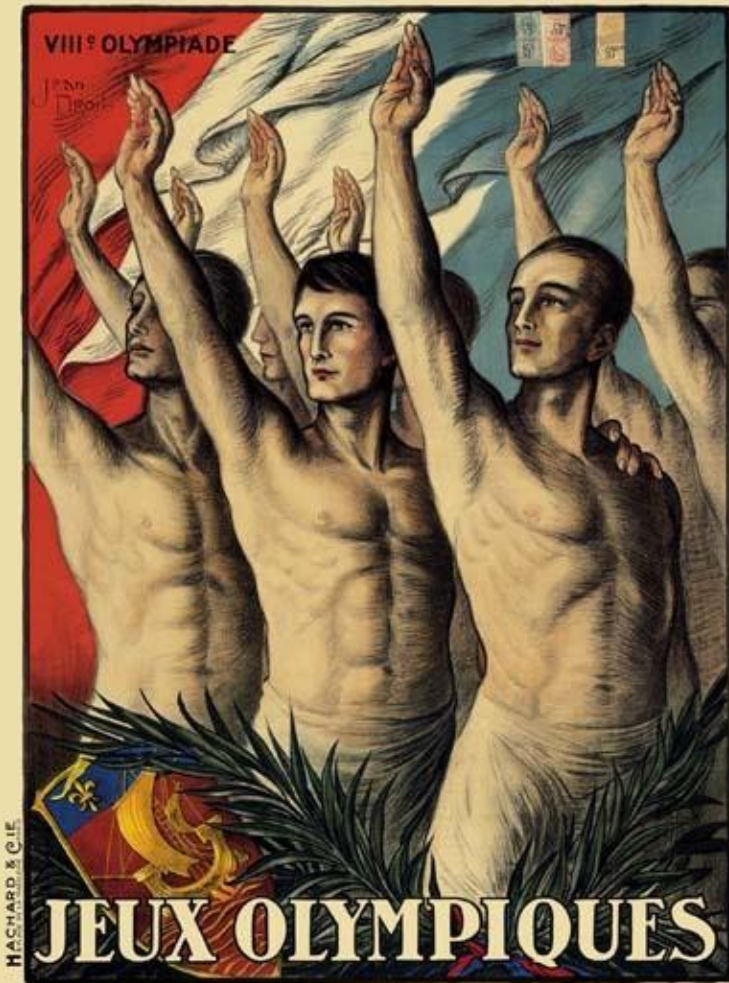
DOCUMENT SET - TEACHERS



THE MAIN OLYMPIC TOPICS

- OLYMPISM AND THE OLYMPIC MOVEMENT
- THE OLYMPIC FLAME AND THE TORCH RELAY
- THE OLYMPIC GAMES IN ANTIQUITY
- THE MODERN OLYMPIC GAMES
- OLYMPIC POSTERS

PARIS 1924



1

ANNOUNCING THE GAMES

WHAT IS AN OLYMPIC POSTER?

An Olympic poster communicates information about the Olympic Games. Each edition of the Games results in the creation of a substantial number of posters for advertising or communication purposes. Posters may

WHAT IS AN OFFICIAL OLYMPIC POSTER?

The official Olympic poster promotes a specific edition of the Olympic Games. Usually selected by the Organising Committee, it is part of a specific “look and feel” of the Games. Over time, it becomes the image or symbol of that edition

of the Games.

THE FIRST OLYMPIC POSTERS

The first modern Games were held in Athens (Greece) in 1896. No official Olympic poster was created to promote the specific edition of the Games. It was not until

the 1912 Olympic Games in Stockholm (Sweden) that an official poster was planned for and executed.

Since 1912, host cities have been in charge of organising the promotion and advertising of each edition of the Games. In 1924, the first Olympic Winter Games were held;

from then on, official Olympic posters have been produced for both Summer

THE PROCESS OF SELECTION

In order to create the official Olympic poster, the Organising Committee of each edition of the Games generally sets up a poster contest. This contest may be open to all,

to artists from the host country, or to specific artists pre-selected by the OCOG.

The poster that wins first prize becomes the official poster of the Games and offers the artist or designer the opportunity to have his work circulated throughout

the entire world.

Occasionally, a poster design has managed to impose itself completely on its own.

For example, in 1920, the artwork on the official poster came from the cover of a book printed in 1914, called “Will we have the VIIth Olympiad in Anvers in 1920?”. This image was already strongly identified with the host city of the Games.

For the 1952 Helsinki Games (Finland), the poster design that had been

1. © IOC

When a host city is awarded the Olympic Games, it establishes an Organising Committee (OCOG), in charge of putting the necessary structures in place. [See sheets “The Olympic Movement”].



HOW WELL DO YOU KNOW



THE
OLYMPIC
MUSEUM

GAMES?

ALL

奥林匹克价值观教育 培训计划(教师用书)

通过体育活动促进知识掌握



5至8岁

识别以下图中所示的冬季运动项目。



- | | | | |
|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| ☐ 雪车 | ☐ 高山滑雪 | ☐ 跳台滑雪 | ☐ 花样滑冰 |
| ☐ 越野滑雪 | ☐ 雪橇 | ☐ 短道速滑 | ☐ 北欧两项 |
| ☐ 单板滑雪 | ☐ 自由式滑雪 | ☐ 冬季两项 | ☐ 速度滑冰 |
| ☐ 钢架雪车 | ☐ 冰球 | ☐ 冰壶 | |

图片截取自2010年温哥华冬奥会



TOKYO 2020

日本語 | [English](#)

[ホーム](#)

[最新ニュース](#)

[基礎知識](#)

[教材・取組事例](#)

[参加する](#)

[東京2020教育プログラムとは](#)

TOKYO 2020 for KIDS

学校・教育委員会向けページ



教育プログラム
[ようい、ドン!]



United by Emotion



Tokyo 2020

8.11万 位訂閱者



International
Olympic
Committee



**INTERNATIONAL
PARALYMPIC
COMMITTEE**



ATHLETES AND OFFICIALS

Your guide to a safe
and successful
Games



April 2021
Version 2

MINIMISE PHYSICAL INTERAC TION

COVID-19 is transmitted through infected droplets in our breath exhaled by coughing, sneezing, talking, shouting or singing - and is passed from person to person when we are in close contact. The risks of catching COVID-19 grow in crowded, poorly-aired spaces and when we spend time in proximity to those who are infected with COVID-19. That is why it is important to minimise social interaction, wear a mask, and avoid the 3Cs: spaces that are Closed, Crowded or involve Close Contact.

#1



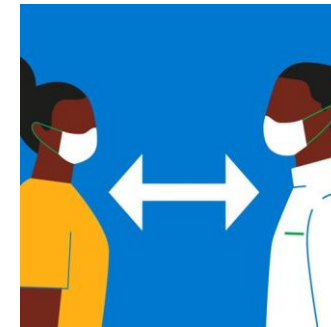
Keep physical interactions with others to a minimum (and don't forget to wear your mask!)

#2



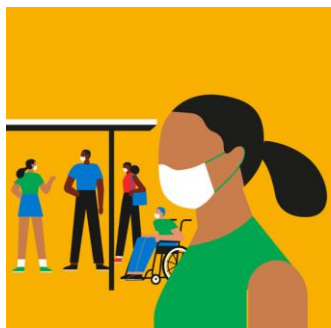
Avoid physical contact, including hugs and handshakes

#3



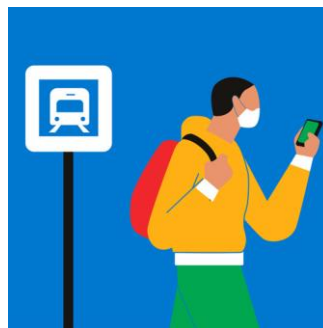
Keep two metres' distance from athletes and at least one metre from others, including in operational spaces

#4



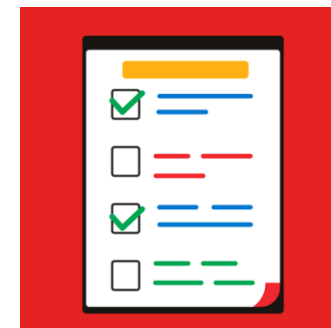
Avoid enclosed spaces and crowds where possible

#5



Use dedicated Games vehicles. Do not use public transport unless it is the only option to reach certain locations such as remote venues

#6



Only carry out the activities submitted in your Activity Plan, at places on the list of permitted destinations



オリンピック・パラリンピック がくしゅうどくほん 学習読本 小学校編



OLYMPIC & PARALYMPIC



第Ⅲ章 オリンピック・パラリンピックと日本 … 37

- 1 過去のオリンピック大会における
日本人選手の活やく …… 38
- 2 1964年東京オリンピック・パラリンピック …… 42
- 3 日本初の冬季オリンピック
1972年札幌大会 …… 46
- 4 2度目の冬季オリンピック・
日本（アジア）初の冬季パラリンピック
1998年長野大会 …… 48



第Ⅳ章 日本の伝統 …… 51

- 1 日本人の心 …… 52
- 2 世界にほこる日本の技術 …… 54
- 3 世界に広がる日本の文化 …… 56



第Ⅴ章 私たちの東京オリンピック・ パラリンピック …… 59

- 1 世界の人々と交流しよう …… 60
- 2 世界のマナー …… 62
- 3 東京2020大会に向かって …… 64

資料



- オリンピック憲章 …… 8
- 近代オリンピックの歩み …… 20
- 1964年東京オリンピック聖火リレー …… 36
- ピクトグラム …… 50
- 大会マスコット …… 58

とう きょう
東京2020オリンピック
きょう ぎ ず かん
競技図鑑



ミライトワの
このピクト
なーんだ?



めん なん きょう ぎ あ
オモテ面のピクトが何の競技か当ててみよう!

めん せい かい か
ウラ面には正解が書いてあるよ!

まめ ち しき きょう ぎ くわ
豆知識もチェックしてもっと競技に詳しくなろう!

このピクト

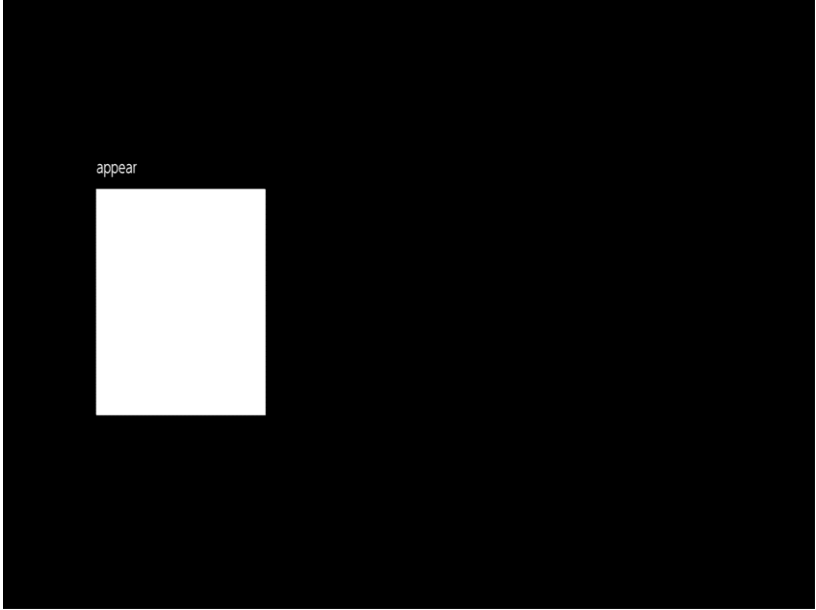
なーんだ?



© Tokyo 2020

3x3 バスケットボール

とうきょう たいかい しんしゅく つうよう
東京2020大会からの新種目。通常のバスケット
やうばんばん しよう にん しんしゅく のず
ボールコートの約半分を使用し、3人で試合に臨む。
ばん ばんしゅく
10分1本勝負。



このピクト

なーんだ?



© Tokyo 2020

アーチェリー

あしと ねら せみ や ばね とくても きき きようぞ たいいよく
的を狙って弓で矢を放ち、得点を競う競技。体力や
ぞいよく ひつず せいしんしよく つよ しようばい
技術はもちろん必須だが、精神力の強さが勝敗の
き て せんしゅ せいしんしよく つよ
決め手となる。ベテランの選手も精神力の強さを
あき しんしゅ かうやく
武器に試合で活躍。



Images 1 to 5: © IOC