

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣義竹鄉南興國民小學
112 學年度第一學期三年級普通班健體課程計畫

設計者：周淑婕

第一學期

教材版本		康軒版第五冊		教學節數		每週(3)節，本學期共(63)節				
課程目標		1.攝取適當分量的各類食物，了解影響飲食選擇的因素。 2.學習健康成長的方法，認識人生各階段。 3.正確使用藥物，適當處理廢棄藥物。 4.健康社區與改善社區汙染環境。 5.擊球過繩、滾球與拋球；玩飛盤擲接、雙腳跳繩與單腳跳繩。 6.運動前後伸展身體。 7.正確擺臂、站立式起跑與接力跑遊戲；武術踢、蹬動作與手腳聯合出招。 8.在軟墊上練習前滾翻和後滾翻；歡跳兔子舞與聖誕鈴聲舞曲。 9.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 10.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 11.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。								
教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康	3	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	1.認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。 2.覺察個人生活中的飲食是否符合健康餐盤原則。 3.願意改善個人飲食習慣。 4.運用生活技能「自我管理與監督」，改進飲食習慣。 5.在生活中落實健康餐盤原則。	第一單元飲食聰明選 第1課吃出健康 《活動1》健康比一比 1.教師運用六大類食物圖卡帶領學生複習分類六大類食物。 2.教師請學生觀察課本第6頁，並提問： (1)小柚的餐盤中有哪些食物？ (2)姐姐的餐盤中有哪些食物？ (3)比較小柚和姐姐餐盤中的食物，有什麼不同之處？誰的食物組合比較好？為什麼？ 《活動2》健康餐盤 1.教師帶領學生閱讀課本第7頁並配合影片，說明健康餐盤原則，了解六大類食物適當攝取量。 2.教師運用口訣帶領學生記憶健康餐盤原則。 《活動3》小柚的一日三餐 1.教師帶領學生檢視小柚的一日三餐內容，並提問：小柚的一日三餐是否符合健康餐盤原則？有哪些需要改進的地方？ 2.教師說明：小柚的一天蔬菜分量，沒有符合健康餐盤原則，應增加蔬菜的攝取。 《活動4》我的一日三餐 1.教師發下「我的一日三餐」學習單，請學生寫下自己昨天的三餐內容，並和同學討論：我昨天的三餐內容，是否符合健康餐盤原則？為什麼？ 2.教師邀請學生上臺分享自己的學習單內容與自我調整方式，並針對分享的調整方式給予回饋。 《活動5》改善飲食習慣 1.教師以小柚為例，說明改變飲食習慣的方法，做自我健康管理練習。步驟如下： (1)選擇一項需改進的習慣。 (2)制定改變的目標。 (3)擬定執行計畫和獎勵。 2.教師發下「健康飲食管理」學習單，請學生從自己的飲食習慣當中，挑選一項需改進的習慣。 《活動6》簽訂契約 1.教師發下契約卡，請學生針對個人計畫內容，立下「我的飲食改善計畫」。 2.教師發下記錄表，請學生開始執行計畫，並如實記錄。 《活動7》檢討與補救	發表 實作 實踐		

							1.教師請學生拿出記錄表，檢視自己的成果，並思考：執行計畫過程中，你遇到了哪些困難？ 2.教師以小柚為例說明：如果執行計畫遇到困難，可以嘗試自己調整，或向師長、父母尋求協助。			
第二週	第一單元飲食聰明選 第二課飲食學問大	3	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。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1.覺察影響個人飲食選擇的因素。 2.覺察不同的家庭飲食型態。 3.覺察個人飲食習慣是否健康。 4.運用生活技能「做決定」，做出健康飲食的選擇。 5.運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。	第一單元飲食聰明選 第2課飲食學問大 《活動1》飲食萬花筒 1.教師配合課本第14-17頁說明：飲食習慣會受到許多因素影響，例如： (1)個人因素。 (2)家庭因素。 (3)文化因素。 (4)宗教因素。 (5)社區環境因素。 (6)自然環境因素。 2.教師可於教學過程中，適時引導學生發表各個因素影響飲食習慣的相關經驗。 《活動2》飲食習慣與健康 1.教師說明：影響飲食的因素很多，這些因素形成飲食習慣，但這些飲食習慣不一定都對身體有益。 2.教師說明：許多不同的因素影響，形成了不同的飲食習慣，有些習慣可能會對健康造成不良的影響，此時你可以怎麼做呢？ 3.教師以小凱與佳佳的情境為例，說明做決定的生活技能： (1)列出所有可能的選擇。 (2)列出所有選擇的優缺點。 (3)做出決定。 《活動3》批判性思考 1.教師詢問學生看過那些食品廣告，請學生分享廣告內容。 2.教師詢問學生的想法，引導學生演練批判性思考的生活技能，透過下列步驟思考： (1)產生疑問。 (2)思考一下。 (3)詢問師長。 (4)形成自己的想法。 《活動4》健康想一想 1.教師發下「健康停看聽」學習單，引導學生依據批判性思考的步驟，針對學習單上的情境與問題分組討論，並將想法寫下來。 2.討論後請各組上台分享。	發表 演練 實作 總結性評量		
第三週	第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲	3	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。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1.認識生命的開始和誕生。 2.覺察身體的特徵是遺傳的結果。 3.認識生長發育的變化與意義。 4.了解促進生長發育的良好習慣。 5.了解良好的衛生習慣。 6.運用生活技能「解決問題」，改善個人健康問題。 7.透過實踐紀錄，支持自己促進生長發育的立場。 8.覺察每個人生長發育的速度不同。 9.運用生活技能「同理心」和「人際溝通」，演練與朋友溝通的情境。	第二單元生命的樂章 第1課生長圓舞曲 《活動1》生命誕生 1.教師帶領學生閱讀課本第26-27頁懷孕的過程，並配合影片和繪本說明生命誕生的過程。 2.教師請學生上台分享個人的胎兒超音波照片，認識生命孕育的歷程。 《活動2》我像誰 1.教師說明：孩子的外型特徵會和爸爸或媽媽相似或相同，這就是「遺傳」造成的。 2.教師說明：回家後，拿一張有爸爸、媽媽和你的照片，觀察身體特徵。 《活動3》身體大躍進 1.教師請學生觀察自己不同年齡的照片，並寫下各時期的外表特徵。 2.教師詢問：和以前比起來，現在的你有那些成長的變化？ 3.教師統整說明：生長發育包含外型和能力的增長。 《活動4》生長發育的關鍵 1.教師提問：現在的你正處於生長發育的重要階段。想一想，怎麼做可以長高又長壯呢？ 2.教師說明：均衡的飲食、規律的運動、適時適量的休息並養成良好的衛生習慣，對生長發育有幫助。 《活動5》解決健康行動未達成問題 1.教師詢問：幫助生長發育的4大關鍵，你做到了幾項呢？請學生輪流發表。	發表 觀察 自評 實作 問答 演練	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	

							<p>2.教師說明：選擇一項需改善的健康問題，試著運用問題解決的技巧，訂定自己的健康改善計畫。</p> <p>3.教師發下「我要健康長大」學習單，請學生訂定改善計畫。</p> <p>《活動6》我們不一樣</p> <p>1.教師請5位學生到臺上，依照身高排列，並在黑板上寫下自己會做的事。接著請學生觀察黑板上這5位同學會做的事。</p> <p>2.教師說明：雖然每個人的身高、體重不同，但是許多能力不會被身高和體重影響。</p> <p>《活動7》表現同理心</p> <p>1.教師說明：取笑同學是沒有同理心的表現，即使發現別人與自己不一樣或比自己弱，也不應取笑對方。</p> <p>2.教師針對課本的情境請2組學生，演出不同的處理方式，一組以同理心步驟和人際溝通的技巧思考處理，一組則否。</p>			
第四週	第二單元生命的樂章 第二課人生進行曲	3	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	<p>1.認識人生各階段的特徵。</p> <p>2.分辨家人所處的人生階段。</p> <p>3.透過行動對家人表達愛。</p> <p>4.運用生活技能「人際溝通」，演練與家人溝通的情境。</p>	<p>第二單元生命的樂章 第2課人生進行曲</p> <p>《活動1》人生的成長階段</p> <p>1.教師說明人生各階段的特徵。</p> <p>2.教師強調多數人都會經歷不同的人生階段，應正面面對成長過程中的轉變，並和處於不同人生階段的家人愉快相處。</p> <p>《活動2》我的家人</p> <p>1.教師發下「我和我的家人」學習單，請學生拿出全家人照片，就平日的觀察寫下家人和自己所處人生階段相關的特徵。</p> <p>2.教師說明：人們會因為所處的人生的成長階段不同，而有不同的內在或外在表現。</p> <p>《活動3》愛家人行動</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第38-39頁情境，並提問：佳儀透過哪些行動，對家人表達愛？</p> <p>2.教師提問：請回想與家人的相處，你表現了哪些愛的行動？請分享你的感受，以及家人對你的回應。</p> <p>3.教師請學生課後完成課本第39頁生活行動家，記錄自己愛家人的行動。</p> <p>《活動4》化解衝突</p> <p>1.教師提問：當與家人發生不愉快的狀況時，你會怎麼做？這樣的做法導致了什麼結果？</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第40-41頁情境，說明「化解衝突」的方法。</p> <p>3.教師提問：你曾經與家人發生過什麼衝突呢？請回想當時的情形，與同學2人一組，練習運用溝通方法「我訊息」表達自己的想法，進而化解衝突。</p>	發表 實作 演練 總結性評量	【家庭教育】 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。	
第五週	第三單元快樂的社區 第一課社區新體驗	3	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。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	<p>1.認識社區健康活動。</p> <p>2.參與社區健康活動。</p>	<p>第三單元快樂的社區 第1課社區新體驗</p> <p>《活動1》認識社區</p> <p>1.教師說明社區的定義。</p> <p>2.教師透過問答引導學生介紹自己居住的社區。</p> <p>3.教師說明：臺灣各地有許多大小、文化不同的社區，每個社區的特色不一樣，生活方式也不太一樣。</p> <p>《活動2》社區活動新發現</p> <p>1.教師說明：社區會舉辦各種活動凝聚居民的向心力，促進彼此之間的感情。社區活動包括各種不同的類型。</p> <p>2.教師發下「社區報報」學習單，請學生寫下自己或家人參加過哪些社區活動。</p> <p>《活動3》關心社區健康</p> <p>1.教師說明社區健康活動並提問：你參加過社區的健康活動嗎？是什麼活動呢？</p> <p>2.請學生分組，在組內分享自己知道的社區健康促進組織，彙整後各組派人上臺發表。</p> <p>《活動4》社區小記者</p> <p>1.教師說明：越來越多人開始關心自己居住的社區，請想一想：</p> <p>(1)你喜歡你居住的社區嗎？</p> <p>(2)你覺得一個好的社區應該具備哪些條件呢？</p> <p>2.請二名學生當小記者，輪流訪問其他同學：你認為一個好社區有哪些條件？在居住環境方面應該具備哪些條件？在人際互動方面應該是怎樣的情況呢？</p>	發表 實作		

第六週	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	3	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。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	1.認識社區環境汙染問題。 2.注意病媒對健康的危害。 3.願意以實際行動改善社區汙染問題。	<p>第三單元快樂的社區 第2課社區環保</p> <p>《活動1》病媒對健康的危害 1.教師說明：亂丟垃圾不但造成髒亂汙染環境，髒亂的環境除了會降低生活品質、影響心情，更會引來蚊子、蒼蠅、老鼠、蟑螂等病媒。 2.教師說明病媒對健康的危害。 《活動2》垃圾減量 1.教師帶領學生閱讀課本第51頁情境，並配合影片說明垃圾減量的重要性。 2.教師提問：堆積垃圾容易引來病媒，想一想，可以怎麼減少製造垃圾？ 3.教師請學生在生活中落實垃圾減量行動，完成課本第51頁生活行動家。 《活動3》認識垃圾分類 1.教師說明：除了減少製造垃圾，還可以透過垃圾分類，讓資源回收再利用，降低垃圾量。 2.教師帶領學生閱讀課本第52-53頁情境，並配合影片說明資源回收的重要性，以及資源回收分類方法。 《活動4》回收要注意 1.教師帶領學生閱讀課本第54頁情境，並配合影片舉例資源回收注意事項。 《活動5》垃圾分類連連看 1.教師請學生完成課本第55頁「垃圾分類連連看」，並可運用回收大百科網站中的「丟垃圾大考驗」進行垃圾分類練習。 《活動6》社區空氣汙染問題 1.教師帶領學生閱讀課本第56頁情境，並配合影片說明空氣汙染對健康的危害。 2.教師提問：當空氣受到汙染時，你會採取哪些行為來保護自己？ 《活動7》認識空氣品質旗幟 1.教師帶領學生閱讀課本第57頁，認識空氣品質旗幟各顏色的意涵。 2.教師請學生觀察一週的空氣品質旗幟，記錄每日空氣品質旗幟的顏色，和家人分享空氣品質不佳時保護自己的做法。 《活動8》守護河川 1.教師引導學生討論佑佑的社區面臨的環境汙染問題和解決方法。 2.教師鼓勵學生不要輕忽自己的力量，小力量的累積也會有大幫助。 《活動9》行動從我開始 1.學生3-4人一組，各組最好分到居住在相同的社區，討論時才容易聚焦。 2.小組討論題目： (1)社區有環境汙染的問題嗎？是什麼問題呢？ (2)怎麼做可以改善社區汙染問題？ (3)區環境問題改善後，對社區居民有什麼好處？ (4)你能採取什麼行動，讓社區環境更美好？</p>	發表實作		
第七週	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	3	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1.了解並遵守安全用藥原則。 2.認識衛生所、社區藥局服務。 3.了解藥物的保存方法。 4.了解並演練過期藥物處理原則。 5.了解中藥用藥安全原則。 6.在生活中運用社區藥局服務。 7.了解藥物過敏症狀和藥物過敏處理方法。 8.了解避免再次藥物過敏的方法。	<p>第三單元快樂的社區 第3課社區藥師好朋友</p> <p>《活動1》錯誤用藥習慣 1.教師配合外婆購買地攤藥品的情境說明並提問： (1)外婆在廟口買藥的原因是什麼？ (2)在廟口買的藥有藥品許可證嗎？吃了會不會影響身體健康？醫生會同意嗎？如果對上面這些問題都不清楚，就不應該買來吃。沒經過醫師診斷就自己買藥吃，很可能會傷害身體。 2.教師強調：路邊賣的藥來路不明，切勿購買以免傷害身體健康。 《活動2》正確用藥五大核心能力 1.教師說明「正確用藥五大核心能力」。 《活動3》健康「藥」注意 1.教師以外婆吃過飯後回房間吃藥，因為光線不夠，又沒看清楚標示而吃錯藥的例子，詢問學生：吃藥前要注意哪些事，才不會吃錯藥呢？ 2.教師統整說明吃藥前的注意事項。 《活動4》認識社區醫療資源 1.教師課前請學生調查社區中的醫療資源，學生分享調查的結果，</p>	發表問答實作 總結性評量		

						<p>並嘗試將這些醫療資源分類：衛生行政機構、公立、私立醫院、診所、藥局。</p> <p>2.教師以外婆到衛生所治療為例，說明醫療資源會因為城鄉區域性不同而有差異。</p> <p>《活動 5》藥物的保存與處理</p> <p>1.教師說明保存藥物的正確方式。</p> <p>2.教師說明過期藥物的處理方法。</p> <p>《活動 6》中藥用藥安全五撇步</p> <p>1.教師說明「中藥用藥安全五撇步」。</p> <p>《活動 7》社區藥局服務</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 68-69 頁情境，並配合影片說明社區藥局服務。</p> <p>2.教師提問：你家附近的社區藥局還提供哪些服務？你和家人曾經使用哪些呢？請和家人分享社區藥局服務，並多多運用。</p> <p>《活動 8》藥物過敏</p> <p>1.教師提問：你和家人曾經藥物過敏嗎？如果有，當時身體出現什麼症狀？教師整理學生的回答，說明常見的藥物過敏症狀。</p> <p>2.教師提問：出現藥物過敏症狀後，應該怎麼做？怎麼避免過敏症狀再次發生呢？</p>				
第八週	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	3	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。	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	<p>1.認識擊球的動作要領。</p> <p>2.願意遵守活動規則。</p> <p>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。</p> <p>5.運用合作與競爭策略完成排球活動。</p>	<p>第四單元與繩球同行</p> <p>第 1 課隔繩對戰</p> <p>《活動 1》用手擊球與擊球接龍</p> <p>1.教師帶領學生複習用手擊球動作要領。</p> <p>2.教師說明「擊球接龍」活動規則：</p> <p>(1)一組 4 人，每人站立於一個區塊中。</p> <p>(2)從其中一個區塊的學生開始，以逆時針方向擊球和接球。</p> <p>(3)接著以順時針方向擊球和接球。</p> <p>《活動 2》轉傳高手</p> <p>1.教師說明活動規則：</p> <p>(1)一組 5 人，1 人站場中央圓圈內，其他人面向圓心在不同區塊中站立。</p> <p>(2)圓圈中的人為轉傳手，擊球給四周其中一人，此人接球後擊回，轉傳手接著擊球給下一人接，下一人接球後再擊回，以此類推，以逆時針方向進行。</p> <p>(3)轉傳手和其他 4 人都完成一次擊球傳接後，換另一人進入圓圈當轉傳手，以此類推，每個人都要當過轉傳手活動才結束。</p> <p>《活動 3》擊球九宮格</p> <p>1.教師說明「擊球九宮格」活動規則：</p> <p>(1)每個場地一次 1 人進行活動。</p> <p>(2)擊球前，先思考想擊中的呼拉圈。</p> <p>(3)輪到時，先瞄準目標，接著以擅長的方式將球擊向九宮格中的目標。</p> <p>《活動 4》合作九宮格</p> <p>1.教師說明「合作九宮格」活動規則：</p> <p>(1)3 人一組，多組同時進行，每組所在場地相距約 3 公尺，避免活動進行時互相干擾。</p> <p>(2)三人協調並分配好位置站立於網前，須先完成三人擊球傳接球，第三人再將球擊向九宮格。</p> <p>(3)球擊中哪個呼拉圈，即可占領該處。每組有 5 次機會，擊中的數字最先連成一條線的組別獲勝。</p> <p>《活動 5》喊號碼接球</p> <p>1.教師說明「喊號碼接球」活動規則：</p> <p>(1)5 人一組，每次兩組進行，活動時須穿著號碼衣。</p> <p>(2)兩組派代表猜拳，贏的一方可得先發權。贏方擊球，擊球的同時須喊出號碼，對面只有被喊到號碼的人可以接球，接到球則得 1 分。</p> <p>(3)接球後回擊，擊球同時喊出號碼，對面同樣只有被喊到號碼的人可以接球，以此方式進行。</p> <p>(4)其中一組先得到 5 分即獲勝。</p>	操作發表		
第九週	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	3	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、	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規</p>	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時	<p>1.認識擊球的動作要領。</p> <p>2.願意遵守活動規則。</p> <p>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p>	<p>第四單元與繩球同行</p> <p>第 1 課隔繩對戰</p> <p>《活動 6》擊球越人牆</p> <p>1.教師說明「擊球越人牆」活動規則：</p>	操作發表 運動撲滿		

			<p>公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>4.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。 5.運用合作與競爭策略完成排球活動。</p>	<p>(1)4人一組，一次兩組進行。一組為擊球組，另一組為防守組，擊球組分散站在繩外，防守組則散布在繩內。 (2)擊球組依照規範的路線進行擊球傳接，防守組在兩個網內側空間跳起干擾或攔截傳球，2分鐘後任務互換。 《活動7》轉移陣地 1.教師說明「轉移陣地」活動規則： (1)8人一組，一次兩組進行，一組為擊球組，另一組為防守組。 (2)擊球組分別站四個角落區域，防守組分散站在十字形區域內。 (3)擊球組成功將球擊到其他區塊且接住球不落地，即得1分。防守組在十字形區域中跳起干擾或攔截傳球。 (4)每次進行3分鐘，3分鐘後兩組任務互換，得分較高的組別獲勝。 《活動8》排球小高手 1.教師說明「排球小高手」活動規則： (1)教師將全班分為6人一組。 (2)一次兩組進行，兩組各派代表猜拳，贏的取得發球權。 (3)發球方以擊球或拋球的方式，將球發至對方場地。 (4)接球方可將球接起後回擊，或直接觸球回擊，也可與隊友合作傳接後回擊。 (5)落地得分制，其中一方得6分則比賽結束。 (6)獲勝組繼續留場中比賽，每組都比過一輪後，場中勝隊為冠軍。</p>			
第十週	第四單元與繩球同行 第二課玩球完勝	3	<p>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。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現滾球、拋球、擲球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。</p>	<p>第四單元與繩球同行 第2課玩球完勝 《活動1》一起進紅心 1.教師說明「一起進紅心」活動規則： (1)同心圓場地由內而外分別是3分區、2分區、1分區。 (2)3人一組，每人1顆球，輪流將球滾入同心圓場地，滾出後不撿回。第2、3位滾球者，可以移動位置滾球，試著修正場上球的位置。 (3)同組每個人都滾完後，計算各得分區的球數並換算為分數相加，即為總分。 《活動2》球兒滾滾樂 1.教師說明「球兒滾滾樂」活動規則： (1)6人一組在預備線後，一個欄架前一次一人進行，輪流將球滾向目標，嘗試讓球擊中或穿過欄架。 (2)學生探索自己適合的姿勢和力道，向不同距離的欄架滾球，每人三個欄架都至少要出手一次。 《活動3》滾球積分樂 1.教師說明「滾球積分樂」活動規則： (1)3人一組，每人最多可滾3球，全組滾中的分數相加，總分達到15分就成功。 (2)各組活動開始前先進行討論，針對每個人能力安排任務，合作依分配的任務執行。 《活動4》穿過圓圈輕鬆滾 1.教師說明「穿過圓圈輕鬆滾」活動規則： (1)5人一組，1人持呼拉圈呈直立貌，其他人每人手持一顆球，在距離呼拉圈約7公尺的預備線後排隊。 (2)活動開始，第一人朝呼拉圈滾球，嘗試讓球穿越呼拉圈並將球撿回，下一人才能繼續練習。 (3)4人滾完球後，換人持呼拉圈。 《活動5》穿過圓圈大挑戰 1.教師說明「穿過圓圈大挑戰」活動規則： (1)6人一組，其中2人負責滾呼拉圈，其他每人手持一顆球預備滾球。 (2)滾呼拉圈的兩人相距約4公尺，將呼拉圈在兩人之間穩定的互滾，滾球的人在距離約7公尺的預備線後排隊。 (3)活動開始，第一人向呼拉圈滾球，目標是讓球穿越移動中的呼拉圈並將球撿回，下一人才能繼續練習。 (4)每個人滾完球後，換人滾呼拉圈。 《活動6》穿過圓圈闖關賽 1.教師說明「穿過圓圈闖關賽」活動規則：8人一組，依序完成各關卡，每人每關有3次挑戰機會，一人完成一關一次得1分，累積得分最高的組別獲勝。其他組學生協助持呼拉圈設置障礙。 《活動7》步步高升</p>	<p>操作觀察 運動撲滿</p>	<p>【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>	

						<p>1.教師說明「步步高升」活動規則： (1)每人持球，在距離牆壁3公尺處排隊，每人有3次機會依序以1、2、3的順序，自行決定用滾、拋或擲等方式擊牆上目標。出手後將球撿回再繼續。 (2)擊中1號得1分，擊中2號得2分，擊中3號得3分。擊中1號後才能嘗試擊2號，不按順序打中則不計分。 《活動8》一人一目標 1.教師說明活動規則：每組6人，每人選擇一個數字作為目標，目標數字不重複，接著依序滾、拋、擲球，擊中幾號圓圈則得幾分，將擊中的分數加總，即為該組得分。 《活動9》水果拼字任務 1.教師說明「水果拼字任務」活動規則： (1)6人一組，每次抽1張水果任務卡，拼出卡片上水果的英文單字。 (2)每人選擇有把握擊中的字母，依照英文單字的拼字順序投擲球擊向目標。 (3)時間結束後，完成最多個任務的組別獲勝。</p>				
第十一週	第四單元與繩球同行 第三課跳繩妙變化 期中考	3	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	<p>1.認識兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作概念。 2.認識單腳跳繩的動作概念。 3.認識跳繩的練習策略。 4.表現兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。 5.表現單腳跳繩的動作變化。 6.表現單腳跳繩的串接動作。 7.課後參與跳繩活動，增進體適能。</p>	<p>第四單元與繩球同行 第3課跳繩妙變化 《活動1》兩跳一迴旋和一跳一迴旋 1.教師帶領學生做簡單的暖身活動。 2.教師示範並說明「兩跳一迴旋」口訣與動作要領。 4.教師示範並說明「一跳一迴旋」口訣與動作要領。 《活動2》討論與分享 1.教師發下「雙腳跳繩我最行」學習單，請學生將剛才的練習成果記錄下來。 2.教師集合學生將學生分為4-5人一組，請學生於組內分享以下問題： (1)練習時口號和動作有沒有互相配合？ (2)兩種方式最多分別可以連續跳幾下？ (3)比較擅長跳哪一種方式？ (4)練習時遇到什麼困難？ 《活動3》單腳跳一跳 1.教師帶領學生做簡單的暖身活動。 2.教師示範並說明單腳跳繩動作要領。 《活動4》單腳左右5+5 1.教師示範並說明「單腳左右5+5」進行方式：右腳選定一種單腳跳繩方式跳5次，再換左腳選定另一種單腳跳繩方式跳5次，兩邊都跳看看。</p>	動作操作 實作評量 發表評量 運動撲滿		
第十二週	第五單元跑接樂悠游 第一課飛盤擲接樂	3	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	<p>1.認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3.透過活動探索運動潛能與表現正確的飛盤反手投擲、接盤動作。</p>	<p>第五單元跑接樂悠游 第1課飛盤擲接樂 《活動1》上中下接飛盤 1.教師請學生上前擲飛盤，師生傳接盤5回，全班仔細觀察接盤動作。 2.教師提問：你剛剛觀察到哪些接飛盤的方式呢？ 3.教師說明與示範：依據飛盤的不同飛行高度，可採取不同的接盤動作。 《活動2》三人擲接飛盤 1.3人一組，呈邊長5公尺的正三角形站立，進行飛盤擲接練習。教師巡視，適時給予協助並指導學生動作要領。 2.由短距離開始，教師可依學生能力加長傳接距離，亦可嘗試指定學生擲盤的高度。 《活動3》多人擲接飛盤 1.6人一組，同時多組進行多人擲接飛盤。 2.教師說明「多人擲接飛盤」活動規則： (1)學生依分為兩排面對面站立，兩排間距離約5公尺，教師在第一人旁邊和最後一人旁邊各畫一個圓圈，並於第一人旁的圓圈中放置10個飛盤。 (2)教師吹哨聲開始活動，由第一人拿起飛盤開始依序傳接，直到飛盤傳給最後一人。 (3)最後一人接到第10個飛盤後全組蹲下，最快完成的組別獲勝。 《活動4》攻占九宮格 1.教師將全班分為10人一組，說明「攻占九宮格」活動規則：</p>	操作 觀察 問答 運動撲滿		

							(1)各組選定一名擲盤手，負責於投擲區投擲飛盤，其他人則每人負責九宮格的其中一格，作為活動時的接盤位置。 (2)擲盤手在投擲區內擲飛盤，其他人輪流站到負責的格子中接盤。 (3)擲盤者擲出飛盤，接盤者在格內順利接盤才算成功，可以放下飛盤占領格子，若接盤成功但已移動到其他格子或未接到盤則失敗。 (4)一次兩組進行活動，占領的格子先連成2條線的組別獲勝。			
第十三週	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	3	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。 2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。 3.表現各式暖身、伸展動作。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 5.運用跑步的練習策略。 6.描述參與跑步活動的感覺。 7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。	第五單元跑接樂悠游 第2課伸展跑步趣 《活動1》原地伸展 1.教師說明並示範原地伸展動作。 《活動2》前進伸展 1.教師說明並示範前進伸展動作。 《活動3》擺臂體驗 1.教師提問：用什麼姿勢擺動手臂，可以讓你跑得更順暢呢？請學生自由分享。 2.請用以下五種不同的手臂擺動方式，配合跑步動作試一試。 《活動4》正確擺臂姿勢 1.教師說明並示範正確擺臂動作。 《活動5》寶特瓶練擺臂 1.教師說明並示範寶特瓶練擺臂的動作。 《活動6》擺臂對對碰 1.教師說明「擺臂對對碰」活動方式： (1)2人一組，一前一後同向站立，站在前面的學生為練習者，站在後方的學生為協助者。 (2)協助者雙手前伸，舉至約胸口高度。 (3)練習者練習擺臂，手臂後擺時，手肘要碰到協助者的手掌。 (4)練習者擺臂20次後，兩人向後轉，換人練習。 《活動7》改變步伐跑線梯 1.教師說明並示範各種跑步姿勢。 2.教師每示範一種跑步姿勢後，就先請學生模仿動作原地練習，接著請學生進入線梯，配合正確擺臂動作、一步踩一格練習。 《活動8》線梯變換跑 1.教師說明「線梯變換跑」活動進行方式： (1)每組4人，每個場地每次一組進行。 (2)一次一人由起點起跑，依照規定的跑步姿勢配合正確擺臂，一步踩一格線梯跑步，第一個人跑過第一段線梯後，第二人才出發。 (3)每到轉角要變換跑步姿勢，每人跑一圈。	操作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第十四週	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	3	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。 2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。 3.表現各式暖身、伸展動作。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 5.運用跑步的練習策略。 6.描述參與跑步活動的感覺。 7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。	第五單元跑接樂悠游 第2課伸展跑步趣 《活動9》線梯跑跳練習組合 1.教師說明「線梯跑跳練習組合」活動規則：各組分別在線梯連續做出4個動作的組合，每個動作來回做一次後，再換下一個動作。 《活動10》線梯跑跳接力闖關 1.教師說明「線梯跑跳接力闖關」活動規則： (1)4人一組，分別站在各關卡的線梯旁預備。 (2)第一人抽一張顏色卡後，進行第一關線梯任務，接著跑向第二關，用英文告訴第二人抽到的顏色，第二人進行第二關線梯任務，以此類推，第四人完成線梯任務後，拿到正確顏色的圓盤就成功，最快完成任務的組別獲勝。 《活動11》忽快忽慢 1.教師說明「忽快忽慢」活動進行方式： (1)學生3人一組，每次一組進行活動。 (2)由起點出發，左跑道快步走，中間跑道慢跑，右跑道快速跑，碰到角錐就變換跑步速度和方向。 《活動12》站立式起跑 1.教師示範站立式起跑動作。 《活動13》快速跑競賽 1.教師說明「快速跑競賽」活動規則：6人一組，各組每次派一人進行30公尺快跑，6人跑完一次，累積秒數最少的組別獲勝。 《活動14》運動後伸展 1.教師說明並示範伸展動作。	操作 發表 運動撲滿	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第十五週	第五單元跑接樂悠游	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識接力跑的概念。 2.團隊合作完成活動，並	第五單元跑接樂悠游 第3課跑步接力傳寶	操作 發表		

	第三課跑步接力傳寶		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。	動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。		與同學友善互動。 3.表現跑步傳物的動作。 4.運用合作策略完成接力活動。	《活動1》紅球接力跑 1.教師說明「紅球接力跑」活動規則： (1)3人一組，分別站在角錐前準備。 (2)第一人取出呼拉圈中的紅球後向前跑，將球傳給第二人。 (3)第二人拿到球後接著向前跑，傳球給第三人，第三人將球放入終點的呼拉圈中。每人傳完球後，必須回原位等待。 (4)接著第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。 (5)傳完5顆球，即完成活動。 《活動2》藍球接力跑 1.教師說明「藍球接力跑」活動規則： (1)3人一組，分別站在角錐前準備。 (2)第一人取出呼拉圈中的藍球後，繞角錐跑再向前跑，將球傳給第二人。 (3)第二人拿到球後接著繞角錐跑再向前跑，將球傳給第三人，第三人將球放入終點的呼拉圈中。每人傳完球後，必須回原位等待。 (4)接著第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。 (5)傳完5顆球，即完成活動。 《活動3》紅藍球接力賽 1.教師說明「紅藍球接力賽」活動規則： (1)3人一組，分別站在角錐前準備。 (2)紅球代表1分，藍球代表2分。 (3)第一人從呼拉圈中取出一顆球（紅球或藍球皆可）向前跑，將球傳給第二人。若拿到紅球，直接向前跑；若拿到藍球，繞角錐再向前跑。每人傳完球後，必須回原位等待。第三人將球放入終點的呼拉圈中。接著第一人再取一顆球，繼續接力傳球。 (4)計時3分鐘，計算終點呼拉圈中的球，得分較多的組別獲勝。 《活動4》九宮格連線 1.教師說明「九宮格連線」活動規則： (1)4人一組，各組第一人在接力線後預備，其他人於準備線後預備，第二人從呼拉圈拿寶物（圓盤）。 (2)第二人向前跑，把寶物傳給第一人，第二人留在接力線等待接下一個寶物。 (3)第一人到九宮格放寶物後，到隊伍後方排隊。 (4)以此類推，九宮格中寶物先連線的組別獲勝。	運動撲滿		
第十六週	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	3	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1.認識戶外戲水安全守則。 2.認識水上救生祕訣。 3.認識漂浮的動作要領。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。 6.表現漂浮後站立動作。 7.表現俯伸漂動作。 8.表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。	第五單元跑接樂悠游 第4課安全漂浮游 《活動1》戶外戲水安全守則 1.教師配合「戶外戲水安全守則」圖片說明：戶外戲水潛藏的危險多，因此當我們到戶外戲水時，要謹記安全守則。 《活動2》水上救生祕訣 1.教師說明：如果在戶外遇到有人溺水，可以透過以下原則處理： (1)大聲呼救。 (2)打電話向119、110求救。 (3)利用延伸物讓溺水者抓住，例如：樹枝、長竿。 (4)向溺水者拋出漂浮物，例如：球、繩子。 (5)利用大型浮具划到溺水者身邊。 《活動3》扶牆屈膝漂浮 1.教師帶領學生做暖身活動。 2.教師請學生入水，平均分散在泳池中。教師說明扶牆屈膝漂浮動作要領和漂浮後站立要領。 《活動4》抱膝式水母漂 1.教師請學生平均分散在泳池中並說明抱膝式水母漂動作要領和漂浮後站立要領。	問答 操作	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	
第十七週	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	3	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1.認識戶外戲水安全守則。 2.認識水上救生祕訣。 3.認識漂浮的動作要領。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。 6.表現漂浮後站立動作。	第五單元跑接樂悠游 第4課安全漂浮游 《活動5》扶牆漂浮後俯伸漂 1.教師帶領學生做暖身活動。 2.教師請學生沿著泳池邊站成一排，教師在泳池中一邊說明一邊示範「扶牆漂浮後俯伸漂」動作要領。 《活動6》水母漂後俯伸漂 1.教師說明「水母漂後俯伸漂」動作要領。 《活動7》水母也瘋狂 1.教師說明「水母也瘋狂」活動進行方式：先做抱膝式水母漂，接	操作 發表 運動撲滿	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	

						7.表現俯伸漂動作。 8.表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。	著讓身體自然放鬆，手腳慢慢打開，讓身體漂浮於水面。此時學生可能做出大字型漂浮、一字型漂浮。兩種姿勢都是正常的情況，自然放鬆漂浮即可，起身方法和水母漂相同。 《活動8》蹬地漂浮與蹬牆漂浮 1.教師請學生入水，沿著泳池邊站立，每人間距約30公分。教師說明「蹬地漂浮」動作要領。 《活動9》動物任務 1.教師說明「動物任務」活動規則： (1)池底放置各種動物玩具，一種動物代表一個任務，出發前即公布各動物對應的任務。4人一組，出發前討論並分配任務。 (2)依序蹬牆或蹬地出發，漂浮前進。 (3)閉氣入水找動物玩具，取出後，大聲用英文說出動物的名稱，再做出指定任務，最快完成所有任務的組別獲勝。			
第十八週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第一課拳腳見功夫	3	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-1 武術基本動作。	1.認識踢腿、蹬腿的動作概念。 2.認識武術的動作練習策略。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現踢腿、蹬腿動作。 5.表現踢腿後站獨立式的動作。 6.運用衝拳、劈掌、踢腿動作，配合弓箭式和獨立式，表現武術招式。	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第1課拳腳見功夫 《活動1》踢蹬體驗 1.學生於活動場地排隊，以「練習靶」作為目標，練習武術武術踢腿與蹬腿動作。 《活動2》踢腿後站獨立式 1.學生於活動場地排隊，進行練習踢腿後站成獨立式動作。 《活動3》踢高練習 1.教師進一步指導：學生於活動場地排隊，進行踢高練習。每人踢10次後換人。 《活動4》弓步衝拳與弓步衝拳踢腿 1.教師示範並指導全班學生演練「弓步衝拳」武術基本動作。 2.教師示範並指導全班學生演練「弓步衝拳踢腿」武術基本動作。 《活動5》演武心情站 1.活動後請學生發表與分享身體活動後的感覺或心得。 《活動6》左轉衝踢劈與右轉衝踢劈 1.教師示範並指導全班學生演練「左轉衝踢劈」的武術基本動作。 2.教師示範並指導全班學生演練「右轉衝踢劈」的武術基本動作。 《活動7》英雄接招 1.教師指導學生擬定課後演武計畫，內容須包含：一週演練幾次？每次演練多少時間？和哪些人一起練習？地點如何選擇？	操作發表 運動撲滿		
第十九週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第二課搖滾翻轉樂	3	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.認識滾翻的動作概念。 2.認識滾翻動作的練習策略。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現圓背團身、圓背前後搖動作。 5.表現圓背前撐起身、後點地動作。 6.表現前滾翻、後滾翻動作。 7.表現連續滾翻的聯合技能。 8.分享滾翻動作在生活中的應用。	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第2課搖滾翻轉樂 《活動1》圓背團身與前後搖 1.教師說明並示範「圓背團身」動作要領。 2.教師說明並示範「圓背前後搖」動作要領。 《活動2》前撐起身與後點地 1.教師說明並示範「前撐起身」的動作要領。 2.教師說明並示範「後點地」的動作要領。 《活動3》斜坡前滾翻 1.教師說明前滾翻動作要領。 《活動4》加碼做前滾翻 1.教師引導學生，在平面安全墊上做前滾翻練習。 《活動5》斜坡後滾翻 1.教師說明後滾翻動作要領。 《活動6》加碼做後滾翻 1.教師引導學生，在平面安全墊上做後滾翻練習。 《活動7》前滾翻接後滾翻 1.教師說明：前滾翻之後，加上「雙腳交叉」和「起身後轉身」，可以使兩個滾翻動作連結得更順暢。 《活動8》應用與分享 1.教師說明：日常生活中，你看過哪些使用身體滾翻動作來減低衝擊或受傷的例子呢？	操作觀察發表 運動撲滿		
第廿週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞 期末考	3	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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	1.在兔子舞遊戲中，表現不同方向的跳躍動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.與同學合作完成兔子舞。	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第3課歡欣土風舞 《活動1》方向遊戲 1.教師說明方向遊戲的進行方式。 《活動2》小白兔愛跳舞 1.教師示範並指導學生練習兔子舞基本步法。 《活動3》伴遊舞姿與交換舞伴	操作發表	【性別平等教育】 性E2 覺知身體意象對身心的影響。	

			驗。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。			<p>1.全班排成男內女外的雙重圓，兩人成「伴遊舞姿」；兩人雙手交叉互牽，右手牽右手，左手牽左手。</p> <p>2.教師引導學生隨著音樂，做出小白兔愛跳舞的舞步，並在每16拍的末4拍以口令「向左轉」或「向右轉」、「向後轉」及鈴鼓3響聲，引導學生跳轉向左、向右或向後。</p> <p>3.全班分成數排，教師請較能掌握節拍的學生擔任每排的發令者，全班同時跳兔子舞。</p> <p>4.最後回到男內女外的雙重圓，兩人成伴遊舞姿，並在第6個8拍末4拍，男生向前小跑4步，女生原地跑4步，交換舞伴。</p> <p>《活動4》表演與欣賞</p> <p>1.教師將全班分成3-4組，各組依序表演。一組表演時，其他組則一同欣賞與觀摩，並於所有表演結束後發表心得。</p> <p>2.學生表演結束後，教師針對學生動作、節奏感與默契的表現，給予客觀的講評與鼓勵。</p>			
第廿一週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	3	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	<p>1.認識聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。</p> <p>2.表現聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。</p> <p>3.與同學合作完成聖誕鈴聲土風舞。</p> <p>4.參與並欣賞聖誕節主題的肢體創作。</p>	<p>第六單元滾翻躍動舞歡樂 第3課歡欣土風舞 《活動5》聖誕鈴聲</p> <p>1.全班牽手圍成一個圓圈，教師說明並示範「聖誕鈴聲」舞蹈的動作和步法。</p> <p>《活動6》表演與欣賞</p> <p>1.教師將全班分成3-4組，各組依序表演「聖誕鈴聲」的土風舞。一組表演時，其他組則一同欣賞與觀摩，並於所有表演結束後發表心得。</p> <p>《活動7》模仿高手</p> <p>1.教師播放「聖誕鈴聲」歌曲，請學生想像聖誕節會出現哪些角色、景物等，歌曲完畢後，鼓勵學生踴躍發表。</p> <p>2.教師歸納：聖誕節的舞曲中有「雪花」、「聖誕老公公」、「麋鹿」等角色。接著引導學生分別探討不同角色的特徵與動作表現。</p> <p>3.5-6人一組進行模仿表演討論，鼓勵學生討論時勇於表達自己的想法，但也要尊重別人的意見以及決議。每組可以挑選1-2個主題作為模仿的對象。</p> <p>《活動8》表演與欣賞</p> <p>1.教師請各組輪流進行模仿表演並互相觀摩，其他組組員欣賞並給予建議。</p> <p>2.教師在表演結束後，針對學生的表現給予講評與鼓勵。</p>	操作發表 運動撲滿	【性別平等教育】 性E2 覺知身體意象對身心的影響。	

註1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三或四年級(111學年度適用新課綱)，以及所屬學習領域(語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育)。

註2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註3：「學習目標」應結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

註4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「議題融入」亦是。