

臺南市私立北區寶仁國民小學 113 學年度第一學期五年級 健體領域學習課程(體育)計畫(■普通班/□特教班)

| 教材版本 | 自編 | 實施年級 (班級/組別) | 五年級 | 教學節數 | 每週(2)節,本學期共(38)節 | |
|-----------------|---|-----------------|------|------|------------------|------|
| 課程目標 | <p>(一) 以運動會為主題,探討團體規範的重要,引導兒童了解除了發揮所長、表現自己之外,更要與他人分工合作、互相幫助。</p> <p>(二) 透過按部就班、循序漸進的學習,發揮學生的潛力,使其能跑得更快、跳得更高。能了解熱身、緩和及身體伸展活動的重要性,以預防運動傷害。</p> <p>(三) 能體會並做出跑步與蹲踞式起跑動作。能做出起跑後擺臂動作與腿部跑動作的配合能學習起跑後加速跑與全速跑動作。能學習終點衝刺跑與完成 100 公尺短跑賽。</p> <p>(四) 透過各種傳、接球與小球拋接的練習與遊戲,促進兒童身體協調性的發展。</p> <p>(五) 透過學習判斷運動場地的安全性,教導兒童正確的處理方式,以及如何避免不必要的意外傷害。</p> <p>(六) 引導兒童了解分辨食物安全的重要性,並透過實地觀察、記錄活動,加強兒童以感官判斷食物安全性的能力。</p> <p>(七) 引導兒童認識運動 210 的概念,並了解家人運動參與情形,鼓勵兒童與家人養成規律的運動習慣、促進健康。</p> <p>(八) 透過運動安全知識的學習,以及參與組合運動器材,讓兒童能體驗體適能運動、並提升相關技能。</p> <p>(九) 能做出正確的基本動作、能積極參與並和他人互相合作並完成活動。</p> <p>(十) .認同團體規範,從中體會並學習快樂的生活態度。</p> <p>(十一) 透過活動及遊戲,引導學生接觸躲避球運動,學習基本的原地傳球及基礎的運球技能,以銜接後續的移動傳接及變化運球等動作。</p> <p>(十二) 為了避免發生運動傷害,活動中還介紹了在球場上常見的運動傷害預防,以及簡易的急救處理。</p> | | | | | |
| 該學習階段 領域核心素養 | <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能,能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養,促進多元感官的發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。</p> | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | |
| | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標 | 學習重點 | 表現任務 | 融入議題 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

| 教學期程 | | | | 學習表現 | 學習內容 | (評量方式) | 實質內涵 |
|------------------------|---|----|--|---|---|------------------------------|---|
| 第一週 08/25~08/31 | | 0 | | | | | |
| 第二~十一週 08/25~11/09 | 單元一我是飛毛腿 活動：跑跑跳跳 活動：全力衝刺 活動：100 公尺評量 活動：接力賽 | 18 | 1. 透過參與活動，認識並適應新環境。 2. 表現出學習精神，利用課間時間練習跑步以求進步。 3. 於運動時注意並展現相關保健行為。 4. 能於拋接活動中順利的和他人合作展現拋接動作。 5. 能表現出學習精神，並利用時間練習，改善動作以求進步。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 觀察評量 實作評量 行為檢核 態度評量 | 【體育】 ◎安全教育 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安了解自己的身體。 |
| 第十二~十六週 11/10~12/14 | 單元二灌籃高手 活動：球感百分百 活動：基本訓練 活動：縱橫球場 | 10 | 1. 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 2. 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 3. 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 4. 在活動中表現身體的協調性。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運 | Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 觀察評量 實作評量 行為檢核 態度評量 | 【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------------|----|---|---|---|------------------------------|---|
| | | | | 動潛能。 3d-III-2演練比賽中的進攻和防守策略。 | | | |
| 第十七~二十一週 12/15~01/18 | 單元三球兒攻防戰 活動1 閃躲高手 活動2 接球高手 | 10 | 1.認識並遵守躲避球攻守策略與比賽規則。 2.表現閃躲球、傳接球、投擲球的動作技能。 3.運用遊戲的合作和競爭策略完成躲避球活動。 | 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 觀察評量 實作評量 行為檢核 態度評量 | 【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第二十二週 01/19~01/25 | | 0 | | | | | |

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市私立北區寶仁國民小學 113 學年度第二學期五年級 健體領域學習課程(體育)計畫(■普通班/□特教班)

| 教材版本 | 自編 | 實施年級 (班級/組別) | 五年級 | 教學節數 | 每週(2)節,本學期共(37)節 |
|-----------------|--|-----------------|-----|------|------------------|
| 課程目標 | <p>(一) 以體適能為主題,規則及辦法探討團體規範的重要,引導兒童了解除了發揮所長、表現自己之外,更要與他人分工合作、互相幫助。</p> <p>(二) 透過按部就班、循序漸進的學習,發揮學生的潛力,使其能跑得更快、跳得更高。能了解熱身、緩和及身體伸展活動的重要性,以預防運動傷害。</p> <p>(三) 能體會並做出跑步與蹲踞式起跑動作。能做出起跑後擺臂動作與腿部跑動作的配合能學習起跑後加速跑與全速跑動作、及心肺功能訓練 800 公尺中長距離跑。</p> <p>(四) 透過各種傳、接球與小球拋接的練習與遊戲,促進兒童身體協調性的發展。</p> <p>(五) 透過學習判斷運動場地的安全性,教導兒童正確的處理方式,以及如何避免不必要的意外傷害。</p> <p>(六) 引導兒童了解分辨食物安全的重要性,並透過實地觀察、記錄活動,加強兒童以感官判斷食物安全性的能力。</p> <p>(七) 引導兒童認識運動 210 的概念,並了解家人運動參與情形,鼓勵兒童與家人養成規律的運動習慣、促進健康。</p> <p>(八) 透過運動安全知識的學習,以及參與組合運動器材,讓兒童能體驗體適能運動、並提升相關技能。</p> <p>(九) 能做出正確的基本動作、能積極參與並和他人互相合作並完成活動。</p> <p>(十) .認同團體規範,從中體會並學習快樂的生活態度。</p> <p>(十一) 透過活動及遊戲,引導學生接觸躲避球運動,學習基本的原地傳球及基礎的運球技能,以銜接後續的移動傳接及變化運球等動作。</p> <p>(十二) 為了避免發生運動傷害,活動中還介紹了在球場上常見的運動傷害預防,以及簡易的急救處理。</p> | | | | |
| 該學習階段 領域核心素養 | <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能,能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養,促進多元感官的發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。</p> | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | |

| 教學期程 | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標 | 學習重點 | | 表現任務 (評量方式) | 融入議題 實質內涵 |
|-----------------------|---|----|---|--|--|------------------------------|---|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| 第一~十二週 02/02~04/26 | 單元一：健康體適能 活動：從運動中表現身體 的協調性、柔軟度、爆發 力及心肺耐力 | 19 | 1. 認識體適能的意義與 類別。 2. 進行體適能檢測。 3. 評估體適能檢測結 果，擬訂提升的方法。 4. 善用資源和記錄改善 體適能。 | 1c-III-1 了解運動 技能要素和基本運 動規範。 1c-III-2 應用身體 活動的防護知識， 維護運動安全。 1c-III-3 了解身體 活動對身體發展的 關係。 2c-III-3 表現積極 參與、接受挑戰的 學習態度。 2d-III-3 分析並解 釋多元性身體活動 的特色。 3d-III-1 應用學習 策略，提高運動技 能學習效能。 3c-III-2 在身體活 動中表現各項運動 技能，發展個人運 動潛能。 4c-III-2 比較與檢 視個人的體適能與 運動技能表現。 | Ab-III-1 身體組成 與體適能之基本 概念。 Ab-III-2 體適能自 我評估原則。 Cb-III-1 運動安全 教育、運動精神 與運動營養知 識。 Cb-III-3 各項運動 裝備、設施、場 域。 Cd-III-1 戶外休閒 運動進階技能。 | 觀察評量 實作評量 行為檢核 態度評量 | 【生命教育】 生E2 理解人 的身體與心理 面向。 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|----|---|---|-------------------------------|------------------------------|---|
| | | | | 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | | | |
| 第十三~十六週 04/27~05/24 | 單元二：活力有健康 活動：歡樂棒球 活動：拋接自如 | 8 | 1. 能了解樂樂棒球的場地規格及守備規則。 2. 能利用實際演練，增進防守的熟練度。 3. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。 | 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 觀察評量 實作評量 行為檢核 態度評量 | 【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十七~二十一週 05/25~06/28 | 單元三：黃金右腳 活動：足下好功夫 活動：基本訓練 活動：體能訓練 | 10 | 1. 認識盤球、踢球、停球的動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 4. 運用合作與競爭策略完成足球活動。 5. 課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 觀察評量 實作評量 行為檢核 態度評量 | 【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。 |
| 第二十二週 | | 0 | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 06/29~06/30 | | | | | | | |
|-------------|--|--|--|--|--|--|--|

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。