

## 國民小學體育課程標準

### 1. 目標

#### 1. 總目標

1. 提高運動知能，增進身心發展。
2. 啟發運動樂趣，充實康樂生活。
3. 培養運動道德，發展社會行為。
4. 增進保健知能，實踐健康行為。

#### 2. 分段目標

##### 1. 低年級目標

1. 能具有操作身體的能力。
2. 能主動參與各種遊戲，享受運動樂趣。
3. 能表現遵守規律的精神和友愛的態度。
4. 能注意遊戲活動的安全。

##### 2. 中年級目標

1. 能具有控制身體的能力。
2. 能積極參與各種運動，養成運動習慣。
3. 能表現守法的精神和合作的態度。
4. 能遵守運動的安全。

##### 3. 高年級目標

1. 能具有運用身體的能力。
2. 能愛好運動，建立終身運動生活的基礎。
3. 能表現負責的精神和服務的態度。
4. 能表現健康的運動行為。

## 2. 時間分配

1. 每週教學時間低年級八〇分鐘，分兩節授課，中高年級為一二〇分鐘，分三節授課，每節均為四〇分鐘。
2. 健康身運動於每日朝會前後舉行。
3. 課間運動於每日上午第三、四節間得彈性實施。
4. 課外運動應與團體活動中之體育活動配合實施。

## 3. 教材綱要

### 1. 低年級

類別	項目	內容
徒手遊戲	跑	追逐跑、繞物跑、猜測跑、小步跑、大步跑、跑跳步與側跑等遊戲。
	跳	跳越河溝、跳越橡皮筋、跳格子、跳上跳下等遊戲。
	推拉	單人推拉、雙人以上推拉等遊戲。
	接力	穿梭接力、繞物接力、移放接力等遊戲。
器械遊戲	固定設備	單槓、滑梯、攀登架、鞦韆、蹺蹺板、浪木、爬竿、踏台、梅花樁等遊戲。
	移動設備	跳箱、墊子、平衡木、輪胎等遊戲。
	手具	繩索、棍棒、呼拉圈、竹竿、毬子、布條、球等遊戲。
球類遊戲	傳接	靜止間傳接球：頭上、腳下、左右迴旋、蛇行、直線等。
		行進間傳接球：直線、折返、蛇行、各種反彈傳接球。
	踢	踢球躲避、踢準、踢遠、踢球接力等遊戲。
	拍	拍球運行、單、雙人或分組拍球、向上或向下拍球、花式拍球。

	投擲	軟球擲遠擲準、投籃、沙袋投擲。
	其他	滾大球、盤球接力、用球韻律。
舞蹈遊戲	唱和跳	簡易兒歌、簡易遊戲歌曲等唱跳遊戲。
	模仿遊戲	人物、動植物、交通工具、遊樂設備等週遭事物的模仿遊戲（把握形狀及動態的特徵）。

## 貳、中年級

類別	項目	組別	內容
體操	徒手體操	甲	屈伸、擺振、彎、轉、繞環、跳躍等運等。
	手具體操		用球、環、繩、彩帶等運動。
	墊上	乙	動物模仿、滴筒、鴉蛋滾翻、搖籃、各種前後滾翻等運動。
	跳箱		踏跳越、跨越、跳上箱前跳下、分腿騰越等運動。
	單槓	丙	單槓遊戲（足猜拳、跳上跳下、戀垂拽控、掛膝懸垂等）、後迴環上、單掛膝擺振上等運動。
	平衡木		前進、後退、側行、單足平衡、平衡木遊戲等運動。
田徑	短距離跑	甲	四〇至六〇公尺全速直道或彎道跑（以站立式起跑）。
	接力跑		穿梭接力、繞物接力、換物接力。
	障礙跑	乙	跨越三一四處（高度約三〇公分）障礙。
	耐力跑		三一四鐘跑或走。
	跳遠	丙	立定跳遠、急行跳遠（助跑一一一—三步）。
	跳高		急行跳高（助跑五—七步，以剪式過竿）。
	壘球擲遠	丁	原地投擲、投擲遊戲。
球類	躲避球	甲	圓形、雙圓形、正方形躲避球（圓形直徑、方形邊長六一八公尺）。
	籃球	乙	端區球、角區球。
	足球		對陣足球、端線足球。
	手球		對陣手球、端線手球。
	壘球	丙	三壘手壘球、四壘手壘球。
	排球	丁	低手發球、各種傳接球。

舞蹈	土風舞		中外土風舞二—三支。
	創作舞		以動植物、機器、節慶、工作為題材（以簡單動作把握特徵予以表達）。
其他	民俗		跳繩、踢毬、滾鐵環、扯鈴、飛盤等。
	自衛運動		國術、跆拳道等。
	水上運動		水中遊戲、漂浮、游泳基本動作。
	滑輪運動		輪式溜冰、划板。

### 參、高年級

類別	項目	組別	內容
體操	徒手體操	甲	屈伸、擺振、彎、轉、繞、跳躍等運動，及二人或多人的組合體操。
	手具體操		用球、環、繩、彩帶、棍棒、竹竿等運動。
	墊上	乙	連續前後滾翻、分腿前後滾翻、小魚躍滾翻、頭手倒立、簡易連續動作等運動。
	跳箱		箱上前滾翻、分腿騰越、蹲騰越等運動。
	單槓	丙	各種上下槓法、連續向後迴環上、支撐釣腰後迴環、單掛後迴環、簡易連續動作等運動。
	平衡木		各種上下木法、前進、後退、側行、單足靜止平衡、跑跳、跨跳、轉身及簡易連續動作等運動。
田徑	短距離跑	甲	八〇至一〇〇公尺全速直道或彎道跑（以蹲踞式起跑）。
	接力跑		直道接力跑、直彎道接力跑。
	障礙跑	乙	跨越四—六處（高度四〇至五〇公分）障礙。
	耐力跑		五一六分鐘跑或走。
	跳遠	丙	急行跳遠（助跑十三—十五步）。
	跳高		急行跳高（助跑九—十一步，以剪式、滾式或背向式過竿）。
	壘球擲遠	丁	助跑投擲（若干步）。
球類	躲避球	甲	長方形躲避球。

	籃球	乙	司令球、少年籃球。
	足球		少年足球。
	手球		少年手球。
	巧固球		巧固球遊戲、巧固球。
	壘球	丙	足壘球、慢速壘球。
	棒球		棒球遊戲、少年棒球。
	排球	丁	排球遊戲、少年排球。
	羽球		羽球遊戲、羽球。
	網球		網球遊戲、網球。
	桌球		桌球遊戲、桌球。
	其他	戊	合球、毬球等。
舞蹈	土風舞		中外土風舞二—三支。
	創作舞		以學校或民俗行事、自然現象、機械、環保等為題材，以一連續有起伏有變化的內容與動作（包括開始、進行、結束），把握特徵重點予以表達。
國術	國術操		以弓箭式、騎馬式、獨立式、仆腿式等步棒，配合立拳、砸拳、劈掌、撐掌等手法，彈踢、蹬腳等腿法，設計四至六式基本動作。
	簡易拳術		同右述方法，設計十六至二十式基本動作貫串成連續動作。
其他	民俗運動		跳繩、扯鈴、陀螺、舞獅（龍）、高蹺等。
	自衛運動		彈腿、跆拳道、柔道、簡易棍術等。
	水上運動		水中遊戲、捷泳、蛙泳等。
	滑輪運動		划板、輪式溜冰等。

### 【說明】

1. 每學期第三—五週，利用每節課的五分鐘時間實施整隊行進教學。
  1. 低年級：縱隊排列（包括立正、稍息、向前看齊）。
  2. 中年級：縱隊與橫隊排列（包括立正、稍息、各種轉法、報數、縱隊看齊、橫隊看齊）。

走步與跑步行進（包括立定、行進間方向變換，以步調、步伐一致為目標）。

（三）高年級：縱隊與橫隊排列（除中年級項目外，增列靜止間隊形變換）。

走步與跑步行進（項目與中年級相同）。

2. 低、中、高年級每類教材，每學期至少選擇一項，至多選擇三項教學，但不可從同組選擇第二或第三項目。
1. 每學期所選擇之項目，總數不得超過十項。
2. 每學期除各種行事及成績測驗所需之時數外，實際授課時數以十五週計算（低年級每週二節，中、高年級每週三節，每節均為四〇分鐘）。
3. 各校若因師資及設備不足，短期間低年級無法實施體育科教學時，仍可合併音樂科實施唱遊教學，其課程標準得沿用民國六十四年公布者。

#### 4. 實施方法

##### 1. 教學實施要點

##### 1. 教材編選及組織

##### 1. 教材編選的一般要點

1. 應根據教材綱要及兒童的能力、興趣、經驗與需要，選擇適當的教材。
2. 應多採用自然活潑且富於大肌肉活動的教材，以促進身兒童身心的正當生長與發展。
3. 應多選擇富於競爭性與冒險性的教材，以培養兒童求上進、愛榮譽，冒險及進取的精神。
4. 應多選擇能訓練動作平衡、判斷正確與反應敏捷的教材，以培養兒童適應生活環境的能力。
5. 多選擇富於社交性、娛樂性與團體性的教材以以充實兒童的康樂生活，培養兒童友愛、合作、守法及服務等美德，奠立團體生活的基礎。
6. 應編製室內應用教材，以備雨天室外不能上課時使用。
7. 各教材應有適當的進度，且要由淺入深，由簡而繁，前後取得連繫，而成一貫的系統，使能循序漸進，獲得良好的教學效果。
8. 選配教材時應顧及運動種類的平衡性，以增進兒童運動知能的全面性發展。
9. 適時選編創造性體育教材，納入體育課程中，以培養兒童創造思考能力。

## 2. 分項教材編選要點

### 1. 遊戲教材編選要點

1. 應力求簡易有趣，並以團體活動為原則。
2. 應採用自然活潑的動作，以適應兒童的天性。
3. 應有競爭性，以增加兒童的樂趣和努力。
4. 應富有冒險性，以培養勇敢的精神。

### 2. 體操教材編選要點

1. 徒手體操教材，要以大肌肉運動為主，且要自然、輕鬆、活潑而有節奏，避免呆板機械的動作。
2. 徒手體操教材，應使各部肌肉與關節，都有充分活動的機會。
3. 手具體操教材，要簡單易行，注意動作實效，避免不必要的花式變化。
4. 器械體操教材，應根據力學原理，選用、坐立、蹲、撐、跪、臥、懸垂、擺振、繞環、迴轉、騰越、滾翻、平衡等動作。
5. 器械體操教材，應以活潑、機警的動作為主，以培養正確判斷與反應敏捷的適應能力。
6. 應將各種體操動作，編成體操遊戲教材，以提高兒童學習的興趣。

### 3. 田徑教材編選要點

1. 應以各項田徑運動的基本動作為主。
2. 應編製與各項運動有關的補助運動教材，以助教學。
3. 應將各項田徑運動，編成田徑遊戲教材，以提高兒童學習的樂趣。

## 4. 球類教材編選要點

1. 應以各項球類運動的基本動作為主。
2. 應將各項球類基本動作，編成球類遊戲教材，以提高兒童學習的興趣。
3. 各種球類遊戲，應具有簡化各項球類運動比賽的意義。

### 5. 舞蹈教材編選要點

1. 唱和跳應以兒歌或遊戲歌曲配合簡單動作進行遊戲化韻律活動，以培養韻律感，增進舞蹈興趣。
2. 土風舞應多採用自然、活潑，具有民族風格的教材。
3. 模仿動作或創作舞，應根據兒童年齡、興趣、生活環境及經驗，採用以具體、寫實、容易的動作表達者為宜。
4. 準備運動除相關步法外，可採用屈伸、擺振、繞環、旋轉、波動、平衡、

跳躍等運動，配合動感的樂曲練習，以提高兒童興趣。

## 6. 國術教材編選要點

1. 教材應選用傳統國術著法並合於生理、力學及應用三個規準。
2. 教材應融合遊戲、國術操基本動作、簡易拳術及對練應用等部分，以提高兒童學習興趣，並了解防身自衛的方法。

## 7. 其他類教材編選要點

請參閱教材編選的一般要點。

## 2. 教學方法

### 1. 一般教學要點

1. 體育課應盡量在戶外教學，如因氣候影響，無法於戶外上課，而又無體育館或風雨操場者，應改在室內講授體育常識、運動方法、運動規則，或做室內遊戲、運動，觀賞錄影帶，不得停課或改上其他課程。
2. 各年級兒童除因身體上的缺陷，經醫師證明，並由學校核准後，得免上體育課或指定參加其他適當運動者外，均須按時上體育課。
3. 體育教學過程與時間分配如下：

1. 準備活動：包括集合整隊、準備運動及引起動機等。其目的在使兒童作劇烈運動前，對於生理和心理兩方面，均能獲得充分的準備。但準備活動的教材，要生動活潑，提供創造思考的機會，避免採用呆板機械的活動。其所占時間，約五一八分鐘。
2. 發展活動：包括說明示範、嘗試練習、創思模仿、改正錯誤、反覆練習等。其目的在使兒童瞭解運動的方法，學習運動的技能，並獲得足夠的運動量，以逐漸達到發展體能和促進身心正常發展的目標。其所占時間，約二十一二十四分鐘。
3. 綜合活動：包括分組比賽或遊戲、表演、欣賞、整理運動、檢討批評及收拾器材等。其目的在使兒童認識本節學習的成果得失與未來的課題，並且透過整理運動，恢復身心機能的平靜。其所占時間，約八一十五分鐘。

### 4. 應視教材的性質，將全部學習與分段學習，配合運用。

1. 應按照兒童的能力與個別差異，盡量分組教學，以提高教學的效果。
2. 教學各種運動時，應著重基本方法的指導，以奠立各種運動的基礎。
3. 教學新動作時，說明須簡要，示範要正確，並宜於第一次示範時，以正常速度做整個動作，第二次示範時，則以緩慢速度做分解動作，同時說明動

作的要領，必要時說明與示範可同時進行，並於動作中需特別注意之處，應略為停頓，詳細說明，如無法停頓者，應作多次示範。

4. 各種基本動作，可先以集體模仿的方式練習，使兒童獲得初步概念。
5. 最初練習時應避免刺激兒童的競爭心理，使能集中意志學習基本動作。
6. 各種動作學習至相當時間後，應以遊戲的方法或分組比賽的方式，反覆練習。
7. 分組遊戲或比賽時，應使各組兒童的人數、能力及機會均等。同時各組應有明顯的區別，以免混淆不清。
8. 分組活動時，應由各小組長領導進行，使兒童能輕鬆愉快，享受運動樂趣。
9. 在教學過程中，應設定若干時間，使兒童在學習過程中發揮思考及創造能力，以訓練身心併用的理想態度。
10. 教學時可加強形成性評量，立即告知成績，以加強兒童自我學習動機。
11. 每節體育課，應使兒童獲得質量並重的運動量，以促進其身心發展。
12. 對於遊戲比賽的規則必須嚴格執行，以培養兒童尊重規則與恪守紀律的精神。
13. 教學時應隨時講解運動與安全對健康的重要性。
14. 教學時應注意兒童在學習過程中的言行，以培養優良的品德、習慣與態度。
15. 教師的態度要和藹可親，不可流於粗暴，以免引起兒童的畏懼與反感。
16. 教師應將教學心得與意見，隨時記錄，以作為改進的參考。
17. 教學時應依教材特性及實際需要，隨機與道德與健康、美勞、音樂、團體活動、輔導活動等科配合教學。

## 2. 分項教學要點

### 1. 遊戲

1. 說明與示範應簡單明瞭，分組應迅速。
2. 教師應隨時注意遊戲之進行，盡可能參加遊戲，以增進師生感情。
3. 不能參加遊戲兒童須安排其他工作，例如擔任裁判等，使全體參與活動為原則。
4. 技巧性遊戲，教師應多採用誘導方式，以培養其主動性。
5. 遊戲需執行評判時，應由各組選派代表或由團體來參與評判，評判時應做到公正與合理。

### 2. 體操

1. 徒手體操應配合其他教材混合教學，至多不超過八分鐘。
2. 教學徒手體操時，應使兒童明瞭上下、左右、前後等方位及基本動作名稱。

3. 器械體操教學時，應多做準備運動，並採用系統性漸進教學法。
4. 器械體操教學時，應特別提示易犯錯誤或危險動作，以免發生意外。
5. 經過一段時間練習後，可採用觀摩或比賽方式實施，以收觀摩、研究改進之效。
6. 教學前必須檢查器械，並瞭解動作的輔助與保護方法，以維護兒童安全。
7. 器械體操教學時應採用能力分組方式，以適應兒童能力的別差異，以提昇教學效果。

### 3. 田徑

1. 田徑運動為人類的最基本運動，教學時應根據力學原理，指導兒童跑、跳、擲等基本動作要領。
2. 兒童熟悉動作後，應說明遊戲或比賽規則。
3. 耐力跑應採用能力分組方式，以集體跑為原則，必要時可用跑或走交互行之。
4. 分組教學時，應指導兒童擔任裁判，布置場地等工作。
5. 練習前應指導練習要點，練習後鼓勵兒童自行討論與練習，以提昇練習的效果。
6. 善用碼錶、皮尺等器材，適時實施形成性評量，並告訴兒童成績，以提昇教學效果。

### 4. 球類

1. 教學基本動作時，應採用分組方式練習。
2. 教學基本動作時，應讓兒童充分練習，使其體會動作要領。
3. 基本動作練習，應採用遊戲化教學，以提高兒童學習興趣，並簡化遊戲或比賽規則，使全體兒童均能參與為原則。
4. 教學時，應特別注重品德陶冶和團隊精神的表現。
5. 教學各種球類遊戲時，應先說明遊戲名稱、方法、規則及注意事項，使兒童徹底明瞭後，才可進行遊戲或比賽。
6. 教學時，對於已宣佈的規則與須知，必須嚴格執行，以培養兒童守法與服從的精神與態度。

### 5. 舞蹈

1. 教學唱和跳或土風舞時，應先說明其背景、大意、結構，然後欣賞舞曲，以激發其興趣。
2. 簡易舞蹈應採全部教學法，以提昇樂趣。並按步法、方向、次數等編成說明節奏，以利記憶。難度較高者，應先指導相關步法後，按段落分段教學為宜。

3. 教學步法或動作應配合各單元教學，並以先慢後快的原則逐漸引進至正常速度。
4. 隊形變化或交換舞伴時，可指定一組兒童試做，其他各組仔細觀察直至瞭解後，再行同時練習。
5. 每節課必須安排自由練習機會（一人、二人或多人），鼓勵自我探索動作之正確性或互相修正動作，以培養認真、負責、友愛、合作等習性。
6. 模仿、創作舞教學應採用觀察、思考、想像、創造、表現等步驟順序引導。
7. 教學時，應多鼓勵兒童觀察瞭解周邊環境事物的特徵及現象的變化，並指導兒童將直覺的感受以身體動作予以表現，以激發兒童思考的能力。
8. 配合主題應「即興」動作練習（個人或小組）以交換構想，互相模仿試作。並以極限化（大小、高低、快慢、強弱）及多樣化（使用單手、雙手、手腳配合、全身，及改變方向、水平、時間等）原則進行練習。
9. 各組從個人提出的構想動作中，討論決定內容，並排列先後順序，分配角色反覆練習。
10. 每一種舞蹈應有充分練習機會，並經由分組發表、共同欣賞、發表感想等過程，期能建立主動學習的信心。

## 6. 國術

1. 應指導兒童明瞭中國武術的形成與發展，建立立正確的概念。
2. 教學時，應培養兒童具有拳術武德內涵的品性。
3. 教學時，除國術操及簡易拳術的動作指導外，應適時穿插相關的遊戲、應用、對練動作及介紹國術常識等方式，使教學過程符合生動活潑、創造思考的要求，以提昇兒童學習興趣與隨機應變的能力。
4. 教學時應先教學基本動作，熟練後再教學連續動作。
5. 教學時，應著重動作的開展順暢、著法正確、呼吸自然。
7. 其他（請參閱一般教學要點）。

## 3. 教具的設備及應用

1. 學校應根據部頒「體育設備標準」的規定，擴建各種運動及遊戲場地，並於開學前調查體育教學所需教具種類與數量，分批購置，以利教學。
2. 學校應依據體育教學需要，配合視覺藝術與生態環境，事先規劃各種運動教學場地、設備、器材的分配與使用要點。
3. 學校應設置體育器材室，以利器材的保存。
4. 學校設置活動中心或禮堂時，應以多元化使用為原則。
5. 學校對於各種運動場地、設備及器材等，應定期檢查與修護，以策安全。

## 2. 健身運動實施要點

1. 每日朝會前後應做健身運動，全體師生均須參加。
2. 健身運動以國術、徒手體操及韻律活動為主，其他如手具體操等均可編為教材，以增興趣。
3. 健身運動教材，以自然、輕鬆、柔軟、活潑的大肌肉活動為原則。
4. 健身運動教材，每學年度應選擇二項以上實施，並應適時更換，以免枯燥。

### 3. 課間運動實施要點

1. 課間運動於每日上午第三、四節之間實施，為因應各校實際需要，課間運動可彈性實施。
2. 課間運動時，教師應指導兒童參加活動，並負監護的責任。
3. 課間運動內容，參閱健身運動實施要點二、三、四的說明。

### 4. 課外運動實施要點

1. 課外運動以中、高年級為對象，並與「團體活動」配合實施。
2. 課外運動的編組，應由兒童依興趣選擇為原則。
3. 課外運動的項目，應參考教材綱要所規定項目。

### 5. 運動比賽及體育表演實施要點

1. 每學年度應舉行全校運動會或體育表演會一次，校內單項運動競賽，中、高年級每學期至少一次。
2. 運動會競賽規程及單項運動競賽辦法，應於學期開始時公布，使教師和兒童能事先準備，以爭取好成績。
3. 體育表演會項目以平日所教學者為主，藉以提高教學效果。
4. 應多舉辦團體競賽項目，並將個人競賽項目，以團體競賽方式舉行，以培養團隊精神。
5. 體育表演及運動競賽為平常教學的綜合活動，不可因準備競賽或表演，而影響正常教學。

### 6. 教學評量

#### 1. 目的：

評量兒童在體育教學及各體育活動中的表現，是否達到體育教學目標。

#### 2. 範圍：

1. 運動技能：占百分之六十。
2. 運動精神與學習態度：占百分之二十。
3. 體育知識：占百分之二十。

### 3. 內容：

#### 1. 運動技能：每學期測驗項目，至少以三項為原則。

1. 田徑運動：中年級以跑、跳，高年級以跑、跳、擲為測驗項目。兩者皆以時間、高度、遠度為成績，但耐力跑不得列為測驗項目。評量時，應依據兒童體格（身高、體重）差異，訂定不同評量標準，以評量跑、跳、擲等成績。
2. 球類、體操、國術、舞蹈和其他運動項目：就該學期所授各項教材，根據客觀標準，分別以速度、遠度、高度、準確、姿勢、韻律及次數等評量兒童成績。

#### 2. 運動精神與學習態度：根據兒童平時體育課及體育活動中所表現的精神、態度與出席紀錄等評量成績。

1. 體育知識：根據平時所授體育常識，測驗其成績。
2. 低年級以採用形成性評量為原則。
3. 對身心障礙兒童之體育評量得由學校視實際需要另訂評量項目及標準。

### 4. 方法：

1. 運動技能：應根據測驗紀錄與技能表現，予以評量。
2. 運動精神與學習態度：應依據教師平時在體育教學及體育活動中的觀察、紀錄等予以評量。
3. 體育知識：以筆試、口試或作業等方式予以評量。

### 5. 成績處理：

每學期體育成績，應詳細紀錄，由學校保存以便查考。

### 7. 其他

有關體能測驗部分，應依據行政院另行公布之國民體能測驗辦法實施。

主題 3：運動技能

九年一貫課程第一學習階段能力指標

82年版國小課程標準一至三年級教材  
綱要

待銜接的  
能力指標

可用  
資料

能力指標	補充說明	健康	體育	或學習內涵	來源
3-1-1表現簡單的全身性身體活動。	<p>3-1-1-1了解跑、跳、爬、擲等動作的方式。</p> <p>3-1-1-2由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停等動作。</p> <p>3-1-1-3對簡單性軸心運動能表現協調與平衡的動作，如重心轉移、伸展等。</p> <p>3-1-1-4配合音樂節奏表現身體律動。</p> <p>3-1-1-5將簡單的動作應用於日常生活中。</p>	無	<p>【低年級】跑：追逐跑、繞物跑、猜測跑、小步跑、大步跑、跑跳步與側跑等遊戲田徑。</p> <p>【低年級】跳：跳越河溝、跳越橡皮筋、跳格子、跳上跳下等遊戲。</p> <p>【低年級】推拉：單人推拉、雙人以上推拉等遊戲。</p> <p>【低年級】接力：穿梭接力、繞物接力、移放接力等遊戲。</p> <p>【中年級】短距離跑：四〇至六〇公尺全速直道或彎道跑(以站立式起跑)。</p> <p>【中年級】接力跑：穿梭接力、繞物接力、換物接力。</p> <p>【中年級】障礙跑：跨越三~四處(高度約三〇公分)障礙。</p> <p>【中年級】耐力跑：三~四分鐘跑或走。</p> <p>【中年級】跳遠：立定跳遠、急行跳遠(助跑11~13步)。</p> <p>【中年級】跳高：急行跳高(助跑5~7步，以剪式過竿)。</p> <p>【中年級】徒手體操：屈伸、擺振、彎、轉、繞環、跳躍等運動。</p> <p>【低年級目標】能具有操作身體的能力。</p> <p>【中年級目標】能具有控制身體的能力。</p>	無	無
3-1-2表現使用運動設備的能力。	<p>3-1-2-1了解上課使用的器材名稱及使用方法。</p> <p>3-1-2-2能與同學一起搬運或使用器材。</p> <p>3-1-2-3選擇在適當的場地從事身體活動。</p>	無	<p>【低年級】固定設備：單槓、滑梯、攀登架、鞦韆、蹺蹺板、浪木、爬竿、踏臺、梅花椿等遊戲。</p> <p>【低年級】移動設備：跳箱、墊子、平衡木、輪胎等遊戲。</p> <p>【中年級】單槓：單槓遊戲(足猜</p>	無	無

			拳、跳上跳下、懸垂擺振、掛膝懸垂等)、後迴環上、單掛膝擺振上等運動。		
	3-1-2-4了解各種場地的使用方法與使用規則。		【中年級】墊上：動物模仿、滾筒、雞蛋滾翻、搖籃、各種前後滾翻等運動。 【中年級】跳箱：踏跳越、跨越、跳上箱前跳下、分腿騰越等運動。 【中年級】平衡木：前進、後退、側行、單足平衡、平衡木遊戲等運動。		
3-1-3表現操作運動器材的能力。	3-1-3-1表現簡單的拍球、運球、踢球、滾球等基本運動能力。	無	【低年級】手具：繩索、棍棒、呼拉圈、竹竿、毽子、布條、球等遊戲。	無	無
	3-1-3-2藉有效操弄器材，做出拍、打、擊…等動作。		【低年級】傳接：靜止間傳接球：頭上、腳下、左右迴旋、蛇行、直線等。		
3-1-4表現聯合性的基本運動能力。	3-1-4-1說出遊戲的玩法及簡易規則。		【低年級】傳接：行進間傳接球：直線、折返、蛇行、各種反彈傳接球。	無	無
	3-1-4-2於遊戲活動中表現聯合性的基本運動能力。	無	【低年級】踢：踢球躲避、踢準、踢遠、踢球接力等遊戲。		

3-1-4-3於身體活動中表現手眼、手腳及全身性的協調能力。

【低年級】拍：拍球運行、單、雙人或分組拍球、向上或向下拍球、花式拍球。

【低年級】投擲：軟球擲遠擲準、投籃、沙袋投擲。

【低年級】其他：滾大球、盤球接力、用球韻律。

【中年級】手具體操：用球、環、繩、彩帶等運動。

【中年級】躲避球：圓形、雙圓形、正方形躲避球（圓形直徑、方形邊長6~8公尺）。

【中年級】籃球：端區球、角區球。

【中年級】足球：對陣足球、端線足球。

【中年級】手球：對陣手球、端線手球。

【中年級】排球：低手發球、各種傳接球。

【中年級】壘球擲遠：原地投擲、投擲遊戲。

【中年級】壘球：三壘手壘球、四壘手壘球。

【中年級】自衛運動：國術、跆拳道等。

【中年級】滑輪運動：輪式溜冰、滑板。

【中年級】水上運動：水中遊戲、漂浮、游泳基本動作。

### 主題 3：運動技能

九年一貫課程第一學習階段能力指標

82年版國小課程標準一至三年級教材綱要

待銜接  
的能力  
可用資  
料來源

能力指標	補充說明	健康	體育	指標或學習內涵	
3-1-1表現簡單性身體活動。	3-1-1-1了解跑、跳、爬、擲等動作的方 式。 3-1-1-2由遊戲中表 現跑、跳、改變方 向、急停等動作。 3-1-1-3對簡單性軸 心運動能表現協調 與平衡的動作，如重 心轉移、伸展等。 3-1-1-4配合音樂節 奏表現身體律動。 3-1-1-5將簡單的動 作應用於日常生活 中。 3-1-1-6由身體動作 中體驗空間、時間、 力量與關係等動作 概念。	無	【低年級目標】能具有操作身體的能力。 【中年級目標】能具有控制身體的能力。 【低年級】跑：追逐跑、繞物跑、猜測跑、 小步跑、大步跑、跑跳步與側跑等遊戲田徑。 【低年級】跳：跳越河溝、跳越橡皮筋、跳 格子、跳上跳下等遊戲。 【低年級】推拉：單人推拉、雙人以上推拉 等遊戲。 【低年級】接力：穿梭接力、繞物接力、移 放接力等遊戲。 【中年級】短距離跑：四0至六0公尺全速 直道或彎道跑（以站立式起跑）。 【中年級】接力跑：穿梭接力、繞物接力、 換物接力。 【中年級】障礙跑：跨越三～四處（高度約 三0公分）障礙。 【中年級】耐力跑：三～四分鐘跑或走。 【中年級】跳遠：立定跳遠、急行跳遠（助 跑11～13步）。	無	無
3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。	3-2-1-1了解控制身 體動作的方法。 3-2-1-2表現推、拉、 擲、舉、踢、盤、運 等動作的力量控制。 3-2-1-3於接觸性活 動中表現閃躲及移 位等動作的控制能 力。	無	【中年級】跳高：急行跳高（助跑5～7步， 以剪式過竿）。 【中年級】徒手體操：屈伸、擺振、彎、轉、 繞環、跳躍等運動。 【高年級目標】能具有運用身體的能力。 【高年級】短距離跑：80至100公尺全速直 道或彎道跑（以蹲踞式起跑）。 【高年級】接力跑：直道接力跑、直彎道接 力跑。 【高年級】障礙跑：跨越四～六處（高度約 四0至五0公分）障礙。	無	無
3-1-2表現使用運動設備的能力。	3-1-2-1了解上課使 用的器材名稱及使 用方法。 3-1-2-2能與同學一 起搬運或使用器材。	無	【高年級】耐力跑：五～六分鐘跑或走。 【高年級】跳遠：急行跳遠（助跑13～15 步）。 【高年級】跳高：急行跳高（助跑9～11步， 以剪式、滾式或背向式過竿）。	無	無

	3-1-2-3選擇在適當的場地從事身體活動。		【高年級】徒手體操：屈伸、擺振、彎、轉、繞、跳躍等運動，及二人或多人的組合體操。		
	3-1-2-4了解各種場地的使用方法與使用規則。		【高年級】壘球擲遠：助跑投擲（若干步）		
			【低年級】固定設備：單槓、滑梯、攀登架、鞦韆、蹺蹺板、浪木、爬竿、踏臺、梅花椿等遊戲。		
			【低年級】移動設備：跳箱、墊子、平衡木、輪胎等遊戲。		
3-1-3表 現操作 運動器 材的能 力。	3-1-3-1表現簡單的拍球、運球、踢球、滾球等基本運動能力。	無	【中年級】單槓：單槓遊戲（足猜拳、跳上跳下、懸垂擺振、掛膝懸垂等）、後迴環上、單掛膝擺振上等運動。	無	無
	3-1-3-2藉有效操弄器材，做出拍、打、擊…等動作。		【中年級】墊上：動物模仿、滾筒、雞蛋滾翻、搖籃、各種前後滾翻等運動。		
			【中年級】跳箱：踏跳越、跨越、跳上箱前跳下、分腿騰越等運動。		
3-1-4表 現聯合 性的基 本運動 能力。	3-1-4-1說出遊戲的玩法及簡易規則。	無	【中年級】平衡木：前進、後退、側行、單足平衡、平衡木遊戲等運動。	無	無
	3-1-4-2於遊戲活動中表現聯合性的基本運動能力。		【高年級】單槓：各種上下桿法、連續向後迴環上、支撐鉤腰後迴環、單掛膝後迴環、簡易連續動作等運動。		
	3-1-4-3於身體活動中表現手眼、手腳及全身性的協調能力。		【高年級】墊上：連續前後滾翻、分腿前後滾翻、小魚躍滾翻、頭手倒立、簡易連續動作等運動。		
			【高年級】跳箱：箱上前滾翻、分腿騰越、蹲騰越等運動。		
			【高年級】平衡木：各種上下木法、前進、後退、側行、單足靜止平衡、跑跳、跨跳、轉身及簡易連續動作等運動。		
			【低年級目標】能具有操作身體的能力。		
			【中年級目標】能具有控制身體的能力。		
			【高年級目標】能具有運用身體的能力。		
			【續下頁】		

九年一貫課程第一學習階段能力指標		82年版國小課程標準一至三年級教材綱要		待銜接的能力指標或學習內涵	可用資料來源
能力指標	補充說明	健康	體育		

3-2-2在活動中表現身體的協調性。	3-2-2-1在快速移動及變換方向中能保持身體平衡。 3-2-2-2在各類運動中能使動作順暢。 3-2-2-3對軸心運動能表現出協調與平衡的動作，如滾翻、轉圈…等。	無	【低年級】手具：繩索、棍棒、呼拉圈、竹竿、毬子、布條、球等遊戲。 【低年級】傳接：靜止間傳接球：頭上、腳下、左右迴旋、蛇行、直線等。 【低年級】傳接：行進間傳接球：直線、折返、蛇行、各種反彈傳接球。 【低年級】踢：踢球躲避、踢準、踢遠、踢球接力等遊戲 【低年級】拍：拍球運行、單、雙人或分組	無	無	
3-2-3在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。	3-2-3-1表現球類聯合性的基本技術。如籃球運球上籃、足球傳停、排球傳接等。 3-2-3-2表現舞蹈、體操、國術、田徑等聯合性的基本動作，如舞蹈旋轉平衡、體操撐跳、游泳手腳聯合動作、田徑跑跳擲。 3-2-3-3在運動中體會動作時間、空間、力量、關係等因素。 3-2-3-4經由器材的操作能力、動作的控制、身體協調，來提昇自我運動技能，如網球握拍、連續對牆擊球等。	無	拍球、向上或向下拍球、花式拍球。 【低年級】投擲：軟球擲遠擲準、投籃、沙袋投擲。 【低年級】其他：滾大球、盤球接力、用球韻律。 【中年級】手具體操：用球、環、繩、彩帶等運動。 【中年級】手具體操：用球、環、繩、彩帶等運動。 【中年級】躲避球：圓形、雙圓形、正方形躲避球（圓形直徑、方形邊長6~8公尺）。 【中年級】籃球：端區球、角區球。 【中年級】足球：對陣足球、端線足球。 【中年級】手球：對陣手球、端線手球。 【中年級】排球：低手發球、各種傳接球。 【中年級】壘球擲遠：原地投擲、投擲遊戲。 【中年級】壘球：三壘手壘球、四壘手壘球。 【中年級】自衛運動：國術、跆拳道等。 【中年級】滑輪運動：輪式溜冰、滑板。	無	無	無
3-2-4了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	3-2-4-1認識運動之簡易規則。 3-2-4-2經由規則的了解，自編簡單的遊戲或比賽。 3-2-4-3了解規則，能參與並欣賞運動比賽。	無	【中年級】水上運動：水中遊戲、漂浮、游泳基本動作。 【高年級】手具體操：用球、環、繩、彩帶、棍棒、竹竿等運動。 【高年級】躲避球：長方形躲避球。 【高年級】籃球：司令球、少年籃球。 【高年級】足球：少年足球。 【高年級】手球：少年手球。 【高年級】巧固球：巧固球遊戲、巧固球。	無	無	

3-2-4-4了解經由正確練習提昇自我運動技能。

【高年級】排球：排球遊戲、少年排球。

【高年級】羽球：羽球遊戲、羽球。

【高年級】網球：網球遊戲、網球。

【高年級】桌球：桌球遊戲、桌球。

【高年級】壘球：足壘球、慢速壘球。

【高年級】棒球：棒球遊戲、少年棒球。

【高年級】其他：合球、毬球等。

【高年級】國術操：以弓箭式、騎馬式、獨立式、仆腿式等步樁，配合立拳、砸拳、劈掌、撐掌等手法，彈踢、蹬腳等腿法，設計四至六式基本動作。

【高年級】簡易拳術：同右述方法，設計十六至二十式基本動作貫串成連續動作。

【高年級】自衛運動：彈腿、跆拳道、柔道、簡易棍術等。

【高年級】滑輪運動：滑板、輪式溜冰等。

【高年級】水上運動：水中遊戲、捷泳、蛙泳等。