

嘉義縣豐山實驗教育學校
113 學年度第一學期高年級普通班健體領域課程計畫

設計者： 陳品璉、邱士哲

第一學期

教材版本	自編	教學節數	每週(4)節，本學期共(80)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 武術檢測、評估與提升是國小四年級學生必須具備的基本運動知識與能力，引導學生有系統地參與，建構基本的武術關鍵知能。 2. 透過分站展體驗與自創活動的學習歷程，增加學生自主學習的相關資源。 3. 支撐與擺盪的體操基本動作技能可以展現學生全身性肌肉適能，提升聯合性的身體控制能力。 4. 武術是男女皆宜的民俗體育活動，教學過程以鼓勵學生堅持不懈的練習、學會欣賞他人動作優點為內涵。 5. 武術的教學，除了動作技巧的熟練外，也希望透過樂趣化學習，讓學生體驗武術多元玩法的樂趣。 6. 透過各種遊戲的策略思考，學生能廣擴運動概念，也能體驗到不同的運動樂趣。 7. 武術是國際上重要的運動賽事，認識武術的起源與主要精神，可以建立學生對於運動賽事參與的正向態度。帶領學生認識武術的歷史、貢獻及價值，並引導實踐其運動價值。 8. 透過跑步、跳躍等武術活動，讓學生體驗並熟練所有運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。 9. 藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練的動作，且能討論比賽策略，培養學生團體合作之概念。讓學生熟悉規則，熟練防守進攻的動作，才能在比賽中降低失分，贏得比賽。 10. 讓學生在武術的比賽中習得團隊合作的精神，讓學生更喜愛這項運動。 		



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(耶拿支柱對應)	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	體能我最棒 活動	4	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1c-II-1 認識身體活動動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人武術與基本運動能力表現。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1. 認識武術的意義與類別。 2. 進行武術檢測。	一、講解武術的意義(對話) 1. 講解武術是指身體適應生活、運動與環境的能力，也是身體健康的指標之一。 2. 講解武術檢測注意事項 1. 教師說明要知道一些注意事項，並確實遵守，才能安全且有效地完成各項檢測。 2. 講解注意事項包括： (1)先確定檢測的器材和場地是否完整且安全，尤其是一分鐘仰臥起坐的保護墊要能保障受測者躺下時頭部不會碰撞到地板。 (2)了解檢測的方法。 (3)如果身體受傷、生病或有特殊疾病，不適合進行檢測。 (4)檢測前要先做好暖身活動，尤其是坐姿體前彎的檢測動作，需要先做好上肢伸展暖身。 (5)檢測過程如果受傷或不舒服，要暫停動作休息，並跟老師反應。 (6)檢測結束要確定是否紀錄結果，避免又要重做一次。	1. 問答：能說出武術測驗的項目。 2. 問答：能評估自己的武術檢測表現。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

							<p>二、進行動作示範與分組練習(工作)</p> <p>1. 教師進行武術檢測動作示範，並進行分組檢測分配。</p> <p>2. 進行武術檢測與成績紀錄。</p>			
第二週	體能我最棒活動	4	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1c-II-1 認識身體活動動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人武術與基本運動能力表現。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	<p>1. 評估武術檢測結果，擬訂提升的方法。</p> <p>2. 善用資源和記錄改善武術。</p>	<p>一、進行武術檢測動作示範與分組武術(對話)</p> <p>教師進行武術檢測動作示範，並進行分組檢測分配。</p> <p>二、介紹武術網站功能(對話)</p> <p>教師說明教育部體育署武術網站的功能，可以透過網站了解自己的武術檢測表現等級，也可以利用網路的武術建議處方，進行促進武術的運動。</p> <p>三、武術檢測評估與改善(對話)</p> <p>教師利用課本範例，引導學生進行武術檢測結果和評估等級，並寫出自己想要改善的項目和目標。</p> <p>四、講解生活型態與武術表現的相關性(對話)</p> <p>1. 利用課本說明武術的表現等級和個人的生活型態以及運動參與情形。</p> <p>2. 利用課本說明動態生活型態與坐式生活型態的差異。</p> <p>3. 利用課本引導學生思考自己的生活型態是動態還是坐式？</p> <p>4. 鼓勵學生平時要增加身體活動的機會，做家事、做運動，每天累積活動時間，有助於增加身體活動量，漸進式提升武術。</p> <p>五、講解實踐武術提升的實施策略(對話)</p> <p>1. 請學生分享各自經驗。</p> <p>(1) 擬定每週累計運動時間目標。</p> <p>(2) 利用武術網站的運動大撲滿紀錄運動時間。</p> <p>(3) 下課或放學時邀請同學一起進行運動。</p> <p>(4) 和家人共同約定用運動取代坐著的活動時間。</p> <p>(5) 經常進行武術檢測的動作，例如：800公尺跑走或一分鐘仰臥起坐，了解自己的表現狀況。</p> <p>2. 教師說明，全班同學可實作記錄一段時間後，再進行武術檢測檢視實施成效。</p>	<p>1. 問答：能評估自己的武術檢測表現。</p> <p>2. 實踐：能自主進行提升武術的活動。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>	
第三週	體能我最棒-武術大挑戰	4	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高武術與基本運動能力的身體	Ab-II-1 體適能活動。	<p>1. 認識 武術 運動。</p> <p>2. 分組進行 武術 運動。</p> <p>3. 進行創意 武術 運動組合。</p>	<p>一、暖身運動基本動作(遊戲)</p> <p>1. 利用課本教師示範開合跳、抬腿跑、左右跨步、前後跨步四種動作，再引導學生練習。</p> <p>2. 教師播放 武術 音樂，讓學生熟悉動作操作的流程。</p> <p>二、進行運動分組練習(工作)</p> <p>1. 全班分成四人一組，每組四小站，每一站分配不同動作，統一放音樂，各自作分站動作。</p> <p>2. 休息時間進行換站。提醒學生運動前</p>	<p>1. 問答：能說出武術運動的特色。</p> <p>2. 實作：表現武術運動動作。</p> <p>3. 實作：創意組合武術運動。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>	

				活動。			要先暖身，並記住動作方法，才能避免運動傷害。 3.如果運動中有不舒服或無法完成，可以原地踏步休息。 進行 武術 運動創意組合(遊戲) 1.創意組合成 4 個動作，再一起配合音樂進行時做練習。 意，利用簡單的器材就能進行武術運動。 三、分享 武術 運動的功能(對話) 利用的 武術 運動分享範例，鼓勵學生向家人推廣 武術 運動功能，邀請家人一起自主運動，提升武術。			
第四週	體能我最棒活動-支撐	4	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。 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。 4d-II-2 參與提高武術與基本運動能力的的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	練習武術支撐動作。	一、認識武術支撐動作要領(對話) 1.講解體操運動，需要結合肌力和柔軟度才能展現身體的力與美。 2.透過支撐和擺盪的體操動作練習，可以檢視運動能力和武術表現。 二、進行武術支撐動作練習(工作) 1.教師示範武術支撐動作，引導學生想像身體像一個斜放的武術，利用雙手支撐和腹部肌力，維持身體的靜態平衡。 2.武術支撐動作流程如下： (1)俯臥跪姿支撐。 (2)一腳向後伸直支撐。 (3)另一腳再向後伸直支撐，身體呈現武術。 3.請學生發表如何讓身體維持斜武術的要領。 三、進行挑戰動作(遊戲) 鼓勵學生挑戰一隻腳屈膝離地或是直膝離地，挑戰全身性肌力。 四、進行武術支撐(遊戲) 1.說明遊戲規則： (1)兩人一組，先做武術支撐動作，再進行單手猜拳。 (2)猜贏者可以變跪姿支撐，猜輸者持續武術支撐。 (3)進行五次，比一比誰贏的次數多。 2.全班分成數組，進行遊戲。 3.請學生發表遊戲過程如何完成支撐動作的要領。 五、進行武術支撐(遊戲) 1.進行動態武術支撐移動的分解與示範，引導學生練習。 2.說明遊戲規則： (1)全班分成數組。 (2)利用武術支撐動作，在直線上進行支撐前行接力。 (3)最快完成的組別獲勝。 3.進行遊戲，並提醒學生手腳要沿著直線行進。 4.請學生發表靜態與動態武術支撐動作要領有何差異。	1.問答：能說出武術支撐動作要領。 2.實作：能表現靜態武術支撐動作。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第五週	體能我最棒-支撐	4	健體-E-A1 具備良好身體	1c-II-1 認識身體活動	Ab-II-1 體適能活動。	1.練習手推車動態支撐。 2.練習單槓支撐動作。	一、進行手推車動作練習(工作) 1.說明與示範手推車動態支撐移動的動	1.實作：能表現手推車動態支撐動作。	【生命教育】 生 E2 理解人的身	

			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。	的動作技能。 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。 4d-II-2 參與提高武術與基本運動能力的身體活動。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	3. 練習單槓支撐和擺盪。 4. 認識單槓運動安全須知。	作要領與功能，強調運用手臂和腹部肌力支撐力量，進行身體重心向前移動。 2. 引導學生兩人一組練習手推車動作。 3. 請學生發表靜態與動態支撐動作的差異與難易分析，課後如何進行自主練習。 二、進行單槓空中漫步練習(工作) 1. 說明單槓是以雙手支撐肌力為主的運動，學會支撐的基本技巧後，可以體驗單槓支撐的動作變化。 2. 利用校園中的單槓進行單槓支撐時腿部動作的變化，體驗腿部和腹部肌力運用的差異，包括前後勾腿、向上舉腿與上下抬膝。 三、進行單槓空中擺盪練習(工作) 1. 說明與示範單槓擺盪動作。 2. 引導學生兩人一組，一人練習類似盪鞦韆的擺盪，另一人在後協助增加向前推的動力。 3. 掌握向前、向後的要領後，可以練習單人完成支撐擺盪的動作。 4. 講解單槓的擺盪動作需要展現全身性肌力和控制力的結合，鼓勵學生利用課後時間和學校或社區資源進行練習。 四、講解單槓運動安全須知(對話) 1. 鼓勵學生自主練習單槓運動，但要遵守重要的注意事項，包括： (1)進行單槓運動時要按照自己的身高和手臂肌力選擇適當的動作。 (2)運動前要加强雙手暖身運動。 (3)要確定雙手掌乾燥，能握牢槓。 (4)不要坐、站在槓上或在其周圍追逐、推擠。 (5)沒有保護墊或大人保護時，不要做「腳上頭下」的倒立動作。	2. 問答：能說出單槓支撐的要領。 3. 實作：能表現單槓支撐動作。 4. 問答：能說出單槓擺盪動作的要領。 5. 實作：能表現單槓擺盪動作。 6. 行為：能遵守單槓安全操作行為。	體與心理面向。	
第六週	運動力與美活動1「鈴」聲響起	4	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。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	1. 能學會武術基本運鈴動作。 2. 能做出武術「金雞上架」招式。 3. 能與同學分享、欣賞武術動作，並說出他人優點。	一、熱身活動(遊戲) 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、熟悉武術(對話) 1. 教師介紹武術種類與部位名稱，並說明目前培鈴有加速快、不易纏繩的優點，是最適合初學者學習的武術。 2. 每人一組武術，教師引導分別進行帶鈴旅行、拉繩練習及扯動紙杯練習。 3. 扯動紙杯的目的在體會扯動的感覺，以及一手拉扯、另一手配合來回的動作。 三、基本動作(工作) 1. 教師說明動作要領：地面起鈴後，一手將鈴扯起，另一手只是配合來回，並不會出力扯動。 2. 散開練習，教師居間巡視、指導。 四、綜合活動(遊戲) 1. 教師請動作較佳同學示範，並再次提示正確動作要領。 2. 進行緩和運動。	1. 實作：能做出基本運鈴動作。 2. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。 3. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。	

第七週	運動力與美活動 1「鈴」聲響起	4	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。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	1. 能學會武術基本運鈴動作。 2. 能做出武術「金雞上架」招式。 3. 能與同學分享、欣賞武術動作，並說出他人優點。	一、進行「接力賽」(遊戲) 1. 遊戲規則： (1)全班分成數組，站在角錐後方。 (2)由排頭開始，邊移動，直到對面角錐後，換下一位繼續。 (3)只有運鈴時才能移動，中途如運鈴失敗或掉鈴，需原地重新運鈴再移動。 (4)最先輪完的隊伍獲勝。 二、發展活動(工作) 1. 教師引導學生進行緩和運動。 2. 進行緩和運動。 三、綜合活動(對話) 1. 教師說明武術除了技巧外，也講究動作的美感，請大家互相欣賞與分享，看看誰的動作優雅、好看？並說明原因。 2. 請學生擔任欣賞家，依： (1)手部動作。 (2)鈴面平衡與位置。 (3)動作熟練與姿態。觀察優缺點，並自我省思。	1. 實作：能做出基本運鈴動作。 2. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。 3. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第八週	運動力與美活動 2 飛天旋轉	4	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高武術與基本運動能力的身體活動。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 學會武術擲、接動作。 2. 學會武術擲遠與擲準技巧。 3. 能在武術遊戲中，討論討論並思考策略。 4. 能利用課餘時間，與他人一起分享武術運動。	一、熱身活動(遊戲) 教師帶領學生進行伸展熱身，尤其手腕部位。 二、熟悉武術(工作) 教師說明正式學武術投擲前，可先進行有趣的體驗。 1. 手指轉盤：手指頂住武術內緣，繞圓轉盤。 2. 上拋接盤：利用手腕上甩力量拋接盤。 3. 滾盤前進：夾住武術，食指放盤緣，用手腕滾盤。 4. 抬腿拋接盤：抬腿同時，用手腕從跨下上拋接盤。 三、進行練習(工作) 1. 教師綜合結論，並進行緩和運動。 2. 動作：任一腳前跨，判斷盤落點，雙手夾接。 3. 兩人一組，散開練習。 4. 動作熟練後，可逐步加大距離。 四、綜合活動(對話) 教師引導學生進行緩和運動討論。	1. 實作：能正確做出擲、接盤動作。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行武術運動，並記錄心得。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第九週	運動力與美活動-飛天旋轉	4	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高武術與基本運動能力的身體活動。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 學會武術擲、接動作。 2. 學會武術擲遠與擲準技巧。 3. 能在武術遊戲中，討論討論並思考策略。 4. 能利用課餘時間，與他人一起分享武術運動。	一、熱身活動(遊戲) 教師帶領學生進行伸展熱身，尤其手腕部位。 二、進行「擲準大連線」(工作) 1. 遊戲規則： (1)全班分成兩隊，各隊依序擲盤進洞。 (2)每人可擲兩次，其中一次進洞即算得分，得分者可拿三角錐放至方格中任一位置。 (3)擲完後，需將武術撿回，交由下一位繼續。 (4)勝利條件：方格中的三角錐先連成四條直線或斜線的隊伍獲勝。 2. 賽後思考：討論後，再比一次。	1. 實作：能正確做出擲、接盤動作。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行武術運動，並記錄心得。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

							(1)得分者要先撿盤給下一位，還是先放三角錐？為什麼？ (2)怎樣可以用最少的三角錐完成四條線？ 三、綜合活動(工作) 教師綜合結論，並進行緩和運動。 四、擲、接盤複習遊戲(對話) 1.教師引導學生發表擲盤要領及缺點之修正後，進行複習遊戲。 2.遊戲方式： (1)4人一隊，每隊分兩邊縱列，距離約5~8公尺。 (2)每隊一武術，依序進行擲、盤，擲完盤後，回到隊伍後方。 (3)中途掉盤，需撿回繼續。 (4)先輪完的隊伍獲勝。			
第十週	跑跳擲我最行 活動 1 更快、更高、更強	4	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。	1. 認識奧運起源。 2. 認識古希臘奧運的貢獻。 3. 知道奧運的運動價值。 4. 分享奧運的運動價值。	一、認識古代奧運會起源(對話) 講解每四年舉行一次的奧運最早起源於古代希臘奧林匹亞，結合宗教祭典和競技賽會，之後因為羅馬帝王宣告停辦。 二、講解現代奧運舉辦(對話) 利用課本說明法國人古柏坦積極鼓吹奧運會的價值，獲得世界各國的支持，1896 年在雅典能重新 舉辦的第一屆現代奧運。 三、認識古代奧運會的貢獻(對話) 1. 認識古代奧運會的貢獻。 (1)聖火傳遞和平的理想。 (2)制定運動競賽規則讓比賽能公平競爭。 (3)制定運動競賽規則讓比賽能公平競爭。 (4)運動員宣誓的儀式表達要遵守參賽規定。 2. 請學生發表這些傳承的價值對運動會舉辦的意義。 四、認識現代奧運的主要訴求(對話) 1. 利用課本範例，指派學生學習任務，以文字 或圖畫描述如果自己參與各項運動練習或比賽時，如何展現奧運的運動價值。 2. 完成後，再將宣導同樣價值的同學成為一組，分享作法上的差異。	1. 問答：能說出奧運起源。 2. 問答：能說出古代奧運的運動價值。 3. 問答：能說出奧運的運動價值。 4. 行為：能分享奧運的運動價值。	【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	
第十一週	跑跳擲我最行 活動 2 武術跑跳擲	4	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能了解武術運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。	一、熱身活動(遊戲) 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 教師引導學生了解，武術運動的起源。 二、健跑小達人(工作) 1. 併腿跳 (1)教師講解動作要領：站在梯格第一個方格的左邊，兩腳分開下蹲，然後跳進斜對角的梯格裡。接著再從地面上跳起，跳到梯格的左側，並繼續快速前進。 (2)請學生進行併腿跳動作練習。 2. 深蹲跳	1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2. 自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。 3. 自評：能與伙伴在團體遊戲中共同討論策略提升運動表現。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	

							<p>(1)教師講解動作要領：雙腳打開與肩同寬，分別站在梯格第一格的兩側。往前一格跳深蹲跳，再站起迅速往下一格跳。</p> <p>(2)請學生練習深蹲跳動作練習。</p> <p>3.側向弓箭步</p> <p>(1)教師講解動作要領：雙腳打開與肩同寬，分別站在梯格第一格的兩側。往前一格跳深蹲跳，再站起迅速往下一格跳。</p> <p>(2)請學生練習側向弓箭步動作練習。</p> <p>三、側步腳尖觸地(工作)</p> <p>1.教師講解動作要領：站在繩梯的右側，面對梯子，膝蓋微彎，左腳跳向左前方格，然後右腳越過一方格，跳至第三格，最後往正後方後跳至繩梯右側，跳到繩梯的終點。</p> <p>2.請學生練習側步腳尖觸地動作練習。</p> <p>四、你追我躲(遊戲)</p> <p>教師講解你追我躲的活動規則：</p> <p>1.四人一組，一人為追者，另三人為逃者。</p> <p>2.比賽口令發出後，追者可隨意沿任一條線段追其他三人，而逃者也可以沿任一條線段逃跑，逃者跑離開線段、被追者拍到或與其他逃者面對面時則判出局。</p> <p>3.追者和逃者都不可以從線段中間折返，必須在線段交界處才可改變移動方向。</p> <p>五、想一想(對話)</p> <p>1.遊戲結束後，和同學討論如何不被抓到以及如何能快速抓到？</p> <p>2.請學生依討論所得策略再次進行遊戲。</p> <p>六、綜合活動(對話)</p> <p>1.遊戲結束後，和同學討論如何不被抓到以及如何能快速抓到？</p> <p>2.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>		
第十二週	跑跳擲我最行 活動2 武術跑跳擲	4	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<p>1.能了解武術運動的起源。</p> <p>2.能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。</p> <p>3.能透過團體遊戲培養團隊精神。</p>	<p>一、熱身活動(遊戲)</p> <p>1.教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>2.請學生複習上一節所學的跑步與跳躍動作。</p> <p>二、獵人遊戲(遊戲)</p> <p>1.教師講解獵人遊戲的活動規則：</p> <p>(1)從學生中選出一位當「獵人」，一位當「獵物」，其他的學生則兩兩一組，以兩手相搭著，彼此圍成一個圓圈。</p> <p>(2)「獵人」和「獵物」只能沿著圓圈的外圍跑，兩人都可以隨時變換方向，一旦，「獵人」抓到「獵物」後，兩人即可交換角色。</p> <p>(3)「獵物」隨時都可以指定任何一位同學，變成新的一組，而原來同組的另一位同學，則成新的「獵人」，原來的「獵</p>	<p>1.種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。</p> <p>2.自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。</p> <p>3.自評：能與伙伴在團體遊戲中共同討論策略提升運動表現。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安E6 了解自己的身體。</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>

							人」則成為新的「獵物」，繼續進行活動。 三、想一想（對話） 1. 遊戲結束後，和同學討論如何不被獵人抓到以及如何快速抓到獵物？ 2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。 四、綜合活動 遊戲結束後，和同學討論如何不被抓到以及如何能快速抓到獵人？			
第十三週	跑跳擲我最行 活動 2 武術跑跳擲	4	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能了解武術運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。	一、熱身活動(遊戲) 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習第一節所學的跑步與跳躍動作。 二、愈跳愈遠(工作) 1. 雙腳左右側跳 (1)雙腳併攏，向左跳一步，再向右跳回原處。 (2)往反方向重複動作。 2. 半蹲跳 (1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下半蹲，兩臂自然後擺。 (2)接著兩腿迅速蹬伸，最後用腳尖蹬離地面向前跳。 (3)落地時用前腳掌著地屈膝緩衝。 3. 全蹲跳 (1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下全蹲，兩臂自然後擺。 (2)接著兩腿迅速蹬伸，同時兩臂迅速有力向前上擺，最後用腳尖蹬離地面向前跳。 (3)落地時用前腳掌著地屈膝緩衝。 4. 背手跳 (1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下半蹲，雙手背於背後。 (2)接著兩腿迅速蹬伸，用腳尖蹬離地面向前跳，落地時用前腳掌著地屈膝緩衝。 5. 擺臂跳 (1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下半蹲，兩臂自然後擺。 (2)接著兩腿迅速蹬伸，同時兩臂迅速有力向前上擺至耳邊，最後用腳尖蹬離地面向上跳起。 (3)落地時用前腳掌著地屈膝緩衝，接著再跳起。 6. 雙腳連續跳 (1)雙腳屈膝左右開立，雙手前後擺動。 (2)當雙手向前擺時兩腿迅速蹬伸，雙腳同時落地，落地後迅速再向前跳。 三、說一說（對話） 1. 練習結束後，請學生發表不同雙腳跳動作的感覺。 2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。 四、綜合活動（對話）	1. 種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2. 自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。 3. 自評：能與伙伴在團體遊戲中共同討論策略提升運動表現。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	

							<p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
<p>第十四週</p>	<p>跑跳擲我最行 活動 3 誰能擲得遠</p>	<p>4</p>	<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>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>1. 學會正確的武術的動作。 2. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。</p>	<p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>一、熱身活動(遊戲) 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>二、上肢伸展(工作) 1. 全向上拉式 教師說明動作要領：雙手交疊向上伸展，臀部微微往後挺，可伸展到胸、手臂及腹部。 2. 十字拉伸式 先將右手往身體左側伸直，高度約位於胸部位置，接著用左手勾住右手並往身體方向壓，有點像捏著鼻子模仿大象的姿勢，兩手輪流，可拉伸上半臂及肩部肌群。 3. 肘壓式 單手舉高後往頭後側下壓，讓手肘朝天，另一手輕扶肘部再往內加一點壓力，可伸展到上背部與三頭肌。 4. 單手加壓式 右手掌心朝上往前伸直，接著用左手將右手手掌向下壓，使右手手掌與手臂大約呈現 90 度，此動作可將整條手臂的前側拉伸開來。</p> <p>三、丟球樂(遊戲) 1. 坐姿丟球學生採坐姿，以高手擲球方式將球向前丟球。 2. 向後拋球學生採站姿，將球往身後方向丟出。 3. 向前拋球學生採站姿，以低手拋球方式將球向前丟出。 4. 向前丟球學生採站姿，以高手擲球方式將球向前丟球。 5. 教師引導學生進行相互觀摩練習。</p> <p>四、說一說(對話) 請學生回想剛剛的活動，並思考「哪種方式較容易將球投出？哪種方式可以投擲得最遠？為甚麼？」</p> <p>五、綜合活動(對話) 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>六、熱身活動(遊戲) 教師引導學生進行熱身活動，並加強手部之伸展動作。</p> <p>七、正面肩上投(工作) 教師講解並示範動作要領： 雙腳與肩同寬，慣用手持球舉至耳後，另一隻手向前伸直舉高瞄準方向，靠身體轉腰手臂力量將球投擲出。</p> <p>八、側肩投擲動作(工作) 教師講解並示範動作要領： 1. 側：身體站側面，弓箭步姿勢。 2. 瞄：前手舉高，瞄準目標。 3. 舉：持球將手舉至耳後。 4. 投：轉身扭腰將球用力投擲出。 5. 跨：後腳向前跨步。</p>	<p>1. 實作：能做出正確的武術的動作。 2. 問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。</p>	<p>【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。</p>	

							<p>九、說一說（對話） 1. 教師引導學生進行相互觀摩，並說出彼此動作優缺點。 2. 教師請學生修正缺點後繼續練習。</p> <p>十、綜合活動（對話） 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
第十五週	跑跳擲我最行 活動 3 誰能擲得遠	4	<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>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<p>1. 學會正確的武術的動作。 2. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。</p>	<p>一、熱身活動(遊戲) 教師引導學生進行熱身活動，並加強手部之伸展動作。 二、分解動作練習(工作) 1. 教師巡視於行間，適時給與學生動作指導。 2. 要求學生反覆練習各分解動作，務必能流暢作出各分解動作。 三、綜合活動（對話） 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 四、綜合活動（對話） 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>	<p>1. 實作：能做出正確的武術的動作。 2. 問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。</p>	<p>【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。</p>	
第十六週	單元七運動衝衝衝 活動 1 快接快傳	4	<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。 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。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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>	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	<p>1. 能正確的用單手傳接球並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3. 觀察同學的動作並進行反思。</p>	<p>一、熱身活動(遊戲) 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、單手肩上武術動作練習(工作) 1. 右（或左）手舉球到耳際，左（或右）腳向前跨一步，腳尖對準武術方向，球傳出後食指對準武術方向，武術時手臂幅度不要太大，會無法迅速武術。 2. 兩人一組，進行單手傳接球。 三、動作策略提醒（對話） 1. 提醒學生 (1)球傳出後立即做出要球動作 (2)外圍持球者須立即回傳 (3)提高注意力，迅速作出正確動作，提升成功率。 2. 集合全班，共同發表感想，是否有進步？ 四、進行「過三關」遊戲(遊戲) 1. 遊戲規則： (1)每 6 位同學一組，以籃球場為遊戲範圍（視情況可縮小場地），兩方底線（用角錐標示）分別為起終點，每組 3 人進攻，3 人防守。 (2)進攻者拿 1 顆球，以移動傳接球方式從起點出發，每人最多可走 3 步，就必須立即停止，再傳球至隊友。 (3)防守者可干擾或抄球，抄到球立刻返回起點成為進攻者，向終點出發。 (4)將球帶過終點的組別即為獲勝。 2. 分組討論：如何將提升傳接球的速度及精確度，才能快速擺脫對手呢？ 3. 再進行一次比賽，驗收討論成果。 五、綜合活動（對話） 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>	<p>1. 實作：能控制武術的力道、方向與位置。 2. 討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p>【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。</p>	

第十七週	單元七運動衝衝衝 活動 2 武術好好玩	4	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。 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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能正確的做出雙手武術的動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	一、熱身活動(遊戲) 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、原地武術練習(工作) 雙使用手腕下壓武術，雙腳與肩同寬，膝蓋微微彎曲，腰部壓低，眼睛注意四周，另一隻手護球。 三、單手前後武術練習(工作) 1. 武術手不同腳往前站，球以前後移動方式武術，球運至後方時要在球彈起期間將手臂向後擺動。 2. 球運至前方時要在球彈起期間將手臂擺動回前方，雙手均要練習。 四、綜合活動(對話) 教師綜合結論，並進行緩和運動。 五、綜合活動(對話) 教師綜合結論，並進行緩和運動。	1. 實作：能控制武術的力道、方向與位置。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
第十八週	單元七運動衝衝衝 活動 3 武術追追追	4	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。 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。	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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高武術與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能做出直線前進及變換方向前進的武術動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	一、熱身活動(遊戲) 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、走動武術練習(工作) 眼睛不看球，將球運在身旁，一邊武術一邊走動。 每人練習走動武術(定點或不定點)。 三、直線跑動武術練習(工作) 教師講解： 1. 球運在身體前方。 2. 加速追上往前方推出的球，重複此動作。 3. 放慢跑動速度，雙手接球，緩衝球彈起力道。雙腳同時著地，停下腳步。 4. 每人練習直線跑動武術，可適時增加跑動距離。 四、武術折返跑分組練習(工作) 1. 平均分成四組，用角錐分別標出起點和終點。 2. 依序每次一人出發，右手武術至終點後折返，折返時以左手武術，回到起點與下一位擊掌交換出發。 3. 全組先完成者即獲勝。 五、想想看(對話) 1. 武術時該注意哪些地方才能讓武術更加順暢？ 2. 停球時需要注意哪些地方，避免造成腳的負擔。 3. 分組討論，腦力激盪。 六、綜合活動(工作) 進行緩和運動。	1. 實作：能做出快速前進及變換方向的武術。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。 4. 實作：能完成三種不同的訓練方式。 5. 討論：能和同學討論其他手指、手腕訓練技巧。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
第十九週	單元七運動衝衝衝 活動 4 防守不漏接	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。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間	1. 能做出正確的防守動作。 2. 利用實際演練，增進防守的熟練度。 3. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。	一、熱身活動(遊戲) 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 二、守備動作分析(工作) 1. 接球動作： (1)胸前接球：在球正面，左腳在前右腳在後，雙手手掌相對，手指張開，擺在胸前，球接近時，抬起右腳往前踏半步，雙手接球。 (2)低手接球：壓低身體，屈膝下蹲，雙	1. 實作：能做出正確的防守動作。 2. 討論：能和同學討論不同的球路要做不同的防守動作。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。

			能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	現聯合性動作技能。	及人與人、人與球關係攻防概念。		<p>手手掌面向來球，指尖向下接球。</p> <p>2. 武術姿勢：</p> <p>(1) 食指、中指、大拇指扣在縫線上，輕輕握住，掌心與球保留一指寬空間。</p> <p>(2) 近距離武術：右手武術，手肘像拉弓一樣向後拉，左腳往武術方向踏出，朝武術方向用力揮動手臂，運用手腕將球投出。</p> <p>(3) 遠距離武術：持球在胸前，重心放右腳，左肩轉向目標，左腳微抬，右臂向後方拉，左腳往武術方向踏出，右臂揮過左腳外側。</p> <p>3. 雙人傳接球練習：兩人一組，進行高低手傳接球練習。</p> <p>三、進行「你高我低」(遊戲)</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1) 全班兩人一組，每人皆拿一顆武術，間隔 5 ~ 10 公尺 (視能力調整距離)。</p> <p>(2) 一人傳胸口，一人傳低手位置，球離手須迅速就接球位置接球。</p> <p>(3) 每組傳 10 次，武術位置再交換傳接 10 次。</p> <p>(4) 統計球不落地成功次數，最多者獲勝。</p> <p>2. 提醒學生，高低傳接球最重要的是傳完球就要迅速接下一球，注意力集中是能迅速接到球的重要一環喔。</p> <p>3. 提醒過後再比賽一次。</p> <p>四、綜合活動(工作)</p> <p>進行緩和運動。</p>			
第二十週	單元七運動衝衝衝活動 5 防守九人組	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-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。</p>	<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>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	<p>1. 能了解武術的場地規格及守備規則。</p> <p>2. 能利用實際演練，增進防守的熟練度。</p> <p>3. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>一、武術的守備觀念</p> <p>守備觀念：</p> <p>1. 守備員需踩白色壘包進行防守。</p> <p>2. 跑壘員跑壘超過 5 公尺不可折返線，守備員可武術至下一個壘包進行封殺。</p> <p>3. 守備員一律踩壘封殺出局，不可以觸殺。</p> <p>4. 守方對防守壘位武術出場外時，所有跑壘員要加送一個壘位，可派第二位防守者補位，避免武術出場外。</p> <p>二、熱身活動(遊戲)</p> <p>教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。</p> <p>三、「防守大躍進」(工作)</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1) 全班平分兩組，設置打擊區、接球區及得分區，接球區為武術規定場地，打擊區距離得分區 15 公尺。</p> <p>(2) 一組全員防守，一組依序上場打擊。</p> <p>(3) 守備組一人接到球後，在打者到得分區前，同組三人進行任何形式的傳接球後，高舉球，即防守成功。</p> <p>(4) 守打者若在防守者完成三人次武術前到達得分區，即得 1 分。</p> <p>(5) 依序輪完兩組，得分高者獲勝。</p> <p>2. 請討論如何快速接到打擊者的來球？</p>	<p>1. 實作：能依防守觀念做出正確的防守動作。</p> <p>2. 討論：能和同學討論不同的守備狀況要做不同的防守動作。</p> <p>3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安E6 了解自己的身體。</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>	

							人員分配，快速接近接球，防守動作是否正確？ 四、綜合活動(工作) 進行緩和運動。			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

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。

嘉義縣豐山實驗教育學校
113 學年度第一學期高年級普通班健體領域課程計畫

設計者： 陳品璉、邱士哲

第二學期

教材版本	自編	教學節數	每週(4)節，本學期共(80)節
課程目標	<p>1. 帶領學生了解建立規律運動的方法，並引導其實踐；透過登階、健走及武術運動的教學，讓學生體驗並參與休閒運動，進而能於家庭中 帶領家人一同養成運動習慣。</p> <p>2. 柔軟度是健康武術指標之一，引導學生了解其重要性，並透過簡易的檢測方式和動、靜態伸展運動，參與有助於提升武術的身體活動。柔軟支撐是體操運動的關鍵要素之一，透過單人與雙人的模仿活動，引導學生進行墊上創意展演的組合動作，展現柔軟度在動作創作的美感體驗。柔軟度是舞蹈活動展現肢體美感的要素，連結前二個活動經驗，讓學生透過模仿雙人、多人的造型活動，以團體合作歷程，進行模仿性的創意舞蹈活動。踢毬子的學習，需要耐心與時間，在今日青少年喜歡刺激、速成的氛圍下，這項傳統民俗體育日益沒落，透過簡化、有趣的練習和遊戲，讓學生能找到踢毬子的樂趣。也希望藉由教師的鼓勵，能讓部分學生獲得成就感的學習，而願意在課餘時間進一步自我精進。</p>		
教學架構			

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(耶拿支柱對應)	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	單元五運動休閒樂趣多	4	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。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 能分享自己或與家人從事運動的心得。2. 能說出養成規律運動的妙招。3. 學會正確的登階運動的動作要領。	<p>一、引導活動(遊戲)</p> <p>1. 教師運用教育部體育署運動i 運動資訊平台中的「影音專區」的政策宣導影片，讓學生了解運動的益處，得知運動資源資訊，激發運動參與興趣。</p> <p>2. 教師引導學生共同討論，觀賞影片後的心得。</p> <p>二、分享運動心得(對話)</p> <p>1. 教師先分享個人運動經驗激發學生討論興趣。</p> <p>2. 教師引導學生閱讀並說明P90內容。</p> <p>3. 教師請學生進行分組討論，分享與家人共同從事運動的經驗及適合全家人共同從事的運動種類。</p> <p>4. 學生進行分組報告。</p> <p>三、規律運動有妙招(對話)</p> <p>1. 教師引導學生閱讀並說明課本P91頁內容。</p> <p>2. 教師請學生進行分組討論，分享養成規律運動的的妙招。</p> <p>3. 學生進行分組報告。</p> <p>4. 教師進行歸納，並引導學生與家人共同擬定動計畫並實踐。</p> <p>四、綜合活動(工作)</p>	實作 問答	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

							教師指導學生發表學習心得。			
第二週	單元五運動休閒樂趣多	4	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。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1.能分享自己或與家人從事運動的心得。2.能說出養成規律運動的妙招。 3.學會正確的登階運動的動作要領。	教師指導學生發表學習心得。 一、熱身活動(遊戲) 教師指導學生進行伸展活動。 二、我的行動宣言(工作) 1.教師講解我的行動宣言內容。 2.教師引導學生完成承諾宣言鼓勵其養成規律運動好習慣。 三、我的運動計畫(對話) 1.教師講解我的運動計畫內容。 2.教師鼓勵學生完成自己擬定的運動計畫，養成規律運動好習慣。 四、登階基本動作(工作) 1.教師講解注意事項及動作要領： (1)以10公分上下的高度台階或是穩固的箱子作為輔助道具。 (2)一腳先踏上台階，另一腳再踏上台階，整個腳掌都要踏入台階中，以免台階不穩傾倒。 (3)運動過程中保持身體穩定，站穩再動腳，利用大腿肌肉帶動小腿上提。 2.請學生練習登階運動動作練習。 3.學生動作熟練後，教師可運用節拍變化，加強運動強度及難度。 五、綜合活動(遊戲) 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。	實作 問答	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第三週	單元五運動休閒樂趣多 活動 2 健走好處多	4	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1.能了解從事健走運動應注意的事項。 2.學會正確的健走運動的動作要領。 3.學會應用科技資訊，充分利用各項運動資源。	一、引導活動(對話) 1.教師運用國民健康署《健康九九網站》中的影片《保養身材免上健身房，健走的好處數不清》，讓學生了解健走運動的益處，激發運動參與興趣。 2.教師引導學生共同討論，觀賞影片後的心得。 二、健走注意事項(工作) 1.教師引導學生閱讀並說明課本P96頁內容。 2.健走運動時應注意的事項： (1)適時補充足夠的水分。 (2)穿著輕便服裝，適當的防曬、佩戴帽子。 (3)一雙合腳運動鞋。 3.教師請學生進行分組討論，各注意事項目的與其他注意事項。 4.學生進行分組報告。 三、健走動作要怎麼走?(工作) 1.教師指導學生進行伸展活動。 2.教師說明並示範健走動作的動作要領： (1)縮下巴。 (2)腹部用力縮緊。 (3)手臂彎成90度，前後大幅擺動。 (4)前腳腳趾用力採地，後腳腳跟向前方先著地，隨後腳掌完全踏上地面。 請學生利用操場進行健走運動練習。 四、綜合活動(對話) 教師指導學生進行緩和運動，並發表學	實作 問答	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

第四週	單元五運動休閒樂趣多 活動3臥虎藏龍	4	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	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。	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 學會正確的武術運動的動作要領。 2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。 3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	習心得。 一、熱身活動(對話) 教師指導學生進行伸展活動。 二、武術介紹(對話) 1. 教師介紹武術：武術包括了拳術、器械和基本功夫。 2. 據統計，著名的拳術共有一百多種。學習武術除了能強身，必要時更可以保護自己。 三、預備式(工作) 1. 教師講解並示範動作要領： 2. 預備：聽到預備口令時，即從稍息變成站立姿勢。 3. 抱拳：雙手掌心相向與肩同寬，同時上舉至肩平後，迅速變掌為拳，置於腰際兩側。 4. 請學生進行練習。 四、弓馬站樁(工作) 1. 教師講解並示範弓馬站樁動作要領： 弓步站樁： (1)抱拳，右腳向前跨出成弓步，同時右臂握拳曲肘置於胸前高與肩平，拳心向下，手腕關節對齊身體中心線，左手握拳置於左腰際。 (2)手腳收回成抱拳動作。 (3)換邊做動作。 馬步站樁： (1)併立抱拳，右腳向右跨成馬步，同時雙手變掌，由腰際向胸前撐出，掌心外亮兩掌食指、中指微微相對輕碰。 (2)手腳收回成抱拳動作。 (3)換邊做動作。 2. 請學生進行練習。 五、綜合活動(對話) 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。	實作 問答	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第五週	單元五運動休閒樂趣多 活動3臥虎藏龍	4	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	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。	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 學會正確的武術運動的動作要領。 2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。 3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	一、熱身活動(遊戲) 教師指導學生進行伸展活動，加強腿部的伸展動作。 二、砍掌前擋(工作) 1. 教師講解並示範砍掌前擋動作要領： (1)抱拳，右手自腰際抱拳處，變豎掌直接高提至耳後，迅速向前斜砍至胸前，齊中線，高與肩平，左腳向前跨出成弓步。 (2)身體右轉，由左弓步轉換成馬步，收回右砍掌，並變拳置於右腰際，同時左手曲肘豎掌，擋護胸前，齊中線，虎口高與肩平。 (3)由馬步轉換成左弓步，收回左掌前擋動作，並抱拳於左腰際，同時右手變掌斜砍而出。 (4)手腳收回成抱拳動作。 (5)換邊做動作。 2. 請學生進行練習。 三、砸拉砍掌(工作)	實作 問答	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

							<p>1. 教師講解並示範砸拉砍掌動作要領： (1)抱拳，右拳由腰際放低置於左腰前，再以右肩為圓心，右臂為半徑，自身體前方向右成半圓弧線，齊中線，拳心向上，同時右腳跨成弓步。 (2)由右弓步變為左腳蹲屈之仆腿式，同時右拳變掌，掌心向下五指張開，向後斜下抓，至左胸前變掌。 (3)左腿蹬直成右弓步，同時左拳由腰際從外側向內橫擊成砍掌。 (4)手腳收回成抱拳動作。 (5)換邊做動作。 2. 請學生進行練習。 四、綜合活動（對話） 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
第六週	單元六運動大集合 活動 1 伸展自如	4	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人武術與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高武術與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1. 認識柔軟度的重要性與其他檢測方法。 2. 進行靜態伸展運動。	一、講解柔軟度的重要性（對話） 1. 引導學生複習上學期進行的柔軟度檢測項目是哪一項，自己的表現等級如何？ 2. 參考課本說明柔軟度較佳時，關節活動範圍大，運動時比較不容易受傷或拉傷；肢體伸展空間大，動作更優美，也能提高運動表現。 二、進行簡易的柔軟度測驗(工作) 1. 說明坐姿體前彎是檢測大腿後側與下背關節的柔軟度，還可以運用一些簡易的方式，評估身體其他部位柔軟度。 2. 教師講解並示範三種肩關節、脊椎關節與髖關節的武術檢測項目，再透過分組施測，讓學生了解自己身體其他部位柔軟度表現情形。 三、進行靜態伸展運動(工作) 1. 講解要增加身體的柔軟度，可以針對柔軟度較差的部位進行伸展運動。 2. 教師示範並引導學生體驗上半身頸部肌肉、肩部、手臂和胸部肌群的靜態伸展運動。 3. 教師示範並引導學生體驗體側、背部、大腿內側、大腿前側和小腿後側肌群的靜態伸展運動。 4. 請學生分組練習自主做靜態伸展運動，並說出伸展的肌肉群。	問答 實作 實踐	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。	
第七週	單元六運動大集合 活動 1 伸展自如	4	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人武術	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1. 進行動態伸展運動。 2. 認識伸展運動的原則。 3. 認識與實作肌肉拉傷的處理方法。 4. 討論課後自主進行伸展運動的方法。	一、進行動態伸展運動(工作) 1. 講解動態伸展運動跟靜態伸展運動的差異是肌群伸展的維持時間減少，以重複交替方式增加重複次數，具備暖身的效果。 2. 教師示範並引導學生體驗上半身轉體和屈體擺臂的動態伸展運動。再引導學生如何將上一節課進行的靜態伸展運動變成動態伸展運動。 二、講解伸展運動的原則（對話） 透過課本講解伸展運動的原則，包括： (1)先做簡易暖身後，再進行某部位肌肉的伸展運動。	問答 實作 實踐	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。	

				與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高武術與基本運動能力的身體活動。			(2)伸展時，肌肉會有可忍受的微痛感。 (3)身體左右的肌肉要均衡伸展，才能維持體態正確。 (4)先從簡單動作開始，再增加難度或伸展範圍。 三、認識肌肉拉傷的處理(工作) 1. 透過課本講解過度伸展或是沒有充足的暖身運動，可能造成肌肉拉傷。 2. 講解拉傷時先確定疼痛狀況，再採取正確的處理方式： (1)如果是過度運動造成肌肉痠痛，只要經過幾天或是降低運動量，疼痛感就會慢慢消失。 (2)如果是肌肉拉傷，應先冰敷15分鐘以降低疼痛感，並暫時停止運動，如果有紅腫的劇烈疼痛現象，必須盡快就醫。 四、課後自主進行伸展運動的策略(對話) 1. 透過課本引導學生可以邀請家人一起透過簡易的柔軟度檢測，評估各肌肉群柔軟度表現程度，再利用自主參與的策略，共同設定要提升的目標，參與伸展運動，評估實施成效。 2. 鼓勵學生利用課本學習任務與家人分享全家提升柔軟度的實踐方法。			
第八週	單元六運動大集合 活動 2 柔軟支撐	4	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。 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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	模仿柔軟支撐動作練習。	一、講解生活型態與武術表現的相關性(對話) 利用課本說明柔軟度是體操中展現美感與穩定性的重要能力，可以透過墊上模仿運動表現身體的柔軟度。 二、模仿動作練習-海豹(工作) 1. 教師示範並引導學生模仿海豹動作，動作要領： (1)身體趴在地上預備。 (2)雙手在身體兩側，支撐身體挺直。 2. 挑戰動作：支撐後頭慢慢向上仰看。 三、模仿動作練習-造飛機(工作) 1. 教師示範並引導學生模仿造飛機動作，動作要領： (1)雙臂向兩旁平舉，雙腳分腿坐穩。 (2)雙臂靠近耳朵，慢慢向左右兩側伸展。 2. 挑戰動作：雙腳分腿坐穩，雙手慢慢向前伸展。 四、模仿動作練習-花開花落(工作) 1. 教師示範並引導學生模仿花開花落動作，動作要領： (1)跪坐預備。 (2)單腳向前跨步站穩，雙手放在膝蓋上。 2. 挑戰動作：前腳屈膝平放，雙手與身體向前下壓，靠近地板。 五、模仿動作練習-金雞獨立(工作) 1. 教師示範並引導學生模仿金雞獨立動作，動作要領： (1)左手抓穩左腳踝，單腳站穩。	問答 實作	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	

							<p>(2)左手將左腳向後慢慢拉高，右手向前平舉，保持身體平衡。</p> <p>2.挑戰動作：左腳向後伸直，雙手慢慢向前伸展，保持平衡。</p> <p>3.引導學生發表每個動作主要展現哪一個肌群的柔軟度。</p> <p>六、雙人動作練習-坐姿支撐(工作)</p> <p>1.利用課本說明柔軟支撐動作可以透過兩人合作展現更多元的形式。</p> <p>2.教師示範並引導學生兩人練習。</p> <p>坐姿支撐動作(一)， 動作要領： (1)兩人盤腿而坐，膝蓋互碰。 (2)雙手互拉，身體慢慢向後躺。</p> <p>坐姿支撐動作(二)， 動作要領： (1)兩人雙腳伸直，雙手平舉，背對背坐著。 (2)一人先後躺，壓背，再換另一人做。</p> <p>七、雙人動作練習-站姿支撐(工作)</p> <p>1.教師示範並引導學生兩人練習。</p> <p>站姿支撐動作(一)， 動作要領： (1)兩人肩並肩，一手互相摟腰站立。 (2)一手互握，再單腳站立。</p> <p>站姿支撐動作(二)， 動作要領： (1)兩人單手互拉，面對面站立。 (2)另一手抓腳踝慢慢向後上方拉。 (3)另一隻腳慢慢向上舉，互相用手抓住腳踝。</p>			
第九週	單元六運動大集合 活動2 柔軟支撐	4	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。 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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.認識柔軟支撐動作練習策略。 2.進行創作組合。 3.進行展演分享。	<p>一、認識柔軟支撐動作的練習策略(對話)</p> <p>利用課本說明進行動作練習時，可利用輔助器材或降低動作難度，維護動作安全和穩定性，包括： (1)柔軟度較弱的人可以靠牆協助完成動作。 (2)改變動作方式，降低動作難度。 (3)增加人員協助完成動作。 (4)減少肌肉伸展範圍，降低動作難度。</p> <p>二、進行創作組合(工作)</p> <p>利用課本表格，引導學生四人一組，結合身體的柔軟度、平衡感和支撐能力，分組合作進行六個創意組合動作。 創作組合方式包括： (1)畫出要展演的單人或雙人動作。 (2)排列動作展演順序。 (3)練習後再修正。</p> <p>三、進行展演分享(歡慶)</p> <p>1.分組進行展演前的練習。 2.分組進行展演。 3.學生發表觀賞感想。</p>	實作	<p>【安全教育】</p> <p>安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。</p>	
第十週	單元六運動大集合 活動3 用身體作畫	4	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	1c-II-1 認識身體活動的動作技	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞	1.進行兩人組合造型。 2.進行多人組合造型。 進行創作組合。	<p>一、進行兩人組合造型(工作)</p> <p>1.利用課本說明身體動作可以透過創意設計和美化，成為千變萬化的線條，強</p>	問答 實作	<p>【安全教育】</p> <p>安E6 了解自己的身體。</p>	

			發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	蹈。	3. 進行展演分享。	<p>調本活動學習重點在展現身體柔軟度的線條造型。</p> <p>2. 教師引導學生兩人合作模仿圖片動作，包括：心形、蠟燭和北字。</p> <p>3. 教師引導學生思考，三個動作有何特色，如對稱、動作相同……，想一想，還可以如何改變。</p> <p>二、進行多人組合造型(工作)</p> <p>1. 教師說明多人組合，肢體線條更多樣，組合的形狀變化更多，再引導學生多人合作模仿圖片動作，包括：四邊形、星形。</p> <p>2. 教師引導學生思考，如何透過肢體的變化，延展線條，呈現更多造型。</p> <p>三、進行花兒朵朵開模仿性創作練習(工作)</p> <p>1. 利用課本說明選擇動作展演主題，可以讓動作表現聚焦在相關動作，也能讓觀賞者理解動作意義。</p> <p>2. 教師引導學生分組，模仿如何展現花兒朵朵開的主題，透過肢體的變化，呈現花兒的動作。</p> <p>四、進行創作組合(工作)</p> <p>延伸上一個活動經驗，利用課本表格，引導學生多人一組，進行有主題性的創作舞蹈，包括：</p> <p>(1) 決定表現主題，讓動作聚焦。</p> <p>(2) 畫出四個連續變化的動作線條。</p> <p>(3) 選擇適合的音樂，襯托肢體動態的美感。</p> <p>(4) 練習後再修正。</p> <p>五、進行展演分享(歡慶)</p> <p>1. 分組進行展演前的練習。</p> <p>2. 分組進行展演。</p> <p>3. 學生發表觀賞感想。</p> <p>六、創作舞展演與分享(歡慶)</p> <p>1. 創作舞的展演呈現合作規劃與練習的成果，可以透過觀賞，分享肢體美感。</p> <p>2. 請學生利用課本確定表演流程和角色責任，並於活動後發表心得。</p>		【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十一週	單元六運動大集合	4	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	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 參與提高武術與基本運動能力的身體活動。	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	<p>1. 能做出一踢一接的踢毽動作。</p> <p>2. 能做出連續踢毽動作。</p> <p>3. 能利用課餘時間自我挑戰，進行踢毽子練習。</p>	<p>一、熱身活動(工作)</p> <p>1. 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>2. 抬腿練習：延展身體柔軟度，上身不下彎，抬腿至水平位置。</p> <p>二、抬腿熱身動作(工作)</p> <p>抬腿熱身：</p> <p>1 手掌朝下，朝內抬起小腿，以鞋內側碰擊手掌。</p> <p>2 向外抬起小腿，以鞋外側碰擊手掌。抬起時，腰部配合側轉。</p> <p>3 抬起大腿，以前膝碰擊手掌。</p> <p>三、踢氣球練習(工作)</p> <p>1. 教師說明：初學踢毽子，需要先掌握抬腿用力踢毽的節奏，我們可以用氣球來練習。</p> <p>2. 教師示範並說明動作要領：瞬間內側</p>	實作 觀察	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

							<p>抬腿至水平位置，用力將球往上踢。</p> <p>3. 散開練習，熟練後，進行鞋外側、鞋面、前膝踢氣球練習。</p> <p>四、進行「踢氣球比賽」(遊戲) 遊戲規則： (1)6人一組，依序輪流踢氣球。 (2)只能用鞋子各部位和前膝踢球，球落地後，累計踢的次數，並交由下一位繼續。 (3)全部輪完後，計算各組總得分，分數高的組別獲勝。</p> <p>五、進行「氣球不落地」遊戲(遊戲) 遊戲規則： (1)4人一組，每人輪流接力踢氣球。 (2)只能用鞋子各部位和前膝踢，但不限踢的次數，只要能在球不落地的情況下，交由下一位繼續。 (3)全組不斷輪流，直到球落地為止，計算得分。 (4)計分方式：計算總共輪了幾人次，最多人次的組別獲勝。</p> <p>六、綜合活動(對話) 遊戲過程衝突之思考與討論：以課本邦仁為例，引導學生思考討論。 1每人有長處和短處，想想優點，互相包容。 2挑戰自我，和自己比較，多加練習一定會進步。</p> <p>七、熱身活動(遊戲) 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 抬腿練習：延展身體柔軟度，上身不下彎，抬腿至水平位置。</p> <p>八、手接毬子練習(工作) 1. 教師說明：毬子上輕下重，我們可以透過有趣的接毬方式，熟悉毬子的特性。而這些接毬動作，也是踢毬子表演活動常見的一環。 2. 教師示範並說明動作要領：接毬瞬間，手要跟著毬子微幅下移，以緩衝毬子下落力道，如此較容易接住。 3. 散開個別練習手掌、手背、虎口、兩指接毬。</p> <p>九、踢毬子練習(工作) 1. 教師示範並說明動作要領： (1)拋毬：毬子放在掌心，手掌不動，以手臂力量將毬子原地拋高。 (2)踢毬：毬子落下時，抬起小腿順勢踢毬。觸毬同時，鞋內面需保持水平。眼睛注視毬子，雙臂自然擺動。 2. 練習一踢一接，熟練後，鼓勵學生挑戰連續踢毬。</p> <p>十、進行「一踢一接」遊戲(遊戲) 1. 4~5人一組，自己組員互相競賽。 2. 接毬順序：手掌→手背→虎口→兩指。</p> <p>十一、課後練習說明與指導(對話)</p>		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

							1. 教師鼓勵並說明：踢毬需要耐心練習，熟能生巧，很快會看到自己的進步。 2. 請學生課餘時間自我挑戰，練習連續踢毬子，並將成果與心得記錄下來。 十二、綜合活動（對話） 教師帶領學生進行緩和運動。			
第十二週	單元七球兒好好玩 活動1 傳停大挑戰	4	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能用腳內側做精準的武術及停球。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，展現熟練的技巧及專注力。 3. 觀察同學的動作並進行反思。	一、 熱身活動(遊戲) 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、 腳內側傳、停球動作練習(工作) 1. 武術：支撐腳在球正側面，踢球腳踝固定，與支撐腳呈90度，向前踢出。 2. 停球：腳內側觸球瞬間，微微後收，減弱球的來勢。 3. 兩人一組，進行腳內側傳、停球動作。 4. 小提醒：踢球時支撐腳需穩定，腳踝需繃緊，眼睛需注視球的來向。 三、 雙人傳停球進階練習(工作) 1. 兩人相距三公呎，一人拋球，高度不超過對方膝蓋。 2. 另一人抬腳，球未落地前以腳內側將球踢回。 3. 球落地後另一人以腳內側將球停住。 4. 提醒學生，踢球時力道要控制，不可過於用力，停球時需抓準球落地的時間點。 四、 熱身活動(遊戲) 教師帶領學生進行伸展熱身。 五、 腳背踢球、腳底停球動作練習(工作) 1. 腳背踢球動作：支撐腳在球正側面，踢球腳踝伸直固定，向前踢出。 2. 腳底停球：腳踝微彎，腳尖朝上，以前腳掌觸球。 3. 兩人一組，腳背踢球、腳底停球動作練習。 4. 小提醒：踢球時支撐腳需穩定，腳踝需繃緊，眼睛需注視球的來向。 六、 雙人傳停球進階練習(工作) 1. 兩人相距三公呎，一人拋球，高度不超過對方膝蓋。 2. 另一人抬腳，球未落地前以腳背將球踢回。 3. 球落地後另一人以腳底將球停住。 4. 腳底停球時，若直接踩在球的正上方，容易造成踩滑跌倒。	實作 討論 觀察	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十三週	武術	4	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。	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。	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 學會正確的武術運動的動作要領。 2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。 3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	一、 熱身活動(工作) 教師指導學生進行伸展活動。 二、 武術介紹(對話) 1. 教師介紹武術：武術包括了拳術、器械和基本功夫。 2. 據統計，著名的拳術共有一百多種。學習武術除了能強身，必要時更可以保護自己。 三、 預備式(工作)	實作 問答	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

							<p>1. 教師講解並示範動作要領： 2. 預備：聽到預備口令時，即從稍息變成站立姿勢。 3. 抱拳：雙手掌心相向與肩同寬，同時上舉至肩平後，迅速變掌為拳，置於腰際兩側。 4. 請學生進行練習。</p> <p>四、弓馬站樁(工作) 1. 教師講解並示範弓馬站樁動作要領： 弓步站樁： (1)抱拳，右腳向前跨出成弓步，同時右臂握拳曲肘置於胸前高與肩平，拳心向下，手腕關節對齊身體中心線，左手握拳置於左腰際。 (2)手腳收回成抱拳動作。 (3)換邊做動作。 馬步站樁： (1)併立抱拳，右腳向右跨成馬步，同時雙手變掌，由腰際向胸前撐出，掌心外亮兩掌食指、中指微微相對輕碰。 (2)手腳收回成抱拳動作。 (3)換邊做動作。 2. 請學生進行練習。</p> <p>五、綜合活動(對話) 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
第十四週	武術	4	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。	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。	Bd-II-1 武術基本動作。	<p>1. 學會正確的武術運動的動作要領。 2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。 3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。</p>	<p>一、熱身活動(遊戲) 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、進行「原地小碎步加速過人」練習(工作) 1. 原地小碎步。 2. 身體重心向前並大步加速。 三、進行「雙手交換武術過人」練習(工作) 1. 右手武術前進。 2. 遇角錐時，以右腳為軸心腳改變身體面向。 3. 換成左手武術，並加速衝刺。 四、綜合活動(對話) 進行緩和運動。</p>	實作 問答	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第十五週	武術	4	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。	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。	Bd-II-1 武術基本動作。	<p>1. 學會正確的武術運動的動作要領。 2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。 3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。</p>	<p>一、熱身活動(遊戲) 教師指導學生進行伸展活動。 二、立拳劈掌(工作) 1. 教師講解並示範立拳劈掌動作要領： 立拳： (1)抱拳動作，右腳向右側跨出成馬步，頭部向右擺，打出右立拳。 (2)手腳收回成抱拳動作。 (3)換邊做動作。 劈掌 (1)右腳向前跨出成弓步，右手變掌由右後下方，向上經肩膀上方繞行之後，向前劈落於胸前，齊中線，與肩平，手指朝前方，左手抱拳於左腰際。 (2)手腳收回成抱拳動作。 (3)換邊做動作。</p>	實作 問答	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

							2.請學生進行練習。 三、立拳上架(工作) 1.教師講解並示範立拳上架動作要領： (1)抱拳，右腳跨出成弓步，同時打出左拳於胸前，齊中線，與肩平。 (2)右弓步轉換成馬步，同時右臂經與左臂交叉於胸前後，右臂上架於額頭上方，左臂握拳抽回置於左腰際。 (3)由馬步再轉換成弓步，同時收回右上架拳置於右腰際，打出左拳。 (4)手腳收回成抱拳動作。 (5)換邊做動作。 2.請學生進行練習。 四、綜合活動(對話) 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第十六週	武術	4	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。	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。	Bd-II-1 武術基本動作。	1.學會正確的武術運動的動作要領。 2.能利用假日邀集家人一起從事運動。 3.能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	一、熱身活動(遊戲) 教師指導學生進行伸展活動，加強腿部的伸展動作。 二、撐掌提膝(工作) 1.教師講解並示範撐掌提膝動作要領： (1)抱拳，右腳向前跨出成弓步，同時右手豎掌由腰際向前撐出，掌緣向前，置於胸前，齊中線，高與肩平。 (2)左腳向前提膝成獨立式，同時右掌掌心向下成爪狀，由前向內斜下抓於左膝上方，陰爪臂略低於肘。 (3)左腳向後落實成原來之右弓步，同時右掌收回腰際，左手豎掌由腰際向前撐出，掌緣向前，置於胸前，齊中線，高與肩平。 (4)手腳收回成抱拳動作。 三、還原動作(工作) 1.教師講解並示範還原動作要領： (1)吸氣，手心向上提至胸前高度。 (2)吐氣，手心向下至腰際。 (3)手腳收回成抱拳。 2.請學生進行練習。 四、綜合活動(對話) 1.教師複習武術動作要領。 2.請學生進行練習。 3.教師巡視行間適時給予學生指導。 4.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。	實作 問答	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第十七週	武術	4	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。	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。	Bd-II-1 武術基本動作。	1.學會正確的武術運動的動作要領。 2.能利用假日邀集家人一起從事運動。 3.能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	一、團體創作(歡慶) 1.將學生分成數組，請學生以本單元所學的武術動作，經由變換節奏的方式，創作各組獨特的國術操。 2.請各組進行練習創作作品。 二、綜合活動(對話) 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。	實作 問答	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第十八週	單元四防災小小兵活動 1 天搖地動	4	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方	3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及	1.培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。 2.能於學校演練地震逃生並熟習	一、防震措施(對話) 1.教師說明防震演練的重要性： (1)提醒學生在學校練習逃生演練時必須	問答 發表 實作	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行	

			式，因應日常生活情境。	3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	逃生避難基本技巧的認識。	<p>防震措施。</p> <p>3. 了解擬定家庭逃生計畫與緊急救難包的重要性。</p> <p>4. 了解家庭防災卡的要項以及緊急避難包的重要性。</p> <p>5. 知道家庭防災卡如何填寫。</p> <p>6. 能說明緊急救難包的重要性，並向他人倡導。</p>	<p>要認真以對，以備不防之需。</p> <p>(2) 全班演練一次地震時的防震措施。</p> <p>(3) 要確實做到趴下、穩住、掩護三步驟。</p> <p>2. 教師說明居家防震措施：</p> <p>(1) 櫥櫃門要鎖緊，上層不放重物及易碎物品。</p> <p>(2) 臥室床頭不掛大幅照片，床頭不擺放重物及易碎物品。</p> <p>二、擬定家庭防震計畫(工作)</p> <p>1. 教師說明擬定家庭防震計畫的重要性。</p> <p>(1) 和家人討論家中的逃生出口，規畫逃生路線。</p> <p>(2) 熟悉家中逃生路線。</p> <p>(3) 熟悉學校逃生路線。</p> <p>2. 參照課本P. 74範例，在P. 75畫出家庭平面圖，並找出兩個以上的出口與逃生路線。</p> <p>三、擬定家庭防災卡(工作)</p> <p>1. 教師說明家庭防災卡的用途與重要性。</p> <p>2. 教師請學生練習填寫家庭防災卡。</p> <p>四、準備緊急避難包(工作)</p> <p>1. 分組討論緊急避難包要帶哪些物品呢？</p> <p>2. 教師說明：</p> <p>(1) 儲備乾糧：飲用水、餅乾、罐頭等簡單糧食。</p> <p>(2) 醫療用品：藥品、棉花棒、紗布、溫度計等用品。</p> <p>(3) 身分證件：身份證、健保卡。</p> <p>(4) 其他日常用品：哨子、粗棉手套、手電筒、小毛毯等用品。</p> <p>3. 物品每半年要檢查一次，確認物品有無損壞，保存期限是否過期。</p>		為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。
第十九週	單元四防災小小兵 活動 2 狂風暴雨	4	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颶措施及逃生避難基本技巧的認識。	<p>1. 認識颶風造成的災害。</p> <p>2. 培養對颶風災害的警覺性，及緊急應變能力。</p>	<p>一、認識颶風的災害(對話)</p> <p>1. 教師詢問：詢問學生是否有遇過颶風，造成什麼災害？</p> <p>2. 請學生自由發表。</p> <p>3. 教師可配合課本上的頁面或影片說明颶風發生的情況。</p> <p>4. 教師說明與統整：颶風挾帶著強風與豪雨，帶來的災害影響有：</p> <p>(1) 土石流、土石崩落。</p> <p>(2) 水災。</p> <p>(3) 道路橋樑沖毀。</p> <p>(4) 房屋吹倒、樹木倒塌、招牌掉落。</p> <p>5. 颶風會造成上述等災害，對生活影響極大，不容小覷。</p> <p>6. 雖然無法阻止颶風的發生，但透過氣象局發布的警報，可以先做好防颶準備。</p> <p>二、防颶措施(工作)</p> <p>1. 教師請學生分組討論：</p> <p>(1) 颶風來臨前，家裡都做過哪些防颶準</p>	發表 問答	【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。

							備呢？ (2)颱風來臨前，還要注意什麼事呢？ 2. 教師請學生上臺分享討論結果。 3. 教師統整與說明： (1)確認家中門窗是否可關緊，玻璃是否有破裂。 (2)疏通住家外的水溝、排水孔。 (3)儲備糧食、水、藥品備用。 (4)房屋外的盆栽，要拿進來。 4. 依照環境不同，有不同的防颱措施： (1)居住在山坡地，土石易崩落的地區應遷至安全區域避難。 (2)居住低窪低區，容易造成淹水情況，可加裝防水閘門或沙包，必要時應遷至高處安全區域避難。 (3)可在家門外放置沙包，以擋住大水淹入家中。 (4)海上風浪大，船隻勿再出航。 (5)車輛避免停放在堤防或樹下，以免受損。			
第二十週	武術	4	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。	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。	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 學會正確的武術運動的動作要領。 2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。 3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	一、 熱身活動(遊戲) 教師指導學生進行伸展活動。 七、 立拳劈掌(工作) 1. 教師講解並示範立拳劈掌動作要領： 立拳： (1)抱拳動作，右腳向右側跨出成馬步，頭部向右擺，打出右立拳。 (2)手腳收回成抱拳動作。 (3)換邊做動作。 劈掌 (1)右腳向前跨出成弓步，右手變掌由右後下方，向上經肩膀上方繞行之後，向前劈落於胸前，齊中線，與肩平，手指朝前方，左手抱拳於左腰際。 (2)手腳收回成抱拳動作。 (3)換邊做動作。 2. 請學生進行練習。 八、 立拳上架(工作) 1. 教師講解並示範立拳上架動作要領： (1)抱拳，右腳跨出成弓步，同時打出左拳於胸前，齊中線，與肩平。 (2)右弓步轉換成馬步，同時右臂經與左臂交叉於胸前後，右臂上架於額頭上方，左臂握拳抽回置於左腰際。 (3)由馬步再轉換成弓步，同時收回右上架拳置於右腰際，打出左拳。 (4)手腳收回成抱拳動作。 (5)換邊做動作。 2. 請學生進行練習。 九、 綜合活動(對話) 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。	自評 問答 實作	【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	

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。