

嘉義縣豐山實驗教育學校 113 學年度 第二 學期 中高 年級 健體 領域課程計畫 設計者：邱泰勳

一、跨年級領域教學說明：

領域名稱	健體領域
授課教師姓名	邱泰勳
實施期程	113 學年度第二學期
每班授課教師人數	1
分班方式說明	一~六年級混齡合班上課(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。一~六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(40)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	教學重點		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。	 <p>1.學會傳、接球的技巧。 2.學會握棒和擊球的技巧。 (工作、對話)</p>	2	翰林	實作 評量 觀察 評量 發表
		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。				
第二週	單元一、大家來運動 活動 1 棒棒開花	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。	<p>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。 (工作、對話、遊戲、歡慶)</p>	2	翰林	實作 評量 觀察 評量 自我 評量
		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。 (工作、對話)	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。 (工作、對話)	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。 (工作、對話)	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。 (工作、對話)	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。 (工作、對話)	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。 (工作、對話、遊戲)	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。 (工作、對話、遊戲)	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。	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。	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。 (工作、對話、遊戲)	2	翰林	觀察 評量 實際 演練
		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。	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。	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。 (工作、對話、遊戲、歡慶)	2	翰林	觀察 評量 實際 演練
		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- 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。 (工作、對話、遊戲、歡慶)	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。 Ce- 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。 (工作、對話、遊戲)	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。 (工作、對話)	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。 (工作、對話)	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。 (工作、對話、遊戲)	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。 (工作、對話、遊戲)	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	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ab- I -1 體適能遊戲。</p> <p>Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p> <p>Bc- I -1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>1.學會正確墊上核心的動作。</p> <p>2.透過墊上動作提升對自體身體的認識與控制。 (工作、對話、遊戲)</p>	2	翰林	實際演練 觀察 評量
<p>1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>3d- II -1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4b- II -2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</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>						
第十九週	單元三、體適能加油站 墊上核心	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p> <p>Bc- I -1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>1.學會正確墊上核心的動作。</p> <p>2.透過墊上動作提升對自體身體的認識與控制。 (工作、對話、遊戲、歡慶)</p>	2	翰林	實際演練 觀察 評量
<p>1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>3d- II -1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d- II -2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。</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>						
第二十週	單元三、體適能加油站 墊上核心	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4c- I -1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Bc- I -1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>1.學會正確墊上核心的動作。</p> <p>2.透過墊上動作提升對自體身體的認識與控制。 (工作、對話、遊戲、歡慶)</p>	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>				
第二十一週	單元三、體適能加油站 墊上核心	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4c- I -1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Bc- I -1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>1.學會正確墊上核心的動作。</p> <p>2.透過墊上動作提升對自體身體的認識與控制。</p> <p>(工作、對話、遊戲、歡慶)</p>	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>				