

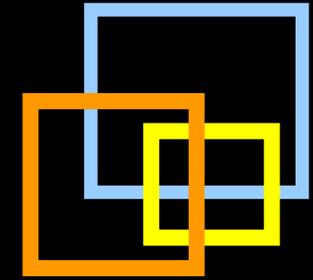
Chapter 1

The Value and Purpose of Physical Education for Children

體育課的價值與目的



為什麼需要體育?



§ 持續終身運動→獲得健康利益 §

□ 規律且健康的身體活動

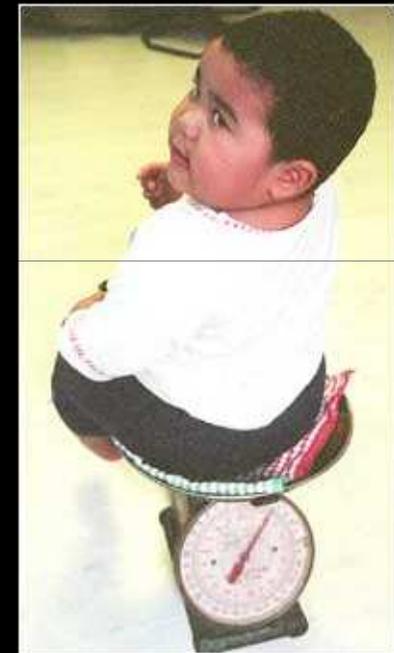
(超重、肥胖、適當節食)

□ 技能發展

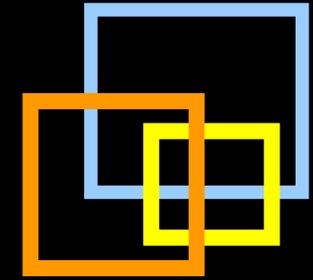
□ 改善體適能

□ 增強其他主題

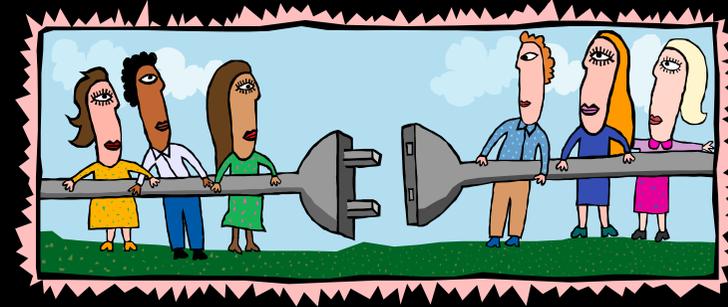
□ 自我紀律



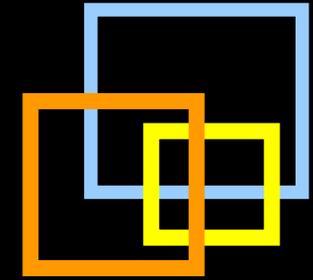
為什麼需要體育(續)?



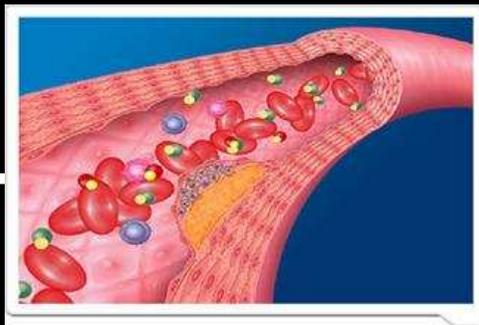
- 目標設定
- 領導與合作
- 增加自我效能
- 壓力紓解
- 同儕關係

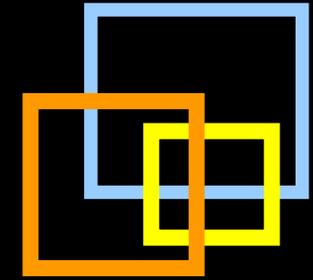


終身身體活動和健康的關係



- 適量的身體活動，可改善健康及生活品質。
(30分鐘走路或45分鐘排球)
- 身體活動減少疾病的風險，改善心理健康。
- 包括：信心、樂趣、支持、積極、減少障礙等，可影響不斷的身體活動。

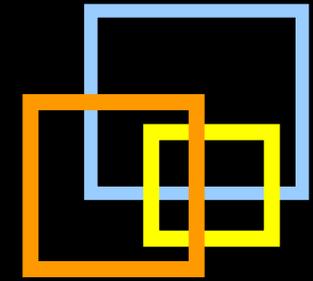




- 仔細設計、執行課程，使之終身活動。
- Children Moving 引導積極方向的方式，使他們能發展能力，



優質體育課程的特質³⁻¹



- **時間**：每週至少150分鐘。
- **班級規模**：
- **一系列的課程發展**：以過去經驗結合新經驗計劃課程範圍及順序。
- **至少50%的MVPA**：保證所有兒童積極地in MVPA

優質體育課程的特質³⁻²



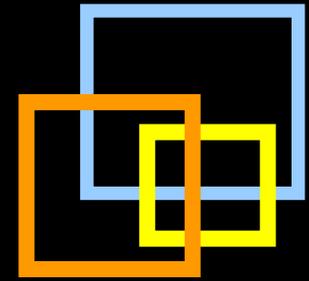
□ 足夠練習機會：練習技能或概念。

□ 高成功率：設計課程→(低技能)→失敗
→繼續練習、改善。

□ 積極的發展環境：不會尷尬或在教師/同儕面前丟臉。

□ 教師背景：大學主修體育兼具內容及教育。

優質體育課程的特質³⁻³



- **現實的期望**：強調發展基礎技能且允許參與多樣的身體活動。
- **足夠的設備與器材**：不論室內或室外。
- **樂趣**：使兒童感到有趣且樂意上體育課。
- **心理動作、認知、情意**：鼓勵積極的社會經驗及態度發展。

