

110 學年度 部分領域課程教學實施計畫-回流群組(體育 D 組)

實施年級: 四年級 領域: 體育科 學校: 臺南市關廟區深坑國小 選用版本: 康軒版

110 學年度第一學期

單元名稱	節數	教學內容簡述
第一單元 跑步	8 節	<p>認識並練習擺臂動作。</p> <p>練習不同的跑步方式。</p> <p>認識並做出彎道跑和直線跑的跑步姿勢。</p> <p>練習不同的速度跑步。</p> <p>認識並練習傳接棒的要領和動作。</p> <p>練習接力跑。</p>
第二單元 籃球小高手	12 節	<p>認識籃球運動的起源。</p> <p>練習持球、繞球和撥球。</p> <p>認識並練習不同方式的傳接球動作。</p> <p>認識並練習原地單手運球、原地換手運球。</p> <p>練習直線運球、曲線運球。</p> <p>認識並練習投籃動作。</p>
第三單元 輕鬆來跳繩	8 節	<p>透過跳繩做出不同的體操動作。</p> <p>認識並練習不同的跳繩遊戲。</p> <p>練習一跳一迴旋。</p> <p>練習單腳跳、蹲跳、向前移動等不同的跳繩動作。</p>
第四單元 認識體適能	8 節	<p>認識體適能的測驗項目。</p> <p>評估自己的體適能狀況。</p> <p>做出體適能項目：坐姿體前彎、立定跳遠、屈膝仰臥起坐、800 公尺跑走。</p>