

## 五年級上學期體育科教學活動計畫

授課教師：陳俊榮

教學目標	<p>一、以體能活動、球類運動、有氧運動等，培養協調、速度、肌力、耐力、爆發力、柔軟性等基本體力與各項運動之基本技能。</p> <p>二、透過各項運動練習，養成遵守規則、服從負責、互助合作等團隊精神與態度。</p> <p>三、指導兒童充分理解並能實踐健康衛生及運動之知識與方法。</p> <p>四、培養兒童愛好運動及善用休閒時間充實康樂生活。</p>
能力指標	<p>2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。</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 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 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>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p> <p>7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權力、義務及其與健康的關係。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</p>
授課內容	<p>一、康軒版五上健康與體育課本為主，單元內容概分為：</p> <p>1、球類運動（樂樂棒球、樂樂足球、氣球挑球、躲避球）</p> <p>2、安全新生活（避免意外事故、腳踏車騎乘安全注意事項）</p> <p>3、田徑跑跳接（不同方式的起跑、折返跑、立定跳遠）</p> <p>4、做自己、愛自己(建立自信心、遠離毒品)</p> <p>5、健康防護(認識傳染病、建立正確的醫療觀念)</p> <p>二、配合學校活動彈性調整教材</p> <p>1、體適能測驗：學期中(11月前)實施。</p> <p>2、活力運動週：班際樂樂棒球賽。</p> <p>三、雨天課程</p> <p>1、桌球練習</p> <p>2、體能訓練或扯鈴(風雨操場)</p> <p>3、墊上運動跳高、跳箱(至善樓地下室)</p>
評量方法	<p>一、運動技能：選擇學期中教授之運動項目實施測驗。</p> <p>二、運動精神與學習態度：以集合整隊、分組活動及個人練習時專注程度實施考核，並以具體設定項目評分。</p>
教學資源及其他	<p>一、利用學校現有體育設施為授課優先考量。</p> <p>二、上課時請學生務必穿著體育服裝，並攜帶替換衣物及擦拭毛巾、飲用水。</p> <p>上課前由體育股長帶隊至指定場地集合並借妥體育器材，課後除清點並歸還所借器材，並請學童注意整肅儀容、補充水分後，再回教室。</p>
注意事項	<p>如有特殊身體狀況，請家長能事先告訴各班教師了解，使能掌握上課狀況，臨時之身體狀況無法參與體育課，也請家長利用聯絡簿告知。</p>