

102 學年度下學期 棋弈與牌藝 社團教學進度表

週進度表

教學者：戴建銘

週別	主題單元名稱	能力指標	學習目標	活動重點	節數
1	陸軍棋—介紹與練習	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能說出陸軍棋的由來 2. 能學會陸軍棋的玩法 3. 能運用陸軍棋的基本技巧	1. 介紹陸軍棋的由來與各種版本 2. 介紹陸軍棋的玩法規則 3. 分組玩玩看	2
2	大海戰棋—介紹與練習	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能說出大海戰棋的由來 2. 能學會大海戰棋的玩法 3. 能運用大海戰的基本技巧	1. 介紹大海戰棋的由來與各種版本 2. 介紹大海戰棋的玩法規則 3. 分組玩玩看	2
3	象棋—進階練習 1	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能學會象棋常見小戰術 2. 能說出歷史或現代象棋名人或戰局 3. 能說出一般象棋禮儀	1. 象棋常見小戰術 (1) 2. 象棋名人與著名戰局 (1) 3. 象棋禮儀 4. 比賽	2
4	象棋—進階練習 2	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。	1. 能學會象棋常見小戰術 2. 能說出歷史或現代象棋名人或戰局 3. 能說出一般段位取得的過程	1. 象棋常見小戰術 (2) 2. 象棋名人與著名戰局 (2) 3. 段位的取得	2

		3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。		4. 比賽	
5	中國紙牌遊戲：清官升堂，人民告狀	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能學會「清官升堂，人民告狀」的玩法	1. 介紹「清官升堂，人民告狀」的玩法 2. 分組玩玩看	2
6	五子棋—介紹與練習	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能說出五子棋的由來 2. 能學會五子棋的玩法	1. 介紹五子棋由來 2. 介紹五子棋的玩法規則 3. 分組玩玩看	2
7	撲克牌—介紹與練習 1	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能學會撲克牌的玩法 2. 能運用撲克牌的基本技巧	1. 介紹撲克牌-接龍的玩法規則 2. 分組玩玩看	2
8	撲克牌—介紹與練習 2	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能認識正當休閒玩撲克牌的意義 2. 能學會撲克牌的玩法 3. 能運用撲克牌的基本技巧	1. 「賭博防制」正當休閒活動宣導 2. 介紹撲克牌-吹牛的玩法規則 3. 分組玩玩看	2

		通。			
9	圍棋—進階練習 1	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能學會圍棋常見小戰術 2. 能說出歷史或現代圍棋名人或戰局 3. 能說出一般圍棋禮儀	1. 圍棋常見小戰術 (1) 2. 圍棋名人與著名戰局 (2) 3. 圍棋禮儀 4. 比賽	2
10	圍棋—進階練習 2	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能學會圍棋常見小戰術 2. 能說出歷史或現代圍棋名人或戰局 3. 能說出一般圍棋頭銜與段位取得過程	1. 圍棋常見小戰術 (2) 2. 圍棋名人與著名戰局 (2) 3. 名人頭銜與段位介紹 4. 比賽	2
11	撲克牌—介紹與練習 3	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能認識正當休閒玩撲克牌的意義 2. 能學會撲克牌的玩法 3. 能運用撲克牌的基本技巧	1. 「賭博防制」正當休閒活動宣導 2. 介紹撲克牌-十點半的玩法規則 3. 分組玩玩看	2
12	非洲播棋—介紹與練習	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能學會非洲播棋的玩法 2. 能運用非洲播棋的基本技巧	1. 介紹非洲播棋的玩法規則 2. 分組玩玩看	2

13	紙上棋盤—大富翁	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能學會大富翁的玩法	1. 介紹大富翁的玩法 2. 分組玩玩看	2
14	撲克牌—介紹與練習 4	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能認識正當休閒玩撲克牌的意義 2. 能運用撲克牌的基本技巧	1. 「賭博防制」正當休閒活動宣導 2. 介紹撲克牌-拱豬的小技巧 3. 分組玩玩看	2
15	紙上棋盤—賓果遊戲	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能說出賓果遊戲的由來 2. 能學會賓果遊戲的玩法 3. 能運用賓果遊戲的基本技巧	1. 介紹賓果遊戲棋的由來 2. 介紹賓果遊戲的玩法規則 3. 一起玩玩看	2
16	撲克牌—介紹與練習 5	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能學會撲克牌的玩法 2. 能運用撲克牌的基本技巧	1. 介紹撲克牌-配對(日本花牌)的玩法規則 2. 分組玩玩看	2

17	撲克牌—介紹與練習 6	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能認識正當休閒玩撲克牌的意義 2. 能運用撲克牌的基本技巧	1. 介紹撲克牌- 非洲橋牌 的技巧： 喊牌、算點、缺門、土人溝通、洗牌… 2. 分組玩玩看	2
18	紙上棋盤—超級市場與過五關	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能學會「超級市場與過五關」的玩法	1. 介紹「 超級市場與過五關 」的玩法 2. 分組玩玩看	2
19	撲克牌—介紹與練習 7	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能認識正當休閒玩撲克牌的意義 2. 能學會撲克牌的玩法 3. 能運用撲克牌的基本技巧	1. 「賭博防制」正當休閒活動宣導 2. 介紹撲克牌- 雙人橋牌 的玩法規則 3. 分組玩玩看	2
20	期末總複習與測驗	總複習與小測驗	總複習與小測驗	測驗這學期學會的各類棋與撲克牌的基本玩法。	2

102 學年度下學期【舞蹈】社團教學週進度表

教學者：吳招美

週別	單元名稱	能力指標	學習目標	活動重點	節數
1	Jump (一)	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能辨識節奏的快慢 2. 能感受音樂節奏的特殊性 3. 能熟練基本舞步並與音樂節奏做完整的結合	暖身 基本動作 舞曲排練	2
2	Jump (二)	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能聽辨出節奏的改變與動作間的關係 2. 能感受舞蹈與音樂結合之美 3. 能做出正確的舞步	暖身 基本動作 舞曲排練	2
3	可愛森巴 (一)	2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能比較出音樂與動作間的變化 2. 能感受音樂在舞蹈中的重要性 3. 能熟練舞曲的動作及變化	暖身 基本動作 舞曲排練	2
4	可愛森巴 (二)	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能聽辨出節奏的改變與動作間的關係 2. 能感受舞蹈與音樂結合之美 3. 能做出正確的舞步	暖身 基本動作 舞曲排練	2

5	原民舞	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能理解不同生活環境展現的不同舞蹈風格 2. 能感受不同音樂呈現的不同曲風 3. 能隨節奏變化展現優美舞姿	暖身 基本動作 舞曲排練	2
6	黃絲帶 (一)	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能聽辨出節奏的改變與動作間的關係 2. 能感受舞蹈與音樂結合之美 3. 能做出正確的舞步	暖身 基本動作 舞曲排練	2
7	黃絲帶 (二)	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能分辨節奏快慢的變化 2. 能做出正確的舞步與手勢 3. 能感受音樂與舞蹈之美	暖身 基本動作 舞曲排練	2
8	牛仔舞 (一)	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能清楚節奏快慢對動作的影響 2. 能感受不同音樂呈現的不同曲風 3. 能隨節奏變化展現優美舞姿	暖身 基本動作 舞曲排練	2
9	牛仔舞 (二)	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適	1. 能聽辨出節奏的改變與動作間的關係 2. 能感受舞蹈與音樂結合之美 3. 能做出正確的舞步	暖身 基本動作 舞曲排練	2

		切表達自我、與人溝通。			
10	騎馬扭扭	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能聽辨出節奏的改變與動作間的關係 2. 能感受舞蹈與音樂結合之美 3. 能做出正確的舞步	暖身 基本動作 舞曲排練	2
11	期中觀摩與欣賞教學	觀摩與欣賞教學	1. 能和別人分享所學 2. 喜愛與欣賞所學 3. 能體會藝文之美	觀摩與欣賞教學	2
12	卡羅 (一)	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能辨識節奏的快慢 2. 能感受音樂節奏的特殊性 3. 能熟練基本舞步並與音樂節奏做完整的結合	1. 點步、踏步、踏併、踏轉步等舞步練習 2. 結合音樂節奏練習 3. 熟悉舞曲基本舞步 4. 結合音樂節奏練習	2
13	卡羅 (二)	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能辨識節奏的快慢 2. 能感受音樂節奏的特殊性 3. 能熟練基本舞步並與音樂節奏做完整的結合	1. 交叉步、蝶步、踏併、踏轉步等舞步練習 2. 結合音樂節奏練習 3. 熟悉舞曲基本舞步 4. 注意手勢細節	2
14	西班牙扭扭 (一)	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技	1. 能聽辨出節奏的改變與動作間的關係 2. 能感受舞蹈與音樂結合之美	1. 交換步、方形步、踏點步與踏轉步等舞步教學 2. 結合音樂節奏練	2

		能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	3. 能做出正確的舞步	習 3. 熟悉舞曲基本舞步	
15	西班牙扭扭 (二)	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能聽辨出節奏的改變與動作間的關係 2. 能感受舞蹈與音樂結合之美 3. 能做出正確的舞步	1. 踏點步、扭步、側滑步、踵趾步與踏踢步等舞步教學 2. 結合音樂節奏練習 3. 熟悉舞曲基本舞步	2
16	梭羅河畔 (一)	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能聽辨出節奏的改變與動作間的關係 2. 能感受舞蹈與音樂結合之美 3. 能做出正確的舞步	1. 交叉步、方形步、葉門步、後滑輪步與踏轉步等舞步練習 2. 玫瑰花手勢位置與手形要求 3. 結合音樂節奏練習	2
17	梭羅河畔 (二)	2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能聽辨出節奏的改變與動作間的關係 2. 能感受舞蹈與音樂結合之美 3. 能做出正確的舞步	1. 扭步、後滑輪步、交換步與蝶步等舞步教學 2. 結合音樂節奏練習 3. 手勢位置與手形等舞姿細節要求	2
18	巴哈馬 (一)	2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能聽辨出節奏的改變與動作間的關係 2. 能感受舞蹈與音樂結合之美 3. 能做出正確的舞步	1. 扭步、後滑輪步、交換步與蝶步等舞步教學 2. 結合音樂節奏練習 3. 手勢位置與手形等舞姿細節要求	2
19	巴哈馬 (二)	2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與)	1. 能聽辨出節奏的改變與動作間的關係 2. 能感受舞蹈與音樂結合	1. 丁字步、獨立步與均衡步等舞步教學	2

102 學年度下學期【美勞】社團教學週進度表

教學者：胡國玉

週別	單元名稱	能力指標	學習目標	活動重點	節數
1	彩繪存錢筒	1-3-1(探險與創作)嘗試運用不同媒材,引發豐富的想像力,感受創作喜悅與樂趣	能運用創意美化生活環境與心靈	1. 色彩配置帶給人不同美好感受 2. 掌握染筆水分的控制	2
2	彩繪存錢筒	1-3-1(探險與創作)嘗試運用不同媒材,引發豐富的想像力,感受創作喜悅與樂趣	能運用創意美化生活環境與心靈	1. 色彩配置帶給人不同美好感受 2. 掌握染筆水分的控制	2
3	花束卡片	1-4-1(探險與創作)構思表現的主題與內容,選擇適當媒材與技法,完成有感情、思想作品	對稱圖型立體造型物品	1. 感受對稱事物對稱之美 2. 享受創作的喜悅與樂趣	2
4	花束卡片	1-4-1(探險與創作)構思表現的主題與內容,選擇適當媒材與技法,完成有感情、思想作品	對稱圖型立體造型物品	1. 感受對稱事物對稱之美 2. 享受創作的喜悅與樂趣	2
5	動物造型風車	2-2-2(審美與思辨)活用藝術智能,美化環境,終身學習	體會色彩造型美感	1. 增加生活樂趣 2. 美化居住空間	2
6	動物造型風車	2-2-2(審美與思辨)活用藝術智能,美化環境,終身學習	體會色彩造型美感	1. 增加生活樂趣 2. 美化居住空間	2
7	相框拚組	2-2-2(審美與思辨)實驗各種媒材與形式,瞭解差異與效果,從事藝術創作	不同圖型組合創作	1. 運用各類型圖案組合整理能力 2. 蒐集欣賞事物美感特質	2
8	相框拚組	2-2-2(審美與思辨)實驗各種媒材與形式,瞭解差異與效果,從事藝術創作	不同圖型組合創作	1. 運用各類型圖案組合整理能力 2. 蒐集欣賞事物美感特質	2
9	康乃馨胸針	2-3-3(審美與思辨)運用藝術智能,美化環境,終身學習	能掌握物品大小比例	感受創作的喜悅與樂趣	2

5	原民舞	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能理解不同生活環境展現的不同舞蹈風格 2. 能感受不同音樂呈現的不同曲風 3. 能隨節奏變化展現優美舞姿	暖身 基本動作 舞曲排練	2
6	黃絲帶 (一)	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能聽辨出節奏的改變與動作間的關係 2. 能感受舞蹈與音樂結合之美 3. 能做出正確的舞步	暖身 基本動作 舞曲排練	2
7	黃絲帶 (二)	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能分辨節奏快慢的變化 2. 能做出正確的舞步與手勢 3. 能感受音樂與舞蹈之美	暖身 基本動作 舞曲排練	2
8	牛仔舞 (一)	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能清楚節奏快慢對動作的影響 2. 能感受不同音樂呈現的不同曲風 3. 能隨節奏變化展現優美舞姿	暖身 基本動作 舞曲排練	2
9	牛仔舞 (二)	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適	1. 能聽辨出節奏的改變與動作間的關係 2. 能感受舞蹈與音樂結合之美 3. 能做出正確的舞步	暖身 基本動作 舞曲排練	2

		切表達自我、與人溝通。			
10	騎馬扭扭	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能聽辨出節奏的改變與動作間的關係 2. 能感受舞蹈與音樂結合之美 3. 能做出正確的舞步	暖身 基本動作 舞曲排練	2
11	期中觀摩與欣賞教學	觀摩與欣賞教學	1. 能和別人分享所學 2. 喜愛與欣賞所學 3. 能體會藝文之美	觀摩與欣賞教學	2
12	卡羅 (一)	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能辨識節奏的快慢 2. 能感受音樂節奏的特殊性 3. 能熟練基本舞步並與音樂節奏做完整的結合	1. 點步、踏步、踏併、踏轉步等舞步練習 2. 結合音樂節奏練習 3. 熟悉舞曲基本舞步 4. 結合音樂節奏練習	2
13	卡羅 (二)	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技能，提升生活樂趣。 3-2-1 (社會參與) 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	1. 能辨識節奏的快慢 2. 能感受音樂節奏的特殊性 3. 能熟練基本舞步並與音樂節奏做完整的結合	1. 交叉步、蝶步、踏併、踏轉步等舞步練習 2. 結合音樂節奏練習 3. 熟悉舞曲基本舞步 4. 注意手勢細節	2
14	西班牙扭扭 (一)	1-2-2 (自我發展) 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-1 (生活經營) 實踐個人生活所需的技	1. 能聽辨出節奏的改變與動作間的關係 2. 能感受舞蹈與音樂結合之美	1. 交換步、方形步、踏點步與踏轉步等舞步教學 2. 結合音樂節奏練	2

		參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。	之美 3.能做出正確的舞步	2.結合音樂節奏練習 3.手勢位置與手形等舞姿細節要求	
20	評量 觀摩與欣賞	總複習與欣賞教學 成績統計	1.能和別人分享所學 2.喜愛與欣賞所學 3.能體會藝文之美	觀摩與欣賞教學	2
21	結業式	結業式			

102 學年度下學期【綜合球類】社團教學週進度表(獨輪車)

教學者：黃啟晉

週別	單元名稱	能力指標	學習目標	活動重點	節數
1	1. 活動說明 2. 體能訓練	[健康與體育學習領域] 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	1. 了解獨輪車結構 2. 訂下每週練習目標	1. 獨輪車各部結構介紹、高度調整、胎壓檢查 2. 相關表演影片欣賞教學	2
2	1. 體能訓練 2. 基本動作訓練	[健康與體育學習領域] 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1. 上下車練習 2. 摔車不摔人	1. 扶杆上下車練習 2. 基本平衡練習	2
3	1. 體能訓練 2. 基本動作訓練	[健康與體育學習領域] 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1. 重心平衡 2. 上下車練習	1. 扶杆上下車練習 2. 基本平衡練習	2
4	1. 體能訓練 2. 基本動作訓練	[健康與體育學習領域] 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1. 重心平衡 2. 上下車練習	1. 扶杆上下車練習 2. 基本平衡練習	2
5	1. 體能訓練 2. 基本動作訓練	[健康與體育學習領域] 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1. 重心平衡 2. 上下車練習	1. 基本平衡練習 2. 扶杆前進練習 3. 攙扶前進練習	2
6	1. 體能訓練 2. 基本動作訓練	[健康與體育學習領域] 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	騎乘練習	1. 基本平衡練習 2. 扶杆前進練習 3. 攙扶前進練習	2

7	1. 體能訓練 2. 熟練基本技巧	[健康與體育學習領域] 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	騎乘練習	1. 基本平衡練習 2. 扶杆前進練習 3. 攙扶前進練習	2
8	1. 體能訓練 2. 熟練基本技巧	[健康與體育學習領域] 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	騎乘練習	1. 扶杆前進練習 2. 攙扶前進練習 3. 長距離耐力與穩定練習	2
9	1. 體能訓練 2. 熟練基本技巧	[健康與體育學習領域] 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	騎乘練習	1. 扶杆前進練習 2. 攙扶前進練習 3. 長距離耐力與穩定練習	2
10	1. 體能訓練 2. 熟練基本技巧	[健康與體育學習領域] 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	騎乘練習	1. 扶杆前進練習 2. 攙扶前進練習 3. 長距離耐力與穩定練習	2
11	1. 體能訓練 2. 熟練基本技巧	[健康與體育學習領域] 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	騎乘練習	1. 扶杆前進練習 2. 攙扶前進練習 3. 長距離耐力與穩定練習	2
12	1. 體能訓練 2. 熟練基本技巧	[健康與體育學習領域] 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	騎乘練習	1. 長距離耐力與穩定練習 2. 定車練習 3. 自由上車練習	2
13	1. 體能訓練 2. 熟練基本技巧	[健康與體育學習領域] 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	騎乘練習	1. 長距離耐力與穩定練習 2. 定車練習 3. 自由上車練習	2

14	1. 體能訓練 2. 熟練基本技巧	[健康與體育學習領域] 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	騎乘練習	1. 長距離耐力與穩定練習 2. 定車練習 3. 自由上車練習	2
15	1. 體能訓練 2. 熟練基本技巧	[健康與體育學習領域] 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	騎乘練習	1. 長距離耐力與穩定練習 2. 定車練習 3. 自由上車練習	2
16	1. 體能訓練 2. 熟練基本技巧	[健康與體育學習領域] 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	騎乘練習 技巧訓練	1. 長距離耐力與穩定練習 2. 定車練習 3. 自由上車前進練習 4. 左、右轉彎練習	2
17	1. 體能訓練 2. 熟練基本技巧	[健康與體育學習領域] 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	騎乘練習 技巧訓練	1. 長距離耐力與穩定練習 2. 定車練習 3. 自由上車前進練習 4. 左、右轉彎練習	2
18	1. 體能訓練 2. 熟練基本技巧	[健康與體育學習領域] 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	騎乘練習 技巧訓練	1. 長距離耐力與穩定練習 2. 定車練習 3. 自由上車前進練習 4. 左、右轉彎練習	2
19	1. 體能訓練 2. 熟練基本技巧	[健康與體育學習領域] 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	騎乘練習 技巧訓練	1. 長距離耐力與穩定練習 2. 定車練習 3. 自由上車前進練習 4. 左、右轉彎練習	2
20	1. 體能訓練 2. 熟練基本技巧	[健康與體育學習領域] 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	騎乘練習 技巧訓練	1. 長距離耐力與穩定練習 2. 定車練習 3. 自由上車前進練習 4. 左、右轉彎練習	2

<p>本學期獨輪車活動學生學習項目：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 獨輪車各部結構介紹。高度調整、胎壓檢查。 2. 相關表演影片欣賞教學。 3. 扶杆上下車練習。 4. 基本平衡練習。 5. 扶杆前進練習。 6. 攙扶前進練習。 7. 繞行操場耐力與穩定練習。 8. 定車練習。 9. 自由上車練習。 10. 行進中前、後方下車練習。 11. 自由上車前進練習。 12. 左、右轉彎練習。 13. 繞行 8 字型車道(6m*3m)。 	<p>能力指標：</p> <p>[健康與體育學習領域]</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p>
--	--