

## 臺北市木柵國民小學一0三學年度第一學期三年級體育科教學計劃

一. 編寫者：蘇容豎、葉耀嬪老師

二. 課程特色：

(一)課程簡潔有趣，容易引發孩子的學習動機，教材取向彈性化，使教師能有發揮的空間並能具體評鑑學習的結果。

(二)健康教學以能培養學生具備良好的健康行為為首要目標，教學方法及過程靈活安排，彈性運用；體育教育以能培養學生具備良好的身體適應能力為首要目標，注重適性發展，以啟發、創造、樂趣為主，讓學生在獲得成就中享受運動的樂趣。

三. 教學目標：

(一)培養兒童良好的運動習慣，讓自己更健康。

(二)教導兒童記錄並評估自己的體能狀況，進而依運動處方改善自己的體能。

(三)增進兒童投、接之操弄性動作能力以及跳躍的移動性能力，藉以強化其基礎性運動技能。

(四)引導兒童了解自己的人際關係，學習尊重與關懷他人，建立正面的互動模式。

(五)學習捷泳的打水划手、蛙泳抬頭換氣練習，並學習水上抽筋意外處理。

四. 教學理念：

1. 快樂中學習：讓每一位學習者都能藉分組競賽、遊戲的方式保持學生學習興趣。

2. 學習中成長：對於體能及合群、互助的觀念皆能成長。

3. 健康的身心：使學生依其體能及興趣，培養終身運動的習慣，並重視其健康、安全。

五. 家長配合事項：

每星期至少二次利用課餘時間和家人享受運動樂趣，以培養家人良好體適能，繼而提昇生活品質、促進家庭和諧和健康。

六. 上課之要求：

1、穿著運動服。

2、身體不適，請家長填寫請假單。

3、請事先告知學生身體是否有先天性疾病。 4、鼓勵小朋友盡量學習游泳技能。

七. 課程評量方式：

1. 認知(20%)：了解運動學習重要性。

2. 情意(20%)：運動精神及學習態度。

3. 技能(60%)：動作的進步程度及熟練度。

☆重視學生學習之形成性評量，而非完全採總結性評量

八. 課程內容簡要：

週次	活動名稱	教學活動重點	週次	活動名稱	教學活動重點	週次	活動名稱	教學活動重點
一	一、快樂傳接球	【活動一】服裝檢查站 【活動二】傳接反彈球 【活動三】傳接反彈球接力	十	一、我愛運動會	【活動一】起跑大體驗 【活動二】站立式起跑 【活動三】快跑呀！	十九	一、毬子拍踢拐	【活動一】毬子的由來 【活動二】手中毬子 【活動三】踢拐好身手 【活動四】小組踢毬樂
二	一、快樂傳接球	【活動四】肩上傳接球 【活動五】移位肩上傳接球 【活動六】傳接過關	十一	一、我愛運動會	【活動一】趣味競賽	廿	一、毬子拍踢拐	【活動五】看誰踢得多 【活動六】踢毬過網
三	一、快步向前跑	【活動一】擺臂與快跑體驗 【活動二】全速前進 【活動三】手快腳快 【活動四】兩人變速跑 【活動五】多人變速跑	十二	一、我愛運動會	【活動一】趣味競賽	廿一	總複習	總複習
四	一、輕快來跑跳	【活動一】找出慣用腳 【活動二】單腳踩圈 【活動三】踩圈樂 【活動四】看誰跳得遠 【活動五】跳高拍物 【活動六】跳越平行線 【活動七】跳越河溝拍物	十三	一、墊上滾翻樂	【活動一】團身搖籃做暖身 【活動二】直身側滾翻 【活動三】團身側滾翻 【活動四】布置斜坡練前滾翻 【活動五】平面前滾翻 【活動六】滾翻猜拳再滾翻 【活動七】斜坡連續前滾翻	一	一、跑踢足球樂	【活動一】足球小天地 【活動二】足球向前衝
五	一、與水同樂	【活動一】練習坐姿打水 【活動二】操作扶邊打水 【活動三】練習抬頭換氣。	十四	一、跳箱我不怕	【活動一】布置場地及原地撐箱跳 【活動二】助跑踏跳練習 【活動三】踏越跳箱 【活動四】跨越跳箱 【活動五】踏跳上箱前跳下 【活動六】足拍掌練習 【活動七】撐跳上箱前跳下 【活動八】綜合練習			
六	一、與水同樂	【活動一】操作陸上划手 【活動二】練習水中划手	十五	一、棒球樂樂樂	【活動一】運動資訊通 【活動二】揮擊懸垂球 【活動三】持棒揮擊			
七	一、與水同樂	【活動一】練習持浮板單手划	十六	一、棒球樂樂樂	【活動四】棒棒接力 【活動五】揮棒跑壘 【活動六】接球踩壘 【活動七】伍佰棒球			
八	一、與水同樂	【活動一】練習水中抽筋處理 【活動二】練習仰漂	十七	一、歡喜來舞獅	【活動一】大家來舞獅 【活動二】獅子過山洞			
九	一、與水同樂	【活動一】水中測驗捷泳動作	十八	一、歡喜來舞獅	【活動三】獅子愛滾翻 【活動四】獅子玩跳箱 【活動五】獅子表演秀			