

臺北市信義區信義國民小學 106 學年度第 1 學期 健康與體育 課程計畫

能力指標(學習領域)

課程目標(彈性學習)

- 3-1-1 表現全身性身體活動的控制能力。
 3-1-2 表現使用運動設備的能力。
 3-1-3 表現操作運動器材的能力。
 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。
 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。
 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土化。
 5-1-1 分辨日常生活情境的安全問題。
 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。

課程名稱	體育	年級	三	設計者	林育錡	教學者	林育錡
每週授課節數	2	學期授課節數	合計【 42 】節				
學校願景融入情形	1. 多元學習：情緒智商、自我內省、人際關係 2. 快樂和諧：環境保護、多元文化理解 3. 服務人群：資訊、科技						
教育議題融入情形標記(多選)	<input checked="" type="checkbox"/> 1. 性別平等 <input type="checkbox"/> 2. 環境 <input checked="" type="checkbox"/> 3. 資訊 <input type="checkbox"/> 4. 家政 <input type="checkbox"/> 5. 人權 <input type="checkbox"/> 6. 生涯 <input checked="" type="checkbox"/> 7. 海洋 <input type="checkbox"/> 8. 國防)						
新興議題融入情形標記(多選)	<input type="checkbox"/> A. 法治、 <input type="checkbox"/> B. 生命、 <input checked="" type="checkbox"/> C. 品德、 <input type="checkbox"/> D. 媒體、 <input type="checkbox"/> E. 智慧財產、 <input type="checkbox"/> F. 理財、 <input type="checkbox"/> G. 動物福利、 <input type="checkbox"/> H. 人口販賣、 <input checked="" type="checkbox"/> I. 多元文化、 <input checked="" type="checkbox"/> J. 族群、 <input type="checkbox"/> K. 國防教育、 <input type="checkbox"/> L. (其他：請自述)						

◎學期教學課程目標：(與學生學期評量要點相對應)

- ☺認知：能說出樂樂棒球傳、接球動作要領。
 能了解樂樂棒球拋、接球的基本動作要領。
 能了解樂樂棒球打擊動作要領。
 能了解土風舞運動發展。
 能了解踢毬的技巧。
 能了解跳繩的基本動作要領。
- ☺情意：能透過體育課，體驗「團隊合作」的態度。
 能給予其他同學在體育表現上鼓勵。
 能從活動中和異性建立互助互信的友誼。
- ☺技能：能學會樂樂棒球傳、接球動作。
 能學會樂樂棒球拋、接球的基本動作。
 能學會樂樂棒球打擊動作。
 能學會土風舞基本步法。
 能學會踢毬技巧。
 能學會跳繩的基本動作。

◎預期達成學生學習能力：(本校設計之學生學習評量要點)

1. 能正確做出躲避球傳、接球動作。
2. 能正確做出樂樂棒球拋、接球動作。
3. 能說出樂樂足球比賽規則並參與比賽。
4. 能做到跳繩一跳一迴旋動作與跑步跳繩動作。
5. 能做出飛盤拋接動作

◎教學評量方式說明：(請依據教育局評量相關規定)

1. 量化：平時(30)% 其他(20)% 期中評量(25)% 期末評量(25)%
2. 質性：平時評量：發表、問答、自評、實作、觀察。
其他：學習態度。

◎教學進度安排(教育議題：1. 性別平等 2. 環境 3. 資訊 4. 家政 5. 人權 6. 生涯 7. 海洋 8. 國防)
(新興議題：A. 法治、B. 生命、C. 品德、D. 媒體、E. 智慧財產、F. 理財、G. 動物福利、
H. 人口販賣、I. 多元文化、J. 族群、K. 國防教育、L. (其他：請自述)

單元名稱	起訖日期	教育議題	新興議題	節數	使用教材(含輔助學習教材)	學生評量方式
基本隊形、常規 建立、暖身操、 新式健身操	08/30-09/08	1	C、I、J	2	音響	學習態度 操作練習 測驗成績
水中悠游	09/11-10/06	1	C、I、J	8	浮板、浮條、海灘球	
揮棒玩球樂	10/11-10/27	1、7	C、I、J	6	樂樂棒球、交通錐、球棒	
歡欣土風舞	10/30-11/10	1	C、I、J	4	音響	
肢體運動王	11/13-12/01	1	C、I、J	6	墊子	
跳箱我不怕	12/04-12/15	1	C、I、J	4	跳箱、墊子	
輕快來跑跳	12/18-01/05	1	C、I、J	6	欄架、三角錐	
民俗運動風	01/08-01/19	1、3	C、I、J	4	毬子	

定期評量	開始日期	結束日期	範圍	學生評量方式
揮棒打擊	10/23	10/27	揮棒打擊5次	操作測驗
墊上運動	11/27	12/01	前滾翻完整動作	操作測驗
田徑	01/01	01/05	60公尺	操作測驗

【家長配合事項】	<ol style="list-style-type: none"> 1、請家長叮嚀孩子每天定時吃早餐。 2、利用週休假日或課餘時間帶孩子從事體能休閒活動。 3、請學生於體育課當天著體育服裝、運動鞋。 4、請學生於游泳課當天攜帶泳衣、泳帽、泳鏡。
-----------------	---