

臺北市中山區大佳國民小學 109 學年度第【 一 】年級【 體育 】領域課程計畫

編寫者	林芃君		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。 2. 鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。 3. 透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。 4. 透過觀察與體驗活動，引導學生正確使用校園遊樂設備，遵守使用規定。 5. 透過身體造型遊戲，學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念，並能應用在動作展演上。 6. 指導學生體驗跑步等基本協調，並經由不同節奏的練習規畫，培養學生多運動的習慣。 7. 透過跳繩練習與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。 8. 藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。 9. 透過平衡木體驗與遊戲，提升兒童的體能與協調性。 10. 透過大、小球的拋球體驗與練習，學習基本運動要領，並在遊戲或比賽中增進運動技能。 11. 藉由各種不同的用手拍球練習和遊戲，增進兒童用手控球的靈活度與協調性。 		
核 心 素 養	總綱核心 素養面向	總綱/核心素養具體內涵	領綱核心素養具體內涵
	A 自主行動	<ul style="list-style-type: none"> ■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 □ A3 規劃執行與創新應變 	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。
	B 溝通互動	<ul style="list-style-type: none"> □ B1 符號運用與溝通表達 □ B2 科技資訊與媒體素養 ■ B3 藝術涵養與美感素養 	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。
	C 社會參與	<ul style="list-style-type: none"> □ C1 道德實踐與公民意識 ■ C2 人際關係與團隊合作 □ C3 多元文化與國際理解 	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。 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。

議題融入

重大議題：性別平等、人權、海洋、環境

其他重要議題：品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、

生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民教育

評量方式與百分比(可自行增刪)

評量方式	評量百分比
紙筆測驗	0
實作評量	40
檔案評量	0
口語評量	30
學習態度	30

上學期課程內涵：

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
一	08/31 ∩ 09/05	第一冊第四單元 愛上體育課 活動一： 體育課好好玩	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	1.認識自己的身體。 1.認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。 2.學會整隊的基本動作。 3.養成正確的上課準備習慣。	1.介紹體育課程與上課規定。 2.制定體育課的約定。 3.說明上體育課的準備。 4.進行整隊練習。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
二	09/06 ∩ 09/12	第一冊第四單元 愛上體育課	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	1.認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。 2.學會整隊的基本動作。 3.養成正確的上課準備習慣。	1.誰的穿著不正確。 2.排隊的訓練。 3.總結活動。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
三	09/13 ∩ 09/19	第一冊第四單元 愛上體育課	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1.知道暖身操的重要性。 2.能正確進行暖身操活動。	1.暖身操的重要性。 2.進行整體暖身操練習 3.練習露西健康操。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
四	09/20 ∩ 09/26	第一冊第四單元 愛上體育課	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 1c-I-2 認識基本的運動常識。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空	1.能正確進行暖身操活動。 2.知道校園遊樂設備使用規定。 3.能遵守遊樂設備使用規定。 4.能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。	1.認識校園遊樂設備。 2.認識遊樂設備使用規定。 3.進行遊樂設備體驗活動。 4.練習露西健康操。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
				間與場域。					
五	09/27 ∩ 10/03	第一冊第四單元 愛上體育課	3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下,於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 1c-I-2 認識基本的運動常識。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。	1.能正確進行暖身操活動。 2.知道校園遊樂設備使用規定。 3.能遵守遊樂設備使用規定。 4.能分辨安全或危險的遊樂設備,並知道如何處理。	1.檢查校園遊樂設備的安全性。 2.認識遊樂設備使用規定。 3.聽音樂跳出露西健康操。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。
六	10/04 ∩ 10/10	第一冊第四單元 愛上體育課	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。	1.能正確進行暖身操活動。 2.知道校園遊樂設備使用規定。 3.能遵守遊樂設備使用規定。 4.能分辨安全或危險的遊樂設備,並知道如何處理。	1.檢查校園遊樂設備的安全性。 2.認識遊樂設備使用規定。 3.聽音樂跳出露西健康操。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
七	10/11 ∩ 10/17	第一冊第五單元: 我的身體真神奇	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 支撐、平衡、手腳協調遊戲。	1.能利用身體模仿不同的幾何圖形。 2.知道身體的形狀、水平、大小和支撐點的概念。 3.能和同學合作做出有主題的模仿造型。 4.能發表自己觀賞的想法。	1.單元導入活動。 2.進行身體造型活動。 3.總結活動。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
八	10/18 ∩ 10/24	第一冊第五單元: 我的身體真神奇	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 支撐、平衡、手腳協調遊戲。	1.能利用身體模仿不同的幾何圖形。 2.知道身體的形狀、水平、大小和支撐點的概念。 3.能和同學合作做出有主題的模仿造型。 4.能發表自己觀賞的想法。	1.造型創作引導活動。 2.進行團體造型創作活動。 3.認識支撐點。 4.進行支撐點練習。 5.分組展演與欣賞活動。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
九	10/25 § 10/31	第一冊第五單元： 我的身體真神奇	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 支撐、平衡、手腳協調遊戲。	1.能在地板上進行靜態和移動性的模仿動作。 2.能知道表現平衡、柔軟度和支撐動作的要領。	1.墊上運動的注意事項。 2.進行靜態模仿活動。 3.創意活動。 4.複習靜態造型動作。 5.進行動物模仿秀。 6.進行動物競走遊戲。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
十	11/01 § 11/07	第一冊第六單元： 走走跑跑	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.基本協調性練習	1.不同移位方式：教師指導學生進行練習： (1)側併步 (2)前交叉步 (3)後交叉步	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
十一	11/08 § 11/14	第一冊第六單元： 走走跑跑	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲	1.基本協調練習 2.跑步練習	1.熱身活動。 2.隨不同節奏音樂，走不同步伐。 3.進行跑步練習。 4.進行協調練習。 5.露西健康操測驗。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
十二	11/15 § 11/21	第一冊第六單元： 走走跑跑	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲	1.基本協調練習 2.跑步練習 3.跳繩學習	1.熱身活動-露西健康操。 2.進行跑步練習。 3.進行協調練習。 4.學習前跳跳繩 5.體表會直線跑步	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
十三	11/22 ∩ 11/28	第一冊第六單元： 走走跑跑	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲	1.基本協調練習 2.跑步練習 3.跳繩學習	1.熱身活動。 2.進行跑步練習。 3.進行協調練習。 4.練習前跳跳繩	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
十四	11/29 ∩ 12/05	第一冊第六單元： 走走跑跑	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲	1.基本協調練習 2.跑步練習 3.跳繩學習	1.熱身活動。 2.進行跑步練習。 3.進行協調練習。 4.練習前跳跳繩	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
十五	12/06 ∩ 12/12	第一冊第六單元： 走走跑跑	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲	1.基本協調練習 2.跑步練習 3.跳繩學習	1.進行跑步練習。 2.進行協調練習。 3.練習前跳跳繩 4.跳繩測驗	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
十六	12/13 ∩ 12/19	第一冊第七單元： 大球小球真好玩	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能做出大、小球的滾球動作。 2.能做出原地滾地傳接球的動作。 3.能學會滾地移動接球的動作。	1.熱身活動。 2.大、小球滾球體驗。 3.看誰滾得遠遊戲。 4.複習滾球動作。 5.火車過山洞遊戲。 6.綜合活動。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全
十七	12/20 ∩ 12/26	第一冊第七單元： 大球小球真好玩	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能做出大、小球的滾球動作。 2.能做出原地滾地傳接球的動作。 3.能學會滾地移動接球的動作。	1.熱身活動。 2.複習滾球要領。 3.穿越障礙遊戲。 4.複習滾球動作。 5.球，請進遊戲。 6.綜合活動。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
十八	12/27 ∩ 01/02	第一冊第七單元： 大球小球真好玩	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能做出大、小球的滾球動作。 2.能做出原地滾地傳接球的動作。 3.能學會滾地移動接球的動作。	1.熱身活動。 2.複習滾球要領。 3.穿越障礙遊戲。 4.複習滾球動作。 5.球，請進遊戲。 6.綜合活動。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全
十九	01/03 ∩ 01/09	第一冊第七單元： 大球小球真好玩	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能做出大、小球的滾球動作。 2.能做出原地滾地傳接球的動作。 3.能學會滾地移動接球的動作。 4.遵守團體規範。	1.熱身活動。 2.複習滾球擊中目標動作。 3.別太用力啣遊戲。 4.綜合活動——你有運動精神嗎？ 5.原地滾球傳接練習。 6.滾球移動接球練習。 7.綜合活動。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
二十	01/10 ∩ 01/16	第一冊第七單元： 大球小球真好玩	1d -I-1 描述動作技能基本常識。 2c -I-2 表現認真參與的學習態度。 3d -I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。 2.能正確完成傳、接球動作。	1.熱身活動。 2.進行原地傳球練習。 3.進行原地拋接球練習。 4.進行兩人傳接球練習。 5.綜合活動。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
廿一	01/17 ∩ 01/20	期末綜合 評分	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2c -I-2 表現認真參與的學習態度。 3d -I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.了解與同學和諧相處的方式。 2.遵守團體規範。 1.能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。 2.能正確完成傳、接球動作。	1. 滾球測驗 2. 體育綜合小遊戲	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【生命教育】 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。

下學期課程內涵：

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
一	02/17 ∩ 02/20	單元四、我愛運動	1c-I-2 認識基本的運動常識。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.知道伸展運動的重要性。 2.能正確進行伸展運動。 3.認識縮體、直體側滾翻的動作要訣。	1.介紹伸展運動的重要性。 2.進行伸展運動。 3.綜合活動。 4.認識滾翻動作。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E7 探究運動基本的保健。
二	02/21 ∩ 02/27	單元四、我愛運動	1c-I-2 認識基本的運動常識。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.認識縮體、直體側滾翻的動作要訣。 2.能正確做出縮體、直體側滾翻的動作。 3.願意與他人認真合作完成雙人直體側滾翻的動作。	1.進行直體側滾翻練習。 2.綜合活動。 3.複習直體滾翻動作。 4.進行縮體側滾翻練習。 5.綜合活動。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E7 探究運動基本的保健。
三	02/28 ∩ 03/06	單元四、我愛運動	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.認識上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作要訣。 2.能正確做出上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作。	1.進行地面平衡動作練習。 2.進行上、下平衡木動作。 3.綜合活動。 4.複習上、下平衡木動作。 5.進行平衡木上前進動作。 6.綜合活動。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
四	03/07 ∩ 03/13	單元四、我愛運動	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.能正確做出上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作。	1.進行地面平衡動作練習。 2.進行上、下平衡木動作。 3.綜合活動。 4.複習上、下平衡木動作。 5.進行平衡木上前進動作。 6.綜合活動。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
五	03/14 ∩ 03/20	單元四、我愛運動	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.認識英文唱跳歌曲 2.能依照影片舞蹈動作呈現	1.認識英文唱跳歌曲 2.能依照影片舞蹈動作呈現	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
六	03/21 ∩ 03/27	單元四、我愛運動	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.認識英文唱跳歌曲 2.能依照影片舞蹈動作呈現	1.認識英文唱跳歌曲 2.能依照影片舞蹈動作呈現	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
七	03/28 ∩ 04/03	單元四、我愛運動	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.認識英文唱跳歌曲 2.能依照影片舞蹈動作呈現	1.認識英文唱跳歌曲 2.能依照影片舞蹈動作呈現	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
八	04/04 ∩ 04/10	單元六、跳一跳動一動	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.了解跳躍的基本動作技巧。 2.能做出單、雙腳跳聯合性動作。	1.熱身活動。 2.單腳站立。 3.單腳原地跳。 4.單腳繞呼拉圈跳。 5.雙腳跳。 6.開合跳。 7.綜合活動	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
九	04/11 ∩ 04/17	單元六、跳一跳動一動	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.延續上學期前跳跳繩	1.前跳連續跳目標 30 下以上	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
十	04/18 ∩ 04/24	單元六、跳一跳動一動	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.延續上學期前跳跳繩 2.練習跑步跳	1.前跳連續跳目標 30 下 2.練習跑步跳技巧	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
十一	04/25 ∩ 05/01	單元六、跳一跳動一動	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.延續上學期前跳跳繩 2.練習跑步跳 3.跳繩變化跳	1.延續上學期前跳跳繩 2.練習跑步跳 3.跳繩變化跳(單腳)	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
十二	05/02 ∩ 05/08	單元六、跳一跳動一動	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.延續上學期前跳跳繩 2.練習跑步跳 3.跳繩變化跳(雙人)	1.延續上學期前跳跳繩 2.練習跑步跳 3.跳繩變化跳(雙人)	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
十三	05/09 ∩ 05/15	單元七、球類運動樂趣多	1c-I-1 識身體活動的基本動作。 2c-I-1 現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 現基本動作與模仿的能力。	Ha-I-1 /牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Hc-I-1 的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能運用身體各部位做出拍球的動作。 2.能與同學合作，進行練習與遊戲。 3.能運用雙、單手做出大球拋球動作。	1.熱身活動。 2.練習拋大球動作－籃球。 3.進行我是拍球高手遊戲。 4.綜合活動。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
十四	05/16 ∩ 05/22	單元七、球類運動樂趣多	1c-I-1 識身體活動的基本動作。 2c-I-1 現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 現基本動作與模仿的能力。	Hc-I-1 的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能運用雙、單手做出大球拋球動作。 2.能與同學合作，進行練習與遊戲。	1.熱身活動。 2.練習拋接大球動作－籃球。 3.綜合活動	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
十五	05/23 ∩ 05/29	單元七、球類運動樂趣多	1c-I-1 識身體活動的基本動作。 2c-I-2 現認真參與的學習態度。 3d-I-1 用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能學會原地單、雙手拍球的基本動作及各種變化拍球的技能。	1.熱身活動 2.進行原地運球練習 3.原地滾球練習 4.原地傳球練習 5.綜合活動	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
十六	05/30 ∩ 06/05	單元七、球類運動樂趣多	1c-I-1 識身體活動的基本動作。 2c-I-2 現認真參與的學習態度。 3d-I-1 用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能和同學合作一起進行各種變化拍球遊戲。 2.能利用所學的拍球技能進行團體遊戲。	1.熱身活動 2.單、雙人變化拍球練習 3.綜合活動 4.拍球團體遊戲	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
十七	06/06 ∩ 06/12	單元七、球類運動樂趣多	1c-I-1 識身體活動的基本動作。 2c-I-2 現認真參與的學習態度。 3d-I-1 用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能用腳控球，並進行各種遊戲。 2.能和同學合作進行各種踢球遊戲。	1.熱身活動。 2.球感練習。 3.1 踢 1 接練習。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
十八	06/13 ∩ 06/19	單元七、球類運動樂趣多	1d-I-1 述動作技能基本常識。 2c-I-1 現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hc-I-1 的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1.能和同學合作進行各種踢球遊戲。 2.能利用所學技能進行團體遊戲。	1.熱身活動。 2.球感練習。 3.1 踢 1 接練習。 4.綜合活動	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
十九	06/20 ∩ 06/26	單元七、球類運動樂趣多	1d-I-1 述動作技能基本常識。 2c-I-1 現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hc-I-1 的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1.能和同學合作進行各種踢球遊戲。 2.能利用所學技能進行團體遊戲。	1.熱身活動。 2.球感練習。 3.測驗及評量。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
二十	06/27 ∩ 06/30	單元七、球類運動樂趣多	1d-I-1 述動作技能基本常識。 2c-I-1 現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hc-I-1 的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1.能和同學合作進行各種踢球遊戲。 2.能利用所學技能進行團體遊戲。	1.複習踢球及接球。 2.期末班際活動。	3	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。