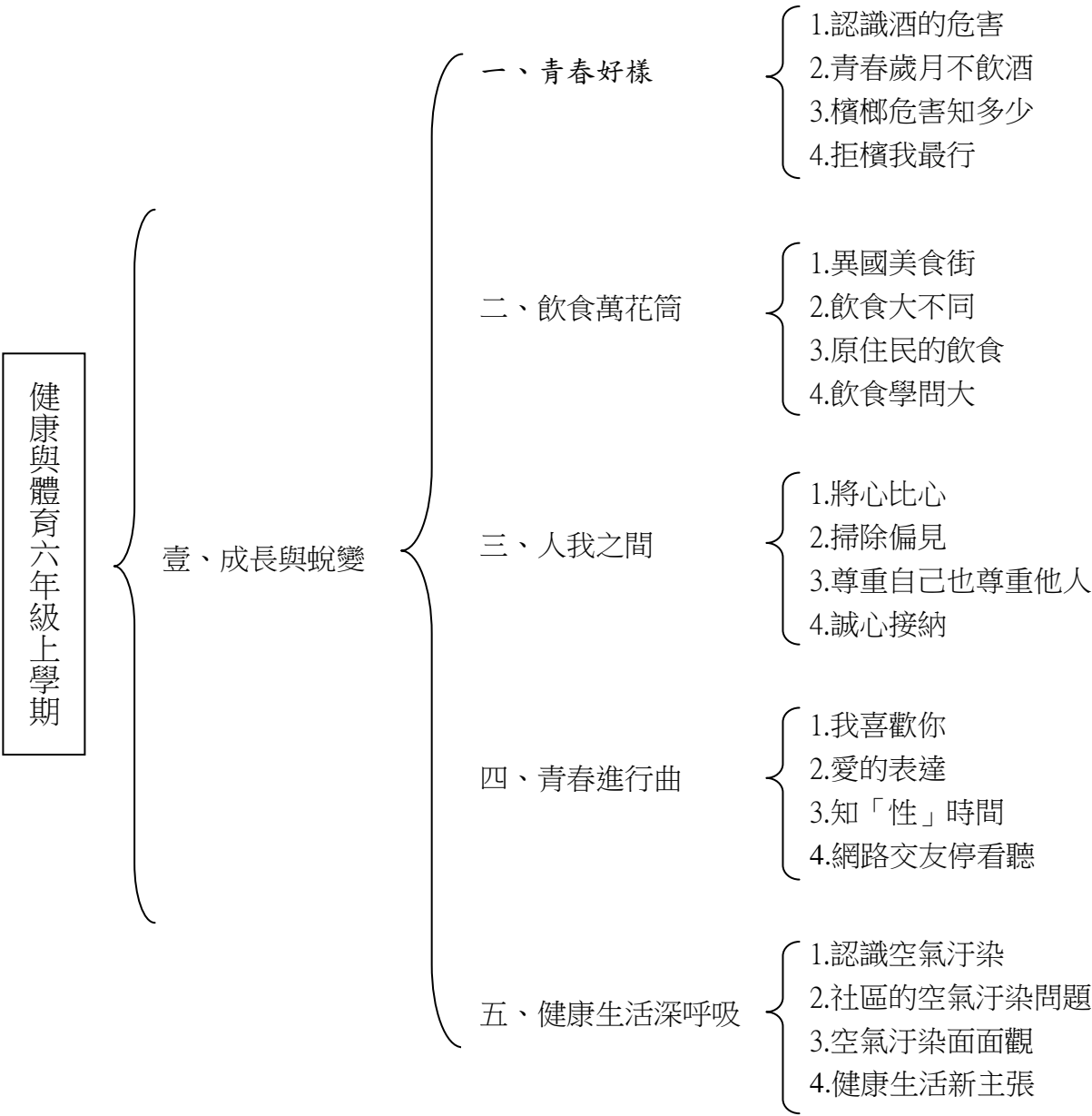


基隆市 105 學年度第一學期東信國小六年級健康與體育領域教學計畫表

設計者：健康與體育領域教學團隊

一、課程架構圖：



健康與體育六年級上學期

貳、身體力與美

六、青春奔跑

1. 慢跑的動作
2. 定時跑走
3. 團體練跑
4. 班級環島路跑賽
5. 自我挑戰

七、健康有氧

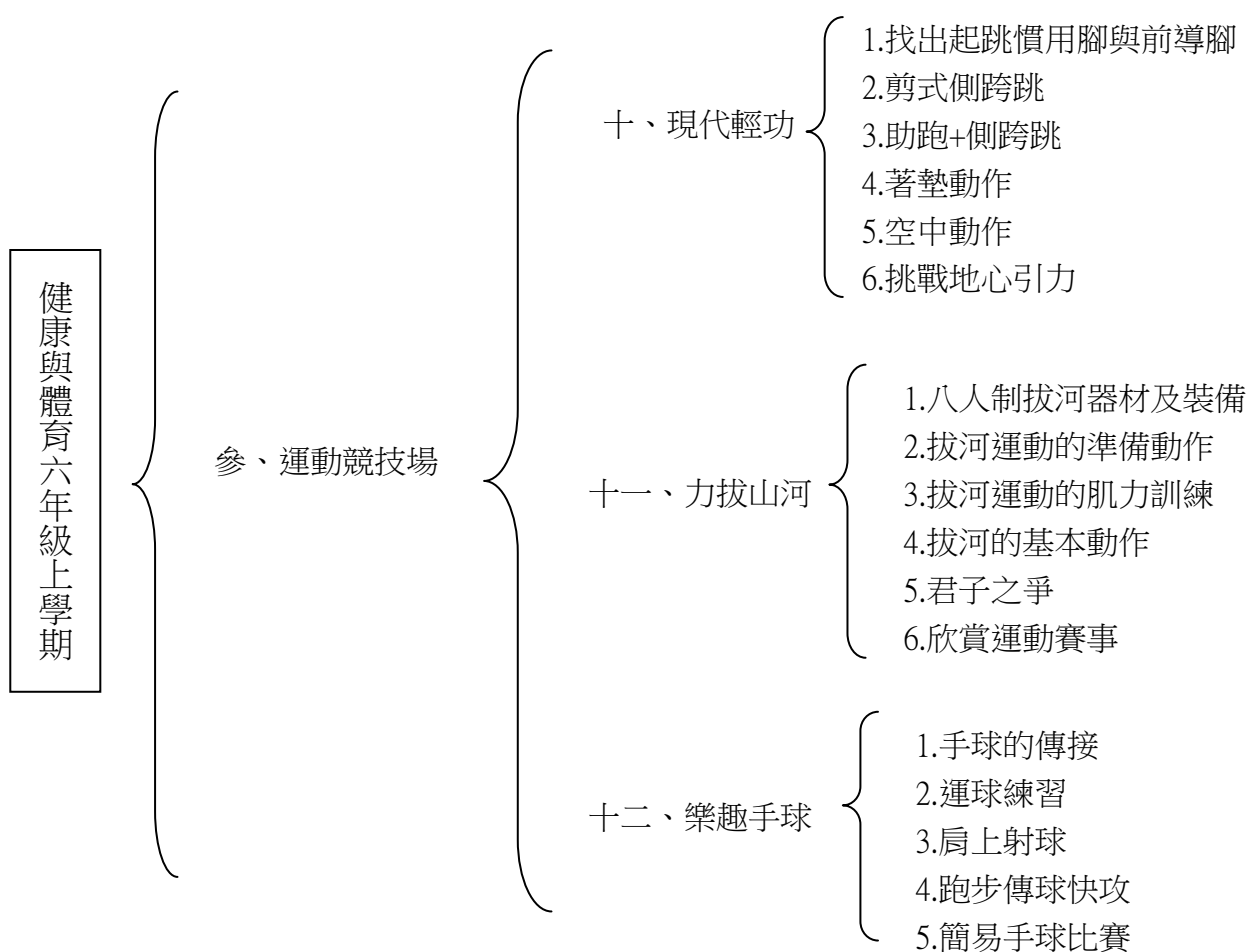
1. 拳擊有氧
2. 拳擊有氧一起來
3. 階梯有氧

八、足球小子(一)

1. 盤球高手
2. 護球高手
3. 突破高手
4. 三對三傳球比賽

九、體操精靈

1. 墊上體適能活動
2. 倒立高手
3. 小魚躍滾翻
4. 側手翻
5. 翻滾高手來過關



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：

- ★ 能在生活中表現拒絕飲酒與嚼檳榔的態度，並能影響周遭的親友。
- ★ 能說出飲食與生活的關係。
- ★ 能做到彼此尊重，允許自己與對方的差異。
- ★ 能善用網路，謹慎交友。
- ★ 能從生活中推廣環保活動，並由自己做起，確實做到減少空氣汙染。
- ★ 體驗長距離慢跑時的身心感受。
- ★ 能在活動中快樂的進行活動。
- ★ 能遵守遊戲規則，並和同學一起進行各項學習活動。
- ★ 提高參與過程的體驗，激發對拔河運動的興趣。

五、教學策略建議：

觀察、操作、體驗、遊戲

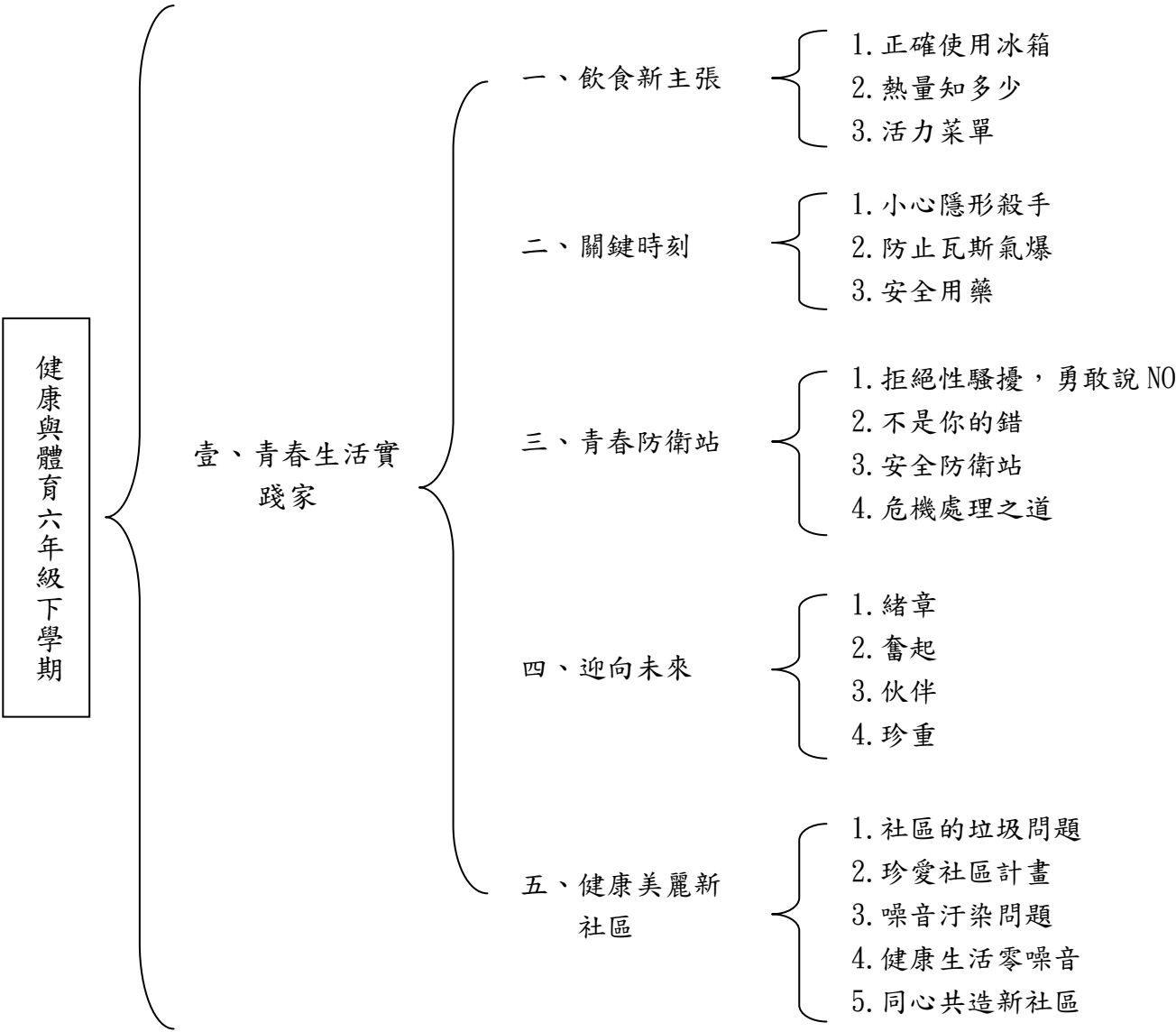
六、參考資料來源：

- ★ 運動安全手~水上活動篇 趙麗雲(民 88) 行政院體育委員會
- ★ 臺灣的事故傷害防制 曹昭懿、王榮德編著 (民 84) 臺北健康世界雜誌
- ★ 國小六上體育教科書 劉建興等(民 88) 南一書局
- ★ 體育科教學手冊 阮志聰、劉建興主編(民 82 年) 臺灣省國民學校教師研習會
- ★ 樂樂棒球規則 臺北教育部
- ★ 桌球教室 李程開編著 (民 85) 聯廣圖書公司
- ★ 運動教材法 焦嘉浩 (民 68) 臺灣開明書局
- ★ 運動學與訓練 林正常(民 86 年) 臺北銀河文化
- ★ 黃連祥山地舞專輯 黃連祥 (民 87 年) 儂儂舞蹈發展中心
- ★ 認識芭蕾 何恭上 (民 74 年) 藝術圖書公司
- ★ 放眼世界-美國之旅 (民 76 年) 錦繡出版社有限公司
- ★ 國家與人民 (民 75 年) 錦繡出版社有限公司

基隆市 105 學年度第二學期東信國小六年級健康與體育領域教學計畫表

設計者：健康與體育教學團隊

一、課程架構圖：



健康與體育六年級下學期

貳、運動的樂章

六、平衡運動

1. 平衡木上玩遊戲
2. 平衡木體操

七、迷你網球

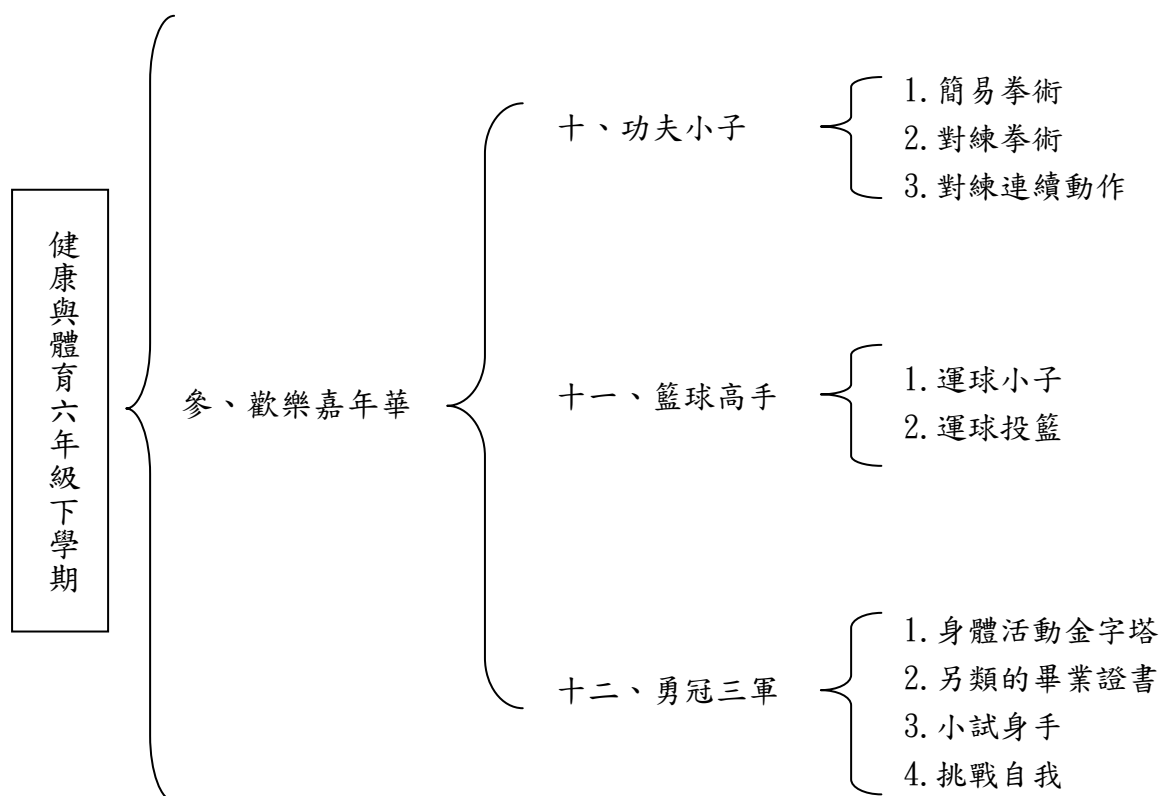
1. 握拍法與球感練習
2. 正反拍揮擊練習
3. 發球
4. 網球大賽

八、足球小子
(二)

1. 射門練習
2. 守門員動作
3. 迎接來球射門
4. 簡易足球賽

九、水中樂逍遙

1. 捷泳手臂動作
2. 悶氣划手
3. 水中蛟龍
4. 冷靜自救保生命



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：

需具備九年一貫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. 能了解設計合乎均衡菜單的原則。
2. 能和家人共同關心，並提醒日常生活與安全相關的事項。
3. 能知道危機處理之道。
4. 讓學童重視個人與群體的關係，進而培養樂於助人的態度。
5. 願意身體力行減少垃圾量的方法，共同寶貝地球。
6. 能遵守遊戲規則，並和同學一起進行各項學習活動。
7. 認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。
8. 能了解戲水活動的安全常識，以保障自身及他人的安全。

五、教學策略建議：

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