

南投縣集集國民小學 111 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	綜合運動社	年級/班級	中、高年級
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	每週 1 節，21 週，共 21 節
		設計教師	葉冠廷、李冠亭教師編修
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)	<input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
設計理念	1. 藉由運動鍛鍊強健體魄，促進身心健全發展，培養終身運動習慣。 2. 透過分組競賽培養學生的反應力與團隊合作能力，進而從互動中理解隊友感受，獲得團隊合作之素養。		
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-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. 能使學生養成良好的運動習慣。 2. 能使學生具備同理心及團隊合作之素養。		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
一	躲避球	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	躲避球的規則及相關注意事項	了解躲避球相關之運動規範	教師講解躲避球之規則 1. 閃躲練習 2. 接球練習 3. 攻擊練習	能夠正確說出躲避球之規則	體育器材、學校運動場
二	躲避球	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	躲避球擲球技巧之練習	了解躲避球擲球之技巧並透過練習取得要領。	1. 閃躲練習 2. 接球練習 3. 攻擊練習	能夠確實做出指定動作	體育器材、學校運動場
三	躲避球	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	躲避球傳球技巧之練習	了解躲避球傳球之技巧並透過練習取得要領。	1. 閃躲練習與防衛練習 2. 接球練習 3. 三角攻擊練習	能夠確實做出指定動作	體育器材、學校運動場
四	躲避球	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	躲避球閃躲技巧之練習	了解躲避球閃躲之技巧並透過練習取得要領。	4. 閃躲練習與防衛練習 5. 接球練習 三角攻擊練習	能夠確實做出指定動作	體育器材、學校運動場
五	躲避球	健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	透過比賽的方式學習團隊合作及練習躲避球技巧。	能夠在比賽中表現出友善的行為及正向的競爭關係。	遊戲性比賽(搶救雷恩大兵) 1. 將場地分為內場、外場及人質區。 2. 在外場同學，可任意移動位置對內場進行攻擊或與	1. 能夠依照指示完成動作。 2. 能夠與人合作，共同達成目標。	體育器材、學校運動場

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					<p>隊友傳球，但持球不可超過 5 秒。</p> <p>3. 外場同學攻擊時，不可瞄準頭部，球未落地前內場同學如被打到者出場，進到人質區；但如果內場同學將球接住，則可以依序解救場外的人質。</p> <p>4. 每隊有 3 分鐘攻擊時間，最後計算場內人數多者獲勝。</p>		
六	躲避球	健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	透過比賽的方式學習團隊合作及練習躲避球技巧。	能夠在比賽中表現出友善的行為及正向的競爭關係。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹比賽規則與違例。 2. 讓學生實作比賽體驗比賽規則與實際判例。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能夠依照裁判指揮完成比賽。 2. 能夠與人合作，共同達成目標。 	體育器材、學校運動場
七	籃球	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	籃球的規則及相關注意事項	了解籃球相關之運動規範	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解籃球之規則 2. 介紹裁判手勢與違例、犯規 3. 實作籃球三對三 	能夠正確說出籃球之規則	體育器材、學校運動場

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
八	籃球	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	籃球運球技巧之練習	了解運球之技巧並透過練習取得要領。	1. 運球練習(左手運、右手運) 2. 交換手運球 3. 運球傳接	能夠確實做出指定動作	體育器材、學校運動場
九	籃球	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	籃球運球技巧之練習	了解運球之技巧並透過練習取得要領。	1. 運球練習(雙手運、聽哨音變換運球動作) 2. 運球傳接 3. 運球上籃動作練習	能夠確實做出指定動作	體育器材、學校運動場
十	籃球	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	籃球傳球技巧之練習	了解傳球之技巧並透過練習取得要領。	1. 傳球練習(彈地傳、高空傳接、短傳、長傳) 2. 雙人傳球 3. 三人傳球 4. 邊跑邊傳球練習	能夠確實做出指定動作	體育器材、學校運動場
十一	籃球	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	籃球投籃技巧之練習	了解投籃之技巧並透過練習取得要領。	1. 投籃姿勢說明與練習 2. 投籃要對準紅框區 3. 邊線投籃練習 4. 罰球線投籃練習	能夠站在指定位置將球投進籃框	體育器材、學校運動場
十二	籃球	健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	透過比賽的方式學習團隊合作及練習籃球技巧。	能夠在比賽中表現出友善的行為及正向的競爭關係。	遊戲性比賽(王牌前線) 1. 將孩子分成兩組，每組 5 人。 2. 各選出一位王牌至王牌區	1. 能夠依照指示完成動作。 2. 能夠與人合作，共同達成目標。	體育器材、學校運動場

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					3. 其餘球員在中場搶球，搶到球後不能移動，要站在定點傳球給隊友，成功傳球三次後即可傳給王牌，王牌接到球後可投籃得分。		
十三	籃球	健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	透過比賽的方式學習團隊合作及練習籃球技巧。	能夠在比賽中表現出友善的行為及正向的競爭關係。	1. 介紹三對三籃球規則與走位 2. 實作三對三籃球比賽，提醒學生留意出格與違例。	1. 能夠依照裁判指揮完成比賽。 2. 留意三隊走位與違例。	體育器材、學校運動場
十四	樂樂棒球	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	樂樂棒球的規則及相關注意事項	了解樂樂棒球相關之運動規範	1. 介紹握棒與打擊位置，並讓學生進行實作。 2. 轉身揮棒動作練習。 3. 注意打擊位置，並正確做出打擊動作。	1. 能夠正確說出樂樂棒球之規則 2. 正確揮棒動作 3. 正確打擊動作	體育器材、學校運動場
十五	樂樂棒球	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	樂樂棒球高飛球傳接技巧之練習	了解高飛球之傳接技巧並透過練習取得要領。	1. 介紹握棒與打擊位置，並讓學生進行實作。 2. 轉身揮棒動作練習。 3. 注意打擊位置，並正確做出打擊動作。	能夠確實做出指定動作	體育器材、學校運動場

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十六	樂樂棒球	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	樂樂棒球滾地球傳接技巧之練習	了解滾地球之傳接技巧並透過練習取得要領。	1. 傳球練習(高飛球) 2. 傳球練習(滾地球) 3. 傳接球練習	能夠確實做出指定動作	體育器材、學校運動場
十七	樂樂棒球	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	樂樂棒球打擊技巧之練習	了解打擊技巧並透過練習取得要領。	1. 傳球練習(高飛球) 2. 傳球練習(滾地球) 3. 傳接球練習	能夠確實做出指定動作	體育器材、學校運動場
十八	樂樂棒球	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	樂樂棒球打擊技巧之練習	了解打擊技巧並透過練習取得要領。	1. 傳球練習(高飛球) 2. 傳球練習(滾地球) 3. 傳接球練習	能夠確實做出指定動作	體育器材、學校運動場
十九	樂樂棒球	健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	透過遊戲的方式學習團隊合作及練習樂樂棒球技巧。	能夠在遊戲中表現出友善的行為及互動關係。	體育遊戲 1. 三人一組，分別為跑者、傳球者、接球者。 2. 球放定點，傳球者起跑去撿球。 3. 跑者全力衝刺，過壘包不煞車。 4. 接球者一腳踩壘包邊緣，身體延伸去接球。	1. 能夠依照指示完成動作。 2. 能夠與人合作，共同達成目標。	體育器材、學校運動場

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
二十	樂樂棒球	健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	透過比賽的方式學習團隊合作及練習樂樂棒球技巧。	能夠在比賽中表現出友善的行為及正向的競爭關係。	1. 練習比賽與規則講解 2. 了解裁判手勢與走位，知道犯規動作要如何修正。	1. 能夠依照裁判指揮完成比賽。 2. 能夠與人合作，共同達成目標。	體育器材、學校運動場
二十一	樂樂棒球	健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	透過比賽的方式學習團隊合作及練習樂樂棒球技巧。	能夠在比賽中表現出友善的行為及正向的競爭關係。	3. 練習比賽與規則講解 4. 了解裁判手勢與走位，知道犯規動作要如何修正。	1. 能夠依照裁判指揮完成比賽。 2. 能夠與人合作，共同達成目標。	體育器材、學校運動場

【第二學期】

課程名稱	綜合運動社	年級/班級	中、高年級
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	每週 1 節，21 週，共 21 節
		設計教師	葉冠廷、李冠葶教師編修
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)	<input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
設計理念	1. 藉由運動鍛鍊強健體魄，促進身心健全發展，培養終身運動習慣。 2. 透過分組競賽培養學生的反應力與團隊合作能力，進而從互動中理解隊友感受，獲得團隊合作之素養。		
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-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. 能使學生養成良好的運動習慣。 2. 能使學生具備同理心及團隊合作之素養。		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
一	跳繩	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	跳繩的使用方法及注意事項	了解跳繩的使用方法及相關使用規範	1. 教師介紹跳繩之起源與發展 2. 教師講解跳繩之結構 3. 教師說明使用跳繩之規範	1. 能依照規範正確使用跳繩 2. 能說出跳繩之起源及結構。	體育器材、學校運動場
二	跳繩	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	基礎動作練習	了解跳繩之基礎技巧並透過練習取得要領。	1. 徒手原地雙腳跳 2. 徒手原地手部擺動： (1) 手臂在身體兩側畫小圓圈。 (2) 畫圓圈的速度與原地跳一樣。	能依照指示成功做出相關動作	體育器材、學校運動場
三	跳繩	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	基礎動作練習	了解跳繩之基礎技巧並透過練習取得要領。	1. 空迴旋(甩繩練習) (1) 單手握住兩個握把，練習單側甩繩。 (2) 雙手將繩甩過頭，先不進行跳躍。 2. 向前一跳一迴旋 3. 腳尖翹起停繩	能依照指示成功做出相關動作	體育器材、學校運動場
四	跳繩	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	基礎動作練習	了解跳繩之基礎技巧並透過練習取得要領。	1. 單腳跳繩 2. 向後一跳一迴旋	能依照指示成功做出相關動作	體育器材、學校運動場

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
五	跳繩	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	進階動作練習	了解跳繩之技巧並透過練習取得要領。	1. 向前一跳二迴旋 2. 向後一跳二迴旋	能依照指示成功做出相關動作	體育器材、學校運動場
六	跳繩	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	進階動作練習	了解跳繩之技巧並透過練習取得要領。	1. 雙人合作跳繩 (1) 面對面跳 (2) 肩並肩跳 2. 跑步跳繩	能依照指示成功做出相關動作	體育器材、學校運動場
七	跳繩	健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	透過比賽的方式學習團隊合作及練習跳繩技巧。	能夠在比賽中表現出友善的行為及正向的競爭關係。	1. 跳繩接力賽：以跑步跳的方式，進行接力。 (1) 在哨音後開始比賽。 (2) 繞過端現標示物後回走，以繩子為傳接物。 (3) 接到繩子才出發。 (4) 不可越線偷跑。 (5) 需以「跳繩」的方式前進。 (6) 組員先到齊，並蹲下舉手者為贏。	1. 能夠依照裁判指揮完成比賽。 2. 能夠與人合作，共同達成目標。	體育器材、學校運動場
八	足球	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	足球的規則及相關注意事項	了解足球相關之運動規範	教師講解足球之規則	能夠正確說出足球之規則	體育器材、學校運動場

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
九	足球	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	足底停球	了解停球之技巧並透過練習取得要領	1. 踩角錐遊戲 (1)一個學生要去抓站在角錐附近的人。 (2)其他同學要快速用腳踩到角錐邊緣，才可以不被抓住。 2. 滾地傳球 兩人一組以手將球滾動傳给对方停球。 3. 足球躲避球 外場以滾地球方式攻擊，內場只能用腳停球，若膝蓋以下部分被擊中則出局。	能否使用足底停球技巧將球停下來。	體育器材、學校運動場
十	足球	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	盤運球	了解盤球、運球之技巧並透過練習取得要領	1. 盤運球練習 (1)將學生分組 (2)將足球集中於一處，每組每次輪流派一人出發，只能用腳將球帶回小組，計時兩分鐘，帶回最多球的組別獲勝。	能否盤球移動並準確控制球的方向	體育器材、學校運動場
十一	足球	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	傳接球	了解傳球、接球之技巧並透過練習取得要領	1. 傳接球練習 (1)學生兩人一組 (2)用兩個角錐組成大門，兩人分別站在大門的兩邊。	能否盤球移動並準確將球傳給隊友	體育器材、學校運動場

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
					(3)傳球(需通過大門)練習 2. 足球接力 (1)以球為接力物，盤運球向前。 (2)將球傳給下一個檢查點的隊友，接到球才能出發。		
十二	足球	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	傳球射門	了解射門之技巧並透過練習取得要領	1. 傳球射門 (1) 首先，A 隊擔任球門，每人腳打開呈倒 V 字型。 (2)B 隊，2 人一組，每組 1 顆球。 (3) 限時 1 分鐘，B 隊的帶球者要呼叫隊友找到球門做射門動作，接球者必須以停球姿勢做接應。 (4) 完成傳球射門動作可得 1 分，須找不同球門作練習，得分越高的小組獲勝，時間終止後，A、B 兩隊角色互換。 2. 足球過山洞 (1) 1 號同學做停球動作在起點處等待，其餘同學以接	能否成功將球射過球門並傳給隊友。	體育器材、學校運動場

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
					龍方式排成一列，雙腳打開呈倒 V 字型，變成山洞形狀。 (2)聽到哨音後，1 號同學將球以盤運球式繞過踢過山洞後，將球以射門方式踢過山洞回到起點，由 2 號同學站出接球，以此類推，最快抵達終點的組別獲勝。		
十三	足球	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	抄截練習	了解抄截之技巧並透過練習取得要領	1. 傳球王 (1)以 3vs2 方式進行循環對戰賽。 (2)計時 1 分鐘，同組隊員必須互相傳接球。 (3)球傳出去時，才能抄截或阻擋。 2. 得分擂台 (1)以 3vs2 方式進行循環對戰賽。 (2)教師擔任計次與計分裁判，由教師發球將球滾進球場內，誰先碰到球，球權歸於該隊。	能否成功得分以及成功阻擋、抄截到對手的球。	體育器材、學校運動場

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
					(3) 計時 30 秒，同組隊員必須互相合作，可以防守或是進攻。 (4) 任一隊伍將球踢進任一球門內，並有同隊接應到球即得分，得分最高者為優勝。 (5) 球若出界，球必須在出界處，重新開球。		
十四	足球	健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	透過比賽的方式學習團隊合作及熟練足球技巧。	能夠在比賽中表現出友善的行為及正向的競爭關係。	1. 球給隊長 I (1) 以 5vs5 方式進行循環對戰賽。 (2) 場上需有一名隊友擔任隊長。 (3) 比賽方式是將足球傳給隊長一次，就算得 1 分。 (4) 每次得分後換人擔任隊長。 (5) 每次比賽計時 2 分鐘，得分數最多者為優勝。 2. 球給隊長 II (1) 以 4vs4 方式進行循環對戰賽。	1. 能夠依照裁判指揮完成比賽。 2. 能夠與人合作，共同達成目標。	體育器材、學校運動場

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
					(2)場上需有一名隊友擔任隊長，負責在隊長區內接球。 (3)比賽方式是將足球傳給隊長就得分。 (4)隊長必須在隊長區內，不可以離開隊長區出去搶球。 (5)每次比賽計時 2 分鐘，得分數最多者為優勝。		
十五	羽球	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	羽球的發球技巧	羽球的發球姿勢與技巧	1. 先示範發球動作，發球可以分為正手發球與反手發球。擊球後，羽球飛行的弧線和落點的不同。 2. 再請學生示範發球動作。	能正確做出發球姿勢。	體育器材、學校運動場
十六	羽球	健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	羽球的基本步伐	認識羽球基本前後左右步伐	1. 教師先示範上網的基本步法由中心站位（右腳稍前）出發，向前跨二步為主要步法。正反拍上網步法相同，唯方向不同。 2. 再請學生示範上網步伐。	可以正確做出上網以及左右方向的步伐。	體育器材、學校運動場

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
					3. 再教導兩側步法，兩側的基本步法由中心站位出發，正拍側面步法，向右墊一步側移；反拍側面步法，以向左轉身跨一步左移。 4. 最後請學生練習左右和上網的基本步法。		
十七	羽球	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	羽球回擊技巧	羽球平擊球、長球及網前短球技術	1. 教師示範擊球姿勢，擊球前，立於中心位置（距離前發球線 1.5 公尺左右處）。擊球時，前臂內旋，手腕內收至伸直閃動，手指緊抓，拍面稍仰，球拍由右後往右前快速平拍擊球。 2. 再請學生練習擊球姿勢。 3. 教師餵球讓學生實際練習擊球。	學會平擊球、長球及網前短球的技巧。	體育器材、學校運動場
十八	羽球	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	羽球的回擊技巧	羽球切吊球、挑球技術	1. 教師先示範正手切吊球擊球前的準備和前期動作與高遠球相同。不同的是擊球時，擊球點比回擊高遠球時的球點	會正確做出切吊球、挑球的羽球技巧。	體育器材、學校運動場

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
					略前，拍面向內傾斜並轉約 30-60 度，做快速切、削、壓的連續擊球動作，擊球座的後部和側後部。 2. 再讓學生練習切吊球的動作。 3. 最後老師餵球讓學生實際練習切吊球、挑球的技巧。		
十九	羽球	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	羽球的前場擊球技術	學習羽球搓球、勾球的技術	1. 教師先示範動作，搓球是用拍面輕快、細膩的搓擊球座的左側或右側下部，使球向右或左側旋轉翻滾過網，搓球分為正手搓球與反手搓球。 2. 再讓學生練習搓球、勾球的動作。3. 最後老師餵球讓學生實際練習搓球、勾球的技巧。	會正確做出搓球、勾球的羽球技巧。	體育器材、學校運動場

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
二十	羽球	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	羽球的回擊技巧	羽球殺球與接殺球技術	<p>1. 教室示範動作，當對方擊出的後場高遠球，首先判斷來球的落點，迅速移動至最佳擊球位置。當來球在肩前上方時(擊球點較切吊球略前)，前臂內旋，腕前扣屈，閃腕施力重擊，擊球瞬間手掌需握緊拍柄，以球拍正面擊球座的後部，讓球快速的以直線向下飛射入對方場區。</p> <p>2. 讓學生練習殺球的動作。</p> <p>3. 教師餵球讓學生實際練習殺球技巧。</p>	學會如何殺球的正確姿勢。	體育器材、學校運動場

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
二十一	羽球	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	羽球的回擊技巧	羽球殺球與接殺球技術	<p>1. 教室示範動作，當對方擊出的後場高遠球，首先判斷來球的落點，迅速移動至最佳擊球位置。當來球在肩前上方時(擊球點較切吊球略前)，前臂內旋，腕前扣屈，閃腕施力重擊，擊球瞬間手掌需握緊拍柄，以球拍正面擊球座的後部，讓球快速的以直線向下飛射入對方場區。</p> <p>2. 讓學生練習殺球的動作。</p> <p>3. 教師餵球讓學生實際練習殺球技巧。</p>	學會如何殺球的正確姿勢。	體育器材、學校運動場

註：

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 本表格舉例係以一至四年級為例，倘五至六年級欲辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。