

臺北市北投區清江國民小學 108 學年度 三 年級 健體 領域 體育 科教學計畫

設計者/教學者：李宸穰/李宸穰

一、設計理念 (背景分析)

配合學校特色及場地設施，提升適性的健康成長，藉由各項運動課程的安排，發展基礎身體適能，培養學生對於運動興趣與體能，及養成基本運動習慣及正常作息，以落實於日常生活當中。

二、教材來源：■南一版本第五、六

■自編

三、教學資源：

- 1、足球
- 2、地墊
- 3、三角錐
- 4、呼拉圈
- 5、跳箱
- 6、橡皮筋繩
- 7、平坦安全的場地
- 8、哨子
- 9、平板
- 10、乒乓球與拍子
- 11、乒乓球桌

四、課程計畫表：

108-1

(一)學習目標

1. 學生學習目標

- (1) 能說出各專項運動的動作要領。
- (2) 能做出各專項運動的基本動作。
- (3) 能與同學認真學習各項活動。

2. 對應能力指標

- 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
- 3-1-2 表現使用運動設備的能力。
- 3-1-3 表現操作運動器材的能力。
- 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。
- 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。

(二)課程規劃

月 主 題	週次 日期	單元名稱	單元學習目標 (教學重點或策略)	對應 能力 指標 序號	節 數	評量 方式	備註
9 月 友 善 校 園 月	一 8/30 祖孫週	基本體操	1、教導學生身體各部位的肌肉伸展操。 2、能做出避免運動傷害動作。	3-1-1	2	1、4、6	
	二 9/2~9/8	足球樂趣多	1、能運用足內側踢球的動作完成活動。 2、能知道足內側踢球的動作要領。 3、認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	3-1-1	2	1、4、6	
	三 9/9~9/15 9/13 中秋節		1、能運動腳掌停球的動作完成活動。 2、能知道腳掌停球的動作要領。 3、認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	3-1-1	2	1、4、6	
	四 9/16~9/22		1、能知道足內側助跑踢球的動作要領。 2、能運用足內側助跑的動作完成活動。 3、能遵守活動規則並和同學合作進行活動練習。	3-1-1	2	1、4、6	
	五 9/23~9/29 9/25(三)教師節慶祝大會		1、能了解足球遊戲規則以進行活動。 2、能於足球遊戲中順暢的運用本單元所教授的動作。 3、能遵守活動規則並和同學合作進行活動練習。	3-1-1	2	1、4、6	
10 月 健 康 樂 活 月	六 9/30~10/6 10/5 補班	體適能	1、能了解體適能的定義和重要性。 2、能在課堂上表現出良好的體適能活動。	3-1-1	2	1、4、6	
	七 10/7~10/13 10/8(二)五年級基本學力測驗 10/10 國慶日		1、介紹各項體適能活動。 2、體適能檢測。	3-1-1	2	1、4、6	
	八 10/14~10/20	跳躍高手	1、體會用不同的跳躍動作，並盡力的向上及向前跳躍。 2、能做出不同跳躍動作。 3、能遵守遊戲規則並快樂地進行遊戲。	3-1-4	2	1、4、6	

	九 10/21~10/27		1、能體會不同跳躍動作感受。 2、能體會跳躍的樂趣。 3、能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。	3-1-4	2	1、4、6	
	十 10/28~11/03 10/29、30 期中定期評量		能盡力做出向上及向前跳躍的動作。	3-1-4	2	1、4、6	
11月 多元文化暨幸福家庭月	十一 11/4~11/10	迎頭趕上	1、能體驗立定、助跑跳躍動作，並說出不同的感覺。 2、能在遊戲中做出不同的跳躍動作。	3-1-4	2	1、4、6	
	十二 11/11~11/17		1、體會用不同的起跑動作和速度去跑步的感受。 2、能做出不同的起跑動作。 3、能遵守遊戲規則、並快樂地進行遊戲。	3-1-4	2	1、4、6	
	十三 11/18~11/24 11/23(六) 體育表演會		1、能體會並說出用不同起跑動作和速度跑步的感受。 2、能體會跑步的樂趣。 3、能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。	3-1-4	2	1、4、6	
	十四 11/25~12/01 11/25 體表會補假 11/26 一年級注音符號評量		能在短距離中做出起跑加速的動作。	3-1-4	2	1、4、6	
12月 校園安全月	十五 12/02~12/8 12/5、6(四~五) 北區運動會	運動健身操	能體驗不同的走跑方式，並說出不同的感覺。	3-1-4 4-1-1	2	1、4、6	
	十六 12/9~12/15		1、能知道健身操[前奏]的動作要領。 2、能跟著健身操音樂完成[前奏]活動。 3、能遵守上課秩序並和同學合作進行活動練習。	3-1-1	2	1、4、6	
	十七 12/16~12/22		1、能知道健身操[主要活動]的動作要領。 2、能跟著健身操音樂完成[主要活動]。 3、能遵守上課秩序並和同學合作進行活動練習。	3-1-1	2	1、4、6	
	十八 12/23~12/29		1、能知道健身操[緩和活動]的動作要領。 2、能跟著健身操音樂完成[緩和活動]。 3、能遵守上課秩序並和同學合作進行活動練習。	3-1-1	2	1、4、6	

1 月 迎 新 感 恩 月	十九 12/30~1/5 1/1(三)元旦放假 1天		1、能跟著健身操音樂完成健身操整體活動。 2、能遵守上課秩序並和同學合作進行活動練習。	3-1-1	2	1、4、6	
	二十 1/6~1/12 1/8(三)社團成 果發表 1/9-10(四~五) 期末定期評量	跳箱遊戲	1、認識跳箱，並能說出跳箱各部位的名稱及注意事項。 2、能做出踩踏板的跨越動作及踏跳躍跳箱的動作。 3、能和同學憶起認真學習各項活動，並能幫助與接受同學糾正動作。	3-1-2 3-1-4	2	1、4、6	
	二十一 1/13~1/19 1/15~17(三~五) 畢旅		能說出跳箱各部位的名稱及練習使用踏板	3-1-2	2	1、4、6	
	二十二 1/20(一)結業 式		1、能了解跨越跳箱的動作要領及動作技巧。 2、能學會跨越跳箱的動作技術及方法。	3-1-2 3-1-4	2	1、4、6	

- ◆ 評量方式參考: 1. 口語 (討論、參與、表達) 評量、自評/互評 2. 作業評量 3. 檔案評量
4. 實作評量 5. 學習單評量 6. 觀察評量 7. 仿作評量 8. 態度評量 9. 其他

108-2

(一)學習目標

1. 學生學習目標

- (1) 能說出足球、樂樂棒球、乒乓球的遊戲規則。
- (2) 能完成足球、樂樂棒球、乒乓球基礎的動作。
- (3) 遵守團體規範，從活動中體會並學習快樂的生活態度。

2. 對應能力指標

- 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
- 3-1-2 表現使用運動設備的能力。
- 3-1-3 表現操作運動器材的能力。
- 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。
- 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。

(二)課程規劃

月主題	週次日期	單元名稱	單元學習目標 (教學重點或策略)	對應能力指標 序號	節數	評量方式	備註
2月 歡慶迎新月	一 2/11~2/16	投擲高手	1、能體會並說出用不同物品投擲的感受。 2、能遵守遊戲規則，並與同學合作完成比賽。	3-1-2 3-1-4	2	1、4、 6、8	
	二 2/17~2/23		1、認識肩上投擲的動作要領，並學會肩上投擲法。 2、能遵守遊戲規則，並與同學合作完成比賽。	3-1-2 3-1-4	3	1、4、 6、8	
	三 2/24~3/1 2/28(五) 和平紀念日		1、能做出不同的投擲動作，並盡力將球投擲到最遠。 2、能遵守遊戲規則，並與同學合作完成比賽。	3-1-2 3-1-4	2	1、4、 6、8	
3月 性別平等教育宣導月	四 3/2~3/8	你來我往(足球)	1、能盡力將紙球投向目標區。 2、能控制投擲方向，並將紙球擊中目標物。 3、能遵守遊戲規則，並與同學合作完成比賽。	3-1-2 3-1-4	3	1、4、 6、8	
	五 3/9~3/15		1、能完成教師示範腳背踢球動作，並培養基礎足球球感。 2、能知道踢擊不同足球位置，會產生足球行進路線的改變。 3、能專心聆聽並遵守上課規範。	3-1-1 3-1-3	2	1、4、 6、8	

	六 3/16-3/22		1、能在活動中順暢的運用直線運球、足內側盤球、足外側盤球等動作。 2、能遵守遊戲規則，並與同學合作完成比賽。	3-1-1 3-1-3	3	1、4、 6、8	
	七 3/23-3/29		1、能正確完成足球動作，並於活動中展現控制足球的能力。 2、能遵守遊戲規則，並與同學合作完成比賽。	3-1-1 3-1-3	2	1、4、 6、8	
4月 快樂成長兒童月	八 3/30-4/5 4/1(三)親子登山活動 4/3(五)兒童節補假 4/4 民族掃墓節	翻滾的遊戲	1、能於足球遊戲中，運用本單元教授的足球基本動作。 2、能遵守遊戲規則，並與同學合作完成比賽。	3-1-1 3-1-3	3	1、4、 6、8	
	九 4/6-4/12		1、能做出側滾翻的動作。 2、能專心聆聽並遵守上課規範。	3-1-1 3-1-2	2	1、4、 6、8	
	十 4/13-4/19 4/14、15(二~三)期中定期評量		1、能做出前滾翻的動作。 2、能與同學合作完成遊戲動作。	3-1-1	3	1、4、 6、8	
	十一 4/20-4/26		1、能做出前滾翻遊戲的動作。 2、能專心聆聽並遵守上課規範。	3-1-2	2	1、4、 6、8	
	十二 4/27-5/3	強棒出擊	1、能說出正確棒球規則。 2、能做出正確的揮棒動作。	3-1-3 3-1-4	3	1、4、 6、8	
5月 國際教育宣導月	十三 5/4-5/10 5/7(四)母親節慶祝大話		1、藉由簡易的揮擊活動、遊戲，練習手眼、手腳配合的全身性協調動作。 2、活動中遵守遊戲的規則。	3-1-3 3-1-4	2	1、4、 6、8	
	十四 5/11-5/17		1、練習跑壘及打擊的綜合遊戲。 2、活動中遵守遊戲的規則。	3-1-3 3-1-4	3	1、4、 6、8	
	十五 5/18-5/24		1、培養棒壘球比賽的觀念。 2、活動中遵守遊戲的規則。	3-1-3 3-1-4	2	1、4、 6、8	
	十六 5/25-5/31 5/28、29(四~五)畢業考	飛盤	1、能說出飛盤投擲正確方法。 2、能做出教師示範的投擲飛盤動作。 3、上課專心聆聽教師講	3-1-3 3-1-4	3	1、4、 6、8	

			解，並和同儕合作快樂上課。				
6 月 畢 業 感 恩 月	十七 6/1-6/7	乒 乓 球 真 有 趣	1、能知道丟擲飛盤的玩法，學習遊戲規則。 2、能與同儕快樂的參與活動。	3-1-3 3-1-4	2	1、4、 6、8	
	十八 6/8-6/14		1、透過乒乓球遊戲及輕巧的玩法，學習遊戲規則，並能遵守。 2、能知道握拍的方式並做出正確的動作。 3、能藉由正確的握拍進行教師示範的活動動作。	3-1-1 3-1-3	3	1、4、6	
	十九 6/15-6/21 6/19(18:30) 畢業典禮		1、能完成教師示範的乒乓球遊戲動作。 2、認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	3-1-1 3-1-3	3	1、4、6	
	二十 6/22-6/28 6/22、23(一~二) 期末定期評量 6/25(四)端午 節		1、能知道反手推拍的動作要領。 2、能努力地和其他人完成參與活動。	3-1-1 3-1-3	2	1、4、6	
	二十一 6/29-6/30 6/30(二)結業 式		1、能藉物完成乒乓球的基礎推及活動。 2、遵守活動規則，並和同學合作進行練習。	3-1-1 3-1-3	3	1、4、6	

◆評量方式參考：1. 口語（討論、參與、表達）評量、自評/互評 2. 作業評量 3. 檔案評量 4. 實作評量 5. 學習單評量 6. 觀察評量 7. 仿作評量 8. 態度評量 9. 其他

五、成績評量方式：

1. 運動技能佔學期總成績 70%(各項運動成績總和平均)
2. 學習態度 30%(課堂上的表現和態度、服裝儀容)

六、學生準備用品：

1. 請穿運動服、運動鞋，不可穿著牛仔褲或裙子。
2. 請自備水壺或可裝水的容器裝水。
3. 認真上課的心。
4. 乒乓球拍與球
5. 跳繩

七、家長配合鼓勵事項：

鼓勵並在課後與學生一起從事課堂所學活動。