

新北市立猴硐-蒙特梭利實驗小學 113 學年下學期三年級多元社團-體能課程計畫

教學者：陳柏榮

一、本學期課程計畫

每週 1 節，共 20 週，實施 20 節（依行事曆實際課表授課）。

二、本學期主要學習目標

1. 加強基本運動技能，提升身體協調與靈活性。
2. 學習挑戰類型運動的基本技術，培養自我挑戰能力。
3. 體驗表現類運動，增進肢體表現力與團體默契。
4. 透過團隊活動，發展溝通、合作與解決問題的能力。
5. 參與綜合性實戰活動，驗證學習成效並促進反思。

三、本學期課程內涵

週次	節數	單元主題	活動內容	使用教材	評量方式	對應核心素養
1-4	4	身體素質與體能遊戲	1. 體能挑戰遊戲（如障礙賽跑）。 2. 基本平衡、敏捷性和力量訓練。	障礙物、跳繩、錐筒	動作正確性、參與表現	健體-E-A1 健體-E-A3
5-8	4	挑戰類型運動入門	1. 學習田徑基礎動作（如投擲、跳遠）。 2. 體驗個人挑戰的樂趣與意義。	田徑器材	挑戰完成率、技巧掌握	健體-E-A2 健體-E-B2
9-12	4	表現類運動探索	1. 體驗舞蹈和基本體操動作（如平衡、滾翻）。 2. 體現團體舞蹈合作與美感。	墊子、音樂播放器	動作表現、美感體驗	健體-E-B3 健體-E-C2
13-16	4	運動策略與合作訓練	1. 小組內分工進行攻防遊戲。 2. 強化策略討論與團隊合作，模擬比賽情境。	分隊背心、戰術板	團隊合作、策略應用效果	健體-E-B1 健體-E-C1
17-19	3	綜合運動實戰比賽	1. 設計班級聯賽（如接力賽、障礙挑戰賽）。 2. 評估團隊協作與學習成效。	運動器材、戰術板	比賽結果、團隊表現	健體-E-C1 健體-E-C2

20 ~ 21	1	回顧與反思	1. 學期回顧與表彰表現優異學生。 2. 撰寫個人與團隊反思報告，總結學習成效與未來目標。	反思報告模板	報告完成度、 反思深度	健體- E-C1 健體- E-A3
---------------	---	-------	--	--------	----------------	----------------------------

四、學習評量

1. 參與態度：學生的參與度（如活動積極性）及能否遵守運動安全規則。
2. 技能表現：動作的正確性（如傳接球、跳遠等基本技能）及初步的策略運用（如簡單換位與假動作）。
3. 合作與表現：團隊合作的效果與分組活動中角色的執行表現（如擔任裁判或隊長）。
4. 反思與進步：學生的反思深度與個人改進計畫的合理性。