

臺北市北投區清江國民小學 108 學年度 五 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：■翰林版本第九、十冊

■自編

三、教學資源：

游泳圈、三角錐、呼拉圈、籃球、足球、跳繩、樂樂棒球球組、碼表、體操墊、足球門、平坦安全的場地、躲避球

四、課程計畫表：

108-1

(一)學習目標

1. 學生學習目標

- (1)能做出各專項運動的動作要領。
- (2)能說出個專項運動的動作要領。
- (3)能與同儕互相合作，並在團體活動中與他人和諧相處。

2. 對應能力指標

- 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，表現最佳運動技能。
- 4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。
- 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。
- 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。

(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	認識體適能	1、了解何謂體適能 (能說出體適能定義)	4-2-3 4-2-4	2	1、4、 6、8	
	二 9/2~9/8	體適能測驗-肌力與肌耐力	1、介紹各項肌力與肌耐力 (能說出何謂肌力與肌耐力) 2、一分鐘仰臥起坐 (能做出正確仰臥起坐)	4-2-3 4-2-4	3	1、4、 6、8	
	三 9/9-9/15 9/13 中秋節	體適能測驗-800公尺跑走	1、短跑要領練習 2、長跑、間歇跑 3、100公尺測驗	4-2-3 4-2-4	2	1、4、 6、8	
	四 9/16~9/22	體適能測驗-坐姿體前彎、立定跳遠	1、跳遠要領講解 2、跳遠練習	4-2-3 4-2-4	3	1、4、 6、8	
	五 9/23~9/29 9/25(三)教師節慶祝大會		1、跳遠要領複習 2、小小測驗 3、運動參賽人員	4-2-3 4-2-4	2	1、4、 6、8	
10月健康樂活月	六 9/30~10/6 10/5 補班	田徑	1、大隊接力跑 2、了解接力跑的特性及相關的動作要領。 3、學會並熟悉傳接棒的動作及策略 4、培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。	3-2-1 3-2-2 3-2-4	3	1、4、 6、8	
	七 10/7~10/13 10/8(二)五年級基本學力測驗 10/10 國慶日				2	1、4、 6、8	
	八 10/14~10/20	五人制足球	1、介紹五人制足球歷史。 2、能說出五人制足球歷史。	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	3	1、4、 6、8	
	九 10/21~10/27		3、能遵守上課規範，專心聆聽。 4、能做出五人制足球傳足背射門動作。 5、能做出五人制足球守門員接球動作。		2	1、4、 6、8	

			6、能遵守上課規範，並積極表現學習態度。				
	十 10/28~11/03 10/29、30 期中定期評量	籃球天地	1、透過籃球比賽的觀賞，了解傳球及投籃的動作技巧，並體會團隊合作精神的重要。 2、了解籃球場上，不同位置在比賽中的任務。 3、學習移動傳球的動作技能。	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	3	1、4、 6、8	
				3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-1	2	1、4、 6、8	
11月多元文化暨幸福家庭月	十一 11/4~11/10	我是神射手	1、學習雙手投籃的技巧。 2、學習投擦板球與空心球的技巧。 3、在團體活動中學習合作的精神。	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	3	1、4、 6、8	
	十二 11/11~11/17		1. 能知道胸前傳接球動作要領。 2. 能做出胸前傳接球動作要領。 3. 在活動中能積極表現學習態度。	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-1	2	1、4、 6、8	
	十三 11/18~11/24 11/23(六) 體育表演會		1、籃球比賽。 2、投籃比賽。 3、在活動中能遵守遊戲規則。	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	3	1、4、 6、8	
	十四 11/25~12/01 11/25 體表會補假 11/26 一年級注音符號評量		1、介紹躲避球歷史與由來。 2、在課堂上能專心聽講。	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-1	2	1、4、 6、8	
12月校園安全月	十五 12/02~12/8 12/5、6(四~五) 北區運動會	躲避球	1. 能正確做出傳、接、閃躲動作。 2. 能進行躲避球練習和比賽。 3. 能尊重異性，遵守遊戲規範並展現運動精神。	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-1	3	1、4、 6、8	
	十六 12/9~12/15		1、4、6、8	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	2	1、4、 6、8	

	十七 12/16~12/22		1. 能說出四角傳球動作要領。	3-2-1 3-2-2	3	1、4、 6、8	
			2. 能做出四角傳球動作要領。	3-2-3 3-2-4			
	十八 12/23~12/29		1. 能做出閃躲動作要領。	3-2-1 3-2-2	2	1、4、 6、8	
		2. 能尊重異性，在課堂中能互相幫助同儕。	3-2-3 3-2-4				
1月 迎新感恩月	十九 12/30~1/5 1/1(三)元旦放假 1天	樂樂棒球	1. 介紹樂樂棒球規則。	3-2-1	3	1、4、 6、8	
			2. 在課堂上能專心並尊重教師與同儕發言。	3-2-2 3-2-3 3-2-4			
	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		1. 體會不同的起跑動作和速度去跑壘。	3-2-1 3-2-2	2	1、4、 6、8	
			2. 能遵守上課規則，並尊重他人。	3-2-3 3-2-4			
二十一 1/13~1/19 1/15-17(三~五) 畢旅	1. 能說出正確打擊動作。	3-2-1 3-2-2	3	1、4、 6、8			
	2. 能做出正確打擊動作。	3-2-3 3-2-4					
	3. 能遵守上課規範，並幫助他人。						
二十二 1/20(一)結業 式	1. 能做出正確樂樂棒球傳、接球動作。	3-2-1 3-2-2	2	1、4、 6、8			
	2. 能知道樂樂棒球船、接球正確動作要領。	3-2-3 3-2-4					
	3. 能遵守上課規範，並與同儕合作。	4-2-1					

◆ 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) 能做出後滾翻動作。
- (2) 能學會專項運動的動作要領。
- (3) 能做出捷泳打水、划手、換氣捷泳 10 公尺。
- (4) 能認真參與課程與同儕合作學習。

2. 對應能力指標

- 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，表現最佳運動技能。
- 4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。
- 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。
- 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。

(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	後滾翻	1、介紹體操歷史與由來。 2、學會後滾翻動作要領。 3、能說出後滾翻動作要領。	3-2-1	2	1、4、 6、8	
	3-2-2			3			
	三 2/24~3/1 2/28(五) 和平紀念日	超越自我	1、介紹田徑的歷史與由來。 2、能專心聽講與尊重他人。 3、介紹馬克操。 4、能說出馬克操動作要領。 5、能做出馬克操動作要領。	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	2	1、4、 6、8	
3月 性別平等	四 3/2~3/8	超越自我	1、能運用各種跑步練習，加強跑步效率，提升跑步速度。 2、能說出各種跑步跑步效率和步速度原因。	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	3	1、4、 6、8	

教育宣導月	五 3/9-3/15		1、反應跑。 2、跑步訓練。 3、能積極練習並幫助同儕。	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	2	1、4、 6、8	
	六 3/16-3/22		1、跨越天險。 2、障礙跑練習。 3、能尊重同儕與異性相處，並幫助他人。	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	3	1、4、 6、8	
	七 3/23-3/29		1、介紹國內外足球運動發展起源。 2、講解足球運動規則。 3、能積極聆聽，並尊重他人。	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	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	足球	1、能做出足內、外側運球前進動作要領。 2、能積極參與活動並表現合作精神。 3、能尊重異性，在課堂中能互相幫助同儕。		3		
	九 4/6-4/12	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。	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-1	2	1、4、 6、8	
	十 4/13-4/19 4/14、15(二~三)期中定期評量				3		
	十一 4/20-4/26				2		
	十二 4/27-5/3				3		
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				2		
	十四 5/11-5/17				3		
	十五 5/18-5/24				2		

	十六 5/25-5/31 5/28、29(四~五) 畢業考				3		
6 月 畢 業 感 恩 月	十七 6/1-6/7	桌球	1. 能學會正確的發球動作。 2. 體適能測驗-800公尺測驗	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-1	2	1、4、 6、8	
	十八 6/8-6/14		1、能學會正手擊球。 2、能了解桌球比賽的基本規則。		3		
	十九 6/15-6/21 6/19(18:30) 畢業典禮		1. 能學會反手擊球。 2. 能學會下旋球。 3. 能與同儕進行比賽 4. 體適能測驗-立定跳遠測驗。		2		
	二十 6/22-6/28 6/22、23(一~二) 期末定期評量 6/25(四)端午節		1、能說出桌球正、反手擊球動作要領。 2、能與同才進行比賽。		3		
	二十一 6/29-6/30 6/30(二)結業式	體適能檢測	測驗學生基本體適能		2		

◆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. 總結性評量：依本校學生成績評量補充規定辦理
2. 期中考(含平時)、期末考(含平時)各50%。

六、學生準備用品：

桌球拍、泳具、水壺、毛巾、積極態度上的的心。

七、家長配合鼓勵事項：

鼓勵並配合學生學習。