

新北市立-猴硐蒙特梭利實驗小學 114 學年上學期二年級多元社團-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 21 週，實施 21 節（依行事曆實際課表授課）

二、本學期主要學習目標：

1. 發展基礎動作能力（走、跑、跳、投、接、拍）。
2. 建立合作、遵守規則及團隊互助的態度。
3. 體驗多樣化遊戲，培養運動興趣與自信心。
4. 學習簡單比賽規則，能在活動中表達自我與尊重他人。
5. 認識健康生活的重要性，養成良好運動習慣。
6. 學會自我檢討與表達感受，培養反思與改進能力。

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
1-5	5	基礎動作遊戲與合作	1. 動作闖關（跑、跳、爬、滾）。 2. 傳球合作、躲避球簡單遊戲。	軟式球、標竿、呼拉圈	學生參與度、動作完成度	健體-E-A1：培養良好運動習慣。 健體-E-C2：發展團隊合作能力。
6-10	5	球類基本技巧入門	1. 羽球拍拍樂、氣球不落地。 2. 躲避飛盤（安全規則簡化版）。	羽球拍、氣球、飛盤	動作正確度、遵守規則	健體-E-A2：提升動作控制與解決問題能力。 健體-E-C1：實踐公民意識與責任。
11-15	5	團體遊戲與小型比賽	1. 陣地攻守、攻佔城堡。 2. 眾星拱月（團隊合作挑戰）。	軟式球、標誌桶	團體合作度、比賽表現	健體-E-B3：培養合作與策略思考。 健體-E-C2：良好人際關係。
16-20	5	健康生活與自我表達	1. 討論運動與健康關係。 2. 分享運動心得，設立個人小目標。	健康生活手冊、繪圖紙	學生分享內容、目標合理性	健體-E-A1：養成運動與健康生活習慣。 健體-E-C3：表達自我並尊重他人。
21	1	課程總結與成果發表	1. 回顧本學期學習。 2. 小組展示喜愛的運動遊戲或分享運動故事。	展示簡報/繪圖	學生反思深度、表達能力	健體-E-C1：實踐公民意識。 健體-E-C2：合作與表達能力。