

新北市立-猴硐蒙特梭利實驗小學 114 學年上學期五年級多元社團-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. 深入講解不同比賽情境中的策略選擇與調整。
2. 強化高壓情境下的團隊溝通與合作技能。
3. 設計多樣的體能挑戰活動，如障礙賽和接力賽。
4. 討論公平競爭與運動精神。
5. 參與校內或社區體育活動。
6. 學習如何組織小型運動賽事。
7. 進行比賽視頻回放和策略檢討。
8. 根據反思結果制定改進計劃。

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	競爭與合作的戰術思維	1.深入講解不同比賽情境中的策略選擇與調整。 2.強化策略分析與應對能力。	戰術板、比賽視頻分析	策略選擇合理性、比賽應對能力	健體-E-A2 提升思考能力與策略運用，解決體育活動中的問題。 健體-E-C1 在體育活動中實踐公民意識和社會責任。
6-10	5	團隊溝通與協作技巧	1.強化高壓情境下的團隊溝通與合作技能。 2.進行模擬比賽中的即時策略討論。	團隊背心、錄影設備	團隊合作成效、溝通協調能力	健體-E-B1 運用健康與體育知識進行人際溝通。 健體-E-C2 發展良好的人際關係與團隊合作能力。
11-15	5	綜合性體能挑戰	1.設計多樣的體能挑戰活動，如障礙賽和接力賽。 2.提升學生的綜合體能與應變能力。	障礙物設置、計時器	體能表現、應變速度與效率	健體-E-A1 培養良好的運動習慣，促進身心健全發展。 健體-E-A3 規劃與執行運動計畫，發展運動潛能。

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
16-20	5	公民意識與運動精神培養	1.討論公平競爭與運動精神。 2.參與校內或社區體育活動，學習組織賽事的技巧。	運動計劃、規則手冊	公民意識表現、賽事組織與執行	健體-E-C1 在體育活動中實踐公民意識和社會責任。 健體-E-C3 體育活動中展現公民意識與國際理解。
21	1	課程總結與策略反思	1.進行比賽回顧和策略檢討。 2.根據反思結果制定改進計劃。	錄影設備、策略檢討報告	反思深度、改進計劃可行性	健體-E-A2 提升思考能力與策略運用，解決體育活動中的問題。 健體-E-B2 熟練使用運動中的科技與資訊。