基隆市114學年度安樂區武崙國民小學六年級體育領域教學計畫 設計者:林奕均

一、學科領域：體育  
 二、適用對象：六年級

三、課程理念：

本教材之發展與設計，皆在十二年國民教育素養導向體育課程之理念與精神基礎下構思，期能發展出符合新課程所求之教材，設計符合新課程所期之學習內容。為此，本教材之發展與設計重點：

1. 以學生為主體及全人教育方針，結合生活情境整合性學習，並確保人人參與身體活動。
2. 發展適合其年齡應有的體育認知、情意、技能、行為與正向態度，運用到生活去展現解決問題之能力，重視個別差異讓學生身心潛能得以適性發展，成為終身學習者。
3. 建立健康生活型態，從運動中培養身心鍛鍊及各種身體活動發展之能力。

四、課程目標：

1. 培養具備體育運動的知識、技能與態度，增進體育素養。
2. 養成規律運動與健康生活的習慣。
3. 透過團體合作的精神培養問題解決與執行之能力。
4. 培養獨立思考與協助他人之能力。
5. 培養體育運動項目的規則認識與運動精神。
6. 透過運動嘗試了解自己、關懷他人與社會環境的道德意識，營造良好的運動環境。
7. 符合且參照十二年國教課綱健康與體育領域課程能力之設計。

基隆市 114 學年度第 1 學期 安樂 區 武崙 國民小學五年級健康與體育領域教學計畫表

| 單  元  主  題 | 起  迄  週  次 | 總  節  數 | 教學目標 | 內容重點 | 主要活動方式 | 評量方式 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 體能教學 | 2  週 | 2 | 1. 學生能了解運動前熱身的重要性，並正確執行 2. 訓練學生體能、敏捷性與協調性 3. 展現出良好態度去嘗試動作練習 | 1. 規則建立與注意事項 2. 了解靜態與動態不同肌群的伸展熱身 3. 敏捷訓練正確動作介紹與實作 4. 遊戲化課程，引起動機並協助學生鍛鍊體能 | 講述示範  實際操作  遊戲化活動 | 1.實作  2.上課觀察 |
| 民俗  運動  滾鐵環 | 2  週 | 3 | 1. 認識滾鐵環基本器材與玩法規則 2. 了解操作時的安全注意事項 3. 能控制鐵環直線、轉向、減速、停止 4. 培養對於民俗運動的興趣與尊重傳統文化的態度 | 1. 器材介紹與認識遊戲規則 2. 操作技巧學習   (握法、啟動技巧、維持平衡、速度與轉彎、停環)   1. 個人挑戰賽、小組接力賽、場地設計 | 講述示範  實際操作  組間合作 | 1.實作  2.上課觀察  3.組間討論 |
| 田徑跳遠 | 3  週 | 4 | 一、了解跳遠運動注意事項與安全規範  二、跳遠規則解說  三、能正確操作助跑、起跳、落地動作並依據個人能力知道如何調整助跑距離  四、培養勇於挑戰的態度與嘗試自我突破 | 1. 認識跳遠基本動作四環節   (助跑、起跳、空中動作、落地)  二、介紹立定跳與助跑跳差異  三、技能學習與練習  (助跑步伐、分腿跳、落地練習) | 講述示範  身體活動  實際操作 | 1.教師觀察  2.實作 |
| 田徑跳高 | 3  週 | 6 | 一、了解跳高運動注意事項與安全規範  二、能正確做出跳高基本動作，並透過練習提升協調力與爆發力  三、培養勇於嘗試不怕失敗態度 | 一、跳高規則介紹  二、跳高基本動作與安全注意事項介紹  三、跳高技能練習  (弧形助跑路線、單腳起跳與蹬地、起跳過橫竿動作) | 講述示範  身體活動  實際操作 | 1.上課觀察  2.實作測驗 |
| 躲避球教學 | 2  週 | 4 | 一、了解躲避球的基本規則與安全守則  二、了解團隊合作與溝通的重要性  三、遵守遊戲規則、裁判與對手  四、能正確執行傳球戰術實施 | 一、傳球、接球練習  二、敏捷反應練習  三、出手攻擊練習(腰部以下的擊球)  四、講解基本規則與安全守則  五、角色分工+比賽對打 | 講述示範  身體活動  競賽遊戲 | 1.上課觀察  2.動作表現  3.合作精神 |
| 籃球投籃教學 | 3  週 | 4 | 1. 瞭解籃球運動基本規則與動作要領 2. 認識籃球基本技術運球+投籃 3. 學習認識身體的協調控制並輔助投籃 4. 認識基本防守規則 5. 培養團隊合作與尊重對手的運動精神 | 一、籃球基本規則介紹  (走步、兩次運球、防守犯規)  二、籃球基本技術教學+投籃測驗  (運球、傳球、投籃、防守)  三、遵守裁判與規則，學習尊重與包容 | 講述示範  身體活動  組間合作  競賽遊戲 | 1.上課參與  2.動作表現  3.實作測驗 |
| 體適能測驗 | 2  週 | 4 | 一、能了解四項體適能測驗項目之意涵  二、能正確執行四項體適能測驗之動作  三、能在測驗過程中學會調整呼吸節奏、認識自己身體表現與調整放鬆  四、願意挑戰自我並接納體能差異，培養良好運動習慣與健康生活態 | 一、測驗前的暖身與解說  二、分組進行測驗與紀錄  三、了解各項測驗項目所鍛鍊的身體部位  四、培養責任感幫助同儕紀錄完成測驗 | 器材操作  身體活動  組間合作 | 1.教師觀察  2.實作測驗  3.上課參予 |
| 民俗運動踢毽子  桌球教學 | 1  週  3  週 | 3  6 | 一、認識踢毽子起源背景  二、認識踢毽子基本技巧  三、能正確使用腳內側、腳背部位進行  一、瞭解桌球運動的基本規則  二、認識桌球基本技術動作  (握拍、發球、接球)  三、能執行出發球並透過練習培養協與專注力提升  四、能與同儕合作練習、角色分工並尊重 對手與遊戲規則 | 一、踢毽子背景與基本動作的介紹  二、操作技巧練習(腳內側、腳背部位)  三、組間互踢合作練習  一、桌球基本規則介紹  二、桌球基本技術教學  (握拍、發球、接球)  三、桌球發球練習+測驗  四、桌球接發球練習  五、組間競賽對打並練習角色分工 | 講述示範  身體活動  組間合作  講述示範  實際操作  身體活動  組間合作 | 1.上課參與  2.動作表現  1.上課參與  2.動作表現  3.實作測驗 |

基隆市 114 學年度第 2 學期 安樂 區 武崙 國民小學六年級健康與體育領域教學計畫表

| 單  元  主  題 | 起  迄  週  次 | 總  節  數 | 教學目標 | 內容重點 | 主要活動方式 | 評量方式 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 體能教學 | 2  週 | 4 | 1. 學生能了解運動前熱身的重要性，並正確執行 2. 訓練學生體能、敏捷性與協調性 3. 展現出良好態度去嘗試動作練習 | 一、規則建立與注意事項  二、了解靜態與動態不同肌群的伸展熱身  三、敏捷訓練正確動作介紹與實作  四、遊戲化課程，引起動機並協助學生鍛鍊體能 | 講述示範  實際操作  遊戲化活動 | 1.實作  2.上課觀察 |
| 飛盤  教學 | 3  週 | 6 | 一、認識飛盤的基本投擲技巧  二、能正確執行基本投擲技術(正、反手)  三、知道並執行出用適合方式來接住飛盤  四、培養溝通合作的態度  五、尊重並同理同學，觀察對方適合接下什麼力道的飛盤，並協助同學 | 一、介紹各式飛盤用途與安全注意事項  二、正手與反手投擲練習  三、觀察飛盤走向，練習接盤的方式  四、組間合作傳接練習  五、飛盤閃躲競賽遊戲 | 講述示範  實際操作  組間合作  遊戲化活動 | 1.實作測驗  2.上課觀察  3.上課參與 |
| 墊上肌力  核心 | 2  週 | 4 | 一、認識身體了解肌群使用的位置與功能  二、了解肌力訓練的好處，預防運動傷害  三、嘗試控制身體並完成挑戰任務  四、培養自我挑戰的態度 | 一、核心初階暖身活動  二、認識肌群位置打開關節活動度  三、核心挑戰接力賽  四、雙人合作核心訓練  五、靜態伸展 | 講述示範  身體活動  實際操作  組間合作 | 1.教師觀察  2.實作 |
| 田徑  接力 | 3  週 | 6 | 一、了解接力賽基本規則  二、能穩定完成傳接棒並了解助跑重要性  四、練習開口下達指令通知同學  三、培養團隊合作精神，學會信任與支持並堅持不放棄  四、學習面對勝負與挑戰，建立運動家精神 | 一、認識跑步前的暖身馬克操  二、練習正確跑姿與身體重心控制  三、認識助跑位置與助跑練習  四、傳接棒折返練習 | 講述示範  身體活動  實際操作  組間合作 | 1.上課觀察  2.實作測驗  3.上課參與 |
| 體適能肌力檢測 | 2  週 | 2 | 一、能了解四項體適能測驗項目之意涵  二、能正確執行四項體適能測驗之動作  三、能在測驗過程中學會調整呼吸節奏、認識自己身體表現與調整放鬆  四、願意挑戰自我並接納體能差異，培養良好運動習慣與健康生活態 | 一、測驗前的暖身與解說  二、分組進行測驗與紀錄  三、能正確完成仰臥起坐  四、能正確做出立定跳遠  五、培養責任感協助同儕紀錄完成測驗 | 器材操作  講述示範  身體活動  組間合作 | 1.教師觀察  2.實作測驗  3.上課參予 |
| 羽球  教學 | 3  週 | 6 | 一、了解羽球的基本規則  二、認識羽球基本握拍法羽站姿  三、能完成對角發球  四打比賽培養互助態度，並提升專注力與耐心 | 一、認識規則與場地介紹  二、握拍教學(正、反手握拍教學)  三、對角發球練習  四、接發球練習與來回輪流對打練習  五、模擬比賽練習(角色分工) | 講述示範  身體活動  組間合作  競賽遊戲 | 1.上課觀察  2.實作測驗  3.上課參與 |
| 體適能心肺測驗 | 2  週 | 2 | 一、能了解四項體適能測驗項目之意涵  二、能正確執行四項體適能測驗之動作  三、能在測驗過程中學會調整呼吸節奏、認識自己身體表現與調整放鬆  四、願意挑戰自我並接納體能差異，培養良好運動習慣與健康生活態 | 一、測驗前的暖身與解說  二、分組進行測驗與紀錄  三、能正確做出坐姿體前彎  四、完成800公尺跑走測驗  五、培養責任感協助同儕紀錄完成測驗 | 器材操作  講述示範  身體活動  組間合作 | 1.教師觀察  2.實作測驗  3.上課參與 |
| 躲避球教學 | 2  週 | 4 | 一、躲避球的基本規則與安全守則  二、了解團隊合作與溝通的重要性  三、遵守遊戲規則、裁判與對手  四、能正確執行傳球戰術實施 | 一、傳接球練習  二、敏捷反應練習  三、出手攻擊練習(腰部以下的擊球)  四、講解基本規則與安全守則  五、角色分工+比賽對打 | 講述示範  身體活動  組間合作 | 1.教師觀察  2.上課參與 |
| 匹克球教學 | 3  週 | 6 | 一、認識匹克球規則與起源  二、學回基本發球與正手擊球技巧  三、熟悉雙打配合與場地位置概念  四、培養團隊合作、互助與尊重對手態度  五、學習比賽中規則遵守與運動家精神 | 一、介紹匹克球起源與規則  二、認識器材與場地  三、基本技巧地握拍方式  四、練習力道控制，挑戰擊準挑戰  五、模擬比賽對打練習 | 講述示範  身體活動  組間合作 | 1.教師觀察  2.實作  3.上課參與 |