

台北市康寧國小 111 學年度第一學期課程大綱

- 一、 科目名稱：體育
- 二、 授課班級：六年級
- 三、 任課教師：廖韋任 老師
- 四、 學期教學目標：

- (1) 培養從事運動興趣、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。

五、 各週單元進度表

| 週次 | 日期 | 上課場地 | 上課單元 | 單元內容及具體目標 |
|-----|-----------------|-------------------------|-------------|--|
| 1. | 111.8.30-9.9 | 體操教室 | 跳高/遠 | <input type="checkbox"/> 能遵守體育課規則 |
| 2. | | | | <input type="checkbox"/> 能做出暖身操動作及熱身順序 |
| 3. | 111.9.12-9.23 | 內湖國中 躲避球場/ 科學樓 B1 | 游泳 躲避球/盤 | <input type="checkbox"/> 能力分組 |
| 4. | | | | <input type="checkbox"/> 捷式分段練習 |
| 5. | 111.9.26-10.7 | 活動中心 網球場 | 游泳 羽球 | <input type="checkbox"/> 自教教學 |
| 6. | | | | <input type="checkbox"/> 躲避盤接的技巧 |
| 7. | 111.10.10-10.21 | 籃球場 舞蹈教室 | 匹克球 | <input type="checkbox"/> 正拍發球 |
| 8. | | | | <input type="checkbox"/> 反拍發球 |
| 9. | 111.10.24-11.04 | 體操教室 | 體操 | <input type="checkbox"/> 雙打正式比賽 |
| 10. | | | | <input type="checkbox"/> 支撐、倒立、滾翻 |
| 11. | 111.11.7-11.18 | 躲避球場 科學樓 B1 | 擲遠 躲避盤/球 | <input type="checkbox"/> 體適能 |
| 12. | | | | <input type="checkbox"/> 丟的技巧 |
| 13. | 111.11.21-12.02 | 活動中心 網球場 | 羽球 | <input type="checkbox"/> 正式比賽 |
| 14. | | | | <input type="checkbox"/> 左右移位揮拍 |
| 15. | 111.12.05-12.16 | 籃球場 舞蹈教室 | 有氧舞蹈 | <input type="checkbox"/> 前後移位揮拍 |
| 16. | | | | <input type="checkbox"/> 拳擊有氧 |
| 17. | 111.12.19-12.30 | 體操教室 | 拔河 | <input type="checkbox"/> 階梯有氧 |
| 18. | | | | <input type="checkbox"/> 握繩技巧 |
| 19. | 112.1.02-1.13 | 躲避球場 科學樓 B1 | 足球 | <input type="checkbox"/> 正式比賽 |
| 20. | | | | <input type="checkbox"/> 移位傳球 |
| 21. | 112.1.16-1.19 | 活動中心 網球場 | 排球 | <input type="checkbox"/> 6 VS 6 比賽 |
| | | | | <input type="checkbox"/> 發球技巧 |
| | | | | <input type="checkbox"/> 接球技巧 |

六、 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。

七、 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(技能測驗) | 20 |
| 3 | 努力程度 | 20 |
| 4 | 上課參與/平時觀察 | 10 |

八、 參考書籍

1. 南一版-健康與體育國民小學六年級上學期