

**為智障學生而設的體育課程 ( 一般體育課 )**  
**單元設計示例 — 基礎活動：跳躍 ( 第一學習階段 )**

<b>單元主題</b>	基礎活動—跳躍 ( 單足跳、單起雙落及雙起單落的跳躍方式 )		
<b>能力組別</b>	高組		
<b>課堂節數/每節上課時間</b>	7 節 / 每節 30 分鐘		
<b>學生已有知識</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能掌握雙足跳及著地的動作技巧</li> <li>2. 能以動作展示高/低和大/小的動作概念</li> <li>3. 能跟隨教師的指示及示範進行熱身活動</li> </ol>		
<b>學習範疇</b>	<b>中央調適學習目標/重點</b>	<b>單元學習目標</b>	<b>單元預期學習成果</b>
<b>體育技能</b>	基礎活動： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 移動技能：跳躍 ( 單足跳 )</li> <li>• 結合其他基礎動作技能：               <ul style="list-style-type: none"> <li>移動技能：跑步</li> <li>平衡穩定技能：平衡 ( 支點平衡 )、跳與著地、變向</li> </ul> </li> </ul>	主要學習技能： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握單足跳的動作技能</li> <li>2. 以不同的跳躍方式進行連續跳躍</li> <li>3. 串連不同的跳躍方式及身體造型，建構動作句子</li> </ol> 結合其他基礎動作技能： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 移動技能：跑步</li> <li>- 平衡穩定技能：單足平衡、跳與著地、變向</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能正確做出單足跳的動作</li> <li>2. 能以不同方式進行連續跳躍：單起雙落、雙起單落、雙起雙落、單起單落</li> <li>3. 能正確串連起始和結束的身體造型及跳躍動作，以建構動作句子</li> </ol>
<b>健康及體適能</b>	認識體能活動的益處	認識跳躍對身體的益處	能指出跳躍可以減少疾病及促進身體發育
<b>活動知識</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 認識體育活動中所用到的身體部分</li> <li>• 認識基本的身體動作</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識連續跳躍的動作要點</li> <li>2. 認識單足跳的動作要點</li> <li>3. 認識不同跳躍方式的詞彙：單起雙落、雙起單落</li> <li>4. 認識串連動作句子的要點</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能指出連續跳躍的動作要點</li> <li>2. 能指出單足跳的動作要點</li> <li>3. 能指出不同跳躍方式的詞彙：單起雙落、雙起單落</li> <li>4. 能指出串連動作句子的要點</li> </ol>

學習範疇	中央調適學習目標/重點	單元學習目標	單元預期學習成果
安全知識及實踐	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認識及進行基本的熱身活動</li> <li>● 認識體育活動的基本安全知識，並聽從指示</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識熱身活動的重要性</li> <li>2. 認識及遵守活動安全注意事項</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能指出熱身活動可減低受傷的機會</li> <li>2. 能依照教師的指示及規則進行活動，例如：跟隨教師指示進行整理活動、注意個人的活動空間、正確使用用具等</li> </ol>
審美能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 欣賞身體動作</li> <li>● 在體育活動中表達個人感受</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 欣賞同學串連動作句子創作的表現</li> <li>2. 表達對同學的跳躍路線創作的感受</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能以拍手或口頭讚美表達對同學所創作的動作句子的欣賞</li> <li>2. 能表達對同學的跳躍路線創作的喜好</li> </ol>
運動相關的價值觀和態度	培養對參與體育活動的興趣和基本態度	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 積極參與體育活動</li> <li>2. 培養愛惜用具的態度</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參與體育活動時，表現專注和投入</li> <li>2. 能恰當地擺放及收拾用具</li> </ol>
<b>主要動作概念</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 空間（水平）— 高、低</li> <li>2. 空間（伸展）— 大、小</li> </ol>			

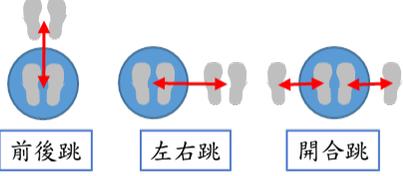
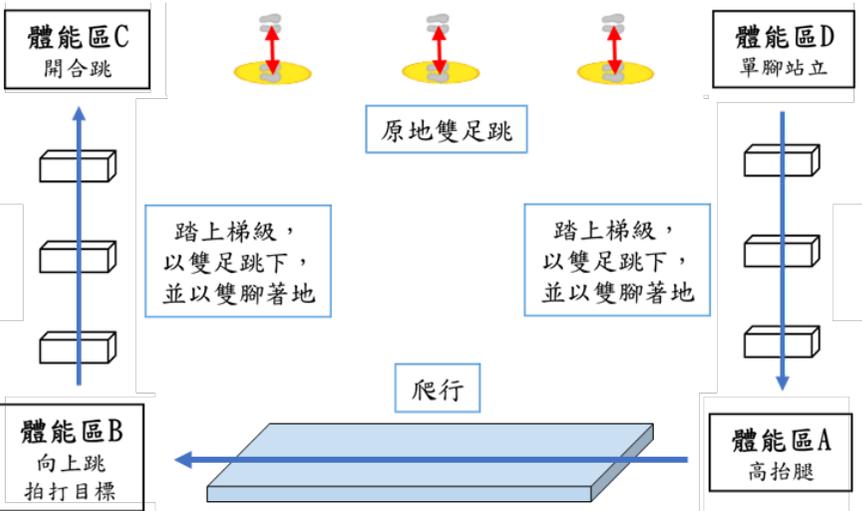
## 各節課堂學習重點

課節	體育技能	健康及體適能	活動知識	安全知識及實踐	審美能力	運動相關的價值觀和態度
一	重溫雙足跳及著地的動作技巧			第二、三節：認識熱身活動的重要性		所有課堂： 1. 積極參與體育活動 2. 培養愛惜用具的態度 [教師會於整個單元中，觀察學生表現以作評估： 1. 參與課堂活動時是否表現專注和投入 2. 能否恰當地擺放及收拾用具] 第六、七節：表達對同學的跳躍路線創作的感受 第七節：欣賞同學串連動作句子創作的表現
二	掌握雙足連續跳的技能		認識連續跳躍的動作要點	- 減低受傷的機會		
三	掌握單足跳的動作技巧		認識單足跳的動作要點	所有課堂：認識及遵守活動安全注意事項		
四	掌握單足連續跳的技能			- 注意個人的活動空間		
五	掌握以單起雙落及雙起單落的跳躍方式進行連續跳躍	認識跳躍對身體的益處 - 促進身體發育 - 減少疾病	認識跳躍方式詞彙：「單起雙落」、「雙起單落」	- 正確使用和擺放/收拾用具 - 跟隨教師指示進行整理運動		
六	根據用具排列以不同方式進行跳躍			[教師會於引入活動中簡介/提示活動安全注意事項，並於整個單元中，觀察學生進行體育活動時有否遵守安全注意事項，以作評估]	第六、七節：表達對同學的跳躍路線創作的感受	
七	掌握串連不同的跳躍方式及身體造型，建構動作句子		認識串連動作句子的要點		第七節：欣賞同學串連動作句子創作的表現	

# 學習活動

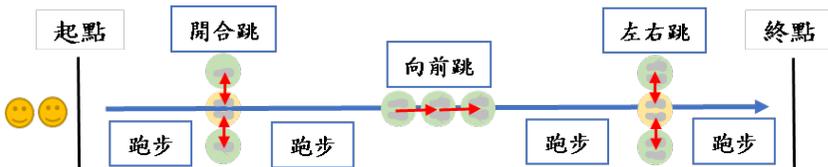
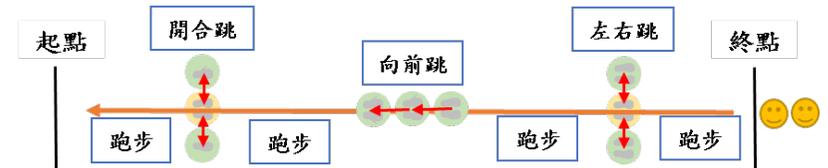
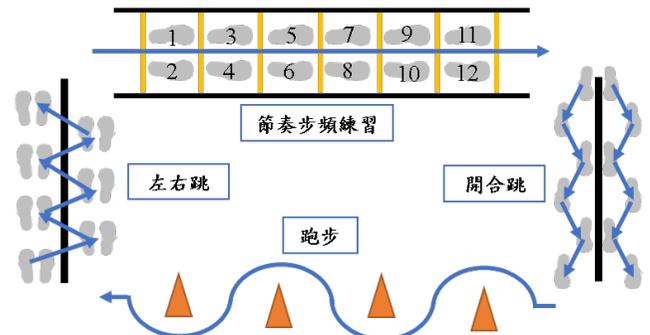
## 第一節

	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
引入活動	8 分鐘	<b>課堂流程及安全注意事項</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 教師簡介課堂的流程及規則</li><li>2. 教師簡介進行體育活動的安全注意事項：<ul style="list-style-type: none"><li>- 留意個人的活動空間，不與同學碰撞</li><li>- 依教師指示正確使用和擺放/收拾用具</li></ul></li></ol> <b>熱身活動</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 學生跟隨教師進行跳躍的前導動作<ul style="list-style-type: none"><li>- 手部擺動</li><li>- 手部擺動（配合腳腕/膝部）</li><li>- 手部擺動（雙足離地）</li></ul></li></ol>	■ 學生能在前導動作中適當地控制肢體，做出手腳協調的動作	■ 觀察學生在前導動作中手腳是否協調
主題活動	18 分鐘	<b>活動一：熟習雙足跳及著地的動作技巧</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 重溫及示範雙足跳及著地的動作要點：<ul style="list-style-type: none"><li>- 雙腳開立同肩寬，微屈膝作準備</li><li>- 前腳掌蹬地起跳</li><li>- 雙臂屈曲擺動</li><li>- 雙腳同時屈膝著地，平穩站立</li></ul></li><li>2. 教師向學生講解及示範不同的雙足跳（前後跳/左右跳/開合跳）</li><li>3. 學生各自拿取一塊標誌墊以進行活動</li><li>4. 教師播放音樂。音樂進行時，學生可於禮堂自由走動；音樂停頓時，學生需按教師的指令，放下標誌墊進行指定的雙足跳</li></ol>		

	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
		<p style="text-align: center;"><b>學與教活動</b></p> <div style="text-align: center;">  <p>前後跳      左右跳      開合跳</p> </div> <p><b>活動二：以著地的技巧進行循環式體能遊戲</b></p> <p>1. 學生於限時內，依循教師設計的一條循環遊戲路線完成指定的動作</p> <div style="text-align: center;">  <p>體能區C 開合跳</p> <p>體能區D 單腳站立</p> <p>體能區A 高抬腿</p> <p>體能區B 向上跳 拍打目標</p> <p>原地雙足跳</p> <p>爬行</p> <p>踏上梯級，以雙足跳下，並以雙腳著地</p> </div>	<p>■ 學生能在遊戲中做出雙足跳及著地的動作</p>	<p>■ 觀察學生在遊戲中能否做出正確的雙足跳及著地動作：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 雙腳開立同肩寬，微屈膝作準備</li> <li>- 前腳掌蹬地起跳</li> <li>- 雙臂屈曲擺動</li> <li>- 雙腳屈膝著地，平穩站立</li> </ul>
總結/整理	4 分鐘	<p><b>整理活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生跟隨教師進行伸展活動</li> <li>學生在教師指示下協助收拾用具</li> </ol> <p><b>總結課堂要點</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師簡單總結雙足跳及著地的動作要點</li> </ol>		

第二節

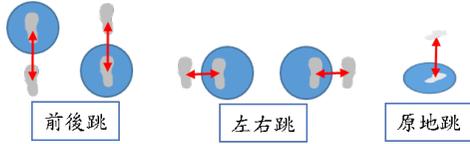
	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
引入活動	8 分鐘	<p><b>課堂流程及安全注意事項</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師簡介課堂的流程及規則</li> <li>2. 教師提醒進行體育活動的安全注意事項： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 留意個人的活動空間，不與同學碰撞</li> <li>- 正確使用和擺放/收拾用具</li> </ul> </li> </ol> <p><b>熱身活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生跟隨教師進行跳躍的前導動作 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 手部擺動</li> <li>- 手部擺動（配合腳腕/膝部）</li> <li>- 手部擺動（雙足離地）</li> </ul> </li> <li>2. 學生跟隨教師的指令以雙足跳進指定的空間（數字）</li> </ol> <div data-bbox="719 794 1012 1091" style="text-align: center;"> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 教師指出運動前熱身活動的重要性 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 減低受傷的機會</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 學生能正確做出雙足跳及著地的動作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 觀察學生進行雙足跳時能否： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 雙腳開立同肩寬，微屈膝作準備</li> <li>- 前腳掌蹬地起跳</li> <li>- 雙臂屈曲擺動</li> <li>- 雙腳同時屈膝著地，平穩站立</li> </ul> </li> </ul>
主題活動	18 分鐘	<p><b>活動一：掌握以雙足進行連續跳的動作技巧</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師先講解連續跳動作要點，然後示範動作： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 跳躍時腳尖發力</li> <li>- 落地時腳尖先著地</li> <li>- 連續跳躍時不要停頓</li> </ul> </li> <li>2. 全班分組，二人一組（學生 A 和學生 B），每組均有相同的</li> </ol>		

時間	學與教活動	預期學習成果	評估
	<p>路線</p> <p>3. 聽到哨子聲後，各組學生 A 和學生 B 輪流由起點按路線進行指定的雙足連續跳至終點</p>  <p>4. 完成跳躍後，學生 A 及 B 再輪流由終點跳至起點進行練習</p>  <p><b>活動二：以雙足跳連續跳進行循環式體能遊戲</b></p> <p>1. 學生於限時內，依循教師設計的一條循環遊戲路線完成指定的動作</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 學生能正確做出雙足連續跳躍</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 觀察學生於遊戲中進行連續跳躍時能否在： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 跳躍時腳尖發力</li> <li>- 落地時腳尖先著地</li> <li>- 連續跳躍時不要停頓</li> </ul> </li> </ul>
總結/整理	<p>4 分鐘</p> <p><b>整理活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生跟隨教師做出伸展動作</li> <li>2. 學生在教師指示下協助收拾用具</li> </ol>		

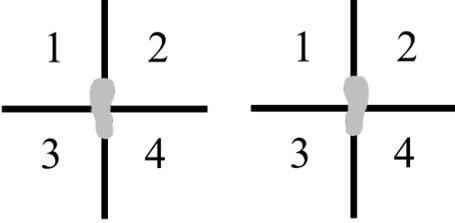
	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
		<p><b>總結課堂要點</b></p> <p>1. 教師提問學生連續跳躍的要點，讓學生回答</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 學生能指出連續跳躍的動作要點</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 提問學生能否指出連續跳躍的動作要點： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 跳躍時腳尖發力</li> <li>- 落地時腳尖先著地</li> <li>- 連續跳躍時不要停頓</li> </ul> </li> </ul>

第三節

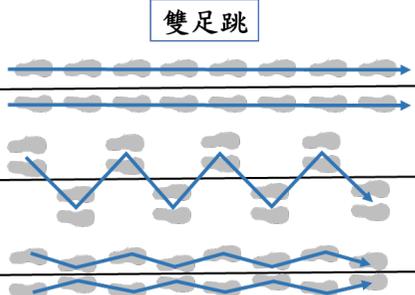
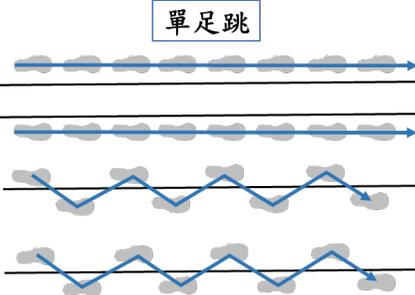
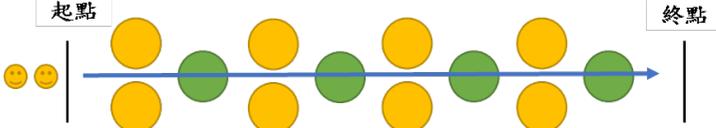
	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
引入活動	8 分鐘	<p><b>課堂流程及安全注意事項</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師簡介課堂的流程及規則</li> <li>2. 教師提醒進行體育活動的安全注意事項： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 留意個人的活動空間，不與同學碰撞</li> <li>- 正確使用和擺放/收拾用具</li> </ul> </li> <li>3. 教師與學生重溫熱身活動的重要性 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 減低受傷的機會</li> </ul> </li> </ol> <p><b>熱身活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生跟隨教師進行跳躍的前導動作 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 手部擺動</li> <li>- 手部擺動（配合腳腕/膝部）</li> <li>- 手部擺動（單足離地）</li> </ul> </li> <li>2. 教師提醒注意事項（如單腳站立時不穩應立即以雙腳站立稍作休息）</li> <li>3. 教師提問學生熱身活動為什麼重要，讓學生回答</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 學生能在前導動作中適當地控制肢體，正確做出單足平衡的動作</li> <li>■ 學生能指出進行熱身活動能減低受傷機會</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 觀察學生在前導動作中能否做出單足平衡的動作</li> <li>■ 提問學生能否回答：在運動前進行熱身活動可減低受傷的機會</li> </ul>
主題活動	18 分鐘	<p><b>活動一：掌握單足跳的動作技巧</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師先講解單足跳動作要點，然後示範單足跳： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 單腳平穩站立，並微微屈膝作準備</li> <li>- 前腳掌蹬地起跳</li> <li>- 雙臂屈曲擺動</li> <li>- 支撐腳（起跳腳）著地</li> </ul> </li> <li>2. 學生根據教師的演示練習單足跳（前後跳/左右跳/原地跳）</li> <li>3. 學生各自拎取標誌墊進行活動</li> <li>4. 教師播放音樂。音樂進行時，學生可自由於禮堂中走動；</li> </ol>		

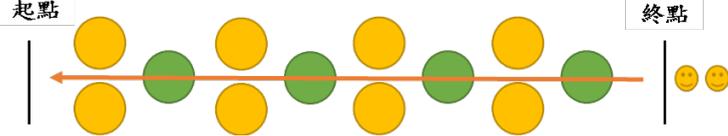
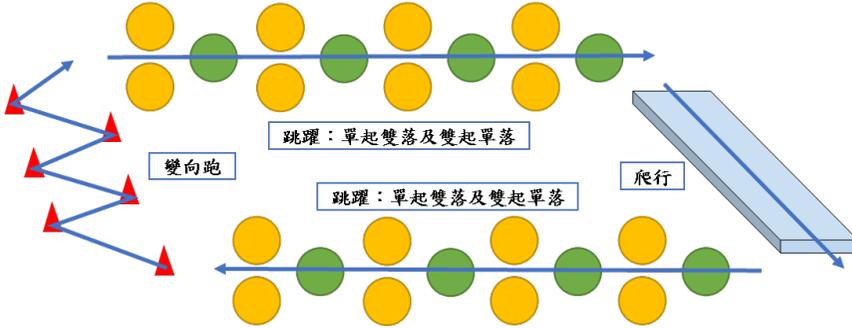
時間	學與教活動	預期學習成果	評估
	<p>音樂停頓時，學生需按教師的指令，放下標誌墊進行指定的單足跳</p>  <p><b>活動二：以單足跳的技巧進行循環式體能遊戲</b></p> <p>1. 學生於限時內，依循教師設計的一條循環遊戲路線完成指定的動作</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 學生能在遊戲中正確做出單足跳的動作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 觀察學生在遊戲中能否做出正確的單足跳動作： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 單腳平穩站立，並微微屈膝作準備</li> <li>- 前腳掌蹬地起跳</li> <li>- 雙臂屈曲擺動</li> <li>- 支撐腳（起跳腳）著地</li> </ul> </li> </ul>
總結/整理	<p>4 分鐘</p> <p><b>整理運動</b></p> <p>1. 學生跟隨教師做出伸展動作，並依教師指示收拾用具</p> <p><b>總結課堂要點</b></p> <p>1. 教師提問單足跳的動作要點，讓學生回答</p> <p>2. 教師簡單總結課堂內容</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 學生能指出單足跳的動作要點</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 提問學生能否指出單足跳的動作要點： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 單腳平穩站立，並微微屈膝作準備</li> <li>- 前腳掌蹬地起跳</li> <li>- 雙臂屈曲擺動</li> <li>- 支撐腳（起跳腳）著地</li> </ul> </li> </ul>

第四節

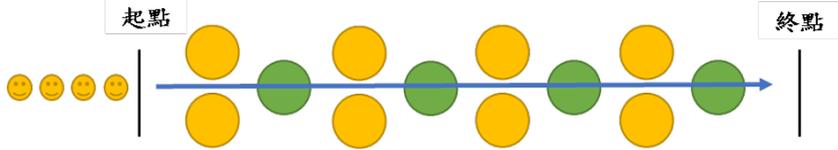
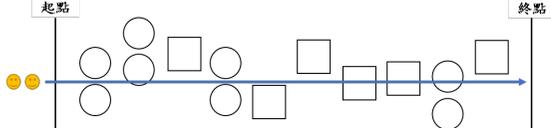
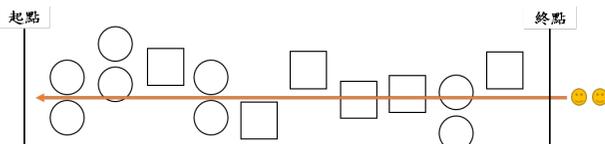
	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
引入活動	8 分鐘	<p><b>課堂流程及安全注意事項</b></p> <p>1. 教師簡介課堂的流程及規則/安全注意事項（見之前課節）</p> <p><b>熱身活動</b></p> <p>1. 學生跟隨教師進行跳躍的前導動作</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 手部擺動</li> <li>- 手部擺動（配合腳腕/膝部）</li> <li>- 手部擺動（單足離地）</li> </ul> <p>2. 學生跟隨教師的指令以單足跳跳進指定的空間（數字）</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 學生能正確做出單足跳的動作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 觀察學生進行單足跳時能否： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 單腳平穩站立，並微微屈膝作準備</li> <li>- 前腳掌蹬地起跳</li> <li>- 雙臂屈曲擺動</li> <li>- 支撐腳（起跳腳）著地</li> </ul> </li> </ul>
主題活動	18 分鐘	<p><b>活動一：掌握以單足進行連續跳的動作技巧</b></p> <p>1. 教師與學生重溫連續跳的要點，並配合單足跳示範動作：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 跳躍時腳尖發力</li> <li>- 落地時腳尖先著地</li> <li>- 連續跳躍時不要停頓</li> </ul> <p>2. 全班分組，二人一組（學生 A 和學生 B），每組均有相同的路線</p> <p>3. 聽到哨子聲後，各組學生 A 和學生 B 輪流由起點按路線進行指定的單足連續跳跳至終點</p>		

時間	學與教活動	預期學習成果	評估
	<div data-bbox="436 135 1288 550" style="text-align: center;"> <p>4. 完成跳躍後，學生 A 及 B 再輪流由終點跳至起點進行練習</p> </div> <p><b>活動二：以單足跳連續跳進行循環式體能遊戲</b></p> <p>1. 學生於限時內，依循教師設計的一條循環遊戲路線完成指定的動作</p> <div data-bbox="481 750 1243 1181" style="text-align: center;"> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 學生能正確做出連續單足跳躍</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 觀察學生能否在進行單足連續跳躍時： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 跳躍時腳尖發力</li> <li>- 落地時腳尖先著地</li> <li>- 連續跳躍時不要停頓</li> </ul> </li> </ul>
總結/整理	<p>4 分鐘</p> <p><b>整理運動</b></p> <p>1. 學生跟隨教師做出伸展動作，並依教師指示收拾用具</p> <p><b>總結課堂要點</b></p> <p>1. 教師簡單總結連續跳的動作要點</p>		

	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
<p>引入活動</p>	<p>10 分鐘</p>	<p><b>課堂流程</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師簡介課堂的流程及規則</li> <li>2. 教師講解跳躍對身體的好處：               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 減少疾病</li> <li>- 促進身體發育</li> </ul> </li> </ol> <p><b>熱身活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生依循教師的指示，進行單足及雙足連續跳</li> </ol> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>雙足跳</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>單足跳</p>  </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 學生能正確做出連續跳躍</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 觀察學生進行連續跳躍時能否：           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 跳躍時腳尖發力</li> <li>- 落地時腳尖先著地</li> <li>- 連續跳躍時不要停頓</li> </ul> </li> </ul>
<p>主題活動</p>	<p>16 分鐘</p>	<p><b>活動一：掌握單起雙落及雙起單落的跳躍方式及詞彙</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師介紹「單起雙落」及「雙起單落」的跳躍方式詞彙，然後示範動作</li> <li>2. 全班分組，二人一組（學生 A 和學生 B）。教師利用標誌墊排列成跳躍路線，每組均有相同的路線</li> <li>3. 聽到哨子聲後，各組學生 A 和學生 B 輪流由起點按路線以單起雙落及雙起單落連續跳跳至終點</li> </ol> <div style="text-align: center;"> <p>起點</p>  <p>終點</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 完成跳躍後，學生 A 及 B 再輪流由終點跳至起點進行練習</li> </ol>		

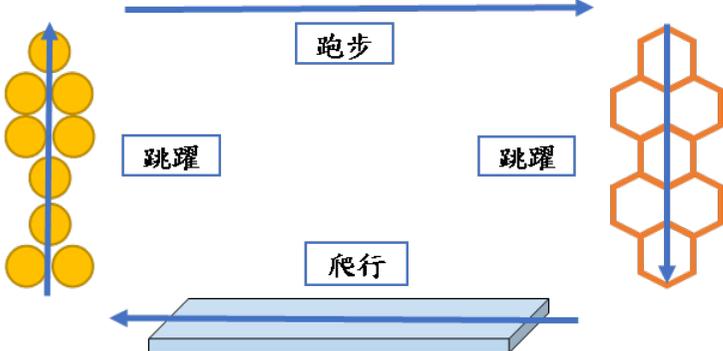
時間	學與教活動	預期學習成果	評估
	<p style="text-align: center;">起點 <span style="float: right;">終點</span></p>  <p><b>活動二：以單起雙落及雙起單落連續跳躍進行循環式體能遊戲</b></p> <p>1. 學生於限時內，依循教師設計的一條循環遊戲路線完成指定的動作</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 學生能正確做出單起雙落及雙起單落的連續跳躍</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 觀察學生能否按標誌墊的排列，進行單起雙落及雙起單落連續跳躍</li> </ul>
總結/整理	<p>4 分鐘</p> <p><b>整理活動</b></p> <p>1. 學生跟隨教師做出伸展動作，並依教師指示收拾用具</p> <p><b>總結課堂要點</b></p> <p>1. 教師做出單起雙落及雙起單落的跳躍方式，讓學生回答該方式的詞彙</p> <p>2. 教師簡單總結課堂內容</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 學生能指出「單起雙落」及「雙起單落」跳躍方式的詞彙</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 提問學生能否依據教師的動作正確回答跳躍方式的詞彙： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 單起雙落</li> <li>- 雙起單落</li> </ul> </li> </ul>

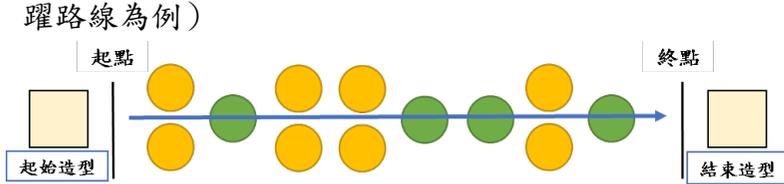
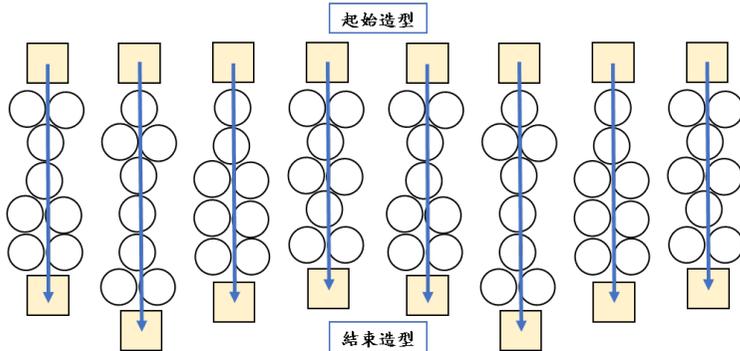
第六節

	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
引入活動	8 分鐘	<p><b>課堂流程</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師簡介課堂的流程及規則</li> <li>2. 教師與學生講解跳躍對身體的好處：               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 減少疾病</li> <li>- 促進身體發育</li> </ul> </li> </ol> <p><b>熱身活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生依循教師的指示，進行單起雙落及雙起單落跳躍</li> </ol> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 學生能正確做出單起雙落及雙起單落的連續跳躍</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 觀察學生能否按標誌墊的排列，進行單起雙落及雙起單落連續跳躍</li> </ul>
主題活動	18 分鐘	<p><b>活動一：根據用具排列，掌握以不同的跳躍方式進行跳躍</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分組，二人一組（學生 A 和學生 B）。教師利用標誌墊排列成四條不同的跳躍路線（圖：以其中一條跳躍路線為例）</li> <li>2. 聽到哨子聲後，各組學生 A 和學生 B 輪流由起點按路線以不同的跳躍方式連續跳跳至終點</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 完成跳躍後，學生 A 及 B 再輪流由終點跳至起點進行練習</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 各組於每條路線進行數次跳躍後，教師安排各組轉換並嘗</li> </ol>		



第七節

	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
引入活動	8 分鐘	<p><b>課堂流程</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師簡介課堂的流程及規則</li> </ol> <p><b>熱身活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師設置一條循環跳躍路線，學生根據用具排列，輪流以不同的跳躍方式及移動方式完成指定的動作</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>教師與學生重溫不同水平或伸展的動作造型                     <ul style="list-style-type: none"> <li>水平（高、低）</li> <li>伸展（大、小）</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>學生能正確地以不同的跳躍方式進行連續跳躍</li> <li>學生能做出不同水平或伸展的動作造型</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>觀察學生能否根據不同的用具排列以不同的跳躍方式（單起雙落、雙起單落、單足跳及雙足跳）進行連續跳躍</li> <li>觀察學生能否做出指定水平或伸展的動作造型</li> </ul>
主題活動	18 分鐘	<p><b>活動一：根據用具排列，進行跳躍串連動作句子</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>全班分組，二人一組（學生 A 和學生 B）</li> <li>教師講解及示範串連動作句子的要點：                     <ul style="list-style-type: none"> <li>起始造型→跳躍移動→結束造型</li> </ul> </li> <li>教師利用不同用具為各組設置不同的跳躍線路，並發號指令（如「起始造型是『大』，結束造型是『小』」）。聽到哨子聲後，各組學生按照教師的指令完成動作句子：                     <p>當學生 A 跳躍時，學生 B 作觀察，並提示其動作要點；學生 A 完成動作句子後，二人角色對調（圖：以其中一條跳</p> </li> </ol>		

時間	學與教活動	預期學習成果	評估
	<p>躍路線為例)</p>  <p>5. 各組於每條路線進行數次跳躍後，教師安排各組轉換並嘗試其他跳躍路線以串連動作句子</p> <p><b>活動二：自行建構跳躍路線，並進行跳躍串連動作句子</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問串連動作句子的要點，讓學生回答</li> <li>2. 學生各有 8 塊標誌墊，可於指定空間自由擺放墊以設計跳躍路線，如：</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 學生自行創作串連動作句子 (起始造型→跳躍移動→結束造型)</li> <li>4. 學生於自己創作的路線進行數次跳躍串連動作句子後，教師安排學生轉換並嘗試其他學生的創作跳躍路線</li> <li>5. 當學生嘗試所有路線後，教師讓學生輪流選出一條最喜歡的跳躍線路，並創作造型 (起始、結束) 配合該路線進行跳躍串連動作句子，而其他學生則欣賞同學的表現</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 學生能指出串連動作句子的要點</li> <li>■ 學生能做出以跳躍方式及身體造型而建構的串連動作句子</li> <li>■ 學生能表達對不同跳躍路線的喜好</li> <li>■ 學生能以掌聲或口頭讚賞表達對同學動作句子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 提問學生能否回答串連動作句子應包含： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 起始造型</li> <li>- 跳躍</li> <li>- 結束造型</li> </ul> </li> <li>■ 觀察學生的串連動作句子是否包含： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 起始及結束造型</li> <li>- 跳躍</li> </ul> </li> <li>■ 提問學生能否選出自己喜歡的路線</li> <li>■ 觀察學生能否以掌聲或口頭讚賞表達對同</li> </ul>

	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
			創作的欣賞	學動作句子創作的欣賞
總結/整理	4 分鐘	<b>整理活動</b> 1. 學生跟隨教師做出伸展動作，並依教師指示收拾用具  <b>總結課堂要點</b> 1. 教師簡單總結課堂內容		