

# 臺北市士林區雙溪國民小學 114 學年度第 1 學期

## 三四五六年級體育課 任課教師：李英俊

### 一、課程理念：

1. 依生長發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理、群體健康等主題軸內涵，加以規畫安排，以完成各階段須完成之目標。
2. 以相融相合與相呼相應的模式，將健康與體育做統整教學。
3. 「體育」教材注重循序漸進發展，在低年級階段強調身體基本能力的操作與遊戲活動；中年級階段強調運動基本技能的學習與遊戲比賽；高年級階段強調應用運動技能與比賽活動的發展；各階段培養運動家精神，勝不驕、敗不餒。

### 二、學習目標：

1. 透過籃球、排球、羽球、躲避球、桌球、足球、飛盤、游泳、舞蹈、健身操等運動，培養學生穩定性、操作性、柔軟性及移動性等基本運動技能。
2. 以田徑跑步、跳高、跳遠、跳繩等運動，學習擺臂與步伐的配合，增進身體的協調能力、心肺適能、肌耐力與爆發力。
3. 能熟悉墊上、跳箱的運動技巧。
4. 了解運動和健康的關係，以提升身體的適應能力，同時學習探索身體的創作活動，增進健康體適能。
5. 培養具備操作身體的各項能力，期能運用於日常休閒運動，以及偶發災害之自救與逃生。

### 三、教學策略：

體育教學培養兒童具備良好的身體適應能力為目標，以啟發、創造、樂趣化之教學，讓兒童在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

### 四、評量方式：

- (一) 包含各單元各運動項目，觀察記錄學生全身肢體運用的表現、操作體育器材熟練度、透過問與答等方式，評量學生的學習成效。
- (二) 觀察學生在運動精神、運動安全與上課常規表現。
- (三) 參加校內外運動比賽及其表現。

### 五、衛生安全：

如有流感、腸病毒等傳染病，師生依規定配合戴口罩、保持防疫距離，器材使用後消毒，請學生勤洗手等。

### 六、若有任何關於孩子的學習情形，或體育方面相關討論，歡迎於上學時間聯絡，學校電話：28411038 轉 31，手機號碼：0958917230。

### 七、教師小檔案：李英俊老師

游泳、田徑、網球：C 級教練證、裁判證；衝浪初級指導員；攀樹繩索技術員 L2  
臺北市立教育大學自然科學教育碩士  
行政院環保署環境教育認證人員

八、本學期重要體育活動說明：

(一)游泳課：

(1)六年級游泳課：9/10(三)起，連續三週之星期三上午，至濱江國小游泳池。

(2)四、五年級游泳課：9/12(五)起，連續三週之星期五上午，地點同上。

(二)體育發表會：11/1(六)，大隊接力，短跑比賽等。

(三)臺北市北區國小運動會：11月中旬，田徑賽、游泳賽，鼓勵參加。

(四)臺北市教育盃網球比賽：預訂10月底或11月初。