

私立普台國民小學 108 學年第二學期 領域學習 一年級 體育課程 自編教學計畫及教學進度一覽表

教學版本： 翰林 版			每週教學節數： 2 節(每兩週 4 節)		任課教師：體育教師群						
教學設計/構想			1. 經過一學期的體力培養及活動體驗，已能熟悉國小學習步調。 2. 配合團體活動時的跳繩 PK 活動，會讓孩子熟悉單人跳繩技巧。								
課程目標			1. 認識跳繩活動，了解跳躍過繩技巧。 2. 跳繩活動變化性：原地單人單迴旋及單迴旋跳躍移動。 3. 認識武術基本樁步，並學習其技巧。								
教學進度			教學重點分析	學習重點	核心素養	重大議題	評量方式				
週次	日期	單元/主題名稱					觀察	紙筆	實作	檔案	口述
1	2/9~2/15	課程說明、介紹	1. 認識新成員 2. 本學期課程介紹 3. 進行身高、體重、視力檢測	學習表現 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 學習內容 Cb-I-2 班級體育活動。	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	品德教育 EJU4 自律負責。	✓				✓
2	2/16~2/22	跳繩遊戲	1. 介紹跳繩類型 2. 基本單人前跳單迴旋跳法(原地)	學習表現 1d-I-1 描述動作技能基本常識。	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能	安全教育 E7 探究運動基本的保健。	✓		✓		
3	2/23~2/29	跳繩遊戲	1. 複習單人前跳單迴旋跳法(原地) 2. 增加成功次數	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。							

4	3/1~3/7	武術教學(一) 跳繩遊戲	1. 基本樁步練習：馬步、後坐步 2. 單人單迴旋前進，學生能從老師指定的 A 點跳到 B 點。 3. 跳繩前進接力賽	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	安全教育 E9 學習相互尊重的精神。					
5	3/8~3/14	武術教學(二) 跳繩遊戲	1. 基本樁步練習：馬步、後坐步、弓箭步、仆腿 2. 能順利跳過老師控制的跳繩。	學習內容 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。							

教學版本： 翰林 版		每週教學節數： 2 節(每兩週 4 節)		任課教師： 體育教師群							
教學設計/構想		1. 認識趣味性體育活動-呼拉圈。 2. 了解呼拉圈能有多種操作方式。									
課程目標		1. 第一次接觸呼拉圈時，運用跳繩技巧跳過呼拉圈 2. 能順利做出轉動呼拉圈，並透過身體不同部位呈現。									
教學進度			教學重點分析	學習重點	核心素養	重大議題	評量方式				
週次	日期	單元/主題名稱					觀察	紙筆	實作	檔案	口述
6	3/15~3/21	武術教學(三) 搖搖呼拉圈	1. 基本樁步練習：馬步、後坐步、弓箭步、仆腿、獨立步 2. 個人呼拉圈跳躍，結合跳繩舊經驗。 3. 呼拉圈跳躍 PK 賽	學習表現 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 4d-I-1 願意	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能	安全教育 E7 探究運動基本的保健。	✓		✓		

7	3/22~3/28	武術教學(四) 搖搖呼拉圈	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本樁步練習：馬步、後坐步、弓箭步、仆腿、獨立步、虛步 2. 單個呼拉圈搖法(手臂、腰部) 3. 多個呼拉圈搖法(腰部)：動作熟練的同學，可依個人狀態增加呼拉圈數量，增加搖呼拉圈的樂趣。 	<p>從事規律身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> <p>學習內容 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	安全教育 E9 學習相互尊重的精神。					
8	3/29~4/4	武術教學(五) 搖搖呼拉圈	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本樁步練習：馬步、後坐步、弓箭步、仆腿、獨立步、虛步、七星步、坐盤式 2. 武術驗收 3. 穿越呼拉圈-拋出滾動的呼拉圈後，能跑步穿過呼拉圈 								

教學版本： 翰林 版			每週教學節數： 2 節(每兩週 4 節)			任課教師：體育教師群					
教學設計/構想		<ol style="list-style-type: none"> 1. 延續上學期拋接球的觀念及技巧。 2. 學習小皮球傳接，訓練手眼協調，再透過趣味性活動，增加學生成就感。 									
課程目標		透過一系列拋球練習與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。									
教學進度			教學重點分析	學習重點	核心素養	重大議題	評量方式				
週次	日期	單元/主題名稱					觀察	紙筆	實作	檔案	口述

9	4/5~4/11	小皮球投擲	1. 複習小皮球拋接 2. 練習對牆拋球 3. 接滾地球	學習表現 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	安全教育 E4 探討日常生活應該注意的安全。	✓	✓				
10	4/12~4/18	小皮球投擲	1. 兩人一組傳球練習：肩上傳球、胸前傳球 2. 兩人傳接：投出後練習跑位	學習內容 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。								
11	4/19~4/25	小皮球投擲	3~4 個方向傳接跑位練習									

教學版本： 翰林 版		每週教學節數： 2 節(每兩週 4 節)		任課教師：體育教師群	
教學設計/構想		透過老師引導讓孩子了解，游泳不是只有戲水，而是要能培養基本自救能力，以及學習游泳最基本入門。			
課程目標		1. 複習一上適應水性 2. 蹬牆漂浮後能水中站立 3. 打水前進			

教學進度			教學重點分析	學習重點	核心素養	重大議題	評量方式				
週次	日期	單元/主題名稱					觀察	紙筆	實作	檔案	口述
12	4/26~5/2	漂浮 水中站立	1、複習韻律呼吸、水母漂 2、水中站立練習(手向後撥，膝蓋收至肚子，腳踩地板)	學習表現 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 學習內容 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	品德教育 E1 良好生活習慣與德行。 生涯規劃教育 E4 認識自己的特質與興趣。 性別平等教育 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 海洋教育 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	✓				
13	5/3~5/9	蹬牆漂浮 水中站立	1、水中站立練習(面向池邊) 2、水中遊戲-水中拾物 3、蹬牆漂浮練習 ①預備動作：一腳彎曲踩在牆壁、一腳站立，兩手自然伸直放在水平面。 ②出發動作：先吸一口氣，將頭埋入水中同時，站立的腳收起放與另一隻腳同高。 ③蹬牆出發，完成動作。				✓				
14	5/10~5/16	扶岸打水	1、先坐在岸邊練習捷泳打水動作，注意膝蓋不過度彎曲。 2、手扶岸邊，吸氣後悶氣進行打水動作練習。				✓				
15	5/17~5/23	漂浮打水	1、先進行漂浮打水複習。 2、蹬牆後悶氣漂浮打水前進。				✓				
16	5/24~5/30	漂浮打水	能延長蹬牆後悶氣漂浮打水前進距離。				✓				

17	5/31~6/6	游泳測驗	蹬牆後悶氣漂浮打水前	學習表現 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	品德教育 E2 自尊尊人與自愛愛人。	✓				
18	6/7~6/13	水中自救	複習水母漂及韻律呼吸並進行檢測	學習內容 Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。		海洋教育 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。	✓				

教學版本： 翰林 版			每週教學節數： 2 節(每兩週 4 節)			任課教師：體育教師群					
教學設計/構想			透過體適能檢測，了解孩子們的爆發力、柔軟度、肌耐力的程度。								
課程目標			1. 孩子能透過動作學習，將自己現階段的能力展現出來。 2. 學生已有上學期檢測經驗，透過測驗檢視自己的體適能是否有進步及改善。								
教學進度			教學重點分析	學習重點	核心素養	重大議題	評量方式				
週次	日期	單元/主題名稱					觀察	紙筆	實作	檔案	口述

19	6/14~6/20	體適能 1	<p>1. 複習一分鐘仰臥起坐並實作，並檢視腹肌之肌力與肌耐力是有進步。</p> <p>2. 200 公尺短跑練習</p>	<p>學習表現</p> <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>人權教育 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>	✓				
20	6/21~6/27	體適能 2	<p>1. 複習立定跳遠並實作，檢視瞬發力</p> <p>2. 複習坐姿體前彎並實作，檢視柔軟度是否達到標準。</p>	<p>學習內容</p> <p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p>			✓				