

臺北市木柵國民小學 103 學年度第二學期一年級體育教學計劃

1. 編寫者：蕭如心
2. 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。
3. 學年/學期學習目標：
 - (1) 鼓勵兒童持續實踐良好的運動與健康習慣外，進一步解釋良好習慣的重要。
 - (2) 讓兒童了解各種不同的健康和運動習慣，不僅會影響個人的整體形象和人際關係，也會影響個人的身心發展。
 - (3) 引導兒童及家長從活動中，共同建立正確的休閒觀以及親子關係。
 - (4) 增進兒童控球技能，作為日後各項球類學習的準備。
 - (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。
4. 教學理念：

體力即國力，學校體育是教育的組成要素之一，是養成學生健全發展的重要方法，也是培養國民道德、陶冶心靈情操的重要方式，更是提昇國民體質水準、發展國民體育的基礎。
5. 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。
6. 上課之要求：
 - a、穿著運動服。
 - 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。
7. 課程評量方式：
 - (1) 認知 (20%)：了解運動學習之重要性。
 - (2) 情意 (20%)：運動精神及學習態度。
 - (3) 技能 (60%)：動作的進步程度熟練度。
8. 課程內容簡要：

週次	日期	活動名稱	教學內容簡要	節數
一、二	01/21-01/27	跳繩	點點跳、搖繩跳	2
三	02/22-02/28	新式健康操	1. 預備動作。2. 暖身運動。	2
四	03/01-03/07	新式健康操	1. 主要運動。	2
五	03/08-03/14	新式健康操	1. 緩和運動。	2
六	03/15-03/21	新式健康操	1. 總複習。2. 測驗。	2
七	03/22-03/28	拍球練習	準備一年級班際拍球比賽。	2
八	03/29-04/04	拍球比賽	一年級班際拍球比賽。(分個人組及團體組)	2

九	04/05- 04/11	投擲練習	丟小球練習。	2
十	04/12- 04/18	投擲練習	丟小球練習。	2
十一	04/19- 04/25	百發百中投球遊戲	近距離單手投球、遠距離單手投球(測驗)	2
十二	04/26- 05/02	水上運動	悶氣、韻律呼吸複習	2
十三	05/03- 05/09	水上運動	水中尋寶、水中競走	2
十四	05/10- 05/16	水上運動	扶岸邊漂浮、水母漂浮。	2
十五	05/17- 05/23	水上運動	水母漂浮、一字漂。	2
十六	05/24- 05/30	水上運動	一字漂。測驗。	2
十七	05/31- 06/06	踢球遊戲	踢球動作要領解說、踢不同的球、近距離踢球	2
十八	06/07- 06/13	踢球遊戲	遠距離踢球、踢高球練習	2
十九	06/14- 06/20	跑步遊戲	蛇形跑、障礙物跑、折返跑	2
二十	06/21- 06/27	簡易樂樂棒球	揮棒打擊	2
二十一	06/28- 07/04	簡易樂樂棒球	打擊跑壘	2
				2