

臺北市文山區興華國小 98 學年度第二學期六年級體育課程計畫

領域：健康與體育

編號	項 目	年 級	內 容	說 明	備 註
一	編寫者	一年級			
		二年級			
		三年級			
		四年級			
		五年級			
		六年級	陳冠呈、洪嘉猷、謝勝裕、高德義		
二	背景分析 課程目的	一、二、三、四、五、 六年級	<p>旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過活動的過程，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並指導兒童採取行動改善自己與他人的作息、安全、運動、休閒、環境等，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。</p> <p>(一) 引導兒童正確價值觀。</p> <p>(二) 重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。</p> <p>(三) 養成生活上所必須的習慣和技能。</p> <p>(四) 發展各種互動能力。</p>		
三	學習目標	一年級			
		二年級			

		三年級		
		四年級		
		五年級		
		六年級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升籃球、足球、砌磚、桌球動作技巧。 2. 藉由比賽，使學生們除了能提高球技之外，更能發揮團體合作的運動精神。 3. 發展穩定性和操作性的運動技能，學習身體的控制。 4. 體驗團體合作的感覺，欣賞自己和他人的表現，發揮運動精神。 	
四	教學材料及教學活動選編原則	一年級		
		二年級		
		三年級		
		四年級		
		五年級		
		六年級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方法引導學習。 2. 利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。 	
五	能力指標	一年級		
		二年級		
		三年級		
		四年級		
		五年級		

		六年級	<p>1.生長、發展</p> <p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。</p> <p>3.運動技能</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-5 了解各項運動規則，參與比賽，表現最佳運動技能。</p> <p>4.運動參與</p> <p>4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>5.安全生活</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>6.健康心理</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度。</p> <p>7.群體健康</p> <p>7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。</p> <p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p>	
六	課程評鑑	一年級		
		二年級		
		三年級		
		四年級		
		五年級		
		六年級	<p>1.認知：相關體育常識。</p> <p>2.技能：相關運動技巧。</p> <p>3.情意：學習態度與運動精神。</p>	

◎ 六年級 體育 教學計畫

週次	實施期間	主題	單元名稱	節數	課程目標	分段能力指標	學習目標	教學策略與重點	教學評量	教學資源	相關領域、議題能力指標
一	2/21~2/27	第一單元 體適能	1.BMI 檢測 2.立定 跳遠檢 測	2	強化學生體適能教育	3-2-1 表現出對簡單動作的控制能力。 4-2-1 了解有助發展體適能要素的活動，並積極參與。	加強學生體適能的健全發展。	1.分析 BMI、立定跳遠檢測之正確技巧與指導動作要領。 2.分組檢測。	觀察：能遵守規範，積極學習。 問答：相關動作要領 實作：立定跳遠	1.健康中心 2.捲尺	十大基本能力 一、了解自我與發展潛能。
二	2/28~3/06	第一單元 體適能	1.坐姿 體前彎 檢測 2.一分 鐘仰臥 起坐檢 測	2	強化學生體適能教育	3-2-1 表現出對簡單動作的控制能力。 4-2-1 了解有助發展體適能要素的活動，並積極參與。	加強學生體適能的健全發展。	1.分析坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐檢測之正確技巧與指導動作要領。 2.分組檢測。	觀察：能遵守規範，積極學習。 問答：相關動作要領 實作：坐姿體前彎 一分鐘仰臥起坐	1.坐姿體前彎 檢測板 2.哨子	十大基本能力 一、了解自我與發展潛能。
三	3/07~3/13	第一單元 體適能	800M 檢測	2	強化學生體適能教育	3-2-1 表現出對簡單動作的控制能力。 4-2-2 評估體適能活動的益並參與活動以提升個人體適能。	加強學生體適能的健全發展。	1.分析 800M 檢測之正確技巧與指導動作要領。 2.分組檢測。	觀察：能遵守規範，積極學習。 問答：長跑要領 實作：800 跑走	1.碼錶 2.哨子	十大基本能力 一、了解自我與發展潛能。
四	3/14~3/20	第一單元 砌磚	1.平磚 基本動 作 2.上下 移轉	2	強化學生平磚基本動作及上下移轉等砌磚技巧	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。 3-2-3 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。	學生能學會平磚基本動作及上下移轉等砌磚技巧。	1.示範說明平磚基本動作及上下移轉等砌磚技巧動作要領。 2. 分組練習。 3. 觀摩學習。	觀察：能遵守規範，積極學習。 問答：平磚基本動作及上下移轉等砌磚技巧動作要領。 實作：平磚基本動作及上下移轉	1.磚 2. 哨子	十大基本能力 一、了解自我與發展潛能。 五、尊重、關懷與團隊合作。 人權教育 1-1-2 了解並遵守團體規則。

五	3/21~3/27	第二單元 砌磚	1.花式 翻轉 2.左右 翻轉	2	強化學生花式 翻轉及左右翻 轉等砌磚技巧 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。 3-2-3 表現出結 合系列動作技能 及操作器材的能 力。	學生能學會花 式翻轉及左右 翻轉等砌磚技 巧。	1.示範說明花 式翻轉及左右 翻轉等砌磚技 巧動作要領。 2. 分組練習。 3. 觀摩學習。	觀察：能遵守 規範，積極學 習。 問答：花式翻 轉及左右翻轉 等砌磚技巧動 作要領。 實作：花式翻 轉及左右翻轉。	1.磚 2. 哨子	十大基本能力 二、了解自我 與發展潛能。 五、尊重、關 懷與團隊合作。 人權教育 1-1-2 了解並 遵守團體規則。
六	3/28~4/03	第三單元 砌磚	1.組合 動作 2.平磚 測驗	2	強化學生平磚 組合動作等砌 磚技巧 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。 3-2-3 表現出結 合系列動作技能 及操作器材的能 力。	學生能學會平 磚組合動作等 砌磚技巧。	1.示範說明平 磚組合動作等 砌磚技巧動作 要領。 2. 分組練習。 3. 觀摩學習。	觀察：能遵守 規範，積極學 習。 問答：平磚組 合動作等砌磚 技巧動作要領。 實作：平磚組 合動作	1.磚 2. 哨子	十大基本能力 三、了解自我 與發展潛能。 五、尊重、關 懷與團隊合作。 人權教育 1-1-2 了解並 遵守團體規則。
七	4/04~4/10	第二單元 籃球	活動 1 上籃	2	加強學生籃球 運球上籃動作 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。	藉由多種球類 遊戲或比賽， 加強對球類控 制的感覺及手 眼間的協調， 發展學生的穩 定性、移動性 和操作性，培 養學生多種球 類的運動技能。	1.藉由雙人或 團體合作，練 習如何正確做 出上籃的基本 動作。 2.在活動中做 出籃球運球上 籃動作。	觀察：能遵守 規範，積極學 習。 問答：說出相 關籃球運球上 籃動作常識。 實作：籃球運 球上籃動作技 巧。	1.籃球場 2.籃球 3.哨子	【十大基本能力】 一、了解自我 與發展潛能。
八	4/11~4/17	第二單元 籃球	活動 2 防守	2	強化學生籃球 防守動作與移 位步伐 3-2-1 表現出對 簡單動作的控制 能力。 3-2-2 在活動中 表現身體的協調 性。	藉由多種球類 遊戲或比賽， 加強對球類控 制的感覺及手 眼間的協調， 發展學生的穩 定性、移動性 和操作性，培 養學生多種球 類的運動技能。	1.藉由雙人或 團體合作，練 習如何正確做 出防守的基本 動作。 2.在活動中做 出防守動作與 移位步伐。	觀察：能遵守 規範，積極學 習。 問答：說出相 關籃球防守動 作常識。 實作：籃球防 守動作技巧。	1.籃球場 2.籃球 3.哨子	【十大基本能力】 一、了解自我 與發展潛能。

九	4/18~4/24	第二單元籃球	活動 3 門牛	2	讓學生學會趣味門牛賽	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-5 了解各項運動規則，參與比賽，表現最佳運動技能。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度。	藉由多種球類遊戲或比賽，加強對球操控的感覺及手眼間的協調，發展學生的穩定性、移動性和操作性，培養學生多種球類的運動技能。	1.了解簡易籃球運動規則及運動精神。 2.能將所學基本動作運用於籃球比賽。 3.學習欣賞正規籃球比賽。	觀察：能遵守規範，積極學習。 問答：說出相關籃球門牛賽常識。 實作：籃球門牛賽技巧。	1.籃球場 2.籃球 3.哨子	【十大基本能力】 一、了解自我與發展潛能。 五、尊重、關懷與團隊合作。 【人權教育】 1-1-2 了解並遵守團體規則。
十	4/25~5/01	第三單元足球	活動 1 運球射門	2	讓學生學會用腳運球射門	3-2-1 表現出對簡單動作的控制能力。 3-2-3 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。	藉由多種球類遊戲或比賽，加強對球操控的感覺及手眼間的協調，發展學生的穩定性、移動性和操作性，培養學生多種球類的運動技能。	1. 分組練習用腳運球 2. 分組練習用腳射門 3. 分組練習運球射門 4. 運球射門比賽遊戲	觀察：能遵守規範，積極學習。 問答：說出運球射門動作要領。 實作：用腳運球射門	1.操場 2.足球 3.足球網	【生涯發展教育】 3-2-2 培養互助合作的工作態度。 【十大基本能力】一、了解自我與發展潛能。
十一	5/02~5/08	第三單元足球	活動 2 足壘球	2	讓學生學會足壘球比賽遊戲	3-2-1 表現出對簡單動作的控制能力。 3-2-3 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。	藉由足壘球遊戲，加強對球操控的感覺及手眼間的協調，發展學生的穩定性、移動性和操作性，培養學生多種球類的運動技能。	1.了解遊戲規則及其訂定原因。 2.藉由遊戲表現踢、傳、接球的動作技能。 3.探討遊戲危險動作及其預防方法。	觀察：能遵守比賽規則，並與別人合作進行比賽。 問答：能說出比賽規則 實作：進行足壘球賽。	1.操場 2.足球 3.壘包 4.哨子	十大基本能力 四、了解自我與發展潛能。 五、尊重、關懷與團隊合作。 人權教育 1-1-2 了解並遵守團體規則。
十二	5/09~5/15	第三單元足球	活動 3 足球比賽	2	讓學生體驗足球比賽	3-2-1 表現出對簡單動作的控制能力。 3-2-3 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。 3-2-5 了解各項運動規則，參與比賽，表現運動技能。	藉由多足球比賽，加強對球操控的感覺及手眼間的協調，發展學生的穩定性、移動性和操作性，培養學生多種球類的運動技能。	1.了解遊戲規則及其訂定原因。 2.藉由遊戲表現踢、傳、接球的動作技能。 3.探討遊戲危險動作及其預防方法。	觀察：能遵守比賽規則，並與別人合作進行比賽。 問答：能說出比賽規則 實作：進行班際足球賽。	1.操場 2.足球 3.哨子	十大基本能力 五、了解自我與發展潛能。 五、尊重、關懷與團隊合作。 人權教育 1-1-2 了解並遵守團體規則。

十三	5/16~5/22	第四單元 桌球	活動一 正手 擊球 2	正手擊球動作 解析；送球 感練習。	3-2-2 在遊戲或 簡單比賽中表 現出使用器材 的動作技巧。 3-2-3 表現出結合 系列動作 技能及操 作器材的 能力。	1.學習正手擊球動作	活動一：正手擊球動作解析 1.教師講解正手擊球的使用時 機和基本動作，藉由實際的示 範說明使學生更易於了解，各 項動作應注意的地方。 活動二：自拋正手擊球 1.全班分組，每組四人，第一位 自拋球在球從球桌反彈於最高 點時擊球，打完四顆球後換第 二位，其餘同學撿四顆球後依 序輪流練習，增加正手擊球的 動作正確性。 活動三：他人拋球正手擊球 1.藉由分組活動，學生們輪流體 驗拋球和擊球的感覺，增加擊 球的穩定性。 (1)全班分為若干組，每組四人 分配一個塑膠盒，塑膠盒內各 裝十顆球，每人輪流拋球。拋 球者站在擊球者對面球桌左邊 離網四十公分處。 (2)拋球者徒手拋球到對面桌上 圓圈內，擊球者等球反彈後擊 球到對面桌上，打十球後去撿 球，拋球者則輪為擊球者。 (3)第一位是擊球者，第二位是 拋球者，第三位準備送球，第 四位是撿球者，依序輪流練習。	觀察：能遵守規 範，積極學習。 問答：說出正手擊 球動作要領。 實作：學習正手擊 球。	1.桌球桌 2.桌球拍 3.桌球 4.球網	【生涯發展教 育】 3-2-2 培養互助合 作的工作態度。 【十大基本能 力】一、了解自 我與發展潛能。
十四	5/23~5/29	第四單元 桌球	活動二 對牆擊 球 2	對牆擊球練 習。	3-2-1 表現出對 簡單動作的控 制能力。 3-2-3 表現出結 合系列動作技 能及操作器材 的能力。	1.對牆正手擊球進階學習。	活動一：單人對牆正手擊球 1.同學們藉由對牆的球桌進行 連續擊球，可提高控球的能 力，並於練習中增加球感。 活動二：對牆正反拍擊球 1.全班分組輪流排隊以正反拍 對牆擊球，球出界後換人練習。 活動三：你來我往 1.全班分為若干組，每組四人， 兩人互相以正反手擊球，另兩 位觀察擊球者動作是否正確， 五分鐘後角色互換。 2.藉由分組練習可彼此觀察動 作的正確性和流暢度，對學習 效率提高和動作的改善，有很 大的幫助。	觀察：能遵守規 範，積極學習。 問答：能說出自己 動作學習的優缺 點。 實作：對牆正手擊 球進階練習。	1.桌球桌 2.桌球拍 3.桌球 4.球網	【生涯發展教 育】 3-2-2 培養互助合 作的工作態度。 【十大基本能 力】五、尊重、關懷與團 隊合作。

十五	5/30~6/05	第四單元桌球	活動三 桌球比賽	團體班際比賽練習。	3-2-3 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。 3-2-5 了解各項運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1.進行班際桌球賽。	<p>活動一：分組對抗賽</p> <p>1.全班分為若干組，每組六人進行分組對抗賽。</p> <p>2.甲乙兩組對抗，甲1對乙1、甲2對乙2，其餘類推。以猜拳方式決定哪一組先發球，每人有連續兩次發球機會，甲1和乙1均發完兩次球後，換甲2和乙2比賽。將球打出界外或掛網時，對方即得一分，全組成員輪完後計算總得分，分數高的一組獲勝。</p> <p>活動二：四人循環賽</p> <p>1.全班分成若干組，四人一組進行簡易規則桌球比賽，在比賽中除培養團體默契外，更對桌球規則有所了解。</p> <p>2.經由班級內同學間的比賽後，選出其中五位桌球技能最好的同學參加班際桌球賽。</p>	<p>觀察：能遵守比賽規則，並與別人合作進行比賽。</p> <p>問答：能說出比賽規則</p> <p>實作：進行班際桌球賽。</p>	<p>1.桌球桌</p> <p>2.桌球拍</p> <p>3.桌球</p> <p>4.球網</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2 培養互助合作的工作態度。</p> <p>【十大基本能力】</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p>
----	-----------	--------	-------------	-----------	---	------------	--	--	---	---

十六	6/06~6/12	樂樂棒球	樂樂棒球比賽 ²	樂樂棒球比賽	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度。</p> <p>7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。</p> <p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p>	<p>學生能學會正確樂樂棒球比賽技巧。</p> <p>學生能尊重關懷與團隊合作。</p>	<p>1. 暖身運動避免傷害。</p> <p>2. 正確樂樂棒球比賽技巧說明示範。</p> <p>3. 正確樂樂棒球比賽技巧練習。</p> <p>4. 異質分組樂樂棒球比賽。</p> <p>5. 收操運動注重健康。</p> <p>6. 保健宣導衛生防護。</p>	<p>認知：相關樂樂棒球比賽常識。</p> <p>技能：相關樂樂棒球比賽技巧。</p> <p>情意：學習態度運動精神。</p>	<p>1. 空曠場地</p> <p>2. 樂樂棒球</p> <p>3. 壘包</p> <p>4. 球棒</p> <p>5. 哨子</p>	<p>【兩性教育】</p> <p>2-3-5 學習兩性團隊合作，積極參與活動</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-1-2 了解並遵守團體的規則</p> <p>【生涯發展】</p> <p>3-2-2 培養互助合作的工作態度</p>
十七	6/13~6/19	6/18 畢業典禮								
十八	6/20~6/26									
十九	6/27~7/04									