

臺南市北門區文山國民小學樂活運動站實施成果

※課程內容:融入健康與體育課程

本校「健康文山，繩采飛揚」課程是以健康力、品德力、學習力為主軸，結合學校特色跳繩課程並融入課程教學活動，著重學生運動樂活觀念的養成，並重視學生運動需求的滿足。各方面內容分別敘述如下：

1. 融入課程教學活動：

● 融入各年級健康與體育領域

年級	融入領域	單元名稱	教學目標	運動設施需求
一年級	健康與體育	二、身體魔法師 活動 2 肢體語言(2)	利用墊上的靜態模仿動作，引導兒童統整自己的各項基本動作能力，展現各種有趣的模仿動作	體適能、墊上運動教學區
		四、玩球樂趣多 活動 1 百發百中	引導兒童探索有關利用手和腳控球的基本技能，包括簡單的拋球、拍球和踢球	體適能、休閒健身教學區
		四、玩球樂趣多 活動 2 拍球樂無窮	引導兒童探索有關利用手和腳控球的基本技能，包括簡單的拋球、拍球和踢球	體適能、休閒健身教學區
		四、玩球樂趣多 活動 3 踢踢樂	引導兒童探索有關利用手和腳控球的基本技能，包括簡單的拋球、拍球和踢球	體適能、休閒健身教學區
二年級	健康與體育	一、我的好夥伴 第四課 小球輕鬆玩	認識簡單的全身性活動，並養成規律的運動習慣，保持良好體適能	體適能、墊上運動教學區
		一、我的好夥伴 第五課小小打擊王	認識簡單的全身性活動，並養成規律的運動習慣，保持良好體適能	體適能、墊上運動教學區
三年級	健康與體育	三、靈巧試身手 3-1 槓上小玩家	學會操作單槓等運動設備的運動技巧	攀爬及墊上運動教學區
		三、靈巧試身手 3-2 木上玩平衡	學會操作平衡木等運動設備的運動技巧	攀爬及墊上運動教學區
		三、靈巧試身手 3-3 撐木跳、搭肩行	學會操作單槓、跳箱、平衡木等運動設備的運動技巧	攀爬及墊上運動教學區
		五、舞動韻律風 5-1 可愛的鴨子	學會利用身體進行律動、模仿，發揮協調性	體適能及墊上運動教學區
		五、舞動韻律風 5-2 身體動一動	學會利用身體進行律動、模仿，發揮協調性	體適能及墊上運動教學區
四年級	健康與體育	一、傳接與投籃 第二課小組對抗賽	具備籃球的傳接球與初步投籃能力	休閒健身區
		三、槓鈴平衡樂 第一課單槓變化多	了解單槓的基本動作要領	攀爬及墊上運動教學區

		三、槓鈴平衡樂 第二課木上平衡行	了解平衡木及跳箱的基本動作要領	墊上運動教學區
		五、舞蹈小精靈 第一課線條之舞	運用肢體探索和線條遊戲，體驗創作的樂趣，並強調兩性互相尊重的態度	韻律及體適能教學區
		五、舞蹈小精靈 第二課快樂的跳舞	運用肢體探索和線條遊戲，體驗創作的樂趣，並強調兩性互相尊重的態度	韻律及體適能教學區
五年級	健康與體育	二、拳擊有氧 2-1 跳出健康舞出活力 2-2 鏗鏘擊拳、擊走壓力	熟練拳擊有氧的擊拳、踢腿的動作組合，並從運動中增進體適能	韻律及體適能教學區
		二、拳擊有氧 2-3 拳腳好功夫 3-4 拳擊有氧樂趣多	熟練拳擊有氧的擊拳、踢腿的動作組合，並從運動中增進體適能	韻律及體適能教學區
		六、跳躍的喜悅 6-1 運動新妙方	從團體學習中熟練跳箱的動作技巧，並體驗跳躍的喜悅	墊上運動教學區
		六、跳躍的喜悅 6-2 魚躍龍門	從團體學習中熟練跳箱的動作技巧，並體驗跳躍的喜悅	墊上運動教學區
六年級	健康與體育	三、婆娑起舞 3-1 廟會 3-2 丟丟銅仔	能同伴相互合作，並正確做出土風舞的基本舞步和動作。	韻律及體適能教學區
		三、婆娑起舞 3-2 丟丟銅仔 3-3 方塊舞	能同伴相互合作，並正確做出土風舞的基本舞步和動作。	韻律及體適能教學區

● 墊上運動教學：如跳高、跳箱、平衡木等項目之教學。

● 體適能檢測教學：進行坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥起坐等體適能增進與測驗。

2. 結合學校特色跳繩課程：

利用晨間、課間活動及社團時間推動跳繩教學，指導學生跳繩技巧並提升學生體適能。並結合本次建構樂活站之多元運動設施，養成學生樂於運動的習慣。