

年級	中年級	年級課程 主題名稱	運動總匯	課程 設計者	謝秀榮 呂錦華	總節數 /學期	20/上學期
符合 彈性課 程類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 ☐ 第二類 ☐ 社團課程 ☒ 技藝課程 ☐ 第四類 其他						
學校 願景	好學品格國際觀 身心健康樂傳承	與學校願景呼 應之說明	1. 本課程讓學童認識各項運動，並產生學習興趣， <u>樂於參與</u> 。 2. 本課程以講解和實作進行教學，深耕好學之態度及促進 <u>身心之健康</u> 。 3. 透過體育課程的連貫和深化並 <u>永續傳承</u> ，涵養內在 <u>品格</u> ，進而培養關注國內外運動賽事，藉此培養 <u>國際觀</u> 。				
總綱 核心素 養	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，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。 E-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。	課程 目標	1. 透過 <u>參與規律的健康操</u> 及各項體育活動， <u>認識個人特質</u> 進而發展生命潛能， <u>培養並具備良好的生活習慣</u> ， <u>促進身心健康</u> 。 2. 藉由課程設計，具備由個人到團體的合作和競賽，培養學生互助合作之素養。 3. 透過技能型的體育活動讓學生參與鄉縣級比賽，藉由觀摩和參與，認識與包容文化的多元性，得以了解台灣的體育現況，並以此為基礎關心國際賽事。				

教學進度	單元名稱	連結領域(議題)/學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務(評量內容)	教學活動(學習活動)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(5)週	健身操	資 T-II-9 雲端服務或工具的使用	會使用資訊工具及蒐集資料	1. 會蒐集資料、認識原住民各民族多元的健康操。	1. 學生會蒐集資料、能認識原住民各民族多元的健康操。	活動一：認識原民健康操(1節) 1. 分組蒐集原民健康操資料、觀看並學習其動作。 2. 觀賞原民健康操並了解其所帶來的好處。 3. 了解並說出原民舞蹈創始緣由與原民生活的關係。 4. 透過引導分組練習完成指定動作。 活動二：一起來跳健康操(3節) 1. 配合原民健康操的音樂並做出動作。 2. 認識健康操的類型並樂於認真學習。 3. 認識健康操對身心健康的概念與意義。 4. 分組完成2分鐘健身操動作。 5. 懂得尊重並欣賞同儕的健康操演出。 活動三：心得分享(1節)	1. 影片參考原住民健康操 https://www.youtube.com/watch?v=Qev60oFFHCA&ab_channel 國小健康操 https://www.youtube.com/watch?v=Bx_LPU16v3E&ab_channel=JoanLu 1-3 年級健康操 https://www.youtube.com/watch?v=kXt3D-JvkWE&ab_channel=hsuawger	5
		健 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	認識原民健康操及與生活的關係並完成動作練習	2. 了解並說出原民舞蹈創始緣由與原民生活的關係。 3. 認識健身操動作，並願意跳健身操、分組練習完成指定動作。	2. 學生能了解並說出原民舞蹈創始緣由與原民生活的關係。 3. 學生能認識健身操動作，並願意跳健身操、分組練習完成指定動作。			
		健 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 健 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	認識健康操的類型探索運動潛能	4. 能分組完成2分鐘標準且正確的健身操，樂意表現健身操的力與美。	4. 學生能分組完成2分鐘標準且正確的健身操，樂意表現健身操的力與美。			
		健 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	了解個人體適能與基本運動能力表現	5. 願意承擔團體中帶操的責任，並懂得尊重並欣賞同儕的健康操演出。	5. 學生能夠帶領大家跳健身操，並懂得尊重並欣賞同儕的健康操演出。			
		綜 1a-II-1 展現自己能	展現自己	6. 分組完成表演並展	6. 學生能分組完成表			

		力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。	能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受	現自己能力、興趣與長處，表達自己的想法和感受。	演並能展現自己能力、興趣與長處，表達自己的想法和感受。	1. 分組完成表演並分享跳原民健康操的心得。 2. 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 3. 提高體適能與基本運動能力表現，並會尊重與包容同儕的差異性。		
		健 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	提高體適能與基本運動能力	7. 懂得尊重並包容同儕的差異性。	7. 學生能懂得尊重並包容同儕的差異性。			
第(6)週 - 第(10)週	跳繩	健 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 資 T-II-3 瀏覽器的使用 健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	了解健康技能和生活技能對健康維護的重要性 認識跳繩的材質及類型 利用網路蒐集資料 認識跳繩的基本動作	1 透過跳繩認識其對健康的幫助。 2. 知道跳繩對發育期學童的好處。 3. 分組學習單人跳繩的方法，每分鐘跳 20 下以上。 4. 會分組利用網路蒐集資料 5. 認識跳繩的材質、種類及其差異。 6. 認識跳繩多種的運動方式。	1. 學生能透過跳繩認識其對健康的幫助。 2. 學生能知道跳繩對發育期學童的好處。 3. 學生能分組學習單人跳繩的方法，每分鐘跳 20 下以上。 4. 學生會分組利用網路蒐集資料 5. 學生能認識跳繩的材質、種類及其差異。 6. 學生能認識跳繩多種的運動方式。	活動一：認識跳繩對健康的益處(1 節) 1. 認識跳繩對健康維護及生活技能的重要性。 2. 認識跳繩對感覺統合、肢體協調的幫助。 3. 分組學習單人跳繩的方法，每分鐘跳 20 下以上。 4. 透過引導學生會分組利用網路蒐集資料。 活動二：認識跳繩(1 節) 1. 介紹跳繩的材質、種類。 2. 了解跳繩之使用方法及應注意的安全規章。 3. 分組學習單人跳繩的方法，每分鐘跳 30 下以上。	1. 跳繩 2. 影片參考 暖身操示範 https://www.youtube.com/watch?v=2Un_tKjcXM&ab_channel 跳繩基本動作 https://www.youtube.com/watch?v=-qXOLFXuutk&ab_channel	5

		健 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。	了解跳繩使用方法及安全規章	7. 了解跳繩之使用方法及應注意的安全規章。 8. 分組學習單人跳繩的方法，每分鐘跳 30 下以上。	7. 了解跳繩之使用方法及應注意的安全規章。 8. 學生能分組學習單人跳繩的方法，每分鐘跳 30 下以上。		跳繩影片教學 https://www.youtube.com/watch?v=4DHRufJc9ZA&ab_channel	
		健 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	探索運動潛能與正確的身體活動	9. 分組學習各種跳繩方法，並完成指定動作： *單人跳繩，每分鐘跳 40 下以上。 *雙人跳繩，每分鐘跳 30 下以上。 *學習多人跳繩的方法。	9. 學生能分組學習各種跳繩方法，並完成指定動作： *單人跳繩，每分鐘跳 40 下以上。 *雙人跳繩，每分鐘跳 30 下以上。 *學習多人跳繩的方法。	活動三：一起來跳繩(1 節) 1. 分組學習單人跳繩的方法，每分鐘跳 40 下以上。 2. 分組學習雙人跳繩的方法，每分鐘跳 30 下以上。 3. 分組學習多人跳繩的方法。 4. 尊重並欣賞同儕的演出。		
		健 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	了解個人體能差異	10. 尊重並欣賞同儕的演出。	10. 學生能尊重並欣賞同儕的演出。			
		健 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	參與提高體適能與基本運動能力 訓練肢體感覺統合、協調	11. 認識感覺統合、肢體協調與跳繩的關聯性。 12. 分組完成指定動作： *單腳跳：每分鐘跳 5 下以上。	11. 學生能認識感覺統合、肢體協調與跳繩的關聯性。 12. 學生能分組完成指定動作： *單腳跳：每分鐘跳 5 下以上。	活動四：花式跳繩(1 節) 1. 分組挑戰單腳跳、二迴旋等難度較高的動作。 2. 尊重並欣賞同儕的動作。		

		綜 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	性 選擇合宜的學習方法，落實學習	*二迴旋：每次連續跳 5 下以上。 13. 完成分組單人、團體趣味競賽。 14. 會展現自己能力、興趣與長處，會表達自己的想法、感受並尊重他人。 15. 懂得欣賞同儕的動作。	*二迴旋：每次連續跳 5 下以上。 13. 學生能完成分組單人、團體趣味競賽。 14. 學生能會展現自己能力、興趣與長處，會表達自己的想法、感受並尊重他人。 15. 學生能懂得欣賞同儕的動作。	活動五：跳繩大 PK(1 節) 1. 分組舉行單人、團體跳繩趣味競賽。 2. 了解個人體適能與基本運動能力表現，並會尊重同儕的差異性。 3. 尊重並欣賞同儕的動作。		
第(11)週 - 第(15)週	躲避球 1	健 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 資 T-II-3 瀏覽器的使用 健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	認識躲避球運動的好處 會使用資訊工具蒐集資料 練習躲避球的基本動作 遵守運動規範和規則	1. 認識躲避球的各項規則及應用。 2. 分組使用資訊工具蒐集資料 3. 分組完成基本動作的練習 *隔繩對戰 *傳球接龍 *轉傳高手	1. 學生能認識躲避球的各項規則及應用。 2. 學生會分組使用資訊工具蒐集資料 3. 學生能分組完成基本動作的練習 *隔繩對戰 *傳球接龍 *轉傳高手	活動一：認識躲避球(1 節) 1. 躲避球規則介紹 http://oz.nthu.edu.tw/~u941531/md/rule_game.htm 。 2. 透過引導學生會分組利用網路蒐集資料。 活動二：基本動作的練習(1 節) 1. 分組完成隔繩對戰 傳球過繩，你一丟、我一拋，合作無間來得分。 2. 傳球接龍 3. 轉傳高手	1. 教具： 躲避球 泡棉飛盤 軟式皮球 2. 影片參考 運動熱身操 https://www.youtube.com/watch?v=2Un_tKjcXM&ab_channel 躲避球規則介紹 http://oz.nthu.edu.tw/~u94	5

		健 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。	趣味玩躲避球	4. 分組完成趣味遊戲~玩球完勝 *一起進紅心 *喊號碼接球	4. 學生能分組完成趣味遊戲~玩球完勝 *一起進紅心 *喊號碼接球	五人一組，正中間站一人為轉船手~將球傳給四周夥伴。	1531/md/rule_game.htm	
		健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	運用合作和競爭策略	5. 了解躲避球運動的好處。 6. 合作參與躲避球遊戲，並進行躲避球大戰的比賽。	5. 學生能了解躲避球運動的好處。 6. 學生能合作參與躲避球遊戲，並進行躲避球大戰的比賽。	活動三：玩球完勝(1 節) 1. 分組完成趣味遊戲 *一起進紅心 集中精神，對準目標再出手。 *喊號碼接球	躲避球規則~1http://oz.nthu.edu.tw/~u941531/md/rule_game.htm	
		健 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	集中精神對準目標完成躲避球比賽	7. 學習情緒的辨識與調適。	7. 學生能學習情緒的辨識與調適。	活動四：躲避球運動的好處(1 節) 1. 刺激好玩、促進肢體靈活、反應敏捷、團結精神。 2. 訓練動作敏捷、專注力集中、團結合作精神。 3. 躲避球有攻守轉換、團隊合作和策略安排，不僅可為日後接觸足球和籃球打基礎。	新式躲避球 https://www.youtube.com/watch?v=yy9QCTnD0iE&ab_channel=MichaelKao	
		綜 1d-Ⅱ-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	情緒的辨識與調適 正向思考的策略	8. 分組運動中拓展人際關係，正向思考的策略。 9. 尊重並欣賞同儕的差異。	8. 學生能在分組運動中拓展人際關係，正向思考的策略。 9. 學生能尊重並欣賞同儕的差異。	活動五：運動中拓展人際關係(1 節) 1. 閃避和正面接球動作。 2. 可培養孩子自我評估以及判斷的能力。	躲避球~團體遊戲 https://www.youtube.com/watch?v=RqLJrJtg2t8&ab_channel=%E8%83%A1%E5%AD%90Huzi	

			略。			3. 分組完成活動，幫助孩子了解自己，建立他人關係以及勇敢面對未來的基礎。 4. 尊重並欣賞同儕的差異。		
第(16)週 - 第(20)週	躲避球 2	健 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 資 T-II-3 瀏覽器的使用 健 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 綜 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。 健 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表	了解健康技能和生活技能對健康維護的重要性 會使用資訊工具蒐集資料 探索運動潛能 選擇合宜的學習方法，落實學習 了解個人體適能與	1 透過躲避球的訓練認識其對健康的幫助。 2. 依指令分組完成躲避球比賽。 3. 會分組使用資訊工具蒐集資料 4. 認識感覺統合、肢體協調與躲避球的關聯性。 5. 合作參與躲避球遊戲，並進行躲避球大戰的比賽。 6. 會展現自己能力、興趣與長處。	1. 學生能透過躲避球的訓練認識其對健康的幫助。 2. 學生能依指令分組完成躲避球比賽。 3. 學生會分組使用資訊工具蒐集資料 4. 學生能認識感覺統合、肢體協調與躲避球的關聯性。 5. 學生能合作參與躲避球遊戲，並進行躲避球大戰的比賽。 6. 學生會展現自己能力、興趣與長處。	活動一：玩球完勝(1 節) 1. 喊號碼接球 全班分成二組，分站球場二邊，丟球時喊出號碼，對面只有被喊到號碼的人才可以接球，接到求救得 1 分。 2. 會分組使用資訊工具蒐集資料 活動二：躲避球運動的好處(1 節) 1. 每位隊員都是決勝關鍵。既能展現自我，促成團隊榮譽，強健體魄，無形中也提升待人處事的能力。 2. 一次同時讓最多參與的運動。 3. 依指令分組完成躲避球比賽。 活動三：躲避球大戰(2 節)	1. 教具： 躲避球 泡棉飛盤 軟式皮球 2. 影片參考 運動熱身操 https://www.youtube.com/watch?v=2Un__tKjcXM&ab_channel 新式躲避球 https://www.youtube.com/watch?v=y9QCTnD0iE&ab_channel=MichaelKao 躲避球規則~2 https://www.youtube.co	5

		現。	基本運動					
		健 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的 身體活動。	提高體適能 尊重並欣賞同儕的 差異	7. 會提高體適能，表 達自己的想法、感受 並尊重他人。	7. 學生會提高體適 能，表達自己的想 法、感受並尊重他 人。	1. 全班分成二組，依躲避球 遊戲規則進行比賽。 2. 注意安全規則：如禁止躲 避球碰觸頭部…等。 3. 依不同球具，如：躲避球 泡棉飛盤軟式皮球…等，進 行躲避球的比賽。 4. 懂得尊重並欣賞同儕的差 異。	m/watch?v=g ZTRISL3crQ& ab_channel= NovallusFor TLGC 躲避球~ 團 體 遊 戲 https://www .youtube.co m	
		健 3d-II-2 運用遊戲的 合作和競爭策略。	合作和競 爭完成躲 避球比賽	8. 能分組完成躲避球 比賽。 9. 了解躲避球運動的 好處。 10. 認識有哪些器具可 以替代傳統躲避球及 其差異。 11. 懂得尊重並欣賞同 儕間的差異。	8. 學生能分組完成躲 避球比賽。 9. 學生能了解躲避球 運動的好處。 10. 學生能認識有哪些 器具可以替代傳統躲 避球及其差異。 11. 學生懂得尊重並欣 賞同儕間的差異。			
		綜 1d-II-1 覺察情緒的 變化，培養正向思考的 態 度。	正 向 思 考 的 策 略。	12. 依指導分組完成改 良式躲避球比賽。 13. 正向思考學習情緒 的辨識與調適。 14. 願意並樂於主動積 極參與躲避球競賽及 該運動，發揮運動家 精神。	12. 學生能依指導分組 完成改良式躲避球比 賽。 13. 學生能正向思考學 習情緒的辨識與調 適。 14. 學生能願意並樂於 主動積極參與躲避球 競賽及該運動，發揮 運動家精神。	活動四：運動中拓展人際關係 (1 節) 1. 規則上的改良，例如禁止 男同學使用慣用手，而女生 則採取慣用手，讓學生在生 理上相對公平對抗的同時， 也學習去增進同理心和實施 性別平等教育，培養隨機變 換的能力。 2. 分組完成改良式躲避球比 賽。		

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週 3 節，共開社區文化課程 1 節、社團 1 節、世界好好玩 1 節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫 3 份。

嘉義縣 山美 國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表(110.05.26)

年級	中年級	年級課程 主題名稱	運動總匯	課程 設計者	謝秀榮 呂錦華	總節數 /學期	20/下學期
符合 彈性課 程類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 ☐ 第二類 ☐ 社團課程 ☒ 技藝課程 ☐ 第四類 其他						
學校 願景	好學品格國際觀 身心健康樂傳承	與學校願景呼 應之說明	1. 本課程讓學童認識各項運動，並產生學習興趣， <u>樂於參與</u> 。 2. 本課程以講解和實作進行教學，深耕好學之態度及促進身心之健康。 3. 透過體育課程的連貫和深化並 <u>永續傳承</u> ，涵養內在 <u>品格</u> ，進而培養關注國內外運動賽事，藉此培養國際觀。				
總綱 核心素 養	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，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。 E-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。	課程 目標	1. 透過參與規律的健康操及各項體育活動， <u>認識</u> 個人特質進而發展生命潛能， <u>培養並具備</u> 良好的生活習慣， <u>促進</u> 身心健康。 2. 藉由課程設計，具備由個人到團體的合作和競賽，培養學生互助合作之素養。 3. 透過技能型的體育活動讓學生參與鄉縣級比賽，藉由觀摩和參與，認識與包容文化的多元性，得以了解台灣的體育現況，並以此為基礎關心國際賽事。				

教學進度	單元名稱	連結領域(議題)/學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務(評量內容)	教學活動(學習活動)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(5)週	跑步	資 T-II-9 雲端服務或工具的使用	會使用資訊工具蒐集資料	1. 會使用資訊工具蒐集資料	1. 學生會使用資訊工具蒐集資料	活動一：跑步要訣~ 跑步德基本動作(1節) 1. 會使用資訊工具蒐集資料 2. 跨步走，先抬腿，再向前跨步。 3. 分組完成：原地抬腿跳，練習原地屈膝向上跳，增加腿部蹬的力量。 4. 分組完成：原地擺臂，兩臂放鬆前後擺動。 5. 分組完成：原地抬腿走，練習手、腳、肩膀、眼睛、身體的協調。	1. 教具 接力棒 助跑器 2. 參考影片 教育部體適能網站 暖身操示範 https://www.youtube.com/watch?v=2Un_tKjcXM&ab_channel 助跑器使用技巧 https://v.qq.com/x/page/k0716yo5n_jm.htm 接棒示範 https://www.youtube.com/watch?v=MgggX9KCCdw&ab_channe	5
		健 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	跑步預備動作：上肢的暖身、原地跑 跑步姿勢：身體略前傾、腳尖呈正前方	2. 分組並有步驟地學會更佳的跑步方法。 *跨步走 *原地抬腿 *原地擺臂 *原地抬腿走	2. 學生能分組並有步驟地學會更佳的跑步方法。 *跨步走 *原地抬腿 *原地擺臂 *原地抬腿走			
		健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	調節呼吸：不閉氣跑、不跑到幾乎喘不過氣	3. 了解跑步和身體呼吸的關係。 4. 依指令分組完成進行慢跑、快跑、交替跑…等跑步遊戲。	3. 學生能了解跑步和身體呼吸的關係。 4. 學生能依指令分組完成進行慢跑、快跑、交替跑…等跑步遊戲。	活動二：跑步遊戲(1節) 1. 折返跑，在短距離之間來回跑。 2. 繞物跑，利用標誌統練習不同寬度的繞物跑。 3. 障礙跑，穿越及跳躍障礙。 4. 變速跑，全班分成若干組，以 60 公尺距離進行慢跑、快跑、交替跑。		
		健 3d-II-1 運用動作技	學會短跑	5. 藉由跑步遊戲，提	5. 學生能藉由跑步遊	活動三：跑、跑、跑(1節)		

		能的練習策略。	及接力棒技巧	高學習跑步的興致。 *折返跑 *繞物跑 *障礙跑 *變速跑	戲，提高學習跑步的興致。 *折返跑 *繞物跑 *障礙跑 *變速跑	1. 介紹不同類型的跑步競賽。 2. 介紹短跑的技巧。 3. 60 公尺短跑。		
		健 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	依指示完成指定動作	6. 依照指示分組練習跑步，跑得更流暢、更快。 *在 20 秒內完成 60 公尺短跑。 *進行大隊接力傳接棒。 7. 依照指示分組完成趣味競賽。	6. 學生能依照指示分組練習跑步，跑得更流暢、更快。 *在 20 秒內完成 60 公尺短跑。 *進行大隊接力傳接棒。 7. 學生能依照指示分組完成趣味競賽。	活動四：捕魚樂趣多(1 節) 1. 全班分成 2 組，各組選出 1 名漁翁，其餘組原為魚。 2. 計時 5 分鐘，漁翁張開雙臂捕捉對方組員。 3. 被漁翁碰到者即被捕獲補道教多餘的組別獲勝。		
		健 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 健 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	學習尊重並包容同儕的差異	6. 會展現自己能力、興趣與長處。分組競賽時會表達自己的想法、感受並尊重他人。	6. 學生會展現自己能力、興趣與長處。分組競賽時會表達自己的想法、感受並尊重他人。	活動五：大家跑起來(0.5 節) 1. 介紹大隊接力的規則。 2. 講解如何進行傳接棒。 3. 分組進行大隊接力比賽。		
		健 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	學習運動後如何維護自身健康	7. 學童確實做好跑步後保健，維護身體健康。	7. 學生能確實做好跑步後保健，維護身體健康。	活動六：跑步後保健(0.5 節) 1. 做伸展操或原地踏步。		

		綜 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。	康 能具備與人溝通、協調、合作的能力	8. 能具備與人溝通、協調、合作的能力。 9. 分組分享活動後感想。	8 學生能具備與人溝通、協調、合作的能力。 9. 學生能分組分享活動後感想。	2. 擦乾身體。 3. 換上乾淨的衣服。 4. 跑步流汗多應適當補充水分。 5. 分組分享活動後感想。		
第(6)週 - 第(10)週	跳繩	健 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 資 T-II-3 瀏覽器的使用 健 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 健 3d-II-1 運用動作技能的練習策略	了解如何維護運動安全 認識運動策略 會使用資訊工具蒐集資料 透過運動探索潛能在時間內完成指定動作 運用動作練習策略學會單人及多人跳	1. 了解運動固然重要，如何維護運動安全更不可忽視。 2. 在時間內完成指定動作 3. 會使用資訊工具蒐集資料 4. 分組把單人跳繩再向前推進成雙人及多人跳繩，並了解學習的方法與技巧。 5. 依指令分組完成： *花式跳繩的方法與技巧。 *單人每分鐘跳 40 下	1. 學生能了解運動固然重要，如何維護運動安全更不可忽視。 2. 學生能在時間內完成指定動作 3. 學生會使用資訊工具蒐集資料 4. 學生能分組把單人跳繩再向前推進成雙人及多人跳繩，並了解學習的方法與技巧。 5. 學生能依指令分組完成： *花式跳繩的方法與技巧。	活動一：認識跳繩(0.5 節) 1. 介紹跳繩的材質、種類。 2. 了解跳繩之使用方法及應注意的安全規章。 3. 會使用資訊工具蒐集資料 活動二：一起來跳繩(2.5 節) 分組完成下列活動： 1. 學習單人跳繩的方法。 2. 學習二人及多人跳繩的方法。 3. 學習單人跳繩的方法，每分鐘跳 40 下以上。 4. 學習雙人跳繩的方法，每分鐘跳 30 下以上。	1. 教具 跳繩 2. 參考影片 暖身運動 https://www.youtube.com/watch?v=2Un_tKjcXM&ab_channel 跳繩基本動作 https://www.youtube.com/watch?v=-qXOLF Xuutk&ab_channel 基礎跳繩 https://www.youtube.co	5

		健 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	繩方法	以上。 *雙人每分鐘跳 30 下以上。	*單人每分鐘跳 40 下以上。 *雙人每分鐘跳 30 下以上。	5. 學習多人跳繩的方法。 6. 運動中了解同儕差異，學習尊重與包容，拓展人際關係。	m/watch?v=UZiAcb0GK7E&ab_channel=Orionhon
		健 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	了解個人運動能力表現	6. 運動中了解同儕差異，學習尊重與包容，拓展人際關係。	6. 學生能在運動中了解同儕差異，學習尊重與包容，拓展人際關係。		花式跳繩 https://www.youtube.com/watch?v=-ZiavEaYerM&ab_channel=shin02hk
		綜 2b-II-1 2b-II-2 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。	提高基本運動能力 學會各式指定的花式跳繩	7. 參與提高體適能與基本運動能力的活動 8. 了解二人及團體合作溝通，互相協調與配合的重要。 9. 分組完成指定動作	7. 學生能參與提高體適能與基本運動能力的活動。 8. 學生能了解二人及團體合作溝通，互相協調與配合的重要。 9. 學生能分組完成指定動作。	活動三：花式跳繩(1 節) 分組完成： 1. 兩跳一迴旋 2. 一跳一迴旋 3. 單腳跳一跳 4. 單腳左右 5+5	趣味跳繩賽 https://www.youtube.com/watch?v=1HV3JIIfSvQc&ab_channel
			團體活動的參與態度，並能關懷團隊的成員	9. 分組利用課餘時間，練習「兩跳一迴旋、一跳一迴旋、單腳跳一跳、單腳左右 5+5」。並把練習成果記錄下來，檢視學習成效。 10. 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的	9. 學生能分組利用課餘時間，練習「兩跳一迴旋、一跳一迴旋、單腳跳一跳、單腳左右 5+5」。並把練習成果記錄下來，檢視學習成效。 10. 學生能體會團隊合作的意義，並能關懷	活動五：運動大撲滿(1 節) 1. 分組利用課餘時間，練習「兩跳一迴旋、一跳一迴旋、單腳跳一跳、單腳左右 5+5」把練習成果記錄下來。 2. 了解個人體適能與基本運動能力表現。 3. 運動過程中學會尊重同儕間的差異性。	

[illegible]

		健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 綜 2d-II-1 2d-II-2 體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。 綜 2b-II-1 2b-II-2 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。	球動作 發球綜合遊戲 過關斬將 生活美感的體察與感知 學會尊重並包容同儕的差異性	*正手發球 *反手發球 *正手發高遠球 *反手發短低球 6. 分組完成並積極參與發球綜合遊戲。 7. 分組完成並積極參與「過關斬將」遊戲。 8. 體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。 9. 了解個人體適能與基本運動能力表現。 10. 透過分組學習，在運動過程中學會尊重並包容同儕的差異性。	*正手發球 *反手發球 *正手發高遠球 *反手發短低球 6. 學生能透過老師解說分組完成並積極參與發球綜合遊戲。 7. 學生能透過老師解說分組學習並積極參與「過關斬將」遊戲。 8. 學生能透過學習，體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。 9. 學生能透過學習，了解個人體適能與基本運動能力表現。 10. 學生能透過分組學習，在運動過程中學會尊重並包容同儕的差異性。	1. 正手發球 2. 反手發球 3. 正手發高遠球 4. 反手發短低球 活動四：發球綜合遊戲 (2 節) 1. 二人一組，每次二組進行活動，各自在場中的左、右側發球線後預備。 2. 猜拳決定發球順序，先發組右側者發球後，換左側者發球，接著換後發組發球。 3. 發球時可選擇正手發球或反手發球，也可以自由決定採高遠球或短低球，將球發到「有效發球區」內得 1 分。	VICTORTaiwan 羽球單雙打規則 https://www.victorsport.com.tw/badmintonaz/5072 羽球賽欣賞 https://www.facebook.com/watch/?v=556105674544171	
	羽毛球	資 T-II-3 瀏覽器的使用	會利用網路蒐集資料。	1. 會利用網路蒐集資料。	1. 學生能會利用網路蒐集資料。	活動一：發球綜合遊戲 (2 節)	1. 教具： 羽球 羽球拍	5

第(16)週 - 第(20)週	2	健 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	了解健康技能和生活技能對健康維護的重要性 認識跳繩的材質及類型 依指令完成練習及比賽 認識基本動作 運用練習策略	2. 透過學習羽毛球認識其對學童健康的幫助。 3. 認識羽球的材質、種類及其差異。 4. 依指令分組完成練習及比賽。 5. 認識羽毛球多種的發球方式。 6. 分組學習各種羽毛球的發球方式，並完成指定動作：	2. 學生能透過學習羽毛球認識其對學童健康的幫助。 3. 學生能認識羽球的材質、種類及其差異。 4. 學生能依指令分組完成練習及比賽。 5. 學生能認識羽毛球多種的發球方式。 6. 學生能分組學習各種羽毛球的發球方式，並完成指定動作：	1. 學生能會利用網路蒐集資料。 2. 透過學習羽毛球認識其對學童健康的幫助。 3. 分組發球練習 *二人一組，每次二組進行活動，各自在場中的左、右側發球線後預備。 *猜拳決定發球順序，先發組右側者發球後，換左側者發球，接著換後發組發球。 *發球時可選擇正手發球或反手發球，也可以自由決定採高遠球或短低球，將球發到「有效發球區」內得 1 分。 *「有效發球區」指的是對面發球線的對角區域。 *每人發球 10 次，統計總分較高的組別獲勝。 活動二：過關斬將(2 節) 1. 分組完成:過關斬將 *第一關:正手連續向上擊球 5 次。 *第二關:正、反手交替，連續向上擊球 6 次。 *第三關: 正手發高遠球，	羽球網 / 架 2. 參考影片: 羽球如何發球 https://www.youtube.com/watch?v=YmK3hvGsfi8&ab_channel=VICTORTaiwan 羽球單雙打規則 https://www.victorsport.com.tw/badmintonaz/5072 羽球賽欣賞 https://www.facebook.com/watch/?v=556105674544171	
--------------------------------	----------	---	---	--	---	---	---	--

訊科技教學內容	☒ 有 融入資訊科技教學內容 共(16)節 (以連結資訊科技議題為主)
特教需求 學生 課程調整	※身心障礙類學生：☒無 ☐有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、<u>(/人數)</u> ※資賦優異學生：☒無 ☐有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 內容調整：1. 無須調整。 2. 歷程調整：1. 提供合作學習的機會。2. 提供各類運動的動作步驟的分解與影片的教學。 3. 評量調整：1. 多元評量呈現學習成果。 4. 環境調整：1. 安 00 與李 0 的位置與分組須有所區隔。 特教老師簽名： 普教老師簽名：謝秀榮 呂錦華

*各校可視需求自行增減表格

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週 3 節，共開社區文化課程 1 節、社團 1 節、世界好好玩 1 節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫 3 份。