



臺北市大同國小  
112學年度第2學期  
三年級體育教學計畫

雲慧萍(301、302)、江雁鈴(303)教師



113年2月23日

# 教學目標

1. 學習桌球、躲避球、棒球的攻防概念。
2. 熟練健身操(113/4/26)，伸展身體，促進柔軟度及協調性。
3. 探索起跳方式，玩跳躍遊戲。
4. 運用平衡木和單槓，練習支撐、平衡和擺盪。
5. 認識提升體適能的動作，並與同學友善互動。
6. 游泳能力：漂浮打水前進8公尺。
7. 自救能力：水母漂或仰漂。

**★配合學校班級競賽活動及水上運動會略微調整★**

# 學習內容

項目	主要內容
1. 挑戰類型運動	<p>田徑：動態操、跳躍的技巧、認識體適能。</p> <p>游泳：蹬牆漂浮3公尺→漂浮打水8公尺；藉物漂浮→水母漂10秒(30秒)</p>
2. 競爭類型運動	<p>桌球：表現桌球持拍帶球移動及擊球的動作。</p> <p>躲避球：表現胸前傳接球、肩上投擲等綜合性動作技能及參與躲避球比賽。</p>
3. 表現類型運動	<p>健身操：表現簡單的全身性活動，重視協調性和平衡感等基本能力。</p>





全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標

級數	類別	指標內容	說明 (名詞定義與檢測標準)	備註
第一級	技能	游泳能力 水中閉氣拾物 3 次 連續韻律呼吸 10 次	頭部應完全沒入水中。 -	國小一、二年級 應具備之能力基本 指標
		自救能力 藉物漂浮 30 秒	藉助浮板、浮球或救生圈等任何漂浮物品，漂浮水面腳不落地。	
第二級	技能	游泳能力 蹬牆漂浮 3 公尺以上後站立 打水前進 8 公尺	蹬牆後身體呈水平漂浮狀，身體穩定站立。 結合蹬牆與打水共 8 公尺。	國小三、四年級 應具備之能力基本 指標
		自救能力 水母漂（閉氣） 10 秒	-	
第三級	技能	游泳能力 游泳前進 15 公尺	仰、蛙、蝶、捷或其他泳姿測驗，換氣 3 次（含）以上。	國小五、六年級 應具備之能力基本 指標 (國小應屆畢業生應 具備之能力)
		自救能力 水母漂 30 秒 仰漂或立泳 15 秒（含）以上	換氣 1 至 2 次。 仰漂（可助划），口、鼻應露出水面；立泳，頭部應露出水面。	
第四級	技能	游泳能力 游泳前進 25 公尺	仰、蛙、蝶、捷或其他泳姿測驗，換氣 5 次（含）以上。	國中七、八、九 年級應具備之能 力基本指標 (國中應屆畢業生應 具備之能力)
		自救能力 著衣仰漂或立泳 30 秒後游泳前進 10 公尺以上上岸	穿著長衣褲（可不含鞋）。 仰漂（可助划），口、鼻應露出水面；立泳，頭部應露出水面。	
第五級	技能	游泳能力 游泳前進 50 公尺（含轉身）	仰、蛙、蝶、捷式或其他泳姿測驗。 游泳轉身，需連續動作雙腳不著地。	高中一、二、三 年級應具備之能 力基本指標 (高中應屆畢業生應 具備之能力)
		自救與救 援能力 著衣仰漂或立泳 60 秒後脫除衣褲游泳 前進 10 公尺以上上岸 拋送漂浮物 3 至 5 公尺	穿著長衣褲（可不含鞋）。 操作過程不得觸碰池底。 仰漂（可助划），口、鼻應露出水面；立泳，頭部應露出水面。 漂浮物可利用日常可得物品，例如：寶特瓶、保麗龍等。	

## 課前準備

- ✿ 4/29~6/21游泳課：準備游泳包（泳裝、泳鏡、泳帽、大浴巾、拖鞋）
- ✿ 一般體育課請穿著運動服裝、運動鞋。  
(勿穿涼鞋、拖鞋、休閒鞋)
- ✿ 攜帶水壺、毛巾、替換衣物(易流汗者)。  
依個人需求可帶帽子、太陽眼鏡。

## ✿ 評量方式 ✿

1. 認知20% ✿ 運動規則、運動知識、發表
2. 情意20% ✿ 出缺席、上課態度、分組討論
3. 技能50% ✿ 躲避球、排壘球、游泳、健身操
4. 行為10% ✿ SH150運動護照(每週在校運動達200分鐘)



# 田徑隊招生

- 練習時間：每天7：50~8：30
- 田徑教練：雲慧萍、江雁鈴老師



幫孩子創造另一個  
舞台



聯絡方式

2596-5407分機333

體育組