臺北市中山區大佳國民小學107學年度上學期

五年級健康與體育領域教學計畫

 呂欣潔老師

1. 教學目標
2. 落實教育部「體適能333計畫 」，加強學生體能，厚植學生未來競爭力。
3. 多元化體育項目學習，顧及不同特質學生需求，引導學生發現自己的興趣。
4. 培養運動習慣，進而達成終身運動休閒的習慣和能力。
5. 體育健康教學重視運動精神及團隊精神，建立正確的人生態度和人際關係。
6. 透過健康知識的學習，養成健康的習慣並實踐之。
7. 教學計畫
8. 體育：
9. 體適能加強、體適能測驗
10. 長跑、大隊接力、衝刺跑
11. 游泳達成15公尺以上為目標，游泳日期10/1、10/8、10/15。

(各種因素至前三次未下水，將於10/23補課)

1. 球類活動(毽子、足球、樂樂棒)
2. 田徑類項目(跳高跳遠則一，分上下學期)
3. 體育競賽影片欣賞
4. 教學約定
5. 上體育課時應穿著運動鞋及適合運動的服裝，並將水壺、毛巾、學用品等準備齊全。
6. 上課時應專心聽講，勇於發問並積極且注意安全地參與各項活動。
7. 體育課後確實洗手、喝水、擦汗等。
8. 體育課融入禮貌等指導，每次下課都要敬禮謝謝老師。
9. 回家複習當日所學，化為自己的知識，並實踐內化為生活習慣。
10. 評量方式
11. 形成性評量：上課精神與態度、課堂表現(發言、實際操作等)，佔40%。
12. 總結性評量：各項技能測驗等，佔60%。
13. 家長配合事項
14. 叮嚀孩子確實準備水壺和穿戴適合運動服裝等，特別是運動鞋部分。
15. 注意孩子日常生活的飲食、生活及衛生習慣，讓孩子擁有健康的資本。
16. 利用空閒帶領孩子從事休閒運動，培養孩子終身運動習慣。