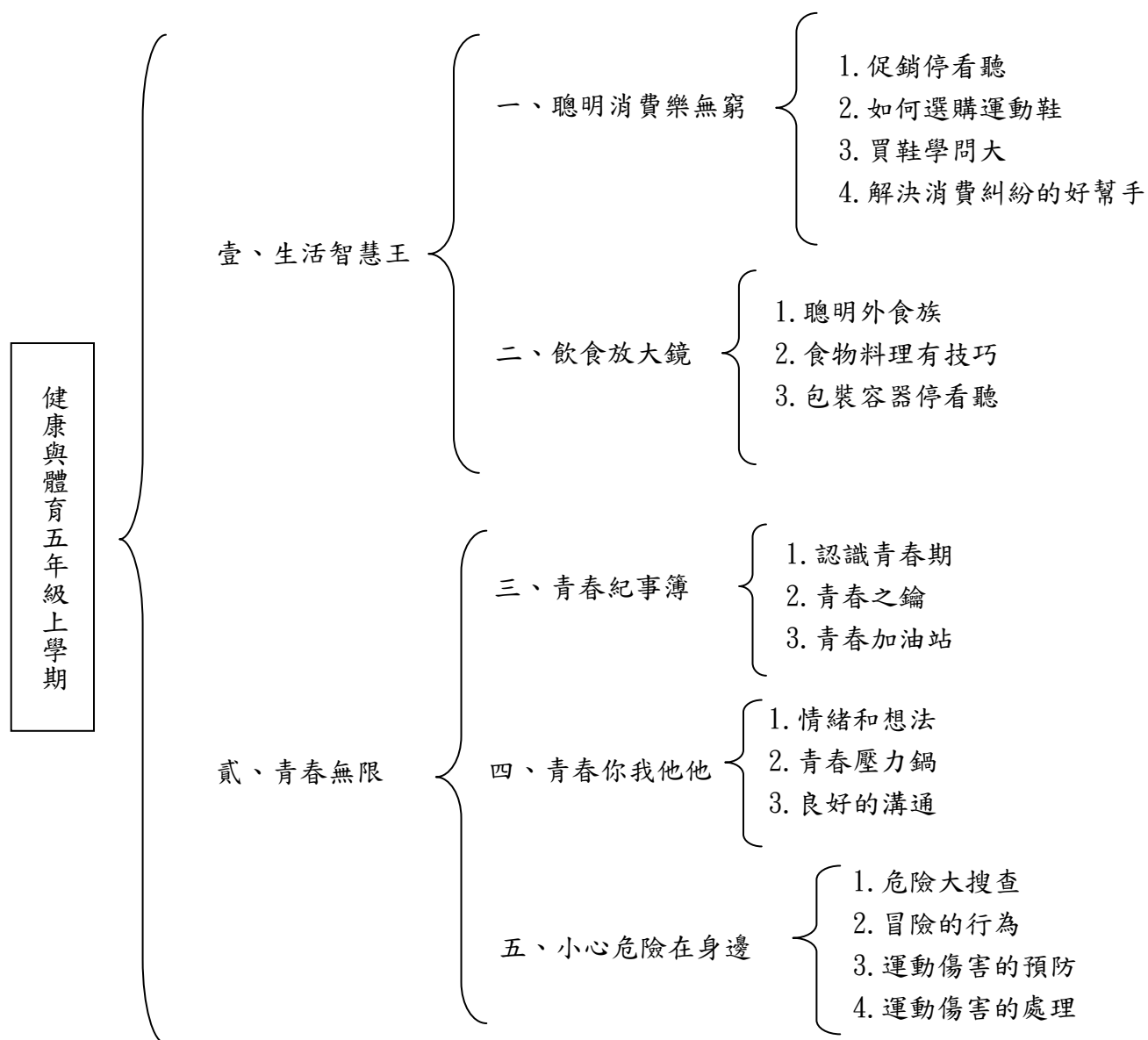


# 基隆市105學年度第一學期東信國小五年級健康與體育領域教學計畫表

設計者：健康與體育領域教學團隊

## 一、課程架構圖：



健康與體育五年級上學期

參、活力滿分

六、來玩飛盤

1. 認識飛盤
2. 飛盤遊戲

七、我是飛毛腿

1. 跑的方法
2. 蹲踞式起跑
3. 終點衝刺跑
4. 100 公尺短跑賽

八、旋轉之王

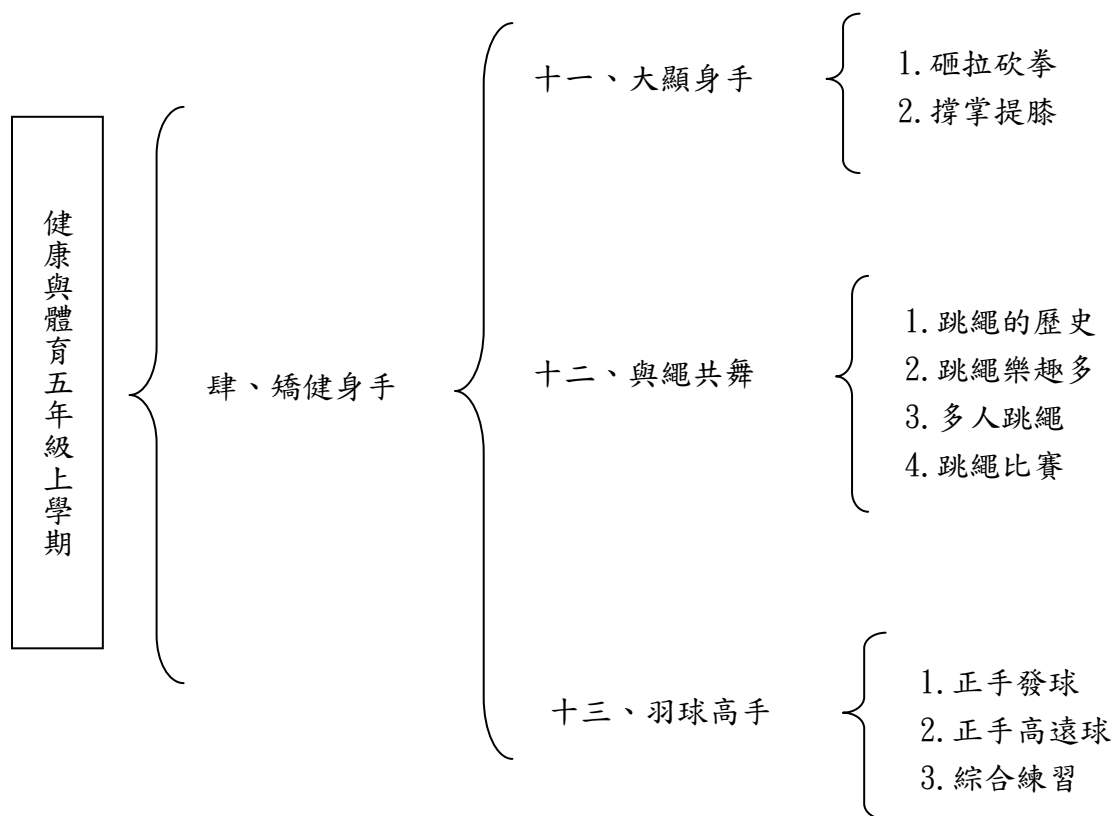
1. 社區運動地圖
2. 我會玩陀螺
3. 有趣的陀螺遊戲
4. 好玩的陀螺比賽

九、活力有氧

1. 健康伸展
2. 舞出健康

十、投籃高手

1. 雙手投籃
2. 原地投籃練習
3. 傳接投籃
4. 籃球遊戲



## 二、課程理念：

- ★ 了解體育目標：(1) 提高運動知能，增進身心發展 (2) 啟發運動樂趣，充實康樂生活 (3) 培養運動道德，發展社會行為 (4) 增進保健知能，實踐健康行為。
- ★ 達成「有效教學」：一節課時間分配約為：(1) 管理時間：10%，(2) 等待時間：5%，(3) 說明、示範時間：15%以下，(4) 操作時間：70%以上。唯有讓學生有充裕的時間操作練習，才能使學習更有效。
- ★ 選用教學方法：採用間接教學法、直接教學法、創思教學法、啟發教學法、潛能激發……等各類教學法融入活動設計，教師可靈活運用。
- ★ 避免運動傷害：教學活動經專家指導，排除危險動作，並使用不具危險性之教具。
- ★ 體育教學評量：將評量列於教科書各單元中，重視「個別化」、「形成性」評量，尤其重視「情意評量」，期望學童有「高技術」也有「高品德」。

## 三、先備經驗或知識簡述：

一～五年級體育相關知識與能力

## 四、課程目標：

- ★ 平時能主動關心自己和家人的健康，學習做好健康管理。
- ★ 能運用食品及營養標示的訊息，選擇營養又安全的食物。
- ★ 以健康的心態面對青春期的生理變化。
- ★ 能清楚表達自己的想法與感覺，達到有效的雙向性溝通。

- ★能培養覺察校園環境中潛在的危機，並尋求協助解決的能力。
- ★能了解各式運動基本技術要領。
- ★能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。
- ★能藉由陀螺運動的介紹，引導學童認識並喜愛陀螺運動。
- ★能在活動中放鬆身體並快樂的進行活動。

## 五、教學策略建議：

觀察、操作、體驗、遊戲

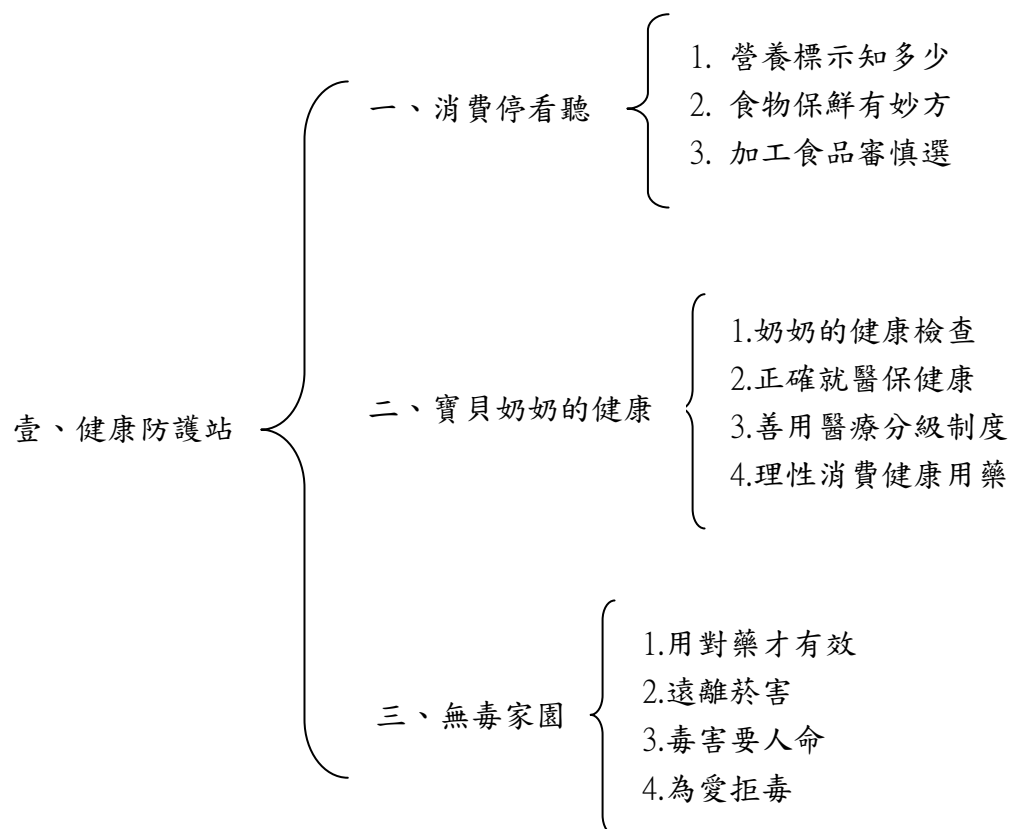
## 六、參考資料來源：

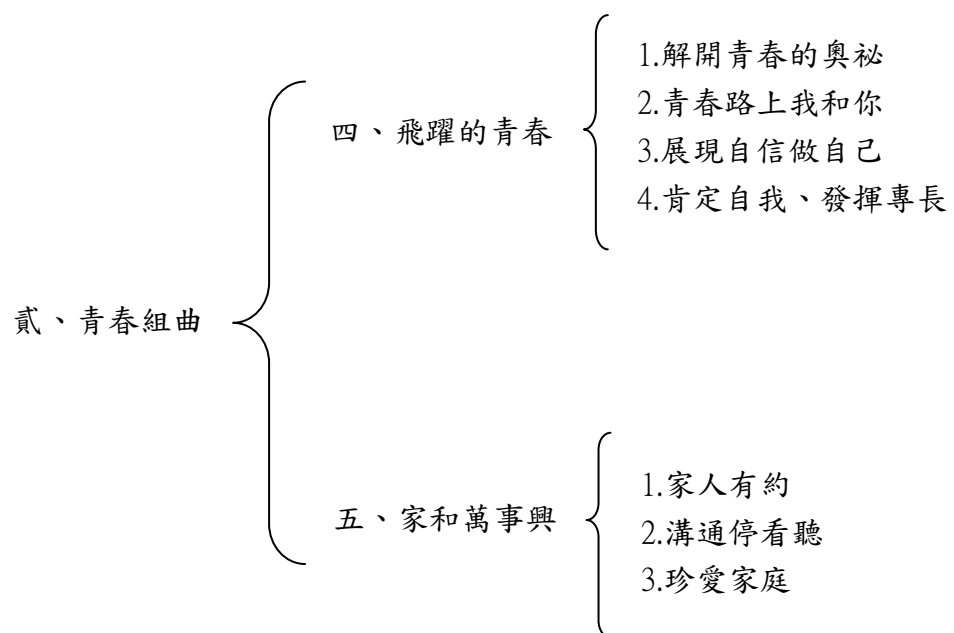
- ★ 高級急救理論與技術（民 81） 中華民國紅十字總會
- ★ 教育部國小兩性平等教育整合實驗計畫成果彙編（民 87） 教育部
- ★ 青春期 王惠芬等編著（民 83） 行政院衛生署
- ★ 團體動力與團體輔導 徐西森著（民 87） 心理出版社
- ★ 展翅上騰—心理壓力與情緒管理 陳彰儀 曠野出版社
- ★ 20 個影響孩子發展價值觀—溝通 林佑珊譯（民 94） 三采文化
- ★ 實用營養學 張振崗合著（民 91） 華格那企業有限公司
- ★ 樂趣化體育教材彙編 台灣師大
- ★ 國際體育教學研討會報告書（民 89） 中華民國體育學會
- ★ 兒童發展與身體教育 許義雄譯（民 86） 國立編譯館
- ★ 體育科教學手冊 阮志聰、劉建興（民 86） 台灣省國民學校教師研習會
- ★ 2002 年國際體育教學研討會報告書（民 91） 中華民國體育協會
- ★ 羽球教材教法與評量（民 86） 教育部
- ★ 柔力健身球 姜桂萍著（民 92） 大展出版社
- ★ 創意擲陀螺教學錄影帶 蔡伯期（民 86） 台灣省國民學校教學研習會

# 基隆市 105 學年度第二學期東信國小五年級健康與體育領域教學計畫表

設計者：健康與體育領域教學團隊

## 一、課程架構圖：





參、樂活跑跳碰

六、班際大隊接力賽

1. 傳接棒練習
2. 起跑與接力區
3. 班際接力賽

七、急行跳遠

1. 找出起跳慣用腳
2. 助跑
3. 落地
4. 空中飛人
5. 跳遠大賽

八、旋轉之美

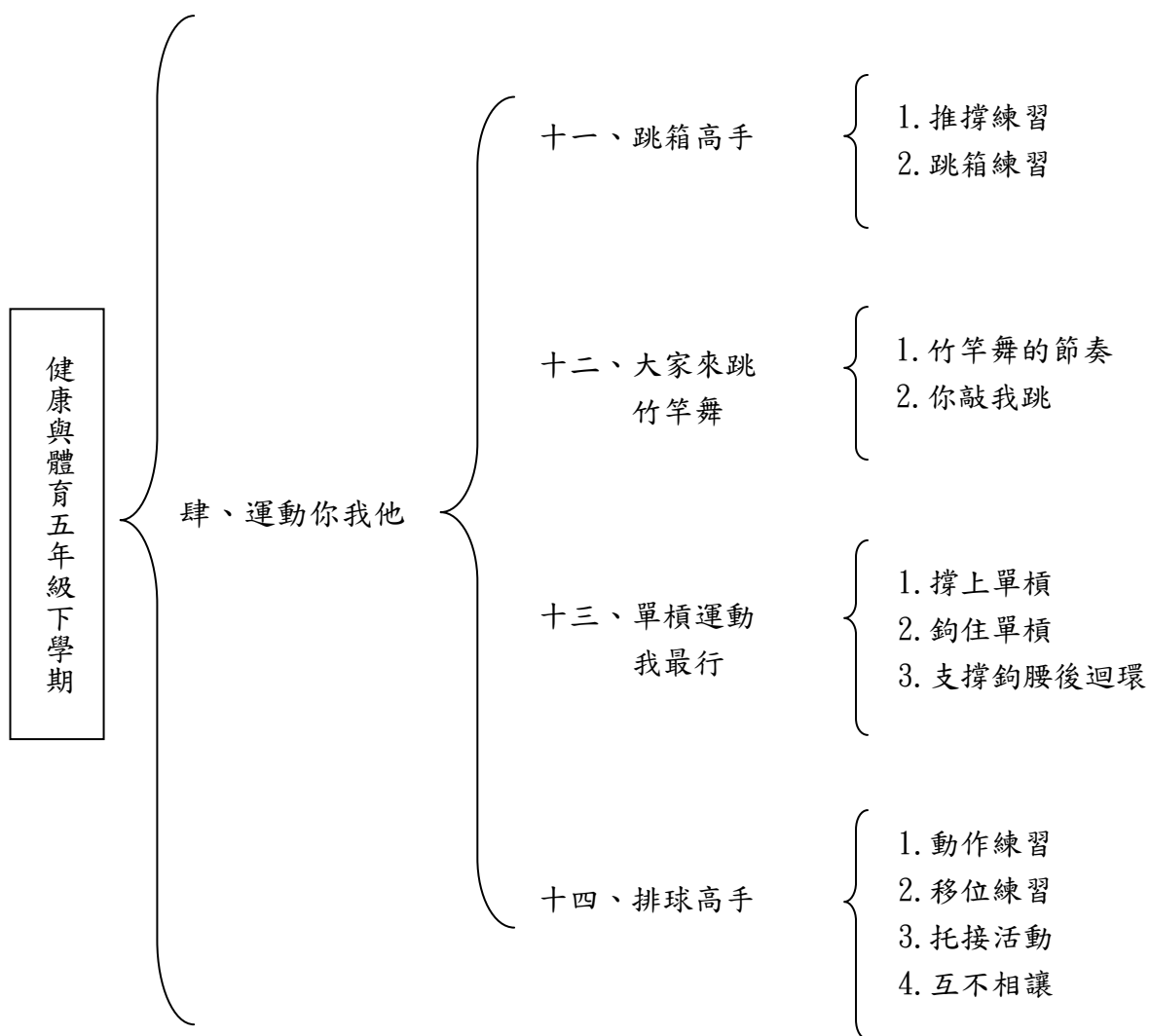
1. 認識扯鈴
2. 與扯鈴做朋友
3. 起鈴與運鈴
4. 扯鈴高手
5. 躍動的精靈

九、武術高手

1. 簡易拳術
2. 武術遊戲
3. 兵來將擋

十、一起來玩巧固球

1. 巧固球的來源
2. 基本傳球與接球
3. 射網練習
4. 接球與防守
5. 單網巧固球比賽



## 二、課程理念：

本教材之發展與設計，皆在九年一貫課程的理念與精神基礎下構思，期能發展出符合新課程所求之教材，設計符合新課程所期之學習內容。為此，本教材之發展與設計特別重視如下之精神：

- (一) 強調健康與體育領域課程間的整合，以及其他領域課程間的統整。
- (二) 發展健康與體育領域課程主學習、副學習與輔學習的系統化教材。
- (三) 設計符合學習者生活經驗需求之活用教材，做為終身學習紮根的基礎。
- (四) 提供具創造性、簡便性、易製性、實用性之教學資源設計與發展創思範式。
- (五) 提供具獨創性、創造性、整合性、發展性之教材設計與發展的範式。



- (六) 設計發展符合學校情境（因地、事、物、人制宜）之教材與學校本位課程。
- (七) 重視教學情境的問題解決策略，以改善健康與體育領域課程教學上之困擾。
- (八) 提供多元化、多樣性、活潑性之教學方法策略，以提升教學者的教學效能。
- (九) 設計多元性、多樣性之鄉土文化教材與各國文化教材，提供教學者選擇應用。
- (十) 提供多元性、多樣性之資訊應用教材，提升教學者活用資訊教學之知能。

### 三、先備經驗或知識簡述：

國小一至四年級上下學期、五年級上學期健康與體育領域先備經驗及知識。

### 四、課程目標：

1. 選購加工食品時，能表現正確的消費行為。
2. 能主動關心自己和家人的健康，學習做好健康管理。
3. 能運用做決定的技巧，對吸菸與使用成癮藥物做出明智的決定。
4. 能學習在與異性相處及身體活動中表現合宜、尊重與有禮的行為。
5. 能愉快的分享家人休閒活動的經驗。
6. 能遵守遊戲規則並和同學一起完成傳接遊戲。
7. 能快樂、積極的參與活動，進而養成運動的好習慣。
8. 認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。

### 五、教學策略建議：

1. 觀察、發表、操作、體驗、遊戲、討論

### 六、參考資料來源：

- ★ 樂趣化體育教材彙編 臺灣師大
- ★ 體育科教學手冊 阮志聰、劉建興主編（民86） 教師研習會
- ★ 教育部國小兩性平等教育整合實驗成果編彙（民88） 教育部編
- ★ 兒童發展與身體教育 許義雄譯（民90年） 國立編譯館