

苗栗縣一〇九學年度第一學期新港國民中小學三年級體育領域教學計畫表 設計者：三年級團隊

一、課程架構圖：

主題	單元	週次
第二單元 傳球遊戲樂無窮	活動一 傳球樂 活動二 拋接自如 活動三 安全運動停看聽	第一週至第三週 第四週至第五週 第六週至第九週
第四單元 運動健康多	活動一 活力家庭愛運動 活動二 巧拼樂 活動三 墊上運動安全 活動四 墊上遊戲	第十週至第十三週 第十四週至第十五週 第十六週至第十七週
第五單元 休閒運動力與美	活動一 飛天旋轉 活動二 跳出活力 活動三 迎賓舞 活動四 竹竿舞 活動五 舞師	第十八週至十九週 第二十週

二、課程理念：

- 1.引導兒童正確價值觀。
- 2.重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。
- 3.養成生活上所必須的習慣和技能。
- 4.發展各種互動能力。

先備經驗或知識簡述：

- 1.1 了解生命起源於父母的賦予。

- 1.2 從身高、體重的增加體會到自己不斷在成長。
- 1.3 有陪伴老年人的經驗。
- 1.4 明白死亡為所有生物的必經過程。
- 2.1 能做出滾地傳接球動作。
- 2.2 能做出拋接大球的動作。
- 2.3 明白運動場地安全的重要性。
- 3.1 有陪同家人選購食物、食品的經驗。
- 3.2 注意自己平時攝取零食、點心的習慣。
- 3.3 能藉由產品的安全標示選購保健用品。
- 3.4 有就醫及用藥經驗。
- 4.1 了解運動有益身體健康。
- 4.2 具備基礎跑、跳動作能力。
- 4.3、4.4 了解安全滾翻的重要性。
- 5.1 看過他人丟擲飛盤。
- 5.2 能夠以橡皮筋繩，進行跳躍遊戲。
- 5.3 能做出踏併步並具備方向變化的概念。
- 5.4 具有單腳跳、雙腳跳，以及穿越呼拉圈能力。5.5 了解舞獅是許多節慶活動項目之一。

四 課程目標：

- 1.引導兒童認識人生各階段，以及身體發展順序。
- 2.協助兒童以健康的態度面對老化，並且透過已故親人或朋友的經驗，引導其了解死亡的概念。
- 3.透過各種傳、接球與小球拋接的練習與遊戲，促進兒童身體協調性的發展。
- 4.透過學習判斷運動場地的安全性，教導兒童正確的處理方式，以及如何避免不必要的意外傷害。
- 5.引導兒童了解分辨食物安全的重要性，並透過實地觀察、記錄活動，加強兒童以感官判斷食物安全性的能力。
- 6.引導兒童從均衡飲食的觀點，選擇營養的餐點，拒絕速食食品的誘惑。
- 7.從保健用品的購買及使用經驗，引導兒童運用健康資訊，選購標示完整、檢驗合格的衛生保健產品。
- 8.教導兒童正確的就醫及用藥方式，並透過發表、扮演、討論等活動，加深兒童不濫用藥物的觀念。
- 9.引導兒童認識運動 210 的概念，並了解家人運動參與情形，鼓勵兒童與家人養成規律的運動習慣、促進健康。
- 10.透過運動安全知識的學習，以及參與組合墊、墊上運動，讓兒童能體驗體適能運動、滾翻動作，並提升相關技能。
- 11.結合飛盤、跳繩，以及舞蹈等多元的休閒活動，增加兒童擲、跳躍、操控等基本動作技能的學習經驗。

五、教學策略建議：

旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論等方式，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並引導兒童採取行動，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。

六、參考資料：

- 1.我家寶貝要出生（2006）：伊藤惠美子，林禮寧譯。臺北市：奧林文化。
- 2.我從哪裡來（1999）：Peter Mayle，鍾雲譯。臺北市：遠流文化。
- 3.與孩子談死亡：一本由孩子寫給孩子的生死書（1997）：Eric E. Rofes，洪瑜堅譯。臺北市：遠流文化。
- 4.兒童體育：國小健康與體育教學（二年級—三年級）（2005）：王富雄等譯。臺北市：文景書局。
- 5.食品安全與衛生（2000）：梁文煥。臺南市：復文出版。
- 6.就是藥健康—你不可不知的用藥常識（2010）：中華民國藥師公會聯合會。臺北市：洪葉文化。
- 7.學校體育教材教法與評量—體操（2007）：黃月嬋等修定。臺北市：國立教育資料館。

第一週	8/31~9/4	單元二 傳球遊戲樂無窮	活動 1 傳球樂	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會雙手胸前和頭頂傳球。 2. 學會將球傳遠的控球技能。 3. 學會接球的動作技能。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體驗將球傳遠的方法。 2. 練習雙手胸前和頭頂傳球。 3. 練習接球動作。 4. 進行傳、接球遊戲。 	<p>活動一：傳遠體驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問並引導兒童思考：哪些球類運動需要傳球才能進行？ 2. 教師統整並說明。 3. 教師引導兒童體驗不同姿勢的傳球，哪一種能將球傳得較遠。 4. 教師引導兒童發現：不同的傳球姿勢所使用的力量不同。 <p>活動二：練習雙手胸前傳球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範雙手胸前傳球要領。 2. 請兒童兩人一組，分組進行練習。 <p>活動三：練習雙手頭頂傳球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範雙手頭頂傳球要領。 2. 請兒童兩人一組，分組進行練習。 <p>活動四：進行擲遠遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解遊戲規則。 2. 請兒童分組進行擲遠遊戲。 	2	躲避球、教用版電子教科書	實作評量 觀察評量	<p>Dodge ball Pass Catch</p> <p>Pass the ball. Catch the ball.</p>
-----	----------	-------------	----------	--------------------	---	--	---	---	--------------	--------------	--

第二週	9/7 ~9/ 11	單元二 傳球遊戲樂無窮	活動 1 傳球樂	<p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學會雙手胸前和頭頂傳球。 2. 學會將球傳遠的控球技能。 3. 學會接球的動作技能。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體驗將球傳遠的方法。 2. 練習雙手胸前和頭頂傳球。 3. 練習接球動作。 4. 進行傳、接球遊戲。 	<p>活動一：接球動作練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範接高球動作要領。 2. 請兒童分組練習。 3. 教師講解並示範接低球動作要領。 4. 請兒童分組練習。 <p>活動二：進行傳球接龍遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解活動規則。 2. 請兒童分組進行傳球接龍遊戲。 <p>活動三：進行擊牆遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解活動規則。 2. 請兒童分組進行遊戲。 	2	<p>躲避球、教用版電子教科書</p> <p>實作評量 觀察評量</p> <p>Hands Dodge Control</p> <p>Dodge the ball or catch it by your hands.</p>
-----	------------------	----------------	-------------	---	--	--	---	--

第三週	9/1 4~ 9/1 8	單元二 傳球遊戲 樂無窮	活動2 拋接自如	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	學會小球的各種拋接動作。	1.熟悉小球的各種拋接動作。 2.進行拋接傳球遊戲。	活動一：練習拋接球動作 1.教師講解並示範各動作要領。 (1) 原地拋接：原地站姿向上拋再接球。 (2) 坐姿拋接：坐姿向上拋球再接球。 (3) 標誌筒接球：向上拋球，再以標誌筒接球。 (4) 左拋右接：一手向上拋球，另一手接球。 (5) 轉圈拋接：向上拋球後，繞半圈或一圈後接住球。 (6) 移動拋接：向前拋球後，移動至球的落點接球。 2.請兒童練習各種拋接球動作。	2	1.樂樂棒 球 2.標誌筒 3.教用版 電子教科 書	實作評量 觀察評量	Throw Move Move your body to catch the ball.
-----	-----------------------	--------------------	-------------	--------------------	--------------	-------------------------------	--	---	---	--------------	---

<p>第四週</p>	<p>9/21~9/25</p>	<p>單元二 傳球遊戲樂無窮</p>	<p>活動 2 拋接自如</p>	<p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p>	<p>學會小球的各種拋接動作。</p>	<p>1.熟悉小球的各種拋接動作。 2.進行拋接傳球遊戲。</p>	<p>活動一：進行千里傳球遊戲 1.教師講解遊戲規則。 2.請兒童分組進行遊戲。</p>	<p>2</p>	<p>1.樂樂棒球 2.標誌筒 3.教用版電子教科書</p>	<p>Games Two groups Rules You are in two groups. Follow the game rules.</p>
------------	------------------	--------------------	------------------	---------------------------	---------------------	---------------------------------------	--	----------	--	---

第五週	9/28~10/2	單元二 傳球遊戲樂無窮	活動3 安全運動停看聽	<p>5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。</p> <p>5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。</p>	<p>1.在學校能選擇正確且適合的場地進行運動。</p> <p>2.學會檢核學校運動場地是否安全的方法。</p> <p>3.了解如何處理危險的運動場地或設施。</p>	<p>1.學習選擇正確且適合運動的場地。</p> <p>2.判斷運動場地的安全性，並分辨潛在危機。</p> <p>3.學習如何處理危險場地。</p>	<p>活動一：分辨學校運動場地的差異</p> <p>1.教師引導兒童發表，學校裡有哪些場地適合運動，哪些場地不適合從事運動。</p> <p>2.教師帶領兒童參觀校園內各種運動場地。</p> <p>3.請兒童比較並發表校園各種運動場地的差異性。</p> <p>4.教師統整兒童的意見，並補充說明。</p> <p>活動二：檢核運動場地的安全性</p> <p>1.教師引導兒童思考並發表，室外的運動場地，可能潛藏哪些危機。</p> <p>2.教師統整兒童的意見並說明，室外運動場地可能潛藏的危機有哪些。</p> <p>3.教師引導兒童分組，並進行學校運動場地的安全檢查。</p>	2	課本、教用版電子教科書	<p>knees</p> <p>foot</p> <p>wrist</p> <p>leg</p> <p>This is my wrist.</p> <p>These are my knees.</p>
-----	-----------	-------------	-------------	--	---	--	--	---	-------------	--

第六週	10/5~10/9	單元二 傳球遊戲樂無窮 活動3 安全運動停看聽	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。	1.在學校能選擇正確且適合的場地進行運動。 2.學會檢核學校運動場地是否安全的方法。 3.了解如何處理危險的運動場地或設施。	1.學習選擇正確且適合運動的場地。 2.判斷運動場地的安全性，並分辨潛在危機。 3.學習如何處理危險場地。	活動一：處理危險場地 1.教師引導兒童發表，學校各運動場地的檢核結果。 2.配合課本第 30 頁，教師引導兒童思考，是否曾經歷或看過類似阿琳的例子。 3.教師請兒童分組討論： （1）如果你是阿琳，遇到損壞的設施、場地，你會怎麼做呢？ （2）遇到同學或自己受傷時，你會怎麼做呢？ 3.各組上臺演練，小組討論的結果。 4.教師統整意見並補充說明，發現危險場地時可請師長協助，告知學校管理人士改善，除此之外，修繕前也應避免前往。	2	課本、教用版電子教科書	Hurt Painful Heat Feel Uncomfortable I feel uncomfortable. I hurt my knees.
-----	-----------	----------------------------	---	--	---	--	---	-------------	---

第七週	10/12~10/16	單元四 運動健康多	活動 1 活力家庭愛運動	4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。	<p>1.認識運動 210 的概念。</p> <p>2.了解家人運動參與情形，並願意鼓勵家人一起從事運動。</p>	<p>1.探討家人的運動參與情形。</p> <p>2.進行簡易伸展運動。</p> <p>3.介紹運動 210 的概念。</p> <p>4.分享家人運動參與情形。</p> <p>5.討論提升家人運動參與的方法。</p>	<p>活動一：探討家人的運動參與情形</p> <p>1.教師引導兒童思考家人參與運動的項目和地點。</p> <p>2.教師提問：你和家人都從事什麼運動？有哪些地方能運動？運動有哪些好處？</p> <p>3.教師統整兒童的意見，並補充說明。</p> <p>活動二：進行簡易伸展運動</p> <p>1.教師說明：即使在家中，也能從事簡單的伸展活動，享受運動的樂趣。</p> <p>2.教師介紹簡單的伸展活動，以及伸展的肌肉部位。</p> <p>3.請兒童進行簡易的伸展活動。</p> <p>4.教師說明：伸展活動較不受場地限制，很適合在室內或短暫空檔時進行。</p> <p>活動三：介紹運動 210 概念</p> <p>1.教師說明：運動能促進成長、幫助學習，並提升體適能。養成規律的運動習慣，每天至少運動 30 分鐘，或是每週達 210 分鐘以上，能讓身體充滿活力。</p> <p>2.教師鼓勵兒童將運動 210 的概念和家人分享，提升家人運動參與情形。</p> <p>活動四：討論提升家人運動參與的方法</p> <p>1.教師引導兒童分組討論，和家人的運動參與情形，以及哪些運動適合全家參與。</p> <p>2.教師引導兒童上臺發表，對於運動時間不足的家人，擬定了哪些改善策略。</p> <p>3.教師統整兒童的意見，並鼓勵兒童邀請家人一起參與運動，培養規律的運動習慣。</p>	2	課本、教用版電子教科書	<p>Habit Thirty Minutes Exercise Week</p> <p>We should exercise thirty minutes a week. That is a good habit.</p>
-----	-------------	-----------	--------------	-------------------------	---	--	---	---	-------------	--

第八週	10/19~10/23	單元四運動健康多	活動2巧拼樂	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1.能利用組合墊，進行促進體適能運動。	1.進行組合墊單人體適能活動。 2.進行組合墊綜合體適能活動。	<p>活動一：介紹組合墊活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明：家中常見的物品－組合墊，可以從事有趣的運動，引發兒童學習動機。 2.教師引導兒童進行熱身運動。 <p>活動二：進行組合墊活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範，一塊組合墊可以進行的活動。 2.教師引導兒童練習、體驗，並發表動態和靜態活動的差異。 3.教師講解並示範，兩塊組合墊可以進行的活動。 4.教師引導兒童練習、體驗。 5.教師引導兒童發現，組合墊的活動變化和創意，並鼓勵兒童在組合墊上，進行先前學過的動作。 <p>活動三：進行組合墊綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範，四塊組合墊可以進行的活動。 2.教師引導兒童練習、體驗，並發表不同組合墊的組合變化。 3.教師講解大展身手活動規則。 4.請兒童分組進行展演。 	2	組合墊、教用版電子教科書	<p>Puzzle Warm-up Body Stretch</p> <p>I can warm-up on the puzzle.</p> <p>He/She can stretch his/her body on the puzzle.</p>
-----	-------------	----------	--------	---------------------	---------------------	------------------------------------	--	---	--------------	--

第九週	10/26~10/30	單元四運動健康多	活動3墊上運動安全活動4墊上遊戲	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-2 表現使用運動設備的能力。</p> <p>5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。</p>	<p>活動3 墊上運動安全</p> <p>1.了解進行墊上運動的安全注意事項。</p> <p>2.能將墊子擺放於正確的位置。</p> <p>3.了解進行滾翻時，避免運動傷害的動作技巧，並能處理突發的身體狀況。</p> <p>活動4 墊上遊戲</p> <p>學會墊上前滾翻與模仿動作。</p>	<p>活動3 墊上運動安全</p> <p>1.介紹墊上運動安全注意事項。</p> <p>2.練習滾翻動作的正確技巧。</p> <p>活動4 墊上遊戲</p> <p>1.利用墊子從事模仿動作。</p> <p>2.練習前滾翻。</p>	<p>活動一：介紹墊上運動安全注意事項</p> <p>1.教師講解墊上活動之安全注意事項。</p> <p>2.請兒童實際操作，正確擺放墊子的方式。</p> <p>3.教師統整墊上活動的安全注意事項。</p> <p>活動二：練習滾翻動作的正確技巧</p> <p>1.教師示範滾翻的正確動作要領，並說明頭暈時的處理方法。</p> <p>2.請兒童練習滾翻動作，教師隨行在側注意安全。</p> <p>3.教師統整：進行滾翻動作時，要注意每個動作的要訣和活動的安全，才能減少運動傷害的發生。</p> <p>活動一：從事墊上遊戲</p> <p>1.教師講解並示範「海狗行」、「小雞行」、「向後打招呼」、「兔跳」、「毛蟲行」、「抱膝搖籃」動作要領。</p> <p>2.請兒童進行練習。</p>	2	軟墊、教用版電子教科書	<p>Mat Roll Forward</p> <p>Roll forward. Sit on the mat.</p>
-----	-------------	----------	------------------	--	---	---	--	---	-------------	--

第十週	11/2~11/6	單元四運動健康多	活動4墊上遊戲	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	學會墊上前滾翻與模仿動作。	1.利用墊子從事模仿動作。 2.練習前滾翻。	<p>活動一：從事墊上遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範「雞蛋側滾」動作要領。 2.請兒童練習「雞蛋側滾」，並引導其體驗前滾翻動作中，以身體滾翻的感覺。 3.教師講解並示範「頸背倒立」動作要領。 4.請兒童練習「頸背倒立」，並引導其體驗前滾翻動作中，視覺空間顛倒的感覺。 <p>活動二：練習斜坡前滾翻</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解斜坡前滾翻動作要領，以及相關的注意事項，例如：滾翻時要儘量以後腦著地、身體順著斜坡滾翻，在雙腳著地時軀幹重心要向前移動。 2.教師協助兒童輪流嘗試斜坡前滾翻，進行時亦可適時指導動作的正確性，並視其表現鼓勵兒童自己試做一次。 3.請兒童彼此協助，分組自行練習斜坡前滾翻。 	2	軟墊、教用版電子教科書	<p>Roll Back Handstand</p> <p>Use handstand to roll back.</p>
-----	-----------	----------	---------	---------------------	---------------	---------------------------	---	---	-------------	---

第十一週	11/9~11/13	單元四運動健康多	活動4墊上遊戲	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	學會墊上前滾翻與模仿動作。	1.利用墊子從事模仿動作。 2.練習前滾翻。	<p>活動一：練習前滾翻</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解、示範前滾翻動作要領，並統整兒童的先備經驗，引導其應用於前滾翻動作上，使其能順利完成。 2.提醒兒童進行前滾翻時需注意的安全事項，例如：不要用頭部施力，以免造成運動傷害。 3.教師個別指導並保護兒童練習前滾翻，待其動作逐漸熟練後，再由兒童獨立完成。 <p>活動二：練習單腳前滾翻</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範單腳前滾翻動作要領。 2.教師引導兒童練習單腳前滾翻動作，並強調單腳滾翻時，維持身體平衡的重要性。 	2	軟墊、教用版電子教科書	Roll forward with your right/left foot. Keep your body balanced.
------	------------	----------	---------	---------------------	---------------	---------------------------	--	---	-------------	--