

南投縣清境國民小學 114 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	三年甲班
彈性學習課程類別	☐ 統整性(☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題)探究課程 ☒ 社團活動與技藝課程 ☐ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程		上課節數	每週 1 節 共 21 節
			設計教師	清境教師團隊
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	☐ 國語文 ☐ 英語文(不含國小低年級) ☐ 本土語文 ☐ 臺灣手語 ☐ 新住民語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☒ 健康與體育 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☒ 綜合活動 ☐ 資訊科技(國小) ☐ 科技(國中)		☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☒ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 家庭教育 ☐ 戶外教育 ☐ 原住民教育 ☐ 國際教育 ☒ 性別平等教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 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-C2 具備理解他人感受，	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-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他	

	樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。	人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。 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 ，並在活動過程中建立學生正確運動及 保護自我 的安全觀念。 4. 學習競賽規則， 遵守規則 的觀念，培養團隊 合作精神 。 5. 透過團體活動過程引導學生 了解並尊重尊重多元的生理性別 ，，培養 性別平等 意識。	

週次	單元名稱/節數	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材資源
一	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，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。 性 E1 認識生	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。	1. 田徑運動與訓練的基本概念:示範影片 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。 3. 各組已走跑相間方式進行競賽跑操場一圈	實作評量：能完成以「走、跑相間」的方式練習 800 公尺長距離跑走	示範影片 https://www.youtube.com/watch?v=xT_gus0ilig

週次	單元名稱/節數	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材資源
		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					
二	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，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的	健 Ab-Ⅱ -1 體適能遊戲 健 Bc-Ⅱ -1 暖身、活動部位伸展目的理解 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	能掌握慢跑和緩步走的順與技能正確性	1. 教師示範動作 2. 老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。 3 各組以慢跑和緩步走的方式進行競賽跑操場 1 圈。	實作評量：能掌握慢跑和緩步走的順與技能正確性	示範影片 https://www.youtube.com/watch?v=xT_gus0ilig

週次	單元名稱/節數	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材資源
		多元面 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健					
三、四	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。 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。	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. 明瞭馬克操的基本動作要領 2. 學會馬克操的各項動作 3. 了解三點式起跑要領並運用三點式起跑	活動一：馬克操首部曲 1. 三步一抬腿 2. 抬腿走 3. 車輪走 活動二：馬克操二部曲 1. 採蘋果 2. 抬腿跑 活動三：忍者哈特利 1. 小欄架抬腿跑遊戲 2. 抬腿跑正確姿勢	實作評量：1. 能實際操作出馬克操各項動作 2. 會用三點式起跑 3. 會用蹲踞式起跑 4. 知道起跑規則	示範影片 https://www.youtube.com/watch?v=y80t9j2t7ZU

週次	單元名稱/節數	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材資源
		安 E7 探究運動基本的保健					
五	長距離走跑(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 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的	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	1. 田徑運動伸展操及跑步基本動作:示範影片 2. 3 人一組長距離跑走練習 3. 長距離跑走檢測	實作評量:能完成長距離跑走檢測 態度檢核:能和同學合作	示範影片 https://www.youtube.com/watch?v=y80t9j2t7ZU

週次	單元名稱/節數	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材資源
		多元面 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健					
六	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。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。	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	熟練「原地向上跳」動作要領	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	示範影片 https://www.youtube.com/watch?v=-pqdJw4JjWE

週次	單元名稱/節數	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材資源
		安 E7 探究運動基本的保健					
七	羽毛球握拍方式(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 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	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. 學會羽毛球拍握拍方式 2. 認識羽球運動的基本步法	活動一 1. 老師示範羽毛球握拍 2. 學生練習羽毛球握拍 活動二：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。	實作評量： 1. 能正確羽毛球握拍 2. 能知道做滑步與交叉步基本動作	

週次	單元名稱/節數	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材資源
		動基本的保健。					
八、九	羽毛球基本步伐：滑步、交叉步(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	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 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. 能正確操作滑步、交叉步的動作 2. 能與同學合作完成分組任務	活動一：老師複習滑步、交叉步的動作 活動二：手腳並用 1. 教師講解並示範活動方式：以滑步或交叉進行持拍空揮的動作練習。 2. 請學生依據教師口令，先練習分解動作，再進行連續動作。 3. 教師巡視並居間指導。	實作評量： 能正確操作滑步、交叉步的動作	

週次	單元名稱/節數	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材資源
		動基本的保健。					
十	羽毛球基本步伐：米字步(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	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. 能正確操作米字步伐的動作 2. 能與同學合作完成分組任務	米字形步法 1. 教師逐一講解並示範每個方向的動作。 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。 3. 全班分成數組進行練習。 4. 教師巡視並居間指導。	實作評量： 能正確操作米字步伐的動作	

週次	單元名稱/節數	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材資源
		動基本的保健。					
十一	羽毛球基本步伐：正手高遠球揮拍(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	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. 能正確操作正手高遠球揮拍的動作 2. 能與同學合作完成分組任務	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。 4. 教師巡視並居間指導。	實作評量： 能正確操作正手高遠球揮拍的動作	

週次	單元名稱/節數	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材資源
		動基本的保健。					
十二	羽毛球接發球(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	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. 能運用基本步伐(滑步、交叉步、米字步)擊球、接球 2. 能與同學合作完成分組任務	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。教師巡視並居間指導。 3. 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。 3. 教師巡視並居間指導。	實作評量：能運用基本步伐(滑步、交叉步、米字步)擊球、接球	

週次	單元名稱/節數	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材資源
		動基本的保健。					
十三、十四	羽毛球高遠球步伐之運用(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	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. 能掌握正確擊球點 2. 能學會高遠球的步法，並正確擊球。	活動一：高遠球的步法運用 1. 教師指導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。 活動二：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毛球，請學生分組進行正確擊球點練習。 3. 教師巡視並居間指導。	實作評量:能掌握正確擊球點並靈活運用步伐轉換擊球位置	

週次	單元名稱/節數	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材資源
		動基本的保健。					
十五	羽毛球正手高遠球/連續擊球(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 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	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. 能掌握正手高遠球/連續擊球操作要點 2. 能完成手高遠球/連續擊球指定動作	活動一： 老師引導學生複習：高遠球的步法與擊球點之運用 活動二：正手高遠球練習 1. 教師說明活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 活動九：連續揮擊 1. 教師說明活動方式，並強調揮擊動作與步法運用。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師巡視並居間指導。	實作評量：能完成手高遠球/連續擊球指定動作	

週次	單元名稱/節數	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材資源
		動基本的保健。					
十六	立定跳遠空中拍球(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。 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	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「立定跳遠空中接球」動作要領 2. 在活動中能注意落地安全要領	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。 3. 教師巡視並居間指導。	實作評量：能熟練「立定跳遠空中拍球」動作	影片 https://www.youtube.com/watch?v=YAbmw4ssKKE

週次	單元名稱/節數	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材資源
		動基本的保健。					
十七	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。 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	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. 能做出正確的擺臂動作。 2. 能做出變速跑的跑步技巧。 3. 能做出正確的站立式起跑動作。	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. 教師示範動作後指導學生分為兩人一組，並依據規則進行活動。 3-1. 正確的擺臂動作。 3-2. 變速跑的跑步技巧。 3-3. 站立式起跑動作 4. 教師巡視並居間指導。	實作評量： 1. 能做出正確的擺臂動作。 2. 能做出變速跑的跑步技巧。 3. 能做出正確的站立式起跑動作。	

週次	單元名稱/節數	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材資源
		動基本的保健。					
十八	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。 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	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. 能完成 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	

週次	單元名稱/節數	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材資源
		動基本的保健。					
十九	樂跑健康打(1)	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。 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	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. 能知道各種增加跑步速度的要訣。 2. 能正確的完成 60 公尺跑。 3. 能在運動後進行保健動作。	一、熱身活動 1. 教師指導兒童進行伸展活動。 2. 教師引導兒童了解，「跑步」是徑賽運動項目之一，並說明速度是跑步獲勝的重要關鍵。 二、擺臂跨步練習 1. 原地擺臂：教師講解原地擺臂動作要領，兩臂放鬆前後擺，身體重心微像前傾，兩臂屈肘約 90 度，半握拳。 2. 請學生練習原地擺臂。 3. 原地抬腿走：教師講解原地抬腿走動作要領手部暖身，在原地抬腿走，練習手腳的協調配合。 4. 請學生練習原地抬腿走。 5. 箭步走：教師講解箭步走動作要領，一腳向前跨步，雙腳膝關節彎曲帶動身體下降，保持軀幹正直，向前邁出一步，	實作評量：1. 學會各種增加跑步速度的要訣。 2. 能正確的完成 60 公尺跑。	

週次	單元名稱/節數	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材資源
		動基本的保健。			後腳跟先著地。 6. 動作觀摩：一人示範，另一人模仿。輪流擔任示範者與模仿者角色，彼此進行觀摩及動作鑑賞。		
二十	接力折返跑(1)	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。 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。	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. 能完成 300 公尺折返跑 2. 能與組員合作完成完成四球連線競賽	一、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習上一節所學的跑步動作。 二、折返跑 1. 教師講解折返跑活動規則： (1) 學生分成數組，每組四人，每組使用一種撲克牌花色。 (2) 將撲克牌正面朝上，呼拉圈中，並由老師指定數字（例如 40）。 (3) 小朋友依序接力拿回撲克牌，一次只可拿一張。 (4) 最先完成撲克牌總和與教師指定數字相同即獲勝。 (5) 可採用個人或分組合作方式進行遊戲。請學生分組進行折返跑。	實作評量 1. 能完成 300 公尺折返跑 2. 能與組員合作完成完成四球連線競賽	

週次	單元名稱/節數	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材資源
		安 E7 探究運動基本的保健。					
二十一	變速跑(1)	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。 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	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. 學會各種增加跑步速度的要訣。 2. 能正確的完成 60 公尺跑。 3. 能在運動後進行保健動作。	一、熱身活動 教師指導兒童進行伸展活動。請兒童複習正確的跑步動作。 二、變速跑 1. 教師講解變速跑活動規則：全班分組，以 60 公尺為距離，進行慢跑、快跑交替跑。 2. 各組進行變速跑活動練習。 3. 教師引導學生說一說：進行慢跑與快跑時，身體狀況有哪些改變？有哪些不同的感受？ 4. 教師統整：當身體面對運動強度增強時，心跳率會上升。 5. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。	實作評量 1. 學會各種增加跑步速度的要訣。 2. 能正確的完成 60 公尺跑。	

週次	單元名稱/節數	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材資源
		動基本的保健。					

【第二學期】

課程名稱	肢體運動王--體育社團		年級/班級	三年甲班
彈性學習課程類別	☐ 統整性(☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題)探究課程 ☒ 社團活動與技藝課程 ☐ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程		上課節數	每週 1 節 共 21 節
			設計教師	清境教師團隊
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	☐ 國語文 ☐ 英語文(不含國小低年級) ☐ 本土語文 ☐ 臺灣手語 ☐ 新住民語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☒ 健康與體育 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☒ 綜合活動 ☐ 資訊科技(國小) ☐ 科技(國中)		☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☒ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 家庭教育 ☐ 戶外教育 ☐ 原住民教育 ☐ 國際教育 ☒ 性別平等教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 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。	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。	

	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。		綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。 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，並在活動過程中建立學生正確運動及保護自我的安全觀念。 4. 學習競賽規則，遵守規則的觀念，培養團隊合作精神。 5. 透過團體活動過程引導學生了解並尊重尊重多元的生理性別，，培養性別平等意識。		

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 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
一、二	瑜珈柔軟操 (2)	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	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. 能做出簡單的瑜伽動作。 2 能感受活動時身體的感覺。	活動一 風式：手臂左右慢慢擺動，像微風輕吹，至一定點後靜止 20 ~ 30 秒。 烏龜式：屈膝坐姿後，雙手將膝蓋往兩側下壓至一定點，身體前彎，雙手再穿越膝蓋，	實作評量： 1. 能做出簡單的瑜伽動作。 2 能感受活動時身體的感覺。	

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 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		視榮譽感，並展現負責的態度。 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。			手掌著地，靜止 20 ~ 30 秒 鹿式：採跪姿，雙手手臂向後伸展，頭上仰，眼看上方，靜止 20 ~ 30 秒。 活動二 教師引導兒童進行練習，體驗全身性的伸展與肌肉的支撐，並提問進行該項活動時身體的感覺。 活動三綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。		

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 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
三	籃球跨步上籃 (1)	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。 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	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. 學習籃球三步上籃基本動作	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。 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。	實作評量:能完成三步上籃基本動作	

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 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		動基本的保健。			2. 請學生分組進行練習。		
四	籃球跨步上籃(1)	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。 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的	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。	活動一：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。 活動二：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。 活動三：空手切入接球上籃	實作評量:能完成空手切入上籃基本動作	

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 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		多元面 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。			1. 教師示範及講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。		
五	兩人移位上籃(1)	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。 性 E1 認識生理性別、性傾向	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. 學習籃球防守動作與熟練移位步伐基本技能。 2. 能與同學合作完成移位上籃動作	活動一：兩人移動傳球上籃 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。 活動二：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。 活動三：直線運球上籃	實作評量：能與同學合作完成移位上籃動作	

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 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		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。			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。		
六	傳球上籃(1)	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. 能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。 2. 了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。	活動 1 上籃練習 活動一：運球繞圈上籃 1. 教師說明：運球繞圈上籃是結合移位運球與上籃的練習。 2. 教師示範運球繞圈上籃動作活動方式。 3. 請學生分組進行練習。 活動二：運球上籃接力比賽 1. 教師說明運球上籃接	實作評量：能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。	

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 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		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。			力比賽規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動三：講解籃球規則重點 1. 教師講解本節課的教學重點及目的。 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。		
七、八	防守移位對戰 (2)	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。	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	1. 學會運用籃球基本動作、移步及傳球技巧進行對戰遊戲 2. 能與組員合作	對戰遊戲 活動一：跳球與搶籃板 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。	實作評量： 1. 能完成跳球動作/籃板球動作。 2. 能與同學合作進行對戰遊戲。	

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 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		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。 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。	綜 Bb-II-3 團體活動的參與態度		3. 請學生分組進行跳球比賽遊戲。 活動二：搶籃板比賽 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。 活動三：2vs2 端線籃球 1. 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。 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。		

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 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
九	搶籃板競賽 (1)	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。 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	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. 學會運用籃球基本動作、移步及傳球技巧進行對戰遊戲 2. 能與組員合作	活動一： 老師說明防守時常見的犯規動作 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。 活動二搶籃板比賽 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。	實作評量： 1. 能完成跳球動作/搶籃板球動作。 2. 能與同學合作進行對戰遊戲。	

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 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		動基本的保健。					
十	端線籃球賽 (1)	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。 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的	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. 學會運用籃球基本動作、移步及傳球技巧進行對戰遊戲 2. 能與組員合作	活動一：2vs2 端線籃球 1. 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。 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。 活動二：半場端線籃球比賽 1. 教師說明半場端線籃球比賽規則。 2. 教師鼓勵學生運用所學的運球、傳球，以及	實作評量： 1. 能完成跳球動作/搶籃板球動作。 2. 能與同學合作進行對戰遊戲。	

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 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		多元面 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。			防守等技能進行比賽。 3. 請學生分組進行比賽。		
十一	趣味鬥牛賽 (1)	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。 性 E1 認識生理性別、性傾	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. 了解二對二籃球鬥牛賽規則。 2. 明瞭運動規則的功能，並能針對常違反的規則加以修正。	活動一：進行趣味鬥牛賽活動 1. 教師介紹二對二趣味鬥牛賽規則制定的特性與功能。 2. 教師說明活動規則。 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。 4. 請學生分組進行趣味鬥牛賽。 活動二：發表觀賽、參	實作評量： 1. 能運用所學籃球技能與同學合作進行對戰遊戲。	

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 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少 包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		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。			賽心得 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。 2. 教師引導學生發表鬥牛賽有哪些規則可再修正，以作為日後參賽之參考。 3. 教師統整學生的意見並補充說明。 活動三：進行趣味鬥牛賽活動		

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 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十二	靜態支撐躍動(1)	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。 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	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. 能學會支撐動作的基本概念 2. 能完成靜態支撐動作	一、講解支撐動作的重要概念 1. 複習支撐動作舊經驗，提問身體中可以當支點的部位有哪些。 2. 講解四肢是體操支撐動作中常用的支撐點，進行支撐動作時，要結合身體的平衡和控制能力，才能表現穩定。 二、進行靜態支撐練習 1. 原地進行一~ 四個支撐點的靜態平衡動作。 2. 引導學生透過收腹的核心肌群維持支撐時身體平衡的控制。	實作評量：能完成靜態支撐動作	

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 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		動基本的保健。					
十三	支撐原地跳躍練習(1)	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。 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的	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. 能學會支撐動作的基本概念 2. 能完成原地支撐跳躍動作	一、複習靜態支撐動作 二、進行支撐原地跳躍練習 1. 示範與講解支撐加雙腳屈膝原地向上跳躍動作，引導學生控制支撐跳躍時重心的變化。 2. 示範與講解支撐加單腳直膝原地向上跳躍動作，引導學生比較兩種動作起跳和落地的差異。 3. 示範與講解支撐加單腳直膝原地向上跳	實作評量： 能完成支撐跳躍動作	

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 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		多元面 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。			躍時，在空中交換腳，換腳落地。引導學生比較兩種動作的差異。提醒學生支撐跳躍時，肩膀不可前傾超過雙手位置，雙腳不宜超過臀部位置，避免造成重心不穩。4. 兩人一組，進行輪流試作與互評練習。5. 引導學生發表今天學習的動作與平時進行的哪些身體活動有關，鼓勵學生多練習支撐性動作，以控制身體的穩定性。		
十四	器材支撐活動(1)	健 1c-Ⅱ -1 認識身體活動的基本動作技能。 健 1d-Ⅱ -1 認	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	能表現支撐與平衡的聯合性動作能力。	器材支撐活動 1. 利用學校體操器材（軟墊跳箱、地板墊、牆壁），布置成練	實作評量： 能完成支撐與平衡的聯合性動作能	

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 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		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。 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。	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		習支撐動作的分站活動。 2. 示範與講解各分站動作方式： (1)雙手撐地，雙腳放在跳箱上保持平衡。(2)雙手和雙腳沿著跳箱邊緣進行移動。(3)雙手撐地，利用軟墊跳箱或地板墊靠在牆上，雙腳向上移動，再向下回原位。(4)雙手撐地，雙腳在跳箱左右邊跳躍。 3. 引導學生分組試作與練習。 五、進行分站支撐挑戰活動 1. 四人一組，依據教師哨音進行分站挑戰	力	

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 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					活動，如果有隊友無法完成時，再討論如何協助完成（可以降低難度或增加輔助器材）。 2. 各組分享挑戰成果與問題解決的方法。		
十五	綜合支撐動作遊戲(1)	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。 性 E1 認識生	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	能表現支撐與平衡的聯合性動作能力。	一、複習靜態支撐動作 二、複習之支撐跳躍動作 三、複習器材支撐動作進行分站支撐挑戰活動 四、四人一組，依據教師哨音進行分站挑戰活動，如果有隊友無法完成時，再討論如何協助完成（可以降低難度或增加輔助器材）。 2. 各組分享挑戰成	實作評量： 能與組員合作完成支撐與平衡的聯合性動作能力	

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 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		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。			果與問題解決的方法。 綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。		
十六	綜合支撐動作遊戲(1)	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	能表現支撐與平衡的聯合性動作能力。	一、複習靜態支撐動作 二、複習之支撐跳躍動作 三、複習器材支撐動作 進行分站支撐挑戰活動 四、四人一組，依據教師哨音進行分站挑戰活動，如果有隊友無法完成時，再討論如何協助完成（可以降低難度或	實作評量： 能與組員合作完成支撐與平衡的聯合性動作能力	

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 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		度。 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。			增加輔助器材)。 2. 各組分享挑戰成果與問題解決的方法。 綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。		
十七	拋準動動腦 (1)	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	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. 能學會控制拋球的力道與方向。 2. 能透過活動思考遊戲策略，並與同學討論。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、拋球持球動作 1. 教師介紹持球方式，可以手持或手握，一般手持即可，手握的方式較能控制力道，但手需能握住球。 2. 兩人一組，體驗不同	實作評量： 能控制拋球的力道與方向完成拋接球	

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 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		視榮譽感，並展現負責的態度。 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。			持球方式的拋球感覺。 三、進行「誰離線最近」遊戲 遊戲規則： 1. 全班分組，每組三人，每人兩顆豆襪球。 2. 每組組員輪流以低手上拋的方式，讓球停留時靠近目標線。 3. 全部輪完後，最靠近目標線的球如為紅隊，則該局紅隊得 1 分。 4. 拋球時如果撞到場上的球不算犯規，以球停下後的狀況為準。 5 比賽五局，分數高的組別獲勝。 四：綜合活動 教教師綜合結論，並進		

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 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					行緩和運動。		
十八	誰離線最近 (1)	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。 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的	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. 能學會控制拋球的力道與方向。 2. 能透過活動思考遊戲策略，並與同學討論。	一、進行進階版「誰離線最近」遊戲遊戲規則：類似法式滾球比分概念。 1. 除了得分方式改變，其他規則皆相同。 2. 當 A 組的球比 B 組更靠近目標線時，A 組可以和 B 組離目標線最近的那顆球比較，如果有一球比它近則得 1 分；兩球比它近則 2 分，以此類推。 二、綜合活動 教師綜合結論，並進行	實作評量： 1. 能控制拋球的力道與方向完成拋接球 2. 與同學合作完成遊戲	

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 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		多元面 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。			緩和運動。		
十九	一擊命中(1)	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。 性 E1 認識生理性別、性傾向	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. 能學會控制拋球的力道與方向。 2. 能透過活動思考遊戲策略，並與同學討論。	一、複習拋接球動作 二、進行「一擊命中」遊戲 遊戲規則： 1 全班分成四組，每組四公尺處畫一個長、寬三公分的九宮格。 2 每組六個角錐，可自由選擇放在九宮格任何地方，但每格只能放一個角錐。 3 各組輪流以低手拋滾地球擊中或擊倒角錐，將擊中的角錐拿回組別旁邊，將球交給下一位	實作評量： 1. 能控制拋球的力道與方向完成拋接球 2. 與同學合作完成遊戲	

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 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		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。			同學。 4 如果同時擊中兩個角錐，只能選擇拿回其中一個。 5 最先將所有角錐拿回的組別獲勝。 6. 分組討論：引導學生討論。 (1) 該怎麼布置才能比較快擊中角錐呢？ (如：分散或集中) (2) 需要將角錐分先後順序擊中嗎？（先擊遠或近？理由？） (3) 每位組員該怎麼分工呢？ 三、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動		

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 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
二十	超越障礙(1)	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。 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	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. 能學會控制拋球的力道與方向。 2. 能透過活動思考遊戲策略，並與同學討論。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。二、超越障礙拋球練習 教師說明：加入障礙物，在拋球時視覺與出手點不同，使得難度提高。 分組練習：增加距離與紙箱堆砌的障礙物，練習控制出手點與力道。 三、進行「超越障礙」遊戲 遊戲規則： 1. 每個場地分成 A、B 兩組，每組各五人。 2. 場地布置：(1)各組將六個小角錐放在目	實作評量： 1. 能控制拋球的力道與方向完成拋接球 2. 與同學合作完成遊戲	

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 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		動基本的保健。			標區任何位置。(2)城堡：大角錐。 3. 每人兩顆樂樂棒球，以低手拋球越過障礙物，擊中或擊倒角錐。 4. 進行方式：A 組進行活動時，B 組幫忙將球和擊中的角錐拿回起線及計分，A 組輪完後兩組互換。 5. 可自由選擇目標，擊中小角錐得 1 分，擊中城堡（大角錐）得 3 分。總分高的組別獲勝。 四、遊戲策略討論 分組討論：引導學生討論。		

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 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					1 你會選擇擊中小角錐還是城堡呢？為什麼？ （困難的先或後擊） 2 組員的先後順序怎麼分配？該怎麼分工 三、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動		

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 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少 包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
二十一	折返趣味跑 (1)	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。 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	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。 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。	1. 學會折返跑基礎技巧及防護。 2. 競賽中學習團隊合作技巧，討論最佳策略。	1. 熱身運動：暖身運動、跑步、喝水。 2. 進行 60 公尺練習，講解折返跑規則並示範。 3. 利用軟硬式棒球及圓角錐正確練習折返跑方法及步驟。 (1) 學生分成三組，每組使用一顆硬式棒球和軟式棒球。 (2) 將半圓角錐放置離直線起跑處約 10M~20M 處，半圓角錐放置一顆硬式棒球(15M)和一顆軟式棒球(30M) (3) 學生依序接力從	實作評量 1. 能正確完成暖身並了解跑步要訣 2. 能依活動規則進行分組遊戲，賽末能做好暖身運動並分享成果。	

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以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含2領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		動基本的保健。			起跑處出發，將15M球拿至30M處更換置好，回程將30M處球拿至15M處半圓角錐放好，再回跑至起點交給下一棒。 (4) 最先完成者即獲勝。 4. 緩和運動，各組心得發表。		

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五年級為例，倘六年級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。