

課程目標

- 體能提升： 透過跑步、跳躍等動作，增強學生的心肺功能、肌力、協調性。
- 團隊合作： 透過團體活動培養學生的溝通能力、合作精神。
- 運動技能學習： 學習各種運動的基本動作與技巧，如跑步的抬腿姿勢。
- 健康觀念培養： 了解運動前熱身、運動後伸展的重要性，並養成規律運動的習慣。