臺北市內湖區明湖國民小學110學年度第1學期

【一】年級【健體】領域【體育】課程教學計畫

1. 編寫者：一年級體育老師
2. 課程目標：
   1. 認識校園內各重要場所及遊戲設備安全使用方法
   2. 能用身體做出走、跑、蹲、跳、扭、繞等動作
   3. 能適應水性對游泳產生興趣
   4. 能透過肢體模仿有律動性做出動作
   5. 能做出繞、滾、拍、拋、接球等動作
   6. 透過大肌肉活動(跑跳等)增進對身體的動作協調性
   7. 能利用跳繩作出單手甩繩、雙手向前跳動作(每節課熱身動作)
   8. 認識並模仿弓步出拳和馬步出拳
3. 教材內容（來源）：

1.教科書(1上)

2.部份自編教材(配合學校校慶活動與游泳課程)

1. 教學計畫：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 單元 | 教學目標 | 教學重點 | 節數 | 主要  評量方式 | 教學  資源 | 備註 |
| 常規整隊  Class Rules 123 | 1.遵守上課規則。  2.透過遊戲學會體育課排隊隊形。 | * 團體規範的培養 * 基本排隊站立動作培養 | 4 | 問答  操作 | 三角錐  哨子 | 第1-2週 |
| 愛上體育課Play and be safe | 1.學習暖身操。  2.認識校園遊樂設施。  3.了解各種固定遊戲設備名稱。  4.能正確安全的操作遊戲設備。 | * 了解運動前暖身的重要 * 遵守遊戲規則 * 分辨遊戲器材之安全性 | 6 | 問答  討論  發表  操作 | 三角錐  哨子 | 第3-5週 |
| 我的身體真神奇  Making poses | 1.能學習基本伸展動作，並能簡單運用肢體動作玩遊戲。  2.從觀察小動物的動作來模仿動物走路。 | * 能運用身體平衡，與同學一起完成動作 | 4 | 問答  討論  發表  操作 | 毛巾  體操墊 | 第6-7週 |
| 玩水樂無窮Play in the water | 1.能藉水中遊戲適應水性。  2.能在水底做出悶氣、行走、站立及跳躍。 | * 水中遊戲 * 水中悶氣 * 水中視物 | 10 | 問答  討論  發表  操作 | 浮板、浮條、小水瓢及象棋 | 第8-12週 |
| 走走跑跑  walking running jumping hopping | 1.給予聲音刺激反應訓練。  2.有正確的跑走姿勢。  3.能隨著節奏，走出不同的步伐。 | * 團體規範的培養 * 對於賽跑比賽規則有所認識 * 遵守遊戲規則並了解活動方法 * 學習不同的移位方式 | 10 | 問答  討論  發表  操作 | 三角錐  哨子 | 第13-16週 |
| 大球小球真好玩  Let’s play ball-  rolling, passing, throwing, catching | 1.能說出操弄球的各種方法。  2.運用身體各部位做出繞、滾、拍、拋、接球等動作。  3.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。 | * 徒手拋球與接球 * 能與同學合作完成球類活動 * 團體規範的培養 | 8 | 問答  討論  發表  操作 | 小皮球 | 第17-20週 |
| 期末大回顧  Let’s play games | 回顧本學期上課內容，並介紹運動項目比賽影片欣賞和規則講解。 | * 學會欣賞認識運動項目和觀賽禮儀 | 1 | 問答  發表 | 比賽影片 | 21週 |

1. 評量項目：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 項 目 | 表現優異 | 表現良好 | 表現尚可 | 尚待加油 | 多多加油 |
| 1. 能用身體做出正確走、跑基本動作。 |  |  |  |  |  |
| 1. 能在水中適應環境、水性並做出吹氣、行走等動作。 |  |  |  |  |  |
| 1. 能做出拍、拋、接球基本動作，完成團體合作球類遊戲。 |  |  |  |  |  |
| 1. 能聽懂上課需要的英文指令，並做出適當動作。 |  |  |  |  |  |

1. 其他：

體育教學在學生成長階段是為重要的一環，常常被家長所忽略了；讓孩子在無憂的環境中，盡情的運動揮灑汗水快樂學習，是我們最大的目標，希望學生能透過有趣的體育教學活動，培養對各項運動技能之興趣，能運用在日常生活當中，達到終生運動的目的。