

臺北市中山區大佳國民小學  
112學年度下學期

1-5年級健康與體育領域教學計畫

★任課老師：郭修延 老師

# 一、教學計畫

## 一年級：

- 整隊、排隊練習
- 暖身動作的練習
- 認識基本的運動常識、運動安全常識
- 走、跑、跳與投擲遊戲
- 跳繩練習、大球傳接

## 二年級：

- 健康操動作練習
- 認識基本的運動常識、運動安全常識
- 走、跑、跳與投擲練習
- 球類活動(大、小球傳接)
- 跳繩訓練

## 三年級：

- 健康操動作練習
- 認識基本的運動常識、運動安全常識
- 走、跑、跳與投擲練習
- 球類練習與規則教學(樂樂棒球、躲避球)
- 大隊接力練習
- 跳繩訓練

## 四年級：

- 健康操(4-6年級版本)動作複習
- 認識基本的運動常識、運動安全常識
- 體適能加強、體適能測驗(坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥起坐)
- 游泳達成15公尺以上為目標，基本水中自救常識  
(游泳日期：5/2、5/9、5/16、5/23皆為周四)
- 球類項目(羽球、排球、足球)
- 田徑項目(競走、大隊接力)



## 五年級：

- 健康操(4-6年級版本)動作複習
- 認識基本的運動常識、運動安全常識
- 體適能加強、體適能測驗(坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥起坐)
- 游泳達成25公尺以上為目標，基本水中自救常識  
(游泳日期：5/6、5/13、5/20、5/27皆為周二)
- 球類項目(籃球、排球、樂樂棒球)
- 田徑項目(跳遠、大隊接力)

## 二、教學理念

- 注重禮貌、品德教育。
- 營造班級溫馨氣氛，互助合作。
- 公正處理每個孩子和每件事務。
- 尊重孩子的個別差異，適性輔導。
- 鼓勵正向思考，尊重並關懷別人。

### 三、家長配合事項

1. 叮嚀孩子確實準備水壺和穿戴適合運動服裝，水壺的水需要在上體育課前裝好。
2. 如學生有先天疾病或當天身體欠佳，需先提醒導師及任課老師。
3. 日常生活多多培養運動習慣及均衡飲食，學校也會透過活動鼓勵學生養成跑步的習慣。



## 四、評量方式

1. 上課精神與態度，佔20%。
2. 課堂表現(發言、實際操作等)，佔40%。
3. 項目技能測驗，佔40%。

謝謝聆聽~