

新北市立猴硐-蒙特梭利實驗小學 113 學年度下學期 五年級多元課程計畫表

教學者：郭相承老師

一、本教育實驗課程每週節數 2 節，共(42)節，共 21 週。

二、本學期學習目標：

1. 以學校現有運動器材進行創意體能課程。

2. 教師引導學生設計討論體能活動。

三、本學期課程內涵：

教學期程	單元活動內容	使用教材	評量方式
第一週 ~ 第四週	活動一：六角反應球訓練 1 引導孩子利用六角反應球練習反應力與協調性訓練。 2 以積分方式引發孩子持續學習意願。 3. 團體討論活動還能如何變化。 活動二：小碎步短跑 1. 藉由小碎步短跑訓練孩子瞬間爆發力及反應力。 2. 主題延伸小碎步方向性短跑。 活動三：顏色連連看 1. 利用孩子熟悉的顏色進行相同顏色連線遊戲訓練邏輯思考。 2. 結合小碎步短跑練習增強孩子小腿肌力。	自編教材	平時上課表現、動作展演

教學期程	單元活動內容	使用教材	評量方式
第五週 ~ 第八週	活動一：翻滾吧！孩子!(一) 1 以軟墊活動進行體能訓練。 2 指導孩子前滾翻及後滾翻練習。 活動二：腹部肌耐力練習。 1. 體操橋型撐訓練。 2. 以橋型撐訓練及球體進行創意遊戲活動。 活動三：翻滾吧！孩子!(二) 1. 指導學生跳箱練習。	自編教材	平時上課表現、動作展演
第九週 ~ 第十週	活動一：棒球大聯盟 1 利用樂樂棒球進行傳接球活動。 2 訓練孩子擊球能力。 活動二：期中測驗 1. 體能期中測驗。	自編教材	平時上課表現、動作展演
第十一週 ~ 第十四週	活動一：分類遊戲 1 利用彩色球體從高處滑落讓孩子進行顏色分類。 2 以分類的結果正確性判定獲勝隊伍。 活動二：獅子滾大球 1. 利用彈力大球進行傳接球練習。 2. 將挖洞紙板架高讓學生滾大球在洞口停住得分。 活動三：折返跑練習 1. 藉由折返跑練習訓練學生肺活量及爆發力。 2. 主題延伸折返跑多元活動課程。 2. 單拍腳變化練習。	自編教材	平時上課表現、動作展演

教學期程	單元活動內容	使用教材	評量方式
第十五週 ~ 第十八週	活動一：籃球高手 1 利用籃球進行傳接球訓練。 2 設定目標讓孩子進行投籃練習。 3 引導孩子討論玩法變化。 活動二：運球練習 1. 引導學生練習籃球運球。 2. 讓學生練習 S 形運球練習。	自編教材	平時上課表現、動作展演
第十九週 ~ 第二十一週	活動一：創意體能(五)-傳球接力賽 1. 孩子 3 人一組, 輪流利用各種道具將球傳至終點區。 2. 引導孩子討論圖案配對玩法變化。 3. 期末測驗。	自編教材	平時上課表現、動作展演