

明湖國小 102 學年度下學期四年級體育科教學活動計畫

教師：黃志成

一、教學目標

- (1) 能夠瞭解與學會各種運動的規則、技巧與方法。
- (2) 培養增進人際關係與互動的能力。
- (3) 養成終身運動的習慣。
- (4) 發展運動概念與運動技能，提升體適能。
- (5) 養成尊重生命的觀念，豐富全人健康的生活。
- (6) 培養體育策略與實踐的能力。
- (7) 培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。



二、教學計畫表

週次	單元名稱	能力指標	上課地點	教學內容	教學資源	教學評量
1-3	1.課程介紹 2.體適能檢測 3.規律運動好體力	3-2-1 4-2-1	活動中心三樓	1.課程簡介與評量說明 2.體適能練習 3.測量運動前後的心跳 4.瞭解有氧運動的種類與功能 5.體驗有氧運動 6.進行伸展運動	課本 有氧舞蹈 影片	●能完成簡易有氧運動
4-7	神乎其技	3-2-2 4-1-5 7-2-4	操場	1.扯鈴招式練習 2.撥拉棒簡介 3.拋接動作練習 4.運棍練習 5.撥拉棒基本招式	扯鈴 撥拉棒	●能認真參與活動 ●能做出撥拉棒運棍動作
8-13	水中蛟龍	3-2-2 3-2-3 5-2-5	游泳池	1.水中遊戲與適應水性 2.捷式漂浮打水練習 3.捷式划手打水練習 4.捷式換氣練習 5.捷式划手換氣練習 6.仰式打水與划手	游泳用具 浮板	●捷泳 15-25 公尺 ●能具備認真的學習態度
14-17	足下乾坤	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-5 6-2-3	操場	1.千變萬化 2.踢毬樂趣多 3.控球高手 4.足球金童 5.各個擊倒 6.大腳出擊	毬子 墊板 氣球 細繩 足球 標誌筒	●能說出足球比賽時運球向前的動作要領

18-20	躍動精靈	1-2-2 3-2-1 3-2-2	活動中心	1.控制自如 2.彈跳遊戲 3.跳躍高手		●能瞭解後滾翻的動作要領
-------	------	-------------------------	------	----------------------------	--	--------------

三、教學評量：(採形成性與總結性評量)

- (1) 認知 (20%)：運動知識、動作技巧要領
- (2) 情意 (20%)：運動精神禮儀、同儕互動、學習態度、上課出缺席
- (3) 技能 (60%)：I.客觀性評量 (成績/分數) ex.球類、田徑
 II.主觀性評量 (姿勢/分數) ex.游泳、跳箱
 III.比賽表現評量：做決定、技能執行、補位配合、回位還原、
 支援接應、盯人防守、位置調整

評量項目	表現優異	表現良好	已經做到	繼續加油	仍需努力
1.能捷泳前進 20 公尺且換氣 2 次以上					
2.能說出足球比賽時運球向前的動作要領					
3.能認真參與各項教學活動					

四、給家長的話

國小體育教學是藉著運動行為的培養與鍛鍊，使學生具備良好的身體適應能力，以達到健康的目的。在我們提倡生涯規劃、終身學習的同時，如果沒有健康的身心一切都將是空談。健康是一切事物的基石，運動習慣更要從小紮根，因此希望家長能瞭解孩子們的體育課程進度，空閒時間能一起與孩子到內湖區的好山好水運動，如此不但能增進孩子學習效果、促進全家人身心的健康，更能使親子關係更為密切。

