台北市康寧國小110學年度第一學期課程大綱

1. 科目名稱：體育
2. 授課班級：三年級
3. 任課教師：廖韋任 老師
4. 學期教學目標：

 (1)培養從事運動的興趣、習慣或運動時充分準備與計畫的態度，同時學會安全正確的運動技巧。

 (2)發展運動概念與運動技能，提升體適能。

 (3)學習探索肢體的創作活動，並展現團結的精神。

1. 各週單元進度表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次 | 日期 | 晴天場地雨天場地 | 上課單元 | 單元內容及具體目標 |
| 1 | 110.9.01-9.109/11學校日 | 躲避球場倫理樓B1 | 運動會代表選拔 | * 能遵守體育課規則
* 能做出暖身操動作及熱身順序
* 100公尺測驗
 |
| 2 |
| 3 | 110.9.13-9.24 | 跑道活動中心 | 田徑 | * 能學會田徑起跑方式
* 了解接力傳接棒助跑動作
 |
| 4 |
| 5 | 110.9.27-10.8 | 籃球場舞蹈教室 | 籃球 | * 能學會原地投籃動作技能
 |
| 6 |
| 7 | 110.10.11-10.22 | 操場體操教室 | 田徑 | * 大隊接力練習
* 能學會初級跳繩及高級跳繩技巧
 |
| 8 |
| 9 | 110.10.25-11.05 | 躲避球場倫理樓B1 | 躲避飛盤 | * 躲避飛盤規則
* 飛盤動作技巧
 |
| 10 |
| 11 | 110.11.8-11.19 | 跑道活動中心 | 田徑羽球 | * 大隊接力練習
* 羽球持拍動作介紹、羽球向上擊球
 |
| 12 |
| 13 | 110.11.22-12.0311/27運動會 | 籃球場舞蹈教室 | 桌球 | * 能正手發球成功5顆
* 能半桌正手擊球連續5顆
 |
| 14 |
| 15 | 110.12.06-12.17 | 操場體操教室 | 跳箱足球 | * 墊上、跳箱動作技巧
* 成功原地踢球、傳球、停球
 |
| 16 |
|  17 | 110.12.20-12.31 | 躲避球場倫理樓B1 | 樂樂足球 | * 樂樂足球打擊、跑壘
 |
| 18 |
| 19 | 111.1.03-1.14 | 跑道活動中心 | 羽球 | * 羽球向上擊球練習
* 羽球正手發球成功5顆
 |
| 20 |
| 21 | 111.1.17-1.20 | 籃球場舞蹈教室 | 排球 | * 能了解排球規則
* 能學會擊球動作
 |

1. 課程進行方式

本教學以啟發、創造、樂趣化之教學，讓兒童在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

1. 評量方法

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 次序 | 項目 | 加權(%) |
| 1 | 運動精神態度/學習態度 | 50 |
| 2 | 運動技能考試 | 25 |
| 3 | 體育知識 | 25 |

1. 參考書籍
2. 康軒版-健康與體育國民小學第5冊(三年級)