

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 | 四年甲班 |
| 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 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) | <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-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) | <p>健 1c-Ⅱ -1 認識身體活動的基本動作技能。</p> <p>健 1d-Ⅱ -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>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</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運</p> | <p>健 Ab-Ⅱ -1 體適能遊戲</p> <p>健 Bc-Ⅱ -1 暖身、活動部位伸展目的的理解</p> <p>健 Ga-Ⅱ -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲</p> <p>綜 Bb-Ⅱ-3 團體活動的參與態度</p> | <p>1. 能掌握正確擊球點</p> <p>2. 能學會高遠球的步法，並正確擊球。</p> | <p>活動一：高遠球的步法運用</p> <p>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。</p> <p>2. 教師鼓勵學生靈活運用步法，以便及時到位回擊球。</p> <p>3. 請學生分組練習。</p> <p>活動二：正確擊球點練習</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 教師巡視並居間指導。</p> | 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) | <p>健 1c-Ⅱ -1 認識身體活動的基本動作技能。</p> <p>健 1d-Ⅱ -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>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。</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-Ⅱ -1 體適能遊戲</p> <p>健 Bc-Ⅱ -1 暖身、活動部位伸展目的的理解</p> <p>健 Ga-Ⅱ -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲</p> <p>綜 Bb-Ⅱ-3 團體活動的參與態度</p> | <p>1. 熟練「立定跳遠空中接球」動作要領</p> <p>2. 在活動中能注意落地安全要領</p> | <p>1. 慢跑 400M 及伸展操</p> <p>2. 教師播放示範影片並說明「立定跳遠空中拍球」的動作要領：原地起跳後，向上提膝、雙臂盡力向上伸展，拍擊懸掛於空中的氣球。</p> <p>3. 教師巡視並居間指導。</p> | 實作評量：能熟練「立定跳遠空中拍球」動作 | <p>影片</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YAbmw4ssKKE</p> |

| 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) | <p>健 1c-Ⅱ -1 認識身體活動的基本動作技能。</p> <p>健 1d-Ⅱ -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>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。</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-Ⅱ-1 體適能遊戲</p> <p>健 Bc-Ⅱ-1 暖身、活動部位伸展目的的理解</p> <p>健 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲</p> <p>綜 Bb-Ⅱ-3 團體活動的參與態度</p> | <p>1. 能知道各種增加跑步速度的要訣。</p> <p>2. 能正確的完成 60 公尺跑。</p> <p>3. 能在運動後進行保健動作。</p> | <p>一、熱身活動</p> <p>1. 教師指導兒童進行伸展活動。</p> <p>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。</p> <p>二、擺臂跨步練習</p> <p>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。</p> <p>2. 請學生練習原地擺臂。</p> <p>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。</p> <p>4. 請學生練習原地抬腿走。</p> <p>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，</p> | <p>實作評量：1. 學會各種增加跑步速度的要訣。</p> <p>2. 能正確的完成 60 公尺跑。</p> | |

| 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) | <p>健 1c-Ⅱ -1 認識身體活動的基本動作技能。</p> <p>健 1d-Ⅱ -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>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。</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-Ⅱ-1 體適能遊戲</p> <p>健 Bc-Ⅱ-1 暖身、活動部位伸展目的的理解</p> <p>健 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲</p> <p>綜 Bb-Ⅱ-3 團體活動的參與態度</p> | <p>1. 學會各種增加跑步速度的要訣。</p> <p>2. 能正確的完成 60 公尺跑。</p> <p>3. 能在運動後進行保健動作。</p> | <p>一、熱身活動</p> <p>教師指導兒童進行伸展活動。請兒童複習正確的跑步動作。</p> <p>二、變速跑</p> <p>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。</p> <p>2. 各組進行變速跑活動練習。</p> <p>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？</p> <p>4. 教師統整：當身體面對運動強度增強時，心跳率會上升。</p> <p>5. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> | <p>實作評量</p> <p>1. 學會各種增加跑步速度的要訣。</p> <p>2. 能正確的完成 60 公尺跑。</p> | |

| 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 | 四年甲班 |
| 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 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) | <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。 | 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. 能做出簡單的瑜珈動作。 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. 能做出簡單的瑜珈動作。 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) | <p>健 1c-II -1 認識身體活動的基本動作技能。</p> <p>健 1d-II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>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。</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-II-1 體適能遊戲</p> <p>健 Bc-II-1 暖身、活動部位伸展目的的理解</p> <p>健 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲</p> <p>綜 Bb-II-3 團體活動的參與態度</p> | 1.學習籃球三步上籃基本動作 | <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>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> | 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 | 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 |
| | | <p>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。</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> | 綜 Bb-II-3 團體活動的參與態度 | | <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> <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。</p> | | |

| 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) | <p>健 1c-Ⅱ -1 認識身體活動的基本動作技能。</p> <p>健 1d-Ⅱ -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>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。</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-Ⅱ-1 體適能遊戲</p> <p>健 Bc-Ⅱ-1 暖身、活動部位伸展目的的理解</p> <p>健 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲</p> <p>綜 Bb-Ⅱ-3 團體活動的參與態度</p> | <p>1. 學會運用籃球基本動作、移步及傳球技巧進行對戰遊戲</p> <p>2. 能與組員合作</p> | <p>活動一： 老師說明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>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> | <p>實作評量：</p> <p>1. 能完成跳球動作/搶籃板球動作。</p> <p>2. 能與同學合作進行對戰遊戲。</p> | |

| 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) | <p>健 1c-Ⅱ -1 認識身體活動的基本動作技能。</p> <p>健 1d-Ⅱ -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>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。</p> <p>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的</p> | <p>健 Ab-Ⅱ-1 體適能遊戲</p> <p>健 Bc-Ⅱ-1 暖身、活動部位伸展目的的理解</p> <p>健 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲</p> <p>綜 Bb-Ⅱ-3 團體活動的參與態度</p> | <p>1. 學會運用籃球基本動作、移步及傳球技巧進行對戰遊戲</p> <p>2. 能與組員合作</p> | <p>活動一：2vs2 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。</p> <p>活動二：半場端線籃球比賽</p> <p>1. 教師說明半場端線籃球比賽規則。</p> <p>2. 教師鼓勵學生運用所學的運球、傳球，以及</p> | <p>實作評量：</p> <p>1. 能完成跳球動作/搶籃板球動作。</p> <p>2. 能與同學合作進行對戰遊戲。</p> | |

| 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。 | | | <p>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，以作為日後參賽之參考。</p> <p>3. 教師統整學生的意見並補充說明。</p> <p>活動三：進行趣味鬥牛賽活動</p> | | |

| 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) | <p>健 1c-Ⅱ -1 認識身體活動的基本動作技能。</p> <p>健 1d-Ⅱ -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>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。</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-Ⅱ-1 體適能遊戲</p> <p>健 Bc-Ⅱ-1 暖身、活動部位伸展目的的理解</p> <p>健 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲</p> <p>綜 Bb-Ⅱ-3 團體活動的參與態度</p> | <p>1. 能學會支撐動作的基本概念</p> <p>2. 能完成靜態支撐動作</p> | <p>一、講解支撐動作的重要概念</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>二、進行靜態支撐練習</p> <p>1. 原地進行一~ 四個支撐點的靜態平衡動作。</p> <p>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。</p> | 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) | <p>健 1c-Ⅱ -1 認識身體活動的基本動作技能。</p> <p>健 1d-Ⅱ -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>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。</p> <p>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的</p> | <p>健 Ab-Ⅱ-1 體適能遊戲</p> <p>健 Bc-Ⅱ-1 暖身、活動部位伸展目的的理解</p> <p>健 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲</p> <p>綜 Bb-Ⅱ-3 團體活動的參與態度</p> | <p>1. 能學會支撐動作的基本概念</p> <p>2. 能完成原地支撐跳躍動作</p> | <p>一、複習靜態支撐動作</p> <p>二、進行支撐原地跳躍練習</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 示範與講解支撐加單腳直膝原地向上跳</p> | 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 |
| | | <p>識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>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。</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 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲</p> <p>綜 Bb-II-3 團體活動的參與態度</p> | | <p>習支撐動作的分站活動。</p> <p>2. 示範與講解各分站動作方式：</p> <p>(1) 雙手撐地，雙腳放在跳箱上保持平衡。</p> <p>(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。</p> <p>3. 引導學生分組試作與練習。</p> <p>五、進行分站支撐挑戰活動</p> <p>1. 四人一組，依據教師哨音進行分站挑戰</p> | 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) | <p>健 1c-Ⅱ -1 認識身體活動的基本動作技能。</p> <p>健 1d-Ⅱ -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>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。</p> <p>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的</p> | <p>健 Ab-Ⅱ-1 體適能遊戲</p> <p>健 Bc-Ⅱ-1 暖身、活動部位伸展目的的理解</p> <p>健 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲</p> <p>綜 Bb-Ⅱ-3 團體活動的參與態度</p> | <p>1. 能學會控制拋球的力道與方向。</p> <p>2. 能透過活動思考遊戲策略，並與同學討論。</p> | <p>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。</p> <p>1. 除了得分方式改變，其他規則皆相同。</p> <p>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。</p> <p>二、綜合活動 教師綜合結論，並進行</p> | <p>實作評量：</p> <p>1. 能控制拋球的力道與方向完成拋接球</p> <p>2. 與同學合作完成遊戲</p> | |

| 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 | 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、寬三公尺的九宮格。 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) | <p>健 1c-II -1 認識身體活動的基本動作技能。</p> <p>健 1d-II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>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。</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-II-1 體適能遊戲</p> <p>健 Bc-II-1 暖身、活動部位伸展目的的理解</p> <p>健 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲</p> <p>綜 Bb-II-3 團體活動的參與態度</p> | <p>1. 能學會控制拋球的力道與方向。</p> <p>2. 能透過活動思考遊戲策略，並與同學討論。</p> | <p>一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。二、超越障礙拋球練習</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、進行「超越障礙」遊戲</p> <p>遊戲規則：</p> <p>1. 每個場地分成 A、B 兩組，每組各五人。</p> <p>2. 場地布置：(1)各組將六個小角錐放在目</p> | <p>實作評量：</p> <p>1. 能控制拋球的力道與方向完成拋接球</p> <p>2. 與同學合作完成遊戲</p> | |

| 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。 | | | <p>標區任何位置。(2)城堡：大角錐。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>四、遊戲策略討論 分組討論：引導學生討論。</p> | | |

| 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) | <p>健 1c-II -1 認識身體活動的基本動作技能。</p> <p>健 1d-II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>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。</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 1c-II -1 認識身體活動的基本動作技能。</p> <p>健 1d-II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>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。</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. 學會折返跑基礎技巧及防護。</p> <p>2. 競賽中學習團隊合作技巧，討論最佳策略。</p> | <p>1. 熱身運動：暖身運動、跑步、喝水。</p> <p>2. 進行 60 公尺練習，講解折返跑規則並示範。</p> <p>3. 利用軟硬式棒球及圓角錐正確練習折返跑方法及步驟。</p> <p>(1) 學生分成三組，每組使用一顆硬式棒球和軟式棒球。</p> <p>(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)</p> <p>(3) 學生依序接力從</p> | <p>實作評量</p> <p>1. 能正確完成暖身並了解跑步要訣</p> <p>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。</p> | |

| 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。 | | | <p>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。</p> <p>(4) 最先完成者即獲勝。</p> <p>4. 緩和運動，各組心得發表。</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。