基隆市114學年度第一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 設計者:劉繼清

一、學科領域：體育  
 二、適用對象：五年級

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 | 參照指標 | 重要議題 | 學校主題 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 體能教學 | 1  週 | 2 | 1. 學生能了解運動前熱身的重要性，並正確執行 2. 鍛鍊學生體能、敏捷性、協調性   三、學生展現出積極嘗試的態度盡力執行做出老師給予的目標 | 1. 上課注意事項提醒告知 2. 敏捷訓練正確動作介紹 3. 能完成六種不同部位動態肌肉伸展與柔軟度熱身 4. 遊戲化課程，引起動機並協助學生鍛鍊身體活動 | 講述示範  身體活動 | 1.實作  2.上課觀察 | 1-2-2  4-2-5 |  |  |
| 短  跑測驗 | 2  週 | 2 | 一、學生能了解運動前熱身的重要性，並正確執行  二、了解起跑的要領及短距離衝刺的注意事項 | 1. 熟悉熱身動作與執行 2. 測驗比賽 | 競賽方式  講述示範 | 1.實作  2.上課觀察 | 4-2-5  3-2-3  6-2-1 |  |  |
| 田徑  壘  球  投擲  教學 | 3  ｜  4  週 | 4 | 一、了解壘球投擲及控制的要領  二、執行正確動作並運用身體協調與力量展現 | 一、壘球注意事項  二、動作要領  三、投擲比賽 | 身體活動  器材操作  講述示範 | 1.上課觀察  2.實作 | 1-2-2  3-2-1  3-2-2  5-2-2  6-2-3 |  |  |
| 樂  樂  棒  教  學 | 5  ｜  7  週 | 6 | 一、 了解揮棒要領  二、 能夠觸擊到球  三、 建立信心，勇於嘗試  四、 展現團隊合作精神  五、 培養孩子對運動產生興趣  六、 培養孩子展現運動家精神的風範 | 一、 介紹樂樂棒規則  二、 該注意的安全事項  三、 學會揮棒的連貫動作  四、 練習到的技能與規則的認識能實際運用到比賽中進行  五、 透過比賽與練習，能發現問題、解決問題之能力 | 身體活動  器材操作  講述示範 | 1.上課觀察  2.實作 | 3-2-2  5-2-2  6-2-3 | 2-2-5 |  |
| 跳遠教學 | 8  l  10  週 | 6 | 一、 了解挑遠規則  二、 熟知如何測量自己的助跑距離   1. 了解跳遠的要領 | 一、 了解跳遠動作要領，與落地時的正確動作  二，、 熟知自己的速度與步伐及如何測量助跑步數  三、 了解挑遠規則與重點注意事項 | 實際操作  身體活動 | 1.上課觀察  2.動作表現 | 5-2-5  4-2-5  6-2-1 | 2-2-5 |  |
| 籃球  運球上籃  教  學 | 11  ｜  13  週 | 6 | 一、 學習雙手胸前與側身投籃動作  二、 藉由投籃組合練習，提  高動作技能的正確性  三、 學會傳接球與上籃動作技能  四、 養成學生運動的休閒興趣與合作精神 | 一、 介紹運球與換手運  球動作方式  二、靈活運用上下肢與身體協調達到上籃的基本動作  三、介紹籃球規則 | 遊戲方式  器材操作  身體活動  競賽活動 | 1.上課觀察  2.動作表現  3.合作精神  4.組間協助 | 5-2-5  4-2-5  6-2-1 |  |  |
| 民俗體育  │  扯鈴 | 14  │  15  週 | 4 | 一、 認識民俗體育踢毽由  來與現況。  二、 瞭解簡易踢毽的基本動作  三、 與同伴合作完成踢毽小武動作以增加全身柔軟度 | 1. 認識民俗體育踢毽基本小武動作與技巧 2. 利用分組遊戲方式增加學生的興趣 3. 增加學生柔軟度、協調度 | 遊戲方式  器材操作  身體活動 | 1.上課參與  2.動作表現  3.合作精神 | 1-2-2  4-2-5  6-2-1 | 人權教育  1-2-2 |  |
| 民俗體育陀螺教學 | 16  │  17  週 | 4 | 一、 認識民俗陀螺運動的背景  二、 了解投擲陀螺的要領並正確執行  三、 了解身體的控制與投擲連貫性的協調動作  四、能夠從陀螺課程中培養喜歡運動的樂趣 | 1. 熟知投擲陀螺前置操作與安全注意事項 2. 掌握身體協調控制並結合手部投擲連貫動作 3. 了解測驗動作的正確步驟（繞繩、握法投擲、投擲到目標物且旋轉） | 講述示範  實際操作  身體活動 | 1.上課參與  2.動作表現  3.操作測驗 | 3-2-4  4-2-5  6-2-1 | 人權教育  1-1-2  1-3-2  兩性教育  2-3-2 |  |
| 體適能與  800  M  跑走 | 18  │  20  週 | 6 | 1. 達到暖身效果，提升   肌耐力、反應及動態平衡感、培養眼觀四方、正確判斷之能力   1. 能正確完成體適能檢   測動作 | 1. 了解仰臥起坐正確動作並執行   二、 了解立定跳遠的重點及注意事項  三、 了解坐姿體前彎的要領與注意事項並執行  四、能了解體適能檢測之意涵，且盡力執行 | 遊戲方式  器材操作  身體活動 | 1.上課參與  2.動作表現 | 4-2-5  6-2-1 |  |  |
| 體能  遊戲 | 21  週 |  | 1. 了解身體控制的重要性 2. 能夠從遊戲中培養運動樂趣 3. 了解如何控制及觀察自己身體的穩定度 | 1. 運用器材讓孩子學會觀察身體控制的穩定度 2. 遊戲化教學訓練孩子反應與協調之能力 3. 了解躲壁球場地與規則認識 | 講述示範  實際操作  身體活動 | 1.上課參與  2.動作表現 |  |  |  |