

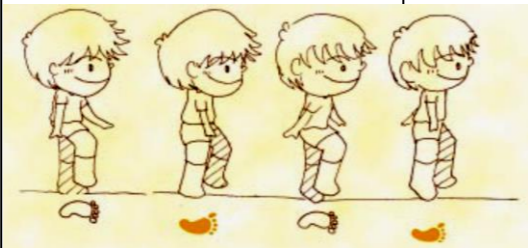
級別: 二年級

科任: _____

二甲班上課日期: _____

; 二乙班上課日期: _____

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
一	01/9-04/9			開學周										
二	07/9-11/9	2	1.常規訓練 2.身高及體重量度		1.認識身高和體重跟身體健康的關係 2.讓學生了解自己身體的健康狀況	1.服從老師、尊重同學、遵守規則	穿著合適的服裝進行體育活動	體育課的常規和注意事項	穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	課堂觀察	協作能力 自我管理能力的	責任感 尊重他人		
三	14/9-18/9	2	1.常規訓練 2.早操訓練	學生能跟隨音樂的節奏，完成早操的動作	1.讓學生了解自己身體的體能狀況 2.認識做早操對身體的益處 3.鼓勵在家中練習早操動作 4.好好計劃恆常參與運動，為參與sportACT獎勵計劃作準備	1.服從老師、尊重同學、遵守規則 2.對同學的動作表示欣賞或多讚賞同學。	穿著合適的服裝進行體育活動	體育課的常規和注意事項	1.欣賞同學優美、流暢的早操表現 2.指出動作及姿勢的優劣點	課堂觀察	協作能力 審美能力 自我管理能力的	責任感 尊重他人		
四至六	21/9-9/10	5至6	操控用具技能： 拋、接 I.個人垂直拋接膠環) II.個人或雙人立定橫向拋膠環 派發sportACT獎勵計劃表及講解	學生能 1.個人原地以單手垂直拋膠環至1.5米高，並能以雙手/單手接回膠環 2.準確及具創意地原地以不同花式拋接膠環 3.學生能掌握橫向前拋的動作技巧 4. 瞄準目標：立定以單手橫向前拋膠環至約2米的指定目標(或同伴) 5.穩接同學拋來之膠環 6.掌握隔場區遊戲的活動概念 7.運用單手向前拋膠環的動作技術於遊戲中	1.認識定時進行體育活動的好處 2.積極參與sportACT獎勵計劃	1.主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2.願意接受同學的意見 3.培養欣賞及多讚賞別人的態度 4.進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神 5.透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度	穿著合適的服裝進行體育活動	學生能 1.認識把膠環拋得又高又直與手部動作及方向間之關係 2.認識橫向前拋的動作要點及詞彙： i. 持環的一邊腳踏前、微屈膝、側身 ii. 正手持膠環於腰間之位置，掌心向上，手指指向外 iii. 轉腰，重心腳轉移 iv. 手持膠環從前上方、腰與肩之間的高度從下而上拋出 v. 拋出膠環後，手要指向目標 3. 認識瞄準向前拋膠環之手部動作與方向間之關係 4. 描述向前拋膠環時之手部動作的方向及力量的使用 5.認識「接膠環」的動作要點及詞彙： i. 微屈膝，雙手置於胸前，作接膠環的準備動作姿勢 ii. 穩接對方拋來之膠環 6. 認識隔場區遊戲的概念及玩法	1.欣賞優美的表現 2.指出動作及姿勢的優劣點	1.課堂觀察 2.提問 3.學生互評 4.教師總評	溝通能力 協作能力 審美能力 自我管理能力的	責任感 承擔精神 尊重他人	28/9(一)中秋節翌日 30/9(三)中國活動日 01/10(四)國慶日	
七至九	12/10-30/10	5至6	1.移動技能：跑跳步 2.支點平衡概念(不同支點的身體造型) 3.水平的概念 檢視學生sportACT獎勵計劃表	學生能 1.掌握跑跳步的動作技巧 2.以跑跳步作直線及曲線的移動 3.配合韻律節奏變化身體的形態，並創作不同水平或身體形態的造型 4.配合韻律節奏，把跑跳步及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子	著學生課後或休息時練習跑跳步，藉此提升他們的運動量	1.主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2.培養欣賞及多讚賞別人的態度 3.積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見 4.願意接受同學的意見 5.透過小組協作活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度	1.熱身的重要 2.善用場地空間，注意碰撞	學生能 1.認識跑跳步的動作要點： i. 步法：一腳踏地，另一腳提膝跳起 ii. 提膝時間短 iii. 提膝時，腳掌貼近地面 iv. 動作流暢 2.認識身體形態(闊大、窄長、扭體)及水平(高、中、低)的動作概念及詞彙 3.認識連串動作組合的要點及詞彙： i.有明顯的起始及結束造型 ii.以踏跳步作移動 iii.展示不同身體形態或水平的造型 iv.展示不同的移動路線 v.連接暢順	1.了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2.欣賞優美的表現 3.指出動作及姿勢的優劣點	1.課堂觀察 2.提問 3.學生互評 4.教師總評	溝通能力 創造力 協作能力 審美能力 明辨性思考能力的	責任感 承擔精神 尊重他人	20/10(二)學校旅行日 21/10(三)重陽節	



級別: 二年級

科任: _____

二甲班上課日期: _____

; 二乙班上課日期: _____

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
十	2/10-6/11	1至2	體適能訓練： 曲膝仰臥起坐(SIT-UP) 檢視學生sportACT獎勵計劃表	學生能 1.掌握曲膝仰臥起坐(SIT-UP)的動作技巧 2.配合曲膝仰臥起坐(SIT-UP)的動作，以口、鼻一起呼吸 3.完成曲膝仰臥起坐1分鐘測試(測量腹部肌力 / 肌耐力) 4.以正確的動作，協同學完成曲膝仰臥起坐測試	1.了解在一分鐘內的完成仰臥起坐的次數越高，即表示腹肌耐力便越強，越持久，更不容易維持身體正確的坐、立、行姿態，患腰痛及脊椎變形的機會也可降低。 2.讓學生了解自己目前體適能(腹部肌力 / 肌耐力)的狀況，並加以提升或改善。	1.服從老師、尊重同學、遵守規則 2.協同伴完成訓練	1.訓練前要做熱身運動 2.不要過度訓練，過度訓練易造成傷害	學生能 1.認識仰臥起坐訓練能提升腹部肌力 / 肌耐力 2.了解在一分鐘內的完成仰臥起坐的次數越高，即表示腹肌耐力便越強，越持久，更不容易維持身體正確的坐、立、行姿態，患腰痛及脊椎變形的機會也可降低。 2.認識進行仰臥起坐的要點及注意事項： i. 二人一組，受試者仰臥地墊上，屈膝約90°，另一同伴按住其雙足踝，以固定身體 ii. 受試者雙臂交叉平放胸前，手掌放在雙肩上，以此仰臥姿勢開始 iii. 老師發令開始後，受試者由仰臥開始，上身離地向前上捲起至肘部觸大腿，然後還原至仰臥姿勢(肩胛骨觸地)為一次。進行過程雙臂需緊貼上身 iv. 受試者在一分鐘內完成最多次數。途中可作休息，然後再繼續。	1.課堂觀察 2.測試成績	溝通能力 協作能力	承擔精神 尊重他人 堅毅			
十一	9/11-13/11		第一次考試 考試周(考試日：11/11-13/11)											
十二	16/11-20/11		試後跟進											
十三至十六	23/11-4/12	6	1. 跳躍(雙腳跳、單腳跳)及跳單、雙圈 檢視學生sportACT獎勵計劃表	學生能 1. 掌握雙腳跳及單腳跳的動作技巧 2. 以雙腳或單腳連續向前跳躍作直線及曲線的移動 3. 掌握跳單雙圈的方法：單腳起跳、雙腳(合腿/分腿)落地；以及雙腳(合腿/分腿)起跳、單腳落地 4. 將不同的跳躍方式及身體形態的造型串連起來，自行建構跳躍路線及動作句子 5. 配合不同的用具排列，自行設計及組合不同難度(距離及高度的跳躍路線，並能配合不同的跳躍方式完成路線)	認識跳躍對身體的好處	1. 協助並提示同伴做動作要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見 4. 進行比賽時，學習互相合作及體育精神 5. 透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度	1. 正確搬運的姿勢 2. 熱身的重要 3. 善用場地空間，注意碰撞	學生能 1. 認識雙腳跳的動作要點 i. 雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備 ii. 雙腳前腳掌蹬地起跳 iii. 雙臂屈曲擺動，作協調配合 iv. 雙腳同時輕巧落地，並平穩站立 v. 沒有停頓(連續跳時) 2. 認識單腳跳的動作要點 i. 單腳平穩站立，並微微屈膝作準備 ii. 單腳前腳掌蹬地起跳 iii. 非支撐腳(非起跳腳)及雙臂屈曲擺動，作協調配合 iv. 支撐腳(起跳腳)輕巧落地，並平穩站立 v. 沒有停頓(連續跳時) 3. 掌握及分辨四個身體基本形態(闊大、窄長、球狀、扭體)及水平(高、中、低)的動作概念及詞彙 4. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 配合不同的雙、單腳的跳躍方式作移動 iii. 展示不同身體形態或水平的造型 iv. 連接轉順	1. 欣賞優美的表現 2. 指出動作及姿勢的優劣點	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生自評 4. 教師總評	溝通能力 創造力 協作能力 審美能力 明辨性思考能力	責任感 承擔精神 尊重他人 堅毅	4/12(五)體育活動日 配合二年級統整課程 「遊戲分、紛、FUN」	
十七至十八	23/12-3/1		聖誕節及新年假期											
十九	04/1-08/1	2	陸運會比賽項目練習 操控用具技能： 擲(豆袋)	重溫及練習擲豆袋的動作技巧	1. 認識定時進行體育活動的好處 2. 積極參與sportACT獎勵計劃，課餘多進行體育活動	1. 主動協助同伴做準備動作及姿勢，並提示同學擲豆袋的動作 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 願意接受同伴的意見 4. 於活動及互評時協助有困難的同學，並會鼓勵同伴 陸運會： 5. 積極、認真和投入參與比賽 6. 積極為同社同學打氣，鼓勵同學完成挑戰 7. 學習團隊合作及「勝不驕、敗不餒」的體育精神	1. 正確搬運的姿勢 2. 善用場地空間，注意碰撞 3. 陸運會須注意的事項	學生能 1. 認識向前拋的動作要點及詞彙： i. 將豆袋「後引」 ii. 身體扭向異側，配合擲豆袋動作 iii. 擲豆袋後，手順勢跟進 2. 描述擲豆袋時手部動作的方向及動力的使用 3. 分辨拋豆袋及擲豆袋的動作 陸運會： 4. 掌握陸運會「齊齊擲」的玩法及規則	1. 欣賞優美的表現 2. 指出動作及姿勢的優劣點	1. 課堂觀察 2. 提問	溝通能力 協作能力 明辨性思考能力	責任感 承擔精神 尊重他人		



級別: 二年級

科任: _____

二甲班上課日期: _____

; 二乙班上課日期: _____

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
二十	11/1-15/1	2	陸運會比賽項目練習 操控用具技能： 單手持拍向上拍壁球	重溫及練習單手持拍向上拍壁球的動作技巧	1.認識定時進行體育活動的好處 2.積極參與sportACT獎勵計劃	1.主動協助同學，並提示同學的動作要點 2.願意接受同伴的意見 陸運會： 3.積極、認真和投入參與比賽 4.積極為同社同學打氣，鼓勵同學完成挑戰 5.學習團隊合作及「勝不驕、敗不餒」的體育精神	1.正確搬運的姿勢 2.善用場地空間，注意碰撞 3.體育活動日需注意的事項 4.進行競技遊戲時應注意的事項	學生能 1.認識單手持拍向上拍壁球的動作要點： i. 正手握拍：先使球拍柄水平放置，拍面與地面垂直，拍柄朝向自己，然後作握手狀握住把手 ii. 球拍與地面成水平 iii. 輕力向上垂直拋球，持拍配合球速拍動 陸運會： 2.掌握運動會「拍壁球」的玩法及規則	1.欣賞優美的表現 2.指出動作及姿勢的優劣點 3.個人空間、一般空間的使用	1.課堂觀察 2.提問	溝通能力 協作能力 明辨性思考能力	責任感 承擔精神 尊重他人 堅毅	15/1(四)陸運會 16/1(五)陸運會補假	
二十至二十二	11/1-29/1	5	平衡穩定技能： 側滾翻 	學生能 1. 利用身體各部分創作滾動動作 2. 複習直身滾及雞蛋側滾的動作 3. 學習側滾翻之速度及空間的配合 4. 掌握側滾翻的動作技巧 5. 展示或創作不同水平或身體形態的造型 6. 把側滾翻及不同身體形態的造型串連起來，建構動作句子	1.認識定時進行體育活動的好處 2.積極參與sportACT獎勵計劃，課餘多進行體育活動	1.對同學的動作表示欣賞或多讚賞同學。 2.在老師或同學的協助下，敢於嘗試不到的動作	1.進行地墊活動時注意的安全 2.熱身的重要	學生能 1. 認識側滾翻的動作要點： i. 準備時，雙腳開立比肩略闊 ii. 翻滾前、翻滾後都面向正前方 iii. 倒下時，有利用手掌或手臂支撐 iv. 翻滾順暢，沒有跌撞 2. 描述動作時使用的路線、方向、動力、肢體等概念 3. 認識身體形態水平(高、中、低)的動作概念及詞彙	1.欣賞優美的表現 2.指出動作及姿勢的優劣點	1.課堂觀察 2.提問 3.學生互評 4.教師總評	審美能力 創造力 明辨性思考能力	責任感 堅毅	13/1(三)科技日	

註： *1. 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和創造力、運算能力、研習能力

#2. 價值觀和態度包括包括：國民身份認同、責任感、承擔精神、尊重他人、堅毅、關愛及誠信