

山美國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	中 年級		年級課程 主題名稱	身心健康	課程 設計者	蔡凱銘	總節數/學期 (上/下)	20 節/上學期
符合 彈性課 程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 第四類 其他 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input checked="" type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學							
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，樂於參與。 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，涵養內在品格，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. 透過規律的健康操活動，培養良好的生活習慣，促進身心健康。 2. 課程設計由個人到團體的合作和競賽，培養學生互助合作之素養。 3. 讓學生參與鄉縣級比賽，透過觀摩和參與，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)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第 (1) 週 - 第 (5) 週	健身 操	健 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 健 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 健 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 健 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 健 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	健康操影片 健康操音樂 健康操動作	1. 能透過觀賞原民健康操，認識健康操帶來的好處。 2. 能透過觀賞原民健康操，認識健康操的動作。 3. 能將健康操的動作配合音樂表現出來。 4. 能觀賞同儕的表現，並給予正面的評價。 5. 學生能透過自己跳健康操的經驗分享跳健康操所帶來的益處和自己的感想。	1. 能說出健康操帶來的好處。 2. 能做出健康操的分解動作。 3. 能配合音樂做出流暢的健康操動作 4. 能欣賞同儕的健康操表演後給予評價。 5. 能分享跳健康操的益處和心得。	活動一：認識原民健康操 1. 觀賞原民健康操並了解其所帶來的好處。 2. 觀看原民健康操並學習其動作。 活動二：一起來跳健康操 1. 配合原民健康操的音樂並做出動作。 2. 欣賞同儕的健康操演出。 活動三：心得分享 3. 分享跳原民健康操的心得。	原民健康操影片 原民健康操音樂 原民健康操動作	5

第 (6) 週 - 第 (10) 週	跳繩	健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。 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。	跳繩的外觀 跳繩的使用方法 跳繩的技巧	1. 能夠認識跳繩的外型，以及跳繩的正確用途和使用方法。 2. 能透過實際操作，探索單人、多人跳繩的技巧和方法。 3. 能正確運用跳繩技巧完成單人、多人跳繩。 4. 能透過花式跳繩活動了解自己的手腳協調性和爆發力。 5. 能參與跳繩的進階挑戰：連續 100 下不中斷。	1. 能認出跳繩的外型，並說出其使用方法。 2. 能夠使用跳繩進行單人、多人的跳繩運動。 3. 能使用正確的跳繩方式進行跳繩。 4. 能夠挑戰單腳跳、二迴旋等難度較高的跳繩技巧。 5. 能夠參與高難度的跳繩挑戰。	活動一：認識跳繩 1. 介紹跳繩及其使用方法。 活動二：一起來跳繩 1. 學習單人跳繩的方法。 2. 學習多人跳繩的方法。 活動三：花式跳繩 挑戰單腳跳、二迴旋等難度較高的動作	跳繩(每人 1 條)	5
第 (11) 週 - 第 (15) 週	籃球(一)	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。 健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 健 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	籃球的外觀 籃球的運球方法 籃球的投籃方法	1. 能夠認識籃球的外觀和籃球場地。 2. 能夠運用籃球的基本技巧，例：運球、投籃。 3. 能夠遵守籃球運球比賽、投籃比賽的規則。 4. 能夠在分組比賽時，展現團隊合作、友善的互動行為。 5. 能在比賽時運用策略展現良性的競爭。	1. 能分辨籃球與其他球類的不同。 2. 能說出籃球的基本規則。 3. 能使用籃球進行運球、投籃等基本動作。 4. 能遵守運球、投籃時的基本規則。 5. 能夠分組進行運球、投籃的比賽。	活動一：籃球入門 1. 介紹籃球基本規則。 2. 學習籃球基本技巧。 活動二：能跑！能投！ 1. 分組進行運球比賽。 2. 分組進行投籃比賽	籃球(2~3 人 1 顆)	5
第 (16) 週 - 第 (20) 週	籃球(二)	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。 健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 健 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	籃球比賽的規則。 籃球的上籃技巧	1. 認識正式籃球比賽的規則。 2. 能夠運用籃球的進階技巧。 3. 能夠在比賽時遵守籃球比賽的規則。 4. 能夠在籃球比賽時表現團隊合作、友善的互動行為。 5. 能夠在分組對抗賽中，運用所學的籃球技巧。	1. 能說出正式籃球比賽的規則。 2. 能夠使用籃球進行正確的上籃動作。 3. 能夠使用所學的籃球技巧進行 3 對 3、5 對 5 的對抗賽。 4. 能夠在籃球比賽時，服從裁判之判決。 5. 能夠在籃球比賽時，遵守相關規範。	活動一：籃球進階 1. 介紹正式籃球比賽規則。(3 對 3、5 對 5) 2. 學習籃球進階技巧。 活動二：籃球 pk 賽 1. 分組進行 3 對 3 半場鬥牛比賽。 2. 分組進行 5 對 5 全場對抗賽。	籃球(2~3 人 1 顆)	5

教材來源 選用教材 () 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)

本主題是否融入資訊科技教學內容
無 融入資訊科技教學內容
有 融入資訊科技教學內容 共()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、(/人數)

※資賦優異學生：無 有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1.

2.

特教老師姓名：

普教老師姓名：

蔡凱銘

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。

年級	中 年級	年級課程 主題名稱	身心健康	課程 設計者	蔡凱銘	總節數/學期 (上/下)	20 節/下學期
符合 彈性課 程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 第四類 其他 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input checked="" type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
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，樂於參與。 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，涵養內在品格，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	4. 透過規律的健康操活動，培養良好的生活習慣，促進身心健康。 5. 課程設計由個人到團體的合作和競賽，培養學生互助合作之素養。 6. 讓學生參與鄉縣級比賽，透過觀摩和參與，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)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第 (1) 週 - 第 (5) 週	跑步	健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。 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。	跑步的類型 短跑的技巧 大隊接力的規則、技巧	1. 能夠認識不同類型的跑步競賽。 2. 能透過實際操作，探索短跑和大隊接力的技巧、方法。 3. 能運用正確的跑步技巧，來強化自己的短跑速度。 4. 透過 60 公尺短跑、大隊接力，了解自己短跑的極限。 5. 能參與團體大隊接力競賽，強化自身體適能。	1. 能說出 2 種不同類型的跑步競賽。 2. 能使用正確的短跑技巧來進行短跑。 3. 能夠在 20 秒內完成 60 公尺短跑。 4. 能進行大隊接力傳接棒。 5. 能參加大隊接力競賽，並完成跑步與傳接棒。	活動一：跑、跑、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。 活動二：大家跑起來！ 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。	接力棒	5

第 (6) 週 - 第 (10) 週	呼拉圈	健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。 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。	呼拉圈的外型 呼拉圈的動作 呼拉圈的技巧	1. 能認識呼拉圈的外型和使用方法。 2. 能透過單腳站立、立定腰腎活動，探索自己的身體平衡感。 3. 能運用呼拉圈進行立定腰腎活動。 4. 能了解使用呼拉圈所帶來的運動效益。 5. 能使用呼拉圈強化自己的平衡感、律動感。	1. 能辨識呼拉圈。 2. 能在呼拉圈的範圍內進行單腳站立。 3. 能在呼拉圈的範圍內進行立定腰腎活動。 4. 能使用呼拉圈進行順時針的立定腰腎活動。 5. 能夠選用大小、重量合適的呼拉圈。	活動一：身體平衡 1. 認識呼拉圈。 2. 能夠單腳站立於呼拉圈內，並保持身體平衡。 3. 能夠在呼拉圈內立定腰腎活動。 活動二：律動 1. 介紹呼拉圈的使用方式。 2. 順時針的腰腎活動。 3. 運用適合大小重量的呼拉圈進行順時針的腰腎活動。	呼拉圈(每人1個)	5
第 (11) 週 - 第 (15) 週	乒乓球(1)	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。 健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 健 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	乒乓球的器具 乒乓球的握拍方式 乒乓球發球、接發球的技巧	1. 能認識乒乓球的器具、基本技巧。 2. 能遵守乒乓球練習的相關規則。 3. 能兩兩一組完成接發球的程序，並表現合作、友善的互動行為。 4. 能運用身體移位和正確的揮拍進行接發球的動作。 5. 能夠分組，運用策略回擊教師的發球。	1. 能說出乒乓球會使用到的器具。 2. 能了解乒乓球的相關規則。 3. 能使用正確的握拍回擊。 4. 能夠進行乒乓球的發球。 5. 能夠使用正手拍回擊發球。	活動一：認識乒乓球 1. 介紹乒乓球所使用的器具。 2. 介紹乒乓球單面拍和雙面拍的握法。 3. 練習身體移位和空正拍。 活動二：接發球 1. 學習乒乓球的發球技巧。 2. 學習乒乓球的接發球技巧。 3. 學生分組輪流使用正手拍回擊教師的發球。	乒乓球拍、乒乓球桌、乒乓球	5
第 (16) 週 - 第 (20) 週	乒乓球(2)	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。 健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 健 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	乒乓球的單打規則 乒乓球的雙打規則	1. 能認識單打、雙打的規則、技巧。 2. 能在比賽時遵守單打、雙打的相關規則。 3. 能在雙打比賽時，表現團隊合作、友善的互動行為。 4. 能夠運用所學的技巧，完成單打、雙打比賽。 5. 能夠在單、雙打比賽時，運用正確的策略。	1. 能夠了解乒乓球單、雙打的規則。 2. 能夠進行乒乓球的單、雙打比賽。 3. 能夠在乒乓球單、雙打比賽中，展現良好的運動態度。 4. 能在乒乓球的單、雙打比賽中使用相關技巧。 5. 能運用正確的策略來進行單、雙打比賽。	活動一：乒乓球單打 1. 介紹乒乓球的單打規則。 2. 練習乒乓球的對打。 3. 分組進行乒乓球單打比賽 活動二：乒乓球雙打 1. 介紹乒乓球的雙打規則。 2. 分組進行乒乓球的雙打比賽。	乒乓球拍、乒乓球桌、乒乓球	5

教材來源 選用教材 () 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)

本主題是否融入資訊科技教學內容
無 融入資訊科技教學內容
有 融入資訊科技教學內容 共()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、(/人數)

※資賦優異學生：無 有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1.

2.

特教老師姓名：

普教老師姓名：

蔡凱銘

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。