

體育科二下教學計畫

任課教師：賴彥如老師

一、教學時間

每週 1 節課，每節課 40 分鐘，本學期 21 節課。

二、學習目標

1. 藉著健康操活動中，學會與同學合作。
2. 能和同學互助完成折返跑和跳跨組合的運動。
3. 能明瞭並說出低單槓遊戲的動作要領及安全的練習方法。
4. 能做出正確的投擲動作。
5. 學會用足踢球。
6. 學會擲飛盤動作。
7. 學會跨跳呼拉圈



三、能力指標

- 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
- 3-1-2 表現使用運動設備的能力。
- 3-1-3 表現操作運動器材的能力。
- 4-1-2 認識休閒運動並積極參與。

四、每週進度

週次	單元活動內容	教學資源
----	--------	------

一	健康操	VCD、音響
二	健康操	VCD、音響
三	健康操	VCD、音響
四	健康操	VCD、音響
五	暖身、折返跑	呼拉圈
六	暖身、跳跨一起來	橡皮筋繩
七	暖身、單槓遊戲	單槓、椅子
八	暖身、單槓遊戲	單槓、椅子
九	暖身、投擲遊戲	每人一顆小球
十	暖身、神射手	每組一顆樂樂棒球、水桶
十一	暖身、洲際飛彈	塑膠球、繩子
十二	暖身、足球遊戲一	足球、保特瓶
十三	暖身、足球遊戲二	一人一顆足球
十四	暖身、墊上遊戲（雙人側滾翻）	軟墊
十五	暖身、墊上遊戲（翻山越嶺）	軟墊
十六	暖身、墊上遊戲（不倒翁）	軟墊
十七	雨天備案（影片）	VCD
十八	雨天備案（桌球）	桌球拍、桌球
十九	雨天備案（桌球）	桌球拍、桌球

二十	雨天備案（超級拳王、猜領袖、老師說）	
二十一	雨天備案（跳繩）	每人一條跳繩

五、教學方式

講解、示範、實作。

六、評量方式

實作評量、口頭發表、觀察。

七、注意事項

1. 不適合激烈運動的小朋友請告知導師或在聯絡簿上註明，或在家長日時告訴我。
2. 上體育課時請穿著運動鞋、運動服裝，不要穿涼鞋。
3. 天氣炎熱，上體育課請小朋友一定要帶水壺，少喝含糖飲料。

