

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--體育社團	年級/班級	六年甲班
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 2 節，共 37 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運動。		
總綱核心素養	健體-E-A1 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。 健體-E-C2 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。 4. 學習競賽規則，和遵守規則的觀念。
------	---

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
一 到 二	撐箱跳躍 (3 節)	健 1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。 健 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 健 3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。	健 Bc-III-1 適當伸展動作、傷害預防與處理的選擇 健 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作 健 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作 綜 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 綜 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	1. 學會跳箱的助跑和撐箱動作。 2. 能做出支撐左右騰越跳箱動作。 3. 能應用防護知識保護自己	1. 慢跑 400M 及伸展操支撐左右騰越 1. 教師播放示範影片並說明跳箱運動是一種全身肌肉適能表現的運動項目。 2. 請學生利用跳箱練習原地支撐左右騰越。 3. 教師引導學生拉長支撐的時間，體會手臂支撐全身重量的感覺。	實作評量:能熟練跳箱的助跑、撐箱和支撐左右騰越跳箱動作。	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 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
	綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。					
三 到 四 羽毛球 握拍方式(3 節)	健 1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。 健 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 健 3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛	健 Bc-III-1 適當伸展動作、傷害預防與處理的選擇 健 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作 健 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作 綜 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 綜 Bb-III-3 團隊	1. 能熟練正拍握拍方式與使用時機。 2. 能熟練反拍握拍方式與使用時機。 3. 能熟練向上擊球的動作。	1. 慢跑操場及伸展操 2. 教師講解並示範向上擊球的動作。 3. 教師講解並示範正拍與反拍的握拍技術要領。 4. 請學生自行操作練習正拍與反拍的握拍方式。 5. 請學生自行操做向上擊球 100 下，	實作評量：能熟練羽毛球握拍方式	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 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
	能。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	合作的技巧。				
五 到 六	羽毛球 接發球練習(4節)	健 1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。 健 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 健 3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展	健 Bc-III-1 適當伸展動作、傷害預防與處理的選擇 健 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作 健 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作 綜 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。	1. 慢跑操場及伸展操 2. 教師講解並示範發球動作要領。 3. 請學生兩人一組各自練習發球動作。	實作評量:能熟練羽毛球接發球	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 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
	個人運動潛能。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	綜 Bb-III-3 團隊合作的技巧。				
七到八 羽毛球 殺球練習(3 節)	健 1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。 健 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 健 3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運	健 Bc-III-1 適當伸展動作、傷害預防與處理的選擇 健 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作 健 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作 綜 Bb-III-2 團隊運作的問題與解	1. 能了解殺球的使用時機。 2. 能做出殺球的動作。	1. 慢跑操場及伸展操 2. 教師講解並示範殺球動作要領與使用時機。 3. 請學生兩人一組互相練習殺球動作。	實作評量:能完成羽毛球殺球並注意安全	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 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
		動技能，發展個人運動潛能。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	決。 綜 Bb-III-3 團隊合作的技巧。				
九到十	羽毛球 高速球練習(4節)	健 1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。 健 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 健 3c-III-2 在身體活動中表	健 Bc-III-1 適當伸展動作、傷害預防與處理的選擇 健 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作 健 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作 綜 Bb-III-2 團隊	1. 能了解高速球的使用時機 2. 能操作出高速球的動作	1. 慢跑操場及伸展操 2. 教師講解並示範高速球動作要領。 3. 請學生兩人一組各自輪流操作高速球動作。	實作評量:能完成羽毛球高速球並注意安全	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 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
	現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	運作的問題與解決。 綜 Bb-III-3 團隊合作的技巧。				
十一到十二	羽毛球 網前短球練習(4節)	健 Bc-III-1 適當伸展動作、傷害預防與處理的選擇 健 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作 健 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作	3. 能了解網前短球的使用時機 4. 能操作出網前短球的動作	1. 慢跑操場及伸展操 2. 教師講解並示範網前短球動作要領。 3. 請學生兩人一組各自操作網前短球動作。	實作評量:能完成羽毛球網前短球注意安全。	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 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
		身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	綜 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 綜 Bb-III-3 團隊合作的技巧。				
十四	直排輪 站立、平衡與護身技巧(2 節)	健 1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。 健 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	健 Bc-III-1 適當伸展動作、傷害預防與處理的選擇 健 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作 健 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、	1. 能學習到直排輪護具的正確穿戴與注意事項。 2. 能做出自行原地站立動作並保持身體平衡。	1. 慢跑操場及伸展操 2. 教師講解並示範站立、平衡與護身技巧動作要領。 3. 請學生各自操作站立、平衡與護身技巧。	實作評量:能完成直排輪站立、平衡與護身技巧	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 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
	<p>健 3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p>	<p>旋轉與騰躍動作</p> <p>綜 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。</p> <p>綜 Bb-III-3 團隊合作的技巧。</p>				
<p>十五到十六</p> <p>直排輪 V 型前進踏步與轉向(4 節)</p>	<p>健 1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。</p> <p>健 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維</p>	<p>健 Bc-III-1 適當伸展動作、傷害預防與處理的選擇</p> <p>健 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作</p> <p>健 Ia-III-1 滾</p>	<p>1. 能做出 V 型原地踏步動作。</p> <p>2. 能做出 V 型前進踏步</p> <p>3. 能做出 V 型踏步轉向</p> <p>4. 能利用 V 型轉向做出 S 型前進</p>	<p>慢跑操場及伸展操</p> <p>2. 教師講解並示範 V 型前進踏步與轉向動作要領。</p> <p>3. 教師講解並示範 V 行快速前進動作要領。</p> <p>4. 請學生各自操作 V 型前進踏步與轉向。</p>	<p>實作評量：能熟練直排輪 V 型前進踏步與轉向動作</p>	<p>示範影片</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
	護運動安全。 健 3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作 綜 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 綜 Bb-III-3 團隊合作的技巧。		5. 請學生各自操作 V 型快速前進。		
十七到十八	直排輪滑行與煞車(4節)	健 1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。 健 1c-III-2 應用身體活動的	健 Bc-III-1 適當伸展動作、傷害預防與處理的選擇 健 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作	1. 能做出 11 型站立的動作。 2. 能做出小 11 型站立滑行的動作。 3. 能做出煞車器煞車、八字煞車、T 字型煞車等	慢跑操場及伸展操 2. 教師講解並示範 11 型站立與滑行動作要領。 3. 教師講解並示範煞車動作要領。 4. 學生操作並熟練各式煞車	實作評量：能完成直排輪滑行與煞車動作 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 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
	防護知識，維護運動安全。 健 3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	健 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作 綜 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 綜 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	動作。	動作。		
十九到二	直排輪後溜練習(4 節) 健 1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。 健 1c-III-2 應	健 Bc-III-1 適當伸展動作、傷害預防與處理的選擇 健 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動	1. 能做出扶牆倒 V 踏步的動作。 2. 能做出推牆後溜抬腳滑型的動作 3. 能做出後溜煞車的動	1. 慢跑操場及伸展操 2. 教師講解並示範扶牆倒 V 踏步動作要領。 3. 教師講解並示範推牆後溜抬腳滑型要領	實作評量:能熟練直排輪後溜練習	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 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
十	用身體活動的防護知識，維護運動安全。 健 3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	作 健 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作 綜 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 綜 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	作	4. 學生能兩人一組練習後溜動作。		
二十一	直排輪綜合練習 健 1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。	健 Bc-III-1 適當伸展動作、傷害預防與處理的選擇 健 Ga-III-1 跑、	能完成直排輪站立、平衡與護身技巧、V 型前進踏步與轉向、滑行與煞車等綜合動作	1. 慢跑操場及伸展操 2. 教師示範扶直排輪綜合動作 3. 學生兩人一組練習。	實作評量：讓完成直排輪綜合動作	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度	學習表現 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
	健 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 健 3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	跳與投擲的基本動作 健 1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作 綜 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 綜 Bb-III-3 團隊合作的技巧。		4. 期末總檢測		

【第二學期】

課程名稱	肢體運動王—體育社團	年級/班級	六年甲班
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 2 節，週，共 30 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運動。		
總綱核心素養	健體-E-A1 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。 健體-E-C2 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。		

	4. 學習競賽規則，和遵守規則的觀念。
--	---------------------

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」					
一到二 (3 節)	原地向上跳	<p>健 1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。</p> <p>健 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>健 3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p>	<p>健 Bc-III-1 適當伸展動作、傷害預防與處理的選擇</p> <p>健 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作</p> <p>健 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作</p> <p>綜 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。</p> <p>綜 Bb-III-3 團隊合作的技巧。</p>	<p>1 熟練「原地向上跳」動作要領</p> <p>2 樂於參與活動並與同儕合作學習</p>	<p>1. 慢跑 400M 及伸展操</p> <p>2. 教師播放示範影片並說明「原地向上跳」動作要領。</p> <p>3. 活動一：各種單腳跳的練習</p> <p>4. 活動二：越跳越遠</p> <p>5. 活動三：彈跳</p> <p>6. 活動四：跑格子跳</p> <p>7. 活動五：踏跳躍</p>	實作評量：能熟練「原地向上跳」動作要領	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」					
三到四 (4節)	立定跳遠	<p>健 1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。</p> <p>健 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>健 3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p>	<p>健 Bc-III-1 適當伸展動作、傷害預防與處理的選擇</p> <p>健 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作</p> <p>健 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作</p> <p>綜 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。</p> <p>綜 Bb-III-3 團隊合作的技巧。</p>	<p>1. 熟練「立定跳遠」動作要領</p> <p>2. 樂於參與活動並與同儕合作學習</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. 活動一：介紹立定跳遠</p> <p>4. 活動二：蹲跳起</p> <p>5. 活動三：單腳交換跳</p>	實作評量：能熟練「立定跳遠」動「作要領	
五到六 (4節)	立定跳遠	<p>1c-II -1 認識身體活動的基本動作技能。1c-II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p>	<p>體適能：立定跳遠</p>	<p>1. 熟練「立定跳遠」動作要領</p> <p>2. 樂於參與活動並與同儕合作學習</p>	<p>1. 慢跑 400M 及伸展操</p> <p>2. 活動四：雙腳連續跳</p> <p>3. 活動五：雙腳左右側跳</p> <p>4. 活動六：跳箱立定跳遠</p> <p>5. 活動七：立定跳遠</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」					
		1d-II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II -1 遵守上課規範和運動比賽規則。			6. 活動八：丈量跳遠距離		
七到八 (4節)	立定跳遠空中拍球	健 1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。 健 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 健 3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達	健 Bc-III-1 適當伸展動作、傷害預防與處理的選擇 健 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作 健 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作 綜 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 綜 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	1. 熟練「立定跳遠空中拍球」動作要領 2. 樂於參與活動並與同儕合作學習	1. 慢跑 400M 及伸展操 2. 播放示範影片：立定跳遠空中拍球與練習(1)教師事先指導學生布置場地，將目標物懸垂於跳遠場地上，高度和遠近距離要適宜。(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。(3)教師請學生分組進行練習，並巡視行間適時給予指導，提醒學生起跳時的角度注意安全	實作評量：能熟練「立定跳遠空中拍球」動作要領並安全落地	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」					
		成共同目標。					
十 (2 節)	立定跳遠空中拍球	<p>健 1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。</p> <p>健 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>健 3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p>	<p>健 Bc-III-1 適當伸展動作、傷害預防與處理的選擇</p> <p>健 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作</p> <p>健 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作</p> <p>綜 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。</p> <p>綜 Bb-III-3 團隊合作的技巧。</p>	<p>1. 熟練「立定跳遠空中拍球」動作要領</p> <p>2. 樂於參與活動並與同儕合作學習</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：能熟練「立定跳遠空中拍球」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	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
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」	可學校自訂				自選/編教材 須經課發會審查通過
十二 (2 節)	最佳步點	<p>健 1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。</p> <p>健 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>健 3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p>	<p>健 Bc-III-1 適當伸展動作、傷害預防與處理的選擇</p> <p>健 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作</p> <p>健 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作</p> <p>綜 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。</p> <p>綜 Bb-III-3 團隊合作的技巧。</p>	<p>1. 學會正確的站立式起跑動作</p> <p>2. 透過反應遊戲加強氣跑動作</p> <p>3. 樂於參與活動並與同儕合作學習</p>	<p>1. 慢跑 400M 及伸展操</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>3. 反應遊戲</p>	實作評量:能熟練正確的站立式起跑動作並找出自己慣用腳	
十三 到 十四 (3 節)	神機妙算來助跑	<p>健 1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。</p> <p>健 1c-III-2 應用身體活動的防護知</p>	<p>健 Bc-III-1 適當伸展動作、傷害預防與處理的選擇</p> <p>健 Ga-III-1 跑、</p>	<p>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. 樂於參與活動並與同儕合作</p>	<p>1. 慢跑 400M 及伸展操</p> <p>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</p>	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」					
		識，維護運動安全。 健 3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	跳與投擲的基本動作 健 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作 綜 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 綜 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	學習	練習，熟練急行跳遠的助跑動作。 3. 進行追逐遊戲、點將短跑賽。		
十五到十六(4節)	線梯移動跑練習	健 1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。 健 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 健 3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發	健 Bc-III-1 適當伸展動作、傷害預防與處理的選擇 健 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作 健 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍	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. 2. 樂於參與活動並與同儕合作學習	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「線梯」場地。 3. 【活動一】線梯移動跑練習 1. 教師指導學生在平坦的地面上布置數組「線梯」場地。2. 教師示範並說明「線梯移動跑」的動作要領。3. 教師請學生分為	實作評量:能熟練站立式起跑的動作要領並完成變速跑。	

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」					
		<p>展個人運動潛能。</p> <p>綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p>	<p>動作</p> <p>綜 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。</p> <p>綜 Bb-III-3 團隊合作的技巧。</p>		<p>四人一組進行練習，並巡視行間適時給予指導，宜提醒學生前一位組員跑完後，下一人才能出發，避免碰撞發生危險。4. 【活動二】線梯快速折返跑 1. 教師指導學生在平坦的地面上布置三組活動場地。2. 教師指導學生分組，並依據規則進行活動。</p>		
十七到十八(4節)	線梯移動跑練習	<p>健 1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。</p> <p>健 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>健 3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛</p>	<p>健 Bc-III-1 適當伸展動作、傷害預防與處理的選擇</p> <p>健 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作</p> <p>健 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作</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. 教師示範並說明「線梯移動跑」的動作要領。</p> <p>3. 【活動三】線梯追逐遊戲 1. 教師指導學生在平坦的地面上布置數組活動場地。2. 教師指導學生分為兩人一組，並依據規則進行活動。4. 【活動四】100 公尺短跑比賽 1. 教師請學生分為四人一組，各組輪流進</p>	<p>實作評量：：能熟練站立式起跑的動作要領並完成「線梯移動跑」</p>	

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」					
		能。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	綜 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 綜 Bb-III-3 團隊合作的技巧。		行 100 公尺短跑比賽。2. 教師指導學生輪流擔任裁判角色，並說明裁判的工作內容		
十九到二十		畢業					

- 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。