

教學進度	單元名稱	領域學習表現/議題連結實質內涵	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	平衡感訓練	健體/2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 健體/1a-II-2 了解促進健康生活的方法 自然/po-II-1 能從日常經驗、學習活動、自然環境，進行觀察，進而能察覺問題。	平衡感	1. 樂於嘗試平衡感動作的練習。 2. 參與教學影片「如何訓練平衡感」的觀賞與練習。 3. 透過介紹了解平衡感促進健康身體的益處。 4. 在平衡感挑戰中，結合過往自身經驗，察覺如何更能保持平衡。	1. 學會單足站立，保持平衡。 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。	活動一： 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。 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。 3. 繩子放在地板拉直，請學生站立在繩上，保持不踩到地板。 活動二： 1. 將繩子圍成各種圖形，請學生踩上繩子或走或跑。 2. 沿著繩子側向或後退行走。 活動三：平衡感挑戰 將全班分為兩隊，兩人一組面對面準備兩條繩子 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。 2. 兩人相背站立，以臀破壞對方的平衡。 3. 兩人相向站立，以手掌破壞對方的平衡。 4. 兩人牽手，走或跑於繩索上。	「如何訓練平衡感」影片 https://www.youtube.com/watch?v=jlCjAH4pCgo 粗麻繩	5

						預期效果：結合數學與物理。學生在進行平衡感挑戰的同時，也在不斷尋找屬於自己的平衡點以及破壞他人的平衡。		
第 (6) 週 - 第 (10) 週	柔軟 度訓 練	安 E1 了解安全教育。 健體/ 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 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。 國/1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。	1. 暖身 2. 柔軟度動作 3. 運動技能正確性	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，認識並了解運動安全的重要性。 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。 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。 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色。	1. 讓學生了解運動前暖身，可避免運動傷害的發生。 2. 能確實做好運動前的暖身，降低運動傷害風險。 3. 能學會正確操作增加柔軟度技巧的動作。 4. 能幫助同學一同完成技巧訓練。	活動一：透過觀看影片、講解等方式，讓學生了解運動前暖身的重要性。 活動二： 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。 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。 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。 活動三： 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。 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。 活動四：	i 運動 LINE 暖身運動的重要性 https://www.youtube.com/watch?v=dZcDyHnfr_w 坐姿前彎式 - 5 個重要的輔助技巧 https://www.youtube.com/watch?v=ru9nqwqKojc 跳繩	5

		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. 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。 2. 學生原地跪姿俯臥，肩膀放鬆，頭低下，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。 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。 活動五： 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。 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		
--	--	--	--	--	---	--	--

第 (11) 週 - 第 (16) 週	協 調 度 訓 練	健體/1a-II-2 了解促進健康生活的方法 安 E7 探究運動基本的保健。 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	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。 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。 3. 透過實作後探究前抬腿動作、前踢動作、旋踢動作對身體的好處。	1. 學生能了解並完成前抬腿動作、前踢動作、旋踢動作。 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。 3. 學生在實際操作過後，能探究做這些運動對身體的好處。	活動一： 1. 前抬腳動作：來回各 20 次。左右腳交換。 2. 前踢練習：來回各 20 次，左右腳交換。 3. 旋踢練習：來回各 20 次，左右腳交換。 活動二：思考、探究這些運動可以為我們帶來哪些好處？	速度靶 防禦靶	5
---------------------------------------	-----------------------	---	--------------------------	---	--	--	------------	---

	1.
--	-----------

特教老師姓名：

普教老師姓名：張宸豪

教學進度	單元名稱	領域學習表現/議題連結實質內涵	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	小小舞蹈家	健體/2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 綜/2d-II-1 體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。	影片「黑桃A」 舞步分解動作 舞步連續動作	1. 參與教學影片「黑桃A」的觀看與跟唱。 2. 樂於嘗試舞曲分解動作和連續動作的練習。 3. 體察並感知音樂與舞步連續動作結合的美感。	1. 能正確唱出「黑桃A」歌曲。 2. 能積極投入練習影片「黑桃A」的動作或舞步。 3. 能熟記影片中的舞步，並做完整演出。 4. 能欣賞表演，並提出見解。 5. 能分享表達課程所學之重點，並說明自己的收穫。	活動一： 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。 2. 學生分組練習歌曲演唱。 活動二： 1. 教師講解舞步動作要領。 2. 學生分組進行「黑桃A」分解動作練習。 3. 學生分組進行「黑桃A」連續動作練習。 4. 教師觀察學生分組練習情形，適時給予協助與指導。 活動三： 1. 引導學生依序上台表演。 2. 請學生仔細欣賞同學的表演，並給予鼓勵和回饋。 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。	「黑桃A」影片教學 https://www.youtube.com/watch?v=4Y0HExjB_RI	5

第 (6) 週 - 第 (10) 週	10 秒 我 最 行	健體/3d-II-1 運 用動作技能的練習策略。 健體/2c-II-1 遵 守上課規範和運動比賽規則。 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。 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。 數/n-II-9 理解長度、角度、面積、容量、重量的常用單位與換算，培養量感與估測能力，並能做計算和應用解題。認識體積。	暖身 賽場規則 溝通合作 運動家精神 時間感	1. 運用跳繩伸展操當作運動前的暖身。 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。 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。展現運動家精神。 4. 運用自己尋找的策略，培養敏銳的時間感。	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：「時感」訓練 1. 拿出時鐘讓學生感受 10 秒的時長，並告知接下來將進行一系列的 10 秒挑戰。 2. 將學生分組，提供小組一個碼表。再次讓學生看著時鐘，感受 10 秒，透過默唸的方式讀秒，感覺 10 秒到了即可按下碼表，並將秒數結果記錄下來。 3. 將學生分組，學生透過小組討論或自行思考的方式，找到一個屬於自己的計時方式(如心跳、順口溜) 4. 雙眼閉上，透過心中默念或是自己的計時方式計 10 秒，秒數到即蹲下。 5. 將學生分組，請學生思考 10 秒鐘可以做甚麼事情。 6. 分組上台發表。 活動二：看誰跑最遠 1. 熱身操 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。 活動三：電動馬達王 1. 熱身操 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。 活動四：金雞獨立 1. 熱身操 2. 單腳站立，挑戰 10 秒鐘不落地。 活動五：跳躍王	呼拉圈 跳繩 碼表	5
---	-----------------------------------	--	--	---	--	--	--------------------------------	----------

						1. 熱身操 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 2. 溝通合作 3. 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，膝蓋壓闌不能彎曲，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

