桃園市錦興國小113學年度（下）營隊

**(體能運動遊戲營A)（週三）**教學計劃表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教學目標及課程內容簡介** | | | | | |
| **一、招生對象須具備起始能力**(請教師清楚說明社團上課特色，若有程度分班，請清楚定義初階、進階等之程度差異)：   * 是一門多元化的運動課程，其中有很多的任務型與合作型遊戲，觀察力是重要練習能力之一。 * 豐富的遊戲規則，使課堂中有大量的聆聽、思考、提問、了解、嘗試、修正、再挑戰的過程。 * 運用遊戲與任務引導，讓孩子自發性的想挑戰任務，專注於課堂，享受學習樂趣。 * 沒有高壓訓練，非常適合每一位孩子，大家都可以參與。 * 課程裡涵蓋多面向的能力養成，幫助適性發展。   **二、課程特色：**  初期：互動式運動遊戲。基礎反應力、肌力、爆發力、協調，動作與指令較簡單。  中期：基礎反應力、肌力、爆發力、協調、練習團隊合作、腦力激盪、觀察、思考。  後期：進階反應力、肌力、爆發力、協調遊戲，同時訓練在移動間身體與頭腦的並用。觀察遊戲情形、發現、思考、討論，練習團隊進攻與防守策略等。  體能運動遊戲不僅提升基礎身體活動能力，如肌力、協調、反應力、爆發力、心肺耐力等，並且因各式各樣的遊戲規則，使孩子在運動遊戲當中有大量的軟實力練習，如觀察、思考、判斷、策略討論、合作、換位思考、團隊溝通、問題解決等。  任務化與遊戲化的運動教學，也幫助孩子更投入，在充滿趣味的情境下學習、成長。  **三、課程進行方式：**  以體適能為主軸規劃課程，設計多元的內容讓孩子學習，包含任務型、合作型遊戲，搭配各式運動教具進行。  **四、預期學生學習成效與成果：**   * 漸進式的提升在生活中運用的各式活動能力。 * 增進孩子的肌力、肌耐力、協調、反應。 * 與團隊進行遊戲可增進人際發展，學習團隊合作。 * 多元運動課程能讓孩子適性且均衡發展，多方提升基礎運動能力。 * 遊戲式的課程引發興趣，從而喜歡運動並培養運動習慣。 * 從遊戲中培養面對競賽的態度。   **歡迎各位家長至臉書【玩轉運動趣Fun Sports】或 IG【funsports1709】  有我們的教學動態以及照片，您可以更了解我們的課程。** | | | | | |
| 次數 | 日期 | 授課內容 | 時間 | 時數 | 講師簽名 |
| 1 | 2/26 | 手眼協調：上下肢肌力、手腦並用、歸納與整理速度訓練。 | 12:50~14:20 | 1.5 |  |
| 2 | 3/5 | 佔領地盤：邏輯思考、肌力與肌耐力練習，體能與動腦的綜合遊戲。 | 12:50~14:20 | 1.5 |  |
| 3 | 3/12 | 摸膝蓋：個人肌力、肌耐力、反應、觀察、攻擊與防守練習。 | 12:50~14:20 | 1.5 |  |
| 4 | 3/19 | 摸膝蓋：個人肌力、肌耐力、反應、觀察、攻擊與防守練習，團隊溝通合作與策略討論。 | 12:50~14:20 | 1.5 |  |
| 5 | 3/26 | 蓋房子：肌力、觀察力、團隊溝通、團隊接力與策略討論。 | 12:50~14:20 | 1.5 |  |
|  | 4/2 | 親職教育日補假 |  |  |  |
| 6 | 4/9 | 世紀帝國：團隊合作、溝通協調、策略思考與運用、任務分工、觀察力與下肢肌力。 | 12:50~14:20 | 1.5 |  |
| 7 | 4/16 | 小小英雄：肌力、爆發力、反應力訓練、甩開敵人達成任務。 | 12:50~14:20 | 1.5 |  |
| 8 | 4/23 | 小英雄合作賽：肌力、爆發力、反應力訓練、與隊友合作達成任務。 | 12:50~14:20 | 1.5 |  |
| 9 | 4/30 | 小英雄闖關：肌力、爆發力、反應力訓練及思考如何突破障礙援救隊友，達成任務。 | 12:50~14:20 | 1.5 |  |
| 10 | 5/7 | 警察抓小偷：反應力、肌力、爆發力、衝刺與急停、觀察力與合作練習。 | 12:50~14:20 | 1.5 |  |
| 11 | 5/14 | 記憶接力：肌力、記憶力、團隊溝通與任務分配練習。 | 12:50~14:20 | 1.5 |  |
| 12 | 5/21 | 物換星移：肌力與肌耐力訓練，觀察、團隊合作與溝通、團隊接力練習。 | 12:50~14:20 | 1.5 |  |
| 13 | 5/28 | 獵魚：肌力與肌耐力、閃躲反應力、策略思考、團隊合作。 | 12:50~14:20 | 1.5 |  |
| 14 | 6/4 | 我要活下去：肌力、反應力、爆發力練習，並運用觀察及動動腦找到適當時機進攻。 | 12:50~14:20 | 1.5 |  |
|  |  | **備註：以上內容僅供參考，可能依學生學習進度或其他狀況進行內容及順序調整。**  **歡迎上臉書【玩轉運動趣】或IG【funsports1709】，了解更多。** |  |  |  |

承辦人： 學務處： 校長：