

南投縣清境國民小學 113 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，21週，共 42 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 checked="" 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 checked="" 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 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交A-I-3辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	豐富學習 快樂成長	與學校願景呼應之說明	發展學生體能，養成學生規律運動與健康生活的習慣，從中養成快樂與樂觀的態度與團隊合作精神。	
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 具體內涵	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-A2系統思考與解決：問題	領綱核心素養 具體內涵	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。 綜E-A2探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，	

	<p>具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。</p> <p>E-C1具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。</p>		<p>並透過體驗與實踐解決日常生活問題。</p> <p>綜E-C1關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。</p>
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 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 三 馬克操(6)	<p>健 1c-III -1 認識身體活動的基本動作技能。</p> <p>健 1d- III -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>綜 2b-III-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>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健</p>	<p>健 Ab-III -1 體適能遊戲</p> <p>健 Bc- III -1 暖身、活動部位伸展目的的理解</p> <p>健 Ga-III -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲</p> <p>綜 Bb- III -3 團體活動的參與態度</p>	<p>1. 明瞭馬克操的基本動作要領</p> <p>2. 學會馬克操的各項動作</p> <p>3. 了解三點式起跑要領並運用三點式起跑</p> <p>4. 了解蹲踞式起跑要領並運用蹲踞式起跑</p> <p>5. 了解起跑規則遵從老師指導，認真學習各式動作及正確姿勢，並注意運動安全。</p> <p>6. 能與他人團隊合作，爭取團隊最佳表現。</p>	<p>第一節</p> <p>※慢跑操場及伸展操</p> <p>活動一：馬克操首部曲</p> <p>1. 三步一抬腿</p> <p>2. 抬腿走</p> <p>3. 車輪走</p> <p>活動二：馬克操二部曲</p> <p>1. 採蘋果</p> <p>2. 抬腿跑</p> <p>活動三：忍者哈特利</p> <p>1. 小欄架抬腿跑遊戲</p> <p>2. 抬腿跑正確姿勢</p> <p>第二節</p> <p>活動四：人體金字塔</p> <p>1. 三點式起跑</p> <p>2. 田徑規則</p> <p>活動五：火箭人發射</p> <p>第三節</p> <p>1. 蹲踞式起跑</p> <p>2. 起跑規則講解</p> <p>※收操</p> <p>第五節：節奏和變速訓練</p> <p>1. 增強學生對節奏的掌握</p>	<p>1. 能實際操作出馬克操各項動作</p> <p>2. 會用三點式起跑</p> <p>3. 會用蹲踞式起跑</p> <p>4. 知道起跑規則</p> <p>5. 能做出助跑銜接及落地的基本動作。能覺察助跑速度角度對遠成績的影響。能與夥伴討論如何增進跑步表現的練習方式。6. 能和同學合作借還器材</p>	<p>示範影片</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=y80t9j2t7ZU</p>

					和步伐變速的適應能力。 2. 提高整體運動能力和反應速度。 第六節：綜合訓練與評估 1. 綜合應用所學步伐和動作進行完整的馬克操練習。 2. 評估學生的進步和整體表現。		
四到六	羽毛球基本步伐(6)	<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</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>	學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。	<p>第一節 活動一：羽球基本步法 1. 教師講解並示範滑步、交叉步的動作要領。 2. 請學生兩人一組練習羽球基本步法。 3. 教師於行間巡視並予以指導。</p> <p>第二節 活動二：移花接木 1. 教師講解並示範運用滑步拾、放羽球的動作。 2. 請學生分組練習。 3. 教師亦可引導學生以分組計時或接力方式，進行競賽，以提升學生學習動機。</p> <p>第三節 活動三：手腳並用 1. 教師講解並示範活動方</p>	實作評量：能熟練羽毛球握拍方式	<p>示範影片</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Dv8JUf40kBc</p>

		<p>達成共同目標。</p> <p>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健</p>			<p>式：以滑步或交叉進行持拍空揮的動作練習。</p> <p>2. 請學生依據教師口令，先練習分解動作，再進行連續動作。</p> <p>第四節</p> <p>活動四：米字形步法</p> <p>1. 教師逐一講解並示範每個方向的動作。</p> <p>2. 教師強調米字形步法是邁向高階技術的關鍵之一，其學習與運用非一蹴可幾，並鼓勵其多嘗試學習、體驗。</p> <p>3. 全班分成數組進行練習。</p> <p>第五節：</p> <p>活動五：步伐變速與節奏訓練</p> <p>1. 學習步伐變速技巧，適應不同的比賽情境。</p> <p>2. 提高學生的節奏感和步伐靈活性。</p> <p>第六節：</p> <p>活動六：實戰步伐應用</p> <p>1. 分組進行實戰模擬練習，應用前進步、後退步、側步和交叉步。</p> <p>2. 指導學生在實戰中如何選擇和切換步伐。</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

<p>七到九</p>	<p>羽毛球揮拍方式(6)</p>	<p>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。 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健</p>	<p>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。</p>	<p>學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。</p>	<p>第一節 活動五：正手高遠球揮拍練習 1. 教師講解正手高遠球使用時機與動作要領。 2. 教師說明：正手高遠球目的在使球飛越對手，迫使對方後退擊球，縮減其擊球的時間和空間。 3. 請全班依場地分成數組進行練習。 第二節 活動六：引拍動作輔助練習 1. 教師說明引拍動作要領：球拍後拉引拍，準備擊球。手臂伸直，如甩鞭子般將球拍往前上方完全擺動揮擊。 2. 兩人一組，利用氣球互相回擊，體驗引拍動作的感覺。 3. 教師巡視並居間指導。 第三節 活動七：正確擊球點練習 1. 教師說明：正確擊球點位置在拍面中央偏上，球擊出時會有紮實的聲音和感覺。 2. 利用繫線懸吊廢棄羽球，請學生分組進行正確擊球點練習。 3. 教師巡視並居間指導。 第四節 活動四：網前小球揮拍技巧 1. 教授和示範網前小球的揮</p>	<p>實作評量：能熟練羽毛球握拍方式</p>	<p>示範影片 https://www.youtube.com/watch?v=Dv8JUf40kBc</p>
------------	-------------------	--	---	--------------------------------	--	------------------------	---

附件 3-3 (九年一貫 / 十二年國教併用)

					<p>拍動作，包括正手和反手。</p> <p>2. 強調輕巧的揮拍和精準的擊球點。</p> <p>第五節</p> <p>活動五：接發球揮拍技巧1. 教授和示範接發球的揮拍動作，包括正手和反手。</p> <p>2. 學習快速反應和準確擊球。</p> <p>第六節</p> <p>活動六：綜合訓練與評估</p> <p>1. 評估學生的揮拍技巧、協調性和實戰應用情況，給予反饋和建議。</p> <p>2. 鼓勵學生課後繼續練習，保持運動習慣。</p>		
十到十一	羽毛球走步/揮拍(4)	<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</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>學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。</p>	<p>第一節</p> <p>活動一：正手高遠球練習</p> <p>1. 教師說明活動方式。</p> <p>2. 請學生分組進行練習。</p> <p>3. 老師檢視學生動作</p> <p>活動二：連續揮擊</p> <p>1. 教師說明活動方式，並強調揮擊動作與步法運用。</p> <p>2. 請學生分組進行練習。</p> <p>3. 老師檢視學生動作</p> <p>第二節</p> <p>活動二：步伐與攻擊揮拍練習</p> <p>1. 步伐與高遠球練習：</p> <p>(1)學習和示範前進步和高</p>	<p>實作評量：能熟練羽毛球握拍方式</p>	<p>示範影片</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Dv8JUf40kBc</p>

		<p>在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p> <p>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健</p>			<p>遠球的配合。</p> <p>(2)讓學生在無球的情況下進行步伐與揮拍的組合練習。</p> <p>2. 步伐與殺球練習：</p> <p>(1)教授和示範殺球的正手揮拍動作及其步伐配合。</p> <p>(2)讓學生進行步伐與殺球的實戰練習，強調力量和準確度。</p> <p>第三節</p> <p>活動三：步伐與防守揮拍練習</p> <p>1. 步伐與接發球練習：</p> <p>(1)教授和示範接發球的步伐和揮拍動作。</p> <p>(2)讓學生在無球的情況下進行步伐與揮拍的組合練習。</p> <p>2. 步伐與網前小球練習：</p> <p>(1)教授和示範網前小球的步伐和揮拍動作。</p> <p>(2)讓學生進行步伐與網前小球的實戰練習，強調精準</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

附件 3-3 (九年一貫 / 十二年國教併用)

					<p>度和反應速度。</p> <p>第四節 活動四：綜合攻守步伐與揮拍訓練</p> <ol style="list-style-type: none">1. 綜合應用攻守步伐與揮拍技巧。2. 評估學生的整體攻守能力和配合。		
--	--	--	--	--	--	--	--

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
十一到十三	<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>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質</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>學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。</p>	<p>第一節 活動一：複習步法、擊球 1. 教師引導學生複習：米字形步法持拍空揮複習。 2. 請學生分組練習正手高遠球。</p> <p>第二節 活動二：高遠球接力賽 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行活動。</p> <p>第三節 活動三：複習步法、擊球 1. 教師引導學生複習米字形步法持拍空揮。 2. 教師引導學生分組進行正手高遠球練習。</p> <p>第四節 活動四：百發百中 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行比賽。</p> <p>第五節 活動五：複習高遠球擊球控制</p>	<p>實作評量：能熟練羽毛球接發球</p>	<p>示範影片 https://www.youtube.com/watch?v=Dv8JUf40kBc</p>

		與性別認同的 多元面 安 E6 了解自己的 身體。 安 E7 探究運 動基本的保健			教師引導學生分組複習百發 百中。 第六節 活動六：高遠球的步法運用 1. 教師提醒學生互相回擊高 遠球的過程中，可隨意變換 擊球方向，迫使對方迅速移 位接球。 2. 教師鼓勵學生靈活運用步 法，以便及時到位回擊球。 3. 請學生分組練習。		
--	--	--	--	--	---	--	--

<p>十四到十六</p>	<p>籃球(運球)(6)</p>	<p>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。 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健</p>	<p>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。</p>	<p>1. 學習上籃技能。 2. 能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。 3. 了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。</p>	<p>第一節 活動一：跨步跳 1. 教師講解及示範跨步跳動作。 2. 請學生於定點位置練習。 活動二：拋球投籃 1. 教師講解及示範單手、雙手拋球動作。 2. 請學生分組進行練習。 第二節 活動三：持球一步上籃 1. 教師講解及示範持球一步上籃動作要領。 2. 請學生分組練習。 3. 教師進行錯誤動作的修正與指導。 活動四：空手跨步上籃 1. 教師講解及示範空手跨步上籃動作。 2. 請學生分組進行練習。 第三節 活動五：持球跨步上籃 1. 教師講解及示範持球跨步上籃動作。 2. 請學生分組練習。 3. 教師進行錯誤動作的修正與指導。 活動六：接球上籃 1. 教師講解及示範接球上籃活動方式。 2. 由教師或學生協助拋球讓練習者接球上籃。 3. 請學生分組進行練習。</p>	<p>實作評量：能完成籃球運球動作</p>	<p>示範影片 https://www.youtube.com/watch?v=cYbq3Cz0Pbw</p>
--------------	------------------	---	---	--	--	-----------------------	--

					<p>第四節 活動七：空手切入接球上籃 1. 教師示範及講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。</p> <p>第五節 活動八：兩人移動傳球上籃 1. 教師示範及講解移動傳球上籃活動方式。 2. 請學生兩人合作以移動傳球方式完成上籃動作練習。</p> <p>第六節 活動九：原地運球上籃 1. 教師講解及示範原地運球上籃動作要領。 2. 請學生分組練習。 3. 教師進行錯誤動作的修正與指導。</p> <p>活動十：直線運球上籃 1. 教師講解及示範直線運球上籃活動方式。 2. 請學生分組進行練習。</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
十七到十八 籃球(傳球、上籃)(4)	<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>性 E1 認識生理性別、性傾</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>活動1 上籃練習</p> <p>1. 學習上籃技能。</p> <p>2. 能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。</p> <p>3. 了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。</p> <p>活動2 防守動作與移位步伐</p> <p>1. 學習籃球防守動作與熟練移位步伐基本技能。</p> <p>2. 了解防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。</p>	<p>第一節</p> <p>活動 1 上籃練習</p> <p>活動一：運球繞圈上籃</p> <p>1. 教師說明：運球繞圈上籃是結合移位運球與上籃的練習。</p> <p>2. 教師示範運球繞圈上籃動作活動方式。</p> <p>3. 請學生分組進行練習。</p> <p>第二節</p> <p>活動二：運球上籃接力比賽</p> <p>1. 教師說明運球上籃接力比賽規則。</p> <p>2. 請學生分組進行遊戲。</p> <p>第三節</p> <p>活動三：講解籃球規則重點</p> <p>1. 教師講解本節課的教學重點及目的。</p> <p>2. 教師說明：籃球比賽有基本規則，如果違反這些規則，稱為「違例」，就會喪失控球權，應盡量避免發生。</p>	<p>實作評量：能完成籃球傳球動作</p>	<p>示範影片</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=cYbq3Cz0Pbw</p>

		<p>向、性別特質 與性別認同的 多元面 安 E6 了解自己的 身體。 安 E7 探究運 動基本的保健</p>			<p>活動四：認識籃球基本規則 1. 教師引導學生了解運球的 籃球規則，包括：走步、兩 次運球、腳踢球。 2. 教師介紹裁判判罰「違 例」動作的手勢，使學生更 了解比賽進行的方式。</p> <p>第四節 活動2 防守動作與移位步伐 活動一：防守動作 1. 教師說明：防守動作的基本 觀念是壓迫進攻球員，使 其不能從容移動、傳球或投 籃。 2. 教師講解並示範防守動作 要領。 3. 請學生分組進行練習。</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
十九到二十 籃球(防守移位對戰)(4)	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。 性 E1 認識生	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. 學習籃球防守動作與熟練移位步伐基本技能。 2. 了解防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。 活動3 對戰遊戲 1. 學習跳球動作。 2. 學習搶籃板球動作。 3. 學習籃球運動中不同組合的對戰遊戲。	第一節 活動2 防守動作與移位步伐 活動一：徒手進攻與防守練習 1. 教師說明：進攻者採取變化速度及方向的方式前進，防守者練習運用不同的步伐緊隨著進攻者移位。 2. 教師提醒學生小組練習時，以防守動作正確性與行進流暢度為活動主要目標。 3. 請學生兩人一組，一人擔任進攻者，一人擔任防守者，以S形方式前進。 第二節 活動二：運球行進的防守練習 1. 教師提醒學生剛開始時，防守者僅需跟隨進攻者的腳步移動，待熟練後，教師可鼓勵防守者壓迫持球前進的進攻者。 2. 請學生兩人一組，一人擔	實作評量：能完成籃球三步上籃動作	示範影片 https://www.youtube.com/watch?v=cYbq3Cz0Pbw

		<p>理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健</p>			<p>任進攻者，以S形方式運球前進，一人練習防守。</p> <p>第三節 活動三：防守時常見的犯規動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範打手、推人、拉人及阻擋等犯規動作，並介紹裁判判罰「犯規」動作的手勢。 2. 教師說明：籃球競賽中的犯規可分為違反運動道德的犯規，以及阻擋犯規兩種。 3. 教師提醒學生比賽時須尊重並遵守裁判的判決，並避免犯規。 <p>第四節 活動3 對戰遊戲</p> <p>活動一：跳球與搶籃板</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明籃球運動中跳球與搶籃板的時機及動作要領。 2. 請學生兩人一組，練習跳起拍手動作。 3. 請學生分組進行跳球比賽遊戲。 <p>活動二：搶籃板比賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明活動規則。 2. 教師提醒學生過程中不得有犯規動作，若犯規或違例則對方得分。 <p>活動三：2vs2端線籃球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明活動規則，並提 		
--	--	---	--	--	---	--	--

					<p>醒學生活動過程中不得有犯規動作，若犯規或違例則對方得分。</p> <p>2. 請學生兩兩一組，兩組各派一人於中圈跳球，得球組進攻，另一組則負責防守。接著教師說明活動規則，並提醒學生活動過程中不得有犯規動作，若犯規或違例則對方得分。學生則分組競賽，每組各派一人於中圈跳球，得球組進攻另一組則負責防守。</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
二十一 籃球(趣味鬥牛賽)(2)	<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>性 E1 認識生</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. 了解二對二籃球鬥牛賽規則。</p> <p>2. 明瞭運動規則的功能，並能針對常違反的規則加以修正。</p> <p>3. 能與祖原合作完成競賽</p>	<p>第一節</p> <p>活動一：進行趣味鬥牛賽活動</p> <p>1. 教師介紹二對二趣味鬥牛賽規則制定的特性與功能。</p> <p>2. 教師說明活動規則。</p> <p>3. 教師提醒：趣味鬥牛賽目的在於希望學生將學過的基本動作運用於比賽，提升比賽的精彩程度。</p> <p>4. 請學生分組進行趣味鬥牛賽。</p> <p>第二節</p> <p>活動二：發表觀賽、參賽心得</p> <p>1. 請學生思考在籃球賽練習中，自己的進攻與防守有哪些優點？還有哪些需要改進的地方？並發表參賽或觀賽過程中，大家對規則遵守的情形。</p> <p>2. 教師引導學生發表鬥牛賽有哪些規則可再修正，以作</p>	<p>實作評量：能完成籃球籃下打板動作</p>	<p>示範影片</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=cYbq3Cz0Pbw</p>

附件 3-3 (九年一貫 / 十二年國教併用)

		理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健			為日後參賽之參考。 3. 教師統整學生的意見並補充說明。		
--	--	--	--	--	---------------------------------	--	--

【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42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 checked="" 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 checked="" 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 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交A-I-3辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	豐富學習 快樂成長	與學校願景呼應之說明	發展學生體能，養成學生規律運動與健康生活的習慣，從中養成快樂與樂觀的態度與團隊合作精神。	
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 具體內涵	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-A2系統思考與解決：問題具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設	領綱核心素養 具體內涵	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。 綜E-A2探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。 綜E-C1關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂	

	<p>思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。</p> <p>E-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。</p>		<p>趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。</p>
<p>課程目標</p>	<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	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」					
一到四	排球高低手傳球(8)	<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>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</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. 了解高手傳球和低手傳球的差異。</p> <p>2. 學會排球高手傳球動作。</p> <p>3. 了解簡易的排球比賽規則。</p> <p>4. 與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。</p>	<p>第一節 活動一：低手傳球 教師引導學生複習低手傳球動作。</p> <p>第二節 活動二：比較低手和高手傳球的差異 1. 教師介紹並示範高手傳球，以及說明排球中主要傳球動作有高手和低手兩種。</p> <p>2. 引導學生觀察與比較高手和低手傳球時，手掌手勢和擊球點的差異。</p> <p>第三節 活動三：高手傳球動作解析 1. 教師說明並示範高手傳球的迎球和擊球動作要領，並引導學生空手練習高手傳球分解動作。</p> <p>2. 教師簡介排球常用的護具，並說明其功能及配戴方法。</p> <p>第四節 活動四：高手傳球 1. 教師示範並講解高手傳球</p>	<p>動太熱身，讓學生建立球感，並且在拋球後進到場內作為發球後跟進動作的建立。</p>	<p>示範影片 https://www.youtube.com/watch?v=zXkCycV2G7A&list=PLTJM2jjF9LuMR4cGdW0m3u59fwtWDvUhv</p>

		<p>安 E7 探究運動 基本的保健</p>			<p>要領後請學生分組練習。</p> <p>2. 單人練習，包括：</p> <ul style="list-style-type: none">★原地雙手拍球：熟練用手指和手腕控球。★對空高手傳、接球：向上拋球，再以高手傳球手勢將球接住。★對空連續高手傳球：連續空中高手傳球練習。★對牆連續高手傳球：練習控球的穩定性。 <p>3. 雙人練習：</p> <ul style="list-style-type: none">★兩人高手拋、接球：一人高手拋球、一人高手接球。★兩人高手拋、傳球：一人高手拋球、一人高手傳球。 <p>第五節</p> <p>活動五：高手傳球</p> <p>1. 教師示範並講解高手傳球要領。</p> <p>2. 請學生分組做雙人練習：</p> <ul style="list-style-type: none">★兩人高手傳球：兩人均用高手傳球練習。★兩人高、低手傳球：一人高手傳球，一人低手傳球。 <p>第六節</p> <p>活動六：移動中的高低手傳球練習</p> <p>1. 提高移動中高手和低手傳球的技巧。</p> <p>2. 增強學生的協調性和場上意識。</p> <p>第七節</p>		
--	--	----------------------------	--	--	--	--	--

					<p>活動七：傳球與接球配合練習</p> <ol style="list-style-type: none">1. 練習高低手傳球和接球的配合技巧。2. 引導加強學生的團隊合作意識和場上溝通能力。 <p>第八節</p> <p>活動八：綜合訓練與評估</p> <ol style="list-style-type: none">1. 綜合應用高低手傳球2. 分組實施訓練		
--	--	--	--	--	--	--	--

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」					
五 到 七	排球移動傳球(4)	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>1. 比較高手傳球和下手傳球的差異。 2. 學習高手傳球技能。 3. 應用簡易排球規則進行比賽。</p>	<p>第一節 活動一：移動接球 1. 教師說明活動規則： (1) 一人高手拋球，另一人移動接球。 (2) 拋球者變換拋球方向，讓接球者需移動腳步來接球。 2. 請學生分組進行活動。 第二節 活動二：三人傳球 1. 教師講解活動方式：三人一組，甲以高手傳球方式傳球給乙，乙回傳給甲後迅速移位至丙後方，甲生再將球傳給丙生，以此類推，完成次傳球後10次後，交換位置。甲移動到丙後方，乙移至甲原本位置，以此類推。 2. 請學生分組進行活動。 第三節 活動三：三角傳球 1. 教師講解活動方式：依逆時針方向，以高手傳球方式</p>	<p>1. 實作：能正確擊球與拋接球。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p>示範影片 https://www.youtube.com/watch?v=zXkCycV2G7A&list=PLTJM2jjF9LuMR4cGdW0m3u59fwtWDvUhv</p>

		<p>成共同目標。 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質 與性別認同的多元面 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健</p>			<p>將球給下一個區域的組員。 2. 教師宜提醒學生注意力量與方向的控制，才能完成準確傳球。 3. 請學生分組進行活動。 第四節 活動四：得分高手 1. 教師講解活動方式： (1) 兩人一組，每組十球，一人高手拋球，一人高手傳球，球的落點於呼拉圈中，即得該分數。 (2) 最後計算總分，得分最高的組別即獲勝。 2. 請學生分組進行活動。</p>		
<p>八到九</p>	<p>排球隔網練習(4)</p>	<p>健體 1c-III -1 認識身體活動的基本動作技能。 健體 1c-III -2 認識身體活動的傷害和防護概念。 健體 1d-III -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 綜合 2c-III -1 遵守上課規範和運動比賽規則。 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質 與性別認同的多元面 安 E6 了解自己的</p>	<p>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。</p>	<p>1. 了解高手傳球和低手傳球的差異。 2. 學會排球高手傳球動作。 3. 了解簡易的排球比賽規則。 4. 與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。</p>	<p>第一節 活動一：兩人隔網練習 1. 教師講解活動方式： (1) 一人有三次擊球機會，採用高手或低手姿勢將球傳過網給對方。 (2) 球若沒傳過網或控球失誤，則對方獲勝，比賽前猜拳決定誰先傳球。 2. 請學生分組進行練習。 第二節 活動二：三人隔網練習 1. 教師講解排球活動方式： (1) 三人一組輪流傳球，小組要在三次傳球機會內將球傳給對方。 (2) 球若沒傳過網或控球失誤，則對方獲勝，比賽前</p>	<p>(1) 2 人一組。 (2) 一人持球站立於 3 公尺線後方，另一人則立於對面底(端)線後方成預備姿勢就位。 (3) 立於 3 公尺線後方者將球向對場拋出時，立於端(底)線者迅速移位至擊球位置以低手傳接球之動作將球擊，並自行接</p>	<p>示範影片 https://www.youtube.com/watch?v=zXkCycV2G7A&list=PLTJM2jjF9LuMR4cGdW0m3u59fwtWDvUhv</p>

		<p>身體。 安 E7 探究運動基本的保健</p>			<p>猜拳決定誰先傳球。 2. 請學生分組進行練習。 第三節 活動三：兩隊隔網接發球練習 1. 學習隔網接球的技術，包括手部和手指的位置、接球的動作和反應速度。 2. 兩隊分組進行隔網接球練習，兩人一組，隔網接球。 第四節 活動四：綜合隔網練習與比賽 1. 綜合應用隔網傳球、接球和發球技巧，進行綜合練習。 2. 分組進行隔網練習，強調動作的連貫性和配合。</p>	<p>住。 (4) 動作完成後視動作之正確性及是否接住球予以評分。 (5) 每人可實施數次以利評分。 (6) 評比完後再換人檢測。</p>	
--	--	-------------------------------	--	--	--	---	--

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 到 十一	排球運動傷害 (4)	<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>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健</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. 了解排球比賽中和隊友建立傳球默契的方法。</p> <p>2. 了解有哪些運動傷害是人為因素造成的，並遵守運動安全的規定。</p>	<p>第一節 活動一：認識如何避免排球運動傷害</p> <p>1. 教師介紹排球比賽中常因人為疏失所造成的運動傷害，並說明排球比賽時，隊友之間應採用口令或動作傳達欲擊球的訊息，以避免隊友之間的碰撞。</p> <p>2. 引導學生練習用口令或動作表達要傳、接球的意念。</p> <p>第二節 活動二：了解人為因素的運動傷害</p> <p>1. 請學生發表曾看過因人為因素造成的運動傷害例子，以及如何處理或避免這類事件的發生。</p> <p>2. 引導學生討論學校有哪些規定是為了避免運動傷害所設計，自己應該如何防範人為的運動傷害。</p> <p>3. 討論為什麼學校會規定第四節儘量不要進行體育活動？為什麼不可以在人多的</p>	<p>1 了解運動傷害發生的狀況</p> <p>2 學會運動傷害的處理原則</p> <p>3 學會簡易止血法</p> <p>3 學會扭傷的處理方法</p> <p>3 了解熱傷害的處理原則</p> <p>3 評量學生急救技能</p>	<p>示範影片</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=zXkCycV2G7A&list=PLTJM2jjF9LuMR4cGdW0m3u59fwtWDvUhv</p>

					<p>地方打球？從事身體活動如果身上有尖銳的物品可能會產生哪些傷害？</p> <p>4. 請學生參考範例，分組討論在校園運動要遵守哪些安全規則，以保障活動安全。</p> <p>第三節</p> <p>活動三：增強體能與預防運動傷害</p> <p>1. 討論體能在預防運動傷害中的重要性。</p> <p>2. 介紹針對排球運動的體能訓練方法，如核心訓練和下肢力量訓練。</p> <p>第四節</p> <p>活動四：運動後的恢復與傷害處理</p> <p>1. 帶領學生進行一套完整的運動後恢復練習，包括拉伸和放鬆。</p> <p>2. 分組練習冰敷和簡單的包紮技術，學習正確的傷害處理方法。</p>	
--	--	--	--	--	--	--

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」					
十二到十三	運動一級棒、一指神功(4)	<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>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質 與性別認同的多元面</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健</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>活動1 運動一級棒</p> <p>1. 認識SH150的意義。</p> <p>2. 認識身體活動金字塔的概念。</p> <p>3. 利用身體活動金字塔概念，評估與規畫身體活動。</p> <p>活動2 一指神功</p> <p>熟悉飛盤特性，學習飛盤滾動的持續力及準確度，增進對飛盤的控制能力。</p>	<p>第一節</p> <p>活動1 運動一級棒</p> <p>活動一：認識SH150的意義</p> <p>1. 教師引導學生發表運動有哪些益處。</p> <p>2. 教師介紹運動能促進學習的相關研究資料，包括書籍、雜誌等，並鼓勵學生增加運動時間。</p> <p>3. 利用教育部體育署相關網頁，教師說明SH150意義：S 代表S p o r t，H 代表Health。教育部積極推動SH150方案，即是希望學生在校期間除體育課程時數外，每週參與體育活動之間應達150分鐘以上。</p> <p>4. 教師引導學生討論晨間活動、每節下課時間與彈性時間可做哪些運動，例如：原地跳躍或到操場、球場運動等。</p> <p>5. 教師宜提醒學生善用身體活動紀錄表或體育署體適能</p>	<p>1. 操作：做出各種盤球方式。</p> <p>評量原則：能做出各種盤球方式，至少三種。</p> <p>2. 發表：分享盤球改變球向的方法。</p> <p>評量原則：能清楚表達盤球改變球向的方法，並認真聆聽他人分享。</p> <p>3. 實作：完成「盤球闖三關」學習單。</p> <p>評量原則：能於課後與同學練習盤球，完成學習單。</p>	<p>示範影片 飛盤投擲教學影片 https://www.youtube.com/watch?v=LMIoX60kXT0</p>

				<p>網站，記錄自己每週的身體活動量是否符合SH150標準。</p> <p>活動二：講解身體活動金字塔的意義</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師說明：身體活動金字塔是對身體活動選擇的建議，越底層代表該活動量與次數可增加，越高層代表應儘量減少或避免。2. 教師講解身體活動金字塔各層的意義。3. 教師引導學生自我檢核每日在家的作息中，從事的身體活動屬於哪一層面，並在小組內進行分享。 <p>第二節</p> <p>活動三：評估家人身體活動情形</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師說明課本案例是小傑記錄家人身體活動參與情形，請學生分組輪流發表對小傑家人身體活動的建議。2. 教師引導學生模擬課本案例，在小組內互相分享自己家人身體活動參與情形。 <p>活動四：規畫並記錄身體活動計畫</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師說明：透過每週身體活動量的計畫擬定、實際執行，並進行檢核反省，是建立規律運動習慣的第一步。2. 教師講解課本中小傑是參	
--	--	--	--	--	--

				<p>考身體活動金字塔概念，記錄自己執行情形，教師引導學生設計適合自己的身體活動計畫，並鼓勵其記錄執行結果，再加以檢討與改進。</p> <p>3. 教師總結「身體活動金字塔」和「SH150」的概念都是鼓勵大家善用時間運動，體驗運動幫助學習的效益，兩者都希望引導大家培養規律運動習慣。</p> <p>第三節 活動2 一指神功 活動一：繞盤方式</p> <p>1. 教師講解並示範直升機與風火輪的繞盤方式。 2. 請學生進行練習。 3. 教師鼓勵學生以不同手指、非慣用手練習繞盤。</p> <p>第四節 活動二：繞盤接力</p> <p>1. 教師講解活動規則及注意事項。 2. 請學生進行練習。 3. 待學生熟練後教師可改變規則增加遊戲難度，例如：一律以風火輪繞盤進行，或是以螃蟹橫走方式進行。</p> <p>第五節 活動三：滾盤比遠</p> <p>1. 教師講解活動方式。 2. 請全班分成數組，比比看誰</p>	
--	--	--	--	---	--

					滾得遠。 第六節 活動四：滾盤比準 1. 教師講解活動方式。 2. 請全班分成數組，比比看誰滾得準。		
十 到 六	四十 飛鴿傳書(6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>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健</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. 學會各種擲盤與接盤的方法。</p> <p>2. 熟練擲準、擲遠等技巧。</p>	<p>第一節 活動一：擲盤方法 1. 教師講解並示範正、反手擲盤的動作技巧及握盤方式。 2. 請學生分組練習。 3. 教師進行錯誤動作的修正與指導。</p> <p>活動二：接盤方法 1. 教師講解並示範高手接盤、低手接盤及雙手夾接的動作技巧與使用時機。 2. 請學生分組練習。 3. 教師進行錯誤動作的修正與指導。</p> <p>第二節 活動三：兩人擲接盤 1. 教師說明活動方式：兩人一組，一人練習正手、反手擲盤，另一人視飛盤高度練習各種接盤方法，以熟悉飛盤的基本動作。 2. 請學生分組進行練習。</p> <p>活動四：擲遠練習 1. 教師說明：一般擲遠都是用反手投，出手時除靠手</p>	<p>1 了解飛盤飛行的要點。</p> <p>2 知道握、擲、接等姿勢。</p> <p>3 教學者複習擲遠擲準等姿勢。</p> <p>4 知道飛盤躲避時飛行要點。</p> <p>5 知道飛盤攻擊時飛行要點。</p>	<p>示範影片 飛盤投擲教學影片 https://www.youtube.com/watch?v=LMIoX60kXT0</p>

				<p>臂、腕力外，腰力的運用也非常重要。擲遠最忌未做直線助擺，而出現畫圓出手的現象，因此練習時要循序漸進。</p> <p>2. 教師講解動作要領：助跑→轉身，手腕拉回→手腕甩出（從手腕拉回至甩出，飛盤路線呈直線助擺）→擲出後重心前傾。</p> <p>3. 請學生分組進行練習。</p> <p>第三節</p> <p>活動五：擲準練習</p> <p>1. 教師講解動作要領。</p> <p>(1) 擲出飛盤時，前腳踩出的方向要對準目標。</p> <p>(2) 飛盤離開手的位置往前延伸，就是飛盤的行進路線，因此要和前腳踩出的位置一致。</p> <p>2. 請學生分組進行練習。</p> <p>第四節</p> <p>活動六：擲接盤遊戲</p> <p>1. 教師講解活動規則。</p> <p>2. 請學生分組競賽。</p> <p>第五~六節</p> <p>活動七：空降部隊</p> <p>1. 教師講解活動規則。</p> <p>2. 請學生分組進行空降部隊遊戲。</p> <p>3. 教師可視情況調整降落圈大小或是擲盤距離。</p> <p>第六節</p>	
--	--	--	--	---	--

附件 3-3 (九年一貫 / 十二年國教併用)

					<p>活動八：飛盤保齡球</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師引導學生兩人一組，練習蹲低姿勢的擲接盤動作。2. 教師講解活動規則。3. 請學生分組進行飛盤保齡球遊戲。4. 教師視情況調整擲盤距離		
--	--	--	--	--	---	--	--

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」					
十七到十八	盤中乾坤(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>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健</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. 能利用飛盤動作技巧，進行各項比賽或遊戲。</p> <p>2. 能與同學互助合作、討論策略，具體運用於比賽中。</p>	<p>第一節 活動一：比翼雙飛</p> <p>1. 教師講解活動規則及安全注意事項。</p> <p>2. 請學生分組競賽。</p> <p>活動二：接力追逐賽</p> <p>1. 教師講解活動規則，並請一組學生示範進行方式。</p> <p>2. 教師引導學生分組討論比賽策略。</p> <p>3. 請學生進行分組競賽。</p> <p>第二節 活動三：複習擲、接動作</p> <p>1. 教師複習雙人雙盤擲、接動作，並提醒學生注意安全。</p> <p>2. 請學生分組練習。</p> <p>活動四：飛盤過關賽</p> <p>1. 教師講解活動規則，並請一組學生示範進行方式。</p> <p>2. 請學生分組進行比賽。</p> <p>活動五：躲避飛盤賽</p> <p>1. 教師說明活動規則（與躲避球大致相同）及安全飛盤特性。</p>	<p>1 請學生分組，進行飛盤競賽。</p> <p>2 對學生的表現給予增強、鼓勵及建議。</p> <p>3 學生能否協助收拾器具及恢復場地。</p> <p>4 學生能否遵守相關規定。</p>	<p>示範影片 飛盤投擲教學影片 https://www.youtube.com/watch?v=LMIoX60kXT0</p>

					<p>2. 請學生分組進行比賽。</p> <p>第三節</p> <p>活動四：飛盤綜合練習與小組競賽</p> <p>1. 分組進行綜合的飛盤投擲和接盤練習並 加強技巧的準確度和穩定性。</p> <p>2. 分組進行小組競賽，實戰應用所學的飛盤技巧和戰術。提高比賽的趣味性和學生的參與度。</p> <p>第四節</p> <p>活動五：技巧和戰術回顧</p> <p>1. 綜合應用飛盤技巧和戰術。</p> <p>2. 通過實際比賽提高學生的競賽能力和團隊合作精神。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

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	鈴聲響起(6)	<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>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健</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>(一) 學生能認識扯鈴的淵源以及發展，並欣賞扯鈴表演藝術。</p> <p>(二) 學生能知道扯鈴的安全事項，願意遵守相關規定。</p> <p>(三) 學生能認真參與各項練習以及遊戲，並互相討論指導對方動作。</p> <p>(四) 學生能夠分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。</p>	<p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、熟悉扯鈴 1. 教師介紹扯鈴種類與部位名稱，並說明目前加速快、不易纏繩的點，是最適合初學者學習的扯鈴。 2. 每人一組扯鈴，教師分別進行帶鈴旅行、拉繩練習及扯動紙杯練習。 3. 扯動紙杯的目的在扯動的感覺，以及一手扯、另一手配合來回的動作。</p> <p>三、地面起鈴 1. 教師說明繞繩方式及特點後進行教學。 (1) 鈴軸黑色圓圈靠近身體方向(慣用左手相反，白色靠近身體方向)，將鈴放在線上。 (2) 右線往左，繞過鈴軸下方拉回。 (3) 起鈴： A 面對鈴面，和鈴軸垂直。 B 鈴棍向右移動，帶動鈴往右滾。</p>	<p>1. 實作：能運作出基本運動動作。 2. 實作：能完整表演「金雞架」動作。 3. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。 4. 實作：能運作出基本運動動作。 5. 實作：能完整表演「金雞架」動作。 6. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。</p>	<p>示範影片 扯鈴基礎教學 https://www.youtube.com/watch?v=J8sl4ui5lyc</p>

					<p>C鈴棍向左移動，帶動鈴往左滾動。</p> <p>D滾至身體前方時，右棍順勢向上扯動鈴。</p> <p>四、基本運鈴</p> <p>1. 教師說明動作要領：地面起鈴後，一手將鈴扯起，另一手只是配合來回，並不會出力扯動。</p> <p>2. 散開練習，教師居間巡視、指導。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>1. 教師請動作較佳同學示範，並再次提示正確動作要領。</p> <p>2. 進行緩和運動。</p> <p>六、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>七、複習起鈴和運鈴</p> <p>1. 教師說明扯鈴是一項熟能生巧的運動，需要耐心練習。</p> <p>2. 教師引導學生發表起鈴和運鈴要領。</p> <p>3. 每人一組扯鈴，複習起鈴和運鈴動作。</p> <p>八、進行「運鈴持久戰」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1) 全班分成數組，各成橫列散開。</p> <p>(2) 全班同時起鈴並運鈴後，開始計時。</p> <p>(3) 中途如果運鈴失敗者原地蹲下，其他人繼續運鈴。</p> <p>(4) 一分鐘後，計算各組持續運鈴人數，分數高的組別獲勝。</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>2. 變化規則，再玩一次：改成各組依序接力，運鈴失敗後換下一位隊友，全部輪完後，時間最持久的組別獲勝。</p> <p>九、進行「運鈴接力賽」遊戲</p> <p>遊戲規則：</p> <p>(1) 全班分成數組，站在角錐後方。</p> <p>(2) 由排頭開始，邊運鈴邊移動，直到對面角錐後，換下一位繼續。</p> <p>(3) 只有運鈴時才能移動，中途如運鈴失敗或掉鈴，需原地重新運鈴再移動。</p> <p>(4) 最先輪完的隊伍獲勝。</p> <p>十、綜合活動</p> <p>1. 教師引導學生進行緩和運動。</p> <p>2. 進行緩和運動。</p> <p>十一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十二、複習起鈴和運鈴</p> <p>1. 教師說明扯鈴是一項熟能生巧的運動，需要耐心練習。</p> <p>2. 教師引導學生發表起鈴和運鈴要領。</p> <p>3. 每人一組扯鈴，複習起鈴和運鈴動作。</p> <p>十三、繞繩轉開繩運鈴</p> <p>1. 教師說明扯鈴多數招式均需開繩運鈴狀態下完成，但開繩起鈴難度較高，初學者可先繞繩運鈴，再轉為開繩運鈴。</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>2. 教師示範動作並說明要領： (1) 繞繩運鈴後，右棍上拉，使鈴向上移動。 (2) 右棍順勢從鈴下方順時針繞圈，使鈴線從繞繩變成開繩。 3. 學生散開適當間距練習。</p> <p>十四、金雞上架 1. 教師示範並說明「金雞上架」動作要領。 2. 教師強調重點： (1) 鈴速要快。 (2) 線、棍要和鈴軸垂直。 3. 散開練習，教師居間巡視、指導。</p> <p>十五、綜合活動 1. 教師說明扯鈴除了技巧外，也講究動作的美感，請大家互相欣賞與分享，看看誰的動作優雅、好看？並說明原因。 2. 請學生擔任欣賞家，依： (1) 手部動作。 (2) 鈴面平衡與位置。 (3) 動作熟練與姿態。 3. 觀察優缺點，並自我省思。</p>	
--	--	--	--	--	--	--

- 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。

附件 3-3 (九年一貫 / 十二年國教併用)

4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。