

基隆市深美國民小學 103 學年度第二學期課程計畫

(一) 學習領域別：健康與體育領域——體育

(二) 實施時間：103.01.21~104.06.30

(三) 教學年級：二年級

(四) 教學節數：21 節

(五) 設計者：黃百齡

(六) 學習目標與相對應能力指標：

學期總目標	學習目標	相對應能力指標
一、藉由團體活動瞭解規範、遵守紀律、教學相長，並養成勝不驕、敗不餒的運動家精神。	1-1 能做出簡單的體操動作並表達感受。	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。
	2-1 能遵守團體活動規則並進行跑步練習。 2-2 能作出結合跑步與球類的活動。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。
	3-1 能在團體遊戲中做出拋接球、運球等動作。 3-2 能愉快的與人合作進行練習。 4-1 能學會呼拉圈的技巧。	4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。

(七)教學計畫

週次	實施日期	學校(或學年)重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數安排	教學資源	議題領域
1	1.21-1.23		3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1-1 能做出簡單的體操動作並表達感受。	主題一、體操高手 教師帶領學生進行暖身運動，以避免運動傷害。上課地點使用有體操跳箱軟墊的室內場所，上課前教師針對場地設備與使用安全進行說明。將全班學生平均分成 2 組，每組輪流使用一排體操跳箱軟墊。教師指導各組學生在進行練習時，應注意前後距離，以避免擠成一團。 1. 複習二年級上學期體育體操課程進度： (1) 蝸牛走路 (2) 鴨子走路 (3) 雞蛋側滾 2. (1)小青蛙跳:蹲下時雙腳微張，雙手撐地放中間，手向前移動雙腳再跳進來。 (2)中青蛙跳: 蹲下時雙腳微張，手跟腳同時跳起來，並連續向前跳。 (3)大青蛙跳: 蹲下時雙腳微張，向上跳時手向上伸展，腳向下撐直開來。	5	體操跳箱墊、教材來源：桃園縣國教輔導團_健體領域國小組	
2	1.26-1.27	1.27 休業式						
3	2.24-2.27 2.27 2.27 彈性放假一日	2.24 (二) 第零節大掃除 2.25 (三) 始業式 友善校園週	4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。					
4	3.2-3.6	3.4 (三) 班級家長日						
5	3.9-3.13	校務評鑑內部檢視 全校性防災演練						

					<p>3. (1)小象走路：雙腳打直打開，面朝下雙手作出大象鼻子的動作向前進 (2)大象走路：雙腳打直打開，雙手撐地，行進時同手同腳向前走。</p> <p>4. (1)小猴子走路：雙手撐地，一隻腳打直撐地，另一隻腳彎曲向上作猴子尾巴，雙手分別向前爬行一步，腳再向前跳一下。 (2)大猴子走路：雙手撐地，一隻腳打直撐地，另一隻腳彎曲向上作猴子尾巴，雙手同時向前爬行一步，腳再向前跳一下。</p> <p>5. 複習墊上運動學習進度，並請同學作心得分享，以及安全注意事項。</p>			
6	3.16-3.20	校務評鑑校內自評 3.18 自治市政見發表	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	2-1 能遵守團體活動規則並進行跑步練習。	主題二、跑步樂趣多 1. 教師帶領學生進行暖身運動，以避免運動傷害，運動後並提醒適時補充水份。 (1) 折返跑練習：分組進行折返跑練習，並可以視學生狀況增加距離，斷練體能。 (2) S 型折返跑練習：途中增加角標作為障礙物需以 S 型繞過再折返。	6	角標數個	
7	3.23-3.27	低年級作業抽查 3.25 自治市政見公聽會	6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	2-2 能作出結合跑步與球類的活動。	2. 分組進行跑步練習活動 (1) 螃蟹跑步：進行側邊併腳跑步折返，並可以視學生狀況增加距離，斷練體能。 (2) 倒退嚕：後退跑再折返，並可以視學生狀況增加距離，斷練體能。			
8	3.30-4.3	校務評鑑外部評鑑 4.3 兒童節彈性放假一日			3. 路跑練習 (1) 說明路跑練習安全注意事項，不超車不推擠。 (2) 跑步先以維持速度的慢跑為主，並且不停下來走路。第一次可繞活動中心跑，慢慢增加圈數；若天氣許可，可帶至繞行校園外圍。 (3) 跑步結束，確實做緩和操拉筋、深呼吸、並補充水份，跑步途中隨時注意學生身體狀況。			
9	4.6-4.10	4.8 自治市長投票 清明節高年級作業抽查 彈性放假一日			4. 繩球高手：分組練習並競賽 (1) 於起點以跳繩的跑步跳至第一站，放下跳繩換成拍球至第二站折板，繼續拍球回到第一站，			
10	4.13-4.17	期中評量週 (4.15-4.17)						

11	4.20-4.24	0425 校慶運動會 游泳課開始			換回跳繩跑步跳回起點。 (2)全組輪流最快完成的組別獲勝。 5. 複習跑步樂趣多的所有學習進度，並且做校慶運動會準備-練習運動會跑步進場 6. 校慶運動會準備-練習運動會跑步進場			
12	4.27-5.1	4.27 校慶補假 4.30 市長盃民俗體育競賽	4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	3-1 能在團體遊戲中做出拋接球、運球等動作。	主題三、球類高手 教師帶領學生進行身體各部位關節的暖身活動。並分組進行球感練習--推滾球、拋球接、拋拍接。教師依序進行下列分組遊戲，並說明遊戲規則。 1. 連續傳球：男女生各一排近距離面對面，教師傳第一顆球給學生，學生給對面同學以此類推，當球傳到最後一位同學，必須帶著球跑到排頭，直到時間到。	6	1. 排球 2. 角標 3. 體適能施測工具	
13	5.4-5.8	體適能施測			1. 連續傳球：男女生各一排近距離面對面，教師傳第一顆球給學生，學生給對面同學以此類推，當球傳到最後一位同學，必須帶著球跑到排頭，直到時間到。			
14	5.11-5.15	體適能施測 高年級持續行作業調閱	4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。	3-2 能愉快的與人合作進行練習。	2. 螃蟹傳球：2 人互相傳球，並向側邊移動，至折返點再傳球移動回來，並換成下一組。待熟悉無人掉球後，可以增加兩排的距離，或加快速度，分成兩組競賽。			
15	5.18-5.22	體適能施測 中年級持續行作業調閱			3. (1)拋接好搭檔：4 人一組，進行交叉拋接球練習，先從近距離開始練習，比較沒有同學掉球了可以慢慢加距離。 (2)報數：每組 4 人每人編號，喊出號碼的要向上丟直球，唸到號碼的同學要出來接球，以此類推，待熟悉後可增加人數。			
16	5.25-5.29	體適能施測 低年級持續行作業調閱			【體適能檢測】-於施測前說明安全事項。 (1) 坐姿體前彎：腳不彎，兩手掌重疊指尖停於標示 (2) 屈膝仰臥起坐：躺下來將膝蓋彎曲，手交叉放胸前，當身體彎起手肘碰觸膝蓋，再躺下去這樣算一下 (3) 立定跳遠：膝蓋半蹲手臂輕鬆搖擺，身體前頃準備跳躍，用力跳出時身體呈弓形雙手後擺 落地前 雙手往前壓，落地時稍稍半蹲減緩衝擊保護膝蓋。			
17	6.1-6.5	六年級畢業考 6.6 成果展						
18	6.8-6.12		3-1-2 表現使用運動設備的能力。	4-1 能學會呼拉圈的技巧。	主題四、我愛呼拉圈 說明運動器材-呼拉圈的使用方式，雙手平舉呼拉圈在腰部，雙腳一前一後，雙手順時鐘甩出，身體前後晃動，讓呼拉圈持續運轉。	5	大型 小型 喇叭圈數個，折返	
19	6.15-6.19	期末評量週 6.16 薪火相傳						

	6.19 端午節 放假一 日	6.18 畢業典禮					用角 標
20	6.22-6 .26	6.22 成果展補 假、6.23 交成 績、各獎項名 單 6.24 年級搬家 6.25 四搬家 6.26 三搬家			1. 進行分組練習呼拉圈： (1)組員輪流練習的時候，可以練習順時鐘轉 以及逆時鐘轉 (2)練習呼拉圈快掉下來時，可以彎曲膝蓋改 變姿勢來調整呼拉圈的位置，嘗試救回來。並且 可持續搖不掉落。 2. 呼拉圈計時賽： (1)計時固定時間，可以搖呼拉圈最多下，若 呼拉圈掉下來再重搖，可以累積計算。 (2)計時固定時間，最晚掉下來的獲勝。 (3)呼拉圈大步走：搖呼拉圈的同時向前行進 走路，呼拉圈掉落需停步，重新搖動時才可前 進，遇折返點返回換人，最先完成的組別獲勝。 3.(1)呼拉圈大步走變型版：雙手搖動各一個小 型呼拉圈同時向前行走路，呼拉圈掉落需停 步，重新搖動時才可前進，遇折返點返回換人。 (2)呼拉圈過山洞：全組同學手牽手不能放 開，呼拉圈必須從一側穿過手腳身體到另一側， 最先完成的組別獲勝。 4.複習所有呼拉圈的學習進度		
21	6.29-6 .30	6.29 期末大掃 除、二搬家 6.30 休業式					

深美國民小學 103 學年度第二學期課程計畫

- (一) 學習領域別：健體領域-游泳
 (二) 實施時間：103.01.21~104.06.30
 (三) 教學年級：二年級
 (四) 教學節數：21 節
 (五) 設計者：尤婉婷
 (六) 學習目標與相對應能力指標：

學期總目標	學習目標	相對應能力指標
1. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。	1-1 能學會游泳與自救的能力。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
	1-2 能學會跳繩的招式。	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。
	1-3 能學會扯鈴的招式。	4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。

(七)教學計劃

週次	實施日期	學校（或學年）重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數安排	教學資源	議題領域
1	1.21-1.23		3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1-2 能學會跳繩的招式。	跳繩 一、複習二上跳繩課程： 1. 用跳繩做伸展操 2. 空迴旋（頭上、體前、體側） 3. 將跳繩擺在地上做跳跳繩遊戲（雙腳跳、單腳跳、抬腿跳、開合跳） 4. 複習跳繩操 二、指導學生輪流使用一條或一條以上的跳繩，進行下列遊戲的練習： 1. 國王的遊戲：跳繩固定高度，學生輪流原地或助跑起跳。 2. 搖擺繩：跳繩左右擺盪，不迴旋，讓學生輪流跳躍或來回跳躍。 3. 米字搖擺繩：共 3 條跳繩，成米字狀，讓學生輪流跳躍或來回跳躍。	5	大繩	
2	1.26-1.27	1.27 休業式						
3	2.24-2.27 2.27 彈性放假一日	2.24 第零節大掃除 2.25 始業式 友善校園週						
4	3.2-3.6	3.4（三）班級家長日						
5	3.9-3.13	校務評鑑內部檢視 全校性防災演練						
6	3.16-3.20	校務評鑑校內自評 3.18 自治市政見發表	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1-3 能學會扯鈴的招式。	扯鈴 請學生依照關卡反覆練習扯鈴技術與招式，教師不但可以親自示範指導學生，每堂課還可以請過關的學生擔任小老師指導同學。 A 關：運鈴（起鈴、調鈴） B 關：上下加速運鈴 C 關：依序挑戰下列招式	5	扯鈴	
7	3.23-3.27	低作業抽查 3.25 自治市政見公聽會						4-1-5 透過童玩、民俗

8	3.30-4.3 4.3 兒童節 彈性放假	校務評鑑外 部評鑑 中作業抽查	等身 體 活 動，瞭解本 土文化。		1. 仙女散花 2. 蜻蜓點水 3. 魚躍龍門 4. 望月 5. 時鐘搖擺 6. 直上青雲 7. 畫八 8. 蜘蛛結網 9. 金龍繞玉柱 10. 大衛魔術（收鈴）			
9	4.6-4.10 4.6 清明節 彈性放假	4.8 自治市 長投票 高作業抽查						
10	4.13-4.17	期中評量週 4.15-4.17						
11	4.20-4.24	0425 校慶運 動會 游泳課開始	3-1-1 表現 簡單的全身 性身體活 動。	1-1 能學會游 泳與自救的能 力。	游泳 一、岸上操課： 1. 教師帶領學生做完暖身操後，示範 講解當日水中教學之動作，並讓學生 在岸上先進行練習。（當日未下水的學 生，若無身體上之不適，則在岸上繼 續進行練習。） 2. 教師協同救生員使用泳池救生器材 （救生長竿、救生圈等）進行游泳池水 域安全宣導。 二、水中教學： 依據教育部全國中、小學游泳與自救 能力基本指標表，將學生依照游泳能 力進行分組教學。	11	浮 板、浮 條	
12	4.27-5.1	4.27 校慶補 假 4.30 市長盃 民俗體育競 賽						
13	5.4-5.8	體適能施測						
14	5.11-5.15	體適能施測 高年級持續 行作業調閱						
15	5.18-5.22	體適能施測 中年級持續 行作業調閱						
16	5.25-5.29	體適能施測 低年級持續 行作業調閱						
17	6.1-6.5	六年級畢業 考 6.6 成果展						
18	6.8-6.12							
					海馬組 1. 站立連續韻律呼吸 20 次。 2. 持牆漂浮，摸膝站立。 3. 持浮具漂浮，摸膝站立。 4. 空手漂浮，摸膝站立。 5. 大字漂、一字漂。 6. 水母漂 10 秒，不可換氣。 7. 蹬牆漂浮 3 公尺後站立。 8. 在水中拾物 2 次，撿拾之物品 約略十元硬幣大小。			
					水獺組 1. 捷泳打水練習 2. 捷式划手換氣練習 （可以兩人一組進行下列練習，			

19	6.15-6.19 6.19 端午節放假	期末評量週 6.16 薪火相傳 6.18 畢業典禮			一人練習，一人計時。) 3. 浮具漂浮 60 秒。 4. 水母漂 20 秒，可換氣。 5. 仰漂 15 秒，可助划。		
20	6.22-6.26	6.22 成果展補假、6.23 交成績、各獎項名單 6.24 年級搬家 6.25 四搬家 6.26 三搬家		海龜組	1. 捷泳 25M*8 2. 仰踢 25M*8 3. 仰式划手練習 (可以兩人一組進行下列練習，一人練習，一人計時。) 4. 水母漂 30 秒，每 10 秒換氣一次。 5. 仰漂 30 秒，可助划。		
21	6.29-6.30	6.29 期末大掃除、二搬家 6.30 休業式		海豚組	1. 捷泳 50M*4 2. 仰泳 50M*4 3. 蛙腿練習 4. 蛙手練習 5. 轉身練習 (可以兩人一組進行下列練習，一人練習，一人計時。) 6. 立泳 30 秒。 7. 仰漂 60 秒，可助划。		
				旗魚組	1. 捷泳 100M*2 2. 仰泳 100M*2 3. 蛙泳 100M*2 4. 蝶臂練習 5. 蝶式划手練習 (可以兩人一組進行下列練習，一人練習，一人計時。) 6. 立泳 60 秒。 7. 仰漂 120 秒，可助划。		