

三、嘉義縣十字國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	中年級	年級課程主題名稱	Power 遊戲	課程設計者	李皓容	總節數/學期(上/下)	41/上下學期
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 <i>需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。</i> *是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <input type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input 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 type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
學校願景	落實全人教育- 博雅、熱情、健康、快樂		與學校願景呼 應之說明	透過課程中的學習，瞭解更多課本以外的知識，能夠對於自己的生活產生熱情，並實踐健康與快樂的身心靈，擁有健全的人生。			
總綱核心素 養	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過 體驗與實踐處理日常生活問題。 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。		課程 目標	1. 具備探索體育活動的思考能力，並透過體驗與實踐處理體育任務挑戰。 2. 具備理解同學的感受，在體育活動中樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。			

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	教學資源	節數
第(1)週 - 第(5)週	平衡感訓練	<p>健體/2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>健體/1a-II-2 了解促進健康生活的方法</p>	平衡感	<p>1. 樂於嘗試平衡感動作的練習。</p> <p>2. 參與教學影片「如何訓練平衡感」的觀賞與練習。</p> <p>3. 透過介紹了解平衡感促進健康身體的益處。</p>	<p>1. 學會單足站立，保持平衡。</p> <p>2. 學生能說出有氧運動、有氧舞蹈對促進身體健康的方法及益處。</p>	<p>活動一</p> <p>1. 以慣用腳單足站立，盡量搖晃軀幹，雙手自然下垂，另一腳屈膝離地，腳跟原地不動。</p> <p>2. 聽到「開始」口令後，立即閉眼，保持身體之平衡，直至支撐腳的腳掌移動原來位置，隨即停止。</p> <p>3. 繩子放在地板拉直，請學生站立在繩上，保持不踩到地板。</p> <p>活動二</p> <p>1. 將繩子為成各種圖形，請學生踩上繩子或走或跑。</p> <p>2. 沿著繩子側向或後退行走。</p> <p>活動三</p> <p>兩人一組面對面</p> <p>準備兩條繩子</p> <p>1. 兩人不同方向，右腳互抵同時握右手，用力互拉，以破壞對方的平衡。</p> <p>2. 兩人相背站立，以臀破壞對方的平衡。</p> <p>3. 兩人相向站立，以手掌破壞對方的平衡。</p> <p>4. 兩人牽手，走或跑於繩索上。</p>	<p>「如何訓練平衡感」影片</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=j1CjAH4pCqo</p> <p>粗麻繩</p>	5

<p>第 (6) 週 - 第 十 週</p>	<p>柔軟 度訓 練</p>	<p>健體/ 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>健體/ 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。</p> <p>國/1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。</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>1. 暖身。</p> <p>2. 柔軟度動作</p> <p>3. 運動技能正確性。</p>	<p>1. 利用彈振式前彎、後彎的動作當作運動前的暖身，降低運動傷害風險，認識運動安全的重要性。</p> <p>2. 了解柔軟度動作，應用柔軟度動作技巧的練習，逐步提高運動技能的正確性。</p> <p>3. 能專心聆聽、觀賞，「坐姿前彎式 - 5 個重要的輔助技巧」影片的講解，並做出正確的柔軟度動作。</p> <p>4. 參加柔軟度動作練習活動，協同合作投球默契達成共同目標，適切展現自己在團體中的角</p>	<p>1. 能確實做好運動前的暖身，降低運動傷害風險。</p> <p>2. 能學會正確操作增加柔軟度技巧的動作。</p> <p>3. 能幫助同學一同完成技巧訓練。</p>	<p>活動一</p> <p>透過講解、示範等方式，指導學生學會正確的伸展姿勢，有效的延伸動作。</p> <p>1. 學生將跳繩對折，兩次手握繩子兩端做伸展操，如左右側伸展、前彎、後仰，轉體繞環等，當作暖身動作，降低運動時的傷害風險。</p> <p>2. 學生兩人一組背對對方，雙手手肘互相交握，背人的一方彎腰撐起對方的身體，將對方背起，膝蓋微彎，微蹲 5-8 下後雙方交換。</p> <p>活動二</p> <p>1. 學生取間隔距離後分開腿部，雙手打直，雙手往前延伸至極限，停留 1 分鐘。</p> <p>2. 學生兩人一組，坐姿張開腿，雙腿打直，兩隻腳相抵，兩人雙手伸直互拉手臂，其中一方先協助做體前彎動作，對方反應感覺緊繃即停止動作停留 1 分鐘後，雙方交換。</p> <p>活動三</p> <p>1. 學生排好隊後，做弓箭步往前抬膝跨步走動作，動作確實、放慢，前腳盡量向前跨伸展，練習距離 20-30 公尺，反覆 2-3 次。</p> <p>2. 學生原地跪姿俯臥，肩膀放鬆，頭低</p>	<p>坐姿前彎式 - 5 個重要的輔助技巧</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ru9nqwqKojc</p> <p>跳繩</p>	<p>5</p>
------------------------------------------------	------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------

				色。		<p>下，身體往前延伸，臀部坐在腳後跟上，呈瑜珈金剛式停留 5 秒，身體往前手臂撐起，呈瑜珈眼鏡蛇式停留 5 秒，兩動作循環 5 次。</p> <p>3. 向右側躺，抓住左腳踝向後勾，將腳踝往上拉直至碰到屁股，停留 12 秒後換邊。</p> <p>活動四</p> <p>做坐姿單腳體前彎動作，一腳伸直，腳尖朝上，膝蓋壓平，一腳屈膝放平至地板，兩手往前伸，停留 10 秒後換邊，循環 2 次。</p> <p>4. 靠牆站立，離牆一個腳掌的距離，雙手向右後方抵住牆壁，停留 6 秒後換邊，循環 5 次</p>		
第 (11) 週 - 第 (15) 週	協調 度訓 練	健體/1a-II-2 了解促進健康生活的方法 健體/ 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	踢靶練習 前抬腿動作 前踢動作 旋踢動作	<p>1 透過介紹了解前抬腿動作、前踢動作、旋踢動作促進健康生活的方法。</p> <p>2. 在踢靶練習挑戰中，透過參與練習並欣賞多元性身體活動的特色，探索運動潛能。</p>	<p>1. 學生能了解並完成前抬腿動作、前踢動作、旋踢動作。</p> <p>2. 學生能分析並熟練前抬腿動作、前踢動作、旋踢動作的基礎動作。</p>	<p>活動一：前抬腳動作 來回各 20 次。左右腳交換。</p> <p>活動二：前踢練習 來回各 20 次，左右腳交換。</p> <p>活動三：旋踢練習 來回各 20 次，左右腳交換。</p>	速度靶 防禦靶	5

<p>第(16)週 - 第(21)週</p>	<p>敏捷 力訓練</p>	<p>健體/2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>健體/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。</p>	<p>運動前暖身觀念的具備與執行。</p> <p>跳繩動作技巧講解與練習，運動技能正確性的提升。</p>	<p>1. 利用動態熱身操當作運動前的暖身，降低運動傷害風險，遵守上課規範，維護運動安全。</p> <p>2. 透過跳繩動作技巧的練習，探索運動技能的正確性，表現正確的跳繩姿勢。</p>	<p>1. 學生能專心觀賞、聆聽教師的講解與示範。</p> <p>2. 學生能確實做出跳繩技巧的基本動作。</p>	<p>活動一：跳繩我在行</p> <p>1. 原地交互跳 手持跳繩，原地雙腳互相抬膝，同時揮動繩子，持續不間斷50下。</p> <p>2. 向前跑步跳繩 取8公尺距離，向前跑，揮動繩子，邊跳邊跑至終點。</p> <p>活動二</p> <p>1. 前迴旋跳繩 繩子向前揮動，雙腳併攏向上跳，請旁邊同學幫忙計算次數，最高50下達到標準。</p> <p>2. 後迴旋跳繩- 繩子向後揮動，雙腳併攏向上跳，請旁邊同學幫忙計算次數，最高50下達到標準。</p> <p>活動三</p> <p>1. 雙迴旋跳繩 雙腳離地時，繩子快速揮動兩圈即完成一次雙迴旋，請旁邊同學幫忙計算次數。</p> <p>2. 跳繩高手- 計時2分鐘，計算跳繩累積次數最多下者。</p>	<p>6</p>
--------------------------------	-------------------	-----------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------

下學期

<p>第(1)週 - 第</p>	<p>小小 舞蹈 家</p>	<p>健體/2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>綜/2d-II-1 體察並感知生活中美感的普遍性與多樣</p>	<p>影片「黑桃A」</p> <p>舞步分解動作 舞步連續動作</p>	<p>1. 參與教學影片“黑桃A”的觀看與跟唱。</p> <p>2. 樂於嘗試舞曲分解動作和連續</p>	<p>1. 能正確唱出「黑桃A」歌曲。</p> <p>2. 能積極投入練習影片「黑桃A」的動作或舞步。</p>	<p>活動一：</p> <p>1. 教師播放影片「黑桃A」，讓學生認識並熟悉歌曲旋律與動作。</p> <p>2. 學生分組練習歌曲演唱。</p> <p>活動二：</p>	<p>「黑桃A」影片教學 https://www.youtube.com/</p>	<p>5</p>
--------------------------	------------------------	------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------	------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	----------

(5) 週		性。		<p>動作的練習。</p> <p>3. 體察並感知音樂與舞步連續動作結合的美感。</p>	<p>3. 能熟記影片中的舞步，並做完整演出。</p> <p>4. 能欣賞表演，並提出見解。</p> <p>5. 能分享表達課程所學之重點，並說明自己的收穫。</p>	<p>1. 教師講解舞步動作要領。</p> <p>2. 學生分組進行「黑桃 A」分解動作練習。</p> <p>3. 學生分組進行「黑桃 A」連續動作練習。</p> <p>4. 教師觀察學生分組練習情形，適時給予協助與指導。</p> <p>活動三：</p> <p>1. 引導學生依序上台表演。</p> <p>2. 請學生仔細欣賞同學的表演，並給予鼓勵和回饋。</p> <p>3. 教師鼓勵學生和家人朋友分享課堂上的練習成果與收穫。</p>	<p>watch?v=4Y0HExjB_RI</p>	
第(6)週 - 第(10)週	10 秒我最行	<p>健體/3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>健體/2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。</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>1. 運動前暖身觀念的具備與執行。</p> <p>2. 賽場規則講解與互動練習，運動技能正確性的提升。</p> <p>3. 進行分組練習。並學習與同學溝通合作。體現良好的運動家精神。</p>	<p>1. 運用跳繩伸展操當作運動前的暖身。</p> <p>2. 遵守賽場規則，選擇互動學習策略的練習，逐步提高運動技能的正確性，降低運動傷害維護運動安全。</p> <p>3. 參加分組練習，遵守團隊紀律，與同學間溝通合作，完成 10 秒鐘練習賽事。展現運動家精</p>	<p>1. 能確實做好運動前的暖身，降低運動傷害風險。</p> <p>2. 能確實做好互動學習策略的練習，提高運動技能，降低學習上的運動傷害。</p> <p>3. 能積極參與分組練習，或當上場球員或當防守人員，各自扮演好自己的角色，完成賽事練習，具備運動風範。</p> <p>4. 能積極參與協同合作，享受運動樂趣，進而養成運動習慣，</p>	<p>活動一：看誰跑最遠</p> <p>1. 熱身操</p> <p>2. 兩人一組，從 100 公尺底線出發，10 秒後哨聲停止動作，請旁邊的同學幫忙觀察自己跑了多遠。</p> <p>活動二：電動馬達王</p> <p>1. 熱身操</p> <p>2. 兩人一組，10 秒內轉動呼拉圈，請旁邊的同學幫忙計算次數。</p> <p>活動三：金雞獨立</p> <p>1. 熱身操</p> <p>2. 單腳站立，挑戰 10 秒鐘不落地。</p> <p>活動四：我是計時器</p> <p>雙眼閉上，心中默念 10 秒，秒數到即蹲下。</p> <p>活動五：跳躍王</p> <p>1. 熱身操</p>	<p>呼拉圈 跳繩</p>	5

				神。	落實於日常生活中。	2. 兩人一組，10 秒內揮動跳繩，請旁邊的同學幫忙計算次數。		
第(11)週 - 第(15)週	軟Q 好身手	健體/3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 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。	1. 賽場規則講解與互動練習，運動技能正確性的提升。 2. 進行分組練習。並學習與同學溝通合作。體現良好的運動家精神。	1. 了解賽場規則，運用遊戲策略的練習，逐步提升運動技能的正確性，降低運動傷害維護運動安全。 2. 參加分組練習，遵守團隊紀律，與同學間溝通合作，與同學間協同合作完成遊戲合作賽事。展現運動家精神。	1. 能確實做好運動前的暖身，降低運動傷害風險。 2. 能確實做好互動學習策略的練習，提高運動技能，降低學習上的運動傷害。 3. 能積極參與分組練習，或當上場球員或當防守人員，各自扮演好自己的角色，完成賽事練習，具備運動風範。 4. 能積極參與協同合作，享受運動樂趣，進而養成運動習慣，落實於日常生活中。	活動一：火車傳球 1. 熱身操 2. 將全班分為兩組，所有人雙腿併攏，膝蓋壓關不能彎曲，最前面的人須將籃球向後仰傳給後方的人，直至傳到最後一個仁，最後一人前彎將球往前送，最先傳回來的那組即獲勝。 活動二：毛毛蟲接力賽 1. 熱身操 2. 設定距離 5 公尺，學生 5 人一組，四肢撐地，雙手保持不動，雙腳往前走，快碰到手時停住，換雙手往前走，直至快呈伏地挺身姿勢，以此動作往前走，達到終點拍手換人，一組隊員全部完成即勝利。 活動三：實在好腰力 1. 熱身操 2. 將全班分為兩組，兩人手持竹竿兩端放在頸部高度，中間的人須後仰穿過竹竿，式縣保持望向天空，不可側身穿過，所有人輪過一次後降低高度至腰部。	籃球 長繩	5
第(16)週 - 第(20)週	體育 好好玩	綜/2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 健體 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	1. 賽場規則講解與互動練習，運動技能正確性的提升。 2. 進行分組練習。	1. 了解賽場規則，體會團隊合作的意義，並能關懷團隊成員的狀況。	1. 能確實做好運動前的暖身，降低運動傷害風險。 2. 能確實做好互動學習策略的練習，提高	活動一：多人跳大繩 全班排好隊後，派兩人各持長繩兩端揮動繩子，第一關先挑戰 3 人同步一起跳 5 下，第二關增加至 5 人，第三關所有人從外側逐一進入。	竹竿 呼拉圈 籃球	5

			習。並學習與同學溝通合作。體現良好的運動家精神。	2. 運用分組練習，學習與同學溝通合作，與同學間協同合作完成賽事。展現運動家精神。	運動技能，降低學習上的運動傷害。 3. 能積極參與分組練習，或當上場球員或當防守人員，各自扮演好自己的角色，完成賽事練習，具備運動風範。 4. 能積極參與協同合作，享受運動樂趣，進而養成運動習慣，落實於日常生活中。 5. 能與同伴合作，認真參與活動並遵守活動規則。	活動二：搶占陣地 將全班分為兩組，最前面的人須將籃球向前推送至呼拉圈後交換，最先完成的隊伍即勝利。	
--	--	--	--------------------------	-------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	--

教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中) https://course.cyc.edu.tw/upfile/course109/sub1/14491512453648471.pdf
本主題是否融入資訊科技教學內容	<input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)

<p>特教需求</p> <p>學生</p> <p>課程調整</p>	<p>※身心障礙類學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、<u>(/人數)</u></p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</u></p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>特教老師簽名：</p> <p>普教老師簽名：李皓容</p>
-----------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------