

明湖國小 102 學年度第 2 學期三年級體育科教學活動計畫

教師 黃志成

一、教學目標：

- (1) 能夠瞭解與學會各種運動的規則、技巧與方法。
- (2) 培養增進人際關係與互動的能力。
- (3) 養成終身運動的習慣。
- (4) 發展運動概念與運動技能，提升體適能。
- (5) 養成尊重生命的觀念，豐富全人健康的生活。
- (6) 培養體育策略與實踐的能力。
- (7) 培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。



二、教學計畫表：

週次	單元名稱	能力指標	上課地點	教學內容	教學資源	教學評量
1	課程介紹		教室	課程簡介 教學評量說明	課本	
2-4	舞動韻律風	3-1-1 4-1-3	韻律教室	1 可愛的鴨子 2 身體動一動	CD 音響	●連續做 15 分鐘有氧運動
5-7	追風少年扯鈴	3-1-1 3-1-3 3-1-4 6-1-5 7-2-4	操場	1 擺臂與快跑 2 兩人變速跑 3 起跑大體驗 4 直道跑動作練習 5 運鈴、螞蟻上樹 6 金雞上架	1 碼錶	●能說出運鈴動作技巧
8-13	悠游明湖	3-1-1 3-1-3 3-1-4 4-1-4	游泳池	1 水中遊戲與適應水性 2 捷式漂浮打水練習 3 捷式划手打水練習 4 捷式換氣練習 5 捷式划手換氣練習	游泳用具 浮板 呼拉圈 乒乓球	●捷泳 10-20 公尺 ●能有良好的學習態度
14-17	跑踢足球樂	1-1-3 3-1-3 3-1-4 6-1-5	操場	1 足球小天地 2 足球向前衝	足球 排球 粉筆 三角錐	●能遵守遊戲規則，並團隊合作參與活動。 ●能做出運球前進動作
18-21	靈巧試身手	3-1-2 3-1-4	操場、活動中	1 槓上小玩家 2 木上玩平衡	1 單槓 2 跳箱	●能與同學做出各種平衡木上的創意身

		4-1-3	心	3 撐木跳、搭肩行 4 創意大考驗	3 軟墊 4 平衡木 5 紙箱	體造型 ●能瞭解通過平衡木的動作要領
--	--	-------	---	----------------------	-----------------------	-----------------------

三、教學評量：(採形成性與總結性評量)

- (1) 認知 (20%)：運動知識、動作技巧要領
- (2) 情意 (20%)：運動精神禮儀、同儕互動、學習態度、上課出缺席
- (3) 技能 (60%)：
 - I.客觀性評量 (成績/分數) ex.球類、田徑
 - II.主觀性評量 (姿勢/分數) ex.游泳、扯鈴、跳箱
 - III.比賽表現評量：做決定、技能執行、補位配合、回位還原、支援接應、盯人防守、位置調整

評量項目	表現優異	表現良好	已經做到	繼續加油	仍需努力
1.能說出扯鈴運鈴的動作要領					
2.能捷泳前進 15 公尺且換氣 2 次以上					
3.能遵守遊戲規則，並團隊合作參與活動					

四、給家長的話：

國小體育教學是藉著運動行為的培養與鍛鍊，使學生具備良好的身體適應能力，以達到健康的目的。在我們提倡生涯規劃、終身學習的同時，如果沒有健康的身心一切都將是空談。健康是一切事物的基石，運動習慣更要從小紮根，因此希望家長能瞭解孩子們的體育課程進度，空閒時間能一起與孩子到內湖區的好山好水運動，如此不但能增進孩子學習效果、促進全家人身心的健康，更能使親子關係更為密切。

