

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣水上鄉(鎮、市)水上國民小學

112 學年度第一學期二年級普通班體育領域課程計畫(表 10-1)

設計者：李婷怡

第一學期

教材版本		康軒版第一冊		教學節數		每週(2)節，本學期共(42)節				
課程目標		1. 具備了解表現安全身體活動行為。 2. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 3. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 4. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 5. 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。 6. 具備掌握運動技巧，且在生活中主動的練習及應用。 7. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。								
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	第四單元玩球 趣味多 第一課傳接跑 跑跑	2	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。	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-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 認識跑步的場地與標線。 2. 練習跑步和傳球的基本動作。 3. 學會簡易的傳接球動作。 4. 在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 5. 探索拋、傳球的動作要領。 6. 在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。	第四單元玩球趣味多 第 1 課傳接跑跑跑 《活動 1》繞圈跑步 (一) 教師介紹「同心圓」場地，包括：起點、終點、跑道等。 (二) 全班在「同心圓」內場排成兩排，從起點開始，沿著跑道慢跑 1~2 圈，抵達終點後，回到內場成集合隊形。 《活動 2》球不落地 (一) 2 人一組，兩兩在跑道上面對面站立，排好隊後準備進行「球不落地」活動。 (二) 「球不落地」動作要領：兩人近距離傳接一顆球，以順利傳接且不讓球掉落為目標。傳接方式可有如下變化： 1. 左右傳接球：兩人背對背，左右轉身傳接。 2. 上下傳接球：兩人背對背，頭上胯下傳接。 3. 轉一圈再接球：兩人面對面，一人持球，另一人自轉一圈後接球。 《活動 3》拋拋接接 (一) 全班分成兩排，在「同心圓場地」跑道慢跑兩圈，從起點起跑，最後抵達終點，跑出場外集合。 (二) 2 人一組相距約 2 公尺，進行傳接球練習，傳接方式如下： 1. 站著傳接：兩人站在跑道內傳接球。 2. 一蹲一站傳接：一人蹲在內圈，一人站在跑道上傳接球。 《活動 4》球友呼拉圈 (一) 2 人一組，討論如何運用一個呼拉圈和一顆球設計出傳接球活動，討論後，立即實地嘗	操作 觀察 發表		

						<p>試。</p> <p>(二) 兩人傳接活動設計可有如下變化：</p> <ol style="list-style-type: none"> 呼拉圈放地上，一人丟球入呼拉圈後彈起，另一人接住反彈球。 呼拉圈放地上，兩人都站在呼拉圈外面，一人傳球，另一人接球後跑進呼拉圈。 <p>(三) 請學生思考還有哪些創意玩法？可以在課後和同伴討論練習。</p> <p>《活動 5》拋擲通關</p> <p>(一) 全班平分為三隊，各隊從第一關開始挑戰，每人都完成後，才能挑戰下一關。教師說明三個關卡的配置與通關規則，各關規則如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 第一關：在同心圓內圈排隊擲球，擲球超過外圈的標線就過關。 第二關：在同心圓內圈排隊擲球，擲中放在外圈的呼拉圈就過關。 第三關：在外圈放 2 個呼拉圈，一個呼拉圈距離內圈線 3 公尺，另一個呼拉圈距離內圈線 5 公尺。在內圈排隊擲球，每人一球，擲中距離 3 公尺的呼拉圈得 50 分，擲中距離 5 公尺的得 100 分，未擲中者 0 分。 <p>(二) 當各隊進行到關卡三時，教師登記每人的得分，最後累計得分數較高的隊伍獲勝。</p> <p>(三) 結束後，引導學生討論，在遊戲中如何互相鼓勵並愉快的互動。</p>				
第二週	第四單元玩球 趣味多 第一課傳接跑跑	2	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。	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-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之動作協調、力量及準確性控球動作。	<ol style="list-style-type: none"> 學會簡易拋、擲球的動作。 在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。 在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 	<p>第四單元玩球趣味多 第 1 課傳接跑跑</p> <p>《活動 6》全班接球回家</p> <p>(一) 說明「全班接球回家」的活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 在「同心圓場地」外圈 10 公尺處放置一個呼拉圈，全班派一人持球站在「同心圓場地」內圈擔任擲球者，全班擔任傳球者，在「同心圓場地」外圈散開站立。 擲球者將球擲出同心圓跑道外，傳球者在球落地之前接球，接球後往呼拉圈方向傳球，合作用接龍的方式把球送進呼拉圈。 完成上述動作後，換下一位擲球者擲出下一球讓全班練習，依此類推。 <p>(二) 學生合作把 10 顆球送入呼拉圈後，教師引導學生發表一起完成活動的心得，思考合作密切與否對完成任務的影響。</p> <p>《活動 7》分組接球回家</p>	發表操作		

							<p>(一) 4 人一組，進行「分組接球回家」活動，各組派 1 人擔任內圈的擲球者，其餘 3 人在外圈散開擔任傳球者。</p> <p>(二) 擲球者須將球擲出跑道外，若在跑道內則為失誤球。規則與「全班接球回家」相同，但可以等球落地彈起後再接球，用接龍的方式將球送進呼拉圈。</p> <p>(三) 引導學生討論人多接球和人少接球在活動進行時的差異處。</p> <p>《活動 8》三站傳接球</p> <p>(一) 將三個呼拉圈分別擺放在場地上，一個呼拉圈代表一站，每個呼拉相距 6 公尺，圍成一個三角形，頂點為 A、B、C 三區。</p> <p>(二) 6 人一組，3 人分別站在三個呼拉圈裡面，成為「呼拉圈人」，其他 3 人站在三角形的邊線上當游擊手接應。</p> <p>(三) 傳球路線說明：A 區呼拉圈人向 B 區傳球，游擊手接球後再傳球到 B 區呼拉圈人手中；接著 B 區呼拉圈人向 C 區傳球，游擊手接球後再傳到 C 區呼拉圈人手中。</p> <p>(四) 依上述方法，C 區呼拉圈人向 A 區傳球。反覆練習，形成三站傳接球的團隊合作模式。</p> <p>(五) 路線中間的游擊手，視傳球狀況接應，若呼拉圈人傳球距離過短，游擊手可以縮短與呼拉圈人的距離接球，自行判斷調整距離的遠近。</p> <p>(六) 學生進入狀況後，教師可提高活動難度，將呼拉圈間距離拉長為 8 公尺，或改為四站（四邊形）、五站（五邊形）練習傳接球，重新進行活動。</p> <p>(七) 教師鼓勵學生，多和隊友溝通合作。</p> <p>《活動 9》傳啊傳</p> <p>(一) 教師說明活動規則：</p> <p>1. 6 人一組，4 人持球站在同心圓內圈，2 人站同心圓外圍準備接球，其中 1 人站在靠近呼拉圈處。</p> <p>2. 主要規則和《活動 7》「分組接球回家」相同，擲球者將球擲出同心圓跑道外，外圍的傳球者接球，傳給站在呼拉圈旁的人，接著把球放入呼拉圈。</p> <p>3. 球放入呼拉圈後，換下一擲球者擲球。</p> <p>4. 雖然規則相同，但是擲球距離拉長，接球人數減少，難度增加。</p>		
第三週	第四單元玩球 趣味多 第一課傳接跑 跑跑	2	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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡	1. 學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。 2. 體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。	第四單元玩球趣味多 第 1 課傳接跑跑跑 《活動 10》跑啊跑 (一) 練習完《活動 9》「傳啊傳」之後，同一組人依序在同心圓內	操作發表 自評 運動撲滿	

			<p>作，促進身心健康。</p>	<p>現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>易拋、接、擲、傳之動作 手眼動作 力量及準確性 控球動作。</p>	<p>3. 覺察棒球守備的基本概念。 4. 對他人的協助抱持感謝的心。</p>	<p>圈排隊，將三角錐放置在同心圓外圈，另外，在離三角錐 5 公尺處放置一個呼拉圈。 (二) 6 人依序學生從同心圓內圈起跑，跑至三角錐繞一圈後繼續向前跑，最後踩進呼拉圈。</p> <p>《活動 11》跑傳大作戰 (一) 將「傳啊傳」和「跑呀跑」兩活動結合，6 人再分成兩組，進行「跑傳大作戰」活動。 (二) 教師說明「跑傳大作戰」活動規則： 1. 3 人一組，兩組同時進行，一組為傳球組，一組為跑步組，場地布置與上述兩活動相同。 2. 傳球組一人為擲球者，兩人為接球者，活動規則與「傳啊傳」相同。 3. 跑步組三人皆為跑者，活動規則與「跑呀跑」相同。 4. 聽教師哨音後，擲球者和第一位跑者同時擲球、起跑。看接球者先接球「放進」呼拉圈，還是跑者先「踩進」呼拉圈，一位跑者為一局，一共比三局，分數較高的組別獲勝。 5. 擲球者將球擲過跑道才算有效球，反之則為無效球算失分，此時跑者仍須完成賽程，才能得到保送分。</p> <p>《活動 12》跑接對抗賽 (一) 教師說明「跑接對抗賽」活動規則： (1) 全班分成兩組，分別為「傳接組」和「跑步組」。傳接組派出 3 人，位置與「三角傳接球」相同，分為 A、B、C 三區，每區各有 1 人站在呼拉圈裡；跑步組派出 2 人，站在跑道起點準備。 (2) 聽教師哨音後，傳接組和跑步組同時開始行動。 (3) 比賽得分判定方式：在跑步組完成跑一圈的任務之前，傳球組傳一圈得 1 分，傳 2 圈得兩分，依此類推。 (4) 若跑步組已經跑完一圈到終點，傳接組即失去得分機會，形同被封殺出局。2. 上述流程視為一局，可讓第一組跑步組完成 1-2 輪賽程後，再換其他跑步組上場比賽。 (二) 上述流程視為一局，可讓第一組跑步組完成 1~2 輪賽程後，再換其他跑步組上場比賽。若還有剩餘時間，可讓跑步組、傳球組互換角色，繼續進行比賽。 (三) 活動結束後，教師集合學生探討及發表： (1) 對於「跑接對抗賽」的比賽，有什麼想法？例如：運動流汗</p>			
--	--	--	------------------	---	--	---	--	--	--	--

							<p>很舒暢、比賽過程緊張刺激、發現有人沒有遵守規範等。</p> <p>(2)比賽時，發現自己或同學發揮哪些運動精神？例如：認真比賽、注意安全、團隊合作、遵守規則等。</p> <p>《活動 13》感恩時間</p> <p>(一) 教師請學生依照之前的小組分工收拾比賽場地，將場地整理成原狀。</p> <p>教師請學生討論：跑接對抗賽順利結束，要感謝哪些人呢？</p>		
第四週	第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔	2	<p>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。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的態度。</p>	<p>Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作力協調、準確性控球動作。</p>	<p>1.探索隔網的感受。</p> <p>2.探索將球擲準的動作技巧。</p> <p>3.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。</p> <p>4.體驗徒手拋球與接球過繩。</p> <p>5.觀察他人的動作技巧，學習他人長處。</p> <p>6.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。</p>	<p>第四單元 玩球趣味多 第二課一線之隔</p> <p>《活動 1》擊掌說你好</p> <p>(一) 教師將場地分成左右兩邊，用白線作中線區隔，全班分成兩組，分別站在兩邊場地後端對角位置。</p> <p>(二) 聽教師哨音，兩組同時起步，沿著場地邊線往中線方向走，遇到中線轉彎，沿著中線前進，遇到同學互相擊掌打招呼，方式如下：</p> <p>1.單手拍掌</p> <p>2.雙手拍掌</p> <p>(三) 教師可視班級狀況進行「跳起雙手擊掌」延伸活動，方式如下：兩組成員一對一隔著中線，面對面排好，聽教師哨音後，原地跳起並以雙手互相擊掌。</p> <p>《活動 2》球球撞星球</p> <p>(一) 教師在場地上畫一條白線，在白線前方空地畫出星星、月亮和太陽的圖形。</p> <p>(二) 全班分成三組，分別站在白線後方排隊，每組一個球籃，依各組人數在球籃中放置相同數量的球。</p> <p>(三) 聽教師哨音後，各組第一位開始擲球，擲中星星、月亮和太陽任何一個即可得一分，未擲中則不算得分。</p> <p>(四) 組員輪流擲球，活動結束後，教師統計各組得分，鼓勵每個學生的表現。</p> <p>《活動 3》你拋我接</p> <p>(一) 活動規則如下：</p> <p>1.一組學生持球，一組不持球，持球組的第一位學生 A，聽教師哨音後，將球拋擲過中線，球網對面第一位學生 B 則在球落地一次後接住球，學生 A、B 繞回隊伍後方重新排隊。</p> <p>2.持球組第二位學生 C 以同樣方式將球拋擲過中線，傳給對面第二位學生 D，學生 D 在球落地前接住球，學生 C、D 繞</p>	自評 操作 觀察	

						<p>回隊伍後方重新排隊。</p> <p>3.依此類推，每位學生都要拋球過中線和接球。</p> <p>(二) 教師視情況可增加學生和中線的距離，以相同方式進行拋接。</p> <p>《活動4》拋擲過繩小體驗</p> <p>(一) 學生熟練在3公尺的距離徒手拋接球後，教師引導學生擲球過繩，增加拋接球難度。</p> <p>(二) 3人一組，其中2人各自拿著繩子的一端，一起將繩舉高，1人持球準備將球丟過繩，丟球方式不限定，單手、雙手、拋球、擲球皆可。</p> <p>(三) 活動進行方式：</p> <p>1.兩人討論將繩舉至身體的哪個部位，例如：膝蓋、腰部、耳朵、頭頂等。</p> <p>2.持球者思考能順利丟球過繩的方法後，練習丟球過繩。</p> <p>(四) 每人輪流當持球者丟球，教師鼓勵學生多多體驗各種不同的擲球方式與高度。</p>		
第五週	第四單元玩球 趣味多 第二課一線之隔	2	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-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。 2c-I-2 表現認真參與的態度。	Ha-I-1 網／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。	<p>1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。</p> <p>2.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。</p> <p>第四單元 玩球趣味多 第二課一線之隔</p> <p>《活動5》傳接好夥伴</p> <p>(一) 教師發下2人一個大型垃圾袋，在垃圾袋四個角各打一個結。</p> <p>(二) 教師引導學生，學生2人一組，分別用雙手各持兩角，讓垃圾袋形成容器狀，進行兩人持袋折返接力活動，方式如下：</p> <p>1.全班分成兩隊同時進行，兩人一組，第一組先把球放置在袋子上，向三角錐折返點前進，行進時保持平衡穩定，讓球在袋面上不掉落，落地應盡速撿起放回袋面，再繼續前進。</p> <p>2.至折返點後返回，回到起點時將球傳到第二組的袋子上，依此類推繼續接力。</p> <p>3.最先完成一輪折返接力的隊伍獲勝。</p> <p>(三) 教師提醒每組回到起點將球交給下一組時，只要將兩手打開，把袋面張平稍微傾斜，就可以把球順利傳給下一組。</p> <p>《活動6》傳球接龍</p> <p>(一) 全班分組進行兩人持袋接力傳球遊戲，傳球時依《活動5》的傳球技巧，在原地把球傳給下一組，每組可排成不同的隊形。</p> <p>(二) 隊形和規則說明如下：</p> <p>1.直線組：8人，2人一小組排成直線，由排頭第一組開始，依序將袋上的球傳給第二小組，傳到最後一個小組再回傳。</p> <p>2.三角形組：6人或12人，6人三組站三個頂點，12人六組則在邊線再各站一組，由上方</p>	操作	

							第一小組先開始，依序將袋上的球傳給第二小組，傳回原來第一小組後再反方向傳回。 3.圓形組：12人兩兩相對排成同心圓，由第一小組先開始，將袋上的球傳給第二小組，依序傳回到原來第一小組後再反方向傳回。			
第六週	第四單元玩球 趣味多 第二課一線之隔	2	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-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。 2c-I-2 表現認真參與的態度。	Ha-I-1 網／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。	1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.探索拋球過繩的動作要領。 3.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。	第四單元 玩球趣味多 第二課一線之隔 《活動7》袋接反彈球 (一) 3人一組，一人持球，另兩人持袋。 (二) 持球者距離持袋者約2公尺，聽教師哨音後輕輕將球向上拋出，持袋者待球落地一次反彈後，合作移動接球。接住時保持平衡穩定袋子，不讓球落到地面。 (三) 持球者與持袋者間的距離可依熟練度調整遠近，三人輪流擔任拋球者反覆練習。 (四) 學生熟練後，可前往球場，加上繩子提升難度，活動規則如下： 1.持球者與持袋者分別站在繩子兩邊預備，繩子設定約學生腰部的高度。 2.持球者聽到教師哨音後，將球拋過繩，持袋組待球彈地一次後，以合作的方式將球接住。 3.接住時保持平衡穩定袋子，不讓球落到地面。 4.三人輪流擔任拋球者練習。 (五) 熟練後可拉長距離練習，教師在距離繩前1.5公尺處畫出一條和繩平行的線，持球者站在線後拋球。 (六) 教師鼓勵學生在課後和同伴多練習，培養合作默契。 《活動8》捕魚大豐收 (一) 教師在場中架上繩子，高度約在學生腰部，在距離繩前1.5公尺處畫出一條和繩子平行的線。將學生分為兩隊，一隊為持球者在線後方排隊，另一隊為持袋者，兩人一組持袋，其中兩組站在場中，其餘小組站在場外等待。 (二) 活動進行方式如下： 1.持球者聽教師哨音後，將球拋擲過繩，兩組持袋組預備接球。 2.待球落地反彈後，兩組持袋組跑動接球，先接到球的小組可到場外休息，換下一組上場。 (三) 教師增加活動難度，繩子拉高至胸部，只留一組持袋者站在場中，其餘持袋者站在場外。 (四) 持球者拋球，持袋者向落下的方位移動，待球反彈後接住球。 (五) 持球者可向左、向右拋球過繩，	操作		

							練習變換方向拋球。接球者因場上人數減少，必須準確判斷球的落點，和同伴快速移動接球。 (六) 接到球後，換下一組持袋者上場接球。 重點歸納：判斷球落下的位置，和同伴合作快速接球。			
第七週	第四單元玩球 趣味多 第二課一線之隔	2	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-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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Ha-I-1 網／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。	1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.探索拋球過繩的動作要領。 3.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。	第四單元 玩球趣味多 第二課一線之隔 《活動9》原地拋接球 (一) 2人一組，兩人分別用雙手各持袋子2角，讓垃圾袋形成容器狀。 (二)喊「開、蹲、拋、接」，數到「拋」時，兩人同時雙手往上將球輕輕從袋上拋起，球落下時再接住。持續練習拋接，保持球不落地，口訣動作如下： 1.開：將球放在兩人所持的垃圾袋平面上，嘗試盡量張開垃圾袋四個角，不讓袋面凹陷。 2.蹲：雙手維持開舉，雙腳向下微蹲。 3.拋：雙腳站直，同時雙手開舉向上，將球往上拋離袋面。 4.接：觀察球的落點，在球落下時接住。 《活動10》魚兒回小河 (一)場地布置同《活動8》，將學生分為兩隊，一隊為持袋者，2人一組各自持袋站在場中依序排隊，每一組的袋上都有球，另一隊為接球者，空手在另一邊場地排隊接球。 (二)聽教師哨音後，持袋者合作將球拋過繩，在球落地前，接球者要判斷球的方位，移動接住球，接球後回到隊伍末端繼續排隊。 (三)若持袋者無法合作將球拋過繩，教師宜鼓勵學生課後多多練習原地拋接球。 (四)若一開始接球者反應較慢接不到球，可以先練習讓球落地一次再接球。 (五)教師可視班級情況變化活動條件，例如：改變拋球距離、落地或不落地接球等。	操作 運動撲滿		
第八週	第五單元玩球 趣味多 第一課 安全運動王	2	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。	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。 4c-I-1 認識與身體活	Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	1.了解運動時應穿著合適的服裝。 2.認識安全且適合運動的場地。 3.選擇安全的運動方式。	第五單元 玩球趣味多 第一課 安全運動王 《活動1》運動安全穿搭 (一) 教師提問：運動時，怎麼穿才能動得安全呢？你穿對了嗎？ (二)學生進行發表，例如：要穿舒適透氣的上衣、合身又有彈性的運動褲、運動襪，並選擇適合腳大小的運動鞋等。	發表 自評 運動撲滿	【性別平等教育】性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	

				動相關資源。			<p>(三) 教師請學生思考平時運動穿著的服裝適當嗎？有哪些要改進的地方？</p> <p>《活動2》運動場地仔細選</p> <p>(一) 教師請學生打開課本第97頁，觀察圖片裡有哪些運動項目與場地？教師引導學生覺察運動項目不同，適合的場地也不同。</p> <p>《活動3》運動安全放大鏡</p> <p>(一) 學生觀察課本第98~99頁，找出正確的安全運動情境。</p>			
第九週	第五單元玩球 趣味多 第二課 伸展好舒適	2	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 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。	<p>1. 學會簡易的徒手伸展操動作。</p> <p>2. 體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。</p>	<p>第五單元 玩球趣味多 第二課 伸展好舒適</p> <p>《活動1》頭頸動一動</p> <p>(一) 教師示範伸展動作並說明伸展的好處：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 避免之後在運動時發生運動傷害。 2. 透過伸展可以拉長肌肉長度，因此擴大肢體的正常活動範圍。 3. 紓解緊繃的肌肉，讓身體放鬆。 <p>(二) 教師播放健康操音樂，示範伸展動作，請學生跟著做。動作說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 抬起頭：肩膀放鬆，抬頭向上，下巴對著前方。 2. 低下頭：肩膀放鬆，頭往下壓，下巴緊靠脖子。 3. 左轉頭、右轉頭：肩膀放鬆，頭向左轉，下巴對著肩膀，停留15秒後，頭回原位，做完換邊。 <p>《活動2》手臂拉一拉</p> <p>(一) 教師示範手部伸展動作，請學生跟著做。動作說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 彎曲手臂向左(右)拉 2. 雙手向上伸 3. 雙手向後伸 4. 左手壓右手、右手壓左手 <p>《活動3》腿兒伸一伸</p> <p>(一) 教師示範腿部伸展操，請學生跟著做。動作說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 金雞獨立 2. 大腿內側伸展 <p>《活動4》身體向前彎</p> <p>(一) 教師在地上放置巧拼或軟墊，示範各式體前彎伸展操，請學生跟著做。動作說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 併腿前彎 2. 盤腿前彎 3. 開腿前彎 <p>(二) 教師提醒學生進行體前彎練習時，動作應放慢，結束後慢慢</p>	操作		

第十週	第五單元玩球 趣味多 第二課 伸展好 舒適、第三課 健康起步走	2	<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>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-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>1. 學會簡易的徒手伸展動作。</p> <p>2. 體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。</p> <p>3. 認識各種走路與跑步姿勢。</p> <p>4. 熟悉各種走路與跑步的動作要領。</p>	<p>起身，以達到伸展的目的。</p> <p>第五單元 玩球趣味多 第二課 伸展好舒適 《活動5》大小變變變 (一) 教師在地上放置巧拼或軟墊，示範背部伸展操，請學生跟著做。動作說明： 1. 身體變小 2. 身體變大 3. 身體變最大</p> <p>《活動6》伸縮自如 (一) 教師請學生分散在場地內，用膠帶將各色圓點黏貼在地面，一人黏貼4個圓點，形成個人活動區域。 (二) 教師翻開字卡，喊出字卡上的動作，例如：手在紅色、腳在綠色、一點著地、二點著地等，學生嘗試完成指令。 (三) 學生熟悉這些指令動作後，接著進行字卡組合遊戲，教師隨意抽出兩張字卡，例如：手在紅色+三點著地。 (四) 學生完成動作後，大聲說出手、腳擺放的顏色。 (五) 活動結束後，請學生分享完成字卡上指令的感覺，例如：做某些動作感到困難、做三點著地時腳很酸等。教師藉此鼓勵學生每天利用5分鐘練習拉筋伸展，身體就能越來越靈活柔軟。</p> <p>第五單元 玩球趣味多 第三課 健康起步走 《活動1》行走大不同 (一) 教師示範各種不同方向、速度、水平的走路動作，並引導學生模仿，例如： 1. 變換方向走：向前走、向後走、向右走、向左走。 2. 變換速度走：快走、慢走。 3. 變換水平走：踮腳走（高水平）、蹲著走（低水平）。</p> <p>《活動2》牽手一起走 (一) 2人一組，牽手進行各種走路動作。 (二) 教師吹哨喊出指令，學生遵守指令行動，例如：向前走再向後走、踮腳向前走再向右走、蹲著向前走再向右轉。 (三) 還可將學生分成6人一組，排成一排牽手走路，考驗學生間的溝通與合作默契。 (四) 活動結束後，教師引導學生思考：一個人走、兩個人一起走和一排人一起走時，有什麼不同呢？除了剛剛練習的走路方式之外，還有其他方式嗎？請學生討論後發表，展現各組的創意走法。</p>	<p>操作發表 運動撲滿</p>	<p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>	
-----	---	---	---	---	---	--	--	----------------------	------------------------------	--

第十一週	第五單元玩球 趣味多 第三課 健康起步走	2	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-I-1 描述動作技能基本常識。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.認識各種走路與跑步姿勢。 2.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 3.結合跑步技能進行活動。 4.了解動作指令，和同伴合作完成活動。	第五單元 玩球趣味多 第三課 健康起步走 《活動3》動腦動腳一起跑 (一) 教師引導學生複習前一節課所學的走路方式，用不同的走路方式暖身。 (二) 教師引導學改用跑步的速度，練習這些走路動作。 (三) 3人一組，教師請各組思考：除了之前練習過的之外，還有哪些跑步方式？請各組進行創意跑步發表。 (四) 教師補充其他的跑步方式，例如： 1.側併跑。 2.前交叉步跑。 3.抬腿跑。 (五) 教師在 60 公尺的直線跑道上放置四個三角錐，形成三段等距的區間。 (六) 各組討論後決定三種不同跑步的方式，在教師布置的場地中練習，例如：先快跑，再前交叉步跑，接著向後跑。 《活動4》跑步特快車 (一) 教師布置場地，設計長度 120 公尺的 S 型跑道，在起點(A)、30 公尺處(B)、60 公尺處(C)、90 公尺(D) 三個位置各放置一個籤筒（詳見課本第 109 頁）。 (二) 3 人一組，可延續《活動3》的組別，各組推派一個人當排頭抽籤，由第一組依序開始跑，活動進行方式如下： 1.第一組排頭在 A 點籤筒抽籤，抽完後將紙卡放回籤筒，告知同伴紙卡上的指令，全組依照指令前進到 B 點。 2.全組到達 B 點後，排頭從 B 點的籤筒抽紙卡，全組依照紙卡上指令前進到 C 點。 3.全組到 C 點後，排頭從 C 點的籤筒抽紙卡，全組依照紙卡上指令前進到 D 點。 4.全組到 D 點後，排頭從 D 點的籤筒抽紙卡，全組依照紙卡的指令前進到終點。 5.當第一組前進到 B 點時，第二組即可在 A 點抽籤，以此類推直到各組都完成。 (三) 教師請各組分享跑步的感覺，例如：很喘、心跳加速、喜歡快跑衝刺等，教師引導學生觀察走路和跑步的差異。	操作發表		
第十二週	第五單元玩球 趣味多 第三課 健康起步走	2	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-I-1 描述動作技能基本常識。3c-I-2 表現安全的身	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 2.結合跑步技能進行活動。 3.了解動作指令，和同伴合作完成活動。	第五單元 玩球趣味多 第三課 健康起步走 《活動5》跑走愛臺灣 (一) 教師介紹活動場地，拿出縣市旗，詢問學生是否聽過這些地方，引導學生連結生活經驗，	操作發表		

				體活動行為。			<p>說出對這些城市的認識。</p> <p>(二) 教師展示關卡海報並說明各關卡內容，將旗子插在大型三角錐上，依照各關卡的地理位置擺好。</p> <p>(三) 5人一組，各組依關卡內容，討論並推派出各點的闖關者，進行方式下：</p> <p>1.第一關：三人進行，起點為宜蘭「向右走」到臺東；到臺東後「抬腿跑」到臺南；到臺南後「向後走」到宜蘭。</p> <p>2.第二關：兩人進行，起點為基隆「前交叉步跑」到屏東；到屏東後「向後跑」到基隆。</p> <p>3.第三關：三人進行，起點為臺北「蹲著走」到南投；到南投後「側併跑」到臺東；到臺東後「踮腳走」到臺北。</p> <p>4.第四關：兩人進行，起點為臺中「兩人牽手跑」經過臺北、花蓮、屏東，最後回到臺中，到達每一個點後，都要先停下腳步再繼續跑。</p> <p>(四) 每個關卡的設計為環島一圈，當第一關闖關者完成關卡後，全組接著換第二關進行，依此類推直到完成第四關。</p> <p>(五) 活動結束後，教師鼓勵學生分享進行闖關遊戲的心情與身體的感覺，例如：完成遊戲後心情很愉快，雖然很累但很有成就感；覺得心情沮喪，因為在向後跑時覺得害怕，差一點跌倒；完成的時間比別人久等。</p>		
第十三週	第五單元玩球 趣味多 第三課 健康起步走	2	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-I-1 描述動作技能基本常識。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。	<p>1.結合跑步技能進行活動。</p> <p>2.遊戲時能表現出安全的行為。</p>	<p>第五單元 玩球趣味多 第三課 健康起步走 《活動6》精靈與魔王</p> <p>(一) 教師在場地角落設置「禁止區」(參考課本第112頁)。全班推出兩位同學當魔王，其他學生當精靈。</p> <p>(二) 活動規則如下：</p> <p>1.精靈聚集在場地裡，魔王在場外，教師吹哨開始進行遊戲，魔王跑進場內踩精靈的影子，被踩到影子的精靈就到禁止區。</p> <p>2.計時3分鐘，時間結束後，換人當魔王繼續進行遊戲。</p> <p>3.進入禁止區的精靈，在禁止區裡原地抬腿跑20次，跑完才能離開禁止區，重新加入遊戲。</p> <p>(三) 由於影子的造型隨人物移動而不斷改變，教師指導學生踩影子的動作要領必須快速而準確。</p> <p>(四) 從追逐跑的遊戲可以觀察學生的體能，課後可鼓勵體能較差的學生多練習跑步。</p> <p>《活動7》抓尾巴遊戲</p>	自評 運動撲滿	

							<p>(一) 在活動場地設置「休息區」(參考課本第 113 頁)。教師徵求兩位學生示範遊戲中會用到的動作，例如：加速快跑、變換方向、閃躲、急停，鼓勵學生在遊戲中應用。</p> <p>(二) 學生將小布條一端塞在後方的褲頭處，露出一段布條當尾巴。活動進行方式如下： 1. 全班分散在場中，教師吹哨後，大家互相追逐，想辦法把對方的尾巴抓下來。 2. 感到疲累時，可躲入「休息區」休息，原地踏步 20 次。「休息區」能自由進出，但一次最多只能容納 2 人。 3. 計時 10 分鐘，遊戲結束後，手中布條最多的人獲勝。</p> <p>(三) 教師提醒學生要遵守遊戲規則，避免受傷。</p> <p>(四) 遊戲結束後，請學生分享成功閃躲或成功抓到尾巴的方法。</p>			
第十四週	第五單元玩球 趣味多 第四課 和繩做朋友	2	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	<p>1. 學會跳繩暖身的動作要領。</p> <p>2. 模仿跳繩暖身的基本動作。</p>	<p>第五單元玩球 趣味多 第四課 和繩做朋友 《活動 1》握繩做操</p> <p>(一) 教師指導全班分成數排站在場上，學生間距約 2 公尺，以策安全。</p> <p>(二) 教師講解每組動作，同時請一位學生進行演練示範，並適時提醒動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習。</p> <p>1. 握繩左右擺 2. 握繩上下擺 3. 握繩左右側彎 4. 握繩前彎後仰</p> <p>《活動 2》四肢動一動</p> <p>(一) 教師講解每組動作，同時請一位學生演練示範，並適時提醒動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班練習。</p> <p>(二) 雙腳開立，雙手握繩兩臂屈肘預備。</p> <p>1. 口令 1、2 時，雙臂向上舉，同時左腳向前舉，做完動作還原。</p> <p>2. 口令 3、4 時，雙臂向上舉，同時右腳向前舉，做完動作還原。</p> <p>3. 口令 5、6 時，雙臂向上舉，同時右腳向右側舉，做完動作還原。</p> <p>4. 口令 7、8 時，雙臂向上舉，同時左腳向左側舉，做完動作還原，反覆做 2 個八拍口令後結束。</p> <p>《活動 3》前後左右彎</p> <p>(一) 雙手平舉向前彎 (二) 雙手張開向後彎 (三) 雙手張開向右(左)彎</p>	操作 觀察		

第十五週	第五單元玩球 趣味多 第四課 和繩做朋友	2	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	<ol style="list-style-type: none"> 學會跳繩暖身的動作要領。 模仿跳繩暖身的基本動作。 發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。 	<p>第五單元玩球 趣味多 第四課 和繩做朋友</p> <p>《活動4》腿部伸展 (一) 教師講解每組動作，同時請一位學生演練示範，並適時提醒動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班練習。 1.前拉腿 2.後拉腿 3.弓步伸展</p> <p>《活動5》繩索體操展演 (一) 三人一組，討論還有哪些繩和腳的創意動作，教師指導學生可以從學過的動作加以變化，例如：單腳踩繩，平衡身體，做出高低不同的動作。 (二) 表演後，小組組員在組內分享表演的感覺，並互相對同伴表達鼓勵或安慰。</p> <p>《活動6》單手甩繩 (一) 教師指導學生將跳繩對折，用單手握住握把，練習空迴旋動作，教師提醒學生甩繩時要和其他人保持安全距離。 (二) 2人一組，教師吹哨喊口令，指導學生進行空迴旋練習，進行方式如下： 1.全臂甩繩 2.前臂甩繩</p> <p>《活動7》雙手甩繩 (一) 學生雙手拿跳繩握把，用腳踩住繩將繩撐開後，讓腳在繩前，動作說明如下： 1.往前甩繩 2.往後甩繩</p> <p>《活動8》甩繩展演 (一) 4人一組，討論還能有哪些有趣的甩繩動作，教師可提示討論有困難的小組，可以運用之前練習的身體伸展動作，加上各種不同甩繩的方向，就可以變化出各種有趣的創意甩繩動作。 (二) 各組決定好創意甩繩動作後依序表演，注意人與人間的距離要適當，避免揮打到他人，教師提醒台下學生專心欣賞。</p>	操作發表 運動撲滿		
第十六週	第六單元 全身動一動 第一課 拳掌好朋友	2	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-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	<ol style="list-style-type: none"> 認識基本的拳、掌概念，做出武術的拳掌動作。 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 認識並模仿武術的敬禮動作。 認識並模仿弓步出拳和馬步出拳。 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 願意在學校利用課間進 	<p>第六單元 全身動一動 第一課 拳掌好朋友</p> <p>《活動1》掌碰掌 (一) 教師先讓學生在活動範圍內自由走動，當教師喊出「你好嗎？」時，學生立即和距離最近的同學相對，各用一隻手掌相碰並貼住不動。 (二) 學生依照「弓步口訣」調整步伐一兩腳前後站，前腳彎曲、後腳伸直。</p>	操作發表		

				為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		行遊戲活動。	<p>(三) 學生反覆演練遊戲活動，但須限定學生每次 打招呼的對象是不同的同學。</p> <p>《活動 2》拳碰掌</p> <p>(一) 進行方式同《活動 1》，教師讓學生在範圍內自由走動，當教師喊出「很高興見到你！」時，學生立即和距離最近的同學相對，一人出手掌、一人握拳，拳、掌相碰 並貼住不動。</p> <p>(二) 學生依照「弓步口訣」調整步伐，因為有《活動 1》的學習經驗，此時可讓學生自唸 口訣調整腳步。</p> <p>(三) 學生反覆演練遊戲活動，但須限定學生每一次打招呼的對象是不同的同學。</p> <p>《活動 3》拳掌合一</p> <p>(一) 教師指導學生用武術的動作打招呼，這種打招呼的方式等同於武術中敬禮和回禮的動作。</p> <p>(二) 教師指導學生兩腳併立，一手握拳、拳心向下；一手豎掌、指尖向上。兩手合一與胸同高，以友善的眼神看著對方。</p> <p>《活動 4》騎馬原地跳</p> <p>(一) 教師課前規畫統整教學，指導學生完成簡易的紙鏢製作。製作方法如下：將紙張多次對摺成可以手握的 2 個小紙棒，再用棉繩將小紙棒綁在繩的兩端，棉繩的長度調整為「與手臂等長」。</p> <p>(二) 教師說明武術雜兵器中有一種繩索縮放自如的「流星錘」，因此仿流星錘製作的紙鏢稱為「流星鏢」。使用流星鏢時，要分別用左右手握住兩端。</p> <p>(三) 教師指導學生馬步動作： 1.將「流星鏢」拉開，身體前彎，兩腳尖（鞋尖）對應兩個紙鏢，站起。 2.下蹲、上身挺直、兩手自然伸出，如騎坐在馬背上握著韁繩，接著原地向上跳。</p> <p>(四) 教師帶領學生練習騎馬式原地跳，請學生思考：除了原地跳之外，還有哪些跳法？（例如：向前跳、向左跳、向右跳、轉圈跳 等。）</p> <p>《活動 5》流星趕月拳</p> <p>(一) 延續學過的弓步與馬步，加上手握流星鏢，體驗左右連續出拳的動作。</p> <p>(二) 為增加活動多樣性，可改變演練隊形，例如：單橫排、雙橫排、圓形、方形等，亦可進行分組表演觀摩等活動。</p>			
第十七週	第六單元 全身	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活	1c-I-1 認識身體活	Ia-I-1 滾翻、支	1.在地面做出靜態平衡動作。	第六單元 全身動一動 第 2 課大樹愛遊戲	觀察 操作	人 E5 欣賞、 包容個別差異	

	<p>動一動 第二課 大樹愛 遊戲</p>		<p>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>動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>2.從造型模仿體驗多元性的身體活動。 3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</p>	<p>《活動1》看見一棵樹 (一) 教師帶領全班學生做簡單的暖身活動，例如：上下肢的繞環、擺動屈伸，身體的左右側彎、前後彎體等。 (二) 教師指導學生拉開彼此間的距離，運用肢體站出一個「大」字，即兩腳分開站立、兩手左右側平舉，表現出一棵樹的姿態。 (三) 活動時，教師可先讓學生在上課活動範圍自由走動。當教師喊出「看見一棵樹」時，學生立即模仿樹的樣子並靜止不動。此時教師應檢視學生動作是否正確，並給予指導和鼓勵。約靜止5秒後，再繼續進行。</p> <p>《活動2》大樹變變變 (一) 教師引領全班思考，模仿樹的姿態，做出三種不同的支撐及平衡造型。</p> <p>《活動3》大樹合體 (一) 教師帶領全班做簡單的暖身活動，例如：上下肢的繞環、擺動屈伸，身體的左右側彎、前後彎體等。 (二) 教師引領全班做出不同的支撐及平衡創意新造型，例如：一手兩腳站在地上的大樹、頭部比兩腳低的大樹等。 (三) 全班分成兩組，輪流進行大樹造型表演並互相觀摩。 (四) 教師指導學生兩人一組進行「我們的大樹」合體新造型活動，兩人透過討論、試做、修改等過程合作表現創意造型。 造型提示： 1.一人坐姿、一人立姿。 2.兩人三點站立。 3.兩人兩點站立。 (五) 教師進一步引導學生思考，3~4人一組進行大樹合體新造型活動，造型提示可由教師或學生自訂。</p>		<p>並尊重自己與他人的權利。</p>	
<p>第十八週</p>	<p>第六單元 全身動一動 第二課 大樹愛 遊戲</p>	<p>2</p>	<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-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-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-1 認</p>	<p>1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>1. 在地面做出動態平衡動作。 2. 從造型模仿體驗多元性的身體活動。 3. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 4. 探索平衡木的高度。 5. 嘗試在平衡木上行走。 6. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。</p>	<p>第六單元 全身動一動 第2課 大樹愛遊戲 《活動4》風雨過後 (一) 教師引領學生思考：大樹隨風搖擺、大樹堅強面對風、樹枝被風吹斷，這些情境如何用身體動作表現呢？請學生分組做做看，最後的大樹造型要鮮明、有創意。 (二) 輪流進行表演及觀摩活動，教師觀察學生動作表現進行指導。 (三) 教師帶領學生分享各組表演的動作設計，以及最喜歡的創意造型。</p> <p>《活動5》探索平衡木高度</p>	<p>操作發表 運動撲滿</p>		

				識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。			(一) 教師介紹低平衡木，可延續之前的情境，說明這是大樹變魔術送給大家的禮物。希望大家珍惜愛護，並以快樂互動、認真參與的學習精神，報答大樹的奉獻。 (二) 教師請學生觀察低平衡木的高度，試著感覺低平衡木和階梯、椅子高度的不同。 (三) 教師歸納學生的回答，說明：低平衡木的高度比階梯高一點，比教室椅子矮一些。在平衡木上活動時，需要小心保持平衡。 《活動 6》快樂木上行 (一) 教師引導學生輪流進行平衡木的活動： 1. 一人站上平衡木、一人站在地面，牽手同時向前走，再練習同時向後走。 2. 一人站上平衡木、一人站在地面，兩人相對牽雙手，向側面踏併走。 3. 一人站上平衡木向前走，雙手張開保持平衡。 (二) 教師引領學生思考：如何三個人一起做平衡木的活動呢？試試看，你能在行進間維持平衡、完成動作嗎？			
第十九週	第六單元 全身動一動 第三課 和風一起玩	2	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。	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 做出跑步與停止的動作。 2. 模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。 3. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 4. 模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。	第六單元全身動一動 第 3 課和風一起玩 《活動 1》抓一把風來玩 (一) 引導學生思考：說說看，哪裡可以感覺到風的存在？ (二) 教師發給每人一個塑膠袋，引導學生探索讓袋子充滿空氣的方法，例如：撐開袋口，上下或左右揮動等。接著，指導學生持塑膠袋口迎著風跑，使塑膠袋因裝滿空氣而顯得鼓脹。 (三) 教師提醒學生持塑膠袋跑步裝風時，應由慢速跑再變化為快速跑，以達到充分暖身的效果，並可體驗不同速度帶來的效果。 (四) 請學生觀察塑膠袋中充滿空氣和沒有空氣時的差別，並請學生發表其特徵，例如：沒有空氣時顯得又皺又軟；充滿空氣時變得又圓又鼓等。 (五) 教師亦可引導學生想像自己是風，一邊奔跑，一邊讓塑膠袋停在胸腹前而不掉落（不可用手輔助）。 《活動 2》兔子氣球圓滾滾 (一) 教師引導學生想像並用身體模仿還沒吹氣的氣球，氣球造型可自由發揮，例如：兔子氣球。當教師作勢吹氣時，學生用身體模仿氣球逐漸充滿氣體時的飽滿狀態。	發表操作	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

						<p>(二) 引導學生想像自己的身體是氣球，吸氣時，空氣進入身體，就像氣球被充氣，身體伸展得大又圓；吐氣時，空氣排出體外，就像氣球洩了氣，身體跟著縮小。</p> <p>(三) 請學生深呼吸，想像氣球充入過多空氣時爆炸的瞬間，身體要一瞬間張到最大，而後放鬆。</p> <p>(六) 教學後，請學生分組表演，互相觀摩，並檢視學生是否能配合呼吸，運用肢體做出收縮與伸展的姿態，對表現優良的學生給予鼓勵。</p> <p>《活動3》氣球飄起來</p> <p>(一) 教師引導學生思考：想想看，要讓飽滿的氣球飄起來有哪些方法？</p> <p>(二) 請學生模仿已被吹脹的各式氣球，例如：圓形、愛心形狀或長形等，由教師吹動這些人體氣球，引導學生想像和感受體內充滿氣體時，身體像氣球在空中輕飄的感覺。</p> <p>(三) 教師引導學生思考：充滿空氣的氣球可能會飄到什麼地方？</p> <p>(四) 學生回答並經過師生的討論、歸納後，教師請學生模仿被吹脹的氣球，用肢體模擬情境：風輕輕吹過來了，氣球快快地飄到草上，又慢慢地飄過山洞，接著風變小了，氣球飄到水面上。</p> <p>(五) 教師請學生發表：模擬氣球飄到草原上、山洞中以及水面時，身體的高度會改變嗎？教師最後歸納：隨著情境的不同，會有低、中、高水平的高度變化。</p> <p>《活動4》風車繞圈轉</p> <p>(一) 教師說明：「風車」是中國的童玩之一，前人模仿灌溉用的風車外形和轉動原理，製成了童玩風車。</p> <p>(二) 教師帶領學生操作紙風車，學生拿著風車到戶外，探索讓風車轉動的方法，例如：吹、手撥轉、慢跑、快跑和原地繞圈等，引導學生發現風車的運動特徵為「轉動」。</p> <p>《活動5》學學風車轉</p> <p>(一) 教師展示說明轉動式的童玩，引導學生認知轉動的特徵，並以肢體模仿物體轉動。</p> <p>(二) 教師引導學生以身體部位轉動繞圈，例如：手指、手臂、小腿等。</p> <p>(三) 教師引導學生在不同速度的節奏中轉動身體各部位，例如：從慢到快或從快到慢，體驗轉速不同時的身體感覺。</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

第廿週	第六單元 全身動一動 第三課 和風一起玩	2	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。	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.認識風車的玩法。 2.模仿風車，做出身體各部位的繞轉。 3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 4.做出跑步與停止的動作。 5.認識身體擺動的要領。 6.模仿風吹動、小草擺動的樣子。 7.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。	第六單元全身動一動 第3課和風一起玩 《活動6》人體風車 (一) 教師引導學生嘗試用肢體模仿低、中、高不同水平高度轉動的風車，並請表現優秀的學生示範表演。 (二) 在教師的指令下，配合音樂節奏或鈴鼓聲，讓學生練習模仿風車不同的轉速，例如：靜止（無風）、慢轉（微風）和快轉（強風）等。 (三) 2人一組，一人當風車，一人當吹動風車的人，輪流練習肢體的轉動與吹氣。 《活動7》風車繞轉 (一) 教師引導學生用不同水平模仿單人風車360度的轉動，例如：蹲著、跪著、站著原地繞轉。 《活動8》雙人風車秀 20' (一) 2人一組合作創作一個風車造型，在教師引導下，依序模仿風車的靜止、慢轉和快轉等動作。教師提醒學生創作時要相互合作，共同完成人體風車表演。 (二) 教師找表現不錯的組別示範表演，其他同學亦可跟著模仿學習。 《活動9》風來了 (一) 教師將學生分為4人一組，以鈴鼓或音樂引導學生模仿微風進行直線和曲線慢跑，達到暖身的目的。 (二) 請學生變化速度，模仿強風進行較快速的移動跑，提醒學生移動時必須注意閃躲，避免與他人碰撞。 《活動10》我是小小草 (一) 教師帶領學生觀察小草隨風搖曳的姿態，請學生配合教師口令或鈴鼓的節奏，以手臂模仿小草的擺動。 (二) 教師帶領學生變換身體動作的弧度，讓軀幹加上手臂跟著節拍上、下、左、右擺動。接著，變換身體的高低重複上述的擺動練習。 (三) 提醒學生模仿小草擺動時，身體和手臂的動作要柔軟。	操作 觀察 運動撲滿		
第廿一週						1.做出跑步與停止的動作。 2.認識身體擺動的要領。 3.模仿風吹動、小草擺動的樣子。 4.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。	第六單元全身動一動 第3課和風一起玩 《活動11》鳳尾草之舞 (一) 指導學生配合「鳳尾草之舞」的歌詞和節奏，練習律動性的搖擺動作。 (二) 鳳尾草之舞舞序說明如下： 1.左右擺動。(8拍)			

							<p>2.前後擺動。(8拍)</p> <p>3.雙手上舉轉腕，踮腳原地轉一圈。(8拍)</p> <p>4.雙手合起貼右臉，頭偏右邊閉雙眼。(4拍)</p> <p>5.雙手甩腕，雙臂繞一圈。(4拍)</p> <p>(三) 待動作熟練後，教師將學生分成兩組，一組跳「鳳尾草之舞」，另一組則持絲巾在跳舞的隊伍間模仿風做直線跑。第二段音樂時角色互換。</p> <p>(四) 提醒學生模仿鳳尾草搖擺時，身體要柔軟。</p> <p>《活動 12》表演與欣賞</p> <p>(一) 教師將全班分成 3 組，各組依序出場表演並互相觀摩，表演結束後，發表觀摩心得。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

嘉義縣水上鄉(鎮、市)水上國民小學

112 學年度第二學期二年級普通班體育領域課程計畫(表 10-1)

設計者：李婷怡

第二學期

教材版本		康軒版第 2 冊		教學節數		每週(2)節，本學期共(40)節				
課程目標		1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8. 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。 9. 具備掌握運動技巧，且在生活中主動的練習及應用。								
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	第四單元玩球樂 第一課拍球動一動	2	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-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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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、停之手脚協動作、力量調及準確球動作。	1. 認識拍球的動作要領。 2. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3. 完成各式原地和行進間的拍球活動。	第四單元 玩球樂 第一課拍球動 一動 《活動 1》拍球變化多 (一) 教師說明並示範拍球動作要領：拍球時眼睛注意球，並且力量控制適當，施力不可以過重或過輕，運用手腕和手指的力量控制球。 (二) 教師帶領學生練習多樣化的拍球動作： 1. 坐著拍球 2. 半蹲拍球 3. 站著拍球 4. 雙手拍球 5. 左右換手拍 6. 低低的拍 7. 高高的拍 《活動 2》拍跑接力 (一) 教師說明「拍跑接力」活動規則： 1. 4 人一組排成一列，距離起點 5 公尺處設置一個呼拉圈和一顆球，距離起點 10 公尺處設置一個三角錐。 2. 教師吹哨後，每組第一人跑向呼拉圈，在呼拉圈內拍球 10 次後將球放下，接著向前跑，並繞過角錐回到原點。 3. 與下一人擊掌交棒，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。 (二) 活動結束後，教師帶領學生思考如果再玩一次，怎麼做可以讓活動更快完成。 《活動 3》拍球行走 (一) 教師說明並示範拍球行走的動作要領：手肘微彎，雙手五指自然張開，前臂與手腕同時向	操作	人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

						<p>下壓，一邊行走一邊拍球。</p> <p>(二) 教師指導學生練習各式行進間拍球動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 拍球向前走 2. 拍球橫向走 3. 變換方向考驗 <p>《活動4》拍球闖三關</p> <p>(一) 教師說明「拍球闖三關」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 6人一組，分組進行闖關體驗，並以半個籃球場為範圍(口字形)，設定三個關卡。 1 第一關：拍球橫向走。 2 第二關：拍球過山洞前進，另一組的兩人雙手合併作為山洞，闖關的人須擲反彈球讓球通過山洞，再向前跑自行將球接住。 3 第三關：拍球繞過角錐，以S形前進。 <p>(二) 教師帶領學生分享在遊戲中觀察的行進間拍球動作，例如：誰的拍球動作最流暢？拍球越過山洞的訣竅是什麼？如何正確又快速的完成拍球繞角錐前進？</p>			
第二週	第四單元玩球樂 第一課拍球動一動	2	<p>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。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>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、力量及準確球動作。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 2.完成各式原地和行進間的拍球活動。 3.透過團體討論，處理拍球遊戲的問題。 	<p>第四單元 玩球樂 第一課拍球動一動</p> <p>《活動5》拍球大考驗</p> <p>(一) 教師說明「拍球大考驗」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分成4組，每組前方放置二個呼拉圈(間隔5公尺)，10公尺處設置一個三角錐。 2. 聽教師哨音開始進行以下動作： 1 在第一個呼拉圈內原地雙手拍球10下。 2 左手拍球向前走至第二個呼拉圈。 3 在第二個呼拉圈內原地左手拍球10下、右手拍球10下。 4 左手拍球前進繞過三角錐。 5 右手拍球回起點。 <p>《活動6》拍球奪寶</p> <p>(一) 教師布置「拍球奪寶」活動場地，以籃球場半場為範圍，在四個角落擺放呼拉圈，並在呼拉圈中放入1顆籃球與4顆排球(籃球代表2分、排球1分)，在呼拉圈旁放置1顆躲避球。</p> <p>(二) 教師說明「拍球奪寶」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 5人一組，各組第一人聽到教師的哨音後，先原地拍躲避球10下，將球給下一位組員。 2. 立刻到別組呼拉圈內奪取一顆球，帶回自己的組別放入呼拉圈，下一人才可以繼續。 3. 計時3分鐘，時間結束時，呼拉圈內寶物總分最高的組別獲勝。 	操作發表	

第三週	第四單元玩球樂 第一課拍球動一動	2	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-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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 2.完成各式原地和行進間的拍球活動。 3.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	第四單元 玩球樂 第一課拍球動一動 《活動7》猜拳貪食蛇 (一) 教師說明「猜拳貪食蛇」活動規則： 1. 以籃球場為活動範圍，每人持一顆排球，找同學猜拳。 2. 猜拳贏的人原地拍球5下，猜拳輸的人原地拍球10下。 3. 拍球後，輸的人排到贏的人隊伍後方，跟著贏的人找下一人猜拳，若排頭猜拳贏，後面的人須一起拍球5下；若排頭猜拳輸，後面的人要跟著拍球10下，再排到贏的人後方。 4. 時間結束時，後方隊伍最長的人獲勝。 《活動8》攻占城堡 (一) 教師布置「攻占城堡」活動場地，以籃球場半場為範圍，在對角線的二個角落各擺放一個呼拉圈(城堡)，呼拉圈中放入5個角錐(寶物)，角錐可用其他易於拿取的物品替代。 (二) 教師說明「攻占城堡」活動規則： 1.基礎版：15人一組，每人各持1顆球，各組第一人聽到教師的哨音後，單手拍球往對方的城堡前進，把球放到呼拉圈裡，再拿取對方的角錐，一次只能拿一個。2 若行進間球滾走，須立刻撿起回到原點的排尾排隊，下一人再拍球出發。 3 先拿完對方所有寶物的組別獲勝。 2.進階版：1 場地呈口字型，在口字型的兩尾端各擺放一個呼拉圈(城堡)，呼拉圈中放入5個角錐(寶物)。2 各組第一人聽到教師的哨音後，單手拍球往對方城堡前進。3 遇到敵隊時則兩人猜拳，猜拳輸的人回到原點排尾排隊，下一人立即出發；猜拳贏的人則繼續單手拍球前進。4 有一方或雙方只剩下一位組員時，猜拳輸的組別直接讓對方攻占。5 最後拿取較多角錐的組別獲勝。 (三) 遊戲結束後，教師帶領學生分享在遊戲中觀察到的獲勝策略，例如：熟練拍球行走，爭取奪寶的時間；小心不讓球滾走。	操作 運動撲滿		
第四週	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	2	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-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。	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、	1.認識拋擲球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成拋擲球準確性控球活動。	第四單元 玩球樂 第二課 拋擲我最行 《活動1》我拋我接 (一) 教師說明並示範向上拋球的動作要領： 1. 上拋接球 2. 拋球落地再接 3. 上拋拍手接球	操作	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

				3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	力量及準確性控球動作。		<p>4. 上拋拍腿接球</p> <p>5. 拍手拍腿大挑戰</p> <p>(二) 教師帶領學生思考其他具挑戰性的拋接玩法，並嘗試執行。</p> <p>《活動 2》合作出任務</p> <p>(一) 教師說明「合作出任務」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 2 人一組，一人拋球，一人拍手。 教師下達指令：一人拋球，另一人拍手 3 下。 一人拍手結束後，另一人才接住球，則兩人合作成功。 教師亦可設定其他規則，例如：拍腿 4 下，或拍手 3 下和拍腿 2 下。 <p>(二) 遊戲結束後，帶領學生分享在遊戲中觀察到的合作成功方法，例如：拍手者視拋球的高度，調整拍手的速度。</p> <p>《活動 3》拋擲繞場走</p> <p>(一) 教師請學生利用回收紙或報紙製作紙球，一人至少做 3 顆。</p> <p>(二) 學生在操場的跑道上進行活動，利用拋球與擲球繞操場一圈，練習紙球擲遠。</p> <p>《活動 4》拋擲進網</p> <p>(一) 教師布置「拋擲進網」活動場地：距離足球門 3 公尺和 5 公尺處的地面各畫一條線。</p> <p>(二) 教師說明「拋擲進網」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 6 人一組，每組前方擺放裝有紙球的桶子，距離足球門 3 公尺的距離練習擲準。 拉長距離，讓學生距離足球門 5 公尺的距離練習擲準。 教師可視學生練習狀況，在足球門兩側柱子綁上一條橡皮筋繩，將拋擲目標設定為繩子到球門上方之間，縮小目標區增加挑戰的難度。 <p>(三) 遊戲結束後，帶領學生分享在遊戲中觀察到的拋、擲準技巧，並於下次練習改善動作。</p>		
第五週	第四單元玩球樂 第二課 拋擲我最行	2	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-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。 3d-I-1 應用基本動	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。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識拋擲球的動作要領。 2. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3. 完成拋擲球準確性控球活動。 4. 透過團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。 	<p>第四單元 玩球樂</p> <p>第二課 拋擲我最行</p> <p>《活動 5》正中目標</p> <p>(一) 教師說明並示範拋球、擲球的動作要領。</p> <p>(二) 教師說明「正中目標」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 5 人一組，距離牆面 3 公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。 將球對準牆上目標拋擲。 <p>《活動 6》王牌拋擲手</p> <p>(一) 教師布置「王牌拋擲手」活動</p>	操作 觀察 運動撲滿	

				作常識，處理練習問題或遊戲。			<p>場地：在牆壁上用粉筆畫上一些幾何圖形（例如：圓形、正方形、長方形、三角形）組合成一幅畫。</p> <p>(二) 教師說明「王牌拋擲手」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 5人一組，距離牆面5公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。 聽從教師指示，瞄準畫中的幾何圖形拋擲。 <p>《活動7》走轉拋擲</p> <p>(一) 教師說明並示範「走轉拋擲」活動進行方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 將大桶子放置地面。 學生面對桶子距離約3公尺站立，每人可拋擲3顆紙球。 學生拋、擲紙球，嘗試把紙球投入桶中。 聽教師口令向外走，例如：向外走3步，接著轉身拋擲球進桶。 <p>《活動8》呼拉圈遠近挑戰</p> <p>(一) 教師布置「呼拉圈遠近挑戰」活動場地：安排5~6組活動空間，一組擺放2個呼拉圈，呼拉圈分別距離起點線3公尺和5公尺。</p> <p>(二) 教師說明「呼拉圈遠近挑戰」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 4人一組投擲，2人負責近的呼拉圈，2人負責遠的呼拉圈。 投擲進一個呼拉圈得1分，得分最高的組別獲勝。 		
第六週	第四單元玩球樂 第三課 滾動新樂園	2	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。	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習問題。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	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。	<ol style="list-style-type: none"> 認識滾球的動作要領。 認真參與學習活動，並遵守活動規則。 完成滾球準確性控球活動。 	<p>第四單元 玩球樂 第三課 滾動新樂園</p> <p>《活動1》滾吧！球球</p> <p>(一) 教師說明並示範「滾吧！球球」活動進行方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 兩人屈膝側坐，一人單手將球推滾出去，另一人接球。 兩人面對面盤腿坐，一人雙手將球推滾出去，另一人接球。 <p>《活動2》滾球輪盤</p> <p>(一) 教師說明並示範「滾球輪盤」活動進行方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 一組5人併腿直膝坐，圍成圓並面向圓心，每人持1顆球。 聽教師哨音滾球，一聲哨音向右滾球，兩聲哨音向左滾球。 <p>《活動3》滾球過山洞</p> <p>(一) 教師布置「滾球過山洞」活動場地：每組擺放2個三角錐，距離約10公尺。</p> <p>(二) 教師說明「滾球過山洞」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 6人一組，一組1顆球，各組在起點排成一縱隊，雙手伸 	操作	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

							<p>直搭前方組員的肩膀，雙腳張開與肩同寬，第一人雙手持球。</p> <p>2. 第一人彎腰從胯下將球向後滾，讓球滾過其他組員的胯下，接著跑向排尾接球。</p> <p>3. 接到後，將球滾回前方，讓球滾過其他組員的胯下傳給第一人，由此隊伍會不斷前進，最快到達終點的組別獲勝。</p> <p>《活動4》沿線滾球 (一) 教師說明並示範「沿線滾球」活動進行方式： 1. 單人滾球繞球場線 2. 兩人合作滾球 3. 兩人共持跳繩滾球 (二) 遊戲結束後，帶領學生分享在遊戲中觀察到的滾球動作，以及自己最擅長的滾球方式。</p> <p>《活動5》滾球前進 (一) 教師布置「滾球前進」活動場地：以籃球場為範圍，在四個角落和中線兩端擺放三角錐。 (二) 教師說明「滾球前進」活動規則： 1. 6人一組，活動範圍為一半的籃球場，可兩組同時進行。 2. 聽教師哨音，每組第一人出發依指定方式滾球，先用右手滾球，再用左手滾球，最後將球推滾出去再跑到球的前方接球。 3. 當前一人滾球至第二個三角錐時，第二人即可出發，最快全組完成的組別獲勝。</p>		
第七週	第四單元玩球樂 第三課 滾動新樂園	2	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-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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。 2. 完成滾球準確性控球活動。 3. 完成滾球準確性控球活動。 4. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。	第四單元 玩球樂 第三課 滾動新樂園 《活動6》滾球跑 (一) 教師說明並示範「滾球跑」活動進行方式： 1. 雙手滾動抗力球直線前進並折返。 2. 雙手滾動抗力球繞角錐彎曲前進。 《活動7》和球比一比 (一) 教師說明並示範「和球比一比」活動進行方式： 1. 4人一組，每組1顆抗力球。 2. 一組2人同時在起點處進行活動，一人將抗力球推滾出去，另一人立即跑向前接住抗力球，接著滾球者與接球者角色互換再進行一次，再換另外2人進行。 《活動8》跑滾樂 (一) 教師布置「跑滾樂」活動場地：利用三角錐圍成邊長10公尺的三角形場地，三角形的其中一邊再放置2個三角錐。 (二) 教師說明「跑滾樂」活動規則：	操作 觀察 運動撲滿	

							<p>1.滾動抗力球直線前進。 2.滾動抗力球繞角錐彎曲前進。 3.將球滾向起點，並跑到球的前方接球。 4.最快完成的組別獲勝。</p> <p>(三) 第一人將球滾至第二個三角錐時，下一人即可出發。若球的數量不夠，可改以一人完成全部關卡後再將球交給下一人。</p> <p>《活動9》滾球高手 (一) 教師布置「滾球高手」活動場地：用粉筆在地上畫出九宮格，在距離九宮格3公尺處畫一條線，一次安排2組場地。 (二) 教師說明「滾球高手」活動規則： 1.5人一組，發給每組5個角錐。 2.在九宮格裡放角錐，一格放一個，各組各自安排角錐的位置。 3.推滾樂樂棒球碰角錐，球碰到角錐就拿起，代表已得分。 4.球碰到1分區的角錐(擺放於九宮格第一排)得1分；球碰到2分區的角錐(擺放於九宮格第二排)得2分；球碰到3分區的角錐(擺放於九宮格第三排)得3分。 5.累計得分最高的組別獲勝。</p>			
第八週	第五單元 伸展跑跳樂 第一課 運動安全又健康	2	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-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。4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	<p>1. 認識運動場地的安全注意事項。 2. 選擇安全的場所運動。 3. 認識正確與安全的運動方式。 4. 認識運動的好處。 5. 能於引導下，嘗試促進個人運動安全的方法。</p>	<p>第五單元 伸展跑跳樂 第一課 運動安全又健康 《活動1》運動場地安全第一 (一) 教師以課本第86頁為例，請學生思考圖片中的運動場地有什麼不妥之處？可能會引發什麼危險？ (二) 教師請學生分組討論：在學校運動時，曾經發生哪些運動場地的危險事件？ (三) 教師帶領學生統整運動場地的安全注意事項。</p> <p>《活動2》正確運動快樂多 (一) 教師配合課本第86~87頁，引導學生覺察情境中人物運動受傷的原因。 (二) 教師請學生分組討論：你們還知道哪些運動時應注意的事項呢？ (三) 各組派代表上臺分享，教師針對學生的分享給予鼓勵。</p> <p>《活動3》運動好處多 (一) 教師請學生分組討論：運動有哪些好處？ (二) 各組派代表上臺分享運動的好處，教師依據學生的發表歸納。</p> <p>《活動4》運動安全檢核 (一) 教師說明：選擇安全的場地、穿著正確的裝備、每天規律的</p>	問答 操作 運動撲滿	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。安 E7 探究運動基本的保健。	

							<p>運動，就能有更健康的身體和增進學習力。你喜歡做哪些運動呢？想要動得安全，在運動前就要完成「運動安全檢核表」呵！</p> <p>(二) 教師請學生運動前依照運動安全檢核表所列內容檢核，將做到的項目打勾，無法完成的項目則記下原因，一週後與全班分享。</p>			
第九週	第五單元 伸展跑跳樂 第二課 毛巾伸展操	2	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用毛巾進行上肢伸展動作。 2. 利用毛巾進行身體伸展動作。 3. 認真參與活動，進行毛巾伸展操。 4. 願意在從事運動前、後進行伸展操活動。 5. 利用毛巾進行下肢伸展動作。 	<p>第五單元 伸展跑跳樂 第二課 毛巾伸展操</p> <p>《活動1》毛巾伸展操介紹</p> <p>(一) 教師請學生拿出毛巾並提問：毛巾有什麼作用？</p> <p>(二) 教師說明：毛巾除了能擦汗，還能用來伸展身體呵！</p> <p>(三) 教師引導學生思考：我們能用毛巾做出哪些伸展動作？</p> <p>(四) 教師介紹身體各部位的毛巾伸展操動作，並說明：每個動作須至少維持10秒，才能達到伸展效果。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 手部伸展 2. 身體伸展 3. 腿腳伸展 <p>(五) 教師提醒學生：做動作時要維持正常呼吸呵！</p> <p>(六) 教師介紹毛巾伸展操對身體的好處：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 緩解身體的肌肉疼痛。 2. 搭配有氧活動，能有效減重。 3. 培養身體平衡感。 4. 配合和緩的呼吸，可以放鬆心情。 <p>《活動2》組合性伸展操</p> <p>(一) 將學生分成4~6人一組。</p> <p>(二) 教師引導學生將手部伸展、身體伸展、腿腳伸展的各個動作，組合成4~6個八拍的動作。</p> <p>《活動3》毛巾木頭人</p> <p>(一) 教師說明「毛巾木頭人」遊戲方式並進行遊戲。</p> <p>(二) 教師喊「1、2、3木頭人」，學生必須在教師喊完的同時，做出任一毛巾伸展操動作，以此類推，每次動作不可重複。</p>	操作 運動撲滿		
第十週	第五單元 伸展跑跳樂 第三課 一起來跳繩	2	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。	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-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2. 與同伴互相配合跳躍過繩。 3. 表現認真參與及互助合作的學習態度。 	<p>第五單元 伸展跑跳樂 第三課 一起來跳繩</p> <p>《活動1》左右跳過繩</p> <p>(一) 教師指導學生2人一組，一人持繩一人跳，持繩者蹲下將跳繩貼緊地面靜止不動；另一人面對持繩者，練習左右跳躍過繩。</p> <p>(二) 左右來回10次後，兩人角色互換。</p> <p>《活動2》甩繩掃腳跳</p> <p>(一) 2人一組，一人蹲下持繩，持繩</p>	問答 操作 觀察		

				意從事規律身體活動。			<p>者將跳繩緊貼地面左右來回甩動，甩動路徑如鐘擺；另一人面對持繩者，在原地遇繩即跳，避免被繩掃到腳。</p> <p>(二) 來回 10 次後兩人角色互換。</p> <p>《活動 3》念謠擺繩樂</p> <p>(一) 教師指導學生 2 人一組，各持一端繩把。</p> <p>(二) 學生念謠並左右輕盪跳繩，2 人配合念謠節奏共盪一條跳繩。</p> <p>《活動 4》擺繩原地跳</p> <p>(一) 3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為左右慢慢輕盪。未盪繩前，第三人先站立於兩位持繩者中間，面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時，跳起過繩 1 次且順利離開場地即算成功。每人練習 5 次，三人輪流當跳繩者。</p> <p>《活動 5》穿過繩浪</p> <p>(一) 4~6 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端，盪繩方式為慢慢繞環甩盪；其他人先站在繩外等待，依擺繩方向以以下兩種方式過繩。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 穿越繩浪 2. 跳過繩浪 		
第十一週	第五單元 伸展跑跳樂 第三課 一起來跳繩	2	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。	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-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2. 嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 3. 表現認真參與及互助合作的學習態度。 	<p>第五單元 伸展跑跳樂 第三課 一起來跳繩</p> <p>《活動 6》大迴旋跳</p> <p>(一) 3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為慢慢環繞甩盪。未盪繩前，第三人站立於兩位持繩者中間，並面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時跳起過繩即算成功，連續跳起過繩，直到絆繩中斷。每人有 3 次絆繩中斷再繼續的機會，絆繩 3 次則換人跳繩。</p> <p>(二) 熟練後可以改變跳躍者面對的方向，讓繩從跳躍者前方擺盪下來，或從後方擺盪下來。</p> <p>《活動 7》前迴旋跳</p> <p>(一) 動作複習：教師指導學生複習甩繩方式，雙手握繩把，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，腳踩住繩，再跨越過繩。</p> <p>(二) 原地迴旋跨繩：教師指導學生將一跳一迴旋的連續動作放慢，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，雙腳踏起跳過跳繩。</p> <p>(三) 一跳一迴旋：教師指導學生嘗試將上述動作修正為腳不踩繩，直接雙腳跳過並雙腳同時落地的動作，達成一跳一迴旋。</p>	操作	

							學生可先嘗試跳一次休息一次，逐漸縮短完成動作的間距時間，即可連續。			
第十二週	第五單元 伸展跑跳樂 第三課 一起來跳繩	2	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。	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-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 2.表現認真參與及互助合作的學習態度。 3.願意利用課餘時間練習跳繩。	第五單元 伸展跑跳樂 第三課 一起來跳繩 《活動8》踏步跳 (一) 原地踏步跳：教師指導學生變化一跳一迴旋的腳步動作，將原本雙腳一起跳過甩繩同時落地的方式，改成雙腳前後提腳跳起，前後落地的方式。 (二) 向前踏步跳：教師指導學生運用「原地踏步跳」的動作要領，一邊向前踏步一邊跳繩。 《活動9》練習與欣賞 (一) 5人一組，由教師指定跳繩動作，學生以30秒內至少完成10次動作為目標（可連續或不連續），聽教師哨音動作，全班輪流完成指定動作。 (二) 教師表揚達成目標的學生，並鼓勵未達目標的學生利用課餘時間多多練習。	操作 運動撲滿		
第十三週	第五單元 伸展跑跳樂 第四課 用報紙玩遊戲	2	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。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.利用報紙練習快速跑。 2.利用紙棒進行跑、跳動作練習。	第五單元 伸展跑跳樂 第四課 用報紙玩遊戲 《活動1》報紙追風跑 (一) 教師帶領學生快走或慢跑活動場地一圈，並利用報紙做暖身操和伸展活動。 1. 讓全開報紙飛到空中，在報紙掉到地上前用身體任一部位接住，例如：頭、肩膀、手肘內側、手掌、拳頭、胸、大腿、膝、小腿等。 2. 將報紙對折，繼續挑戰上述活動。可逐漸將報紙折成不同大小，增加活動的困難度。 (二) 教師指導學生將報紙攤開橫放於胸前，並在兩手放開報紙的同時大步向前走，看看報紙是否能夠一直貼在胸前不掉落。 (三) 同樣的方式，教師請學生將「大步向前走」改成「快步向前跑」約10秒鐘，再說說看報紙貼在胸前的狀況。 (四) 師生共同分享各種避免報紙在跑步時掉落的技巧。 (五) 6~8人一組，每組依序於空地一字排開，並將報紙攤開橫放於胸前，在兩手放開報紙的同時快步向前跑。報紙掉落後就地蹲下，報紙最後掉落者為該組獲勝者。 (六) 將報紙折成不同大小，再次進行上述活動。 (七) 將一組再分成2小組，進行報紙快步向前跑接力賽。教師設立起點及終點，最快完成報紙傳接力賽到達終點的組別獲勝。 《活動2》跨跳紙棒	問答 操作		

							<p>(一) 4~6 人一組，共同完成場地布置。每人手持紙棒，第一個人向前跨步後，將紙棒放在地上，下一人站在第一個人的紙棒位置，再向前跨步並放下紙棒，以此類推。</p> <p>(二) 學生依序練習跨跳過紙棒。先進行雙腳跳越練習，再練習單腳跳越。動作熟練後，進行雙腳連續跳越紙棒和單腳連續跳越紙棒。</p> <p>(三) 教師提醒「單腳跳越」的正確動作：單腳跳越時，一腳屈起，另一腳屈膝抬高向前跳。</p> <p>(四) 教師鼓勵學生自行討論，調整紙棒距離或排列不同的造型布置場地，例如：將紙棒圍成圓形，以繞圈的方式進行活動。</p> <p>《活動3》開合跳越紙棒</p> <p>(一) 教師請全班學生將紙棒於地面拼湊成正方形、三角形、十字形、六邊形等造型，並設定起點線和終點線。</p> <p>(二) 教師指導學生在起點線縱向排隊，以開合跳的方式越過各紙棒造型關卡。</p>		
第十四週	第五單元 伸展跑跳樂 第四課 用報紙玩遊戲	2	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。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用報紙練習快速跑。 2. 利用紙棒進行跑、跳動作練習。 3. 利用紙棒進行拋擲動作練習。 4. 願意在課後從事身體活動。 	<p>第五單元 伸展跑跳樂 第四課 用報紙玩遊戲</p> <p>《活動4》障礙關關過</p> <p>(一) 結合《活動2》、《活動3》的器材，布置出穿越障礙的場地。鼓勵學生發揮創意，用紙棒排出不同圖案的障礙物，例如：星形、井字形。</p> <p>(二) 5~6 人一組，站在起點準備區，聽從教師指揮依序完成每關動作。</p> <p>(三) 熟練後可將小組合併，增加報紙張數及紙箱數，或調整報紙、紙棒的距離，練習向前跑、跳的連續動作。</p> <p>(四) 活動後，教師鼓勵學生說出運動時的心情與身體的感覺，例如：完成遊戲後，心情很愉快，覺得自己又超越另一項挑戰，很有成就感；或者心情很沮喪，因為在跨越紙箱時，跳的距離不夠遠，無法順利過關。</p> <p>《活動5》擲紙棒體驗</p> <p>(一) 教師請學生分組討論：可以怎麼投擲紙棒呢？</p> <p>(二) 教師引導學生可以握住紙棒的前段、中段、後段，感受怎樣的握法比較容易投擲，並讓學生試著握住不同範圍投擲紙棒，體驗三種不同握棒處的投擲感受。</p> <p>《活動6》擲紙棒經驗分享</p> <p>(一) 學生練習三種投擲紙棒方式後，分享各種投擲後的發現。</p> <p>(二) 教師依據學生的發表歸納，例</p>	操作 運動撲滿	

							<p>如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 握住紙棒前段投擲，離開手後紙棒會轉圈並快速落下。 2. 握住紙棒後段投擲，飛行距離不遠。 3. 握住紙棒中段投擲，飛得比較平也比較遠。 <p>《活動 7》投擲紙棒</p> <p>(一) 教師指導學生正確投擲紙棒的方式。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 紙棒高舉過頭。 2. 側身，手臂向後拉。 3. 身體轉向正面，手臂同時向前方移動，手張開順勢擲出紙棒。 4. 紙棒擲出。 <p>《活動 8》擲遠積分賽</p> <p>(一) 5~6 人一組，由教師統一指揮並喊口令，例如：預備、投擲、檢回紙棒，指示學生做出投擲與檢回的動作。</p> <p>(二) 教師依距離設立目標，例如：3 分、5 分、7 分等標的，進行不同距離的擲遠練習，並發給學生「小小神射手」學習單，請學生在學習單上記錄擲中的分數。</p> <p>(三) 學生用單手持紙棒，並以肩上投擲的方式擲出紙棒。</p> <p>《活動 9》你想擲中哪一個？</p> <p>(一) 5~6 人一組，教師於不同距離擺放不同物品，例如：三角錐、球框、板擦、水壺、紙箱、籃球、呼拉圈等。</p> <p>(二) 學生選好想投中的物品，練習瞄準並投擲。</p> <p>《活動 10》擲準積分賽</p> <p>(一) 5~6 人一組，教師於不同距離放置桶子或呼拉圈，設置投中每項物品的得分，指導學生進行擲準練習。</p> <p>(二) 每人可投擲紙棒一次，擲入標的物即得分。總得分最高的小組獲勝。</p> <p>(三) 教師依擲準難度設立目標，例如：3 分、5 分、7 分等標的，進行擲準練習，並發下「小小神射手」學習單，請學生在學習單上記錄擲中的分數。</p> <p>《活動 11》環保一極棒</p> <p>(一) 教師指導學生發表：報紙的用途有哪些？可以怎麼利用報紙來運動？</p> <p>(二) 報紙可以拿來做成紙棒或滾筒，也可以捲成柱狀當作擲準的目標物等。</p> <p>(三) 教師提問：如果報紙已破損、不堪使用，可以怎麼處理？</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>(四) 教師指導學生課後將破損的紙棒拆開，攤平後回收。</p>			
<p>第十五週</p>	<p>第六單元 模仿趣味多 第一課 小巨人和紙鏢</p>	<p>2</p>	<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>1d-I-1 描述動作技能基本常識。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。4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Bd-I-1 武術模仿遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識弓步的基本概念。 2. 在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。 3. 表現弓步的動作技巧，以增進個人運動技能。 4. 願意在學校利用課間進行弓步的動作練習。 	<p>第六單元 模仿趣味多 第一課 小巨人和紙鏢 《活動 1》小巨人登山</p> <p>(一) 教師課前指導學生製作簡易紙鏢，製作方法如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備長 60~70 公分繩子一條、回收紙數張。 2. 將紙張捲成長約 6 公分的紙棒，一人捲 2 個。 3. 將紙棒綁在繩子兩端，綁好後，繩子須與手臂等長。 <p>(二) 教師帶領學生做簡單的暖身活動，例如：上肢繞環、下肢繞環、左右彎體、前後彎體，以及頸、膝、腕、肘等關節活動。</p> <p>(三) 學生大聲說出「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作要領，並依此要領做出弓步動作，將紙鏢懸垂在腳尖，膝關節頂碰紙鏢的繩子。</p> <p>(四) 2 人一組，一人當小巨人，雙腳前後站立；另一人手持紙鏢，懸垂在小巨人前腳的腳(鞋)尖上方，並提醒小巨人「膝蓋要對齊腳尖」。小巨人用膝關節頂碰紙鏢的繩子，大聲說出「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作要領，並靜止 5 秒，接著雙腿前後互換繼續演練。練習 5 次後，兩人角色互換。</p> <p>(五) 上述動作熟練後，進行個人練習。自己手持紙鏢，懸垂在前腳的腳(鞋)尖上方，膝關節頂碰紙鏢的繩子並對齊腳尖靜止 8 秒，接著換腳練習。</p> <p>《活動 2》小巨人騎馬</p> <p>(一) 教師指導學生騎馬步的動作要領：膝關節彎曲下蹲，上身挺直，雙手將紙鏢拉開，兩端對齊腳(鞋)尖，有如握著韁繩騎坐在馬背上。接著依照教師的指示做動作：1. 騎馬步原地跳 8 次。2. 向前走 20 步。3. 登山步前進走 6 步。</p> <p>(二) 上述動作熟練後，教師可改變指示的順序，以增加挑戰性和趣味性。</p> <p>《活動 3》你說我做</p> <p>(一) 3~4 人一組，一人發號指令，例如：騎馬步原地跳 3 次，其他人做動作。若其中有人動作失誤，則與發號指令者交換角色。</p> <p>(二) 教師鼓勵學生利用課間 2 人一組進行活動，並注意活動安全。</p> <p>《活動 4》弓步進攻動作</p>	<p>認知 操作 養成 運動鋪滿</p>	<p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>	

						<p>(一) 教師說明弓步劈掌進攻的動作要領： 1. 雙手握拳收於腰際，雙腳併攏呈預備姿勢。 2. 單手由後向前，同時以弓步向前進一步，走一步劈一掌，劈掌力量由上而下，劈掌後的手臂與肩齊高。 3. 順步劈掌 4. 拗步劈掌</p> <p>(二) 學生進行演練時，教師適時以口訣提醒學生正確的弓步動作要領，口訣為「前腿彎曲，後腿伸直」。</p> <p>(三) 教師亦可適時以紙鏢測試，並檢核學生的弓步動作是否標準。</p> <p>《活動5》紙鏢防守 (一) 教師指導學生持紙鏢雙手上舉，結合弓步或馬步做出防守動作。 (二) 2人一組，一人以弓步向前劈掌進攻，另一人持紙鏢做出馬步或弓步防守動作。 (三) 活動結束後，教師引導學生分享在活動中觀察到的進攻、防守動作，或分享在演練中遇到的問題，尋求解決的方法。</p>			
第十六週	第六單元 模仿趣味多 第二課 模仿滾翻秀	2	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識支撐的基本動作要領。 2. 專注觀賞他人的表現，並嘗試分享觀察到的動作形態。 3. 嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。 4. 嘗試運用支撐技巧創意發想模仿動作。 5. 認識身體滾翻的基本動作要領。 6. 嘗試以身體伸展或蜷曲的動作，做出滾動式的移動。 7. 觀察並模仿，表現滾翻的動作概念。 8. 在遊戲中挑戰滾翻技巧，熟練滾翻動作。 9. 認識身體平衡的基本動作要領。 10. 嘗試以猴子行走的動作通過平衡木。 11. 結合滾翻及平衡的動作，體驗多元性身體活動。 	<p>第六單元 模仿趣味多 第二課 模仿滾翻秀 《活動1》觀察與模仿 (一) 教師帶領學生做簡單的暖身活動，例如：上肢繞環、下肢繞環、左右彎體、前後彎體，以及增加頸、膝、腕、肘等關節活動。 (二) 教師引導學生討論：不同的動物在活動時的特徵有哪些？例如：馬奔跑、羊吃草、兔子跳、狗經常吠叫、蛇蠕動身體前進等。 (三) 請學生嘗試模仿提及的動物，盡量伸展、運用肢體。</p> <p>《活動2》動物向前進 (一) 教師舉例示範模仿動物行走的動作要領，並請學生練習。教師強調模仿動物行走時，每走一步需靜止3秒再走下一步。 1. 猴子前進 2. 海狗前進 3. 大象前進 4. 兔跳前進 5. 螃蟹移動 (二) 表演結束後，教師引導學生多練習：你模仿了哪些動物？請和同學互相交流，試著模仿對方的創意動作。</p> <p>《活動3》滾球和滾筒 (一) 教師請學生發表觀察圓球或</p>	認知操作養成發表	

						<p>圓筒的樣態，並示範蜷曲與伸展，並指導學生模仿動作進行練習。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 蜷曲 2. 伸展 <p>(二) 利用蜷曲與伸展的動作要領，在軟墊上滾動。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學球滾一滾 2. 像滾筒滾一圈 <p>《活動 4》猜拳不倒翁</p> <p>(一) 教師說明示範不倒翁的模仿動作，並指導學生練習。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 呈坐姿，左、右腳底相對貼合，雙手握住腳背處，接著搖動身體。 2. 向後傾倒，隨即向左側滾，順勢向右回到原坐姿；也可以體驗多元性身體活動，做反向不倒翁（向後，右側滾，向左回原坐姿）。 <p>(二) 學生熟練不倒翁的動作後，教師將學生分為 2 人一組，進行猜拳不倒翁遊戲。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 人相對坐下，猜拳。 2. 猜輸者做出不倒翁動作。 <p>(三) 教師引導學生思考：進行猜拳不倒翁遊戲時，有哪些安全注意事項？例如：應選擇乾淨又柔軟的草地或軟墊作為活動場地，才能玩得安全。</p>			
第十七週	第六單元 模仿趣味多 第二課 模仿滾翻秀、第三課 走向綠地	2	<p>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。</p> <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-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或</p>	<p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識身體平衡的基本動作要領。 2. 嘗試以猴子行走的動作通過平衡木。 3. 結合滾翻及平衡的動作，體驗多元性身體活動。 4. 嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 5. 在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 6. 利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。 7. 願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。 	<p>第六單元 模仿趣味多 第二課 模仿滾翻秀</p> <p>《活動 5》猴子過橋</p> <p>(一) 教師於課前布置猴子過橋活動場地，在低平衡木下方和前後行經的路線鋪放安全軟墊。</p> <p>(二) 教師帶領學生先在地面上練習，模仿猴子行走，四肢著地、手腳並用，保持平衡前進。</p> <p>(三) 教師指導學生上平衡木，以手腳並用的方式前進。</p> <p>《活動 6》猴子下山</p> <p>(一) 延續「猴子過橋」的活動，教師說明示範下平衡木之後，隨即在軟墊上做一個模仿球滾翻動作，再順勢站起。</p> <p>(二) 教師帶領學生進行演練、觀摩同學的表現。活動結束後，請學生分享在平衡木上移動的感覺，以及在平衡木上維持平衡的技巧。</p> <p>(三) 教師補充說明：多練習滾翻動作，可以在跌倒時保護自己呵！</p> <p>第六單元 模仿趣味多 第三課 走向綠地</p> <p>《活動 1》來到綠地</p> <p>(一) 教師以「造飛機」的音樂帶領學生進行暖身活動。「造飛機」歌詞搭配暖身動作說明如下：</p>	<p>操作養成運動撲滿發表</p>	<p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>

				社區資源從事身體活動。			<p>1. 造飛機、造飛機，來到青草地：雙手於兩側平舉，在草地上快走。</p> <p>2. 蹲下來、蹲下來，我做推進器：雙手叉腰 屈膝，分別向右邊、左邊各蹲 1 次，接著 向前跳 2 下。</p> <p>3. 蹲下去、蹲下去，我做飛機翼：雙手叉腰 屈膝蹲 2 次，接著雙腳張開與肩同寬，雙手於兩側上、下擺動。</p> <p>4. 彎著腰、彎著腰，飛機做得奇：蹲下，雙手於兩側平舉向前走，身體漸漸升高，接著後退走，身體逐漸降低。</p> <p>5. 飛上去、飛上去，飛到白雲裡：右手高、左手低，順時針自轉 1 圈，接著雙手舉高 逆時針自轉 2 圈。</p> <p>《活動 2》觸覺新感受</p> <p>(一) 教師引導學生在規定的範圍內自由走動，運用感官仔細觀察草地中的石頭、植物、昆蟲、動物，例如：觸摸身旁的植物，感受不同的觸感。</p> <p>(二) 教師以音樂引導學生行進與停止，音樂停止時，學生模仿所碰觸的動物、植物或其他物品，鼓勵其用身體不同的部位、姿勢來表現。</p> <p>(三) 遊戲結束後，鼓勵學生分享接觸草地的感覺，以及在遊戲中觀察到的模仿動作。</p>		
第十八週	第六單元 模仿趣味多 第三課 走向綠地	2	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。	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	<p>1. 嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。</p> <p>2. 在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。</p> <p>3. 利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。</p> <p>4. 願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。</p>	<p>第六單元 模仿趣味多 第三課 走向綠地 《活動 3》動物模仿秀</p> <p>(一) 教師引導學生共同討論：大自然裡有哪些昆蟲和動物？牠們的外型和身體特徵是什麼？牠們會做出哪些動作？例如：蝴蝶有美麗的翅膀；螳螂有鐮刀形的前肢；蜻蜓的翅膀又直又長；蛇用柔軟的身體爬行；松鼠蜷曲身體吃榛果；青蛙蹲著吐舌頭覓食。</p> <p>(二) 教師在地面上放置昆蟲、動物圖卡，以鈴鼓或音樂引導學生移動，鈴鼓或音樂停止時，學生立刻停下腳步並翻開身旁的一張圖卡，模仿圖卡上昆蟲或動物的造型。</p> <p>(三) 遊戲結束後，鼓勵學生分享在遊戲中觀察到的模仿動作，教師請幾位表現優異的學生出場表演，讓同學猜猜看他們模仿的是何種昆蟲或動物。</p> <p>《活動 4》大自然的小玩家</p> <p>(一) 教師引導學生思考：動物怎麼移動呢？鼓勵學生發表動物名稱和移動方式，並將學生發表的結果以類別分組，例如：</p>	操作發表	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

							<p>公雞組（直線前進走）、小鳥組（揮動翅膀飛）、毛毛蟲組（伸縮前進爬）、袋鼠組（併雙腿向前跳）、鸞鸞組（單腳獨立走）。</p> <p>(二) 教師以鈴鼓聲引導學生模仿所代表的動物在空間中自由移動，鼓聲停止時，教師做出指示，例如：公雞、小鳥、毛毛蟲一組，袋鼠、鸞鸞一組。扮演公雞的學生須找扮演小鳥、毛毛蟲的學生聚在一起，扮演袋鼠的學生則須找扮演鸞鸞的學生聚在一起。</p> <p>(三) 教師引導學生思考：昆蟲和動物的移動方式除了走、跳、爬、飛之外，還有哪些移動方式？鼓勵學生踴躍發表，並嘗試模仿。</p> <p>(四) 遊戲結束後，鼓勵學生分享模仿動物移動的感覺、模仿時所使用的部位。</p>			
第十九週	第六單元 模仿趣味多 第三課 走向綠地	2	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。	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事活動。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	<ol style="list-style-type: none"> 嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。 願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。 	<p>第六單元 模仿趣味多 第三課 走向綠地</p> <p>《活動 5》動物一家親</p> <p>(一) 教師帶領學生複習模仿動物的動作。</p> <p>(二) 教師說明動物一家親活動方式，並指導學生進行活動：1. 教師抽出 2 張動物卡，1 張身體部位卡。 2. 如果動物卡是「蝴蝶和袋鼠」，身體部位卡是「背部」，則教師一開始拍打鈴鼓，全班立刻兩兩為一組，一人模仿蝴蝶，一人模仿袋鼠，以背部相連的方式模仿動物姿勢，直到鈴鼓聲停止。 3. 亦可改為抽出 3 張動物卡和 1 張身體部位卡來進行活動。</p> <p>(三) 在活動進行時，教師針對各組的組合動作給予引導、協助，並適時提醒學生注意遊戲安全。</p> <p>(四) 教師鼓勵學生欣賞同學的表現，嘗試覺察自己與其他同學表現的差異。</p> <p>《活動 6》我們最團結</p> <p>(一) 5~6 人一組，以抽籤的方式將各組以不同的動物命名。例如：蝴蝶組、螞蟻組、無尾熊組、螳螂組等。</p> <p>(二) 教師提問：想想看自己組代表的動物最喜歡的食物是什麼？最喜歡停佇的地點是哪裡？最具代表性的動作是什麼？問題沒有標準答案，只要學生願意發表，即給予鼓勵。</p> <p>(三) 各組進行集體肢體創作。</p> <p>(四) 教師引導學生根據各組的動物型態，加入靜態角色的動作，豐富主題表現。</p> <p>(五) 每個動物家族創作完成後，分組上臺表演，並說明創作的情</p>	操作發表		

							境。教師可選擇其中一、兩組動作，請全班一起練習，體驗分組創作的成果。			
第廿週	第六單元 模仿趣味多 第三課 走向綠地	2	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。	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	<ol style="list-style-type: none"> 嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。 願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。 	<p>第六單元 模仿趣味多 第三課 走向綠地 《活動7》蝴蝶之舞</p> <p>(一) 教師介紹蝴蝶的身體構造和特徵：蝴蝶是自然界中美麗的舞者，長有兩對翅膀，翅膀上有各式各樣的色彩和斑紋，翅膀輕盈的舞動，就能自由自在的穿梭飛翔。</p> <p>(二) 教師指導學生練習擺動手臂，模擬蝴蝶翅膀上、下舞動的動作，提醒學生在舞動雙臂時力量須輕巧柔軟。</p> <p>(三) 教師指導學生配合「蝴蝶」的歌詞和旋律，練習「蝴蝶之舞」。歌詞搭配舞序、動作的說明如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 蝴蝶、蝴蝶，生得真美麗 頭戴著金絲，身穿花花衣 你愛花兒，花兒也愛你 你會跳舞，它有甜蜜 <p>《活動8》表演與欣賞</p> <p>(一) 教師請學生分組上臺表演，欣賞他組的演出。</p> <p>(二) 臺下學生專注欣賞他組表演，完成後為同學鼓掌。</p>	操作 運動撲滿		

註1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三、四或五年級(112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。