

嘉義縣豐山實驗教育學校 110 學年度 第二 學期 中低 年級 健體 領域課程計畫 設計者：何武勳

一、跨年級領域教學說明：

| | |
|----------|--|
| 領域名稱 | 健體領域 |
| 授課教師姓名 | 何武勳 |
| 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 | 一~四年級混齡合班上課(依個體差異指派不同表現任務) |
| 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，讓學生能更認識自己的身體結構，並透過活動練習，學習掌握肢體運動，並培養基本團體紀律與協調溝通技巧。給予足夠時間，讓學生自主練習，快樂學習體育。一~四年級同學肢體發育與認知落差大，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。 *重大議題視情況融入課程，包括有：性別平等教育、生涯發展教育、家政教育、人權教育等。 |

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、熟練棒球、桌球、足球、武術與墊上核心運動，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、了解各式體適能動作要領，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 | 學習重點 | | 教學目標 | 節數 | 使用教材 | 評量方式 |
|-----|------------------------|--|---|---|----|------|----------------------------------|
| | | 學習表現 | 學習內容 | | | | |
| 第一週 | 單元一、大家來運動 活動 1 棒棒開花 | 1c- I -2 認識基本的運動常識。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 | Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Hd- I -1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | 1.學會傳、接球的技巧。 2.學會握棒和擊球的技巧。 | 2 | 翰林 | 實作 評量 觀察 評量 發表 |
| 第二週 | 單元一、大家來運動 活動 1 棒棒開花 | 1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4c- II -2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | Bc- II -1 暖身、伸展動作原則。 Hd- II -1 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1.學會傳、接球的技巧。 2.學會握棒和擊球的技巧。 3.進行一場棒球友誼賽。 | 2 | 翰林 | 實作 評量 觀察 評量 自我 評量 |
| | | 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 | Hd- I -1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | | | | |
| | | 1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c- II -1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d- II -2 運用遊戲的合作和競爭策略。 3d- II -2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Hd- II -1 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------|--|--|-------------------------------|---|----|----------------------|
| 第三週 | 單元一、大家來運動 活動 2 共享桌球樂 | 1c- I -2 認識基本的運動常識。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3d- II -1 運用動作技能的練習策略。 4d- II -2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Ha- I -1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Bc- II -2 運動與身體活動的保健知識。 Ha- II -1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1.學會正確的桌球拍握法。 2.熟悉控制桌球的技巧。 | 2 | 翰林 | 實作評量 觀察評量 自我評量 |
| 第四週 | 單元一、大家來運動 活動 4 臥虎藏龍 | 1c- I -2 認識基本的運動常識。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 2c- II -1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 | Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Bd- I -1 武術模仿遊戲。 Bd- II -1 武術基本動作。 | 學會正確武術的動作。 | 2 | 翰林 | 實作評量 觀察評量 自我評量 |
| 第五週 | 單元一、大家來運動 活動 4 臥虎藏龍 | 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d- II -1 運用動作技能的練習策略。 | Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Bd- I -1 武術模仿遊戲。 Bc- II -2 運動與身體活動的保健知識。 Bd- II -1 武術基本動作。 | 學會正確武術的動作。 | 2 | 翰林 | 實作評量 觀察評量 |

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------|--|---|--|---|----|--------------|
| 第六週 | 單元一、大家來運動 活動 4 臥虎藏龍 | 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 | Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Bd- I -1 武術模仿遊戲。 | 學會正確武術的動作。 | 2 | 翰林 | 實作評量 觀察評量 |
| | | 1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。 4c- II -2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | Bc- II -2 運動與身體活動的保健知識。 Bd- II -1 武術基本動作。 Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。 | | | | |
| 第七週 | 單元一、大家來運動 活動 4 臥虎藏龍 | 2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。 4c- I -1 認識與身體活動相關資源。 4d- II -2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。 | Bd- I -1 武術模仿遊戲。 | 學會正確武術的動作。 | 2 | 翰林 | 實作評量 觀察評量 |
| | | 1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。 4c- II -2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | Bd- II -1 武術基本動作。 Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。 | | | | |
| 第八週 | 單元一、大家來運動 活動 5 社區運動資源 | 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲。 Eb- I -1 健康安全消費的原則。 | 1.認識並能評估社區的運動環境。 2.了解正確的運動消費概念。 | 2 | 翰林 | 實作評量 觀察評量 |
| | | 1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 | Ca- II -1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Cb- II -4 社區運動活動空間與場域。 Cd- II -1 戶外休閒運動基本技能。 | | | | |
| 第九週 | 單元二、足下風雲 活動 1「毬」健美 | 1c- I -2 認識基本的運動常識。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 | Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲。 Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 1.學習停毬的技能。 2.以硬紙板或木板控制擊毬方向。 3.學會基本的踢毬技巧。 | 2 | 翰林 | 實作評量 觀察評量 |

| | | | | | | | |
|------|-----------------------|---|--|---|---|----|----------------------|
| | | 1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。 | Bc- II -1 暖身、伸展動作原則。 Ic- II -1 民俗運動基本動作與串接。 | | | | |
| 第十週 | 單元二、足下風雲 活動 2 控球高手 | 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4c- II -2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 Hb- II -1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1.能學會足背及足內側挑球技能。 2.能運用足內側、足底停球。 | 2 | 翰林 | 觀察 評量 實際 演練 |
| 第十一週 | 單元二、足下風雲 活動 3 足球金童 | 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3d- II -2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 Hb- II -1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1.能正確做出移動傳球的動作。 2.能利用傳球及控球技能，進行團體遊戲。 | 2 | 翰林 | 觀察 評量 實際 演練 |
| 第十二週 | 單元二、足下風雲 活動 3 足球金童 | 2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 | Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 | 1.能正確做出移動傳球的動作。 2.能利用傳球及控球技能，進行團體遊戲。 | 2 | 翰林 | 觀察 評量 實際 演練 |

| | | | | | | | |
|------|-------------------------|--|--|--|---|----|--------------|
| | | 1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c- II -1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d- II -2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | Hb- II -1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | | | | |
| 第十三週 | 單元三、體適能加油站 活動 1 跳躍精靈 | 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 | Ab- I -1 體適能遊戲。 Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ab- II -1 體適能活動。 Bc- II -2 運動與身體活動的保健知識。 Cc- II -1 其他休閒運動基本技能。 | 1.了解隨著身體的發展，跑步、跳躍能力會逐漸增強。 2.能以單腳和雙腳跳躍，且安全著地。 3.培養跳躍動作的韻律性。 | 2 | 翰林 | 觀察評量 實際演練 |
| 第十四週 | 單元三、體適能加油站 活動 2 立定跳遠 | 1c- I -2 認識基本的運動常識。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。 4c- II -2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | Ab- I -1 體適能遊戲。 Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ab- II -1 體適能活動。 Ab- II -2 體適能自我檢測方法。 Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 學會正確的立定跳遠動作。 | 2 | 翰林 | 課堂問答 實作評量 |
| 第十五週 | 單元三、體適能加油站 活動 2 立定跳遠 | 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 | Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 學會正確的立定跳遠動作。 | 2 | 翰林 | 課堂問答 實作評量 |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------|--|---|---|---|----|----------------------------|
| | | 1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3d- II -1 運用動作技能的練習策略。 4c- II -2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | | | | |
| 第十六週 | 單元三、體適能加油站 活動 3 規律運動好體力 | 2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ab- I -1 體適能遊戲。 Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1.認識心跳率及測量方法。 2.認識有氧運動的種類和功能。 3.能從事簡易的有氧舞蹈。 | 2 | 翰林 | 發表 課堂 問答 實作 評量 |
| | | 3d- II -1 運用動作技能的練習策略。 4b- II -2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 4d- II -1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | Bc- II -2 運動與身體活動的保健知識。 Ib- II -1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 | | | | |
| 第十七週 | 單元三、體適能加油站 墊上核心 | 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 | Ab- I -1 體適能遊戲。 Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1.學會正確墊上核心的動作。 2.透過墊上動作提升對自體身體的認識與控制。 | 2 | 翰林 | 實際 演練 觀察 評量 |
| | | 1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 | Ab- II -1 體適能活動。 Ab- II -2 體適能自我檢測方法。 Fa- II -3 情緒的類型與調適方法。 Ia- II -1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|----|------------------|
| 第十八週 | 單元三、體適能加油站 墊上核心 | 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 | Ab- I -1 體適能遊戲。 Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1.學會正確墊上核心的動作。 2.透過墊上動作提升對自體身體的認識與控制。 | 2 | 翰林 | 實際演練 觀察 評量 |
| 1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3d- II -1 運用動作技能的練習策略。 4b- II -2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 | Ab- II -1 體適能活動。 Ab- II -2 體適能自我檢測方法。 Fa- II -3 情緒的類型與調適方法。 Ia- II -1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | | | | | | |
| 第十九週 | 單元三、體適能加油站 墊上核心 | 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 | Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1.學會正確墊上核心的動作。 2.透過墊上動作提升對自體身體的認識與控制。 | 2 | 翰林 | 實際演練 觀察 評量 |
| 1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3d- II -1 運用動作技能的練習策略。 4d- II -2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Ab- II -1 體適能活動。 Ab- II -2 體適能自我檢測方法。 Fa- II -3 情緒的類型與調適方法。 Ia- II -1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | | | | | | |
| 第二十週 | 單元三、體適能加油站 墊上核心 | 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c- I -1 認識與身體活動相關資源。 | Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1.學會正確墊上核心的動作。 2.透過墊上動作提升對自體身體的認識與控制。 | 2 | 翰林 | 實際演練 |

| | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|
| | <p>3d- II -1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4c- II -1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。</p> <p>4d- II -1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> | <p>Ab- II -1 體適能活動。</p> <p>Ab- II -2 體適能自我檢測方法。</p> <p>Fa- II -3 情緒的類型與調適方法。</p> <p>Ia- II -1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|