

## 南投縣清境國民小學115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。			

<p>總綱核心素養 具體內涵</p>	<p>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。 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>領綱核心素養 具體內涵</p>	<p>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"> <li>1. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。</li> <li>2. 學習跑、跳、擲等運動技能。</li> <li>3. 充實促進健康的知識、態度與技能。</li> <li>4. 學習競賽規則，和遵守規則的觀念。</li> </ol>		

[在此鍵入]

	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	教學 自選/ 材須經 會審查
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</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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 三步一抬腿</li> <li>2. 抬腿走</li> <li>3. 車輪走</li> </ol> <p>活動二：馬克操二部曲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 採蘋果</li> <li>2. 抬腿跑</li> </ol> <p>活動三：忍者哈特利</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小欄架抬腿跑遊戲</li> <li>2. 抬腿跑正確姿勢</li> </ol> <p>第二節</p> <p>活動四：人體金字塔</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 三點式起跑</li> <li>2. 田徑規則</li> </ol> <p>活動五：火箭人發射</p> <p>第三節</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蹲踞式起跑</li> <li>2. 起跑規則講解</li> </ol> <p>※收操</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能實際操作出馬克操各項動作</li> <li>2. 會用三點式起跑</li> <li>3. 會用蹲踞式起跑</li> <li>4. 知道起跑規則</li> <li>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。</li> <li>6. 能和同學合作借還器材</li> </ol>	<p>示範影</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=y807ZU">https://www.youtube.com/watch?v=y807ZU</a></p>

[在此鍵入]

[在此鍵入]

			動基本的保健			<p>第五節：節奏和變速訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增強學生對節奏的掌握和步伐變速的適應能力。</li> <li>2. 提高整體運動能力和反應速度。</li> </ol> <p>第六節：綜合訓練與評估</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜合應用所學步伐和動作進行完整的馬克操練習。</li> <li>2. 評估學生的進步和整體表現。</li> </ol>		
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</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伐，以及正手擊高遠球動作。</p>	<p>第一節</p> <p>活動一：羽球基本步法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範滑步、交叉步的動作要領。</li> <li>2. 請學生兩人一組練習羽球基本步法。</li> <li>3. 教師於行間巡視並予以指導。</li> </ol> <p>第二節</p> <p>活動二：移花接木</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範運用滑步拾、放羽球的動作。</li> <li>2. 請學生分組練習。</li> <li>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。</li> </ol> <p>第三節</p> <p>活動三：手腳並用</p>	<p>實作評量:能熟練羽毛球握拍方式</p>	<p>示範影</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Dv8kBc">https://www.youtube.com/watch?v=Dv8kBc</a></p>

[在此鍵入]

[在此鍵入]

			<p>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>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。</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>	
--	--	--	--	--	--	--

[在此鍵入]

[在此鍵入]

七到九	羽毛球揮拍方式(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>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</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 教師講解正手高遠球使用時機與動作要領。</li><li>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。</li><li>3. 請全班依場地分成數組進行練習。</li></ol> <p>第二節 活動六：引拍動作輔助練習</p> <ol style="list-style-type: none"><li>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。</li><li>2. 兩人一組，利用氣球互相回擊，體驗引拍動作的感覺。</li><li>3. 教師巡視並居間指導。</li></ol> <p>第三節 活動七：正確擊球點練習</p> <ol style="list-style-type: none"><li>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。</li><li>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。</li><li>3. 教師巡視並居間指導。</li></ol> <p>第四節 活動四：網前小球揮拍技巧</p>	<p>實作評量:能熟練羽毛球握拍方式</p>	<p>示範影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Dv8kBC">https://www.youtube.com/watch?v=Dv8kBC</a></p>
-----	------------	--	--	---	--------------------------------	--	------------------------	---

[在此鍵入]

[在此鍵入]

						<p>1. 教授和示範網前小球的揮拍動作，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</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>實作評量:能熟練羽毛球握拍方式</p>	<p>示範影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Dv8...">https://www.youtube.com/watch?v=Dv8...</a> kBc</p>

[在此鍵入]

[在此鍵入]

			<p>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>1. 步伐與高遠球練習：</p> <p>(1)學習和示範前進步和高遠球的配合。</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地步和揮拍動作。</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>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

[在此鍵入]

[在此鍵入]

						<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"><li>1. 綜合應用攻守步伐與揮拍技巧。</li><li>2. 評估學生的整體攻守能力和配合。</li></ol>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

[在此鍵入]

[在此鍵入]

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 羽毛球接發球殺球練習(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。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>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</p>	<p>實作評量：能熟練羽毛球接發球</p>	<p>示範影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Dv8JUf40kBc">https://www.youtube.com/watch?v=Dv8JUf40kBc</a></p>

[在此鍵入]

[在此鍵入]

		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			制 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。		
--	--	--	--	--	--	--	--

[在此鍵入]

[在此鍵入]

十四到十六	籃球(運球)(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>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>第一節</p> <p>活動一：跨步跳</p> <p>1. 教師講解及示範跨步跳動作。</p> <p>2. 請學生於定點位置練習。</p> <p>活動二：拋球投籃</p> <p>1. 教師講解及示範單手、雙手拋球動作。</p> <p>2. 請學生分組進行練習。</p> <p>第二節</p> <p>活動三：持球一步上籃</p> <p>1. 教師講解及示範持球一步上籃動作要領。</p> <p>2. 請學生分組練習。</p> <p>3. 教師進行錯誤動作的修正與指導。</p> <p>活動四：空手跨步上籃</p> <p>1. 教師講解及示範空手跨步上籃動作。</p> <p>2. 請學生分組進行練習。</p> <p>第三節</p> <p>活動五：持球跨步上籃</p> <p>1. 教師講解及示範持球跨步上籃動作。</p> <p>2. 請學生分組練習。</p> <p>3. 教師進行錯誤動作的修正與指導。</p> <p>活動六：接球上籃</p> <p>1. 教師講解及示範接球上籃活動方式。</p> <p>2. 由教師或學生協助拋球讓練習者接球上籃。</p>	<p>實作評量：能完成籃球運球動作</p>	<p>示範影片</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=cYbq3Cz0Pbw">https://www.youtube.com/watch?v=cYbq3Cz0Pbw</a></p>
-------	-----------	---	---	--	---	-----------------------	--

[在此鍵入]

[在此鍵入]

					<p>3. 請學生分組進行練習。</p> <p>第四節</p> <p>活動七：空手切入接球上籃</p> <p>1. 教師示範及講解活動方式。</p> <p>2. 請學生分組進行練習。</p> <p>第五節</p> <p>活動八：兩人移動傳球上籃</p> <p>1. 教師示範及講解移動傳球上籃活動方式。</p> <p>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</p> <p>活動九：原地運球上籃</p> <p>1. 教師講解及示範原地運球上籃動作要領。</p> <p>2. 請學生分組練習。</p> <p>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</p> <p>1. 教師講解及示範直線運球上籃活動方式。</p> <p>2. 請學生分組進行練習。</p>	
--	--	--	--	--	--	--

[在此鍵入]

[在此鍵入]

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)	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。	活動1 上籃練習 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。 活動2 防守動作與移位步伐 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。	第一節 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。 第二節 活動二：運球上籃接力比賽 1.教師說明運球上籃接力比賽規則。 2.請學生分組進行遊戲。 第三節 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	實作評量：能完成籃球傳球動作	示範影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cYbq3Cz0Pbw">https://www.youtube.com/watch?v=cYbq3Cz0Pbw</a>

[在此鍵入]

[在此鍵入]

		<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>生。 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>		
--	--	---	--	--	--	--

[在此鍵入]

[在此鍵入]

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	<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>活動3 對戰遊戲</p> <p>1. 學習跳球動作。</p> <p>2. 學習搶籃板球動作。</p> <p>3. 學習籃球運動中不同組合的對戰遊戲。</p>	<p>第一節</p> <p>活動2 防守動作與移位步伐</p> <p>活動一：徒手進攻與防守練習</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>第二節</p> <p>活動二：運球行進的防守練習</p> <p>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。</p>	<p>實作評量：能完成籃球三步上籃動作</p>	<p>示範影片</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=cYbq3Cz0Pbw">https://www.youtube.com/watch?v=cYbq3Cz0Pbw</a></p>

[在此鍵入]

[在此鍵入]

		<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>2. 請學生兩人一組，一人擔任進攻者，以S形方式運球前進，一人練習防守。</p> <p>第三節</p> <p>活動三：防守時常見的犯規動作</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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> <p>第四節</p> <p>活動3 對戰遊戲</p> <p>活動一：跳球與搶籃板</p> <p>1. 教師說明籃球運動中跳球與搶籃板的時機及動作要領。</p> <p>2. 請學生兩人一組，練習跳起拍手動作。</p> <p>3. 請學生分組進行跳球比賽遊戲。</p> <p>活動二：搶籃板比賽</p> <p>1. 教師說明活動規則。</p> <p>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>	
--	--	---	--	---	--

[在此鍵入]

[在此鍵入]

					<p>活動三：2vs2端線籃球</p> <p>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。</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>		
--	--	--	--	--	--	--	--

[在此鍵入]

[在此鍵入]

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>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</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><a href="https://www.youtube.com/watch?v=cYbq3Cz0Pbw">https://www.youtube.com/watch?v=cYbq3Cz0Pbw</a></p>

[在此鍵入]

[在此鍵入]

		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			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。		
--	--	--	--	--	---	--	--

[在此鍵入]

[在此鍵入]

【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、	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。	

[在此鍵入]

[在此鍵入]

	<p>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>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"><li>1. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。</li><li>2. 學習跑、跳、擲等運動技能。</li><li>3. 充實促進健康的知識、態度與技能。</li><li>4. 學習競賽規則，和遵守規則的觀念。</li></ol>		

[在此鍵入]

[在此鍵入]

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</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</p> <p>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</p> <p>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</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</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=zXkCycV2G7A&amp;list=PLTJM2jjF9LuMR4cGdW0m3u59fwtWDvUhv">https://www.youtube.com/watch?v=zXkCycV2G7A&amp;list=PLTJM2jjF9LuMR4cGdW0m3u59fwtWDvUhv</a></p>

[在此鍵入]

[在此鍵入]

		<p>身體。 安 E7 探究運動 基本的保健</p>			<p>1. 教師示範並講解高手傳球要領後請學生分組練習。 2. 單人練習，包括： ★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。 3. 雙人練習： ★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。 第五節 活動五：高手傳球 1. 教師示範並講解高手傳球要領。 2. 請學生分組做雙人練習： ★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。 第六節 活動六：移動中的高低手傳球練習 1. 提高移動中高手和低手傳球的技巧。 2. 增強學生的協調性和場上</p>		
--	--	------------------------------------	--	--	--	--	--

[在此鍵入]

[在此鍵入]

					<p>意識。</p> <p>第七節</p> <p>活動七：傳球與接球配合練習</p> <p>1. 練習高低手傳球和接球的配合技巧。</p> <p>2. 引導加強學生的團隊合作意識和場上溝通能力。</p> <p>第八節</p> <p>活動八：綜合訓練與評估</p> <p>1. 綜合應用高低手傳球</p> <p>2. 分組實施訓練</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

[在此鍵入]

[在此鍵入]

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。</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</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. 比較高手傳球和下手傳球的差異。</p> <p>2. 學習高手傳球技能。</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>2. 請學生分組進行活動。</p> <p>第二節 活動二：三人傳球</p> <p>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。</p> <p>2. 請學生分組進行活動。</p> <p>第三節 活動三：三角傳球</p> <p>1. 教師講解活動方式：依逆</p>	<p>1. 實作：能正確擊球與拋接球。</p> <p>2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。</p> <p>3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p>示範影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zXkCycV2G7A&amp;list=PLTJM2jjF9LuMR4cGdW0m3u59fwtWDvUhv">https://www.youtube.com/watch?v=zXkCycV2G7A&amp;list=PLTJM2jjF9LuMR4cGdW0m3u59fwtWDvUhv</a></p>

[在此鍵入]

[在此鍵入]

		<p>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>時針方向，以高手傳球方式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</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。</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</p> <p>示範影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zXkCycV2G7A&amp;list=PLTJM2jjF9LuMR4cGdW0m3u59fwtWDvUhv">https://www.youtube.com/watch?v=zXkCycV2G7A&amp;list=PLTJM2jjF9LuMR4cGdW0m3u59fwtWDvUhv</a></p>

[在此鍵入]

[在此鍵入]

		<p>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>(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。</p> <p>第三節 活動三：兩隊隔網接發球練習</p> <p>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。</p> <p>第四節 活動四：綜合隔網練習與比賽</p> <p>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>球之動作將球擊，並自行接住。 (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>	
--	--	---	--	---	---	--

[在此鍵入]

[在此鍵入]

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)	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	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. 了解排球比賽中和隊友建立傳球默契的方法。 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。	第一節 活動一：認識如何避免排球運動傷害 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。 2. 引導學生練習用口令或動作表達要傳、接球的意念。 第二節 活動二：了解人為因素的運動傷害 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。 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。 3. 討論為什麼學校會規定第四節儘量不要進行體育活	1 了解運動傷害發生的狀況 2 學會運動傷害的處理原則 3 學會簡易止血法 3 學會扭傷的處理方法 3 了解熱傷害的處理原則 3 評量學生急救技能	示範影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zXkCycV2G7A&amp;list=PLTJM2jjF9LuMR4cGdW0m3u59fwtWDvUhv">https://www.youtube.com/watch?v=zXkCycV2G7A&amp;list=PLTJM2jjF9LuMR4cGdW0m3u59fwtWDvUhv</a>

[在此鍵入]

[在此鍵入]

					<p>動？為什麼不可以在人多的地方打球？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>	
--	--	--	--	--	--	--

[在此鍵入]

[在此鍵入]

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</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Sport，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時間應達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</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 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LMIoX60kXT0">https://www.youtube.com/watch?v=LMIoX60kXT0</a></p>

[在此鍵入]

[在此鍵入]

		本的保健			<p>活動紀錄表或體育署體適能網站，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"><li>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。</li><li>2. 教師講解身體活動金字塔各層的意義。</li><li>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。</li></ol> <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"><li>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。</li><li>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。</li></ol> <p>活動四：規畫並記錄身體活動計畫</p> <ol style="list-style-type: none"><li>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</li></ol>	
--	--	------	--	--	---	--

[在此鍵入]

[在此鍵入]

				<p>立規律運動習慣的第一步。</p> <p>2. 教師講解課本中小傑是參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。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>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。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>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</p>	
--	--	--	--	--	--

[在此鍵入]

[在此鍵入]

					<p>活動三：滾盤比遠</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解活動方式。</li> <li>2. 請全班分成數組，比比看誰滾得遠。</li> </ol> <p>第六節</p> <p>活動四：滾盤比準</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解活動方式。</li> <li>2. 請全班分成數組，比比看誰滾得準。</li> </ol>		
<p>十到六</p>	<p>飛鴿傳書(6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 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</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</p> <p>活動一：擲盤方法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範正、反手擲盤的動作技巧及握盤方式。</li> <li>2. 請學生分組練習。</li> <li>3. 教師進行錯誤動作的修正與指導。</li> </ol> <p>活動二：接盤方法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 請學生分組練習。</li> <li>3. 教師進行錯誤動作的修正與指導。</li> </ol> <p>第二節</p> <p>活動三：兩人擲接盤</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 了解飛盤飛行的要點。</li> <li>2 知道握、擲、接等姿勢。</li> <li>3 教學者複習擲遠擲準等姿勢。</li> <li>4 知道飛盤躲避時飛行要點。</li> <li>5 知道飛盤攻擊時飛行要點。</li> </ol>	<p>示範影片 飛盤投擲教學影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LMIoX60kXT0">https://www.youtube.com/watch?v=LMIoX60kXT0</a></p>

[在此鍵入]

[在此鍵入]

		身體。 安 E7 探究運動基本的保健			<p>2. 請學生分組進行練習。</p> <p>活動四：擲遠練習</p> <p>1. 教師說明：一般擲遠都是用反手投，出手時除靠手臂、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>	
--	--	-----------------------	--	--	--	--

[在此鍵入]

[在此鍵入]

					<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> <p>活動八：飛盤保齡球</p> <p>1. 教師引導學生兩人一組，練習蹲低姿勢的擲接盤動作。</p> <p>2. 教師講解活動規則。</p> <p>3. 請學生分組進行飛盤保齡球遊戲。</p> <p>4. 教師視情況調整擲盤距離</p>	
--	--	--	--	--	--	--

[在此鍵入]

[在此鍵入]

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</p> <p>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</p> <p>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</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 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LMIoX60kXT0">https://www.youtube.com/watch?v=LMIoX60kXT0</a></p>

[在此鍵入]

[在此鍵入]

					<p>特性。</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>		
--	--	--	--	--	--	--	--

[在此鍵入]

[在此鍵入]

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><b>一、熱身活動</b> 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>二、熟悉扯鈴</b> 1. 教師介紹扯鈴種類與部位名稱，並說明目前培養有加速快、不易纏繩的優點，是最適合初學者學習的扯鈴。 2. 每人一組扯鈴，教師引導分別進行帶鈴旅行、拉繩練習及扯動紙杯練習。 3. 扯動紙杯的目的在體會扯動的感覺，以及一手拉扯、另一手配合來回的動作。</p> <p><b>三、地面起鈴</b> 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</p>	<p>1. 實作：能做出基本運鈴動作。</p> <p>2. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。</p> <p>3. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。</p> <p>4. 實作：能做出基本運鈴動作。</p> <p>5. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。</p> <p>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 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J8sl4ui5lyc">https://www.youtube.com/watch?v=J8sl4ui5lyc</a></p>

[在此鍵入]

[在此鍵入]

往右滾。  
C鈴棍向左移動，帶動鈴  
往左滾動。  
D滾至身體前方時，右棍  
順勢向上扯動鈴。

**四、基本運鈴**

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。  
2. 散開練習，教師居間巡  
視、指導。

**五、綜合活動**

1. 教師請動作較佳同學示  
範，並再次提示正確動作  
要領。  
2. 進行緩和運動。

**六、熱身活動**

教師帶領學生進行伸展熱  
身。

**七、複習起鈴和運鈴**

1. 教師說明扯鈴是一項熟  
能生巧的運動，需要耐  
心練習。  
2. 教師引導學生發表起鈴  
和運鈴要領。  
3. 每人一組扯鈴，複習起  
鈴和運鈴動作。

**八、進行「運鈴持久戰」  
遊戲**

1. 遊戲規則：  
(1) 全班分成數組，各成  
橫列散開。  
(2) 全班同時起鈴並運鈴  
後，開始計時。  
(3) 中途如果運鈴失敗者  
原地蹲下，其他人繼續運  
鈴。  
(4) 一分鐘後，計算各組

[在此鍵入]

[在此鍵入]

持續運鈴人數，分數高的組別獲勝。

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。

**九、進行「運鈴接力賽」遊戲**

遊戲規則：

(1) 全班分成數組，站在角錐後方。

(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。

(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。

(4) 最先輪完的隊伍獲勝。

**十、綜合活動**

1. 教師引導學生進行緩和運動。

2. 進行緩和運動。

**十一、熱身活動**

教師帶領學生進行伸展熱身。

**十二、複習起鈴和運鈴**

1. 教師說明扯鈴是一項熟能生巧的運動，需要耐心練習。

2. 教師引導學生發表起鈴和運鈴要領。

3. 每人一組扯鈴，複習起鈴和運鈴動作。

**十三、繞繩轉開繩運鈴**

1. 教師說明扯鈴多數招式均需開繩運鈴狀態下完

[在此鍵入]

[在此鍵入]

					<p>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：</p> <p>(1) 繞繩運鈴後，右棍上拉，使鈴向上移動。</p> <p>(2) 右棍順勢從鈴下方順時針繞圈，使鈴線從繞繩變成開繩。</p> <p>3. 學生散開適當間距練習。</p> <p><b>十四、金雞上架</b></p> <p>1. 教師示範並說明「金雞上架」動作要領。</p> <p>2. 教師強調重點：</p> <p>(1) 鈴速要快。</p> <p>(2) 線、棍要和鈴軸垂直。</p> <p>3. 散開練習，教師居間巡視、指導。</p> <p><b>十五、綜合活動</b></p> <p>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。</p> <p>2. 請學生擔任欣賞家，依：</p> <p>(1) 手部動作。</p> <p>(2) 鈴面平衡與位置。</p> <p>(3) 動作熟練與姿態。</p> <p>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。

[在此鍵入]

[在此鍵入]

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。

[在此鍵入]