

嘉義縣豐山實驗教育學校 110 學年度 第一 學期 高 年級 健體 領域課程計畫

一、跨年級領域教學說明：

領域名稱	健體領域
授課教師姓名	邱士哲
實施期程	110 學年度第一學期
每班授課教師人數	1
分班方式說明	五~六年級混齡合班上課
混齡教學內容	課程實施方式 透過教師講解、自我學習、同儕討論、實際操作等，加深學生對於運動技巧理解進而喜歡體育。給予足夠時間，讓學生自主練習，而不受到進度壓力影響，能快樂學習體育。五~六年級同學程度不盡相同，行差異化教學策略，老師針對個別學習進度做引導與示範。並透過不同年齡的學生搭配學習，使學生習得社會技能，發展同儕與群性的學習。

二、本領域每週學習節數（2）節，實際共（30）節。

三、本學期學習目標：

- 01、學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。
- 02、了解安全與事故傷害的基本概念及預防方法。
- 03、學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則與基本技能。
- 04、認識並愛惜自我，學習拒絕誘惑。
- 05、掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的的能力。
- 06、熟練羽球、排球和籃球運動，並在活動過程中培養合群的態度。
- 07、學會維持良好人際關係的方法，能適當的化衝突、拒絕他人不合理的要求。
- 08、了解武術運動的動作要領，並在活動中體驗兩性互動及相處模式。

#### 四、本學期課程內涵：

週次	單元名稱	能力指標	教學目標	節數	使用教材	重大議題	評量方式
第一週	單元一、大顯身手 活動 1 籃球天地 活動 2 移動傳球變化多	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	活動 1 籃球天地 1.透過籃球比賽的觀賞，了解傳球及投籃的動作技巧，並體會團隊合作精神的重要。 2.培養欣賞運動的興趣。 3.了解籃球場上，不同位置在比賽中的任務。  活動 2 移動傳球變化多 1.學習移動傳球的動作技能。 2.在團體活動中學習合作的精神。	2	翰林	【人權教育】 1-2-1 1-3-4 【性別平等教育】 2-3-2	實作評量 觀察評量 發表
第二週	單元一、大顯身手 活動 3 我是神射手	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.學習雙手投籃的技巧。 2.學習投擦板球與空心球的技巧。 3.了解活動規則，並運用所學的技巧進行遊戲。	2	翰林	【性別平等教育】 2-2-1 3-3-2	實作評量 觀察評量 自我評量
第三週	單元一、大顯身手 活動 3 我是神射手	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.學習雙手投籃的技巧。 2.學習投擦板球與空心球的技巧。 3.了解活動規則，並運用所學的技巧進行遊戲。	2	翰林	【性別平等教育】 2-2-1 3-3-2	實作評量 觀察評量 自我評量

第四週	單元一、大顯身手 活動 3 我是神射手 活動 4 與球共舞	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	活動 3 我是神射手 1.學習雙手投籃的技巧。 2.學習投擦板球與空心球的技巧。 3.了解活動規則，並運用所學的技巧進行遊戲。 活動 4 與球共舞 1.能正確做出傳、接、閃躲動作。 2.能進行躲避球練習和比賽。 3.能尊重異性，遵守遊戲規範並展現運動精神。	2	翰林	【性別平等教育】 2-2-1 2-3-2 3-3-2	實作評量 觀察評量 自我評量
第五週	單元一、大顯身手 活動 4 與球共舞	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	1.能正確做出傳、接、閃躲動作。 2.能進行躲避球練習和比賽。 3.能尊重異性，遵守遊戲規範並展現運動精神。	2	翰林	【性別平等教育】 2-3-2	實作評量 觀察評量
第六週	單元一、大顯身手 活動 4 與球共舞	1.能正確做出傳、接、閃躲動作。 2.能進行躲避球練習和比賽。 3.能尊重異性，遵守遊戲規範並展現運動精神。	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	2	翰林	【性別平等教育】 2-3-2	實作評量 觀察評量
第七週	單元一、大顯身手 活動 4 與球共舞	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	1.能正確做出傳、接、閃躲動作。 2.能進行躲避球練習和比賽。 3.能尊重異性，遵守遊戲規範並展現運動精神。	2	翰林	【性別平等教育】 2-3-2	實作評量 觀察評量
第八週	單元二、揪團來運動 活動 1 攻防之間	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.學會移動傳接球、踩壘跨步接球的技巧。 2.學會打擊技巧。 3.了解樂樂棒規則，並參與比賽。	2	翰林	【生涯發展教育】 1-2-1	實作評量 觀察評量
第九週	單元二、揪團來運動 活動 1 攻防之間	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.學會移動傳接球、踩壘跨步接球的技巧。 2.學會打擊技巧。 3.了解樂樂棒規則，並參與比賽。	2	翰林	【生涯發展教育】 1-2-1	實作評量 觀察評量

第十週	單元二、輕如鴻毛 活動 1「羽」翼飛翔	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。	2	翰林	【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-3-2	觀察 評量 實際 演練
第十一週	單元二、輕如鴻毛 活動 1「羽」翼飛翔	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。	2	翰林	【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-3-2	觀察 評量 實際 演練
第十二週	單元二、輕如鴻毛 活動 1「羽」翼飛翔	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。	2	翰林	【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-3-2	觀察 評量 實際 演練
第十三週	單元二、輕如鴻毛 活動 1「羽」翼飛翔	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。	2	翰林	【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-3-2	觀察 評量 實際 演練
第十四週	單元二、揪團來運動 活動 2 球傳千里	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.能熟練低手傳球技巧。 2.能進行簡易排球遊戲。	2	翰林	【生涯發展教育】 3-2-2	課堂 問答 實作 評量
第十五週	單元二、揪團來運動 活動 2 球傳千里 活動 3 一觸即發	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	活動 2 球傳千里 1.能熟練低手傳球技巧。 2.能進行簡易排球遊戲。 活動 3 一觸即發 1.能利用探索活動建構自己的發球方法。 2.能夠在遊戲及簡單比賽中，展現出發球動作的技巧。	2	翰林	【生涯發展教育】 3-2-2	課堂 問答 實作 評量

第十六週	單元二、揪團來運動 活動3 一觸即發	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.能利用探索活動建構自己的發球方法。 2.能夠在遊戲及簡單比賽中，展現出發球動作的技巧。	2	翰林	【生涯發展教育】 3-2-2	發表 課堂 問答 實作 評量
第十七週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動3 飛鴿傳書	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1.學會各種擲盤與接盤的方法。 2.熟練擲準、擲遠等技巧。	2	翰林	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1	實際 演練 觀察 評量
第十八週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動3 飛鴿傳書、 活動4 盤中乾坤	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.能利用飛盤動作技巧，進行各項比賽或遊戲。 2.能與同學互助合作、討論策略，具體運用於比賽中。	2	翰林	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 3-2-2	實際 演練 觀察 評量
第十九週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動4 盤中乾坤	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.能利用飛盤動作技巧，進行各項比賽或遊戲。 2.能與同學互助合作、討論策略，具體運用於比賽中。	2	翰林	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 3-2-2	實際 演練 觀察 評量
第二十週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動5 撐箱跳躍	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	學會橫箱屈膝蹲騰越的跳箱動作。	2	翰林	【生涯發展教育】 2-1-1	實際 演練
第二十一週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動5 撐箱跳躍	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	學會橫箱屈膝蹲騰越的跳箱動作。	2	翰林	【生涯發展教育】 2-1-1	實際 演練