

## 臺北市木柵國民小學 103 學年度第一學期二年級體育科教學計劃

一. 編寫者：蕭如心老師

二. 課程特色：課程簡潔有趣，容易引發孩子的學習動機，教材取向彈性化，使教師能有發揮的空間，並能具體評鑑學習的結果。(康軒)

三. 教學目標：

1. 讓兒童了解體適能與健康之間的關係、進而樂於養成規律運動的習慣。
2. 藉由身體的旋轉與滾動來體驗身體與地面接觸的感覺，並學習控制身體的技巧。
3. 增進兒童控球技能，作為日後各項球類學習的準備。
4. 讓兒童從參與活動的過程中，培養注意活動安全的習慣。
5. 自編游泳課程讓學生樂於參與水中活動，為學生的適水性建立基礎。

四. 教學理念：

1. 快樂中學習：讓每一位學習者都能藉分組競賽、遊戲的方式保持學生學習興趣。
2. 學習中成長：對於體能及合群、互助的觀念皆能成長。
3. 健康的身心：使學生依其體能及興趣，培養終身運動的習慣，並重視其健康、安全。

五. 家長配合事項：

每星期至少二次利用課餘時間和家人享受運動樂趣，以培養家人良好體適能，繼而提昇生活品質、促進家庭和諧和健康。

六. 上課之要求：

- a、穿著運動服及運動鞋。
- b、身體不適，請家長填寫請假單。
- c、請事先告知小朋友是否有先天性疾病。
- d、鼓勵小朋友盡量學習游泳技能。

七. 課程內容簡要：

週次	活動名稱	教學內容	節數
一	運動快樂多	有節奏性的健走、跑步、跳繩及有氧韻律運動	2 節
二	跑步	50 公尺跑步測驗	2 節
三	*水上活動	一字漂、水母漂、漂浮站立練習	2 節
四	*水上活動	蹬牆、蹬地漂浮練習	2 節
五	*水上活動	池邊打水練習	2 節
六	*水上活動	漂浮打水練習	2 節
七	*水上活動	蹬牆漂浮打水 6 公尺	2 節
八	平衡高手	靜、動態平衡活動	2 節

週次	活動名稱	教學內容	節數
九	體能一百分	伸展操及健走活動	2 節
十	伸縮自如	肌力、耐肌立、柔軟度及體適能遊戲	2 節
十一	體育表演會	趣味競賽活動練習	2 節
十二	遊戲高手	善用各種移動性技能	2 節
十三	墊上運動	利用不同的滾動方式，控制身體的滾動	2 節
十四	歡樂打擊	以手操弄短手具打擊固定中的各種球體	2 節
十五	強棒出擊	樂樂棒球	2 節
十六	拋踢遊戲	足背踢球練習	2 節
十七	拋踢遊戲	拋踢樂遊戲	2 節
十八	快樂通道	運球過通道、控制自我空間、方向	2 節
十九	快樂通道	左右手運球快速通過障礙物、分組比賽	2 節
二十	隨著節奏 起舞	配合節奏表現簡易舞蹈動作	2 節
二十一	總複習		

#### 八. 課程評量方式：

1. 認知(20%)：了解運動學習重要性。
2. 情意(20%)：運動精神及學習態度。
3. 技能(60%)：動作的進步程度及熟練度。

☆重視學生學習之形成性評量，而非完全採總結性評量