

# 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、田徑-跳遠

【引發動機】教導學生控制身體之方法

【活動一】田徑跳遠運動的脈絡

【活動二】跳遠動作解構說明

【活動三】3步跳遠

【活動三】5步跳遠

### 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

- 一、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)。
- 二、實作評量：體適能檢測(認知)、接力與陣地攻守球類型等課程，以情境式教學做實作評量，模擬競

賽中做評量及讓學生做自互評表等，交叉比對評估學生學習狀況。

●防疫假課程說明：採用非同步教學為主混成教學為輔

一、目的：

- 1.達到一定程度的課程品質
- 2.能學到居家運動的方法
- 3.讓學生能達到自主學習的能力

二、課程內容：

- 1.透過過去所學過的運動經驗(用學過的 6 個動作（雙腳彈跳、開合跳、水平開合跳、交換腳、抬腿跑、踢屁股跑）為自己安排簡單的運動計畫，紀錄下來並且要實際的操作。
2. 6 個動作當中請至少挑選 3 個動作，1 個動作持續運動操作 20 秒~ 40 秒的時間，休息時間可以安排 20 秒~ 40 秒的時間，循環操作 3~5 個循環。
- 3.運用以下的WORD檔，記錄你的運動計畫，並且每一次都要做記錄。
- 4.讓學生理解簡易運動計畫的目的，以及健康體適能間的共通性。
- 5.如果是陣地攻守策略運用的部分，則會採用混成教學。