

表 14-3 校訂課程教學內容規劃表 全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是 ☐ (____年級和____年級) 否 ☒

年級	三 年級	年級課程 主題名稱	活力小隊	課程 設計者	黃雪蘭、翁宜玲	總節數 /學期 (上/下)	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 ☐ 本土語文/臺灣手語/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學						
學校 願景	聲形友藝 社口美力 智慧科技・健康活力・ 國際關懷・創藝美力		與學校願景 呼應之說明	一、透過體能陶冶與健康行為促進身心健康發展。 二、分析評估學生身心特質與體適能條件，規劃適合的運動計畫，發揮潛能。 三、藉由運動實踐之態度，養成終身學習的運動習慣，增進體適能，形塑健康生活型態。			
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-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，並與團隊成員培養合作之素養。		課程 目標	一、透過「跳繩我最棒」的任務探索各項技術動作、技能策略，提升創意思維。 二、在活動中，積極參與並熟練跳繩規則、體驗公平競爭及具備處理運動中發生的各項問題能力、培養團隊合作素養，促進身心健康發展。			
議題融入	應融入 ■性別平等教育 ■安全教育(交通安全) ☐ 戶外教育(至少擇一) 或 ☐ 其他議題_____ (非必選)						
融入議題 實質內涵	性 E3/覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 安 E9/學習相互尊重的精神。						

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	安全小玩家 安全教育議題	安 E9/學習相互尊重的精神。 健體 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健體 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 綜合 2b-II-2 參與團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	1. 本學期活動內容介紹與背景經驗分享(雙腳跳進階跑步跳) 2. 進階跳繩比賽規則、運動傷害、處置及預防知識 3. 安全問與答	1. 透過「安全小玩家任務」認識本學期各單元的學習內容，並能聆聽他人的意見，表達自己的想法，並學習尊重他人的意見。 2. 認識競賽的動作技能、運動傷害及處置、防護知識、以維護自身與他人安全。 3. 運用溝通技巧，參與團體活動提高人際關係，並展現負責的態度。	1. 能知道本學期活動內容，以提升發展運動與保健的潛能。複習二年級雙腳跳，初體驗跑步跳。 2. 能完成「運動傷害及防護」學習單。 3. 能演示在日常生活中預防及處理安全問題，並分享解決方法。	1. 教師以自製的簡報介紹這學期各項活動內容及意義，期末進行學習記錄回饋。 2. 安全小玩家任務卡：進行分組練習。(3~4 人一組) 活動一：教師說明運動傷害的預防及處理： ①運動前應做好場地安全的確認，並且確實的做好暖身運動。若真的不小心受傷，應立即知會教師。 ②簡單介紹運動傷害急救五部曲 ③完成學習單 活動二：老師說明雙腳跳的跳繩原則和方法。 1. 練習甩繩 2. 搭配動作踩跳繩練習 3. 試跳初體驗 4. 調節呼吸及肢體動作 活動三：安全小玩家初體驗 1. 討論跳繩時的安全問題，並分享解決方法。 2. 學生互相鼓勵和支持，演示狀況劇 Q&A。	1. 跑步跳繩動作解析影片 2. 運動傷害及防護學習單。 3. 電腦	5

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(6)週 - 第(10)週	跳出聰明力	健體 1d-II-1 認識 動作技能概念與動作練習的策略。 健體 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 健體 2b-II-1 遵守 健康的生活規範。 健體 4d-II-1 培養 規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 綜合 1b-II-1 選擇合宜的學習方法， 落實 學習行動。	1. 跑步跳繩基本動作 2. 各式花式跳繩動作的不同類型 3. 團體規範	1. 能 認識 跑步跳的跳繩基本動作能力，培養手眼腳協調性及靈敏度並 遵守 跳繩運動的各種基本跳法與相關知識。 2. 能 欣賞 花式跳繩的力與美，了解運動對身體的益處。 3. 培養 對跳繩產生濃厚的學習興趣， 落實 跳繩運動的好習慣。	1. 能做出正確的跑步跳的跳繩動作，並與雙腳合併跳出基本的動作(二年級)做比較練習。 2. 能說出跳繩相關知識，各式不同跳繩動作(含花式跳繩) 3. 能遵守團體規範。	【活動一】跳繩的力與美 一、教師播放各式花式跳繩動作影片，欣賞跳繩的力與美，介紹跳繩的好處： - 增進體適能(肌肉部分的運用)。 - 增進運動協調能力(肢體的協調)。 - 討論各式跳繩方法的異同。 二、進行跳繩活動時的相關注意事項 【活動二】基礎動作加強練習 - 徒手原地手部擺動跑步跳 - 手臂在身體兩側畫小圓圈，腳步跟上節奏 - 單手甩繩，手部動作加跑步跳，聽聲練跳。 - 雙手甩繩加跑步跳練習。(分組練習) 【活動三】我的力與美 - 舉行分組趣味競賽，增加學習學機。 - 學生小組創思，練習穿越跳繩或個人跳繩動作，學會跳繩的基本動作延伸。	1. 跳繩 2. 各式跳繩影片(含花式)	5

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 (11) 週 - 第 (15) 週	樂活運動家	健體 3c-II-1 表現 聯合性動作技能。 健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 健體 2b-II-1 遵守 健康的生活規範。 健體 4d-II-1 培養 規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 綜合 1b-II-1 選擇 合宜的學習方法， 落實 學習行動。	1. 跳繩分解動作繞繩：左/右手執繩，行左側方，右側方，或左右交叉繞繩。 2. 跳躍：甲右手執繩，成俯身屈，行水平執繩。 3. 理解運動習慣的優缺	1. 學生能 遵守 並正確 表現 出跳繩基本跳法(跑步跳或花式)，並將所學跳躍動作應用於跳繩，以達精熟目的。 2. 透過跳繩搭配音樂的活動，讓學生體驗不同情緒。 3. 能 選擇 合宜的運動方法來學習跳繩，透過跳繩活動 培養 每日健身運動的習慣，並 落實 跳繩的好習慣。	1. 能正確表現基本的跳繩動作(跑步跳)，且可創意玩跳繩練習(如交叉繞繩)。能依要求完成自行練習、分組練習。 2. 能以身體的協調性與節奏感，挑戰連續跳繩至少 100 下的目標或做跳繩花式變化，增以身體的協調性與節奏感，感受跳繩的愉悅。 3. 學生能回答與運動的相關問題。以利統計小朋友的運動習慣。	活動一：跳出聰明力 1. 透過示範、講解等方式，指導學生輕快來跳繩。 (分組練習) 2. 搭配音樂，創思跳繩展演。 活動二運動習慣大調查 1. 老師發下學習單請小朋友分組討論題目，並請小朋友發表自己的運動習慣。 2. 分組討論、敘述對跳躍活動中所找到的樂趣。 3. 各組敘述觀察同學跳躍的動作有哪些優缺點？或是發生有趣的事。	1. 運動習慣討論單 2. 跳繩 3. 音樂	5

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	樂活舞悠 安全教育議題	安 E9/學習相互尊重的精神。 健體 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健體 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。 綜合 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 綜合 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. 本學期活動內容介紹 2. 自己的身體與律動的展現。 3. 音樂律動遊戲。 4. 小組合作與分享。	1. 能知道本學期各單元的學習內容，並能聆聽他人的意見，學習相互尊重表達自己的想法 2. 透過律動遊戲能認識理解音樂律動之動作技能概念與動作練習的策略。 3. 透過喚起「樂」忱活動任務，學生能主動參與律動課程，探索運動潛能並表現正確的身體活動。 4. 能參與律動課程做團隊合作完成律動表演	1. 每生能知道本學期活動內容，透過音樂律動展現個人並與他人分享活動的益處，促進身心素質的發展 2. 能仔細聆聽音樂內容，並參與律動遊戲。 3. 能表現基本的動作，與同學討論展現團體合作與小組榮譽心。	本學期活動內容介紹 1. 教師以自製的簡報介紹這學期各項活動內容及意義，期末進行學習記錄回饋。 2. 進行分組。(3~4 人一組) 活動一:律動遊戲 1. 教師先挑選合適的音樂，有議題融入意義之曲子為佳。 2. 以貼近其生活經驗為重，透過有關日常生活且活潑有趣的唱跳教學內容，培養學習者對於舞蹈的學習興趣，營造班級快樂的學習氣氛。 活動二:喚起「樂」忱 1. 說明教材的背景、大意及結構。 2. 音樂旋律的體驗：播放『舞曲-曲名?』音樂，學生跟隨音樂做肢體自由律動。有趣的唱跳教學內容，培養學習者對於舞蹈的學習興趣，營造班級快樂的學習氣氛。 (分組練習)	1. 律動 CD 2. 律動影片	5

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(6)週－第(10)週	舞力全開	健體 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 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。 健體 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 綜合 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. 團隊精神 隊呼 2. 小隊舞蹈 3. 禮儀和儀態觀察	1. 能透過律動課程－集中「活」力，依音樂任務(慢板到快板)精熟律動表演的舞步 2. 透過小組合作編織舞蹈並展演，能讓學生參與團隊合作的表演，重視榮譽與負責的態度	1. 能精熟律動課程的舞步 2. 能參與團隊合作的表演	活動一：集中「活」力 1. 透過影片及老師示範教學步法或動作以由慢漸加快至正常速度。 2. 在教學進行時，根據不同差異的學習者，透過一再的說明及示範，解說動作和重複歌曲熟悉旋律，搭配教學者給予的指令控制節奏練習肢體律動的快慢，讓不同程度的學生都能跟上，感受身體律動與潛能。(分組練習) 3. 小隊舞蹈編織 活動二：直接體驗趣 I 1. 舞蹈動作教學及演練。(分組練習) 2. 舞步精熟練習(3分鐘音樂舞蹈)(小組合作) 3. 展演	1. 律動 CD 2. 律動影片	5

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 (11) 週 - 第 (15) 週	舞動青春	綜合 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。 健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1. 音樂律動。 2. 小組合作與分享。	1. 能 透過 音樂任務(不同風格) 精熟 律動表演的舞步。 2. 透過小組合作編織舞蹈並展演，能讓學生 參與 團隊合作的表演，重視榮譽與負責的態度。 能 遵守 團體紀律。 3. 能探索運動潛能與 展現 正確的身體活動。 4. 表現主動 參與 、樂於嘗試的學習態度。	1. 能搭配異國風情音樂，精熟律動動課程的舞步 2. 能參與團隊合作的表演	活動一:直接體驗趣 II 1. 教師提供異國風情的音樂，讓學生聆聽並分享自己的感受。 2. 基本舞蹈動作教學及演練。(分組練習) 3. 舞步精熟練習(3分鐘音樂舞蹈)(小組合作) 4. 展演 活動二:分享啟示「味」 分享與欣賞： 1. 全班分組，上台表演分享學習成果。 2. 老師帶領小組討論學習心得並分享學習的感受(包含喜歡哪些舞步，哪些舞步可以新創作)。 3. 動作修正再跳一次 4. 老師講評各組互評。	1. 律動 CD	5

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 (16) 週 - 第 (20) 週	成果發表會	語文 2-II-4 樂於參與 討論 並提供個人觀點和意見。 綜合 2d-II-2 分享 自己運用創意解決生活問題與觀察 綜合 2c-II-1 蒐集與 整理 各類資源，處理個人日常生活問題。	1. 母親節表演活動。 2. 小組合作與分享。 3. 專心聆聽同學的分享檢討	1. 透過課程所學總 整理 ， 討論 母親節感恩活動的舞蹈節目。 2. 能積極參與 運用 創意表演活動。 3. 省思 這學期活動的歷程， 分享 自己的感受與想法， 體會 其意義並 知道 自己學習的情形與要改進的地方	1. 能培養舞蹈熱忱，熱衷於舞蹈身體律動。 2. 能遵守團體紀律並展現負責的態度，完成表演活動構思與練習 3. 能專心聆聽同學的分享與檢討	活動一：票選舞蹈節目 1. 針對母親節感恩活動討論適合全班性表演舞蹈節目，練習時間。 2. 蒐集與整理所需音樂和舞蹈動作。 活動二：分配工作 1. 全班分組分配工作 2. 進行彩排 活動三：省思活動 1. 請學生省思並說說看這學期的學習過程 2. 教師再統整本學期的學習歷程以及學生需要改進的地方。	1. 律動 CD 2. 成果發表會節目單 3. 宣傳單	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(1)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. 該生的在幼兒園階段，就是發展遲緩生到了小學之後生長曲線並不明顯所以在體能、力量、協調、平衡均傳落後一般生，建議在活動進行中能注意其安全，並降低評量標準語評量方式採觀察評量、多元評量。 2. 能願意配合團體活動，但是在認知知覺的表現上需要多次提示才能專注注意力，在小組學習上指派能力較高的同學協助引導。 特教老師簽名：張玉巍						

	普教老師簽名：黃雪蘭、翁宜玲
--	----------------