臺南市公(私)立新營區南梓實驗小學 114 學年度第一學期三年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	三	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節		
課程目標	1. 能做出墊上滾翻的動作。 2. 知道奧林匹克運動會的由來與訴求。 3. 理解跑步的基本動作要領，並順暢的完成短跑練習。 4. 能理解動作內容，並順暢的完成相關拋擲接動作。 5. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 6. 將毛巾操與音樂節奏結合，完成展演活動。 7. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備應用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一	運動真快樂 好玩的墊上運動	2	1. 能完成指定動作的學習。 2. 表現認真參與及友善互動的學習態度。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 在過程中，能知道如何保護自己。 5. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 6. 會欣賞並支持同學的表現。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>二</p>	<p>運動真快樂 好玩的墊上運動</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 2. 會欣賞並支持同學的表現。 3. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 4. 學習如何安全的進行墊上活動。 	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p>	<p>1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。</p>
<p>三</p>	<p>運動真快樂 好玩的墊上運動</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 完成指定動作的學習。 2. 專注觀賞他人的動作表現。 3. 能學習並表現出指定動作。 4. 專注觀賞他人的動作表現。 	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。</p>
<p>四</p>	<p>運動真快樂 好玩的墊上運動</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握動作要領，完成滾翻前的動作。 2. 學習過程中能掌握動作要領，完成斜坡前滾翻動作。 3. 能做出斜坡前滾翻動作。 4. 能做出前滾翻動作。 5. 能說出自己練習動作的心得。 6. 能說出同學表現的優點。 	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>五</p>	<p>運動真快樂 快樂向前衝</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能努力體驗不同擺臂動作跑步。 2. 能練習正確擺臂動作。 3. 能和同學合作學習正確的跑步動作。 4. 能於活動中展現正確的跑步動作。 	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>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>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>六</p>	<p>運動真快樂 快樂向前衝</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習跑步後的保健事項。 2. 讓學童能了解奧林匹克的由來與訴求。 3. 鼓勵學童學習奧林匹克運動的精神。 	<p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>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>Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>七</p>	<p>運動真快樂 快樂向前衝</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可以和他人分組合作進行班級 100 公尺比賽。 2. 可以利用課餘時間練習。 	<p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

八	運動真快樂 拋擲接真有趣	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能於活動前完成熱身運動。 2. 積極體驗拋球活動。 3. 可以和其他人合作完成活動。 4. 體驗投擲球活動。 	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E3溝通合作與和諧人際關係。
九	運動真快樂 拋擲接真有趣	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 做出高低、遠近不同的拋擲球。 2. 和其他人合作完成活動。 	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E3溝通合作與和諧人際關係。
十	運動真快樂 拋擲接真有趣	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 完成拋接練習。 2. 和其他人合作練習拋接。 3. 和其他人合作進行拋接球競賽。 4. 於活動中展現出拋接球動作。 	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E3溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>十一</p>	<p>運動真快樂 一起來玩球</p>	<p>2</p>	<p>1. 能熟知傳接球的動作要領，並於活動中正確應用。 2. 能主動參與傳接球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 3. 運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。</p>	<p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。</p>	<p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品E3溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十二</p>	<p>運動真快樂 一起來玩球</p>	<p>2</p>	<p>◆運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。</p>	<p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。</p>	<p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品E3溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十三</p>	<p>運動真快樂 一起來玩球</p>	<p>2</p>	<p>1. 能熟知運球的動作要領，並於活動中正確應用。 2. 能主動參與傳接球與運球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 3. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 4. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。</p>	<p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品E3溝通合作與和諧人際關係。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>十四</p>	<p>運動真快樂 一起來玩球</p>	<p>2</p>	<p>1. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 2. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 3. 能主動參與傳接球與運球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。</p>	<p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。</p>	<p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十五</p>	<p>運動真快樂 巾彩舞動</p>	<p>2</p>	<p>1. 在遊戲中認識並體會毛巾多用途的樂趣。 2. 學會利用毛巾做出伸展肢體的動作。 3. 運用身體部位接毛巾。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>
<p>十六</p>	<p>運動真快樂 巾彩舞動</p>	<p>2</p>	<p>1. 能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。 2. 能主動積極表現基本的舞蹈動作。 3. 能與同學合作做出聯合性的舞蹈動作。</p>	<p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。</p>	<p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>十七</p>	<p>運動真快樂 巾彩舞動</p>	<p>2</p>	<p>1.能進行巾舞門系列動作展演。 2.能與同學合作重組編舞。</p>	<p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>
<p>十八</p>	<p>運動真快樂 踢毬樂趣多</p>	<p>2</p>	<p>1.能了解毬子的由來。 2.能認識其他用腳踢的活動。 3.能了解接毬動作的要領與技巧。 4.能學會接毬的基本動作及接毬拳遊戲。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Ab-II-1 體適能活動。 1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

十九	運動真快樂 踢毬樂趣多	2	1. 在欣賞及觀摩活動中，表現出尊重的態度。 2. 能學會踢毬基本動作與踢毬遊戲的動作技巧。 3. 能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 4. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
二十	運動真快樂 踢毬樂趣多	2	1. 能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 2. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
二十一	休業式						

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市公(私)立新營區南梓實驗小學 114 學年度第二學期三年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	三	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。 能認識單槓運動的握法及運動方式。 能學會桌球的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。 能在安排的情境演練下，做出相對應護身倒法的動作反應。 能學會接力、過彎跑步的動作要領。 能知道擊地傳球、高飛傳接球及對牆擊球的技巧。 						
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一	運動樂無窮 愛運動也愛環保	2	<ol style="list-style-type: none"> 能說出騎自行車及跑、走運動的基本動作及益處。 能安全的騎自行車，並應用於生活中。 能快樂的從事騎自行車。 能養成騎自行車的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ab-II-1 體適能活動。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

二	春節假期	0					
三	運動樂無窮 愛運動也愛環保	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出跑、走運動的基本動作及益處。 2. 能養成跑、走動作練習的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	<p>Ab-Ⅱ-1 體適能活動。</p> <p>Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無
四	運動樂無窮 愛運動也愛環保 舞動精靈	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出跑、走運動的基本動作及益處。 2. 能做出正確的跑、走動作，並應用於生活中。 3. 能養成跑、走練習的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 4. 能說出從事休閒運動的好處。 5. 能養成騎自行車及跑、走動作練習的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 6. 能認識多種動物的形態及其移動方式。 7. 能欣賞並觀察同伴的動作創作。 	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	<p>Ab-Ⅱ-1 體適能活動。</p> <p>Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> <p>Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>五</p>	<p>運動樂無窮 舞動精靈</p>	<p>2</p>	<p>1. 能了解並說出身體各部位活動的方法和運用。 2. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。 3. 能確實做出身體各部位活動的方法和運用。</p>	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>1b-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>
<p>六</p>	<p>運動樂無窮 舞動精靈</p>	<p>2</p>	<p>1. 能了解並說出身體各部位活動的方法和運用。 2. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。 3. 能確實做出身體各部位活動的方法和運用。 4. 能認真參與練習，並和他人一同合作展演活動。 5. 能展現出動物特徵動作，並與音樂節奏結合，完成動物嘉年華會展演活動。 6. 課後時間能與家人進行移動或非移動性的肢體動作表現。 7. 能主動爭取或參與肢體動作表現的機會，例如參加才藝表演。</p>	<p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	<p>1b-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

七	運動樂無窮 跳躍真好玩	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識跳箱運動的跳法及運動方式。 2. 能和同學一起認真進行各項學習活動。 3. 能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。 	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>
八	運動樂無窮 跳躍真好玩	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能和同學一起認真進行各項學習活動。 2. 能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。 3. 能主動協助同學，並欣賞同學的優點。 	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>
九	運動樂無窮 跳躍真好玩 我是單槓高手	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能完成跳箱運動。 2. 能和同學一起認真進行撐跳的學習活動。 3. 能完成跨越跳箱的動作。 4. 能主動協助同學，並欣賞同學的優點。 5. 能落實平時自我身體活動。 6. 能認識單槓運動的握法及運動方式 7. 能透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。 8. 能做出單槓的遊戲動作。 	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>十</p>	<p>運動樂無窮 我是單槓高手</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。 2. 能做出單槓的遊戲動作。 3. 能和同學一起認真進行各項學習活動。 4. 能協助別人試作動作，並針對缺點加以改進。 5. 能做出單槓向前迴環下的動作。 	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。</p>
<p>十一</p>	<p>運動樂無窮 我是單槓高手 乒乓樂無窮</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能做出單槓向前迴環下的動作。 2. 能協助別人試作動作，並針對缺點加以改進。 3. 能落實平時自我身體活動。 4. 能透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 5. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	<p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ha-II-1 網 / 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>十二</p>	<p>運動樂無窮 兵乒樂無窮</p>	<p>2</p>	<p>1. 能透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 2. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 3. 能學會桌球的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Ha-II-1 網 / 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>
<p>十三</p>	<p>運動樂無窮 兵乒樂無窮</p>	<p>2</p>	<p>1. 能學會桌球運動的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。 2. 能在活動中學習與同學互助及彼此競爭的技巧。</p>	<p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Ha-II-1 網 / 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>十四</p>	<p>運動樂無窮 兵乒樂無窮</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 2. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。 3. 能辨別身體重要器官部位須加以保護。 4. 能認識身體活動的傷害及防護的概念。 5. 能完成護身倒法的基本動作：跪姿前撲護身倒法。 	<p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的的身體活動。</p>	<p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p> <p>Ha-II-1 網 / 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>
<p>十五</p>	<p>運動樂無窮 兵乒樂無窮 我是小小防衛兵</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能辨別身體重要器官部位須加以保護。 2. 能認識身體活動的傷害及防護概念。 3. 能表現出主動、樂於嘗試的學習態度。 4. 能完成護身倒法的基本動作：後方護身倒法。 5. 能認真參與練習並和他人一起學習。 	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>十六</p>	<p>運動樂無窮 我是小小防衛兵</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能辨別身體重要器官部位須加以保護。 2. 能認識身體活動的傷害及防護概念。 3. 能表現出主動、樂於嘗試的學習態度。 4. 能完成護身倒法的基本動作：左右側倒法。 5. 能完成技擊基本動作，並在活動中表現出尊重他人。 6. 能認真參與練習並和他人一起學習。 7. 能在安排的情境演練下，做出相對應護身倒法的動作反應。 8. 能主動和同學在安全場地練習護身倒法基本動作。 	<p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>
<p>十七</p>	<p>運動樂無窮 我是小小防衛兵</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能學會接力相關的動作要領。 2. 能和同學互相合作一起合力完成接力練習。 3. 能努力參與並學習接力及跑步動作。 4. 能知道於活動中如何和他人完成接力動作。 	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>十八</p>	<p>運動樂無窮 齊心協力</p>	<p>2</p>	<p>1. 能學會過彎跑步的動作要領。 2. 能於活動中順利的和他人合作完成接力動作。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>
<p>十九</p>	<p>運動樂無窮 十齊心協力</p>	<p>2</p>	<p>1. 能於活動中順利的和他人合作完成接力。 2. 能理解動作內容，並順暢的完成相關接力及跑步動作。 3. 能表現出學習精神，利用時間練習改善動作以求進步。 4. 能正向樂觀的處理接力時可能發生的狀況。 5. 能知道如何進行新式躲避球比賽。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>二十</p>	<p>運動樂無窮 齊心協力 閃躲高手</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道躲避球的閃躲技巧。 2. 能努力學習閃躲技巧。 3. 能和其他人合作進行閃躲技巧。 4. 能表現出學習精神,利用課間練習閃躲動作,以求進步。 	<p>1d-II-2描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>二十一</p>	<p>運動樂無窮 閃躲高手</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道擊地傳球、高飛傳接球及對牆擊球的技巧。 2. 能和其他人合作運用丟球的技巧擊中目標物。 3. 能努力學習投擲與閃躲技巧的動作。 4. 能知道如何進行新式躲避球比賽。 5. 能運用閃躲及丟球的技巧於躲避球比賽中。 	<p>2c-II-1遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

◎教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞),整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施,如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎若實施課中差異化教學之班級,其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同,本表僅是呈現進度規劃,各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。