

# 臺北市中山區大佳國民小學 108 學年度下學期

## 三年級健康與體育領域教學計畫

呂欣潔老師

### 一、教學目標

- (一)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。
- (二)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。
- (三)培養運動習慣，進而達成終身運動休閒的習慣和能力。
- (四)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。
- (五)透過健康知識的學習，養成健康的習慣並實踐之。

### 二、教學計畫

- (一)體育：
  1. 體適能訓練。(障礙跑、變速跑、折返跑)
  2. 柔軟度練習。
  3. 球類活動(躲避球、足球、樂樂棒球)。
  4. 體育競賽影片欣賞。

### 三、教學約定

- (一)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。
- (二)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。
- (三)體育課後確實洗手、喝水、擦汗等。
- (四)體育課融入禮貌等指導，每次下課都要敬禮謝謝老師。
- (五)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。

### 四、評量方式

- (一)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%。
- (二)總結性評量：各項技能測驗等，佔 60%。

### 五、家長配合事項

- (一)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。
- (二)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。
- (三)利用空閒帶領孩子從事休閒運動，培養孩子終身運動習慣。