



臺北市大同國小
112學年度第**2**學期
四年級體育教學計畫

方正銘 (401) 、雲慧萍(402、403) 教師

113年2月23日

教學目標

- 認識桌球的反手擊球、正手擊球、發球動作技能要領，並運用學會的桌球動作要領，完成桌球活動。
- 認識籃球基本動作要領，並表現運球、護球、傳接球的動作技能。
- 認識與表現原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領及技能。
- 表現主動參與活動的學習態度，並遵守活動規則。
- 表現樂於和同伴一起練習，團隊合作完成活動，並與同學友善互動。

學習內容

項目	主要內容
1.挑戰類型運動	田徑：動態操、肩上投擲、肩下投擲、檢測四項體適能。 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(或30秒)
2.網/牆性球類運動	桌球：球感、正手擊球、反手擊球、發球。 排球：低手球、低手傳接球。
3.障地攻守性球類運動	籃球：球感、運球、護球、傳接球。

其他：瞄準目標物（滾球）、肩上（肩下）投擲球、跳箱、平衡木、躲避球

體適能測驗：一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、800公尺

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。	



教師

Teacher



回首頁

資料上傳

資料下載

體適能常模

體適能指導

體適能測驗

身高 體重

仰臥起坐60秒

坐位體前彎

立定跳遠

心肺耐力 身體質量

此常模之PR值以「5位數」呈現，對照結果僅供參考，如需發送獎章或做為辦理競賽成績之依據敬請以「上傳管理系統(PR值為1.99)」或「線上評估(PR值為1.99)」之評等為準。



體適能常模

仰臥起坐60秒

男生

7-23歲中小學男學生仰臥起坐60秒百分等級常模(單位:次)

百分等級 5th 10th 15th 20th 25th 30th 35th 40th 45th 50th 55th 60th 65th 70th 75th 80th 85th 90th 95th

年齡

<< 特加強 >>

<< 中堅 >>



10	9	13	15	17	19	20	22	23	24	25	26	26	27	29	30	31	33	35	37
11	12	16	18	20	21	22	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	35	37	40
12	16	19	22	24	25	26	27	29	30	30	31	32	33	34	35	37	38	40	44
13	20	24	26	27	29	30	31	32	32	33	34	35	36	38	39	40	42	44	48
14	23	26	28	29	30	32	33	34	34	35	36	38	39	40	40	42	43	45	48
15	24	27	29	30	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	44	45	47	50
16	24	28	30	32	33	34	35	36	37	38	40	40	41	43	44	45	47	49	52

四年級體適能百分等級常模

四年級	百分等級																			
	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th	
檢測項目	10-12歲中小學男學生百分等級常模																			
仰臥起坐60秒(次)	10	9	13	15	17	19	20	22	23	24	25	26	26	27	29	30	31	33	35	37
坐姿體前彎(公分)	10	11	15	16	18	19	20	21	23	24	25	25	27	27	29	30	31	32	34	36
立定跳遠(公分)	10	100	105	110	115	119	121	125	127	130	132	135	138	141	145	148	152	156	162	170
800公尺跑走(分'秒")	10	6'50"	6'25"	6'12"	6'0"	5'47"	5'36"	5'28"	5'18"	5'10"	5'0"	4'51"	4'43"	4'36"	4'27"	4'20"	4'11"	4'1"	3'51"	3'40"
檢測項目	10-12歲中小學女學生百分等級常模																			
仰臥起坐60秒(次)	10	8	12	15	17	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	30	31	33	36
坐姿體前彎(公分)	10	16	19	21	23	24	25	27	28	29	30	30	31	32	33	35	36	37	40	42
立定跳遠(公分)	10	95	100	104	107	110	112	115	118	120	123	125	128	130	133	136	140	145	152	160
800公尺跑走(分'秒")	10	6'53"	6'29"	6'14"	6'03"	5'53"	5'46"	5'38"	5'28"	5'22"	5'14"	5'07"	5'03"	4'55"	4'47"	4'41"	4'33"	4'25"	4'11"	4'00"



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）
- 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。

認知20%

運動規則、運動
知識、課堂發表

情意20%

出缺席、上課態
度、分組討論

評量方式

技能50%

田徑、游泳、桌
球、排球、籃球

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



**THANK YOU
VERY MUCH**