

融入 議題 實質 內涵	安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。							
教學 進度	單元名 稱	領域學習表現 /議題實質內涵	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (學習評量)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節 數
第 (1) 週 － 第 (5) 週	起跑達人	健體 2c- I -2 願意養成個人健康習慣。 健體 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。	起跑方式、起跑反應、運動安全意識、爆發力	認識起跑方式與起跑反應的動作，養成運動安全意識，更能進一步認識爆發力要如何提升。	能正確完成低姿起跑與簡易蹲踞式起跑，並在比賽中展現起跑反應。	1. 起跑遊戲 2. 反應接力 3. 小組競速 4. 模擬田徑比賽	1. 起跑架 2. 秒錶 3. 接力棒	5
第 (6) 週 － 第 (10) 週	節奏跳躍	健體 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 健體 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。	跳躍動作、身體協調與律動表現、節奏	表現認真參與跳躍動作、身體協調與律動，認識節奏與動作是有相關性的。	能根據音樂節奏完成連續跳、交叉跳、節奏跳等動作，並表現創意。	1. 音樂節奏跳 2. 繩梯跳躍 3. 呼拉圈跳躍 4. 創意跳舞挑戰	1. 呼拉圈 2. 音響 3. 繩梯	5

