

臺南市公立北區大光國民小學114學年度第一學期 二 年級 體育(律動) 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	二	教學節數	每週(一)節，本學期共(二十一)節		
課程目標	1. 能隨機應變表現出不同的肢體動作。 2. 能做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。 3. 鼓勵學生持續實踐運動的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的簡捷步驟。 4. 透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。 5. 透過身體造型遊戲，學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念，並能應用在動作展演上。						
該學習階段 領域核心素養	1. 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 2. 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 3. 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 4. 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/31~9/6	運動樂趣多 大家來唱跳	1	1. 能在遊戲中靈活操作身體，做出各種肢體動作技能。 2. 能專注觀賞他人的動作表現。 3. 認真參與，並與他人合作完成遊戲活動。	認識身體活動的基本動作。 各項暖身伸展動作。 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	預備動作 暖身 唱、跳與模仿性律動	觀察：能正確演示	【生命教育】理解人的身體與心理
第二週 9/7~9/13	運動樂趣多 大家來唱跳	1	1. 能在遊戲中靈活操作身體，做出各種肢體動作技能。 2. 能專注觀賞他人的動作表現。 3. 認真參與，並與他人合作完成遊戲活動。	認識身體活動的基本動作。 表現認真參與的學習態度。 專注觀賞他人的動作表現。	暖身 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 。正反轉身練習	觀察：能正確演示	【生命教育】理解人的身體與心理

C5-1領域學習課程(調整)計畫

第三週 9/14~9/20	運動樂趣多 大家來唱跳	1	1. 能隨著音樂，完成舞蹈基本動作。 2. 熟練跳法，並正確的配合音樂跳。	認識身體活動的基本動作。 表現認真參與的學習態度。 專注觀賞他人的動作表現。	暖身 節拍反應	自評：能確實執行運動習慣。	【生命教育】理解人的身體與心理
第四週 9/21~9/27	運動樂趣多 大家來唱跳	1	1. 隨著音樂完成舞蹈基本的動作。 2. 專注觀賞他人的動作表現。 3. 認真參與，並與他人合作完成任務。 4. 選擇適合自己的身體活動。 5. 認真參與，並與他人合作完成創作任務。	表現認真參與的學習態度。 專注觀賞他人的動作表現。 表現基本動作與模仿的能力。 選擇適合個人的身體活動。	暖身 踏併畫圓	自評：上課態度認真	【生命教育】理解人的身體與心理
第五週 9/28~10/4	運動樂趣多 跑跳遊戲	1	1. 認識並遵守遊戲規則。 2. 專注觀察他人動作表現。 3. 能在「紅綠燈遊戲」中，表現出適合自己的追逐跑方式。 4. 能完成折返、曲線跑的動作。	認識身體活動的基本動作。 專注觀賞他人的動作表現。 選擇適合個人的身體活動。	暖身 屈膝振動	自評：能做到友愛同學的行為。	【生命教育】理解人的身體與心理
第六週 10/5~10/11 (10/6中秋節、 10/10國慶日)	運動樂趣多 跑跳遊戲	1	1. 能完成折返、曲線跑的動作。 2. 明白能將折返、曲線跑的動作運用在追逐跑遊戲上。 3. 能選擇安全的遊戲場地。 4. 認識並做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。 5. 能完成跳、跨的組合動作。	認識身體活動的基本動作。 利用學校或社區資源從事身體活動。	暖身 腕部動作	自評：能做到友愛同學的行為。	【生命教育】理解人的身體與心理

C5-1領域學習課程(調整)計畫

第七週 10/12~10/18	運動樂趣多 跑跳遊戲	1	1. 能完成跳、跨的組合動作。 2. 體會助跑可增加跳躍能力。 3. 能在移動過程中做出方向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。 4. 能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。	認識身體活動的基本動作。 表現基本動作與模仿的能力。 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	暖身 手臂動作	自評：能養成良好的運動習慣。	【生命教育】理解人的身體與心理
第八週 10/19~10/25	運動樂趣多 跑跳遊戲	1	1. 能在移動過程中做出方向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。 2. 能跟隨同學做出追逐跑、跳組合。 3. 能認識校園需要平衡能力的遊戲設備。	認識基本的運動常識。 表現基本動作與模仿的能力。 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	暖身 跳躍動作	實作：能做出正確的整隊動作。	【生命教育】理解人的身體與心理
第九週 10/26~11/1	運動樂趣多 我們都是平衡高手	1	1. 能練習平衡動作。 2. 專注觀賞他人的動作表現。 3. 表現認真參與的學習態度。 4. 認識平衡的動作要領及安全注意事項。	認識基本的運動常識。 描述動作技能基本常識。 表現認真參與的學習態度。 專注觀賞他人的動作表現。	暖身 跑步自然擺臂	問答：能說出暖身操的重要性。	【性別平等教育】培養性別間合宜表達情感的能力。 【家庭教育】察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。
第十週 11/2~11/8	運動樂趣多 我們都是平衡高手	1	1. 認識平衡的動作要領及安全注意事項。 2. 能學會與完成在平衡上的動作和安全練習的方法。	認識身體活動的基本表現認真參與的學習態度。 表現基本動作與模仿的能力。	暖身 併腳小跳	實作：能做出正確的單人和雙人暖身操動作。	【性別平等教育】培養性別間合宜表達情感的能力。 【家庭教育】察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。
第十一週 11/9~11/15	運動樂趣多 我們都是平衡高手	1	1. 能學會與完成在平衡上的動作和安全練習的方法。 2. 學會選擇適合自己的身體活動。	表現認真參與的學習態度。 專注觀賞他人的動作表現。 表現基本動作與模仿	暖身 雙手交替延展	實作：能做好上體育課的準備。	【性別平等教育】培養性別間合宜表達情感的能力。 【家庭教育】察覺家庭中不同角色，

C5-1領域學習課程(調整)計畫

				的能力。 應用基本動作常識， 處理練習或遊戲問題。 選擇適合個人的身體活動。			並反思個人在家庭
第十二週 11/16~11/22	運動樂趣多 社區運動樂	1	1.能利用學校或社區資源從事身體活動。 2.能了解並應用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。 3.能運用基本的動作常識，處理練習或遊戲所產生的問題。	認識身體活動的基本動作。 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 利用學校或社區資源從事身體活動。	暖身 踏併、滑步動作	問答：能說出形狀、水平、大小和支撐點的動作概念。	【性別平等教育】 培養性別間合宜表達情感的能力。 【家庭教育】 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。
第十三週 11/23~11/29	運動樂趣多 社區運動樂	1	1.能利用學校或社區資源從事身體活動。 2.能認同團體規範，並表現尊重的團體互動行為。 3.了解並應用各種趣味競賽的基本動作，從事身體活動。	表現尊重的團體互動行為。 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 利用學校或社區資源從事身體活動。	暖身 數拍子和轉身	問答：能說出平衡、柔軟度和支撐動作的要領。	【家庭教育】 規畫個人與家庭生活作息。 【品德教育】 溝通合作與和諧人際關係。
第十四週 11/30~12/6	運動樂趣多 社區運動樂	1	1.能利用學校或社區資源從事身體活動。 2.能清楚知道自己適合的運動。 3.能與家人討論，選擇並規畫適合的身體活動，增進體適能。	表現尊重的團體互動行為。 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 選擇適合個人的身體活動。 利用學校或社區資源從事身體活動。	唱、跳 與模仿性律動。	問答：能說出舞蹈動作的學習要領。	【家庭教育】 規畫個人與家庭生活作息。 【品德教育】 溝通合作與和諧人際關係。
第十五週 12/7~12/13	運動樂趣多 玩球樂趣多	1	1.能知道並做到你傳我接活動的動作內容。 2.能願意並盡力做到和他人合作完成你傳我接的動作。 3.知道並做到配合拍	描述動作技能基本常識。 表現認真參與的學習態度。 表現基本動作與模仿的能力。 願意從事規律身體活	唱、跳 與模仿性律動。	觀察：能與他人合作。	【品德教育】 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1領域學習課程(調整)計畫

			球的節奏，穩定的拍球。 4. 了解拍球說Hello活動的進行方式，並和同學合作努力完成。 5. 會利用課餘時間練習以求進步。	動。			
第十六週 12/14~12/20	運動樂趣多 玩球樂趣多	1	1. 能知道並做到三種傳接球動作，並練習。 2. 能知道三種傳接球動作，球的行進路徑不同處。 3. 能和其他人合作完三種傳接球動作。 4. 能知道並完成高球穿接的動作。 5. 和他人順暢的完成活動。	描述動作技能基本常識。 表現認真參與的學習態度。 表現基本動作與模仿的能力。 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。	走、跑、跳動作。	實作：能以不同走路步伐移位。	【品德教育】溝通合作與和諧人際關係。
第十七週 12/21~12/27	運動樂趣多 玩球樂趣多	1	1. 能知道和做到彈接高手活動中相關的動作，並練習。 2. 能願意並盡力和他人相互合作，完成彈接高手活動中的動作。 3. 能做到透過課餘練習增加球感。	描述動作技能基本常識。 表現認真參與的學習態度。 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 願意從事規律身體活動。	走、跑、跳動作。	實作：能做不同方向、速度的跑步動作。	【品德教育】溝通合作與和諧人際關係。
第十八週 12/28~1/3	運動樂趣多 玩球樂趣多	1	1. 能於活動中，知道並遵守攻占城堡的活動規則。 2. 能願意並盡力做到和他人合作，完成攻占城堡活動。 3. 能做到透過攻占城堡活動和他人一同討論學習，找出更佳得	描述動作技能基本常識。 表現認真參與的學習態度。 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。	手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。	【品德教育】溝通合作與和諧人際關係。

C5-1領域學習課程(調整)計畫

			分方式並實踐。				
第十九週 1/4~1/10	運動樂趣多 功夫小子	1	1.能做出正確的模仿動物動作及特徵。 2.能做出正確的基本動作。 3.能專注觀賞同學表演。 4.能發揮創意做出動物拳。	描述動作技能基本常識。 專注觀賞他人的動作表現。 表現基本動作與模仿的能力。	綜合練習	實作：測驗	【人權教育】 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 【生涯規劃教育】 培養良好的人際互動能力。
第二十週 1/11~1/17	運動樂趣多 功夫小子	1	1.能表現出正確的技擊動作。 2.能運用基本動作，與同學完成遊戲。 3.藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。	專注觀賞他人的動作表現。 表現基本動作與模仿的能力。 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 願意從事規律身體活動。	綜合練習	實作：測驗	【人權教育】 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 【生涯規劃教育】 培養良好的人際互動能力。
第二十一週 1/18~1/20	總複習	1	1.能表現出正確的技擊動作。 2.能運用基本動作，與同學完成遊戲。 3.藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。	專注觀賞他人的動作表現。 表現基本動作與模仿的能力。 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 願意從事規律身體活動。	綜合練習	實作	【人權教育】 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 【生涯規劃教育】 培養良好的人際互動能力。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據109.12.10函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市公立北區大光國民小學114學年度第二學期 二 年級 體育(律動) 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	二	教學節數	每週(一)節，本學期共(二十)節		
課程目標	1. 了解自己與他人的異同，並進一步深入了解自己、欣賞自己也欣賞同學。 2. 知道並完成踢擊紙球的相關動作，能知道如何和他人一同合作踢擊，並發揮創意，創造不同踢擊動作。 3. 能靈活操作身體，做出各種肢體動作，專注欣賞並學習他人動作表現。在活動中，能隨著音樂的節奏，完成唱跳學習活動。 4. 能與同學合作完成動作和遊戲，從中培養默契，通力合作克服困難並完成動作，且能利用活動開展肢體，增進身體的協調性。 5. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。						
該學習階段 領域核心素養	具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方師，因應日常生活情境。 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/8~2/14 調整至 1/21、 1/22、 1/23上課	運動好事多 歡樂成長派	1	1. 能練習手臂力量。 2. 表現認真參與的學習態度。 3. 專注觀賞他人的動作表現。	認識身體活動的基本動作。 認識基本的運動常識。 描述動作技能基本常識。 表現認真參與的學習態度。	預備動作 插腰振膝 張手插腰	觀察：能正確演示	【安全教育】 探討日常生活應該注意的安全。
第二週 2/15~2/21 春節假期							
第三週 2/22~2/28	、運動好事多 歡樂成長派	1	1. 能練習手臂力量。 2. 表現認真參與的學習態度。 3. 專注觀賞他人的動作表現。	認識身體活動的基本動作。 認識基本的運動常識。 描述動作技能基本常識。	暖身 肩手畫圓	自評：能確實執行運動習慣。	【安全教育】 探究運動基本的保健。

C5-1領域學習課程(調整)計畫

				表現認真參與的學習態度。			
第四週 3/1~3/7	、運動好事多 歡樂成長派	1	1. 會表現認真學習的態度。 2. 會注意同學的表現。	描述動作技能基本常識。 表現認真參與的學習態度。 表現基本動作與模仿的能力。	暖身 轉腰擺臂	自評:上課態度認真	【安全教育】 探究運動基本的保健。
第五週 3/8~3/14	運動好事多 歡樂成長派	1	1. 會表現認真學習的態度。 2. 會注意同學的表現。	描述動作技能基本常識。 接受並體驗多元性身體活動。 能於生活中嘗試運用生活技能。	暖身 跑步轉圈	自評:能做到友愛同學的行為。	【家庭教育】 規畫個人與家庭的生活作息。
第六週 3/15~3/21	運動好事多 歡樂成長派	1	1. 能學會不同節奏的動作。 2. 能學會不同方式的技巧。 3. 能積極參與運動。	接受並體驗多元性身體活動。 能於生活中嘗試運用生活技能。 願意從事規律身體活動。	暖身 推掌延展	觀察:能正確演示	【家庭教育】 規畫個人與家庭的生活作息。
第七週 3/22~3/28	運動好事多 休閒運動快樂行	1	1. 能學會不同節奏的動作。 2. 能學會不同方式的技巧。 3. 能積極參與運動。	能於生活中嘗試運用生活技能。 願意從事規律身體活動。	暖身 彎腰畫圓	自評:能確實執行運動習慣。	【家庭教育】 規畫個人與家庭的生活作息。
第八週 3/29~4/4	運動好事多 休閒運動快樂行	1	1. 能知道運動前要注意的相關安全事宜及準備。 2. 能知道如何處理運動時發生的意外事故。	表現認真參與的學習態度。 表現基本動作與模仿的能力。	暖身 主要運動 踏併架手	觀察:能正確演示	【品德教育】 溝通合作與和諧人際關係。
第九週 4/5~4/11	運動好事多 休閒運動快樂行	1	1. 能知道運動前要注意的相關安全事宜及準備。 2. 能知道如何處理運動時發生的意外事故。	認識基本的運動常識。 表現認真參與的學習態度。 表現基本動作與模仿的能力。	暖身 主要運動 踏併擊掌	問答:能說出暖身操的重要性。	【品德教育】 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1領域學習課程(調整)計畫

第十週 4/12~4/18	運動好事多 休閒運動快樂行	1	1. 可以与他人合作練習。 2. 能專注欣賞並學習他人優良動作表現。	表現認真參與的學習態度。 表現基本動作與模仿的能力。 願意從事規律身體活動。	暖身 主要運動 跳躍出拳	觀察：能正確演示	【品德教育】 溝通合作與和諧人際關係。
第十一週 4/19~4/25	運動好事多 我們都是好朋友	1	1. 能隨著音樂拍打節奏。 2. 能隨著音樂節奏，完成唱跳學習活動。	描述動作技能基本常識。 表現基本動作與模仿的能力。 願意從事規律身體活動。	暖身 主要運動 拉桿擺動	觀察：能正確演示	【品德教育】 溝通合作與和諧人際關係。
第十二週 4/26~5/2	運動好事多 我們都是好朋友	1	1. 能靈活操作身體，做出各種身體動作。 2. 能專注觀摩與學習他人動作表現。	認識身體活動的基本動作。 表現認真參與的學習態度。 專注觀賞他人的動作表現。	暖身 主要運動 踏步跳拍	觀察：能正確演示	【家庭教育】 規劃個人與家庭的生活作息。
第十三週 5/3~5/9	運動好事多 我們都是好朋友	1	1. 能隨著音樂節奏，完成唱跳學習活動。 2. 能靈活操作身體，做出各種身體動作。 3. 能專注觀摩與學習他人動作表現。	認識身體活動的基本動作。 表現認真參與的學習態度。 專注觀賞他人的動作表現。 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	暖身 主要運動 推掌蹲跳	問答：能說出平衡、柔軟度和支撐動作的要領。	【家庭教育】 規劃個人與家庭的生活作息。
第十四週 5/10~5/16	我們都是好朋友 跑的遊戲	1	1. 能學會所教導的舞蹈動作。 2. 利用活動開展肢體，並增進身體的協調性。 3. 能與同學培養默契，通力合作克服困難並完成動作。 4. 能了解自己並選擇適合個人的身體活	認識身體活動的基本動作。 表現認真參與的學習態度。 專注觀賞他人的動作表現。 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 選擇適合個人的身體活動。	暖身 主要運動 緩和運動 踏步畫圈	問答：能說出舞蹈動作的學習要領。	【家庭教育】 規劃個人與家庭的生活作息。

C5-1領域學習課程(調整)計畫

			動。				
第十五週 5/17~5/23	運動好事多 跑的遊戲	1	1.能應用正確的動作與同學合作練習活動。 2.能與同學培養默契，通力合作克服困難並完成動作。	認識身體活動的基本動作。 接受並體驗多元性身體活動。	暖身 主要運動 緩和運動 壓腿轉腰	觀察：能正確演示	【安全教育】 探究運動基本的保健。
第十六週 5/24~5/30	運動好事多 跑的遊戲	1	1.能做出直線快跑動作。 2.能學習並表現出運動家精神。	接受並體驗多元性身體活動。	暖身 主要運動 緩和運動 後壓腿提腳	觀察：能正確演示	【安全教育】探究運動基本的保健。
第十七週 5/31~6/6	運動好事多 浪花朵朵開	1	1.能做出直線快跑動作。 2.能認識並表現運動家精神。	表現尊重的團體互動行為。 接受並體驗多元性身體活動。 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	暖身 主要運動 緩和運動 彎腰畫圈 結束動作	觀察：能正確演示	【安全教育】探究運動基本的保健。
第十八週 6/7~6/13	運動好事多 浪花朵朵開	1	1體驗並說出不同跑壘路線的差異。	表現尊重的團體互動行為。 接受並體驗多元性身體活動。 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	暖身 主要運動 緩和運動 結束動作	觀察：能正確演示	【多元文化教育】 了解自己的文化特質。 建立自己的文化認同與意識。
第十九週 6/14~6/20	運動好事多 浪花朵朵開	1	1.能於活動中展現出身體平衡。 2.能於活動中努力練習嘗試。 3.可以和其他人合作完成活動。	接受並體驗多元性身體活動。 表現安全的身體活動行為。 認識與身體活動相關資源。	綜合練習	實作：測驗	【安全教育】 探究運動基本的保健。
第二十週 6/21~6/27	運動好事多 浪花朵朵開	1	1.能於活動中展現出身體平衡。 2.能靈活操作身體，做出各種肢體動作。	描述動作技能基本常識。 接受並體驗多元性身體活動。 表現安全的身體活動行為。	綜合練習	實作：測驗	【安全教育】 探究運動基本的保健。

C5-1領域學習課程(調整)計畫

第二十一 週 6/28~6/30	總複習	1	1.能於活動中展現出身體平衡。 2.能靈活操作身體，做出各種肢體動作。	描述動作技能基本常識。 接受並體驗多元性身體活動。 表現安全的身體活動行為。	綜合練習	實作	【安全教育】 探究運動基本的保健。
------------------------	-----	---	--	--	------	----	----------------------

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據109.12.10函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。