

# 臺北市北投區清江國民小學108學年度四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）

- 1、摒棄傳統健康與體育單一科目的學習，研發更多以「學習者為中心」的教學素材。
- 2、「體育」教材注重循序漸進發展，運用生活技能以探究與解決問題，在第一階段強調身體基本能力的操作與遊戲活動；第二階段強調運動基本技能的學習與遊戲比賽；第三階段強調應用運動技能與比賽活動的發展，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。
- 3、校園擁有廣闊的運動場地及活動中心，運動風氣極為盛行，以學校特色發展為重點，讓學生擁有足夠的活動空間和發揮，各項運動課程藉由場地設施安排，提升適性的健康成長，增強基礎身體適能，培養學生對於運動興趣與基本體能，養成固定運動習慣及正常作息，藉以落實於日常生活當中，達到終身學習。

## 二、教材來源：翰林版本第七、八冊

自編

## 三、教學資源：

- 1、三角錐
- 2、呼拉圈
- 3、各項球類
- 4、墊子(軟墊)
- 5、跳繩
- 6、接力棒
- 7、泳具、救生器材
- 8、桌球拍

## 四、課程計畫表：

### 108-1

#### (一)學習目標

##### 1. 學生學習目標

- (1)學習各項運動的動作要領及完成基本動作。
- (2)認識個人身體素質及動作控制。
- (3)能與同學進行比賽及團隊合作。
- (4)了解運動和健康的關係，以提升身體的適應能力。

##### 2. 對應能力指標(本學期課程內容對應之能力指標)

- |       |                          |
|-------|--------------------------|
| 3-2-1 | 表現全身性身體活動的控制能力。          |
| 3-2-2 | 在活動中表現身體的協調性。            |
| 3-2-3 | 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。 |
| 3-2-4 | 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。      |

- 4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。  
 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。  
 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。  
 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力

## (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	球兒攻防戰	1、學習躲避球基本的動作，並參與遊戲。 2、練習穿接球基本動作。	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 6-2-3	2	1.4.6	
	二 9/2~9/8		1、閃躲高手學習躲避球基本的動作，並參與遊戲。		2	1.4.6	
	三 9/9~9/15 9/13 中秋節	籃球球來瘋	1、學習籃球球感練習。 2、基本運球動作。		2	1.4.6	
	四 9/16~9/22		1、學習基本籃球傳、接球動作。 2、藉由參與團隊遊戲培養團隊精神。		2	1.4.6	
	五 9/23~9/29 9/25(三)教師節慶祝大會		1、學會原地及行進間換手運球。 2、學會改變運球方向。		2	1.4.6	
	六 9/30~10/6 10/5 補班		1、學會正確的站立式起跑動作。 2、學會接力跑的動作技巧，並與他人合作完成目標。 3、能了解團隊精神的意義。 4、學會跳箱助跑和撐箱動作 5、能做出分腿騰躍跳箱動作。		2	1.4.6	
10月健康樂活月	七 10/7~10/13 10/8(二)五年級基本學力測驗 10/10 國慶日	飛躍羚羊	1、學會正確的站立式起跑動作。 2、學會接力跑的動作技巧，並與他人合作完成目標。 3、能了解團隊精神的意義。 4、學會跳箱助跑和撐箱動作 5、能做出分腿騰躍跳箱動作。	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-5 6-2-3	2	1.4.6	
	八 10/14~10/20		2	1.4.6			
	九 10/21~10/27		2	1.4.6			
	十 10/28~11/03 10/29、30 期中定期評量		2	1.4.6			
	十一 11/4~11/10		一起來運動	1、認識體適能要素和檢測方法。 2、願意參與促進體適能的活動。 3、能依據檢測結果，改善個人	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-5	2	1.4.6
十二 11/11~11/17	2	1.4.6					
十三	2	1.4.6					

暨 幸 福 家 庭 月	11/18~11/24 11/23(六) 體育表演會		體適能。 4、健身操練習。 5、體表會大會舞排演。	6-2-3			
	十四 11/25~12/01 11/25 體表會補假 11/26 一年級注音符 號評量				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		1、跳繩練習。 2、學習個人花式動作。 3、團體長繩練習。 4、在團體跳繩中學習與同儕 相處與合作。		2	1.4.6	
	十六 12/9~12/15				2	1.4.6	
	十七 12/16~12/22				2	1.4.6	
	十八 12/23~12/29				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	樂樂足球	1、介紹樂樂足球。 2、學會基本規則。 3、基本動作練習。 4、能與同儕相互配合進行遊 戲。	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-5 6-2-3	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						
	二十一 1/13~1/19 1/15~17(三~五)畢 旅						
	二十二 1/20(一)結業式						

- ◆ 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) 能說出各專項運動的作要領。
- (2) 能做出各專項運動的基本作。
- (3) 能與同學進行專項運動比賽。
- (4) 能做出蹬牆漂浮打水 10 公尺。

#### 2. 對應能力指標

- 3-2-1 表現全身性體活動的控制能力。
- 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。
- 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本作技術。
- 3-2-4 了解運動規則，參與比賽表現最佳技

### (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	健康動一動	1. 體能遊戲 2. 綜合起跑練習	3-2-1 3-2-2	2	1、4、 6、8	
	二 2/17~2/23	傳接躲避我 最棒	1. 躲避球傳接練習 2. 躲避球規則說明 3. 躲避球模擬比賽	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	2	1、4、 6、8	
	三 2/24~3/1 2/28(五) 和平紀念日				2	1、4、 6、8	
3 月 性 別 平 等 教 育 宣 導 月	四 3/2~3/8				2	1、4、 6、8	
3 月 性 別 平 等 教 育 宣 導 月	五 3/9~3/15	體適能測驗	1. 坐姿體前彎 2. 立定跳遠 3. 仰臥起坐 4. 800M 跑走	3-1-1 3-1-2 3-1-3 3-1-4	2	1、4、 6、8	
	六 3/16~3/22				2	1、4、 6、8	

	七 3/23-3/29				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	躍動精靈	1. 扯鈴招式-直上青雲 2. 扯鈴招式-蜻蜓點水 3. 扯鈴招式-蜘蛛結網 1. 扯鈴招式-金雞上架	3-1-1 3-1-2 3-1-3 3-1-4	2	1、4、 6、8	
	九 4/6-4/12		2.		2	1、4、 6、8	
	十 4/13-4/19 4/14、15(二~三) 期中定期評量				2	1、4、 6、8	
	十一 4/20-4/26				2	1、4、 6、8	
	十二 4/27-5/3				2	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	游泳前哨站	1. 適應水性 2. 能在水中做出吐泡泡 3. 能做出韻律呼吸 4. 能在水中行走 5. 能做出漂浮動作 6. 學會做出漂浮後站起的動作。 7. 學會扶牆捷泳打水動作。 8. 學會雙人牽手捷泳打水動作。 9. 漂浮前進做出捷泳打水動作。 10. 快樂參與活動，培養游泳的運動興趣。	3-1-1 3-1-2 3-1-3 3-1-4	2	1、4、 6、8	
	十四 5/11-5/17				2	1、4、 6、8	
	十五 5/18-5/24  十六 5/25-5/31 5/28、29(四~五) 畢業考				2	1、4、 6、8	
6月 畢業	十七 6/1-6/7	共享桌球樂	1. 介紹桌球 2. 正手擊球 3. 反手擊球 4. 比賽練習		2	1、4、 6、8	

感恩月	十八 6/8-6/14				2	1、4、 6、8	
	十九 6/15-6/21 6/19(18:30) 畢業典禮	足下風雲	1. 足球認證練習 2. 傳停球練習 3. 帶球射門練習 4. 綜合練習	3-1-1 3-1-2 3-1-3 3-1-4	2	1、4、 6、8	
	二十 6/22-6/28 6/22、23(一~二) 期末定期評量 6/25(四)端午 節				2	1、4、 6、8	
	二十一 6/29-6/30 6/30(二)結業 式				2	1、4、 6、8	

◆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：

毛巾、水、跳繩、泳具、桌球拍、扯鈴

#### 七、家長配合鼓勵事項：

協助注意上體育課時穿著體育服裝及運動鞋。