

臺北市北投區清江國民小學 108 學年度 六 年級 健體 領域體育科教學計畫

設計者/教學者：陳琨山

一、設計理念（背景分析）

1. 引導兒童正確價值觀。
2. 重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。
3. 養成生活上所必須的習慣和技能。
4. 發展各種互動能力。

二、教材來源：■翰林版國小健康與體育 6 上教材

□自編

三、教學資源：

1. 善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方式引導學習。
2. 利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。

四、課程計畫表：

108-1

(一)學習目標

1. 引導兒童正確價值觀。
 2. 重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。
 3. 養成生活上所必須的習慣和技能。
 4. 發展各種互動能力。
2. 對應能力指標
 - 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。
 - 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。

(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	單元一、馳騁 球場 活動 1 上籃 練習	1. 學習上籃技能。 2. 能結合運球及傳接球技 能做出上籃動作。 3. 了解運球違例動作，以及 基本的裁判手勢	3-2-2 在 活動中表 現身體的 協調性。 3-2-3 了 解運動規 則，參與 比賽，表 現運動技 能。	2	實際 演練 課堂 問答 自我 評量 觀察 評量	
	二 9/2~9/8	單元一、馳騁 球場 活動 1 上籃	1. 學習上籃技能。 2. 能結合運球及傳接球技 能做出上籃動作。	3-2-2 在 活動中表 現身體的	2	實際 演練 課堂	

	練習	3. 了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢	協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。		問 答 自 我 評 量 觀 察 評 量	
三 9/9~9/15 9/13 中秋節	活動 1 上籃練習、活動 2 防守動作與移位步伐	活動 1 上籃練習 1. 學習上籃技能。 2. 能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。 3. 了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢基本的裁判手勢	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	2	實 際 演 練 課 堂 問 答 自 我 評 量 觀 察 評 量	
四 9/16~9/22	活動 1 上籃練習、活動 2 防守動作與移位步伐	活動 2 防守動作與移位步伐 活動一：防守動作 1. 教師講解並示範防守動作要領。 2. 請學生分組進行練習。 活動二：移位步伐 1. 教師講解防守步伐移動之要領。 2. 請學生分組進行向左、向右移位步伐練習。 活動三：防守步伐移動練習 1. 教師講解並示範活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 活動四：S 型防守移動練習 1. 教師講解並示範活動方式。 2. 請學生分組進行練習。	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	2	實 際 演 練 課 堂 問 答 自 我 評 量 觀 察 評 量	
五 9/23~9/29 9/25(三)教師節慶祝大會	活動 2 防守動作與移位步伐、活動 3 對戰遊戲	1. 學習籃球防守動作與熟練移位步伐基本技能。 2. 了解防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。 活動 3 對戰遊戲 1. 學習跳球動作。 2. 學習搶籃板球動作。 3. 學習籃球運動中不同組合的對戰遊戲。	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 了	2	實 際 演 練 課 堂 問 答 自 我 評 量 觀 察 評 量	

				解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術			
10 月 健 康 樂 活 月	六 9/30~10/6 10/5 補班	活動 3 對戰遊戲、 活動 4 趣味鬥牛賽	活動 3 對戰遊戲 1. 學習跳球動作。 2. 學習搶籃板球動作。 3. 學習籃球運動中不同組合的對戰遊戲。	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	2	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	
	七 10/7~10/13 10/8(二)五年級基本學力測驗 10/10 國慶日	活動 3 對戰遊戲、 活動 4 趣味鬥牛賽	活動 4 趣味鬥牛賽 1. 了解二對二籃球鬥牛賽規則。 2. 明瞭運動規則的功能，並能針對常違反的規則加以修正。	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	2	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	

				6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。			
八 10/14~10/20	活動1「羽」 翼飛翔	學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	2	實際 演練 課堂 問答 自我 評量 觀察 評量		
九 10/21~10/27	活動1「羽」 翼飛翔	學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	2	實際 演練 課堂 問答 自我 評量 觀察 評量		
十 10/28~11/03 10/29、30 期中定期評量	活動1「羽」 翼飛翔	1. 教師引導學生複習米字形步法持拍空揮。 2. 教師引導學生分組進行正手高遠球練習。 活動四：百發百中 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行比賽。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	2	實際 演練 課堂 問答 自我 評量 觀察 評量		
11 月 多元	十一 11/4~11/10	活動1「羽」 翼飛翔	學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能	2	實際 演練 課堂 問答	

文化暨幸福家庭月				力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。		自我評量 觀察評量	
	十二 11/11~11/17	單元三、排球 樂無窮 活動1 高手傳球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解高手傳球和低手傳球的差異。 2. 學會排球高手傳球動作。 3. 了解簡易的排球比賽規則。 4. 與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。 	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	2	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	
	十三 11/18~11/24 11/23(六) 體育表演會	活動1 高手傳球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解高手傳球和低手傳球的差異。 2. 學會排球高手傳球動作。 3. 了解簡易的排球比賽規則。 4. 與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。 	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	2	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	

	<p>十四 11/25~12/01 11/25 體表會 補假 11/26 一年級注音 符號評量</p>	<p>活動 1 高手 傳球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解高手傳球和低手傳球的差異。 2. 學會排球高手傳球動作。 3. 了解簡易的排球比賽規則。 4. 與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。 	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	2	<p>實際 演練 課堂 問答 自我 評量 觀察 評量</p>	
12 月 校 園 安 全 月	<p>十五 12/02~12/8 12/5、6(四~五) 北區運動會</p>	<p>活動 1 高手 傳球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解高手傳球和低手傳球的差異。 2. 學會排球高手傳球動作。 3. 了解簡易的排球比賽規則。 4. 與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。 	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	2	<p>實際 演練 課堂 問答 自我 評量 觀察 評量</p>	
	<p>十六 12/9~12/15</p>	<p>活動 2 運動 安全你我他</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解排球比賽中和隊友建立傳球默契的方法。 2. 了解有哪些運動傷害是人為因素造成的，並遵守運動安全的規定。 	<p>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p>	2	<p>實際 演練 課堂 問答 自我 評量 觀察 評量</p>	

	十七 12/16~12/22	活動1 運動一級棒、活動2 一指神功	活動1 運動一級棒 1. 認識SH150的意義。 2. 認識身體活動金字塔的概念。 3. 利用身體活動金字塔概念，評估與規畫身體活動。 活動2 一指神功 熟悉飛盤特性，學習飛盤滾動的持續力及準確度，增進對飛盤的控制能力。	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。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。	2	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	
	十八 12/23~12/29	活動3 飛鴿傳書	1. 學會各種擲盤與接盤的方法。 2. 熟練擲準、擲遠等技巧。	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。	2	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	
1月迎新感恩月	十九 12/30~1/5 1/1(三)元旦 放假1天	活動3 飛鴿傳書、活動4 盤中乾坤	1. 能利用飛盤動作技巧，進行各項比賽或遊戲。 2. 能與同學互助合作、討論策略，具體運用於比賽中。	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	2	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	
	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	活動4 盤中乾坤	1. 能利用飛盤動作技巧，進行各項比賽或遊戲。 2. 能與同學互助合作、討論策略，具體運用於比賽中。	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在	2	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察	

				遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。		評量	
二十一 1/13~1/19 1/15~17(三 ~五)畢旅	活動 5 撐箱 跳躍	學會橫箱屈膝蹲騰越的跳箱動作。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	2	實際 演練 課堂 問答 自我 評量 觀察 評量		
二十二 1/20(一)結 業式	3-2-1 表現 全身性身體 活動的控制 能力。	1. 能了解體適能要素相關活動。 2. 學會設計體適能遊戲。	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與	2	實際 演練 課堂 問答 自我 評量 觀察 評量		

- ◆ 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(條列呈現，學期成績單呈現之學習目標)

1. 透過發球規則的了解，與反手發球、正反手挑球技巧的練習，讓學生對於羽球動作技能的學習更全面，並能進一步進行羽球對抗賽。

2. 介紹各式球類運動鞋之特殊設計功能，並引導學生了解在選購前，可蒐羅各方資源，因為唯有正確的運動消費行為，才能滿足自己的需求，又不浪費金錢。

2. 對應能力指標(本學期課程內容對應之能力指標)

1. 引導兒童正確價值觀。

2. 重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。

3. 養成生活上所必須的習慣和技能。

4. 發展各種互動能力。

(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
2 月 歡 慶 迎 新 月	一 2/11~2/16	單元一、聰明選購，開心運動 活動1 誰「羽」爭鋒	1. 能學會羽球反手發球的基本動作。 2. 能了解發球規則。 3. 能學會羽球正、反手挑球的基本動作。	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。	2	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	
	二 2/17~2/23	活動1 誰「羽」爭鋒	1. 能學會羽球反手發球的基本動作。 2. 能了解發球規則。 3. 能學會羽球正、反手挑球的基本動作	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。	2	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	
	三 2/24~3/1 2/28(五) 和平紀念日	活動2 龍爭虎鬥	1. 將學習過的羽球技巧應用於比賽中，以精進羽球技能，提升從事羽球運動的意願。 2. 了解羽球規則，並樂於參與團體競賽。	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡	2	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	

				單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。			
3月 性別平等教育宣導月	四 3/2-3/8	活動2 龍爭虎鬥、活動3 認真挑、聰明購	活動2 龍爭虎鬥 1. 將學習過的羽球技巧應用於比賽中，以精進羽球技能，提升從事羽球運動的意願。 2. 了解羽球規則，並樂於參與團體競賽。 活動3 認真挑、聰明購 能蒐集資訊，建立選購運動產品的正確消費行為。	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	2	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	
	五 3/9-3/15	活動1 正面迎擊	學習正手擊球動作。	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現	2	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	

六 3/16-3/22			各類運動的基本動作或技術。			
	活動1 正面迎擊、活動2 一決勝負	<p>活動1 正面迎擊 學習正手擊球動作。</p> <p>活動2 一決勝負 1. 能將學習過的桌球技巧應用於比賽中，以精進桌球技能。 2. 了解桌球規則，並樂於參與團體競賽。 3. 能進行運動欣賞。</p>	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</p>	2	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	
七 3/23-3/29	活動1 正面迎擊、活動2 一決勝負	<p>活動1 正面迎擊 學習正手擊球動作。</p> <p>活動2 一決勝負 1. 能將學習過的桌球技巧應用於比賽中，以精進桌球技能。 2. 了解桌球規則，並樂於參與團體競賽。 3. 能進行運動欣賞。</p>	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	2	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	

				6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。			
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	活動1 最佳門將、活動2 射門得分	活動1 最佳門將 1. 了解守門員需具備良好的判斷力，以及敏捷的身手。 2. 學會守門員的基本動作。 活動2 射門得分 1. 學會足球運動中的射門技巧。 2. 能夠將運球及控球動作與射門技巧結合。	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	2	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	
	九 4/6-4/12	活動1 最佳門將、活動2 射門得分	活動1 最佳門將 1. 了解守門員需具備良好的判斷力，以及敏捷的身手。 2. 學會守門員的基本動作。 活動2 射門得分 1. 學會足球運動中的射門技巧。 2. 能夠將運球及控球動作與射門技巧結合。	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	2	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	
	十 4/13-4/19 4/14、15(二~三)	活動2 射門得分、活動3 合作無間	活動2 射門得分 1. 學會足球運動中的射門技巧。 2. 能夠將運球及控球動作	活動2 射門得分 1. 學會足球運動中	2	實際演練 課堂問答	

	期中定期評量		與射門技巧結合。 活動 3 合作無間 學習移動傳接球結合射門的動作技能。	的射門技巧。 2. 能夠將運球及控球動作與射門技巧結合。 活動 3 合作無間 學習移動傳接球結合射門的動作技能。		自我評量 觀察評量	
	十一 4/20-4/26	活動 2 射門得分、活動 3 合作無間	活動 2 射門得分 1. 學會足球運動中的射門技巧。 2. 能夠將運球及控球動作與射門技巧結合。 活動 3 合作無間 學習移動傳接球結合射門的動作技能。	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	2	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	
	十二 4/27-5/3	活動 4 五人制足球賽、活動 5 運動飲料知多少	活動 4 五人制足球賽 1. 了解五人制足球運動發展現況及簡易比賽規則。 2. 運用所學技能，進行五人制足球比賽。 活動 5 運動飲料知多少 了解運動飲料的成分及飲用時機。	2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	2	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	
5 月 國 際 教	十三 5/4-5/10 5/7(四)母親節慶祝大話	活動 1 翻轉自如、活動 2 肢體力與美	活動 1 翻轉自如 學會 180 度的單足及雙足旋轉動作。 活動 2 肢體力與美	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	2	實際演練 課堂問答 自我	

育 宣 導 月			學會側手翻動作，並結合過去所學的平衡動作，進行創意組合。	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。		評量 觀察 評量	
	十四 5/11-5/17	活動 1 翻轉自如、活動 2 肢體力與美	活動 1 翻轉自如、活動 2 肢體力與美	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。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	2	實際 演練 課堂 問答 自我 評量 觀察 評量	
	十五 5/18-5/24	活動 3 運動欣賞	培養運動欣賞能力，充實運動參與體驗。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	2	實際 演練 課堂 問答 自我 評量 觀察 評量	

6月 畢業感恩月	十六 5/25-5/31 5/28、29(四~五)畢業考	活動1 捷泳	1. 連貫分解動作,學習捷泳技能。 2. 以遊戲方式,熟練捷泳的動作表現。	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。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中,表現各類運動的基本動作或技術。	2	實際演練 課問答 自我評量 觀察評量	
	十七 6/1-6/7	活動1 捷泳	1. 連貫分解動作,學習捷泳技能。 2. 以遊戲方式,熟練捷泳的動作表現。	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。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中,表現各類運動的基本動作或技術。	2	實際演練 課問答 自我評量 觀察評量	
	十八 6/8-6/14	活動2 水中求生知多少	1. 明瞭水中自救的原則與基本技巧。 2. 認識全國中、小學游泳與自救能力基本指標表。	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	2	實際演練 課問答 自我評量 觀察評量	
	十九 6/15-6/21 6/19(18:30)	活動2 水中求生知多少	1. 明瞭水中自救的原則與基本技巧。 2. 認識全國中、小學游泳與自救能力基本指標表。	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	2	實際演練 課問答	

畢業典禮			防及其處理。		自我評量 觀察評量
二十 6/22-6/28 6/22、23(一~二) 期末定期評量 6/25(四)端午節				2	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量
二十一 6/29-6/30 6/30(二)結業式				2	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量

◆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：

七、家長配合鼓勵事項：