

# 臺北市木柵小學 102 學年度上學期五年級體育領域課程計畫

一. 編寫者：葉耀嬪

二. 課程特色：

- (一) 多元化的學習內容：以個人整體健康為出發點，建立健康、體適能等相關概念，培養基本的動作技能。並隨著各階段個人身心的發展，漸次轉換符合生長發育特徵的運動項目，由不同角度來接觸運動項目，從中培養終生運動的能力。
- (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) 認識休閒活動的功能，並能辨識、選擇合適的家庭休閒活動。
- (二) 能選擇適當的運動器材或自製簡單的運動器材，並了解休閒運動的基本動作要領。
- (三) 能以正向的態度，解決自己或朋友的家庭問題，運用有效的溝通能力，增進家庭和諧氣氛。
- (四) 學習捷泳的換氣打水划水基本姿勢。
- (五) 認識樂樂棒球、羽球、田徑（跳高、跳遠、起跑、接力）、游泳、之動作要領，並了解其可能發生的運動傷害及預防方法。

四. 教學理念：

- (一) 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。
- (二) 學習中成長：對於體能及合群、互助的觀念皆能成長。
- (三) 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. 課程內容簡要：

週次	項目	教學內容	評量方式	場地
一~四	樂樂棒球	接球、傳球、打擊、守備。	能完成各種傳接球方式及打擊動作，並清楚了解比賽規則。	籃球場
五~八	羽球	握拍、擊球、發球、步伐、規則。	能學會羽球基本動作及步伐，並能夠流暢完成一場比賽。	活動中心
九~十二	田徑	跳高、跳遠、起跑、接力。	能做出跳高、跳遠、起跑、接力的基本動作。	操場
十三~十四	體適能檢測	坐姿體前彎、立定跳遠、800 跑走、一分鐘仰臥起坐。	能正確的做出各項目，並盡力達成。	操場
十五~十九	體表會準備游泳	依能力分組、自由式打水、划手、換氣。	能學會自由式打水及划手及換氣，並以自由式前進 15 公尺不落地。	游泳池



## 學習須知

### ● 希望家長配合事項：

每星期至少兩次〔每次三十分鐘以上〕，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，繼而提升生活品質促進家庭和諧與健康。

### ● 課堂之要求：

- 〔1〕 穿著運動服。
- 〔2〕 聽從授課教師指導並注意上課常規，整隊迅速。
- 〔3〕 身體不適，須於上課前請假。
- 〔4〕 如有先天性疾病、身體又受過傷或醫生開立證明請務必告知授課教師。

### ● 成績考核：

- 〔1〕 認知方面佔 30%：隨堂問答。
- 〔2〕 技能方面佔 40%：每人有三次機會測驗，不及格者補到及格為止。
- 〔3〕 情意方面佔 30%：上課學習態度、有無經常請假或不參與活動、有無遲到或早退…表現。

※健康原則：三少三多（三少：少鹽、少糖、少油；三多：多蔬果、多纖維、多運動）

※ 要有健康的身體才有美好的未來！