

六年級健康與體育課程設計

授課教師：施景皓

●課程目標：

- 一、了解體適能之意義與重要性，並檢測自我健康體適能狀況及評估自己體適能程度。
(配合體適能檢測)
- 二、藉由體適能相關課程學習控制身體的能力，並發展身體協調能力。
- 三、藉由大隊接力活動讓學生更融入賽事，同時培養團隊活動的合作精神。(配合校慶運動會)
- 四、認識陣地攻守球類運動，並透過相關課程培養學生解決問題之能力。

●體育課程規劃

一、健康體適能測驗：

- (一)肌力與肌耐力：一分鐘屈膝仰臥起坐測量
- (二)柔軟度：坐姿體前彎測量
- (三)瞬發力：立定跳遠測量
- (四)心肺耐力：八百公尺跑走

二、體適能相關課程

【引發動機】教導學生控制身體之方法

【活動一】呼拉圈之你來我往

【活動二】呼拉圈之跑跳技能操控身體

【活動三】呼拉圈之誰來我家

三、大隊接力

【引發動機】認識排球運動

【活動一】跑步的方法

【活動二】測驗 60M、100M

【活動三】助跑對於大隊接力的重要性

【活動四】大隊接力之分秒必爭

【校慶運動會】

四、陣地攻守球類型運動

【引發動機】認識陣地攻守球類型運動

【活動一】進行陣地攻守球類型競賽

【活動二】了解陣地攻守球類型之概念

【活動三】陣地攻守球類行競賽之策略運用

●評量方式

平時成績：課堂行為表現(行為)、分組發表(認知及情意)、教師提問回答(認知)、動作技能練習表現(技能、情意及行為)。

實作評量：體適能檢測(技能)、接力與陣地攻守球類型運動實作評量、模擬競賽及自互評表(情意、技能、認知、行為)。