

111-2 新莊在地學童推動生活安全計畫活動紀錄表

活動名稱：	體能講座					
負責教師：	涂妙如 老師	任教單位：	兒童與家庭學系			
聯絡電話：	02-29053600	E-mail：	081429@mail.fju.edu.tw			
主講者：	黃棟樑					
活動時間：	日期：	3月13日	時間：	11:00-12:00	活動天數：	1天
活動地點：	文開地下舞蹈空間					
參與人數：	32人					
參與人數身分：	大學—教師：1人／學生：30人 合作據點或小學—教師或據點人員：1人					

活動內容歷程(至少 500 字)

活動內容：

1. 暖身運動：透過輕鬆且趣味、有互動的活動設計，將學生分為 2 人一組進行推、拉、跳、平衡和協調等熱身活動，以幫助學生們準備好進行更高強度的運動。
2. 有氧韻律：以提高心肺功能和耐力為目的，例如跳舞等，指導學生熟悉與體驗律動常見的動作與歌曲適當的挑選條件。
3. 力量訓練：以增強大肌肉力量和體能為目的，例如使用體能教材「氣球傘」進行多樣化的活動設計，並引導學生了解同樣教材運用在不同年齡層大肌肉訓練可以進行的方式。
4. 運動競賽：講師帶領學生使用體能教材進行小組競賽活動，除了指導學生活動設計內容，也增進學生感受與了解社會互動、團隊合作能力。
5. 緩和運動：透過緩慢的運動，例如按摩、踏步等方式，以幫助學生們學習如何用趣味與有互動的方式緩解身體在活動中的疲勞，並舒緩心情。

除了上述活動外，體能講座也包括有關健康和運動的相關知識講解，例如如何選擇韻律歌曲與牌動作、教材在不同年齡層的安排等等，給予學生豐富的學習。

活動歷程：

1. 前期規劃：在開始進行實際活動之前，教師與講師進行一系列的前期規劃工作，例如確定課程內容和目標、選擇適當的場地和器材、制定安全措施等。
2. 熱身運動：活動開始前，講師進行一段熱身運動，以幫助學生們準備好進行更高強度的運動。
3. 主要活動：主要活動包括有氧韻律、力量訓練、運動競賽等，學生們將根據講師的指導進行相應的運動和訓練。
4. 活動結束：在主要活動結束之後，講師會進行緩和運動，以幫助學生們舒緩身體在活動中的疲勞及心情。
5. 總結和回顧：活動結束後，教師與講師通常會總結整個活動的過程和成果，以及請學生們在給予活動感想:我學習、我欣賞、我建議。

活動特色或成果(至少 500 字)

活動特色：

1. 多樣性：以包括多種體能活動形式，如暖身、有氧律動、大肌肉訓練、體能遊戲等，使學生可以從不同的方面進行學習與體驗。
2. 專業指導：講座由經驗豐富的黃棟樑老師擔任指導，提供專業的活動帶領方法和精確的指導。
3. 學生參與：以小組形式進行，讓學生之間互相學習、合作和交流，提高學生的團隊合作能力。

活動成果：

本課程為幼兒園教材教法與實習，學生藉由此次體能講座的學習與觀察，能夠在實習與未來職場中發揮學習成果，以下列點說明：

1. 訓練幼兒大肌肉發展：透過在本堂講座的體能活動與學習，可以幫助讓熊生了解如何幫助幼兒增強心肺功能、協調性、柔韌度和肌肉力量，提高身體素質。
2. 引導幼兒社交技能：透過體能講座，學生能了解在進行運動活動時，可以如何引導幼兒彼此間學習分享、互相幫助、尊重和合作等社交技能。
3. 培養幼兒運動興趣：幼兒期是培養運動興趣的關鍵時期，透過體能講座，學生能了解用有效策略，例如由遊戲或故事情境的方式，提供有趣的運動體驗和環境，增加幼兒對運動的興趣和熱情，促進身體和心智的發展。
4. 引導幼兒正向情緒：運動對幼兒的情緒穩定和情緒調節都有著積極的作用，透過體能講座，學生能了解與體驗到運動可以為幼兒帶來愉悅感和自信心，促進情緒的穩定和調節。

活動照片



說明：藉由遊戲方式進行暖身，讓暖身活動也可以是豐富且充滿趣味性。



說明：講師帶領學生熟悉與體驗律動常見的動作與歌曲適當的挑選條件。



說明：講師帶領學生使用體能教材「氣球傘」進行多樣化的活動設計，並引導學生了解同樣教材運用在不同年齡層可以進行的方式。



說明：講師帶領學生使用體能教材進行小組競賽活動，除了指導學生活動設計內容，也增進學生感受與了解社會互動、團隊合作能力。

負責教師

涂妙如

填表人

郭家芃

- 活動成果表請活動負責教師簽名後，於活動後一周內提繳紙本至服務學習中心，並將電子檔寄給承辦人。