

新北市立-猴硐蒙特梭利實驗小學 114 學年度上學期 一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 1 節，共(21)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：球球溜滑梯 1 引導孩子利用繩子與球體進行手部穩定與協調性訓練。 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：幫顏色找朋友 1.利用孩子熟悉的顏色進行相同顏色配對遊戲訓練邏輯思考。 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：Pokémon GO 1 利用寶可夢卡牌進行翻牌配對遊戲。 2 藉由此活動訓練孩子專注力及反應力。 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：動物走路 1 以模仿動物型態進行體能訓練。 2 引導孩子討論延伸更多動物型態。 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：圖案配對 1 孩子 4 人一組,輪流翻牌配對。 2 最快翻完所有牌組的組別獲勝。 3 引導孩子討論圖案配對玩法變化。 活動二：跣腳走跳練習 1.引導學生練習跣腳跨下拍手。 2.讓學生練習跣腳走跳練習。	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：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