臺北市內湖區明湖國民小學110學年度第2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. 能遵守常規，透過遊戲學會體育課排隊隊形
   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
3. 教材內容（來源）：

1. 教科書：翰林版健康與體育 (1下)

2.部份自編教材(配合學校活動與游泳課程)

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 | 2 | 問答  操作 | 三角錐  哨子 | 第1週 |
| 跳一跳  動一動  Hop and Jump | 1. 能做出基本伸展動作。 2. 認識身體活動的基本動作。 | * 暖身伸展動作 * 跳躍基本技巧 * 做出單、雙腳跳聯合性動作 | 8 | 問答  討論  發表  操作 | 三角錐  哨子 | 第2-5週 |
| 高手來過招  Let’s do Kung Fu | 1. 認識基本的拳、掌概念，做出拳掌動作。 2. 在童玩遊戲中與同學快樂互動。 | * 武術拳、掌動作 * 創作動作遊戲 * 拍毽子遊戲 | 4 | 問答  討論  發表  操作 | 三角錐  毽子  哨子 | 第6-7週 |
| 球類運動樂趣多  Let’s play ball | 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. 加強原地拍球動作。 | * 能與同學合作完成球類活動 * 團體規範的培養 | 10 | 問答  討論  發表  操作 | 小皮球 | 第8-12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。 | * 水中悶氣 * 水中視物、拾物 * 水中遊戲 | 10 | 問答  討論  發表  操作 | 浮板、浮條、小水瓢及象棋 | 第13-17週 |
| 我愛運動  Moving fun | 1. 認識身體平衡的基本動作要領。 2. 結合滾翻及平衡動作體驗多元性身體活動。 3. 能跟著影片跳國民健康操。 | * 能運用身體平衡完成動作 * 滾翻及平衡動作 | 4 | 問答  討論  發表  操作 | 體操墊  低平衡木 | 第18-19週 |
| 一起來跳繩  Jump rope fun | 1. 認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2. 嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 | * 做出跳繩體操的動作 * 做出各種甩繩動作 | 4 | 問答  討論  發表  操作 | 三角錐  哨子  跳繩 | 第20-21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. 能做出單、雙腳跳聯合性動作及原地向前雙腳跳繩動作。 |  |  |  |  |  |
| 2. 能做出原地單手拍球動作，並完成團體合作球類遊戲。 |  |  |  |  |  |
| 3. 能在水中做出悶氣5秒、水中穿越呼拉圈及韻律呼吸動作。 |  |  |  |  |  |
| 4. 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。