

臺北市北投區清江國民小學108學年度二年級健體領域體育科教學計畫

設計者/教學者：李宸穰

一、設計理念(背景分析)

- 1、摒棄傳統健康與體育單一科目的學習，研發更多以「學習者為中心」的教學素材。
- 2、「體育」教材注重循序漸進發展，運用生活技能以探究與解決問題，在第一階段強調身體基本能力的操作與遊戲活動；第二階段強調運動基本技能的學習與遊戲比賽；第三階段強調應用運動技能與比賽活動的發展，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。
- 3、校園擁有廣闊的運動場地及活動中心，運動風氣極為盛行，以學校特色發展為重點，讓學生擁有足夠的活動空間和發揮，各項運動課程藉由場地設施安排，提升適性的健康成長，增強基礎身體適能，培養學生對於運動興趣與基本體能，養成固定運動習慣及正常作息，藉以落實於日常生活當中，達到終身學習。

二、教材來源：康軒版本第三、四冊

自編

三、教學資源：

- 1、三角錐
- 2、呼拉圈
- 3、各項球類
- 4、墊子(軟墊)
- 5、平坦安全的場地
- 6、飛盤
- 7、扯鈴
- 8、毬子

四、課程計畫表：

108-1

(一)學習目標

1. 學生學習目標

- (1) 利用跳繩學會表現身體的方法。
- (2) 做出取物跑步的動作。
- (3) 在活動中遵守遊戲規則。

2. 對應能力指標

- 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
- 3-1-3 表現操作運動器材的能力。
- 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。
- 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。
- 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。

(二)課程規劃

月 主 題	週次 日期	單元名稱	單元學習目標 (教學重點或策略)	對應能 力指標 序號	節 數	評量 方式	備註
9 月 友 善 校 園 月	一 8/30 祖孫週	安全動起來	1、身體各部位有效的活動 2、手眼協調 3、避免運動造成傷害		1	1.4.6	
	二 9/2~9/8		1、身體各部位有效的活動 2、手眼協調 3、避免運動造成傷害		2	1.4.6	
	三 9/9~9/15 9/13 中秋節	健康行動家	1、知道運動時應穿戴合適的裝備。 2、說出運動前要先做暖身活動的重要性。 3、了解運動或遊戲時應遵守各項規則。 4、說出運動時要選擇安全合適的運動場所。		3	1.4.6	
	四 9/16~9/22		1、做出用力推拉的動作要領。 2、利用跳繩學會表現身體的方法。 3、在活動中遵守遊戲規則。		2	1.4.6	
	五 9/23~9/29 9/25(三)教師節慶祝大會		1、做出用力推拉的動作要領。 2、利用跳繩學會表現身體的方法。 3、在活動中遵守遊戲規則。		3	1.4.6	
10 月 健 康 樂 活 月	六 9/30~10/6 10/5 補班		1、做出用力推拉的動作要領。 2、利用跳繩學會表現身體的方法。 3、在活動中遵守遊戲規則。	2	1.4.6		
	七 10/7~10/13 10/8(二)五年級基本學力測驗 10/10 國慶日	大家動起來	1、了解繞物跑步的動作要領。 2、做出取物跑步的動作。 3、在活動中遵守遊戲規則。	3	1.4.6		
	八 10/14~10/20		1、了解繞物跑步的動作要領。 2、做出取物跑步的動作。 3、在活動中遵守遊戲規則。	2	1.4.6		
	九 10/21~10/27			3	1.4.6		

	十 10/28~11/03 10/29、30 期中定期 評量				2	1.4.6	
11 月 多 元 文 化 暨 幸 福 家 庭 月	十一 11/4~11/10	樂活運動家	1、了解併腿跳、跨跳的動作要領。 2、做出併腿跳、跨跳的動作。 3、在活動中遵守遊戲規則。 4、健身操練習。		2	1.4.6	
	十二 11/11~11/17	圓來真有趣	1、健身操練習。 2、進場大會舞排練。		3	1.4.6	
	十三 11/18~11/24 11/23(六) 體育表演會				2	1.4.6	
	十四 11/25~12/01 11/25 體表會補假 11/26 一年級注音符 號評量			1、能指出圓形移動的特性。 2、能自己或跟隨別人做出圓形軌跡的移動路線。 3、能跟團體做出圓形的收攏與擴散。	3	1.4.6	
	十五 12/02~12/8 12/5、6(四~五) 北區運動會				2	1.4.6	
十六 12/9~12/15	1、做出簡單的傳球、擲球、接球等基本動作。 2、認同團體的目標，培養對團體的榮譽感。 3、團體生活中能服從教師、尊重同學，養成互助合			3	1.4.6		
12 月 校 園 安 全 月	十七 12/16~12/22				2	1.4.6	
	十八 12/23~12/29				3	1.4.6	
	十九 12/30~1/5 1/1(三)元旦放假1天	體適能	1、介紹體適能活動要素 2、能在活動中遵守班級秩序。		2	1.4.6	
	二十 1/6~1/12 1/8(三)社團成果 發表 1/9-10(四~五)期末 定期評量		1、坐姿體前彎 2、立定跳遠 3、仰臥起坐 4、800公尺跑走	3	1.4.6		
二十一 1/13~1/19 1/15~17(三~五)畢 旅	1、足球基本動作練習。 2、足球簡易規則介紹。		2	1.4.6			
1 月 迎 新 感 恩 月							

	二十二 1/20(一)結業式						
--	-------------------	--	--	--	--	--	--

- ◆ 評量方式參考: 1. 口語 (討論、參與、表達) 評量、自評/互評 2. 作業評量 3. 檔案評量
4. 實作評量 5. 學習單評量 6. 觀察評量 7. 仿作評量 8. 態度評量 9. 其他

108-2

(一)學習目標

1. 學生學習目標

- (1) 做出跑壘、踩壘的基本能力與動作技能。
- (2) 操作運動器材，表現出擲飛盤的遊戲方法與要領。
- (3) 遵守團體規範，和同學快樂的參與遊戲活動。

2. 對應能力指標

- 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
- 3-1-2 表現使用運動設備的能力。
- 3-1-3 表現操作運動器材的能力。
- 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。

(二)課程規劃

月 主 題	週次 日期	單元名稱	單元學習目標 (教學重點或策略)	對應能力 指標 序號	節 數	評量 方式	備註
2 月 歡 慶 迎 新 月	一 2/11~2/16	活力健身操	1. 健身操複習 2. 隊伍編排 3. 模擬比賽練習	3-1-1 3-1-4	2	1、4、 6、8	
	二 2/17~2/23				3	1、4、 6、8	
	三 2/24-3/1 2/28(五) 和平紀念日	運動有活力	1. 飛盤投擲 2. 跑步遊戲 3. 跳繩遊戲	3-1-1 3-1-4	2	1、4、 6、8	
四 3/2-3/8	3				1、4、 6、8		
3 月 性 別 平 等 教 育 宣 導 月	五 3/9-3/15	躍動精靈	1. 扯鈴招式蜻蜓點水 2. 扯鈴招式抬頭望月 3. 扯鈴招式蜘蛛結網 4. 綜合練習測驗	3-1-1 3-1-2 3-1-3 3-1-4	2	1、4、 6、8	
	六 3/16-3/22					1、4、 6、8	

	七 3/23-3/29							
4月 快樂成長兒童月	八 3/30-4/5 4/1(三)親子登山活動 4/3(五)兒童節補假 4/4 民族掃墓節	踢球樂無窮	1. 傳接球練習 2. 個人帶球練習 3. 射門練習 4. 認證說明 5. 認證實施測驗	3-1-1 3-1-2 3-1-3 3-1-4	3	1、4、 6、8		
	九 4/6-4/12				2	1、4、 6、8		
	十 4/13-4/19 4/14、15(二~三) 期中定期評量				3	1、4、 6、8		
	十一 4/20-4/26				2	1、4、 6、8		
	十二 4/27-5/3				3	1、4、 6、8		
5月 國際教育宣導月	十三 5/4-5/10 5/7(四)母親節 慶祝大話	跑壘傳接我最棒	1. 樂樂棒球簡介 2. 傳接球練習 3. 擲遠遊戲擲準遊戲 4. 打擊練習 5. 綜合測驗	3-1-1 3-1-2 3-1-3 3-1-4	2	1、4、 6、8		
	十四 5/11-5/17				3	1、4、 6、8		
	十五 5/18-5/24 十六 5/25-5/31 5/28、29(四~五) 畢業考	平衡小高手	1. 認識平衡木 2. 木上行走 3. 平衡動作 4. 綜合練習	3-1-1 3-1-4	3	1、4、 6、8		
					2	1、4、 6、8		

6 月 畢 業 感 恩 月	十七 6/1-6/7				3		
	十八 6/8-6/14	健康體適能	1. 體適能介紹說明 2. 體適能測驗項目說明	3-1-1 3-1-4	2	1、4、 6、8	
	十九 6/15-6/21 6/19(18:30) 畢業典禮				3	1、4、 6、8	
	二十 6/22-6/28 6/22、23(一~二) 期末定期評量 6/25(四)端午 節	歡樂動一動	1. 呼拉圈練習 2. 毽子遊戲	3-1-1 3-1-2 3-1-3 3-1-4	2	1、4、 6、8	
二十一 6/29-6/30 6/30(二)結業 式	3				1、4、 6、8		

◆評量方式參考: 1. 口語(討論、參與、表達)評量、自評/互評 2. 作業評量 3. 檔案評量 4. 實作評量 5. 學習單評量 6. 觀察評量 7. 仿作評量 8. 態度評量 9. 其他

五、成績評量方式:

1. 運動技能佔學期總成績 70%(各項運動成績總和平均)
2. 學習態度 30%(課堂上的表現和態度、服裝儀容)

六、學生準備用品:

毛巾、水、跳繩

七、家長配合鼓勵事項:

協助注意上體育課時穿著體育服裝及運動鞋。