

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	五年甲班
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 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。		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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 <small>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」</small>	學習內容 <small>可學校自訂</small>	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 <small>自選/編教材須經課發會審查通過</small>
一 到 二	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。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 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
	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 接發球練習(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. 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
		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 殺球練習(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. 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
		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 高速球練習(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
		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 網前短球練習(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	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
	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	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	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	1. 能做出原地支撐直膝騰越跳箱動作。 2. 能做出原地屈膝騰越跳箱動作。 3. 能應用防護知識保護自己	1. 慢跑 400M 及伸展操 原地屈膝騰越 1. 教師講解並示範屈膝騰越動作要領。 2. 請學生利用兩個跳箱練習原地支撐屈膝騰越。 3. 綜合練習	實作評量:能完成原地屈膝騰越跳箱動作並注意安全。	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
	<p>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>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>				
十四	<p>支撐直膝騰越跳躍(2 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，維護運動安全。</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、</p>	<p>1. 完成原地支撐直膝騰越跳箱及原地屈膝騰越跳箱檢測。</p> <p>2. 能應用防護知識保護自己</p>	<p>1. 慢跑 400M 及伸展操 原地屈膝騰越</p> <p>1. 學生利用兩個跳箱練習原地支撐屈膝騰越。</p> <p>2. 原地屈膝騰越檢測</p>	<p>實作評量:能完成原地支撐直膝騰越跳箱及原地屈膝騰越跳箱檢測</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
	<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>助跑後支撐騰越跳躍(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. 能做出助跑後支撐騰越跳箱動作。</p> <p>2. 能應用防護知識保護自己</p>	<p>1. 慢跑 400M 及伸展操</p> <p>助跑後支撐騰越</p> <p>1. 教師播放示範影片並引導學生於平地練習助跑後的兩腳蹬地動作。</p> <p>2. 教師講解並示範助跑後支撐騰越動作要領。</p>	<p>實作評量:能熟練助跑後支撐騰越跳箱動作</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。		3. 請學生利用兩個跳箱練習助跑後支撐騰越。 4. 綜合練習		
十七 籃球(運球)(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	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. 能做出原地單手運球、雙手運球的動作。 2. 能做出行進間運球的動作。	1. 慢跑操場及伸展操 2. 教師講解並示範運球的動作要領。 3. 請學生各自練習雙腳張開與肩膀同寬，上半身壓低，雙手分別在大腿兩側，雙手	實作評量：能完成籃球運球動作	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。		朝地面拍球。		
十八	籃球(傳球)(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	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. 能做出雙手傳球、單手傳球的動作。 2. 能做出地板傳球的動作。	慢跑操場及伸展操 2. 教師講解並示範運球的動作要領。 3. 請學生兩人一組操作雙腳張開與肩膀同寬，雙手持	實作評量：能完成籃球傳球動作 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
		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。		球在胸前，右腳往前踏時，順勢將球推出；接球的同學，雙手張開放在胸前，準備接球。 4. 請學生兩人一組，利用彈地一次的方式來進行地板傳球。		
十九	籃球 (三步上籃) (2節)	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、	1. 能做出籃框右側 45 度角三步上籃的動作。 2. 能做出籃框左側 45 度角籃下三步上籃的動	1. 慢跑操場及伸展操 2. 教師講解並示範三步上籃的動作要領。 3. 請學生依序操作三步上籃	實作評量：能完成籃球三步上籃動作	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
	<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>跳與投擲的基本動作</p> <p>健 1a-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>作。</p>	<p>動作。</p>		

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
二十 籃球 (籃下打板)(2節)	<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</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. 能做出籃框右側 45 度角籃下打板</p> <p>2. 能做出籃框左側 45 度角籃下打板</p>	<p>1. 慢跑操場及伸展操</p> <p>2. 教師講解並示範屈籃下打板動作要領。</p> <p>3. 請學生依序操作雙腳張開與肩膀同寬，接球後，將球投向籃板的紅色框框內，讓籃球先碰到籃板後，再彈入籃框。</p>	<p>實作評量：能完成籃球籃下打板動作</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
		標。					
二十一	籃球 (中距離投籃)(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 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，	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. 能做出投籃的正確姿勢。 2. 能在籃下投籃投籃。 3. 能在罰球線附近(中距離)投籃	· 慢跑操場及伸展操 2. 教師講解並示範投籃動作要領。 3. 請學生依序練習在籃下與罰球線練習投籃。	實作評量：能完成籃球籃中距離投籃動作	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
	適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。					

【第二學期】

課程名稱	肢體運動王—體育社團	年級/班級	五年甲班
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 34 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	原地向上跳(3節)	<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. 教師示範並說明「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>	<p>實作評量：能熟練「原地向上跳」動作要領</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」					
三到四	立定跳遠(4節)	<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	立定跳遠(4節)	<p>1c-II -1 認識身體活動的基本動作技能。</p> <p>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	立定跳遠空中拍球(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「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」					
		成共同目標。					
十	立定跳遠空中接球(2 節)	<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. 教師播放示範影片並說明「立定跳遠空中接球」的動作要領：原地起跳後，向上提膝、雙臂盡力向上伸展，接取懸掛於空中的氣球。</p>	實作評量：能熟練「立定跳遠空中接球」動作「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	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	最佳步點(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 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 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. 樂於參與活動並與同儕合作學習	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找出自己慣用腳	
十三	神機妙算來助跑(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	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、	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	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	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	線梯移動跑練習(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	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」					
		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。	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。		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。		
十七 到 十八	線梯移動跑練習(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	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. 教師播放示範影片並說明「線梯移動跑」的動作要領。 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	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」	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」					
		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。		分為四人一組，各組輪流進行 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	線梯快速折返跑(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 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. 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. 【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。	實作評量:1. 能利用正確正確的擺臂動作做出變速跑的跑步技巧。2. 能團隊合作完成任務	故事影片

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。					

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。