115學年度臺中市北屯區文昌國民小學五年級第一學期學校體育班總體課程計畫進度總表（新課綱版本）

製表日期： 115 年 6 月 25 日

<table>
<tr><td rowspan="3">週次</td><td rowspan="3">日期</td><td rowspan="3">學校行事</td><td rowspan="3">課程計畫內容</td><td>部定課程</td><td colspan="3">校訂課程</td></tr>
<tr><td>特殊類型班級課程</td><td colspan="3">彈性學習課程</td></tr>
<tr><td>體育專業
(4節)</td><td>統整性主題/專題/議題探究課程
(3節)</td><td>特殊需求領域課程
(1節)</td><td>其他類課程
(1節)</td></tr>
<tr><td rowspan="3">1
|
10</td><td rowspan="3">115/8/31
|
115/11/06</td><td rowspan="3">8/28(五)師生返校日
8/31(一)開學日(正式上課)
第一週友善校園週
第二週品德教育週
9/25(五)中秋節
9/28(一)教師節
10/10(六)國慶日
10/13(二)~10/16(五)第一次定期評量
10/25(日)臺灣光復節</td><td>單元/主題名稱</td><td>手球、田徑
1.體能訓練
2.動作要領
3.比賽規則
4.戰術推演
5.模擬實戰</td><td>【科技資訊】
【創客積木】
【海洋教育】
【國際文昌】</td><td>手球、田徑
1.體能訓練
2.動作要領
3.比賽規則
4.戰術推演
5.模擬實戰</td><td>樂活校園</td></tr>
<tr><td>教學重點</td><td>手球
1. 心肺耐力、肌力、肌耐力的體能訓練
2. 手球速度、協調、敏捷、穩定及身體控制

田徑
1. 專項體能訓練
2. 徑賽短跑練習</td><td>【科技資訊】
簡報發表我最行

【創客邏輯】
創客 Maker

【海洋生態】
海洋食物網

【國際文昌】
食在好吃</td><td>手球
1. 手球跑、跳、擲的連貫動作
2. 組合性個人手球動作技術
3. 團隊合作技術。

田徑
1. 專項體能訓練
2. 徑賽短跑練習</td><td>【樂活校園】
W1：友善校園(全民國防)
W2：品德教育
W3：空氣品質防護
W4：安全教育(防災)
W5：交通安全教育
W6：性別平等教育
W7：環境教育(永續淨零)

W8：營養教育(食農)
W9：生命教育
W10：學習扶助</td></tr>
<tr><td>評量方式</td><td>體能測驗
技術測驗
實戰評量
觀察評量</td><td>口語評量
實作評量
作品分享</td><td>體能測驗
技術測驗
實戰評量
觀察評量</td><td>討論
口語評量</td></tr>
<tr><td colspan="7">第一次定期評量</td></tr>
</table>

11 | 21	115/11/09 | 116/01/20	12/25(五)行憲紀念日 1/1(五)元旦 1/12(二)~1/15(五)第二次定期評量 1/20(三)休業式(正常上課) 1/21(三)寒假開始	單元/主題名稱	**手球、田徑** 1.進階訓練 2.心理壓力與素質訓練 3.戰術與檢討	**創客積木** 1.循跡自走車 2.三輪摩托車 3.說書思維 4.圖文邏輯	**手球、田徑** 1.進階訓練 2.心理壓力與心理素質訓練 3.戰術與檢討	**樂活校園**
			教學重點	**手球** 1. 專項基本防守步伐。 2. 專項基本體能與分邊小組攻防。 **田徑** 1. 專項體能訓練 2. 徑賽長跑練習	**【科技資訊】** 簡報發表我最行 **【創客邏輯】** 說書人 圖文邏輯 **【國際文昌】** I 服了 YOU	**手球** 1. 專項基本防守步伐。 2. 專項基本體能與分邊小組攻防。 **田徑** 1. 專項體能訓練。 2. 徑賽長跑練習	【樂活校園】 W11：性別平等教育 W12：性別平等教育 W13：動物保護與福利 W14：運動嘉年華 W15：運動嘉年華 W16：詩詞闖關 W17：聖誕活動 W18：語文活動 W19：感恩迎新年 W20：學習評量 W21：休業式(安全教育-水域、防墜、食藥)
			評量方式	體能測驗 實戰測驗	口語討論 實作評量	體能測驗 實戰測驗	討論 口語評量
第二次定期評量							

註1：節數安排請符合新課綱課程規定。

註2：各項課程之節數進度，各校可視實際開課節數調整及合併欄位。

註3：彈性學習課程欄位填寫單元/主題名稱即可。

註4：新課綱課程設計應適切融入性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育等議題。

115學年度臺中市北屯區文昌國民小學五年級第二學期學校體育班總體課程計畫進度總表（新課綱版本）

製表日期： 115 年 6 月 25 日

週次	日期	學校行事	課程計畫內容	部定課程	校訂課程		
				特殊類型班級課程	彈性學習課程		
				體育專業(4節)	統整性主題/專題/議題探究課程(3節)	特殊需求領域課程(1節)	其他類課程(1節)
1 | 10	116/02/11 | 116/04/16	2/10(三)寒假結束 2/11(四)開學日(正式上課) 第一週友善校園週 第二週品德教育週 2/21(日)世界母語日 2/28(日)和平紀念日 4/4(六)兒童節 4/5(日)清明節 4/13(二)~4/16(五)第一次定期評量 4/22(四)世界地球日 4/23(五)世界書香日	單元/主題名稱	1. 運動暖身與收操 2. 防範運動傷害 3. 基礎動作訓練	【科技資訊】 【創客積木】 【海洋教育】 【國際文昌】	1.運動暖身與收操。 2.防範運動傷害。 3.基礎動作訓練。	**樂活校園**
			教學重點	1. 運動傷害認識 2. 暖身操收操的重要性及技巧 **手球** 1. 基本防守動作。 2. 敏捷訓練-格子步伐。 **田徑** 1. 馬克操 2. 敏捷、協調、順發力等基本能力。	**【科技資訊】** 影音編輯&運算思維 **【創客邏輯】** 創客 Maker **【海洋生態】** 海洋詩文 **【國際文昌】** 節慶萬花筒	1. 運動傷害認識 2. 暖身操收操的重要性及技巧 **手球** 1. 基本防守動作。 2. 敏捷訓練-格子步伐。 **田徑** 1. 馬克操 2. 敏捷、協調、順發力等基本能力。	【樂活校園】 W1：友善校園（交通安全） W2：品德教育 W3：性別平等教育 W4：性教育（含愛滋防治） W5：班際運動 W6：班際運動 W7：兒童嘉年華 W8：性別平等教育 W9：清明兒童假期 W10：學習扶助
			評量方式	體能測驗 技術測驗	分組討論 作品分享	體能測驗 技術測驗	討論 口語評量

第一次定期評量							
11 | 21	116/04/19 | 116/06/30	6/9(三)端午節 6/1(二)~6/4(五) 六年級畢業生學習評量 6/8(二)世界海洋日 6/10(四)~6/12(六)畢業典禮 6/22((二)~6/25(五)第二次定期評量 6/30(三)休業式(正常上課) 7/1(四)暑假開始	單元/主題名稱	1.進階專業訓練 2.比賽規則與裁判判讀 3.戰術與檢討	【科技資訊】 【創客教育】 【國際文昌】	1.進階專業訓練 2.比賽規則與裁判判讀 3.戰術與檢討	**樂活校園**
			教學重點	**手球** 1.6-9米防守移位。 2.四角跑動中傳接球。 3.各個位置射門路線。 4.各個位置防守站位。 **田徑** 1.認識運動走、跑、跳的基本動作和運動常識。 2.各項專長訓練。	**【科技資訊】** 影音編輯&運算思維 **【創客邏輯】** 說書人 圖文邏輯 **【國際文昌】** 文化大不同	**手球** 1.6-9米防守移位。 2.四角跑動中傳接球。 3.各個位置射門路線。 4.各個位置防守站位。 **田徑** 1.認識運動走、跑、跳的基本動作和運動常識。 2.各項專長訓練。	【樂活校園】 W11：性別平等教育 W12：無障礙宣導 W13：孝親感恩(家庭教育) W14：直笛展演 W15：詩詞闖關 W16：能源教育 W17：環境教育(永續淨零) W18：交通安全 W19：動物保護與福利 W20：學習扶助 W21：休業式(安全教育-水域、防墜、食藥)
			評量方式	體能測驗 實戰測驗	分組討論 簡報分享	體能測驗 實戰測驗	討論討論 口語評量
第二次定期評量							

註1：節數安排請符合新課綱課程規定。

註2：各項課程之節數進度，各校可視實際開課節數調整及合併欄位。

註3：彈性學習課程欄位填寫單元/主題名稱即可。

註4：新課綱課程設計應適切融入性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育等議題。