

基隆市深美國民小學 103 學年度第二學期課程計畫

(一) 學習領域別：健康與體育領域-體育

(二) 實施時間：103.01.21~104.06.30

(三) 教學年級：一年級

(四) 教學節數： 21 節

(五) 編修者：張希宇(引用 103 學年度第二學期康軒版課程計畫)

(六) 學習目標與相對應能力指標：

學期總目標	學習目標	相對應能力指標
1.發展運動概念與運動技能，提升體適能。	1-1 由活動中表現跑、跳、改變方向、急停等動作。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動
	1-2能表現簡單的拍球、運球、滾球等基本運動能力。	3-1-3表現操作運動器材的能力
	1-3能表現跳繩基本運動能力。	3-1-3表現操作運動器材的能力
2.培養增進人際關係與互動的能力，營造健康社區與環境的責任感和能力。	2-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。	6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。

(七)教學計畫

週次	實施日期	學校(或學年)重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數安排	教學資源	議題領域
1	1.21-1.23		3-1-1 表現簡單的全身性身體活動	1-1 由活動中表現跑、跳、改變方向、急停等動作。	跳繩操 1. 熱身 2. 分解動作練習 3. 實際練習 4. 和緩運動	1		
2	1.26-1.27	1.27 休業式	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動	1-1 由活動中表現跑、跳、改變方向、急停等動作。	跳繩操 1. 熱身 2. 分解動作練習 3. 實際練習 4. 和緩運動	1		
3	2.24-2.27	2.24(二)第零節大掃除 2.25(三)始業	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動	1-1 由活動中表現跑、跳、改變方向、急停等動作。	跳繩操 1. 熱身 2. 分解動作練習	1		

	性放假一日	式 友善校園週			3. 實際練習 4. 和緩運動			
4		北北基小論文 (五年級) 3.4 (三) 班級 家長日 整潔秩序五星 級廁所評分開 始 愛校巡守隊晨 掃開始	3-1-1 表現 簡單的全身 性身體活動	1-1 由活動中 表現跑、跳、 改變方向、急 停等動作。	跳繩操 1. 熱身 2. 分解動作練習 3. 實際練習 4. 和緩運動 5. 評量方式~實做評量 標準: 1 分:跟上節奏做對每一個動作 2 分:做對每一個動作 3 分:做錯或跟不上三個動作 4 分:做錯或跟不上五個動作 5 分:做錯或跟不上七個動作	1		
5		校務評鑑內部 檢視(領域及學 年橫向檢視) 海洋藝術節鯉 魚旗繪製 溫世仁作文比 賽作品徵選 全校性防災演 練	3-1-1 表現 簡單的全身 性身體活動	1-1 由活動中 表現跑、跳、 改變方向、急 停等動作。	快樂玩紙棒 1. 跳繩操 2. 穿過紙或者繩子圍成的環 3. 分組比賽 4. 和緩運動	1	紙環 跳繩	
6		校務評鑑校內 自評 3.16-3.20 科展報名(四、 六年級) 3.18 自治市政 見發表	3-1-3 表現 操作運動器 材的能力 6-1-5 了解 並認同團體 規範,從中 體會並學習 快樂的生活 態度。	1-2 能表現簡 單的拍球、運 球、滾球等基 本運動能力。 2-1 學習和別 人輪流參與遊 戲或活動,並 從中了解團體 規範。	玩球變變變 1. 跳繩操 2. 練習課本 38 頁鴨子夾球、袋 鼠夾球 3. 分組比賽,繞過障礙物 4. 和緩運動	1	排球 交通錐	
7		低年級作業抽 查 3.23-3.27 G5G6 班際籃球 對抗賽 3.25 自治市政 見公聽會	3-1-3 表現 操作運動器 材的能力 6-1-5 了解 並認同團體 規範,從中 體會並學習 快樂的生活 態度。	1-2 能表現簡 單的拍球、運 球、滾球等基 本運動能力。 2-1 學習和別 人輪流參與遊 戲或活動,並 從中了解團體 規範。	歡喜踢球樂 1. 跳繩操 2. 利用足尖、足背、足內外側踢 球 3. 分組比賽,繞過障礙物 4. 和緩運動	1	排球 交通錐	
8		校務評鑑外部 評鑑 4.3 兒童 節彈性放 假一日 G5G6 班際籃球	3-1-1 表現 簡單的全身 性身體活動 6-1-5 了解 並認同團體 規範,從中 體會並學習 快樂的生活 態度。	1-1 由活動中 表現跑、跳、 改變方向、急 停等動作。 2-1 學習和別 人輪流參與遊 戲或活動,並 從中了解團體 規範。	快跑好體能 1. 跳繩操 2. 分組繞交通錐跑步 3. 使用交通錐排出 W 形狀練習 轉彎、急停等動作 4. 和緩運動	1	交通錐	

		對抗賽			5. 評量方式~W 型跑步 標準： 1 分：中途停止零次 2 分：中途停止一次 3 分：中途停止兩次 4 分：中途停止三次 5 分：中途停止四次			
9	4. 6-4. 10 4. 6 I 清明節彈性 放假一日	4. 8 自治市長 投票 高年級作業抽 查 G5G6 班際籃球 對抗賽	3-1-1 表現 簡單的全身 性身體活動 6-1-5 了解 並認同團體 規範，從中 體會並學習 快樂的生活 態度。	1-1 由活動中 表現跑、跳、 改變方向、急 停等動作。 2-1 學習和別 人輪流參與遊 戲或活動，並 從中了解團體 規範。	勇氣百分百-飛越小羚羊練習 1. 跳繩操 2. 練習飛越小羚羊 3. 和緩運動	1	交通錐	
10	4. 13-4. 17 7	期中評量週 (4. 15-4. 17)	3-1-1 表現 簡單的全身 性身體活動 6-1-5 了解 並認同團體 規範，從中 體會並學習 快樂的生活 態度。	1-1 由活動中 表現跑、跳、 改變方向、急 停等動作。 2-1 學習和別 人輪流參與遊 戲或活動，並 從中了解團體 規範。	校慶路跑練習 1. 跳繩操 2. 路線說明 3. 安全宣導 ※務必教導團體跑步要遵守事項 4. 實際使用走的方式練習。 5. 紅磚道由老師帶領跑步 6. 評量方式~路跑跑步 標準： 1 分：違反安全規則零次 2 分：違反安全規則一次 3 分：違反安全規則兩次 4 分：違反安全規則三次 5 分：違反安全規則四次	1	哨子	
11	4. 20-4. 24	0422 第六屆海 洋環境百寶箱 創意舞台秀(四 年級) G5G6 班際籃球 對抗賽 0425 校慶運動 會 游泳課開始	3-1-1 表現 簡單的全身 性身體活動 6-1-5 了解 並認同團體 規範，從中 體會並學習 快樂的生活 態度。	1-1 由活動中 表現跑、跳、 改變方向、急 停等動作。 2-1 學習和別 人輪流參與遊 戲或活動，並 從中了解團體 規範。	校慶路跑練習 1. 跳繩操 2. 路線說明 3. 安全宣導 ※務必教導團體跑步要遵守事項 4. 實際使用走的方式練習。 5. 紅磚道由老師帶領跑步 6. 評量方式~路跑跑步 標準： 1 分：違反安全規則零次 2 分：違反安全規則一次 3 分：違反安全規則兩次 4 分：違反安全規則三次 5 分：違反安全規則四次	1	哨子	

12	4.27-5.1	4.27 校慶補假 4.30 市長盃民俗體育競賽	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動 6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	1-1 由活動中表現跑、跳、改變方向、急停等動作。 2-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。	體適能-坐姿體前彎 1. 熱身-跳繩操 2. 練習 3. 實測 4. 和緩運動	1	測量工具	
13	5.4-5.8	體適能施測	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動 6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	1-1 由活動中表現跑、跳、改變方向、急停等動作。 2-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。	體適能-仰臥起坐 1. 熱身-跳繩操 2. 練習 3. 實測 4. 和緩運動	1	軟墊	
14	5.11-5.15	體適能施測 高年級持續行 作業調閱	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動 6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	1-1 由活動中表現跑、跳、改變方向、急停等動作。 2-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。	體適能-立定跳遠 1. 熱身-跳繩操 2. 練習 3. 實測 4. 和緩運動	1	皮尺	
15	5.18-5.22	體適能施測 中年級持續行 作業調閱	3-1-3 表現操作運動器材的能力	1-3 能表現跳繩基本運動能力。	成果展練習 1. 跳繩操 2. 練習跳繩-雙腳向前跳 3. 和緩運動 4. 評量方式~向前雙腳跳標準： 1分：不間段跳繩 10 次 2分：不間段跳繩 8-9 次 3分：不間段跳繩 6-7 次 4分：不間段跳繩 4-5 次 5分：不間段跳繩 3 次以下	1	跳繩	
16	5.25-5.29	體適能施測 5.28TASA 四六年級測驗 低年級持續行 作業調閱	3-1-3 表現操作運動器材的能力	1-3 能表現跳繩基本運動能力。	成果展練習 1. 跳繩操 2. 練習跳繩-雙腳向後跳 3. 和緩運動	1	跳繩	
17	6.1-6.5	六年級畢業考 6.6 成果展	3-1-3 表現操作運動器材的能力	1-3 能表現跳繩基本運動能力。	成果展練習 1. 跳繩操 2. 練習跳繩-單腳跳 3. 和緩運動	1	跳繩	
18	6.8-6.12		3-1-3 表現操作運動器材的能力 6-1-5 了解並認同團體	1-2 能表現簡單的拍球、運球、滾球等基本運動能力 2-1 學習和別	看我好手 1. 跳繩操 2. 依照課本 42 頁練習單手、雙	1	交通錐 籃球	

			規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。	手、交互拍球 3. 分組比賽 4. 和緩運動 4. 評量方式~交互拍球標準： 1 分：交互拍球漏接 0-1 次 2 分：交互拍球漏接 2 次 3 分：交互拍球漏接 3 次 4 分：交互拍球漏接 4 次 5 分：交互拍球漏接 5 次			
19	6.15-6.19 端午節放假一日	期末評量週 6.16 薪火相傳 6.18 畢業典禮 整潔秩序五星級廁所評分結束	3-1-3 表現操作運動器材的能力 6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	1-2 能表現簡單的拍球、運球、滾球等基本運動能力。 2-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。	看我好手 1. 跳繩操 2. 依照課本 42 頁練習單低手、高手、以及拍球轉圈 3. 分組比賽 4. 和緩運動	1	交通錐 籃球	
20	6.22-6.26	6.22 成果展補假 6.23 交成績、各獎項名單 G5 水上運動會愛校巡守隊晨掃結束 06.24 五年級搬家 06.25 四年級搬家 06.26 三年級搬家 06.29 二年級搬家	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動 6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	1-1 由活動中表現跑、跳、改變方向、急停等動作。 2-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。	草原小玩家 1. 跳繩操 2. 依照課本 78 頁練習蛇、毛毛蟲動作 3. 分組比賽 4. 和緩運動	1	軟墊 交通錐	
21	6.29-6.30	6.29 期末大掃除 6.30 休業式	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動 6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	1-1 由活動中表現跑、跳、改變方向、急停等動作。 2-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。	草原小玩家 1. 跳繩操 2. 依照課本 79 頁練習鸞鸞、青蛙動作 3. 分組比賽 4. 和緩運動	1	交通錐	