

南投縣清境國民小學 111 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	肢體運動王--體能社團	年級/班級	四年甲班
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	每週一節共 17 節
		設計教師	清境教師團隊
配合融入之領域或議題 (統整性課程須 2 以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)	<input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
設計理念	藉由體育活動，規劃具吸引力、培養學生興趣、學習入門技術及增加身體活動量之體育育樂營活動，使不愛運動、體適能較差、無規律身體活動習慣之學生從事規律身體。		
總綱核心素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		
課程目標	1. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。 2. 學習跑、跳、擲等運動技能。 3. 充實促進健康的知識、態度與技能。		

教學進度		學習表現 須選用正確學習階段之 2(含)以上相關領域、參考指引或議題實質內涵，請完整寫出「領綱名稱+數字編碼+內容」	學習內容 可學校自訂	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
二	有趣的體能遊戲 (1 節)	健 1c-Ⅱ -1 認識身體活動的基本動作技能。 健 1d-Ⅱ -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 綜 2b-Ⅱ-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	健 Ab-Ⅱ -1 體適能遊戲 健 Bc-Ⅱ -1 暖身、活動部位伸展目的的理解 健 Ga-Ⅱ -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲 綜 Bb-Ⅱ-3 團體活動的參與態度	1. 認識健康體適能 2. 透過體適能遊戲體驗滾翻、支撐、平衡與擺盪等體能動作 3. 樂於參與活動並與人合作	1. 慢跑 400M 及伸展操 介紹體能遊戲 1. 教師講解體能遊戲主要是透過遊戲的方式來提升體能，所以活動過程中保留了遊戲時的趣味性和挑戰性，但是也會增加身體活動量和負荷，藉以提升體適能。 2. 教師複習之前學過的體適能要素。 3. 學生重複練習	實作評量:能認識體適能並完成相關動作	
三	能屈能伸(1 節)	健 1c-Ⅱ -1 認識身體活動的基本動作技能。 健 1d-Ⅱ -1 認識動作技能概	健 Ab-Ⅱ -1 體適能遊戲 健 Bc-Ⅱ -1 暖身、活動部位伸展目的的理解 健 Ga-Ⅱ -1 跑、	1. 能進行各式伸展操。 2. 參與促進柔軟度的伸展運動。 3. 練習心肺耐力、速度和敏捷性體能遊戲 4. 樂於參與活動並與人	1. 慢跑 400M 及伸展操 進行體能遊戲 2. 單人伸展運動 (1). 教師播放示範影片:徒手單人伸展運動，並講解各動作的伸展部位。	實作評量: 能認識伸展操並完成相關動作	示範影片

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容 可學校自訂	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材 須經課發 會審查通過
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2(含)以上相關領域、參考指引或議題實質內涵，請完整寫出「領綱名稱+數字編碼+內容」					
		念與動作練習的策略。 綜 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	跳與行進間投擲的遊戲 綜 Bb-II-3 團體活動的參與態度	合作	(2). 請學生練習徒手單人伸展運動。 (3). 雙人伸展運動 教師示範徒手雙人伸展運動，並講解各動作的伸展部位。		
五到六	能屈能伸(2 節)	健 1c-II -1 認識身體活動的基本動作技能。 健 1d-II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 綜 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並	健 Ab-II -1 體適能遊戲 健 Bc-II -1 暖身、活動部位伸展目的的理解 健 Ga-II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲 綜 Bb-II-3 團體活動的參與態度	1. 能進行各式伸展操。 2. 參與促進柔軟度的伸展運動。 3. 練習心肺耐力、速度和敏捷性體能遊戲 4. 樂於參與活動並與人合作	1. 慢跑 400M 及伸展操 分組設計體能遊戲 2. 毛巾伸展操 (1). 教師播放示範影片:毛巾伸展操的握法，並提醒學生應依照自己的柔軟度調整握巾長度。 (2). 教師帶領學生循序漸進練習毛巾伸展操，活動過程中每個動作需維持 20~30 秒。 (3). 教師鼓勵學生自創其他	實作評量:能認識伸展操並完成相關動作	示範影片

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容 可學校自訂	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材 須經課發 會審查通過
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2(含)以上相關領域、參考指引或議題實質內涵，請完整寫出「領綱名稱+數字編碼+內容」					
		展現負責的態度。			毛巾伸展操的動作，並提醒其要以安全易行為原則。 3. 跳繩伸展操 1. 教師說明：跳繩除了可以跳躍，強化肌力、心肺功能外，將其對折 2 次後還可進行伸展運動，提升柔軟度。 2. 教師講解並示範跳繩伸展動作要領。 3. 請學生進行練習。		
八	長距離跑走(1 節)	健 1c-II -1 認識身體活動的基本動作技能。 健 1d-II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 綜 2b-II-2 參加團體活動，	健 Ab-II -1 體適能遊戲 健 Bc-II -1 暖身、活動部位伸展目的的理解 健 Ga-II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲 綜 Bb-II-3 團體活動的參與態度	1. 學習並執行田徑運動與訓練的基本概念 2. 分組練習，以「走、跑相間」的方式練習 800 公尺長距離跑走。 2. 樂於參與活動並與人合作	1. 教師播放示範影片：田徑運動與訓練的基本概念 2. 教師指導全班學生分組，3 人一組依序出發，以「走、跑相間」的方式練習 800 公尺長距離跑走。	實作評量：1. 能熟練基本田徑動作要領 2. 完成 800 公尺長距離跑走	示範影片

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容 可學校自訂	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材 須經課發 會審查通過
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2(含)以上相關領域、參考指引或議題實質內涵，請完整寫出「領綱名稱+數字編碼+內容」					
		遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。					
九到十	長距離跑走(2節)	<p>健 1c-Ⅱ -1 認識身體活動的基本動作技能。</p> <p>健 1d-Ⅱ -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>綜 2b-Ⅱ-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。</p>	<p>健 Ab-Ⅱ -1 體適能遊戲</p> <p>健 Bc-Ⅱ -1 暖身、活動部位伸展目的的理解</p> <p>健 Ga-Ⅱ -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲</p> <p>綜 Bb-Ⅱ-3 團體活動的參與態度</p>	<p>1. 能掌握慢跑和緩步走的順與技能正確性</p> <p>2. 樂於參與活動並與人合作</p>	<p>1. 教師指導全班學生分組，3 人一組依序出發。慢跑和緩步走的順序為：慢跑 200 公尺、緩步走 50 公尺，再慢跑 200 公尺、再緩步走 50 公尺，最後慢跑 300 公尺抵達終點。</p>	<p>實作評量:1. 能熟練基本田徑動作要領 2. 完成 800 公尺長距離跑走</p>	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現 須選用正確學習階段之 2(含)以上相關領域、參考指引或議題實質內涵，請完整寫出「領綱名稱+數字編碼+內容」	學習內容 可學校自訂	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
十一到十二	馬克操(2節)	健 1c-Ⅱ -1 認識身體活動的基本動作技能。 健 1d-Ⅱ -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 綜 2b-Ⅱ-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	健 Ab-Ⅱ -1 體適能遊戲 健 Bc-Ⅱ -1 暖身、活動部位伸展目的的理解 健 Ga-Ⅱ -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲 綜 Bb-Ⅱ-3 團體活動的參與態度	1. 熟練田徑運動伸展操及跑步基本動作 2. 長距離跑走檢測 2. 樂於參與活動並與人合作	1. 田徑運動伸展操及跑步基本動作 2. 3 人一組長距離跑走練習 3. 長距離跑走檢測	實作評量:能熟練馬克操	
十四	原地向上跳(1節)	健 1c-Ⅱ -1 認識身體活動的基本動作技能。 健 1d-Ⅱ -1 認識動作技能概	健 Ab-Ⅱ -1 體適能遊戲 健 Bc-Ⅱ -1 暖身、活動部位伸展目的的理解 健 Ga-Ⅱ -1 跑、	1. 熟練「原地向上跳」動作要領 2. 樂於參與活動並與人合作	1. 慢跑 400M 及伸展操 2. 教師示範並說明「原地向上跳」動作要領。 3. 教師請學生練習「原地向上跳」動作，並巡視行間適時給予指導；練習時，應提	實作評量:能熟練「原地向上跳」動作要領並掌握安全動作要領	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容 可學校自訂	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材 須經課發 會審查通過
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2(含)以上相關領域、參考指引或議題實質內涵，請完整寫出「領綱名稱+數字編碼+內容」					
		念與動作練習的策略。 綜 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	跳與行進間投擲的遊戲 綜 Bb-II-3 團體活動的參與態度		醒學生注意與他人之間的距離，避免碰撞造成危險。		
十五到十六	原地向上跳(2節)	健 1c-II -1 認識身體活動的基本動作技能。 健 1d-II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 綜 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並	健 Ab-II -1 體適能遊戲 健 Bc-II -1 暖身、活動部位伸展目的的理解 健 Ga-II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲 綜 Bb-II-3 團體活動的參與態度	1. 熟練「原地向上跳」動作要領 2. 樂於參與活動並與人合作	1. 慢跑 400M 及伸展操 2. 教師示範並說明「原地向上跳」動作要領。 3. 教師請學生練習「原地向上跳」動作，並巡視行間適時給予指導；練習時，應提醒學生注意與他人之間的距離，避免碰撞造成危險。	實作評量：能熟練「原地向上跳」動作要領並掌握安全動作要領	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容 可學校自訂	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材 須經課發 會審查通過
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2(含)以上相關領域、參考指引或議題實質內涵，請完整寫出「領綱名稱+數字編碼+內容」					
		展現負責的態度。					
十七到十八	立定跳遠空中拍球(2節)	<p>健 1c-Ⅱ -1 認識身體活動的基本動作技能。</p> <p>健 1d-Ⅱ -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>綜 2b-Ⅱ-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。</p>	<p>健 Ab-Ⅱ -1 體適能遊戲</p> <p>健 Bc-Ⅱ -1 暖身、活動部位伸展目的的理解</p> <p>健 Ga-Ⅱ -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲</p> <p>綜 Bb-Ⅱ-3 團體活動的參與態度</p>	<p>1. 熟練「立定跳遠空中拍球」動作要領</p> <p>2. 能與同學合作完成任務</p>	<p>1. 慢跑 400M 及伸展操</p> <p>2. 教師示範並說明「立定跳遠空中拍球」的動作要領：原地起跳後，向上提膝、雙臂盡力向上伸展，拍擊懸掛於空中的氣球。</p>	實作評量：能完成「立定跳遠空中拍球」動作	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容 可學校自訂	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材 須經課發 會審查通過
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2(含)以上相關領域、參考指引或議題實質內涵，請完整寫出「領綱名稱+數字編碼+內容」					
十九到二十一	線梯追逐遊戲(3節)	<p>健 1c-II -1 認識身體活動的基本動作技能。</p> <p>健 1d-II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>綜 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。</p>	<p>健 Ab-II -1 體適能遊戲</p> <p>健 Bc-II -1 暖身、活動部位伸展目的的理解</p> <p>健 Ga-II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲</p> <p>綜 Bb-II-3 團體活動的參與態度</p>	<p>1. 做出正確的擺臂動作。</p> <p>2. 做出變速跑的跑步技巧。</p> <p>3. 做出正確的站立式起跑動作。</p> <p>4. 學習站立式起跑的動作要領。</p> <p>5. 在學習活動中和同伴互助合作、快樂參與。</p>	<p>1. 慢跑 400M 及伸展操</p> <p>2. 教師指導學生在平坦的地面上布置數組活動場地。</p> <p>3. 教師指導學生分為兩人一組，並依據規則進行活動。</p> <p>4. 綜合練習:分組以站立起跑姿勢預備，哨音一響即向前跑至前方摸地上線做折返跑的動作。</p>	實作評量:能完成站立式起跑動作並至前方摸地上線做折返跑的動作	

【第二學期】

課程名稱	肢體運動王--體能社團	年級/班級	四年甲班
彈性學習課程 類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	每週一節共 16 節
		設計教師	清境教師團隊
配合融入之領域或議題 (統整性課程須 2 以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)	<input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
設計理念	藉由體育活動，規劃具吸引力、培養學生興趣、學習入門技術及增加身體活動量之體育育樂營活動，使不愛運動、體適能較差、無規律身體活動習慣之學生從事規律身體。		
總綱核心素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		
課程目標	1. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。 2. 學習跑、跳、擲等運動技能。 3. 充實促進健康的知識、態度與技能。		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容 可學校自訂	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材 須經課發會審 查通過
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2(含)以上相關領域、參考指引或議題實質內涵，請完整寫出「領綱名稱+數字編碼+內容」					
二	立定跳遠(1 節)	<p>健 1c-Ⅱ -1 認識身體活動的基本動作技能。</p> <p>健 1d-Ⅱ -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>綜 2b-Ⅱ-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。</p>	<p>健 Ab-Ⅱ -1 體適能遊戲</p> <p>健 Bc-Ⅱ -1 暖身、活動部位伸展目的的理解</p> <p>健 Ga-Ⅱ -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲</p> <p>健 Ia-Ⅱ -1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作</p> <p>綜 Bb-Ⅱ-3 團體活動的參與態度</p>	<p>1. 熟練「立定跳遠」動作要領</p> <p>2. 樂於參與活動並與人合作</p>	<p>1. 慢跑 400M 及伸展操</p> <p>2. 教師先向學生說明，跳遠可以展現自己的速度、彈跳力和協調性等身體能力，並可以加強心肺耐力、促進身體健康。</p> <p>3. 教師將學生分為 5 人一組，進行各種跳遠體驗。</p>	實作評量:能熟練「立定跳遠」動作要領	
三到四	立定跳遠(2 節)	<p>健 1c-Ⅱ -1 認識身體活動的基本動作技能。</p> <p>健 1d-Ⅱ -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>綜 2b-Ⅱ-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，</p>	<p>健 Ab-Ⅱ -1 體適能遊戲</p> <p>健 Bc-Ⅱ -1 暖身、活動部位伸展目的的理解</p> <p>健 Ga-Ⅱ -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲</p> <p>健 Ia-Ⅱ -1 滾</p>	<p>1. 熟練「立定跳遠」動作要領</p> <p>2. 樂於參與活動並與人合作</p>	<p>1. 慢跑 400M 及伸展操</p> <p>2. 教師先向學生說明，跳遠可以展現自己的速度、彈跳力和協調性等身體能力，並可以加強心肺耐力、促進身體健康。</p> <p>3. 教師將學生分為 5 人一組，進行各種跳遠體驗。</p>	實作評量:能熟練「立定跳遠」動作要領	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容 可學校自訂	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材 須經課發會審 查通過
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2(含)以上相關領域、參考指引或議題實質內涵，請完整寫出「領綱名稱+數字編碼+內容」					
		並展現負責的態度。	翻、支撐、平衡與擺盪動作 綜 Bb-II-3 團體活動的參與態度				
五到六	立定跳遠空中拍球(2節)	健 1c-II -1 認識身體活動的基本動作技能。 健 1d-II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 綜 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	健 Ab-II -1 體適能遊戲 健 Bc-II -1 暖身、活動部位伸展目的的理解 健 Ga-II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲 綜 Bb-II-3 團體活動的參與態度	1. 熟練「立定跳遠空中拍球」動作要領 2. 樂於參與活動並與人合作	1. 慢跑 400M 及伸展操 2. 教師播放示範影片並說明「立定跳遠空中拍球」的動作要領：原地起跳後，向上提膝、雙臂盡力向上伸展，拍擊懸掛於空中的氣球。	實作評量：能熟練「立定跳遠空中拍球」動作要領	示範影片
七到八	立定跳遠空中投籃(2節)	健 1c-II -1 認識身體活動的基本動作技能。 健 1d-II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 綜 2b-II-2 參加	健 Ab-II -1 體適能遊戲 健 Bc-II -1 暖身、活動部位伸展目的的理解 健 Ga-II -1 跑、跳與行進間	1. 熟練「立定跳遠空中投籃」動作要領 2. 樂於參與活動並與人合作	1. 慢跑 400M 及伸展操 2. 教師示範並說明「立定跳遠空中拍球」的動作要領：原地起跳後，向上提膝、雙臂盡力向上伸展，拍擊懸掛於空中的氣球。	實作評量：能熟練「立定跳遠空中投籃」動作要領	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容 可學校自訂	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材 須經課發會審 查通過
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2(含)以上相關領域、參考指引或議題實質內涵，請完整寫出「領綱名稱+數字編碼+內容」					
		團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	投擲的遊戲 綜 Bb-II-3 團體活動的參與態度				
十	最佳步點(1 節)	健 1c-II -1 認識身體活動的基本動作技能。 健 1d-II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 綜 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	健 Ab-II -1 體適能遊戲 健 Bc-II -1 暖身、活動部位伸展目的的理解 健 Ga-II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲 綜 Bb-II-3 團體活動的參與態度	1. 學會正確的站立式起跑動作 2. 透過反應遊戲加強氣跑動作 3. 樂於參與活動並與人合作	1. 慢跑 400M 及伸展操 2. 教師指導學生分為 2 人一組，一人以慣用腳為後腳，踩住起跳板背向跳出方向，向前助跑 13 步，找出最佳的助跑步點 3. 指導學生從起跑點助跑，以慣用腳踩起跳板，進行急行跳遠的助跑動作練習。 3. 反應遊戲	實作評量:能熟練正確的站立式起跑動作並完成急行跳遠的助跑動作練習。	
十二	神機妙算來助跑(1 節)	健 1c-II -1 認識身體活動的基本動作技能。 健 1d-II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 綜 2b-II-2 參加	健 Ab-II -1 體適能遊戲 健 Bc-II -1 暖身、活動部位伸展目的的理解 健 Ga-II -1 跑、跳與行進間	1. 學習起跑後的加速要領和腿部推蹬動作。 2. 透過遊戲加強助跑技術 3. 樂於參與活動並與人合作	1. 慢跑 400M 及伸展操 2. 教師指導學生分為 2 人一組，運用【活動六】所丈量出的助跑步點，每組各自在一個「練習跑道」上依序練習，熟練急行跳遠的助跑動作。	實作評量:能熟練起跑後的加速要領和腿部推蹬動作。	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容 可學校自訂	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材 須經課發會審 查通過
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2(含)以上相關領域、參考指引或議題實質內涵，請完整寫出「領綱名稱+數字編碼+內容」					
		團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	投擲的遊戲 綜 Bb-II-3 團體活動的參與態度		3. 進行追逐遊戲、點將短跑賽。		
十三	線梯追逐遊戲(1節)	健 1c-II -1 認識身體活動的基本動作技能。 健 1d-II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 綜 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	健 Ab-II -1 體適能遊戲 健 Bc-II -1 暖身、活動部位伸展目的的理解 健 Ga-II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲 綜 Bb-II-3 團體活動的參與態度	1. 做出正確的擺臂動作。 2. 做出變速跑的跑步技巧。 3. 學習的站立式起跑動作要領。 4. 做出正確站立式起跑的動作。 5. 在學習活動中和同伴互助合作、快樂參與。	1. 慢跑 400M 及伸展操 2. 教師指導學生在平坦的地面上布置數組活動場地。 3. 教師指導學生分為兩人一組，並依據規則進行活動。 4. 綜合練習:分組以站立起跑姿勢預備，哨音一響即向前跑至前方摸地上線做折返跑的動作。	實作評量:能熟練站立式起跑動作要領並完成變速跑的動作	
十五到十六	線梯快速折返跑(2節)	健 1c-II -1 認識身體活動的基本動作技能。 健 1d-II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 綜 2b-II-2 參加	健 Ab-II -1 體適能遊戲 健 Bc-II -1 暖身、活動部位伸展目的的理解 健 Ga-II -1 跑、跳與行進間	1. 做出正確的擺臂動作。 2. 做出變速跑的跑步技巧。 3. 做出正確的站立式起跑動作。 4. 學習站立式起跑的	1. 慢跑 400M 及伸展操 2. 【活動五】運動家精神 1. 教師搭配課本第 123 頁，分享一則故事，並說明另類的勝利精神。2. 教師歸納說明，「尊重、欣賞、樂於助人」是每個人都應該	實作評量:能利用站立式起跑的動作要領，完成線梯快速折返跑動作	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容 可學校自訂	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材 須經課發會審 查通過
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2(含)以上相關領域、參考指引或議題實質內涵，請完整寫出「領綱名稱+數字編碼+內容」					
		團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	投擲的遊戲 綜 Bb-II-3 團體活動的參與態度	動作要領。 5. 在學習活動中和同伴互助合作、快樂參與。	學習的運動家精神。3. 【活動六】一起參與比賽 1. 教師將全班均分成兩隊，並說明第一棒跑完 100 公尺後，在接力區內傳接給第二棒，第二棒再傳給第三棒，每人跑 100 公尺，以此類推，直至最後一棒跑到終點為止，全程距離依各隊人數而定。		
十七到十八	立定跳遠空中拍球(2 節)	健 1c-II -1 認識身體活動的基本動作技能。 健 1d-II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 綜 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	健 Ab-II -1 體適能遊戲 健 Bc-II -1 暖身、活動部位伸展目的的理解 健 Ga-II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲 綜 Bb-II-3 團體活動的參與態度	1. 熟練「立定跳遠空中拍球」動作要領	1. 慢跑 400M 及伸展操 2. 教師播放示範影片並說明「立定跳遠空中拍球」的動作要領：原地起跳後，向上提膝、雙臂盡力向上伸展，拍擊懸掛於空中的氣球。	實作評量：能完成「立定跳遠空中拍球」動作	示範影片

教學進度		學習表現	學習內容 可學校自訂	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材 須經課發會審 查通過
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2(含)以上相關領域、參考指引或議題實質內涵，請完整寫出「領綱名稱+數字編碼+內容」					
十九到二十	線梯追逐遊戲(2節)	健 1c-II -1 認識身體活動的基本動作技能。 健 1d-II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 綜 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	健 Ab-II -1 體適能遊戲 健 Bc-II -1 暖身、活動部位伸展目的的理解 健 Ga-II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲 綜 Bb-II-3 團體活動的參與態度	1. 做出正確的擺臂動作。 2. 做出變速跑的跑步技巧。 3. 做出正確的站立式起跑動作。 4. 學習站立式起跑的動作要領。 5. 在學習活動中和同伴互助合作、快樂參與。	1. 慢跑 400M 及伸展操 2. 教師指導學生在平坦的地面上布置數組活動場地。 3. 教師指導學生分為兩人一組，並依據規則進行活動。 4. 綜合練習:分組以站立起跑姿勢預備，哨音一響即向前跑至前方摸地上線做折返跑的動作。	實作評量:能完成站立式起跑動作並至前方摸地上線做折返跑的動作	

註:

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 本表格舉例係以一至四年級為例，倘五至六年級欲辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。