## 嘉義縣布袋鎮新塭國民小學 113 學年度第一學期三年級普通班<u>健體</u>領域課程計畫(表 10-1)

設計者:江淨山

## 第一學期

教材	<b>才版本</b>	翰林	木版國小健康與開	豐育3上	教材		教學節數	每週(3)	節,本學期共	长(66)節
課和	足目標		東教育:這學期 育:學習跑步、			·	,學習如何發現危險與守	護自己。		
教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習 學習 表現	重點 學習 內容	學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
第一週	單元一 五十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	3	健體-E-A1 具備 良健 性 性 健 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性	1a-II-2 1a-II	Da-II-1 日子生。II-2 日子生。II-2 日子的與保方	1. 況。 2. 認解近視視的的 2. 認解近現的的 時間 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	一般1.字楚2.楚3.看出4.呢物清5.力檢二長慣三1.的2. 中驗1.字楚2.楚3.看出4.呢物清5.力檢二長慣三1.的2. 中驗1.字数点數與5.力檢二長慣三1.的2. 中驗1.字数点數與5.力檢二長價三1.的2. 中數1.字数点數與5.力檢二長價三1.的2. 中數1.字数点數與5.力檢二長價三1.的2. 中數1.的2.	享清2.出的3.出的4.製鏡的5.出結6.出眼楚問點經問治方實近,感問視果問戴看經:瞳。:近。:眼驗。:檢 :睛不驗能劑 能視 能 近 能查 能對不驗能劑 能視 能 近 能查 能對。說	【 <b>育</b> 】 17 家對的感 <b>发</b> 表成與 表成與 達員情	

式? 3. 教師說明:假性近視是指長時間、近距離用眼過度,造成眼球內聚焦的肌肉暫時緊繃,而產生的近視狀態。 4. 教師歸納:有配戴眼鏡、點散瞳劑,而假性近視,可透過點散瞳劑讓視力恢復。 5. 教師提問:有點過散瞳劑的經驗嗎? 6. 請學生分享點散瞳劑的經驗嗎? 6. 請學生分享點散瞳劑的經驗。 四、分享視力檢查結果 1. 請學生分享最近的視力檢查情况。
長時間、近距離用眼過度,造成眼球內聚焦的肌肉暫時緊繃,而產生的近視狀態。  4. 教師歸納:有配戴眼鏡、點散瞳劑,而假性近視,可透過點散瞳劑讓視力恢復。 5. 教師提問:有點過散瞳劑的經驗嗎? 6. 請學生分享點散瞳劑的經驗。 四、分享視力檢查結果 1. 請學生分享最近的視力
造成眼球內聚焦的肌肉暫 時緊繃,而產生的近視狀態。 4. 教師歸納:有配戴眼鏡、 點散瞳劑,而假性近視,可 透過點散瞳劑讓視力恢復。 5. 教師提問:有點過散瞳劑 的經驗嗎? 6. 請學生分享點散瞳劑的 經驗。 四、分享視力檢查結果 1. 請學生分享最近的視力
時緊繃,而產生的近視狀態。 4. 教師歸納:有配戴眼鏡、點散瞳劑,而假性进視,可透過點散瞳劑讓視力恢復。 5. 教師提問:有點過散瞳劑的經驗嗎? 6. 請學生分享點散瞳劑的經驗。 四、分享視力檢查結果 1. 請學生分享最近的視力
態。 4. 教師歸納:有配戴眼鏡、點散瞳劑,而假性近視,可透過點散瞳劑讓視力恢復。 5. 教師提問:有點過散瞳劑的經驗嗎? 6. 請學生分享點散瞳劑的經驗。 四、分享視力檢查結果 1. 請學生分享最近的視力
4. 教師歸納:有配戴眼鏡、點散瞳劑,而假性近視,可透過點散瞳劑讓視力恢復。 5. 教師提問:有點過散瞳劑的經驗嗎? 6. 請學生分享點散瞳劑的經驗。  四、分享視力檢查結果 1. 請學生分享最近的視力
4. 教師歸納:有配戴眼鏡、點散瞳劑,而假性近視,可透過點散瞳劑讓視力恢復。 5. 教師提問:有點過散瞳劑的經驗嗎? 6. 請學生分享點散瞳劑的經驗。  四、分享視力檢查結果 1. 請學生分享最近的視力
點散瞳劑,而假性近視,可透過點散瞳劑讓視力恢復。 5. 教師提問:有點過散瞳劑的經驗嗎? 6. 請學生分享點散瞳劑的經驗。 四、分享視力檢查結果 1. 請學生分享最近的視力
透過點散瞳劑讓視力恢復。 5. 教師提問:有點過散瞳劑的經驗嗎? 6. 請學生分享點散瞳劑的經驗。 四、分享視力檢查結果 1. 請學生分享最近的視力
5. 教師提問:有點過散瞳劑的經驗嗎? 6. 請學生分享點散瞳劑的經驗。 四、分享視力檢查結果 1. 請學生分享最近的視力
的經驗嗎? 6. 請學生分享點散瞳劑的 經驗。 四、分享視力檢查結果 1. 請學生分享最近的視力
6. 請學生分享點散瞳劑的 經驗。 四、分享視力檢查結果 1. 請學生分享最近的視力
經驗。 四、分享視力檢查結果 1.請學生分享最近的視力
四、分享視力檢查結果 1. 請學生分享最近的視力
1. 請學生分享最近的視力
1
2. 教師詢問學生最近一次
視力檢查的結果。
3. 請有到眼科診所做視力
複檢的學生分享就醫狀況。
五、體驗近視帶來的不便
1. 教師請學生戴上自製近
視眼鏡,進行近視體驗活
<b>動:</b>
(1)抬頭看黑板的字。
(2)寫自己的名子一次。
(3)在教室走一走。
2. 教師統整歸納:
(1)近視是不可回復的,一
旦近視就會終生近視。
(2)越早近視,度數增加越
快,變成高度近視的機會越
大。
六、近視的影響
1. 教師提醒學生近視了是
不可回復的,所以近視後最
重要的是阻止度數增加,遠

潛能。     活規範。       3a-II-1     3. 教師統整,說明錯誤用眼
---

本的健	二、實踐護眼妙招
康技能。	1. 教師說明:為了避免近視
4a-II-2	及減少度數加深,就要從日
展現促	常生活中,實踐護眼的好行
進健康	為。
的行為。	2. 教師提問:
的行為。 	(1)在家裡可以做到哪些護
	眼行為?
	(2)在學校可以做到哪些護
	眼行為?
	(3)假日時都做些什麼活動
	呢?
	(4)食用哪些食物對眼睛有
	保護功效呢?
	三、實踐護眼妙招
	1. 教師提問,請小組討論:
	(1)讀書、寫字時要注意什
	麼?
	(2)在搖晃車上閱讀適合
	嗎?
	(3)每天都會到戶外運動
	嗎?
	(4)使用 3C 產品時要注意什
	麼?
	2. 教師提醒:
	(1)要做好良好的用眼習
	慣。
	(2)要擬定自我保護眼睛的
	方法。
	3. 教師提問, 小組討論:
	(1)在大太陽底下活動要注
	意什麼?
	(2)用眼時燈光亮度要注意
	什麼?
	(3)在學校時,下課10分鐘
	大家都在做什麼呢?
	(4)還有哪些生活習慣有助

T T	
	保護視力呢?
	4. 教師總結:
	(1)在環境光線、使用時間
	要注意,用眼30分鐘要休息
	10分鐘。
	(2)視力會受到營養、用眼
	習慣、環境影響。
	四、檢視生活中的愛眼行為
	1. 請學生針對小試身手的
	六個項目檢視自己的視力
	保健狀況。
	(1)每日戶外活動2~3小時
	以上。
	(2)看電視、3C產品每日不
	超過1小時。
	(3)用眼30分鐘休息10分
	鐘。
	(4)讀書保持光線充足,坐
	姿正確,看書保持30公分的
	距離。
	(5)均衡飲食,天天五蔬果。
	(6)每半年定期檢查視力。
	五、擬定愛眼宣言
	1. 請學生根據小試身手檢
	视後的狀況,選擇一項自己
	最想改善的用眼習慣,並分
	析問題的成因。
	2. 擬定方法改善這項習慣。
	3. 訂定目標。
	4. 教師適時看看學生填寫
	的狀況,給予指導。
	5. 請同學簽名見證,給予彼
	此鼓勵與督促。
	6. 請學生分享自己最想改
	進的用眼習慣及原因。
	7. 請學生檢視紀錄表,分享
	達成的情況,說說看僅能達

							成部分或未能達成的原因			
第三週	單元二安全	3	健體-E-A2 具備	3b-II-3	Ba-II-1	1. 分辨安全與不安全	為何? 一、危險一瞬間	問答:能分辨	【安全教	
77—20	小達人		探索身體活動與	運用基	居家、交	的居家環境。	1. 教師提問, 你覺得家裡安	居家環境的	育】	
	活動1居家 安全面面觀		健康生活問題的	本的生 活技	通及戶 外環境	2. 了解出居家安全的注意事項。	全嗎?為什麼? 2. 配合課文情境圖,教師提	安全與不安全。	安 E4 探討 日常生活應	
			思考能力,並透	能,因應	潛在危	3. 與家人共同維護居	問:你有在家裡受傷過嗎?		該注意的安	
			過體驗與實踐,	不同的 生活情	機的警 覺與安	家安全。	當時是怎麼受傷的? 3. 教師統整:每年有許多人		全。 安 E5 了解	
			處理日常生活中	境。 4a-II-2	全須知。		因家庭意外事件而受傷,其 實只要做好保護措施,營造		日常生活危 害安全的事	
			運動與健康的問	4a-11-2   展現促			安全的居家環境,就可以把		件。	
			題。	進健康 的行為。			傷害降到最低。 二、危機大搜查			
			健體-E-A3 具備 擬定基本的運動	1011 W			1. 配合課文客廳情境圖,請			
			與保健計畫及實				學生分組討論找出可能會 發生危險的地方,並提出改			
			作能力,並以創				善方法。			
			新思考方式,因				(1)茶几有銳利的桌角。 (2)尖銳物品(刀叉、剪刀)			
			應日常生活情				放在低矮的茶几上。 (3)玩具未收拾好,亂丢在			
			境。				地面或座位上。			
							(4)電器電源線或延長線沒 有固定好,且穿越客廳。			
							(5)花瓶擺放在桌子邊緣。			
							2. 配合課文廚房情境圖,請 學生分組討論找出可能會			
							生危險的地方,並提出改善			
							方法。 (1)地面有油漬。			
							(2)水瓶、烤箱、微波爐放			
							在幼兒碰得到的地方。 (3)清潔劑擺放在地上。			
							(4)菜刀放在料理台上未收			
							拾。 (5)瓦斯爐上正在煮開水。			

	單小活安之之子 一	3	健探健思過處運題健擬與作新體索康考體理動。體定保施是一個一個的。體之保施的學生, 2 是體活力與常健 A 名的畫述式具動題並踐活的 具運生力 考 其動題並踐活的 具運生力 表 如 其動題並踐活的 具運 以,	3b運本活能不生境 4a 展進的I-基生 應的情 I-促康為	Ba居通外潛機覺全I-家及環在的與須I-文戶境危警安知	1. 的是不安全的,不会是一个人,我们就是我们就是一个人,我们就是我们就是一个人,我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是	3. 學發善(1) (2) 頭(3) 的(4) (5) 教會進血正重請意、教容哪教,些大請和腦境、偵合家否對課組險。有機插放。器正明一體結送死回件防問生全財政自 從等盪強身 活同,險稅力,不在上分 浴熱燃碳氧造而 集開搬人的?未家手 、去改措一 計客檢充的人。 , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	的 事項 卷 : 能	【育安日該全安日害件 安】E4 常注。E5 常安。 教 探活的 了活的	
--	-----------	---	--	--------------------------------	-----------------------------	---	--	------------	---	--

應日常生活情	共同討論改善方法。
境。	三、安全行,不衝動
	1. 教師提問,過馬路簡單
	嗎?過馬路安全嗎?為什
	麼有人過馬路會發生意
	外?
	2. 配合課文情境圖,請學生
	分析行人被車子撞到的原
	因,以及改善的方法。
	3. 教師提問, 你平常怎麼過
	馬路?過馬路時要注意哪
	些安全事項呢?
	(1)情境一:選擇安全、視
	線良好的位置等待,觀察來
	往車輛,確認安全才可以通
	過。
	配合課本情境圖,引導學生
	做出正確選擇:
	(X)停放車輛的地方。
	(〇)沒有障礙物的地方。
	請學生討論,如果站在車輛
	停放的地方等紅綠燈,可能
	會發生什麼危險呢?
	(2)情境二:除了遵守交通
	號誌,還要左看、右看、再
	左看,確認沒有來往車輛
	後,再穿越道路。
	配合課本情境圖,引導學生
	做出正確選擇:
	(X)綠燈後直接過馬路。
	(〇)綠燈後,先確認沒有
	來往車輛後再過馬路。
	請學生討論,如果看到綠燈
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	會發生什麼危險?
	(3)情境三:保持安全距
	離,將手舉高並揮動手臂,

	T	I		T T	
			、駛就能發現前方有人,在		
			· 號準備轉換或是轉彎時		
			· 更加注意。		
		西己	2.合課本情境圖,引導學生		
		做	出正確選擇:		
		(	(○)舉手過馬路。		
		(	(X)放下雙手過馬路。		
		請	· 學生討論,如果沒有舉高		
		並	揮動一隻手,可能會有什		
		麼	情況發生?		
		(4	1)情境四:晚上和下雨		
			,穿著顏色鮮明的衣服或		
		-	【戴會反光的東西,能保障		
			路通行安全。		
		_	2.合課本情境圖,引導學生		
			出正確選擇:		
			〇)穿著顏色明亮的衣		
			, (X)穿著深色的衣物。		
			學生討論,如果晚上和下		
			1時,穿著深色的衣服出		
			],可能會發生什麼事情?		
			5)情境五:專心向前走,		
			i 時注意路況,千萬不要一		
		-	是走路,一邊低頭滑手機。		
		-	之后課本情境圖,引導學生		
			(出正確選擇:		
			(〇) 專心向前走		
			X)低頭滑手機		
		I `	· 學生討論,如果過馬路時		
			[字生时晡,如木迥两路时] [為「低頭族」,一邊走路,		
			·邊滑手機,可能會發生什		
			事情?		
			1、認識內輪差		
			教師提問,看到新聞報導		
			通意外造成傷亡時,你心		
			2有什麼感受?		

第五週	單小活安全 外招	3	健體-E-A2 操體 表生 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	2a-II-2 II-健題來脅嚴。	Ba-II-1交戶境危警安知-I-1交戶境危警安知	1. 辨別戶外環境的 B 子。 2. 了解戶外環境的 多。 3. 與子 多。 3. 與子 4. 與與子 4. 談與 5. 了解戶外環境的 4. 談與 5. 了解戶外環境的 5. 了解戶外環境的 5. 可解戶外環境的 5. 可能學 5. 可能學	2. 例意子、 (文学) (文	1. 辨的2. 出的事3. 擬門戶危發戶安項實演管外險表外全。作練完是,是一個人工,但是一個人工,但是一個人工,但是一個人工,但是一個人工,但是一個人工,但是一個人工,但是一個人工,但是一個人工,但	【育安日該全安日害安】 E 常注。 E 5 常安和 探活的 了活的 了活的	
			運動與健康的問題。			5.了解戶外環境的安全注意事項。	怎麼樣嗎?	安全突發狀	害安全的事 件。	
			翅。   健體-E-A3 具備				(3)如果去趕蜜蜂或用石頭 丟蜂窩,可能會發生什麼	況的因應方 式。		
							事?	4. 自評: 能與		
			擬定基本的運動				(4)發現草叢有蛇出沒,該	家人共同維		
			與保健計畫及實				怎麼辦?	護居家安全。		
							(5)如果遇到野狗,該怎麼	5. 發表: 能提		

T T			
	作能力,並以創	辦?	出居家安全
	新思考方式,因	二、突發狀況處理小撇步	防護的措施。
		1. 配合課文情境圖,請學生	6. 實作:能檢
	應日常生活情	就課文所舉例的突發狀	查自己家中
	境。	況,或曾聽過的事件,進行	環境的安全。
		分組討論與進行演練。	7. 發表:分辨
		(1)突發狀況一:豔陽高	居家環境的
		照,天氣炎熱。	安全與不安
		(2)突發狀況二:發現樹枝	全、提出戶外
		上有顏色鮮豔的昆蟲。	環境的安全
		(3)突發狀況三:有蜜蜂在	注意事項。
		身旁飛來飛去。	8. 自評:自我
		(4)突發狀況四:看到草叢	檢核穿越道
		有蛇。	路的安全注
		(5)突發狀況五:在路上遇	意事項。
		到野狗。	
		2. 教師統整: 戶外環境有許	
		多潛在危險因子和突發狀	
		況,戶外活動首重安全,遵	
		守各項安全守則,事先掌握	
		處理方式,當下冷靜應對,	
		才能玩得開心又安全。	
		三、居家安全小偵探	
		配合課文活動設計,請學生	
		和家人共同檢視客廳環境	
		是否安全,完成檢核表後,	
		針對較危險的地方和 家人	
		共同討論改善方法。	
		四、馬路如虎口,行人當心	
		走	
		請學生自我檢核平時過馬	
		路的安全行為,並鼓勵努力	
		達成。	
		五、多一分準備,少一分危	
		險	
		請學生自我檢核在戶外遇	
		到突發狀況時的因應做	

第六週 單元三急救 3 小尖兵 活動 1 傷口								注, 並鼓勵努力達成。			
訊、產品 與服務。 一种發表與分享。 一种發表與分享。 一种學自由發表與分享。 一种學自由發表與分享。 一种學自由發表與分享。 一种學是止血。小的傷口以 直接加壓的方式止血,通常 幾分鐘內就不會再有血液	第六週	小尖兵 活動1傷口	3	探健思過處運題健生與識力相範索康考體理動。體活健與,關,實生能驗日與EC有的非解道養活問,實生康 見關道判並德公動題並踐活的 具運德斷導規民與的透,中問 備動知能守 意	辨活中的技生能3a演本康3a能活立基健能4a能常中健訊別情適健能活。I練的技I於中操本康。I於生,康產生境用康和技 I-基健能I-生獨作的技 I-日活用資品	灼傷血的處Bb藥健影全原社局識Fb正就燙、扭急理II物康響用則區的。II 確醫出傷救。II對的安藥與藥認 II 的習	的方法。 2.學習有效止血的方 法。 3.學習扭傷的處理方	1. 驗過2.有麼3.口感引二1.因同差2.傷傷法確傷三1.血由2.的學3.一直詢,程請正後教需染發、詢造?異教口勢。的勢、詢會發詢話自教步接生生口發理整消避細傷生傷發明小,勢步,止學很分學成表明止免是發癒表的:毒免菌勢:口表:、來較驟就血:害享:甚與:血方有當的受會 體紮下感 同有同 傷狀斷,行立重傷? 果狀享口小止受時經傷產 表並疤染 的什傷 時、處可處即要時同 大況。處的血經處。卻什 的免或 傷不的 根度的用,醫 果自 出同 的口通經處。卻什 的免或 原 據等方正若。 流 血 第以常理 沒 傷	享傷經演操理問說的。 2.確處門說的。 3.確時法 4.演練 4.確演練 4.確演練	育家與相資【育安簡項安通 熟生社 教 操急 知急 熟生社 教 操急 知急	

T T		T
	四、演練正確止血的方法	
	1. 教師說明並示範正確的	
	止血方法,請同學2人一組	
	互相練習止血方法。	
	2. 抽籤請同學上臺演練並	
	加以指導。	
	3. 教師介紹家庭簡意急救	
	箱的物品及使用時機。	
	五、在學校受傷的處理	
	1. 教師詢問是否有在學校	
	受傷的經驗?當時如何處	
	理?	
	2. 教師詢問:學校健康中心	
	有哪些功能?在什麼時候	
	可以去健康中心尋求協	
	助?	
	3. 教師說明:如果在學校受	
	傷,第一時間應該到健康中	
	心讓學校護士觀察傷勢,再	
	請同學協助通知班上導師。	
	六、演練處理傷口的步驟	
	1. 教師說明並示範演練傷	
	口處理的步驟。	
	2. 學生兩人一組練習傷口	
	處理的步驟。	
	3. 教師請同學上台示範並	
	給予指導。	
	七、分享扭傷的經驗	
	1. 同學分享扭傷的經驗及	
	處理過程。	
	2. 教師提問: 扭傷時是否能	
	将傷患扶起?為什麼?	
	3. 教師總結: 扭傷時因為不	
	知道是否有骨骼或肌肉神	
	經損傷,因此在當下不適合	
	隨意搬動傷患。	
	4. 判斷傷勢可請病患試著	

第七週 單元三急救 小尖兵	3 健體-E-A2 具備	1b-II-2 Ba-II-2 辨別生 灼燙	1. 學習扭傷的處理方法。	先常八. 表理2. 冰3. 聯4. 除以內提一大調子的關鍵者。 一方動計師傷學當 一方動計師傷學當 一方動計師傷學當 一方動計師傷學者 一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	1. 問答: 能說 出报	【家庭教育】
活動 1 傷口 處理 DIY	探健思過處運題健生與識力相範索康考體理動。體活健與,關,射生能驗日與E中康是理的培體活力與常健(C有的非解道養活問,實生康 1 關道判並德公動題並踐活的 具運德斷遵規民與的透,中問 備動知能守 意	所活中的技生能 3a / I / J / B / L / L / L / L / L / L / L / L / L	<ol> <li>學習燙傷的處理方法。</li> <li>正確使用醫療服務。</li> <li>正確選購醫藥材。</li> </ol>	會瘀青腫脹? 2. 教師說明: 扭傷時皮膚下	证時法 2.確的 3.出口沉醫 4.藥材常時有的的。演做處發開在下治問品料生,何如處 練出理表放何必療答和和活選不证理 :燙步:性種須。:醫買用購同時傷狀就 購廢日品方?	不家E13 熟居區 與關源安 東相資 <b>【育</b> 安簡項安 題 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是

	L vp m	- 11 1A 7B 1/4 1- 17A
	中,運用	三、討論燙傷經驗
	健康資	1. 詢問同學的燙傷經驗及
	訊、產品	處理方法。
	與服務。	2. 教師分享燙傷的相關新
		聞案例及燙傷所遺留的後
		遺症。
		3. 教師總結:燙傷可分為不
		同的致傷原因及傷害程
		度,如在燙傷的當下進行正
		確的急救處理,可有效降低
		傷害的程度。
		四、演練燙傷時的處理步驟
		1. 教師說明並示範演練燙
		傷時的處理步驟,播放教學
		影片輔助學習。
		2. 學生 2~3 人一組依照課
		本步驟模擬練習。
		3. 教師請同學上台示範並
		加以指導。
		4. 教師統整:發生意外的時
		候最重要的是保持冷静,以
		正確的步驟施以急救,若不
		知正確的急救方式,則保持
		原狀不做處置,以免錯誤的
		急救方式造成更大的傷害。
		五、判斷傷口狀況
		1. 教師詢問:傷口癒合的過
		程會有哪些現象,大概要多
		久的時間才能完全癒合?
		2. 教師詢問: 如何判斷傷口
		感染或惡化?在何種情況
		下應立刻就醫,不能拖延?
		3. 教師統整: 燙傷傷口通常
		面積較大,傷口感染機率較
		高,因此傷口的照護更加重
		要。若患者傷口有出水、化
		膿、紅腫或發燒的狀況,表

		示傷口可能受到感染,應立	
		即就醫。	
		六、正確選購燙傷敷料	
		1. 教師提問:如果在家照顧	
		燙傷的傷口需要用到那些	
		東西?	
		2. 同學自由回答。	
		3. 教師提問:什麼是敷料?	
		敷料要用來做什麼的?	
		4. 同學自由回答。	
		5. 教師說明: 敷料是直接覆	
		蓋在傷口上,用來保護傷口	
		的材料。敷料依照使用材料	
		的不同,可分為傳統織物、	
		人工合成及生物性敷料三	
		大類,選擇時要依照傷口的	
		大小、深度、渗出組織液	
		的多寡及傷口感染的狀況	
		選擇合適的敷料,使用時也	
		必須依照使用方法定期更	
		換,使傷口順利癒合。	
		七、正確選購醫療器材或藥	
		品	
		1. 教師提問:購買醫療器材	
		或藥品和購買一般商品有	
		何不同?選購時應注意哪	
		些原則?同學自由回答。	
		2. 教師說明:醫療器材及藥	
		品比起一般商品在製造及	
		販售上受到更嚴格的管	
		制,有些醫材或藥品必須經	
		醫師或藥師指示才能購買。	
		3. 選購時要注意「一認、二	
		看、三會用」的原則,才能	
		有效發揮醫材或藥品的療	
		效。	
		4. 學生檢視自己帶來的醫	
		4. 子主傚代日〇甲 个旳酉	

第八週 單元三急救	3 1	健體-E-A2 具備	1b-II-2	Ba-II-2	1. 知道尋求救援的方	材或藥品包裝及說明說上 有那些內容,發表觀察到的 產品資訊。 5. 教師說明醫材或藥品的 商品標示及字號和一般商 品的差異。 6. 學生進行小試身手的評 量。	1. 問答: 可說	【家庭教	
小活 接		探健思過處運題健生與識力相範識索康考體理動。體活健與,關,,身生能驗日與 E中康是理的培關體活力與常健 C有的非解道養懷話問,實生康 1關道判並德公社動題並踐活的 具運德斷遵規民會與的透,中問 備動知能守 意。	辨活中的技生能33演本康33能活立基健能43能常中健訊與別情適健能活。「練的技」於中操本康。「於生,康、服別情適健能活。」基健能「生獨作的技」「日活用資品務」。2	灼傷血的處FD正就慣燙、扒急理II確醫。出傷救。II 的習	法。 2. 演練各項急救方法。	1.看覺2.外3.生懼勿其助盡二1.什2.9調需使3.本課報練4.統音的報酬意用學故師急一恐成若請練師號師1號才以請話對境已播音系提外麼發時歸難定亂人只求習提碼說1號才以請話對境已播發之。故在如:件先。應自援打: 1的只撥占位,框兩報1歲是? 路何目難保若請己。求求 1差能打用同並寫人案1讓不當 上因睹免持事求在 数数 0異在,公學請下一內2同務在的到。路生靜現人, 話應 1,正能資範學擬組。音體路感感意上恐,場協則 撥 1並有任源課依的相 系語數	出時求包012擬求應3遊正步4遊地問發應救括、1演演救答演戲確驟問戲回題生撥號:12練練電方練中的。答中答。急打碼11。:撥話式:做急 :正急難的。19 可打的。能出救 能確救能。 、 模 在 在	育家與相資【育安簡項安通件】E1家關源安】E1單目E1報的3庭的。全 22的。4聚方熟生社 教 操急 知急式光压 作救 道事。	

		三、討論緊急醫療的重要性
		1. 教師提問: 什麼是醫療資
		源?哪些是我們常用的醫
		療資源?
		2. 學生自由發表。
		3. 教師說明: 有一些醫療資
		源,如學校健康中心、社區
		衛生所、診所、藥局、醫院
		等是平時較常使用的醫療
		資源。
		4. 教師提問:是否有在路上
		看過救護車?什麼時候會
		使用到救護車?教師說
		明:緊急醫療資源是平時少
		用到,只有發生急難時才會
		使用,如:急難救助中心、
		救護車、急診等。
		5. 教師可以請同學分組演
		示課本的情境,並藉由詢問
		演示者的感覺讓同學感受
		珍惜醫療資源的重要性。
		四、背誦及演練急救步驟
		1. 教師引導同學將單元中
		的急救步驟統整複習。
		2. 學生兩~ 三人一組背誦
		及演練單元中的急救內容。
		3. 教師將單元內容的情境
		做成認知及演示兩類題目
		卡,各組上臺抽取一張認知
		卡回答卡片中的問題及演
		示卡片中的步驟,教師及同
		學依據演示內容加以評量。
		4. 教師統整:課堂上學的急
		救技巧都是基本原則,實際
		的急救執行需依據事故現
		場的狀況 加以判斷,同學
		應不斷增長急救知識及技
 1		心中自住人心外不可以入狱

							能,才能在有需要時自救、 救人。			
第九週	單病活整報	3	健體-E-A1 具動習 () 健體 () 健體 () 健體 () 是 ()	1a-I I-1	Fb自康檢法康的原	1. 了解是生物。 1. 了痛識狀 1. 了痛 1. 了痛 1. 了痛 1. 了痛 1. 不不	双一1.的2.多感因3.(1分(2)的脹二1.方方2.病3.的腸(1是的(2)狀齡(3)的三1.感2.的人、請經發,的。教)辨說痛,說食可並生性師染炎師兩單的明和毒性的說特子表生痛子判腹為置,,等毒沫發改分炎病。明毒 群差 病季性腸症明性粉蛋原原的造 器次器 肝能 陽接危方康原性麼 毒染 異的 明和毒性的說特別出因因部成 官導官等級 炎的的。得。胃病 腸成 和原 費 的 過學。器痛 傳地 到 炎毒 性造 病發 胃 的特 肠痛 很和原 圖學。器痛 傳地 到 炎毒 胃 和年 發 狀和 炎症性 胃痛病 很痛痛 化痛	1.分的2.痛痛3.預胃整痛肚和式如腸	【 <b>育</b> 家對的感家個的息 家】「字家關。 E1人生。 <b>教</b> 達員情 劃庭	

							3. 教師說明感染病毒性腸			
							胃炎會有哪些症狀。國小階			1
							段學生若是感染病毒性腸			1
							<b>胃炎</b> ,主要是諾羅病毒感			1
							染,症狀主要為噁心、嘔			1
							吐、腹瀉及腹絞痛,也可能			1
							合併發燒、寒顫、倦怠、頭			1
							痛及肌肉酸痛。一般而言,			1
							年紀較小的幼童嘔吐症狀			1
							較明顯。症狀通常會持續一			1
							至兩天,之後就會逐漸痊			1
							癒。			1
							四、病毒性腸胃炎的照護及			1
							預防方法			1
							1. 感染病毒性腸胃炎後的			1
							照護方式:			1
							(1)學生發表分享感染腸胃			1
							炎的經驗。			1
							(2)教師說明感染腸胃炎的			1
							飲食調整方式。			1
							2. 平常如何預防感染病毒			1
							性腸胃炎:			1
							(1)教師提問如何預防感染			1
							腸胃炎?			1
							(2)教師提問最簡單有效的			1
							預防發法為何?			1
							(3)複習正確洗手步驟,提			1
							醒必要洗手的時機。			1
							(4)詢問學生如果外出或不			1
							方便洗手時,該怎麼消毒清			1
							潔手部?			
第十週	單元四戰勝	3	健體-E-A1 具備	1a-11-1	Fb-II-1	1. 分析眼睛又紅又癢	一、眼睛又紅又癢的原因	1. 問答: 去游	【家庭教	
	病魔王		良好身體活動與	認識身	自我健	的可能原因。	1. 為何會感染急性結膜	泳後為何眼	育】	
	活動2眼睛			心健康	康狀態	2. 認識急性結膜炎和	炎?	睛會又紅又	家E7 表達	
	生病了		健康生活的習	基本概	檢視方	症狀。	2. 請學生分享眼睛生病的	癢?	對家庭成員	
			慣,以促進身心	念與意	法與健	3. 知道急性結膜炎的	經驗和發生的原因。	2. 發表: 哪些	的關心與情	
				義。	康行為	傳染方式。	3. 教師說明常見傳染性的	公共場所容	感。	

(全全發展、進場 通個人對質、發展、運動與保險的 潛能。  4. 下解受性試験疾物。 型線疾病。 通過接觸形 通過人對重要。 2. 性如發明急性結構變差 2. 性如發明急性結構變差 4. 在性結膜炎型 分應疾染。 3. 教師如明急性結構炎是 分應疾染。 3. 教師如明急性結構炎是 分應疾染。 4. 教師如明急性結構炎者 發的方法。注重是「接觸性 操不同的知論和這過性病 場面的發展, 是一個人對生 發展不同的知論和這過性病 場面的發展, 是一個人對生 發展不同的知論和 表面所發生,與中以「與病毒」 成」是沙奇病毒」 成」是沙奇病毒」 成」是沙奇病毒」 成」是沙奇病毒」 成」是沙奇病毒」 成」是沙奇病毒」 成」是沙奇病毒」 成」是沙奇病毒」 成」是沙奇病毒」 成」是沙奇病毒」 成」是沙奇病毒」 是一 整理學者的確軟 1. 急性結膜炎的 傳染物性 多。  2. 教師如明感性為健療 數。 2. 教師如明感強急性結解 要。 2. 教師如明感染急性結解 要。 4. 急性結膜炎的 傳染物性。 3. 教師如明感染急性結解 要。 4. 急性結膜炎性 域介: (1) 教師說明為性法膜炎主 要的情報。 如今性結膜炎的 傳染物性。 3. 教師如明感染急性結解 変養學生的症飲。 4. 急性結膜炎 4. 色性結膜炎 如介。 (2) 教師如明感染息性結解 或介: (2) 教師如明感染過程法膜炎主 要的情報。	T	11 11 11	4 -9 677 67 13 11 mil 10 11	all at a de	日田は畑一	₽ D10 12 41	1
(2) 斜眼 (2) 斜眼 (3) 角膜炎 (3) 角膜炎 (3) 角膜炎 (3) 角膜炎 (4) 角膜炎 (4) 角膜炎 (4) 点面 (4) 是否 (4) 经股份 (4) 是否 (	健全發展,並認				· ·		
(2)新戰 (2)新戰 (2)新戰 (在) 所換交子 (3)為戰是 (4) 無字:是否 (2) 無字:是不 (2) 無字:是 (2) 無字:是 (2) 是 (	識個人特質,發	原則。	照護及預防方法。				
理能。    三、輻纖卷性結膜炎   檢常洗手,注 意個人衛生							
1.急性結膜炎的 症。 2. 教師說明急性結膜炎的 傳染方式:主要是「接觸傳 染」、即使是「問接」接觸 也可能感染是 性病毒或必其中以「療迹破的。由各 種不開的細菌和應過性病 毒而导致,其中以「療滅毒」 或、气沙分毒。」內種設實 見。 4. 教師說明急性結膜炎好 發的季節:盛行於春、爰爰 熱事節、游泳季節會大個增 多。 三、急性結膜炎的症狀 1.急性結膜炎成染後的症 以。 2. 教師說明急性結膜炎的 傳染特性。 國、線、急性結膜 美後發生的症狀。 4. 急性結膜 美後發生的症狀。 4. 急性結膜 美後發生的症狀。 4. 急性結膜 美後發生的症狀。 4. 急性結膜 美後發生的症狀。 (1)教師說明急性結膜 更後發生的症狀。 (2)教師說明急性結膜炎的 解介: (1)教師說明急性結膜炎的所 容易者接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎生 要的傳染媒介。 (2)教師說明急性結膜炎生 要的傳染媒介。	展理動與保健的					息。	
在。 2. 教師說明急性結蹊炎的 傳染方式:主要是「接觸傳 染」、即使是「問接」接觸 也可能成錄。 3. 教師說明急性結蹊炎是 什麼病毒或數造成的。由各種不同的細菌和濾過性病 毒而每处 其中以「線病毒」或 克沙奇病毒」兩種嚴當 見。 4. 教師說明急性結蹊炎好 發的季節: 過行於套、夏炎 熱季節, 游泳季節會大幅增 多。 三、急性結膜炎或染後的症 股。 2. 教師說明急性結蹊炎的 價與特性。 3. 教師說明高性結蹊炎的 價與明成 東。 (1) 教師提明或染色性結蹊 支後發生的症狀。 4. 急性結膜炎主要的傳染 媒介: (1) 教師提門哪些公共場所 容易有接觸的地方。 (2) 教師說明急性結蹊炎主 媒介: (2) 教師說明為性結蹊炎主 學的傳染媒介。 (2) 教師說明為性結蹊炎主 學的傳染媒介。 (2) 教師說明為性結蹊炎主 學的傳染媒介。 (2) 教師說明為性結蹊炎主	潛能。				,		
2. 教師說明急性結膜炎的 傳染方式:主要是「提關傳 樂」即使是「間接」接觸 也可能感樂。 3. 教師說明急性結膜炎是 什麼病毒感歌造成的。由各種不同的細菌和濾過性病 毒而要致,其中以「腺病毒」 或							
傳樂方式:主要是「接觸傳 樂」、即便是「問差」接觸 也可能效率。 3. 教師說明急性結膜炎是 程不同的如題和應遊成的性病 毒而等效,其中以「聽來毒」 現。 現。 4. 教師說明急性結膜炎所 發的季節,游冰季節合大幅增 多。 三、急性結膜炎的症散 取。 2. 教師說明急性結膜炎的 傳樂時性。 3. 教師說明急性結膜炎的 傳樂時性。 3. 教師說明感性結膜炎的 傳樂時性。 4. 急性結膜炎氏的症狀 美後發生的症狀 英後發生的症狀 其後發生的症狀 其後發素之的症狀 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以					習慣。		
樂」、即便是「閱接」接觸 也可能感染。 3.教師觀問急性結駁炎是 什麼病毒感染造成的。由各種不同的如類和波。除病毒。 或「克沙奇病毒」兩種嚴常 見。 4.教師觀明急性結膜炎好 發的季節:盛行於春、夏炎 熱季節,游泳季節會大幅增 多。 三、急性結膜炎的症狀 1.急性結膜炎的症狀 2.教師說明感染急性結膜炎的 傳染特性。 3.教師說明感染急性結膜 炎後發生的症狀 其後發生的症狀 (1)教師說明感染急性結膜 (1)教師提問哪些公共場所 容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主 要的傳染媒介: (1)教師說問哪些公共場所 容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主 要的傳染媒介。 因、急性結膜炎的照護及預							
也可能感染。 3. 教師說明意達成的。由各種不同的細菌和漁過性病毒而等致、其中以「雞病毒」常見。 4. 教師說明急性結膜炎好發的季節:盛行於春、夏炎熱季節,游冰季節會大幅增多。 三、急性結膜炎的症狀 1. 急性結膜炎感染後的症狀 1. 急性結膜炎感染後的症狀 就, 急性結膜炎的傳染特性。 3. 教師說明感染急性結膜炎後發生的症狀。 4. 急性结膜炎主要的傳染媒介: (1) 教師提問哪些公共場所容易有接觸的地方。 (2) 教師說明意性結膜炎主要的傳染媒介。 四、急性結膜炎主要的際強減及							
3. 教師認明急性結膜炎是 什麼病毒或染造成的。由各種不同的如前和應過性病 毒而导致,其中以「雞病毒」或「克沙奇病毒」兩種嚴常 見。效師說明急性結膜炎好一樣的季節:盛行於春、夏炎 熱季節:遊行於春、夏炎 熱季節:遊行於春、夏炎 熱季節:遊行於春、夏炎 熱季節:遊行於春、夏炎 熱季節:遊行於春、夏炎 熱季節:遊行於春、夏炎 熱季節:遊行於春、夏炎 人為性結膜炎的症狀 1. 急性結膜炎的療 後, 後, 。 2. 教師說明為染急性結膜 炎後發生的症狀 、				染」,即使是「間接」接觸			
什麼病毒或染造成的。由各種不同的細菌和適過性病毒。而導致,其中以「腺病毒」兩種最常見。或「克沙奇病毒」兩種最常見。 4. 教師說明急性結膜炎好發的季節,游泳季節會大幅增多。 三、急性結膜炎的症狀 1. 急性結膜炎的症狀 2. 教師說明急性結膜炎的傳染特性。 3. 教師說明處染急性結膜炎後發生的症狀。 4. 急性結膜炎主要的傳染媒介: (1)教師提問哪些公共場所容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主要的傳染媒介: (1)教師提問哪些公共場所容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及預				也可能感染。			
種不同的細菌和濾過性病 毒而導致,其中以「腹病毒」 或「克沙奇病毒」兩種嚴常 見。 4. 教師說明急性結膜炎好 發的季節:盛行於春、夏炎 熱季節含大幅增 多。 三、急性結膜炎的症狀 1. 急性結膜炎的症 狀。 2. 教師說明急性結膜炎的 傳染特性。 3. 教師說明感染急性結膜 炎後發生的症狀。 4. 急性結膜炎主要的傳染 媒介: (1) 教師提問哪些公共場所 容易有接觸的地方。 (2) 教師說明急性結膜炎主 要的傳染媒介。 四、急性結膜炎主				3. 教師說明急性結膜炎是			
毒而導致,其中以「腺病毒」 成「克沙奇病毒」兩種最常 見。 組、教師説明急性結膜炎好 發的季節:盛行於春、夏炎 熱季節,游冰季節會大幅增 多。 三、急性結膜炎的症狀 1.急性結膜炎或染後的症狀。 2.教師說明為性結膜炎的 傳染特性。 3.教師說明感染急性結膜 炎後發生的症狀。 4.急性結膜炎主要的傳染 媒介: (1)教師提問哪些公共場所 容易有接觸的地方。 (2)教師說明為性結膜炎主 要的傳染媒介。 四、急性結膜炎上 要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的 四、急性結膜炎的 與發發更				什麼病毒感染造成的。由各			
或「克沙奇病毒」兩種最常 見。  4. 教師說明急性結膜炎好 發的季節:盛行於春、夏炎 熟季節,游泳季節會大幅增 多。 三、急性結膜炎的症狀 1. 急性結膜炎或染後的症 狀。 2. 教師說明急性結膜炎的 傳染特性。 3. 教師說明感染急性結膜 炎後發生的症狀。 4. 急性結膜炎主要的傳染 媒介: (1)教師提問哪些公共場所 容易有接關的地方。 (2)教師說明而哪些公共場所 容易有接關的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主 要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及預				種不同的細菌和濾過性病			
見。 4. 教師說明急性結膜炎好發的季節:盛行於春、夏炎熱季節,游泳季節會大幅增多。 三、急性結膜炎的症狀 1. 急性結膜炎的症狀 2. 教師說明急性結膜炎的傳染特性。 3. 教師說明感染急性結膜炎後發生的症狀。 4. 急性結膜炎主要的傳染媒介: (1) 教師提問哪些公共場所容易有接觸的地方。 (2) 教師說明急性結膜炎主要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及預				毒而導致,其中以「腺病毒」			
4. 教師說明急性結膜炎好發的季節:盛行於春、夏炎熟季節,游泳季節會大幅增多。 三、急性結膜炎的症狀 1. 急性結膜炎或染後的症狀。 2. 教師說明急性結膜炎的傳染特性。 3. 教師說明感染急性結膜炎後發生的症狀。 4. 急性結膜炎主要的傳染媒介: (1)教師提問哪些公共場所容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主要的傳染媒介。 (2)教師說明急性結膜炎主要的傳染媒介。 (2)教師說明急性結膜炎主要的傳染媒介。				或「克沙奇病毒」兩種最常			
發的季節:盛行於春、夏炎 熱季節,游泳季節會大幅增 多。 三、急性結膜炎的症狀 1. 急性結膜炎感染後的症 狀 2. 教師說明急性結膜炎的 傳染特性。 3. 教師說明感染急性結膜 炎後發生的症狀。 4. 急性結膜炎主要的傳染 媒介: (1)教師提問哪些公共場所 容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主 要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及預				見。			
熱季節,游泳季節會大幅增多。  三、急性結膜炎的症狀 1. 急性結膜炎感染後的症狀。 2. 教師說明急性結膜炎的傳染特性。 3. 教師說明感染急性結膜炎後發生的症狀。 4. 急性結膜炎主要的傳染媒介: (1)教師提問哪些公共場所容易有提觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及預				4. 教師說明急性結膜炎好			
多。 三、急性結膜炎的症狀 1.急性結膜炎感染後的症狀。 2.教師說明急性結膜炎的傳染特性。 3.教師說明感染急性結膜炎後發生的症狀。 4.急性結膜炎主要的傳染媒介: (1)教師提問哪些公共場所容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及預				發的季節:盛行於春、夏炎			
三、急性結膜炎的症狀 1. 急性結膜炎感染後的症狀。 2. 教師說明急性結膜炎的傳染特性。 3. 教師說明感染急性結膜炎後發生的症狀。 4. 急性結膜炎主要的傳染媒介: (1)教師提問哪些公共場所容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及預				熱季節,游泳季節會大幅增			
1. 急性結膜炎感染後的症狀。 2. 教師說明急性結膜炎的傳染特性。 3. 教師說明感染急性結膜炎後發生的症狀。 4. 急性結膜炎主要的傳染媒介: (1)教師提問哪些公共場所容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及預				多。			
1. 急性結膜炎感染後的症狀。 2. 教師說明急性結膜炎的傳染特性。 3. 教師說明感染急性結膜炎後發生的症狀。 4. 急性結膜炎主要的傳染媒介: (1)教師提問哪些公共場所容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及預				三、急性結膜炎的症狀			
狀。 2. 教師說明急性結膜炎的傳染特性。 3. 教師說明感染急性結膜炎後發生的症狀。 4. 急性結膜炎主要的傳染媒介: (1)教師提問哪些公共場所容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及預				1. 急性結膜炎感染後的症			
2. 教師說明急性結膜炎的傳染特性。 3. 教師說明感染急性結膜炎後發生的症狀。 4. 急性結膜炎主要的傳染媒介: (1)教師提問哪些公共場所容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及預							
傳染特性。 3. 教師說明感染急性結膜 炎後發生的症狀。 4. 急性結膜炎主要的傳染 媒介: (1)教師提問哪些公共場所 容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主 要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及預							
3. 教師說明感染急性結膜 炎後發生的症狀。 4. 急性結膜炎主要的傳染 媒介: (1)教師提問哪些公共場所 容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主 要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及預							
炎後發生的症狀。 4. 急性結膜炎主要的傳染媒介: (1)教師提問哪些公共場所容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及預							
4. 急性結膜炎主要的傳染媒介: (1)教師提問哪些公共場所容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及預							
媒介: (1)教師提問哪些公共場所 容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主 要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及預							
(1)教師提問哪些公共場所容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及預							
容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主 要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及預							
(2)教師說明急性結膜炎主 要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及預							
要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及預							
四、急性結膜炎的照護及預							
				防方法			
				容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主 要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及預			

第十一週	單病活不四王 3來勝感	3	健體-E-A1 具體 性體 人動。 具動習身並,質保 動習身並,質保 動習的。	1a認促康的1b認康和技健護要2a注康所的感重I-了進生方I-識技生能康的性I-意問帶威與性I-解健活法I-健能活對維重。I-健題來脅嚴。	Da良衛慣Fb常染防與照法I-1的習 I-傳預則我方	1. 認識傳染病主要的四種傳染途徑。 2. 分辨一般感冒和流行性感冒的症狀差異。 3. 了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。	怎么性情。我的教性教、傳徑教急?教種學方學的、流教流的學的教。、教主染。、學辦學膜 師治師結師傳染。師性 師主生法生經認感師感季生症師 主師要, 為生學 說療提膜補染病 提結 說要發。分驗識和說常節分狀說 要說是以 感分果做 急方預 預少四 性傳 傳徑照 流 屬冒是型 和 症 徑的沫的 及就果做 急方預 預少四 性傳 傳徑照 流 屬冒是型 和 症 徑的沫的 及,	1.性急的徑2.的狀3.已疫問腸性傳?問主?自接苗等異結染 答要 評種。 接種 法 法 法	【 <b>育</b> 家對的感家個的息 家】E7家關。E1人生。 <b>发</b> 表成與 規家作	
------	-------------	---	--	---	----------------------------	--	--	---	---	--

第十二週	單好活健康 跑	3	健探健思過處運題健擬與作新應境體索康考體理動。體定保能思日。 E-A2活問,實生康 3的畫並式活問,實生康 3的畫並式活到與常健 A 本計,方生動題並踐活的 具運及以,情與的透,中問 備動實創因	Ic-I識活動能工具體與運力體。 II-身動作。I-提適基動的活	體適能 活動。 Ga-II-1 跑、跳與	1. 體驗各種不同形式 的跑步遊戲。 2. 討論運動後的保健。	驗程2.法3.法4.五数1.為2.3.完一1.活2.步並重二1.擺後兩2.3.地身腳4.5.動雙下邁引。師 師 打小綜見。見生小熱師。師是明關擺地動,屈學地腿在協學步要膝,一導 說 說 流試整的 的回試身指 引徑速鍵臂擺作身肘生抬走原調生走領關保步生 流 流 疲手明染 染利手動兒 兒運是 步:領重別線 起 的的的 的 單, 有網 進 了項步 置師兩微,地教領走 地籍向帶正跟快 照 預 用 元傳 那路 行 解目獲 講臂像半擺師手, 抬解前動直先 的 的 節 處 重杂 些搜 伸 ,之勝 解放前握臂講部練 腿箭跨身,著過 方 方 。 點方 。尋 展 「一的 原鬆傾拳。解暖習 走步步體向地區。方 方 。 點方 。尋 展 「一的 原鬆傾拳。解暖習 走步步體向地	1. 各步訣 2. 確公 3. 運保作增度 测完跑評後動性 1. 成。:進作學跑要 能 60 能行。	【育安自體 安】 6 分 的 好 解	
------	---------	---	--	-------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------	---	--	-----------------------------------	--

	6. 動作觀摩:一人示範,另
	一人模仿。輪流擔任示範者
	與模仿者角色,彼此進行觀
	摩及動作鑑賞。
	三、綜合活動
	教師指導學生進行緩和運
	動,並發表學習心得。
	四、熱身活動
	1. 教師指導兒童進行伸展
	活動。
	2. 請兒童複習上一節所學
	的敏捷度動作。
	五、練習正確的跑步動作
	1. 教師說明正確的跑步動
	作要領:跑步時肩膀要放
	臂動作;往前跨步時,以前
	腳掌著地;身體重心微微向
	前傾;眼睛注視前方。
	2. 請學生練習20公尺慢
	跑,教師在旁指導並及時糾
	正錯誤動作。
	3. 請學生兩人一組,互相觀
	摩並協助指導同組伙伴的
	跑步動作。
	生進行原地抬腿跑和向前
	生进行
	5. 教師吹第一聲哨音時,學
	S. 教師以第一軍項目時,字
	第二聲哨音時,全速向前
	跑。 上、常的西北
	六、賽 <b>跑要訣</b>
	1. 教師講解並示範賽跑要
	款: (1) ## #22 - 24 - 24 - 24 - 24 - 24 - 24 -
	(1)雙腳一前一後站立於起
	跑線後。

	T T				
				(2)聽到口令:「各就位」	
	1			時,身體前傾,重心放在前	
				腳。	
				(3)鳴槍後,後腳快速前	
				抬,前腳用力往後蹬,往前	
				跨步時,以前腳掌著地,雙	
				臂彎曲90度,前後擺動前	
				進。	
				2. 請學生練習賽跑要訣。待	
				學生動作較為熟練,可利用	
				跑道,進行60公尺分組比	
				賽,以了解學生學習成果。	
	1			3. 評分參考依據:雙手臂擺	
				動的正確性,占30%。跑步	
				速度, 占50%。直線跑的規	
				則(不搶跑道,遵守口令,	
				即 ( 个福地道 / 遵守口令 / )	
				超到於點可能至刀倒利了 <sup>,</sup> 占20%。	
				七、綜合活動	
				教師指導學生進行緩和運	
				動,並發表學習心得。	
				八、熱身活動	
				1. 教師指導學生進行伸展	
				活動。	
				2. 請學生複習上一節所學	
				的跑步動作。	
				九、折返跑	
				1. 教師講解折返跑活動規	
				則:	
	1			(1)學生分成數組,每組四	
				人,每組使用一種撲克牌花	
				色。	
				(2)將撲克牌正面朝上,呼	
				拉圈中,並由老師指定數字	
				(例如40)。	
				(3)小朋友依序接力拿回撲	
				克牌,一次只可拿一張。	
-			ı	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	

	(4)最先完成撲克牌總和與
	教師指定數字相同即獲勝。
	(5)可採用個人或分組合作
	方式進行遊戲。請學生分組
	進行折返跑。
	十、打電話
	1. 教師講解打電話活動規
	則:
	(1)在地上每隔兩公尺畫11
	條線,依序標出0~10的數
	字。
	(2)學生分成若干組,由教
	師說出一電話號碼,學生依
	序觸摸數字線進行折返
	跑,每觸一次數字線必須回
	起跑線一次。
	(3)可採用個人或分組合作
	方式進行遊戲。
	十一、綜合活動
	教師指導學生進行緩和運
	動,並發表學習心得。
	十二、熱身活動
	教師指導兒童進行伸展活
	動。請兒童複習正確的跑步
	動作。
	十三、快跑連線
	1. 教師講解快跑連線活動
	規則:
	(1)距起點線10公尺處,擺
	置16個飛盤。
	(2)學生四人為一組,每人
	持一顆球,教師發令後,第
	一位學生快速前跑並將球
	擺至飛盤上,第二位學生於
	前者折返與其擊掌後始得
	出發。
	(3)最快完成四球連線的組

別獲務與連線活動。 十四、重組線人動 並作誘導列至組織人動 差解誘導列至組織人動 活解誘列查與人類所 (1)以300人內為正確、雨端 設置逐點線線熱點應。 (2)五人為一種於應點線 前 引同之動成一經列。 (3)對今後設發一位印刷的 前別對級人型, 他因第一 在同學後,於什連路線上站 定位置於在對海湖,進起手亦 意下一轉出發,所動進行中 每人一體高更少據在一次排 頭。 (4)整组設計,通過終點線者 獲務。前數進行中 每人人應活動。 十五、輸合運動 差解指導學生進行核和運 動,並要表達自心得。 十六、熱身活動 差解指導學生進行核和運 動,並要表達自心得。 十六、熱身活動 差解指導及重治所則決活 動。指導及重治所則決活 動。新聞時以後進出所成地步 動作。 十七、雙連地 1. 軟部誘導與變速應活動規 則:全祖分無、以60公尺為 距離,進行便能、快跑交替 題。 2.各 無進行變速则活動練 圖。 2. 我 能 近 行便能改換影響,看對數別		
十四、重血燒人趣 較知識所重組條人趣活動 規則: (1)以別公尺為距離,兩端 该置起點線與終點線。 (2)五人為一組於起點線 前、隔陽公果檢一般則可 前、8形檢、跑步,接過第一一 但同學檢 於行與形態上站 定便聚榜任排源,活動強行中 每人自動一數一數一數一數一 每人自動一數一數一數一數一數一數一數一數 類。 (4)整個徵性通過終點檢 善 獲勝。請別重分數經一之排 類。 (4)整個徵性通過終點檢 善 獲勝。請別重分數經一數 數本經令要型問公報。 十五、輸合落動 較新指導來型對行稱一變 數,並發身潛動 村本、熱身潛動 表點指導及型進行仲展活 動。係身不動 表點。請別至或的與少 動作。 十次、熱身活動 大物語等兒室也行仲展活 動。你 一次、熱身活動 表點的過少 動作。 十次、數是數 1、散師講解變速避活動規 則:全班分類一致。快數改替 取經 上述的如此,使則改替 取經 是述 2、各種巡行變進避活動線 音。 3、數師引導學生變一說: 2、各種巡行變進過活動線 音。 3、數師引導學生變一說: 2、各種巡行變進過活動線 音。 3、數師引導學生變一說: 2、各種巡行變進過活動線 音。 3、數師引導學生變一說: 4、數定等		
新師講解重組繞人跑活動 提問: (1)以30公尺為距離,兩端 設置起點線與跨路線。 (2)五人為一級於是點線 前:問題公尺訓成一級別。 (3)舒於人跑步,被過第一 位日可擊後,於行進路線上站 定任監接任排頭、选舉等示 意下一棒出發,活動進行中 每人前需至少擔任一次排 頭。 組設供過過終點線者 後限、請兒童分組造行重担 換人起活動。 十五、條合活動 對新,並發表等別心行。 十六人數者 對新,並發表等別心行。 十六人數者 對新,並發表等別心行機 十六人數之查習正確的過步 對所 對於相等兒查證正確的過步 對作 一七一變速點 1. 教師講解變速跑活動規 別:全班分配公及為 遊鄉 2. 各鄉進行變速地活動線 图: 2. 各鄉進行變速地活動線 图: 3. 教師引等學生說一說: 進 行便即與依跑時,身體軟況		進行快跑連線活動。
提別: (1)以30公尺為距離、兩端 致置起點線與終點線。 (2)五人為一級於是點線。 (3)發令後最後一位同學向 前5形態人炮砂,檢詢基一 位同學檢,於行達路線上站 定位置擔任排頭,進舉千宗 查丁一倍出發,形物進將行中 每人皆需至少標任一次排 頭。 (4)整血設快通過終點線者 後見。第兒童分組進行重組 檢人起於動。 十五、綜合活動 對新指導學生進行緩和遭 動;並接表學習公達 十大、賴身活動 對新指導學生之行緩和 對新維導學企連所申展活動 對新維導學企連所申展活動 對新維導學企連行使展活動 對新維導學企連行使展活動 對新維導學企連行使及形 動。十五、雙邊聽 1. 數解導解變速施活動規 則計。全進行便定入 動。 企進行便定入 動。 2. 各組進行變速地活動機 則計。全進行侵地交及為 距離,以100公尺為 距離,以100公尺為 距離,以100公尺為 距離,以100公尺為 距離,以100公尺為 距離,以100公尺為 距離,以100公尺為 距離,以100公尺為 200。 2. 各組進行變速地活動機 對。		十四、重組繞人跑
(1)以30公尺為距離,病端 设置处點線與終點線。 (2)五人為一經外也點線 前「問為」公共補走,與例。 (3)安全後最後一位同學向 前S形態人地步,绕過第一 位同學後,於行進路線上站 定位壓積枯排頭,並至手示 意下一棒出發,活動進行中 每人皆需至少擔任一次排 頭。 (4)梦無敵旅遊過終點線者 獲勝。消免臺分組進行重組 納久起活動。 十五、解學活動 教師指導學面沒行一程。 十六、動身活動 教師為學證是行緣和選 動,並發表學習心得一 十六、動身活動 教師新學達處活動規 則、全親者正確的地步 動作。 十七七 變速略 1. 教師新學達處活動規 則、主發的人與方動,以60公尺為 距離 進行侵略、快跑交替 地。 2. 各種進行變速處活動練 習。 3. 教師引導學生说一說:進行侵絕東於影時,身體歌混		教師講解重組繞人跑活動
(2)五人為一個於起路線 前間隔1公尺排成一級列。 (3)發令健最後一位同學向 前形形线人題步,終過第一 但同學後,於行逸路線上站 定位置據任排明,並擊手示 意大下棒出榜。特別進行中 每人皆高至少擔任一次排 頭。 (4)整組最快通過終點線者 獲勝。前兒查的難違行重組 稅稅人施活動。 十五、餘合活動。 十五、餘合活動。 十五、餘合活動。 十六、熱身活動。 村六、熱身活動 教師指導學生進行緩和運 動。主發表學習心得。 十六、幾度習正確的地步 動作。 十七、雙速地 1. 教師講解變速地活動規 則:金排分組,以60公尺為 延峰,進行便過。被跑交替 題。 2. 各組進行變速地活動規 則:金排分組,以60公尺為 延峰,進行便過。被跑交替 題。 2. 各組進行變速地活動練 習。 3. 教師引導學生紀一說:進 行優跑與林地時,身體默沉		規則:
(2)五人為一組於起點線 前		(1)以30公尺為距離,雨端
前、開係1公尺排成仁同學向 前、形块处即學,獎遊第一 位同學後,於行進路錄上站 定位置擔任排頭,透動達行中 每人皆需至少擔任一次排 頭。 (4)整組最快超過終點錄者 獲勝。請兒童分組進行重組 绕人施活動。 教師指導學生進行緩和運 動,被師指學學生進行緩和運 動,如為身落進 十六、熱身活動 教師指導兒童進門征侵形 動。請兒童獲習正確的跑步 動作。 十七、變速 1. 教師講解變速施活動規 則:全非優的之內 即 則:全非優的之內 和 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是		設置起點線與終點線。
前、開係1公尺排成仁同學向 前、形块处即學,獎遊第一 位同學後,於行進路錄上站 定位置擔任排頭,透動達行中 每人皆需至少擔任一次排 頭。 (4)整組最快超過終點錄者 獲勝。請兒童分組進行重組 绕人施活動。 教師指導學生進行緩和運 動,被師指學學生進行緩和運 動,如為身落進 十六、熱身活動 教師指導兒童進門征侵形 動。請兒童獲習正確的跑步 動作。 十七、變速 1. 教師講解變速施活動規 則:全非優的之內 即 則:全非優的之內 和 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是		(2)五人為一組於起點線
(3)發令後最後一位同學的 前S形貌人跑步,绕過第一一 位同學後,於行道路線上站 定位置標在排頭,並舉手示 意下一棒出發,活動進行中 每人皆需至少續任一次排 頭。 (4)整組嚴快通過終點線者 複勝。請兒童組 級人勘活動。 十五、綜合活動 教所指導學是習心程。 十六、熱身活動 教師指導兒童禮子便展活 動。請兒童禮里止礦的跑步 動作。 十七、雙遠馳 1.教師蔣解變速跑活動規 則:全班分組,以60公尺為 距離,進行侵陷、快跑交替 跑。 2.各無進行變速地活動練 習。 3.教師引導學生說一說:進 行慢過與快起時,身體狀况		
前S形绕人跑步,绕過第一 位回學後,於行進路線上站 定位置標頭、迷擊手示 意下一棒出發,活動進行中 每人皆需至少擔任一次排 頭。 (4)整顯最快通過終點線者 獲勝。請兒童介維達有數和運 動大部構等學生進行級和運 動,並發表學習心符。 十六、熱身活動 教師指導兒童進行傾展活 動。請兒童後習正確的跑步 動作。 十七、變達跑 1. 軟飾講解變速絕活動規 則:全班分解,以60公尺為 距離,進行侵跑、快跑交替 跑。 2. 各維進行變速跑活動練 習。 3. 教師引導學生,與個徵次		
位同學後,於行進路線上站 定位置擔任排頭,並祭子示 意下一棒出發,活動進行中 每人皆需至少擔任一次排 頭。 (4)整組嚴快通過終點線者 獲勝。請兒童分組進行重組 終人施活動。 十五、線合活動 教師指導學生進行緩和運 動,並發表學習心得。 十六、熱身活動 教師指導兒童進行伸展活 動。第兒童報習正確的跑步 動作。 十七、變速跑 1.教師講解變速跑活動規 則:全班分組,以60公尺為 距離,追行慢距、快節交替 跑。 2.各組進行變速,快節交替 跑。 2.各組進行變速,快節表對 線 雷。 3.教師引導學生說一說,進 行行便距與快跑時,身體狀况		
定位置榜任排頭,並舉手示意下一棒出發,活動進行中每人皆需至少擔任一次排頭。 (4)整組最快通過終點線者獲勝·請兒童分組進行重組,		
意下一棒出發,活動進行中每人皆需至少擔任一次排頭。 (4)整組最快通過終點線者獲勝。請兒童分組進行重組鏡人施活動。 十五、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。 十六、熱身活動 教師指導學查進行仲展活動。請兒童複習正確的施步動作。 十七、變速 1. 教師講解愛達跑活動規則:全班分組,以60公尺為距離,進行慢跑、快跑交替跑。 2. 各組進行變流、快跑交替跑。 2. 各組進行變流、快跑交替跑。 3. 教師引導學生視一說:進行侵跑與快跑時,身體狀況		
每人皆需至少擔任一次排頭。  (4)整組嚴快通過終點線者發展。請免童分組進行重組幾人跑活動。 十五、綜合活動。教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。 十六、熱身活動教師指導兒童進行伸展活動。請兒童複習正確的跑步動作。 十七、變速跑 1.教師講解變速跑活動規則:全班分組,以60公尺為距離,進行侵跑、快跑交替跑。 2.各組進行變速、快跑交替跑。 2.各組進行變速池活動練習。 3.教師引導學生說一說:進行慢跑與快跑時,身體狀況		
頭。 (4)整組最快通過終點線者 獲勝。請兒童分組進行重組 燒人跑活動。 十五、綜合活動 教師指導學生進行緩和選 動,並發表學習 十六、熱身活動 教師指導兒童進行伸展活 動。請兒童複習正確的跑步 動作。 十七、變速 1. 教師講解變速跑活動規 則:全班分組,以60公尺為 距離,進行慢跑、快跑交替 跑。 2. 各組進行變速跑活動練 習。 3. 教師引導學生說一說:進 行慢跑與快跑時,身體狀況		
(4)整組最快通過終點線者 獲勝。請兒童分組進行重組 錄人跑活動。 十五、綜合活動 教師指導學生進行緩和運 動,並發表學習心得。 十六、熱身活動 教師請兒童複習正確的跑步 動作。 十七、變速跑 1. 教師講解變速跑活動規 則:全班分組,以60公尺為 距離,進行慢跑、快跑交替 跑。 2. 各組進行變速跑活動練 習。 3. 教師引導學生說一說:進 行慢跑與快跑時,身體狀況		
獲勝。請兒童分組進行重組 绕人地活動。 十五、線合活動 教師指導學生進行緩和運 動,並發表學習心得。 十六、熱身活動 教師指導兒童進行伸展活 動。請兒童複習正確的跑步 動作。 十七、變速 1. 教師講解變遠逸活動規 則:全班分組,以60公尺為 距離,進行慢跑、快跑交替 跑。 2. 各組進行變遠跑活動練 習。 3. 教師引導學生說一說:進 行慢跑與快跑時,身體狀況		
绕人跑活動。 十五、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。 十六、熱身活動 教師指導兒童進行伸展活動。請兒童複習正確的跑步動作。 十七、變速跑 1.教師豬解變速跑活動規則:全班分組,以60公尺為距離,進行慢跑、快跑交替跑。 2.各組進行變速跑活動練習。 3.教師引導學生說一說:進行慢跑與快跑時,身體狀況		
十五、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。 十六、熱身活動 教師指導兒童進行伸展活動。請兒童複習正確的跑步動作。 十七、變速跑 1.教師講解變速跑活動規 則:全班分組,以60公尺為 距離,進行慢跑、快跑交替 跑。 2.各組進行變速跑活動練習。 3.教師引導學生說一說:進 行慢跑與快跑時,身體狀況		
教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。 十六、熱身活動 教師指導兒童進行伸展活動。請兒童複習正確的跑步動作。 十七、變速跑 1. 教師講解變速跑活動規 則:全班分組,以60公尺為 距離,進行慢跑、快跑交替 跑。 2. 各組進行變速跑活動練 習。 3. 教師引導學生說一說:進 行慢跑與快跑時,身體狀況		
動,並發表學習心得。 十六、熱身活動 教師指導兒童進行伸展活動。請兒童複習正確的跑步動作。 十七、變速跑 1. 教師講解變速跑活動規 則:全班分組,以60公尺為 距離,進行慢跑、快跑交替 跑。 2. 各組進行變速跑活動練 習。 3. 教師引導學生說一說:進 行慢跑與快跑時,身體狀況		
十六、無身活動 教師指導兒童進行伸展活動。請兒童複習正確的跑步動作。 十七、變速跑 1. 教師講解變速跑活動規則:全班分組,以60公尺為 距離,進行慢跑、快跑交替 跑。 2. 各組進行變速跑活動練習。 3. 教師引導學生說一說:進 行慢跑與快跑時,身體狀況		
教師指導兒童進行伸展活動。請兒童複習正確的跑步動作。 十七、變速跑 1. 教師講解變速跑活動規則:全班分組,以60公尺為距離,進行慢跑、快跑交替跑。 2. 各組進行變速跑活動練習。 3. 教師引導學生說一說:進行慢跑與快跑時,身體狀況		
動。請兒童複習正確的跑步動作。 十七、變速跑 1.教師講解變速跑活動規 則:全班分組,以60公尺為 距離,進行慢跑、快跑交替 跑。 2.各組進行變速跑活動練 習。 3.教師引導學生說一說:進 行慢跑與快跑時,身體狀況		
動作。 十七、變速跑 1. 教師講解變速跑活動規 則:全班分組,以60公尺為 距離,進行慢跑、快跑交替 跑。 2. 各組進行變速跑活動練 習。 3. 教師引導學生說一說:進 行慢跑與快跑時,身體狀況		
十七、變速跑 1. 教師講解變速跑活動規 則:全班分組,以60公尺為 距離,進行慢跑、快跑交替 跑。 2. 各組進行變速跑活動練 習。 3. 教師引導學生說一說:進 行慢跑與快跑時,身體狀況		
1. 教師講解變速跑活動規則:全班分組,以60公尺為距離,進行慢跑、快跑交替跑。 2. 各組進行變速跑活動練習。 3. 教師引導學生說一說:進行變趣與快跑時,身體狀況		
則:全班分組,以60公尺為 距離,進行慢跑、快跑交替 跑。 2.各組進行變速跑活動練 習。 3.教師引導學生說一說:進 行慢跑與快跑時,身體狀況		
距離,進行慢跑、快跑交替 跑。 2. 各組進行變速跑活動練 習。 3. 教師引導學生說一說:進 行慢跑與快跑時,身體狀況		1. 教師講解變速跑活動規
題。 2. 各組進行變速跑活動練 習。 3. 教師引導學生說一說:進 行慢跑與快跑時,身體狀況		
2. 各組進行變速跑活動練習。 3. 教師引導學生說一說:進 行慢跑與快跑時,身體狀況		距離,進行慢跑、快跑交替
習。 3. 教師引導學生說一說:進 行慢跑與快跑時,身體狀況		跑。
3. 教師引導學生說一說:進 行慢跑與快跑時,身體狀況		2. 各組進行變速跑活動練
行慢跑與快跑時,身體狀況		<b>弱。</b>
		3. 教師引導學生說一說:進
		行慢跑與快跑時,身體狀況
		有哪些改變?有哪些不同
的感受?		

						4. 動升十九由保之, 整時 (建) 等。 (基)			
第十三週	單好活真動動元體2分字看到 一個	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活門題時期,並踐明題所以與實生所以與實際的。 是理動與健康的問題。 健體-E-A3 具備	Id認作概動習略 2c 表動與嘗學度II-1 識技念作的。II 現參樂試習。如此與練策 II-2 於的態	Ia滾撐與動BB居通外的危安知Cb-II-1支衡盪。I-1交戶境在與須 Cb-II-1	1. 認識瑜伽。 2. 練習親子瑜伽動作。 3. 練習親子和結束 4. 進習選問 4. 進習選問 2. 學習動 5. 美 5. 美 6. 美 6. 美 8. 美 8. 美 9. 数 9. 数 9. 数 9. 数 9. 数 9. 数 9. 数 9. 数	活動2 一、認識瑜伽 1. 教師展示瑜伽圖片或影影師展示瑜伽圖片或影話講兒,或看是是不動物。 以及有什麼感動作,如動作,就們講解瑜伽的起源和動態的語話,與是時期。 3. 教軟度的最佳時和,可以是時期。與是動物伽概念的,可以提升不可以提升不可以提升不可以提升不可以提升不可以提升不可以提升不可以提升不	活1.出伽2.出體活1.會場全在2.動實簡動問活的動實評地,危問能輸作估的並機答的。:時覺 :運安發。:能輸 能身。 能動 現 能做 說	【安全教育】 安E7 探究 運動基。 保健。	

	,				
與保健計畫及實	3c-II-1 運動安	1. 教師弓	引導兒童進行頭	確回答發現	
	表現聯 全規	部、四肢	支和軀幹等關節的伸	危險運動場	
	合性動 則、運動	展。		地或設施的	
新思考方式,因	作技能。 增進生	(包括自	前後左右的伸展,每	處理方式。	
	1c-II-2 長知識。	個動作到	至少靜態停留20~30		
	認識身	秒)。			
境。	體活動	三、練習	習簡易瑜伽動作		
	的傷害	1. 教師請	講解並示範模仿動		
	和防護	物的瑜伽	加姿勢:		
	概念。	(1)山式	.:雙手像上申,像		
	2c-II-1	山一樣言	高,靜止20~30秒。		
	遵守上	(2)風式	: 手臂左右慢慢擺		
	課規範	動,像微	<b>散風輕吹,至一定點</b>		
	和運動	後靜止2	20~30秒。		
	比賽規	(3)烏龜	式:屈膝坐姿後,		
	則。	雙手將服	膝蓋往兩側下壓至		
		一定點,	,身體前彎,雙手再		
		穿越膝蓋	蓋,手掌著地,靜止		
		20~30秒	> 0		
		(4)鹿式	:採跪姿,雙手手		
		臂向後個	伸展,頭上仰,眼看		
		上方,青	爭止20∼30秒。		
		2. 教師弓	引導兒童進行練		
		習,體驗	<b>金全身性的伸展與肌</b>		
		肉的支拉	掌,並提問進行該項		
		活動時身	身體的感覺。		
		四、綜合	合活動		
		教師指導	導學生進行緩和運		
		動,並發	發表學習心得。		
		_·	熱身活動		
		教師引導	導兒童進行頭部、四		
		肢和軀草	幹等關節的伸展。		
		( 包括 )	前後左右的伸展,每		
		個動作到	至少靜態停留20~30		
		秒)。			
		二、	練習簡易瑜伽		
		動作			

	1	ı	T	ı	1	 <del></del>	1	1	
						1. 教師講解並示範模仿動			
						物的瑜伽姿勢:			
						(1)鳥式:採墊腳尖站姿,			
						雙臂向後伸展,身體微向前			
						下壓,眼看上方,靜止20~30			
						秒。			
						(2)半月式:雙腳站立,單			
						手向上,像彎彎的月亮,靜			
						止20~30秒。			
						(3)蛇式:俯臥,雙掌撐地,			
						慢慢將身體推起向上伸			
						展,至一定點後靜止20~30			
						秒。			
						(4)樹式:單腳支撐,另一			
						隻腳抬起放膝蓋後,雙手上			
						學,像大樹一樣高,靜止			
						20~30秒。			
						2. 教師引導兒童進行練			
						2. 教師引等兄里進行練 習,體驗全身性的伸展與肌			
						• • • • • • •			
						内的支撑,並提問進行該項			
						活動時身體的感覺。			
						七、模仿動作創作			
						1. 教師請學生依本單原所			
						學動作或平時之觀察,選擇			
						一樣動植物或自然現象進			
						行模仿, 並說明模仿動作的			
						特點。			
						2. 請位同學一組, 討論運用			
						前面所學的動作進行組合			
						排列,並根據這些動作自編			
						一則故事。			
						3. 教師引導兒童進行相互			
						觀摩練習。			
						八、綜合活動			
						教師指導學生進行緩和運			
						動,並發表學習心得。			
						九、熱身活動			
L	·		L	l l	I	. = ***********************************	I	I	

教師引導兒童進行熱身活
動,並複習前一節學會的瑜
伽動作。
十、練習簡易瑜伽動作
1. 教師講解並示範「打電
話」、「船式」、「長條桌」和
「大尖塔」的瑜伽動作要
領:
(1)打電話:兩人採坐姿,
雙手握住腳踝,向上慢慢靠
近耳朵,静止20~30秒後,
再將腳踝慢慢放下,換另外
一隻腳做。
(2)船式:兩人相對而坐,
丙腳膝蓋彎曲,腳指碰在一
起,雙手相握,身體打直,
慢慢的先將單腳往上抬高
穩定,停留幾秒後換腳往上
抬。
(3)長條桌:兩人採坐姿屈
膝,腳底接觸地面,雙手向
後撐地,臀部慢慢向上,直
至兩人大腿呈一水平線,腹
部用力支撑,静止20~30秒
後,臀部再慢慢坐下。
(4)大尖塔:兩人平躺屈膝
互碰腳尖,之後腳底貼腳
底,雙腳再慢慢向上伸直,
呈三角形尖塔,腹部用力,
静止20~30秒後,再慢慢屈
膝回原來動作。
2. 請兒童分組練習親子瑜
2. 請兒里分組練習親丁堋
3. 教師鼓勵兒童利用假日
與家人一起練習瑜伽動
作,增進家人之間的互動。
十一、進行緩和結束動作

	1. 教師說明:從事長時間的
	瑜伽動作後,須進行放鬆動
	作,讓身體放鬆。
	2. 教師引導兒童進行兩人
	和單人緩和運動,包括:背
	靠背放鬆、坐姿縮體放鬆、
	大字睡、趴睡等,最後以雙
	腳交叉方式靜坐,使心跳和
	呼吸能恢復平静。
	3. 鼓勵學生發表學習心得。
	活動3
	一、檢核運動場地的安全性
	1. 教師引導兒童思考並發
	表,室外的運動場地,可能
	潛藏哪些危機。
	2. 教師統整兒童的意見並
	説明,室外運動場地可能潛
	藏的危機有:
	(1)草地:可能有看不見的
	碎玻璃或有毒的昆蟲、蛇
	等。
	(2)凸出的樹根或小石塊會
	造成扭傷或擦傷。
	(3)水泥地或土地:會因下
	雨天溼滑而跌倒,有坑洞時
	腳容易扭傷。
	(4)運動場地:物品擺放不
	當,容易造成衝撞或受傷。
	(5)籃球架:在損壞、傾倒
	的籃球架下打球,有被壓傷
	的危險。
	(6)足球門:沒有保護墊的
	足球門,易使人在活動時撞
	傷。
	(7)水溝蓋:不平整的水溝
	蓋,容易使人絆倒。

第十四週	單元六躍動	3	健體-E-A2 具備	1c-II-1	Ia-II-1	1. 表現靜態和動作的	二1.00頁學生不	1. 問答: 能說	【安全教	
	活動 1 支撐		探健思過處運題健運之索康考體理動。體理動。體別所與常健應用調節,實生康問題與此是B1與實際。與 中間 與 與 號級 與 的 透,中 問 偶 佛康知	認體的技1d認作概動習略2c表進合識活動能-I 識技念作的。-I 現團作身動作。I-動能與練策 I-增隊友	滾翻、撑 與 動作。	支撐性動作。 2. 利用體操器材表現 表	念 1. 複智支撑動作舊經驗,語 2. 複體中可。 2. 複體學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	2.實作:能表 現支撐與平 衡的聯合性	<b>育】</b> 安E6 了自己的身	

能,能以同理心	善互動	三、進行支撐原地跳躍練習
應用在生活中的	<b> </b> 行為。	1. 示範與講解支撐加雙腳
	3c-II-1	屈膝原地向上跳躍動作,引
運動、保健與人	表現聯	
	合性動	心的變化。
	作技能。	2. 示範與講解支撐加單腳
		直膝原地向上跳躍動作,引
同理他人感受,		導學生比較兩種動作起跳 
在體育活動和健		和落地的差異。
康生活中樂於與		3. 示範與講解支撐加單腳
		直膝原地向上跳躍時,在空
人互動、公平競		中交換腳,換腳落地。引導
争,並與團隊成		學生比較兩種動作的差
		異。提醒學生支撐跳躍時,
員合作,促進身		肩膀不可前傾超過雙手位 
心健康。		置,雙腳不宜超過臀部位
		置,避免造成重心不穩。
		4. 兩人一組,進行輪流試作
		與互評練習。
		5. 引導學生發表今天學習
		的動作與平時進行的哪些
		身體活動有關,鼓勵學生多
		練習支撐性動作,以控制身
		體的穩定性。
		四、進行器材支撑活動練習
		1. 利用學校體操器材(軟墊
		跳箱、地板墊、牆壁),布
		置成練習支撐動作的分站 活動。
		活動。   2. 示範與講解各分站動作
		方式: (1)维手增加,维Pan+4 在四种
		(1)雙手撐地,雙腳放在跳
		箱上保持平衡。 (2)维手和维斯凯英观然。
		(2)雙手和雙腳沿著跳箱邊
		緣進行移動。 (2)雖手增貼,利用執執如
		(3)雙手撐地,利用軟墊跳
		箱或地板墊靠在牆上,雙腳

	<del>,</del>	
		向上移動,再向下回原位。
		(4)雙手撐地,雙腳在跳箱
		左右邊跳躍。
		3. 引導學生分組試作與練
		월 .
		五、進行分站支撐挑戰活動
		1. 四人一組,依據教師哨音
		進行分站挑戰活動,如果有
		隊友無法完成時,再討論如
		何協助完成(可以降低難度
		或增加輔助器材)。
		2. 各組分享挑戰成果與問
		題解決的方法。
		六、平衡木單腳支撑練習
		1. 複習平衡木前進動作,再
		引導學生練習在平衡木上
		練習單腳支撐動作,訓練平
		衡感。
		2. 鼓勵學生勇於在平衡木
		上嘗試各種單腳支撐動
		作,發現維持平衡的要領。
		七、平衡木支撑爬行練習
		1. 引導學生在平衡木上利
		用雙手雙腳支撐爬行,控制
		身體重心維持在直線的平
		<b>  御木上。</b>
		2. 發表雙腳支撐前進和四
		肢支撐前進的差異,以及維
		持平衡的要領。
		八、進行創意大考驗活動
		1. 複習前三節學習的重
		點,包括靜態支撐動作、支
		撐跳躍和利用器材進行的
		支撐動作。
		2. 說明四人一組合作完成
		的學習任務:
		(1)兩個不同支撑點的靜態
		(1)兩個个回文併點的靜態

第十五週	單活活我的 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	3	健探健思過處運題健運之體索康考體理動。體用是A2活問,實生康日與 是B1 與常健 用關與 5 以 5 以 6 以 6 以 7 以 7 以 7 以 8 以 8 以 8 以 8 以 8 以 8 以 8	1c認體的技3c表合作d參高能本能身-Ti觀話動能-T現性技-T與體與運力體I-J身動作。I-聯動能I-提適基動的活	Bd-II-2 技擊基 本動作。	1. 認識出為 對	平(2) 躍(3) 青、 大	1.出本能 2.現本合能 3.他易合能 4.課問 對步概實 對步性。實人攻性。行後答拳法念作拳法動 作完防動 為進能基技 能基聯技 能簡聯技 能相說 表 與 在	<b>【育</b> 安日該全 <b>教</b> 討應安	
------	---	---	--	--	------------------------	-----------	----------------	--	--------------------------------	--

	٤.	0 工 1 4 工 1 4 4 項
能,能以同理	ン   動。	2. 兩人一組互相觀摩練習 關體能活動。
應用在生活中	的	雨種準備姿勢。 
運動、保健與	i	三、基本步法練習
		1. 示範與講解以單腳方式
		進行前行步和後撤步的步
	<b>着</b>	法,作為進攻或防守的移動 動作。
		2. 示範與講解以雙腳方式
同理他人感受		進行前、後滑步的步法,作
在體育活動和	建	為快速進攻或防守的移動
康生活中樂於	與	動作。
1. 五卦、八亚	70	四、基本腿法(腳法)練習
人互動、公平		1. 說明踢腿是跆拳道主要
	成	的攻擊動作,強調站穩、看
員合作,促進	身	準,快速踢向目標,可以表
		現強大的攻擊力。
心健康。		2. 示範與講解基本的前踢
		和旋踢動作,強調兩種動作
		在夾腿姿勢 (有無側身)、
		踢腿和收腿的差異。
		3. 兩人一組,進行輪流試作
		與互評練習。
		五、組合動作練習(一)
		1. 兩人一組,一人在圈內當
		防守者,一人在圈外當攻擊
		者,練習隨著攻擊者的移動
		進行步法移動的改變。
		2. 輪流練習後,發表自己主
		要的移動步法有哪些。
		3. 利用巧拼墊或泡棉墊作
		成九宮格得分版,引導學生
		利用前行步和前踢,挑戰踢
		不同高度的目標,計算30秒
		可以得幾分。 4. 教師依據學生表現講解
		4. 教師依據学生表現講解 常見的錯誤動作,如步法和
		踢法連接不流暢,踢腿的高

							度不夠,讓學生發表如何改			
							善善。			
							六、組合動作練習(二)			
							1. 兩人一組,一人站定點拿			
							紙棒(或踢靶)當攻擊目			
							標,一人進行步法、踢腿練			
							習。			
							2. 輪流練習後,發表自己踢			
							法以哪一種為主?為什			
							麼?			
							3. 五人一組,四人站不同定			
							點拿紙棒 (或踢靶) 在正方			
							形外圍當攻擊目標,一人隨			
							著教師指定號碼進行不同			
							方向的移動和踢腿動作,模			
							擬跆拳道比賽情境。			
							七、自主練習策略討論			
							1. 鼓勵學生平時可以利用			
							安全的器具或場地進行自			
							主練習,增強踢腿的速度和			
							力量,提高基本的攻擊能			
							力。			
							2. 提醒學生可以常練習原			
							地的前踢和旋踢動作來訓			
							練下肢能力,也可以多練習			
							彈跳動作(跳繩),提高雙			
							腳支撐的肌力和爆發力。			
第十六週	單元六躍動	3	健體-E-A2 具備	1c-II-2	Ib-II-1	1. 認識律動性的動作	一、講解律動的基本概念	1. 問答: 能說	【安全教	
7,17,2	活力秀	o .	, , , , , ,	認識身	音樂律	概念。	1. 講解律動是利用身體表	出律動性的	育】	
	活動3舞動		探索身體活動與	體活動	動與模	2. 描述參與律動性身	現音樂的節奏和流暢性,是		<b>安E4 探討</b>	
	活力		健康生活問題的	的動作	仿性創	體活動的感覺。	舞蹈活動中重要的動作能	2. 實作:能表	日常生活應	
	10 /4			技能。	作舞蹈。	3. 表現基本舞蹈創作	力。跳舞時必須依據音樂的		該注意的安	
			思考能力,並透	2d-II-1	1   7   1   1	的聯合性動作技能。	節拍、速度和特色的變化做		<b>公</b> 在总的支	
			過體驗與實踐,	描述參		H 7 - 107 ET 1 - 20 1 F 3 X ME	出不同律動的動作,才能呈	性動作技能。	<u> </u>	
			處理日常生活中	與身體			現肢體和音樂協調的美感。	1上3/171人/尼		
				活動的			二、律動練習			
			運動與健康的問	感覺。			1. 利用之前學會的前行步			
	İ		l	巛兄 ~			1. 小川~州子盲时别行少	1		

題。	3c-II-1	和後撤步,個別加入原地跳
	R1 具備 表現聯	躍的動作,配合音樂的節
	合性動	奏,練習身體的律動。
運用體育	f 與健康   作技能。	2. 利用之前學會前滑步和
之相關行	<b></b>	後滑步,個別加入原地前後
能,能」	/ 同理心	交叉跳躍的動作,配合音樂
		的節奏,練習身體的律動。
應用在生	生活中的	三、挑戰活動
運動、促	<b>保健與人</b>	1. 引導學生分析自己學過
	- 0	哪些移動動作,也可以配合
		音樂進行移動加原地跳躍
	C2 具備	的組合動作。
同理他人	(感受,	2. 進行挑戰活動:如果要進 行左右移動加上原地跳躍
	F 重h 手口 分車	1   1   1   1   1   1   1   1   1   1
		新作, 安如何組合, 該字生
康生活中	P樂於與	四、跆拳高手模仿秀
人互動、	· 公平競	1. 複習上一節課模仿的動
争,並具	1 國 隊 出	作,再進行跆拳高手模仿秀
		活動。
員合作:	促進身	2. 教師講解活動方式:四個
心健康。	,	人一組,每人輪流表現一個
		武林大會中可能出現的攻
		擊動作其他三人跟著模仿
		練習,一組就能展現四個動
		作。
		五、創作舞演練
		1. 各組將四個攻擊動作組
		合律動練習的移動動作,再
		配合課前自選的音樂,進行
		練習。
		2. 引導學生練習時要表現
		律動和動作的穩定性。
		六、創作舞展演
		1. 教師講解展演注意事
		項,當分組展演時,其他組
		要專心觀賞,並透過學習單

第十七週	單元七運動	3	健體-E-A2 具備	1d-II-1	Hc-II-1	1. 能用正確的動作拋	寫下自己觀賞的感覺和收 應。 2.各組輪流展演創作舞。 七、引導學生在創作和表別 等自己在參與創作和表別 等學生在創作和人演 的過程中,為日後學習的, 一、教學生善用自己學習經高身 體行, 體行, 體行, 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 實作: 能控	【安全教	
	合作樂 1		探健思過處運題活問,實生驗日與的透,中問與的透,中問	認作概動習略3d運戲作爭4d參高能本能身動識技念作的。I用的和策-I與體與運力體。動能與練策 I-遊合競略I-提適基動的活	標相拋球之間及人球攻念的關球液時空人、關防。性的擲球間與與係概	球,並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中,能表 過程中,能表 多合作的利用課件。 3. 能 對 成 以 時 行 自動 , 能 現 的 拋 球 遊戲	身。 二、拋球持球動作 1. 教師介紹持球方式,可以 手持或手握,一般手持即 可,手握的方式較能控制力	略,並與同學 討論。 3.觀察:能和	<b>育</b> 安E4 常注意探话的	

	5. 比賽五局,分數高的組別
	獲勝。
	四、遊戲策略討論
	分組討論:
	引導學生討論
	1. 如何拋近線? (瞄準處、
	力道等)
	2. 如何分工?
	3. 什麼情況需拋撞場上
	球?(當對方球離線很近)
	4. 肉眼難判斷兩球遠近
	時?(尺或木棍等)。
	5. 再進行一次比賽。
	6. 集合全班, 共同發表感
	想,是否有進步?
	五、綜合活動
	教教師綜合結論,並進行緩
	和運動。
	六、熱身活動
	教師帶領學生進行伸展熱
	身。
	七、進行進階版「誰離線最
	近」遊戲
	遊戲規則:類似法式滾球比
	分概念。
	1. 除了得分方式改變,其他
	規則皆相同。
	2. 當A組的球比B組更靠近
	目標線時,A組可以和B組離
	目標線最近的那顆球比
	較,如果有一球比它近則得
	1分;雨球比它近則2分,以
	此類推。
	八、進行「一擊命中」遊戲
	遊戲規則:
	1全班分成四組,每組四公
	尺處畫一個長、寬三公尺的

			九宮格。
			2每組六個角錐,可自由選
			擇放在九宮格任何地方,但
			每格只能放一個角錐。
			3各組輪流以低手拋滾地球
			擊中或擊倒角錐,將擊中的
			角錐拿回組別旁邊,將球交
			給下一位同學。
			4如果同時擊中兩個角錐,
			只能選擇拿回其中一個。
			5最先將所有角錐拿回的組
			別獲勝。
			6. 分組討論:引導學生討
			論。
			(1)該怎麼布置才能比較快
			擊中角錐呢?(如:分散或
			集中)
			(2)需要將角錐分先後順序
			擊中嗎?(先擊遠或近?理
			由?)
			(3)每位組員該怎麼分工
			呢?
			7. 再進行一次比賽, 驗收討
			論成果。
			九、綜合活動
			教師綜合結論,並進行緩和
			運動。
			十、熱身活動
			教師帶領學生進行伸展熱
			身。
			十一、超越障礙拋球練習
			教師説明:加入障礙物,在
			抛球時視覺與出手點不
			同,使得難度提高。
			分組練習:增加距離與紙箱
			堆砌的障礙物,練習控制出
			手點與力道。
L	 ı	l .	4 Mars 17.14

		1			
				十二、進行「超越障礙」遊	
				戲	
				遊戲規則:	
				1. 每個場地分成A、B兩組,	
				每組各五人。	
				2. 場地布置:(1)各組將六	
				個小角錐放在目標區任何	
				位置。(2)城堡:大角錐。	
				3. 每人兩顆樂樂棒球,以低	
				手抛球越過障礙物,擊中或	
				擊倒角錐。	
				4. 進行方式:A組進行活動	
				時,B組幫忙將球和擊中的	
				角錐拿回起線及計分,A組	
				輪完後兩組互換。	
				5. 可自由選擇目標,擊中小	
				角錐得1分,擊中城堡(大	
				角錐)得3分。總分高的組	
				別獲勝。	
				十三、遊戲策略討論	
				分組討論:引導學生討論。	
				1你會選擇擊中小角錐還是	
				城堡呢?為什麼?(困難的	
				<b>先或後擊</b> )	
				2組員的先後順序怎麼分	
				配?該怎麼分工呢?	
				3. 再進行一次比賽。	
				4. 集合全班, 共同發表感	
				想,是否有進步?	
				十四、綜合活動	
				教師綜合結論,並進行緩和	
				運動。	
				十五、熱身活動	
				教師帶領學生進行伸展熱	
				身。	
				十六、進行「合作闖關」遊	
				戲	
L	1	<u> </u>	<u>l</u>	1 1000	

1. 每和六人、取政医处着互 護球、樂樂格技、能避迷各 病稱。 2. 以低手超球及低手超滚 垃圾命中在一目標。但命中 妈的目標。網球被回放 在得分區。 (1)今中自標。網球被回放 在得分區。 (2)沒命中目標。網球被回 在得分區。 (3)獲勝:成先命中所有目 線的隊延獲數。 (1)今中的目標不畫權地 擊,且或被放至得分區,不 再使用。 七七、最中計論再比賽 分類對当一門學生對論 1. 哪個目看最輕。哪個被 容易了則學生生對論 1. 哪個目看最輕。哪個被 容易了則學生性對論 1. 哪個目看最輕。哪個被 容易了則一種或比較好 今中目標? 2. 怎樣分工合作計是此較 供命中心目標得。 3. 再達在一次比較優勝低發 今中目標? 4. 集合文工会作是 4. 集合文工会作是 4. 集合文工会作者目標。 3. 再達在一次比較優勝低發 表於的到數衡策略。提供令 班外市公比數優勝低發 表於的例數衡策略。提供合 班外等所必知數例 其一人或為所數 其一人或為所數 其一人或為所數 其一人或為所數 其一人或為所數 其一人或為所數 其一人或為所數 其一人或為所數 其一人或為所數 其一人或為所數 其一人或為所數 其一人或為所數 其一人或為所數 其一人或為所數 其一人或為所數 其一人或為所數 其一人或為所數 其一人或為所數 其一人或 其一之 其一之 其一之 其一之 其一之 其一之 其一之 其一之		ı	ı		 1
機球、樂樂棒球、新運球各 病顯,可自由運採用哪一種 壞。 2. 以低于強球 自機,中 過的目標不再機整。 (1)命中任日標, 解球被回放 在得分區。 (2)沒命中同精目 構的隊伍援勝。 3. 教師強調: (1)命中的目標、齊建檢 擊。且清潔祭至得分區。 (2)未命中目標的域,效回 取球區。 (3)承服,最先命中國標內。 (2)未命中國標內廠。  十七、東部補齡社事 分經討論引導學生計論 1. 哪個目標嚴重。如何與 市場(同日標嚴重。) 中國 中國 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京				遊戲規則:	
两颗、可自由選擇用哪一種 求。 2. 以低于拋採或低手拋滾 地域申析任 目標,但命中 透的目標不再翘聲。 (1)命中目標:將球檢回放 在得分區。 (2)沒會中目標:將球檢回 取城區。 (3)實際: 最先命中所有目 標的隊伍護聯。 (1)命中的目標不查覆地 擊,且該被放金得分區,不 再使用。 (2)未命中目標的球,稅回 取城區。例可再去取用。 十七、最略材解的比賽 分組對論: 引車學生對論 1. 哪個目機設是"哪個盈 容易?用哪一種球比較好 命中目標。 2. 怎樣分工合作才能比較 份中所有目標? 2. 怎樣分工合作才能比較 份中所有目標? 3. 再進行一次比學。 人來合對數。有提供。 4. 集合全班,該優聯隊低發 表伦們的發展者,交換計 表化們的發展者,交換計 表於可的發展者,交換計 如本 本化們的發展者,交換計 表於可的發展者,交換計 表於可的發展者,交換計 表於可的發展者,交換計 一大九、線合強動 教師綜合結論,差進行緩和 運動。 十九、線合活動				1. 每組六人,取球區放著豆	
续。 2. 以低手越球或低手越滚地域命中在一目標。但命中 通的目標不過學。 (1)命中目標:解歧故回 在得分區。 (2)沒命中目標:解歧故回 取歧區。 (3)獲勝在獲勝。 (3)獲勝在獲勝。 (3)獲勝在獲勝。 (1)命中回指不重覆地 擊、且讓球故至得分區。不 再使用。 (2)來命中目標的成,故回 取歧區,仍可再以取用。 十七、最略對論無是 分組對論:引擎學生於論 1.哪個目標我證字哪個設 容易?用哪一種樣比效好 命中目標內 (2)本份中同標。 (2)本份中同標。 (3)本學中所有目標。 (3)本學中可論 (4)本學中可論 (4)本學中可論 (5)本學中可為 (6)本學中可為 (6)本學中可為 (6)本學中可為 (6)本學中可為 (6)本學中可 (6)本學中 (6)本學中 (6)本學中 (6)本學中 (6				襪球、樂樂棒球、躲避球各	
2. 以低手拋政成件并撤逐。 证债命中在目標。但命中 遏的目標不再拋擊。 (1)命中目標、解政放回 及在答面。 (2)沒命中目標、解政放回 取顽區。 (3)預勝、最先命中所有目 穩的解征獲勝。 3. 教師強調: (1)命中的目標不查覆拋 繁、且讓政及任分區、不再使用。 (2)未命中目標的埃、放回 取顽區。 十七、策略討論再比奪 分離討論:別可再次取用。 十七、策略討論再坐對論 1. 哪個目線凝離學經剩報 常易?用哪一般故比較好 命申目標。 2. 怎樣分工合作才能比較 供命中所有目標? 3. 再進行一支比摩。 4. 集合全班、消侵際極低低 表伦門的政府案。 2. 是樣分在自標? 3. 再進行一支比摩。 4. 集合全班、消侵際低低 表伦門的政府案。 其供全班及 逐步。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動的。 十九、無身活動				雨顆,可自由選擇用哪一種	
地球令中任一目標。但命中 均的目標不再與擊。 (1)命中目標:將球凝回 取壞區。 (2)沒命中所有目 標的陸緩勝。 (3)複勝:最先命中所有目 標的陸緩陽。 (1)命中的目標不重覆地 擊,且請求至覆地 擊,且請求不重覆地 擊,自請於一次。 中心的目標不重覆地 擊,自動於可以 中心則 東家區。仍可再次取用。 十七、集鳴計劃,引導生計論 1.哪個目標最難?哪個嚴 容易?用哪一種球比較對 命中目標? 令即可模。 (2)表格分工合作才能比較 物命中所有目標? 2.怎樣分工合作才能比較 物命中所有目標? 3.再进行一次比較。 4.集合全頭、請優勝隊伍發 表他的的與樹菜啉、提供全 班金考與思考,大家共同進步。 十人、縣會潛動 表師所給 表他的與樹菜啉、提供全 班金考與思考,大家共同進步。 十人、縣會潛動				球。	
過的目標不再拋擊。 (1)命中目標:將球檢回致 在在行伍。 (2)沒命中目標:將球檢回 取破區。 (3)獲勝:最先命中所有目 標的係伍獲勝。 (1)命中的目標不重覆繳 擊,且讓該效至保分區,不 再使用。 (2)未命中目標的球,效回 取坡區,仍可再及取用。 十七、集略討論再赴賽 分級試論,引導學生训論 1、哪個目接援擊?哪個嚴嚴 容易?用哪一種採此較好 命中目標? 2、怎樣介工合作才能比較 快命中所有目標? 3、再進行一次此業。 4、集合企班:請後勝係伍發 表他們的報辦策略,提供全 班參季與思考。大家共同進 步。 十八、線合活動 教師綜合結論,並追行緩和 運動。				2. 以低手抛球或低手抛滾	
(1)命中目標:將球檢回放 在符分區。 (2)沒命中目標:辦球效回 取該區。 (3)獲勝主護趣。 (3)獲勝主護趣。 (3)獲勝在護趣。 (3) 獲勝在護趣。 (4) 如中的目標不重覆趣 擊,且該球效至得分區,不 再使用。 (2)未命中目標的球,效回 取該區。仍可再次取用。 十七、葉哈對論再上學 分組計論。引導學生對論 1. 哪個目標最變。哪個嚴 容易?用哪一種球比較好 命中目標? 2. 怎樣分工合作才能比較 份。中时間, (2) 是一個一個一個 供給。 (3) 再連行一次比賽。 4. 集合全班:請侵勝隊伍發 表他們的裝設度。提供全 班參考與思考,大家共同進 步。 十九、軟合活動 教師綜合結論,並進行緩和 連動。 十九、執合活動				地球命中任一目標,但命中	
(1)命中目標:將球檢回效 在符分區。 (2)沒命中目標:將球效回 取球區。 (3)獲勝:歲先命中所有目 標的隊伍獲鄉。 (3) 超節強調: (1)命中的目標不重覆拋 擊,且該球放至得分區,不 再使用。 (2)未命中目標的球,效回 取球區。仍可再失取用。 十七、實格對論所出學生對論 1. 哪個目標最健。哪個最 容易?用哪一種球比較好 命中目標? 2. 怎樣分工令信求能比較 命中日標? 2. 怎樣分工令信求能比較 與命中所有目標? 3. 再连行一大比章 場外指令。提供全 非常者與思考,大家共同進 步。 4. 集合全班:請侵勝隊伍發 表他們的複談電。提供全 班參考與思考,大家共同進 步。 十八、蘇會勞動 教師綜合結論,並追行緩和 運動。 十九、熱身活動				過的目標不再拋擊。	
在符分區。 (2)沒命中目標:游球放回 取球區。 (3)復勝:最先命中所有目 標的係在殘勝。 3. 數師強調: (1)命中的目標不靈覆地 (1)命中的目標不靈覆地 (2)未命中目標的球,放回 取球區,仍可再決取用。 十七、策略討論再比賽 分組討論:引導學生討論 1. 哪個用標章 常鄉個最 電易,等學生對論 2 處子一合作才能比較 命中目標? 2 . 怎樣分工合作才能比較 快命中所有目標? 3 . 再進行一次比賽。 4. 集合全班,請債將隊伍發 表他們的政街策略,提供全班參 有人、統合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。 十九、無身活動				(1)命中目標:將球撿回放	
(2)沒命中目標:將球放回 取球區。 (3)獲勝:最先命中所有目 標的隊伍獲勝。 (3)教師強調: (1)命中的目標不重覆拋 擊,且該球放至得分區,不 再使用。 (2)未命中目標的球,放回 取球區,仍可再次取用。 十七、策略對論等比賽 分額が自己,引導學生討論 1.哪個目標簽錄?們哪一種球比較好 命中目標? 2.怎樣分工合作才能比較 快命中所有目標? 3.再進行一次比較。 4.集合全工。結優縣伍任發 表他們的政局、策略,提供全班亦 表他們的歌高策略,提供全班亦 亦。 1.、條合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。 1. 人、編身活動				•	
取球區。 (3)復勝:最先命中所有目標的係值獲勝。 3. 教師強調: (1)命中的目標不重覆地 擊・且該水至平分區,不再使用。 (2)未命中目標的球,故回取球區,仍可再攻取用。 十七、策略討論再比賽 分銀討論:引導坐討論 1. 哪個日報與數學哪個最容易?用哪一種球比較好命中目標? 2. 怎樣分不自情標? 3. 再進行一次比賽。 4. 集合金班,請優勝隊伍發表他們的戰衝策略,提供全班參考與思考,大家共同進步。 十九、縣會活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。				• • •	
(3)獲勝:最先命中所有目標的隊伍獲勝。 3.教師證測: (1)命中的目標不重覆地 擊,且該球放至得分區,不再使用。 再使用。 十七、策會中目標的球,放回 取球區,仍可再決取用。 十七、策會計論再比賽 分類試論引導學生對論 1.哪個目標最難?哪個嚴 容易?用哪一種球比較好 命中目標? 2.怎樣分工合作才能比較 快命中所有目標? 3.再進行上之作。 4.集合全班,請侵勝隊伍發 表他們的竅術策略、提供全 班參考與思考,大家共同進 步。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。 十九、熱身活動					
標的隊伍獲勝。 3. 教師強調: (1)命中的目標不重覆地 擊,且該政政至得分區,不再使用。 (2)未命中目標的球,放回取球區,仍可再次取用。十七、冀略討論再比賽 分組討論:引導學生討論 1. 哪個目標最難?哪個最 窓易?用哪一種球比較好 命中目標? 2. 怎樣分工合作才能比較 快命中所有目標? 3. 再進行一次比賽。 4. 集合全班,請優勝隊伍發表他們的戰衝策略,提供全班參考與思考,大家共同進步。 步參考與思考,大家共同進步。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。 十九、熱身活動				·	
3. 教師強調: (1)命中的目標不重覆拋擊,且該球放至得分區,不再使用。 (2)未命中目標的球,放回取球區,仍可再效取用。 十七、策略計論:引導學生計論 1. 哪個目標最難?哪個最 容易?用哪一種球比較好命中目標? 2. 怎樣分工合作才能比較 快命中的標? 3. 再進行一步此等。 4. 集合全班,請優勝隊伍發表他們的戰衝策略,提供全班來考與思考,大家共同進步。 十八、綜合活動教師解合結論,並進行緩和運動的。 十九、熱身活動					
(1)命中的目標不重覆拋擊,且該球放至徑分區,不再使用。 (2)表命中目標的球,放回取球區,仍可再次取用。 十七、策略對論再比奪 分組討論:引導學生討論 1. 哪個目標最難少哪個最 容易?用哪一種球比較好命中目標? 2. 怎樣分工合作才能比較快命中所有目標? 3. 再進行一次比賽。 4. 集合全班,請優勝隊伍發表他們的戰術策略,提供全班參考與思考,大家共同進步。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十九、熱身活動					
擊,且該球放至得分區,不 再使用。 (2)未命中目標的球,放回 取球區、仍可再攻取用。 十七、策略討論再比賽 分組討論:引導學生討論 1. 78個目標課算:哪個目 容易?用哪一種球比較好 命中目標? 2. 怎樣分工合作才能比較 快命中所有目標? 3. 再進行一次比賽。 4. 集合全班,請優勝隊伍發 表他們的戰衝策略,提供全 班參考與思考,大家共同進 步。 十九、無會活動					
再使用。 (2)未命中目標的球,放回 取球區、仍可再次取用。 十七、葉略對論再比賽 分組討論:引導性計論 1.哪個目標最難?哪個最 容易?用哪一種球比較好 命中目標? 2.怎樣分工合作才能比較 快命中所有目標? 3.再進行一次比策。 4.集合全班,請優勝隊伍發表他們的戰街策略,提供全 班參考與思考,大家共同進步。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。 十九、熱身活動				•	
(2)未命中目標的球,效回 取球區,仍可再次取用。 十七、策略討論再生養 分組討論:引導難?哪個最 容易?用哪一種球比較好 命中目標? 2.怎樣分工合作才能比較 快命中所有目標? 3.再進行一次比賽。 4.集合全班,請優勝隊伍發 表他們的戰衝策略,提供全 班參考與思考,大家共同進 步。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。 十九、熱身活動					
取球區,仍可再次取用。 十七、策略討論再比賽 分組討論:引導學生討論 1.哪個目標難?哪個最 容易,用哪一種球比較好 命中目標? 2.怎樣分工合作才能比較 快命中所有目標? 3.再進行一次比賽。 4.集合全班、請優勝隊伍發 表他們的戰衝策略,提供全 班參考與思考,大家共同進步。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。 十九、熱身活動					
十七、策略討論再比賽 分組討論:引導學生討論 1. 哪個目標最難?哪個最 容易?用哪一種球比較好 命中目標? 2. 怎樣內所有目標? 3. 再進行一次比賽。 4. 集合全班,請優勝隊伍發 表他們的戰術策略,提供全 班參考與思考,大家共同進 步。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。 十九、熱身活動					
分組討論:引導學生討論 1. 哪個目標最難?哪個最 容易?用哪一種球比較好 命中目標? 2. 怎樣分工合作才能比較 快命中所有目標? 3. 再進行一次比賽。 4. 集合全班,請優勝隊伍發 表他們的戰衝策略,提供全 班參考與思考,大家共同進 步。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。 十九、熱身活動				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
1.哪個目標最難?哪個最容易?用哪一種球比較好命中目標? 2.怎樣分工合作才能比較快命中所有目標? 3.再進行一次比賽。 4.集合全班,請優勝隊伍發表他們的戰術策略,提供全班參考與思考,大家共同進步。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十九、熱身活動				•	
容易?用哪一種球比較好命中目標? 2.怎樣分工合作才能比較快命中所有目標? 3.再進行一次比賽。 4.集合全班,請優勝隊伍發表他們的戰術策略,提供全班參考與思考,大家共同進步。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十九、熱身活動					
命中目標? 2. 怎樣分工合作才能比較快命中所有目標? 3. 再進行一次比賽。 4. 集合全班,請優勝隊伍發表他們的戰術策略,提供全班參考與思考,大家共同進步。 十八、綜合活動教師綜合結論,並進行緩和運動。 十九、熱身活動					
2. 怎樣分工合作才能比較快命中所有目標? 3. 再進行一次比賽。 4. 集合全班,請優勝隊伍發表他們的戰術策略,提供全班參考與思考,大家共同進步。 十八、綜合活動教師綜合結論,並進行緩和運動。 十九、熱身活動					
快命中所有目標? 3. 再進行一次比賽。 4. 集合全班,請優勝隊伍發表他們的戰術策略,提供全班參考與思考,大家共同進步。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。 十九、熱身活動				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
3. 再進行一次比賽。 4. 集合全班,請優勝隊伍發表他們的戰術策略,提供全班參考與思考,大家共同進步。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十九、熱身活動					
4.集合全班,請優勝隊伍發表他們的戰術策略,提供全班參考與思考,大家共同進步。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十九、熱身活動					
表他們的戰術策略,提供全 班參考與思考,大家共同進步。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。 十九、熱身活動					
班參考與思考,大家共同進步。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。 十九、熱身活動				·	
步。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。 十九、熱身活動					
十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。 十九、熱身活動					
教師綜合結論,並進行緩和 運動。 十九、熱身活動				步。	
運動。 十九、熱身活動				十八、綜合活動	
十九、熱身活動				教師綜合結論,並進行緩和	
				運動。	
<b>数</b> 無 點 <b>6 6 9 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1</b>				十九、熱身活動	
				教師帶領學生進行伸展熱	

中、創作不同的「合作閱闢」 連數  1. 教師引導各組改變同十 內容,如:距離如明字。 2. 各自經過數字。 2. 各自經數。 3. 支持就學並沒行別組的 遊戲。共同討論各級的遊戲 內容哪一般發好的自己 無有哪正?  甘一、引導學生鍵輸時間達 行練閱明:為問學到用課餘 時間,數例 明接近過於對過 環遊戲,問接近過於對達 運動飲用表一級的聲音 運動的品,如:穩起的聲音 則, 遊戲的思考方的: 1. 遊戲的思考方的: 1. 遊戲的思考方的: 1. 遊戲的高品,如:穩起的模 子、各種採與 安國國等例 一個東西,或伴在一個範 一個東西,或伴在一個範 一個東西,或伴在一個範 一個東西,或伴在一個範 一個東西,或伴在一個範 一個東西,或伴在一個 (3) 為數 , 根域的方式 ? 極 域的範圍承線?  (2) 医療 , 我與規則,根域的方式 ? 極 域的範圍來線?  (2) 医療 , 我與成功。 一級的範 表面。  (3) 為數 , 我被或的方式 ? 極 域的範圍來線?  (3) 為數 , 我被或的方式 ? 極 域的範圍來線?  (3) 為數 , 我被或的方式 ? 極	1	T T		
連載 1. 教師引導各組及變關卡內容。如:延離、順序、簽 子方向、如:經離、順序。 2. 各自進行新創的合作問關連號。 3. 支稿觀摩並進行列組的遊戲。內容哪一組最好玩?自己與有哪一組要考底不夠是全。需再修正? 廿一一個專門,自例學利用讓餘時間,自例學利用讓餘時間,自例與別,問接也透過於習選運動於因過去內。 1. 遊戲的思考方內: 1. 遊戲的思考方內: 1. 遊戲的思考方內: 1. 遊戲的思考方內: 2. 自稱一個東西,或停在一個範围內。 2. 自稱在一個東西,或停在一個範围內。 3. 遊戲規則:一起想看, 多歷玩才能舒成又公學? (1)解內。是有人可以能應樣之				
1. 較納引導各組改變關卡 內容、如:距離、順序、崔 子方向、不同樣的物等。 2. 各自進行制動的合作詞 簡遊戲。 3. 交換觀學進進行則組的 遊戲。共同前發不過最好或自己 超有哪些考慮不夠問金、常 再修正? 廿一、引導學生釋餘時間進 行練習 較明問,自則簡學利用課餘 時間,自則節學 好來的地 球遊戲。別接一進過數問題考方的: 1. 遊戲的思考方的: 1. 遊戲的思考方的: 1. 遊戲的思考方的: 1. 地遊戲對 法不免權 平、各種依擬、榮 學相等的物品,也,穩集的被 平、各種依擬、榮 學相同 一個東面,或停在一個範閱 內。 3. 遊戲規則:一起想想看, 念廣玩才能勞玩又公平? (1) 符分:5. 原集下等人可 以拋發壞? (2) 犯股、翻球的方式?拋 球的範圍界線。 (3) 高數一在的以內一 以上,如此 以內一 以上,如此 以內一 (3) 為數一在的 (3) 為數一在的以內一 (4) 以 (4) 以 (5) 以 (5) 以 (6) 以 (6) 以 (7) 以 (7) 以 (8) 以 (8) 以 (8) 以 (9) 以				
网络一切:距離、順序、蓋 子方向、不同樣的物等。  2. 各自沒行新創的時間 關遊戲。 3. 交換網摩並沒行別組的 遊戲。共同試針玩自己 超出诉哪些考慮不夠同全,需 再停正? 如子歌學生釋餘時間達 有使習 教師說明: 詩門學利用選餘 時間。自朝簡單、好玩的強 環遊戲。問是也透練問單、好玩的強 環遊戲。問程也透練問題,一起一步,看自創 遊戲的思考方而; 1. 遊戲面材: 不易集創 遊戲的地場方亦 一、各種球戲。如:卷起的橫 子、各種球戲。如:卷起的橫 子、各種球戲。如:卷起的橫 子、各種球戲。如:卷起園等。 2. 目標: 可設定擊中、總範問 內。 3. 連發規則: 一起想想看, 急應方於與升級之學。 (1) 得分:怎麼單?每人可 以把應及。 (2) (1) 得分:怎麼單?每人可 以把應及。 (3) 局數:企和輸完是一 別,最對五局以內,如果利			遊戲	
子方向、不同樣的物學。 2. 各自進行新創的合作問 關遊戲歌 3. 交換鄉摩兹進行別組的 遊戲 共同計論各組的遊戲 內容哪一組最好玩?自己 組有哪些考急不夠同念,客 再停正? 甘一·引擎學生課餘時間進 有練習 教師範明: 訪同學利用 課餘 時間 自動局單、好玩的拋 選戲 的問題單、好玩的拋 遊戲的思考方向: 1. 遊戲器將一不易壞、方便 取得的物品,如:搖起的緩 爭一、各種球數 一個人會 一個東 「表移球」 表閣問等 2. 且標: 可鼓定擊中、擊倒 一個東西 內面。 3. 遊戲規則: 一起想題 內面。 3. 遊戲規則: 一起想看。 怎麼玩才能好玩又公平? (1)符分:怎麼算?每人可 以拋髮索?			1. 教師引導各組改變關卡	
2. 各自进行新創的合作問關遊戲。 3. 交換> 3. 交換物學並進行別雖的遊戲,內容哪一姐最好玩?自己知有哪些考慮不夠剛全、需再修正?  甘一、引導學生課餘時間進行練習。 對於時間地行機習 教師說明:請內學利用課餘時間 自創簡章、分好心地 球遊戲 問接也透過練習讓 運動能力提升。以下為自創遊戲的思考方句: 1. 遊戲器材:不易壞 方便取得的物品,如:穩起的襪子,各種琢與 一種點 內 緩 不			內容,如:距離、順序、籃	
關遊戲。 3. 交換觀摩並進行別短的 遊戲。共同討論各組的遊戲 內容哪一組最好玩自己已 組有哪些考慮不夠周全,需 再修正?  甘一、引導學生課餘時間進 有餘觀 時間,自創簡單、結局學利用課餘 時間,自創簡單,好玩的拋 球遊動能別思考方面: 1. 遊戲物思考方面: 1. 遊戲物品, 如:穩起的襪 子、各種球戲、祭園图等。 2. 目標:可設定在一個範圍 內。 3. 遊戲規則:一起想想看, 。是學玩才能好玩又公平? (1)每分:念慶第一、報刊 「地樂球」 (2)和規:提來的方式?拋 球的鏡園界檢字 (2)和規:提來的方式?拋 球的鏡園界檢拿 (3)局數:全部輸完是一 局,嚴好五局以內,如果利			子方向、不同標的物等。	
3. 交換觀摩並進行別組的 遊戲。共同討論各組的遊戲 內容哪些考慮不夠周全。需 再修正? 廿一、引導學生課餘時間進 行練習 數條說明:請問學利用課餘 時間,自創簡單一致所數 時間,自創簡單一致所數 題數能力提升。以下為自創 遊戲的思考方向: 1. 遊戲器材: 次方便 取得的物品。如:穩地的被 子、各種項級定擊 一個東西,或停在一個範圍 內。 3. 遊戲規則:一起想想看, 怎麼玩才能好玩又公平? (1)稱分:怎麼算?每人可 以拖裝班? (1)稱分:怎麼算? 取人可以 (1)稱分:怎麼算? (1)相求的方式?拋 球的範圍界線? (2)和規:拋妹的方式?拋 球的範圍界線? (3)局數:全部輸完是一 局,最好五局以內,如果利			2. 各自進行新創的合作闖	
3. 交換觀摩並進行別組的 遊戲。共同討論各組的遊戲 內容哪些考慮不夠周全。需 再修正? 廿一、引導學生課餘時間進 行練習 數條說明:請問學利用課餘 時間,自創簡單一致所數 時間,自創簡單一致所數 題數能力提升。以下為自創 遊戲的思考方向: 1. 遊戲器材: 次方便 取得的物品。如:穩地的被 子、各種項級定擊 一個東西,或停在一個範圍 內。 3. 遊戲規則:一起想想看, 怎麼玩才能好玩又公平? (1)稱分:怎麼算?每人可 以拖裝班? (1)稱分:怎麼算? 取人可以 (1)稱分:怎麼算? (1)相求的方式?拋 球的範圍界線? (2)和規:拋妹的方式?拋 球的範圍界線? (3)局數:全部輸完是一 局,最好五局以內,如果利			關遊戲。	
遊戲。共同討論各組的遊戲 內容哪一組最好玩?自己 粗看哪些事處不夠聞全,當 再修正? 廿一、引導學生課餘時間進 行餘體 報節說明:請同學利用課餘 時間,自問報也透過整日 運動能力提升。以下為自創 遊戲的思考方向: 1.遊戲節品,如:捲起的襪 子、各種球類、安園國等。 2. 目標。可或定擊中。個範圍 內。 3.遊戲規則:一起想想看, 怎麼玩才能好玩又公平? (1)得分:怎麼算?每人可 以越慶球? (2)犯規:拋球的方式?拋 球的範圍界域? (2)犯規:組球的方式? 地球的範圍界域? (2)犯規:組球的方式? 地球的範圍界域? (2)犯規:組球的方式? 地球的範圍界域?			3. 交換觀摩並進行別組的	
內容哪一組最好玩?自己 組有哪些考慮不夠周全、需 再修正? 廿一、引導學生課餘時間達 行練習 教師設明:請同學利用課餘 時間,自創簡單、好玩的拋 球遊戲,問接也透過練習讓 運動能力提升。以下為自創 遊戲的患考方向: 1. 遊戲器材:不易壞、方便 取得的物品,如:播起的襪 子、各種取類、套閱等。 2. 目標:可設定擊中、擊例 一個東西,或停在一個範圍 內。 3. 遊戲規則:一起想想看, 怎麼玩才能好玩又公平? (1)得分:怎麼算?每人可 以地變球? (2)犯規:拋球的方式?拋 球的範圍界線? (2)犯規:拋球的方式?拋 球的範圍界線?				
組有哪些考慮不夠問全,需 再修正?  廿一、引導學生課餘時間進 行餘智 教師說明:請同學利用課餘 時間,自創簡單、好玩的拋 速數能,問接也透過練習讓 運動能力提升。以下為自創 遊戲的思考方而: 1.遊戲器計:不易壞、方便 取得的物品,如:播趣的襪 子、各種球類、套圈圈等。 2.目標:可設定擊中、擊倒 內。 3.遊戲規則:一起想想看, 怎麼玩才能好玩又公平? (1)得分:怎麼算?每人可 以擬幾球? (2)犯規:继球的方式?拋 球的範圍界線? (3)局數:全部輪完是一 局,最好五局以內,如果利				
再修正?  廿一、引導學生課餘時間進行練習 教師說明:請同學利用課餘 時間,自創簡單、好玩的拋 球遊戲,問接也透過練習讓 運動能力展升。以下為自創 遊戲的思考方向: 1. 遊戲器材:不易環、方便 取得的物品,如:捲起的襪 子、各種球類、套圈圈等。 2. 目標:可設定擊中、擊倒 一個東西,成停在一個範圍 內。 3. 遊戲規則:一起想看, 怎麼玩才能好玩又公平? (1)得分:怎麼算?每人可 以越幾球? (2)犯規:拋球的方式?拋 球的範圍界線? (2)犯規:拋球的方式?拋 球的範圍界線? (3)局數:全部輸定是一 局,最好五局以內,如果利				
十一、引導學生課餘時間進 行練習 教師說明:請同學利用課餘 時間,自創簡單、好玩的拋 球遊戲的思考方向: 1. 遊戲點村:不易壞、方便 取得的物品,如:捲起的襪 子、各種琼顯、套圈圈等。 2. 目標:可設定聲中、擊倒 一個東西,或停在一個範圍 內。 3. 遊戲規則:一起想想看, 怎麼玩才能好玩又公平? (1)得分:怎麼算?每人可 以拋幾球? (2)犯規:拋球的方式?拋 球的範圍界線? (3)易數:全部輪完是一 局、最好五局以內,如果利				
行練習 教師說明:請同學利用課餘 時間,自創簡單、好玩的拋 球遊戲、間接也透過練習讓 運動能力提升。以下為自創 遊戲的思考方向: 1.遊戲器材:不易壞、方便 取得的物品。如:穩起的襪 子、各種球類、套園園等。 2.目標:可設定擊中、擊倒 一個東西,或停在一個範圍 內。 3.遊戲規則:一起想想看, 怎麼玩才能好玩又公平? (1) 部分:怎麼算?每人可 以拋幾球? (2) 犯規:拋球的方式?拋 球的範圍界線? (2) 犯規:拋球的方式?拋 球的範圍界線? (3) 局數:全部輸完是一 局,最好五局以內,如果利				
教師說明:請同學利用課餘 時間,自劍簡單、好玩的拋 球遊戲,間接也透過練習讓 運動能力提升。以下為自劍 遊戲的思考方向: 1.遊戲器材:不易壞、方便 取得的物品,如:播起的襪 子、各種球顯、套圖團等。 2.目標:可設定擊中、擊倒 一個東西,或停在一個範圍 內。 3.遊戲規則:一起想想看, 怎麼玩才能好玩又公平? (1)得分:怎麼算?每人可 以拋幾球? (2)犯規:拋球的方式?拋 球的範圍界線? (3)局數:全部輸完是一 局,最好五局以內,如果利				
時間,自創簡單、好玩的拋 球遊戲,間接也透過練習讓 運動能力提升。以下為自創 遊戲的思考方向:  1.遊戲器材:不易壞、方便 取得的物品,如:捲起的襪 子、各種球類、套圈團等。  2.目標:可設定擊中、擊倒 一個東西,或停在一個範圍 內。  3.遊戲規則:一起想想看, 怎麼玩才能好玩又公平? (1)得分:怎麼算?每人可 以拋機球? (2)犯規:拋球的方式?拋 球的範圍界線? (3)局數:全部輪完是一 局,最好五局以內,如果利				
球遊戲,間接也透過練習讓運動能力提升。以下為自創遊戲的思考方向:  1.遊戲器材:不易嚷、方便取得的物品,如:犧起的襪子、各種球類、套園圖等。  2.目標:可設定擊中、擊倒一個東西,或停在一個範圍內。  3.遊戲規則:一起想想看, 意麼玩才能好玩又公平? (1)得分:怎麼算?每人可以拋獎珠? (2)犯規:拋球的方式?拋球的範圍界線? (3)局數:全部輪完是一局,最好五局以內,如果利				
運動能力提升。以下為自創遊戲的思考方向:  1.遊戲器材:不易壞、方便取得的物品,如:捲起的襪子、各種球類、套團圖等。  2.目標:可設定擊中、擊倒一個東西,或停在一個範圍內。  3.遊戲規則:一起想想看,怎麼玩才能好玩又公平? (1)得分:怎麼算?每人可以拋幾球? (2)犯規:拋球的方式?拋球的範圍界線? (3)局數:全部輪完是一局,最好五局以內,如果利				
遊戲的思考方向: 1.遊戲器材:不易壞、方便取得的物品,如:捲起的襪子、各種球類、套圈圈等。 2.目標:可設定擊中、擊倒一個東西,或停在一個範圍內。 3.遊戲規則:一起想看,怎麼玩才能好玩又公平? (1)得分:怎麼算?每人可以拋幾球? (2)犯規:拋球的方式?拋球的範圍界線? (3)局數:全部輸完是一局,最好五局以內,如果利				
1. 遊戲器材:不易壞、方便 取得的物品,如:捲起的襪 子、各種球類、套圖圖等。 2. 目標:可設定擊中、擊倒 一個東西,或停在一個範圍 內。 3. 遊戲規則:一起想想看, 怎麼玩才能好玩又公平? (1)得分:怎麼算?每人可 以拋幾球? (2)犯規:拋球的方式?拋 球的範圍界線? (3)局數:全部輪完是一 局,最好五局以內,如果利				
取得的物品,如:捲起的襪子、各種球類、套圈圈等。 2.目標:可設定擊中、擊倒一個東西,或停在一個範圍內。 3.遊戲規則:一起想想看,怎麼玩才能好玩又公平? (1)得分:怎麼算?每人可以拋幾球? (2)犯規:拋球的方式?拋球的範圍界線? (3)局數:全部輪完是一局,最好五局以內,如果利				
子、各種球類、套圈圈等。 2.目標:可設定擊中、擊倒一個東西,或停在一個範圍內。 3.遊戲規則:一起想想看,怎麼玩才能好玩又公平? (1)得分:怎麼算?每人可以拋幾球? (2)犯規:拋球的方式?拋球的範圍界線? (3)局數:全部輪完是一局,最好五局以內,如果利				
2.目標:可設定擊中、擊倒 一個東西,或停在一個範圍 內。 3.遊戲規則:一起想看, 怎麼玩才能好玩又公平? (1)得分:怎麼算?每人可 以拋幾球? (2)犯規:拋球的方式?拋 球的範圍界線? (3)局數:全部輪完是一 局,最好五局以內,如果利			- 1	
一個東西,或停在一個範圍內。 3.遊戲規則:一起想想看,怎麼玩才能好玩又公平? (1)得分:怎麼算?每人可以拋幾球? (2)犯規:拋球的方式?拋球的範圍界線? (3)局數:全部輪完是一局,最好五局以內,如果利				
內。 3. 遊戲規則:一起想想看, 怎麼玩才能好玩又公平? (1)得分:怎麼算?每人可以拋幾球? (2)犯規:拋球的方式?拋 球的範圍界線? (3)局數:全部輪完是一 局,最好五局以內,如果利				
3. 遊戲規則:一起想想看, 怎麼玩才能好玩又公平? (1)得分:怎麼算?每人可以拋幾球? (2)犯規:拋球的方式?拋 球的範圍界線? (3)局數:全部輪完是一 局,最好五局以內,如果利				
怎麼玩才能好玩又公平? (1)得分:怎麼算?每人可以拋幾球? (2)犯規:拋球的方式?拋 球的範圍界線? (3)局數:全部輪完是一 局,最好五局以內,如果利				
(1)得分:怎麼算?每人可以拋幾球? (2)犯規:拋球的方式?拋 球的範圍界線? (3)局數:全部輪完是一 局,最好五局以內,如果利				
以抛幾球? (2)犯規:拋球的方式?拋 球的範圍界線? (3)局數:全部輪完是一 局,最好五局以內,如果利				
(2)犯規:拋球的方式?拋 球的範圍界線? (3)局數:全部輪完是一 局,最好五局以內,如果利				
球的範圍界線? (3)局數:全部輪完是一 局,最好五局以內,如果利				
(3)局數:全部輪完是一 局,最好五局以內,如果利			(2)犯規:拋球的方式?拋	
局,最好五局以內,如果利			球的範圍界線?	
			(3)局數:全部輪完是一	
田下埋時間,可以嫁知鳥			局,最好五局以內,如果利	
			用下課時間,可以縮短局	
数。			數。	
(4)人數:可以單人,也可   (4)			(4)人數:可以單人,也可	

第十八週	單合活排 建 趣味	3	健然保健思過處運題 是-E-A2 活體 是	Id認作概動習略2c表進合善動3d運戲作爭-Ii動能與練策 I-增隊、互為I-遊合競略-I-動能與練策 2	Ha網性運關接拍球及球球間及人球攻念—I/球動的球控擊拍、之、人、關防。—1-牆類相拋持 球擊接時間與與係概	1. 能做出擊球、拋接球 動作。 2. 討論過程相互合 作、至動得 等略 3. 於遊戲中。	以4.教或過等上廿進一教臂二1.跑2.→圈3.三1.圈低球2.鐘加3.(1圈(2號雙拋拋4先) 多分師假程記課二行、師、、教,以後。引、四,手等變拋大活四,教碼手、傳 ,請自誰本家活動動生等手側原側順 發接,別手傳:變。: ,請自誰本家活動動生等手側原側順 發接,別手傳:變。: ,所言, ,所。 ,所。 ,所。 ,所。 ,所。 ,所。 ,所。 ,所。	1.確接2.同思略3.同行實擊球討學考。觀學活作球。論討遊察合動能拋 :作。能拋 能並策 能進工	<b>【育</b> 安日該全 <b>教</b> 討應安	
------	-----------	---	--	---	--	--	--	--	--------------------------------	--

VI 16 16 4 178 61
進行緩和運動。
五、熱身活動
1. 教師帶領學生進行手
腕、手臂、膝關節等伸展熱
身。
2. 以跑步→側併步→跑步
→後退跑的順序繞場地兩
圈。
六、複習各種拋傳動作
四人一組,分組練習,傳球
間距加大。
七、進行「合作無間」遊戲
遊戲規則:
1. 每個場地分成兩隊各四
人,各隊每人輪流發球。
2. 發球方式: 站在發球線後
方,以高手或低手抛球的方
式發球。
3. 防守:可直接或落地一次
接球。A球員接到球,將球
傳給隊員,完成所有人傳接
球;同時A球員迅速跑到進
攻區,接到最後一位隊員傳
来的球,再回球過網。
4. 進攻:在進攻區背後拋球
過網。
5. 失分:
(1)發、回球:沒過網或出
界。
(2)傳接球:球落地。
(3)防守接球:球落地二次
或沒接住球,都算對方得
分。先得10分的隊伍獲勝。
各組討論策略,並互相鼓勵
打氣後,再比一次。
八、綜合活動
1. 進行緩和運動。

	Т		T	T T	 <del>                                     </del>
				2. 引導各組發表心得。	
				九、熱身活動	
				教師帶領學生進行手腕、手	
				臂、膝關節等伸展熱身。	
				以跑步→側併步→跑步→	
				後退跑的順序繞場地兩圈。	
				十、複習定點擊球及拋傳球	
				1. 四人一組,一人擊球,其	
				他人分散於隔網後場內。	
				2. 擊球過網後,其他任一人	
				接到球,將球拋傳組員,依	
				序完成傳接。	
				3. 每人擊5球後,輪換他人。	
				十一、進行「趣味排球賽」	
				1. 遊戲規則:	
				(1)每個場地分成兩隊各4	
				人,各隊每人輪流發球。	
				(2)發球方式:站在球架後	
				方單手擊球。	
				(3)一位學生擔任記分員,	
				並在球員每次發球後,迅速	
				將球座搬離場地,以維安	
				全。	
				(4)防守:選一位進攻手站	
				在進攻區,其餘分布場內。	
				可直接或落地一次接球,接	
				到球後,完成所有人傳接,	
				最後傳給進攻手回球進攻。	
				(5)進攻:在進攻區高手(單	
				或雙手)拋球過網。	
				(6)發球員和進攻手每人輪	
				流擔任。	
				(7)失分:	
				A發、回球:沒過網或出	
				界。	
				B傳接球:球落地。	
				C防守接球:球落地二次	
		J	l .	010 1 按称,称俗地一次	

	1	
		或沒接住球,都算對方得
		分。先得10分的隊伍獲勝。
		十二、戰術討論
		1. 教師強調討論不是為了
		批評其他同學,而應鼓勵與
		互相幫助,才能有運動精神
		的表現。
		2. 引導學生分組討論戰
		術,利用課本戰術板推演並
		記錄。
		十三、綜合活動
		1. 進行緩和運動。
		2. 引導各組發表心得。
		十四、熱身活動
		1. 教師帶領學生進行手
		腕、手臂、膝關節等伸展熱
		身。
		2. 以跑步→側併步→跑步
		→後退跑的順序繞場地雨
		十五、複習定點擊球及拋傳
		球
		四人一組,一人擊球,其他
		人分散於隔網後場內。擊球
		過網後,其他任一人接到
		球,將球拋傳組員,依序完
		成傳接。每人擊5球後,輪
		換他人。
		十六、進行「趣味排球賽」
		遊戲規則:
		1. 每個場地分成兩隊各4
		人,各隊每人輪流發球。
		2. 發球方式: 站在球架後方
		單手擊球。
		3. 防守:選一位進攻手站在
		進攻區,其餘分布場內。可
		直接或落地一次接球,接到

	1 1	
		球後,完成所有人傳接,最
		後傳給進攻手回球進攻。
		4. 進攻:在進攻區高手(單
		或雙手)拋球過網。
		5. 發球員和進攻手每人輪
		流擔任。
		6. 失分:
		(1)發、回球:沒過網或出
		界。
		(2)傳接球:球落地。
		(3)防守接球:球落地二次
		或沒接住球,都算對方得
		分。先得10分的隊伍獲勝。
		十七、戦術討論
		1. 教師強調討論不是為了
		批評其他同學,而應鼓勵與
		互相幫助,才能運動精神的
		表現。
		術,利用課本戰術板推演並
		十八、綜合活動
		1. 進行緩和運動。
		2. 引導各組發表心得。
		十九、熱身活動
		1. 教師帶領學生進行手
		腕、手臂、膝關節等伸展熱
		身。
		2. 以跑步→側併步→跑步
		→後退跑的順序繞場地兩
		圏。
		<b>甘、各組戰術演練</b>
		教師説明:大家上次有了很
		好的戰術討論,等一下我們
		要應用在比賽上,現在各組
		先進行一次實際練習。
		學生分組演練。

							廿一、進行「攻防總動員」 遊戲 遊戲規則: 1.每個場地分成兩隊各4 人,各隊每人輪流發球。 2.發球方式:站在球架後方 單手擊球。 3.防守:和「趣味排球賽」			
							相同,但A接到球要傳給跑到後場邊線的B,B需以背後拋球傳給C,C再傳給進攻手D。 4.進攻:在進攻區高手(單或雙手)拋球過網。			
							5. 發球員和進攻手每人輪 流擔任。 6. 失分: (1)發、回球:沒過網或出 界。 (2)傳接球:球落地。			
							(3)防守接球:球落地二次 或沒接住球,都算對方得 分。先得10分的隊伍獲勝。 7.各組檢討後,再比一次。 廿二、綜合活動			
							1. 挑選兩組優勝隊伍進行 示範賽,教師引導學生欣賞 與討論。 2. 進行緩和運動。			
第十九週	單元八一起 來打球 活動1傳球	3	健體-E-A2 具備 探索身體活動與	1d-II-1 認識動 作技能	Hb-II-1 攻守入 侵性運	1. 能正確的用雙手傳 接地板球,並控制球的 力道與方向。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱 身。	1.實作:能控 制傳球的力 道、方向與位	【安全教 育】 安E4 探討	
	達陣		健康生活問題的 思考能力,並透過體驗與實踐,	概動習物	動相關 的 球、 拋接 球、 傳接	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。	1. 雙手持球於胸腹之間,兩	置。 2. 討論:能與 同學討論遊 戲策略及方	日常生活應 該注意的安 全。	
			處理日常生活中	2c-II-2	球、傳接球、換球	3. 觀察同學的動作並	基本站立安劳, 眼注祝傳球 目標。傳球時, 後腳蹬地發	風來略及力 法。		

遊的與健康的問題。  表現潛 支援
● 今 本
各价元
數行為。 3c-II-I 表現聯 合性動 人、人與 作技能。 3d-II-2 這用遊 愈的合 作和競 學業略。  3d-II-2 這所 適 動的合 作和競 學業略。  3d-II-2 這所 這 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一
3c-11-1
表現聯合性動 人人人與 傳球者與接球者距離靠接 球補的四分之三處,球彈跳 高度的在股部與下巴。 3.兩人一組,進行雙手地板 傳接球。 4.越傳越遠:利用呼拉固作 為傳珠及彈區,接球者寶價壞 往後移動,傳球者線引傳球 的力量和奪吐性 。 三、進行接球轉身傳 婚習規則: 1.三人一組排成一線。 2.中間同學接球後轉身傳 給另一位同學,以輔心腳 (在腳或右腳) 往後轉身。 四、動作藥略對論 1.引 專學生討論: (1)是否流稿伸展手臂並使 用手腕讓或檢轉? (2)球落地點及彈跳高度 (利斷出手力道、球的彈性) (3)轉身的方向是否會有影響? (慣用手方向是否愈 快) (3)轉身的方向是否愈有影響? (慣用手方向是否愈 快) 2.再進行一次轉身傳球檢
合性動 作技能。 3d-IJ-2 運用遊 戲的合 作和捷 多常略。 一 一 一 一 一 一 一
席度的在腰部與下巴。 33-11-2 坟防機 3、兩人一組,進行雙手地板 傳接球。 4、起傳越遠:利用呼拉園作為傳球及彈區,接球者慢慢 往後移動,傳球者練習傳球的力量和學磷性。 三、進行接球轉身傳球練習練習規則: 1.三人一組排成一線。 2.中間同學接球後轉身傳 给另一位同學,以軸心腳 (左腳或右腳) 往後轉身。 四、動作策略討論 1.引導學生討論: (1)是否流動學(生)機等。 (1)是否流動學(生)以轉為動 (1)是否流動學(生)與落地點及彈跳高度 (2)或落地點及彈跳高度 (4)動出手力道、球的彈性 (2)或落地點及彈跳高度 (4)動出手力道、球的彈性 (2)或落地點及彈跳高度 (4)動出手力道、球的彈性 (2)或落地點及彈跳高度
3d-11-2 運用遊戲
意的合作和競爭策略。  (傳接球。  (集技球。)  (集技球。)  (集技球。)  (集技球。)  (集技术者慢慢 在後移動,傳球者練習 傳球的
數的合作和競爭策略。  4. 越傳越遠:利用呼拉圖作為傳採及彈區,接陳者慢慢往後移動,傳球者軟習傳球的力量和準確性。 三、進行接球轉身傳球軟體,機器規則: 1. 三人一組排成一線。 2. 中間同學接球後轉身傳 給另一位同學,以軸心腳(左腳或右腳)往後轉身。 四、動作策略討論 1. 引導學生討論: (1)是否流暢伸展手臂並使 用手腕讓球旋轉? (2)球落地點及彈蹤高度 (判斷出手力道、球的彈性) (3)轉身的方向是否會有影響?(慣用手方向是否較快) 使,
作和競爭策略。  為傳球反彈區、接球者慢慢 往後移動、傳球者練習傳球 納力量和準確性 是一人一組排成一線。 2. 中間同學接球後轉身傳 給另一位同學,以軸心腳 (左腳或右腳)往後轉身。 四、動作策略討論 1. 引導學生討論: (1)是否流暢伸展手臂並使 用手腕讓球旋轉? (2)球落地點及彈跳高度 (判斷出手力道、球的彈性) (3)轉身的方向是否會有影響?(慣用手方向是否較快) 學。(價用手方向是否較快)
年養略。  往後移動,傳球者練習傳球的力量和準確性。 三、進行接球轉身傳球練習練習規則: 1.三人一組排成一線。 2.中間同學接球後轉身傳 給另一位同學,以軸心腳 (左腳或右腳)往後轉身。 四、動作策略對論 1.引導學生討論: (1)是否流暢伸展手臂並使 用手腕讓球旋轉? (2)球落地點及彈跳高度 (判斷出手力道、球的彈性) (3)轉身的方向是否會有影響?(慣用手方向是否較快) 也,再進行一次轉身傳球練
的力量和準確性。 三、進行接球轉身傳球練習練習機關規則: 1.三人一個門學接球後轉身傳 給另一位同學學,以軸心腳 (左腳或右腳)往後轉身。 四、動作策略討論 1.引導學生討論: (1)是否流暢伸展手臂並使 用手廠讓球旋轉? (2)球落地點及彈跳高度 (判斷出手力道、球的彈性) (3)轉身的方向是否會有影響?(慣用手方向是否較快) 2.再進行一次轉身傳球練
三、進行接球轉身傳球練習 練習規則: 1.三人無維成一線。 2.中間同學接球後轉身傳 給另一位同學,以軸心腳 (左腳或右腳)往後轉身。 四、動作策略討論: 1.引導學生討論: (1)是否流暢伸展手臂並使用手腕讓球旋轉? (2)政落地點及彈跳高度 (判斷出手力道、球的彈性) (3)轉身的方向是否會有影響?(慣用手方向是否較快) 2.再進行一次轉身傳球練
練習規則: 1. 三人一組排成一線。 2. 中間同學接球後轉身傳 给另一位同學,以軸心腳 (左腳或右腳)往後轉身。 四、動作策略討論: (1)是否流暢伸展手臂並使 用手腕讓球旋轉? (2)球落地點及彈跳高度 (判斷出手力道、球的彈性) (3)轉身的方向是否會有影響。(慣用手方向是否較快)
1. 三人一組排成一線。 2. 中間同學接球後轉身傳 给另一位同學,以軸心聊 (左腳或石腳)往後轉身。 四、動作策略討論 1. 引導學生討論: (1)是否流暢仲展手臂並使 用手腕讓球旋轉? (2)球落地點及彈跳高度 (判斷出手力道、球的彈 性生) (3)轉身的方向是否會有影響?(慣用手方向是否較 快) 2. 再進行一次轉身傳球練
2. 中間同學接球後轉身傳 給另一位同學,以軸心腳 (左腳或右腳)往後轉身。 四、動作策略討論 1. 引導學生討論: (1)是否流暢伸展手臂並使 用手腕讓球旋轉? (2)球落地點及彈跳高度 (判斷出手力道、球的彈 性) (3)轉身的方向是否會有影響?(慣用手方向是否較 快) 2. 再進行一次轉身傳球練
給另一位同學,以軸心腳 (左腳或右腳)往後轉身。 四、動作策略討論 1. 引導學生討論: (1)是否流暢伸展手臂並使 用手腕讓球旋轉? (2)球落地點及彈跳高度 (判斷出手力道、球的彈 性) (3)轉身的方向是否會有影響?(慣用手方向是否較 快) 2. 再進行一次轉身傳球練
(左腳或右腳)往後轉身。 四、動作策略討論 1. 引導學生討論: (1)是否流暢伸展手臂並使 用手腕讓球旋轉? (2)球落地點及彈跳高度 (判斷出手力道、球的彈 性) (3)轉身的方向是否會有影 響?(慣用手方向是否較 快) 2. 再進行一次轉身傳球練
四、動作策略討論 1. 引導學生討論: (1)是否流暢伸展手臂並使 用手腕讓球旋轉? (2)球落地點及彈跳高度 (判斷出手力道、球的彈 性) (3)轉身的方向是否會有影響?(慣用手方向是否較 快) 2. 再進行一次轉身傳球練
1. 引導學生討論: (1)是否流暢伸展手臂並使 用手腕讓球旋轉? (2)球落地點及彈跳高度 (判斷出手力道、球的彈 性) (3)轉身的方向是否會有影 響?(慣用手方向是否較 快) 2. 再進行一次轉身傳球練
(1)是否流暢伸展手臂並使 用手腕讓球旋轉? (2)球落地點及彈跳高度 (判斷出手力道、球的彈 性) (3)轉身的方向是否會有影 響?(慣用手方向是否較 快) 2.再進行一次轉身傳球練
用手腕讓球旋轉? (2)球落地點及彈跳高度 (判斷出手力道、球的彈性) (3)轉身的方向是否會有影響?(慣用手方向是否較快) 2. 再進行一次轉身傳球練
(2)球落地點及彈跳高度 (判斷出手力道、球的彈性) (3)轉身的方向是否會有影響?(慣用手方向是否較快) 2.再進行一次轉身傳球練
(判斷出手力道、球的彈性) (3)轉身的方向是否會有影響?(慣用手方向是否較快) 2.再進行一次轉身傳球練
性) (3)轉身的方向是否會有影響?(慣用手方向是否較快) 快) 2. 再進行一次轉身傳球練
(3)轉身的方向是否會有影響?(慣用手方向是否較快) 快) 2. 再進行一次轉身傳球練
響?(慣用手方向是否較快) 2. 再進行一次轉身傳球練
響?(慣用手方向是否較快) 2. 再進行一次轉身傳球練
2. 再進行一次轉身傳球練
2. 再進行一次轉身傳球練
一排)。
3. 集合全班, 共同發表感
想,是否有進步?

		1	
			教師綜合結論,並進行緩和
			運動。
			六、熱身活動
			教師帶領學生進行伸展熱
			身。
			七、進行「球來運轉」遊戲
			遊戲規則:
			1. 每五位同學一組,分別站
			在中間及外面四個位置的
			呼拉圈裡。
			2. 外圍四個呼拉圈與中間
			呼拉圈間隔約 5~8 公尺。
			3. 中間同學依序和外面四
			個同學完成地板傳接球
			後,再換另一位同學到中間
			呼拉圈內。
			4. 全組同學都要輪完, 最先
			完成組別獲勝。
			八、進行「傳球達陣」遊戲
			1. 遊戲規則:
			(1)學生男、女生混和分成
			數組。
			(2)以一個彈地的地板傳接
			球方式,接球者不能持球移
			動,每個人都至少要完成一
			次傳接球,每人間隔至少 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
			5~8 公尺。
			(3)那組能夠最快傳球到終
			點就獲勝。
			2. 分組討論:如何進行?用
			什麼策略?怎麼分配順序
			可以將球很快傳到指定位
			置?
			3. 再進行一次比賽, 驗收討
			論成果。
			九、綜合活動
			教師綜合結論,並進行緩和
 ]	I	1	10-1-10-11 AT

			運動。			
來打球 活動 2 傳球 搬運工 健康生活 思考能。 過體驗。 處理日,	-A2 月動題並踐活的問題が表別的球球球及球球之間及人球攻念期的球球球及球球球之間及人球攻念動的球球球及球球球之間及人球攻念。-I-中規運賽。-I	* ' '	運一教身二1.腹側眼後移旋中出翻2.胸低三學後傳四1.完給2.傳時做享時五教運動、師。、教之,注腳,內指。。胸前都、生跑球、依成對分過,的給手、師動為帶雙師間身視蹬兩,用球 前左會兩分到一原照原面組來該出大指綜綜事件, 計學自本標, ,力將, 傳置。傳分後。後組十 討於?可知下 , 傳手然站。身兩下球兩 至, 球兩排 傳, 次 論胸班以口。 並 持, 等 時 立傳體手壓向手 接過 練邊隊 球每後 看口上出:) 進不 於於勢時心隨食傳向 者或 傳一 習同傳 ,度同分球 和 胸體,,前之、 外 過 球邊 學球 當 學 球 和 與	1.制道置2.同思略3.同思略作球方 論計遊 察計遊 解學考。觀學考。觀學考。整	【育安日該全教 評注。	

	身。
	七、進行「傳球搬運工」遊
	1. 遊戲方式:
	(1)全班分成四組站在標誌
	盤後,中間放四個呼拉圈,
	呼拉圈內放置許多標誌盤。
	(2)哨音開始各組輪流跑到
	呼拉圈內,標誌盤後組員以
	胸前雙手傳球給站在呼拉
	圈內組員,呼拉圈內組員接
	完球後需將球回傳。
	(3)站在呼拉圈內組員若順
	利完成接球不掉球,就可以
	拿一個標誌盤回去,然後接
	續進行,若掉球則需空手跑
	回隊伍後。
	(4)每人均進行一次後比賽
	結束,得到標誌盤最多組獲
	勝。
	2. 教師強調:
	(1)確實完成傳接球且求不
	落地。
	(2)為確實完成傳接球者請
	回到原來位置,換下一個人
	至中間呼拉圈。
	八、進行「把愛傳下去」遊
	1. 遊戲方式:
	(1)學生男、女生混和分成
	數組,每組入數相同並圍成
	一圈。
	(2)每位組員分別完成五個
	原地運球後,用雙手胸前傳
	球給下一位同學,接球者未
	將球接住導致球掉了,需將
	球回傳給前一位組員重新

第二十一週	單來活高動手 一 一 傳、擊 起 球活高	3	健探健思過處運題 -E-A2 開體活力與常時所以與常時不力與常健康 是動題並踐活的	Id認作概動習略3c表合作3d運戲作爭Id認作概動習略2c表進合IT識技念作的。II現性技I用的和策IT識技念作的。II現團作IT動能與練策 IT聯動能IT遊合競略IT動能與練策 2	Hb 攻侵動的球球球及球球球之間及人球攻念I-內性相拍、拋傳擲 帶追停時空人人關防。-1一入運關 接接球 带逐球 間與與係概	1. 能正確的做自專 的人 自用 自用 自用 自動作 自動性 自動性 主 主 主 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	操(3獲2.學傳賽九教運活一教身二動雙方球雙準議易間三動1.及2.欄球3.(1被該機(3獲2.學傳賽九教運活一教身二動雙方球雙準議易間三動1.及2.欄球3.(1被該機(3獲2.學傳賽九教運活一教身二動雙方球雙準議易間三動1.及2.欄球3.(1被該機(3獲2.學傳賽九教運活一般。 3 熱帶 雙講持出胸將友要抄能雙分人頂人者不想接截何?的人自享幫動論 動生 高示胸以置在巴拿且傳高習,練,他欄沒有望在,物利頭後頭花去及 雙。人人者 看到提快:練下? 並	1.制道置2.同思略3.同行實傳、。討學考。觀學活作球方 論討遊 察合動能並策 能進 化。	<b>安全教</b>	
-------	----------------------	---	---	---	--	---	---	---	------------	--

1	T	
	善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善	升傳接高球的成功率?
	動行為。	分組討論,腦力激盪。
	3c-II-1	四、綜合活動
	表現聯	進行緩和運動。
	合性動	五、熱身活動
	作技能。	教師帶領學生進行伸展熱
		六、進行「傳遠得分」遊戲
		遊戲規則:
		1. 在地上畫線設置分數
		區,越遠分數越高。
		2. 學生分組進行,用雙手傳
		高球或雙手過頂傳高球,看
		球落在哪區域就得幾分。
		3. 全組總得分最高該組獲
		勝。
		4. 想想看:
		(1)傳你覺得怎樣把球傳更
		遠,球要多高才能比較遠?
		(2)你用雙手傳高球還是雙
		手過頂傳高球,哪個方式可
		以比較遠呢?
		七、進行「傳球追分賽」遊
		戲
		1. 遊戲規則:
		1. 全班男、女生混和分成兩
		組,在場地中央擺放一個呼
		拉圈,呼拉圈前方五~八公
		尺放一個標誌盤。
		2. 一組先進攻,另一組散開
		場地防守。進攻組輪流站在
		呼拉圈內傳遠球。球傳出去
		後跑步繞前方標誌盤回來
		呼拉圈,繞回一次得1分。
		3. 防守組要趕緊將球傳回
		標誌盤旁將球觸地,若在跑
		者回來前球觸地則進攻未
		有 日 不 別

	得分。
	4. 全部輪完看哪組得分高
	即獲勝。
	2. 老師引導討論:傳球該傳
	往哪個方向比較容易得
	分?防守組該怎樣站位能
	为 : 10 · 10 · 10 · 10 · 10 · 10 · 10 · 10
	今日正式为行为: (例如·
	方向;防守者的傳接球須迅
	速不掉球,位置安排。)
	、 <b>综合活動</b>
	進行緩和運動。
	活動 4
	一、熱身活動
	教師帶領學生進行手腕、手
	臂、膝關節等伸展熱身。
	二、練習用手擊球動作
	用手擊球:
	1. 三人一組,一人將樂樂棒
	球放在手上,另一人練習用
	手擊球。
	2. 以海灘球代替樂樂棒
	球,能將它擊的又高又遠
	嗎?其他同學散開,練習將
	球接住不落地。
	三、練習用球棒揮棒打擊
	1. 球棒揮棒打擊:
	(1)握棒:雙手握棒,右手
	打擊右上左下,左手打擊左
	上右下雙手靠近。
	(2)預備:側身雙腳打開略
	大於肩,球棒舉高於耳朵
	旁,眼睛注視球。
	(3)揮棒收棒:轉動身體重
	心從後腳移到前腳,球棒揮
	平,揮擊後雙手繼續推進收

	1	1		
		棒	•	
		2.	分組練習揮棒動作,說說	
		看,	你好朋友的揮棒動作如	
		何	?如何能做更有效的揮	
		擊	?	
		四	、綜合活動	
		1. 3	進行緩和運動。	
		2.	引導各組發表心得。	
		五	、熱身活動	
			師帶領學生進行手腕、手	
		臂	、膝關節等伸展熱身。	
			、球棒揮擊練習	
			棒練習擊中懸掛的報紙	
			、擊球跑分遊戲	
			則:	
			全班男女混和分成兩	
			,一組進攻另一組防守。	
			進攻組輪流用球棒打擊	
			灘球,就依序跑向1、2、	
			壘回本壘。在防守者完成	
			作前能跑到一壘得1分、	
			<b>壘</b> 得 2 分、3 分、4 分⋯	
			在此類推。	
			防守者接球後必須將球	
			回呼拉圈內並將球舉	
			,此為防守成功,跑壘暫	
		-	並計分。總得分高組獲	
			。利用放學課後,找一個	
			合的地方,和同學一起完	
		_	製作球棒和球,約朋友一	
			練習。	
			)討論哪個地方適合練	
			? (例如:附近球場、草	
			、公園等。)	
			)那些可以當作球棒(例	
			: 捲報紙、加油棒等。)	
			)那些可以當球 (例如:	
		[0]	/川三 1 4 田外 (	

第二十二週	單來活高動手 化水活高 動手	3	健體-E-A2 其體 是是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Id認作概動習略3c表合作3d運戲作爭Id認作概動習略2c表進合美一I識技念作的。I現性技I用的和策II識技念作的。I現團作的II動能與練策 II聯動能II遊合競略II動能與練策 II 增隊友互	Hb攻侵動的球球球及球球球之間及人球攻念-I守性相拍、地傳擲 带追停 空人人關防。1-入運關 接接球 带逐球 間與與係概	1. 能正確的做出雙手傳動作。 包. 結合的學生用數學生用, 一個學生用, 一個學生用, 一個學生用, 一個學生, 一學 一學 一學 一學 一學 一學 一學 一學 一學 一學 一學 一學 一學	報入進一什嗎活一教身二動雙方球雙準議易間三動1.及2.欄球3.(1被該機(2)升級人)。 國際緩你玩打對身領 學子解球,前球的把截把手組一傳一,要看球槍能 學。到戲步 學。 一教身子解球,前球的把截把手組一傳一,要看球槍能 要。 不想接着才 與一人者 不想接着才 與一人者 大裡好? 是一人人者 一教身二動雙方球雙分人頂人者不想接着才 與一兩截 是一兩 一人人者 是一兩 一人人者 是一兩 是一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	1.制道置2.同思略3.同行作球方。計學考。觀學活作球方。計學考。觀學活能力與能並策能進之。	<b>全教</b>	
				合作、友 善的互 動行為。			(2)移動傳接球是否能夠提 升傳接高球的成功率? 分組討論,腦力激盪。			
				3c-II-1 表現聯			四、綜合活動 進行緩和運動。			

	合性動	五、熱身活動
	作技能。	教師帶領學生進行伸展熱
		身。
		六、進行「傳遠得分」遊戲
		遊戲規則:
		1. 在地上畫線設置分數
		區,越遠分數越高。
		2. 學生分組進行,用雙手傳
		高球或雙手過頂傳高球,看
		球落在哪區域就得幾分。
		3. 全組總得分最高該組獲
		勝。
		4. 想想看:
		(1)傳你覺得怎樣把球傳更
		遠,球要多高才能比較遠?
		(2)你用雙手傳高球還是雙
		手過頂傳高球,哪個方式可
		以比較遠呢?
		七、進行「傳球追分賽」遊
		戲
		1. 遊戲規則:
		1. 全班男、女生混和分成兩
		組,在場地中央擺放一個呼
		拉圈,呼拉圈前方五~八公
		尺放一個標誌盤。
		2. 一組先進攻,另一組散開
		場地防守。進攻組輪流站在
		呼拉圈內傳遠球。球傳出去
		後跑步繞前方標誌盤回來
		呼拉圈, 繞回一次得1分。
		3. 防守組要趕緊將球傳回
		標誌盤旁將球觸地,若在跑
		者回來前球觸地則進攻未
		得分。
		4. 全部輪完看哪組得分高
		即獲勝。
		2. 老師引導討論:傳球該傳

	往哪個方向比較容易得
	分?防守組該怎樣站位能
	夠阻止對方得分? (例如:
	傳往人較少,或標誌盤的反
	方向;防守者的傳接球須迅
	速不掉球,位置安排。)
	八、綜合活動
	進行緩和運動。
	活動 4
	一、熱身活動
	教師帶領學生進行手腕、手
	臂、膝關節等伸展熱身。
	二、練習用手擊球動作
	用手擊球:
	1. 三人一組, 一人將樂樂棒
	球放在手上,另一人練習用
	手擊球。
	2. 以海灘球代替樂樂棒
	球,能將它擊的又高又遠
	嗎?其他同學散開,練習將
	球接住不落地。
	三、練習用球棒揮棒打擊
	1. 球棒揮棒打擊:
	(1)握棒:雙手握棒,右手
	打擊右上左下,左手打擊左
	上右下雙手靠近。
	(2)預備:側身雙腳打開略
	大於肩,球棒舉高於耳朵
	旁,眼睛注視球。
	(3)揮棒收棒:轉動身體重
	心從後腳移到前腳,球棒揮
	平,揮擊後雙手繼續推進收
	棒。
	2. 分組練習揮棒動作,說說
I	 何?如何能做更有效的揮

	82 O
	擊?
	四、綜合活動
	1. 進行緩和運動。
	2. 引導各組發表心得。
	五、熱身活動
	教師帶領學生進行手腕、手
	臂、膝關節等伸展熱身。
	六、球棒揮擊練習
	揮棒練習擊中懸掛的報紙
	七、擊球跑分遊戲
	規則:
	1. 全班男女混和分成兩
	組,一組進攻另一組防守。
	2. 進攻組輪流用球棒打擊
	海灘球,就依序跑向1、2、
	3 壘回本壘。在防守者完成
	動作前能跑到一壘得 1 分、
	二
	3. 防守者接球後必須將球
	傳回呼拉圈內並將球舉
	高,此為防守成功,跑壘暫
	停並計分。總得分高組獲
	勝。利用放學課後,找一個
	一
	成製作球棒和球,約朋友一
	起練習。
	(1)討論哪個地方適合練
	習?(例如:附近球場、草
	坪、公園等。)
	(2)那些可以當作球棒 (例
	如:捲報紙、加油棒等。)
	(3)那些可以當球(例如:
	報紙團、塑膠袋團等。)
	八、綜合活動
	進行緩和運動。和大家分享
	一下你約了誰到哪裡?用

			什麼玩打擊遊戲?好玩		
			嗎?打擊有進步嗎?		

- 註1:請於表頭列出第一、二學期,屬於一、二、三、四、五或六年級(113 學年度已全數適用新課網),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網議題。
- 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。
- 註 5:議題融入應同時列出實質內涵,而非只有代號或議題名稱(請參考教育部議題融入說明手冊)。例如:性別平等教育 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
- 註 6: 法律規定教育議題如於領域課程融入,其實質內涵之填寫請參考以下文件
  - 1. 環境教育:請參考環境教育議題實質內涵
  - 2. 性別平等教育:請參考性別平等教育實質內涵
  - 3. 性侵害犯罪防治課程:請參考性別平等教育實質內涵-E5
  - 4. 家庭教育課程:請參考家庭教育實質內涵
  - 5. 家庭暴力防治課程:請填寫「融入家庭暴力防治」即可

## 嘉義縣布袋鎮新塭國民小學

113 學年度第二學期三年級普通班健體領域課程計畫(表 10-1)

設計者:江淨山

## 第二學期

教术	才版本	翰林	木版國小健康與骨	豊育3下	教材	:	教學節數	每週(3)	節,本學期去	长(63)節
健康 1. 引導兒童了解人類是自然環境中的一分一環保以求世代永續利用。 2. 透過討論與澄清,讓兒童描述對健康的終 3. 藉由範例的引導,讓兒童檢討自己吃早終 4. 強調早餐習慣的早餐習慣,讓兒童了解 體育 1. 以運動會為主題,探討團體規範的重要, 2. 透過與求等技巧的介紹和各種障碍 3. 介紹與演練各種平時較少接觸的活動項則 激發身體活動的潛能。 4. 透過趣味遊戲及基本的水中活動安全教育 中動作技能之基礎。					康的想法 慣 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過	其重要性,並培養對自己 步擬 中華 東東	之健康 貴 貴 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	態生 分與多 從 今 與 一 學 與 一 學 與 一 學 與 一 與 更 一 與 更 一 與 更 一 與 更 一 與 更 一 與 更 一 與 更 一 與 更 一 與 更 一 與 更 一 與 更 一 與 更 一 與 更 一 與 更 一 與 更	。 三相幫助。 體活動練習, 運動的樂趣。	
教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養		重點 學習 內容	學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
第一週	單元一成長	3	健體-E-A2 具備	1a-II-1	Aa-II-1	1. 能認識新生命的誕	一、我從哪裡來	1. 問答: 能說	【生命教	
	時光機		探索身體活動與	認識身	生長發	生過程。	1. 教師提問: 你知道自己從		育】	
	活動1我從		健康生活問題的	心健康	育的意	2. 能了解各項身體的	哪裡來的嗎?配合課文內	命來自父母。	生 E2 理解	
	哪裡來、活		思考能力,並透	基本概	義與成	特徵是遺傳的結果。	容請學生自由發表或利用	2. 問答: 能說	人的身體與	
	動2成長的		過體驗與實踐,	念與意	長個別	3. 能體會媽媽生產的	便利貼請學生寫下自己的	出自己身上	心理面向。	
	奥妙		處理日常生活中	義。	差異。	辛勞並心存感激,進而	想法:	遺傳自爸爸		
			運動與健康的問	2b-II-1		懂得愛護自己的身體。	(1)小寶寶出生前位在媽媽	和媽媽的特		
			題。	遵守健		4. 能體會媽媽生產的	身體裡的哪個部位?	徵。 2 改丰·华坦		
				康的生 活規範。		辛勞並心存感激,進而 懂得愛護自己的身體。	(2)小寶寶在媽媽身體裡如何獲取營養?	3. 發表:能提出減輕父母		
				冶 <b>观</b> 軋°		重付笈護目巳的另體。 5. 能知道身體是按照	何獲取宮養:   (3)小寶寶如何從媽媽的身	出		

頭部、軀幹、四肢的順		4. 實作:能寫
序發展。	二、認識孕育生命的地方	下「感謝的
6. 能了解生長速度有	1. 對於「我從哪裡來?」這	話」和「愛護
個別差異,明白每個人	個問題,多數學生可能會回	自己的健康
都是獨特的個體。	答「從媽媽的肚子裡生出來	行動」表達對
	的」,教師配合課本「人體	父母或照顧
	妊娠圖片」進一步引導學生	者的心意。
	是從媽媽肚子裡的「子宮」	5. 實作:能完
	孕育出來的。	成採訪父母
	2. 初步介紹子宮、臍帶的功	或家人的任
	能。媽媽懷孕後,子宮就是	務。
	胎兒成長的地方,它會提供	6. 問答: 能說
	養份讓胎兒漸漸長大,也會	出身體是按
	隨著胎兒成長逐漸擴大。臍	照頭部、軀
	带連接著胎兒和媽媽,胎兒	幹、四肢的順
	會透過臍帶接收媽媽血液	序發展。
	中的氧氣,以及吸收來自媽	7. 自評:能關
	媽的營養。	心自己生長
	3. 教師提問:胎兒要在媽媽	發育的情形。
	的子宫住多久呢?並引導	
	說明媽媽在懷孕 10 個月	
	後,胎兒就會從產道離開媽	
	媽的身體。43. 教師統整說	
	明:生命的誕生是非常美妙	
	和珍貴的一件事,每個人都	
	是父母的心肝寶貝,提醒學	
	生下次遇到孕婦時,一定要	
	特別小心,以免造成媽媽和	
	肚子裡的小寶寶受傷。	
	三、小寶寶誕生了	
	1. 教師提問: 為什麼寶寶的	
	身體特徵會長得像爸爸和	
	媽媽?	
	2. 教師說明: 我們的身體特	
	徵,有一半得自爸爸、一半	
	得自媽媽,例如:頭髮、眼	
	睛和皮膚的顏色、鼻子的形	

1		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		T
			狀或笑容等,都和遺傳有	
			嗣。	
			3. 請學生利用帶來的親子	
			合照,和同學們分享自己身	
			上遺傳自爸爸和媽媽的特	
			徵。	
			4. 教師統整說明:身體的各	
			項特徵都是遺傳的結果,不	
			管自己長得如何,都是世界	
			上獨一無二的個體。	
			四、迎接新成員	
			1. 教師說明:家中如果有小	
			寶寶誕生,會讓原本規律的	
			家庭生活產生很大的變化。	
			2. 請學生分組討論並分	
			享:面對家中新成員的誕	
			生,可以做哪些事來減輕父	
			母的辛勞?	
			3. 教師鼓勵學生分擔家中	
			的工作,以適當的方法協助	
			父母。	
			4. 配合課本第13頁小試身	
			手——小小記者會活動設	
			計,請學生回家完成採訪任	
			司, 萌字生凹	
			五、愛要大聲說	
			1.配合課本活動設計,請學	
			生寫下「感謝的話」和「愛	
			護自己的健康行動」,讓父	
			母或照顧你的家人了解你	
			的心意。愛護自己的健康行	
			動,包括:注意安全,減少	
			受傷;多運動,增進身體健	
			康;多喝水,少喝含糖飲	
			料;天氣變冷,會注意身體	
			保暖,添加一件衣物	
			等。	
1	l	l	4	

			六會配請容教孕心七1.坐成有2.是順的立展3.以能入1.體生2.享高睡3.特一点 外,不, 一, 一, 一, 一, 一, 一, 一, 一, 一, 一, 一, 一, 一,			
第二週 單元一成時光機	長 3 健體-E-A2 探索身體?	2 1. 能關懷和照顧家中 的老年人。	特的個體,生長速度也都不	1. 問答: 能說 出老年人在	【生命教育】	

	T.		1	1			,	
活動3一生	健康生活問題的	心健康	階段發	2. 能以健康的態度面	表:家中是否有老年人?老	外觀和生理	生 E2 理解	
的變化	思考能力,並透	基本概	展的順	對老化。	年人在外觀和生理上有哪	上的特徵。	人的身體與	
	過體驗與實踐,	念與意	序與感	3. 能了解人的一生各	些特徵?	2. 問答: 能說	心理面向。	
	處理日常生活中	義。	受。	階段的變化。	2. 教師說明:老化是人生的	出人生各階	【家庭教	
	運動與健康的問	3b-II-2		4. 能了解人的一生各	必經過程,每個人都會變	段的變化。	育】	
	題。	能於引		階段的變化。	老。老年期在生理與心理的	3. 問答: 能說	家 E7 表達	
	健體-E-B1 具備	導下,表		5. 能關懷和照顧家中	變化有視力、聽覺、觸覺、	出人生各階	對家庭成員	
	運用體育與健康	現基本		的老年人。	嗅覺不敏銳、肌肉鬆弛、皮	段的變化。	的關心與情	
	之相關符號知	的人際		6. 能以健康的態度面	膚萎縮、容易疲倦、動作緩	4. 自評: 能對	感。	
	能,能以同理心	溝通互		對老化。	慢,且對疾病的抵抗力降	老年人表現		
	應用在生活中的	動技能。			低。	出尊重和關		
	運動、保健與人				3. 教師說明年老以後在外	懷。		
	際溝通上。				表上的變化,例如:皮膚變			
					皺、臉上皺紋增加、白頭髮	老年人表現		
					愈來愈多等。	出尊重和關		
					4. 教師引導學生了解老化	懷。		
					是人類生長的正常現象,除	6. 實作:能擬		
					了外觀的改變,身體功能也	定並執行關		
					會逐漸變差,此時更要能體	懷爺爺奶奶		
					貼爺爺、奶奶和長輩們。	的任務。		
					二、時光百寶盒			
					1. 請學生討論,不同的人生			
					階段在外觀及能力上有何			
					差異?			
					2. 教師介紹人生各階段的			
					變化:			
					(1)嬰兒期(約0~2歲):			
					一生中成長最快的階段,但			
					骨骼及肌肉系統、腦部及神			
					經系統尚未發展成熟,無法			
					獨立生存。			
					(2)幼兒期(約2~6歲):			
					隨著身體不斷成長,動作能			
					力越來越強。喜愛遊戲和			
					跑、跳等活動。			
					(3)兒童期(約6~12歲):			
					處於國小的期間,中樞神經			

	I	 		
			系統發展成熟,骨骼及肌肉	
			系統發展穩定,開始學習許	
			多精細的身體活動。	
			(4)青少年期(約12~18	
			歲):一般又稱為「青春	
			期」,生長迅速,隨著動作	
			能力的增強,以及身心逐漸	
			成熟,渴望獨立自主。	
			(5)成年期(約18~65歲):	
			身心發展成熟、具有獨立思	
			考和生活的能力,能照顧自	
			己和家人。	
			(6)老年期(約65歲以上):	
			此時身體器官開始產生老	
			化的現象,動作變慢、活動	
			量減少。	
			3. 教師統整:不同的人生階	
			段有不同的需求,在動作能	
			力的發展上也有差異,鼓勵	
			學生隨著年齡的增長,能力	
			也會提升,除了照顧自己	
			外,也要多幫助別人。	
			三、心情溫度計	
			1. 教師提問: 你了解老年人	
			的心情嗎?他們快樂嗎?	
			他們的內心在想什麼呢?	
			請學生分享與老年人相處	
			的經驗與看法。	
			2. 教師統整並補充說明:人	
			在步入老年後,生理、心理	
			都會面臨許多的變化,若家	
			中有老年人應多給予協	
			助,並維持和樂的家庭氣	
			<b>煮,使其更健康、快樂。</b>	
			3. 教師鼓勵學生主動關懷	
			年長者。	
			四、小關懷大行動	
L	1		- 1 BM MX7 C 11 3M	

				1	1	Т	T	T		
							1. 教師提問:和爺爺、奶奶			1
							相處時,能為他們做些什麼			
							呢?			1
							2. 教師統整並補充說明:爺			1
							爺、奶奶為家庭奉獻一生,			1
							現在年紀大了,更需要家人			1
							的愛與關懷。多花點時間陪			1
							伴他們,更能增進彼此間的			1
							情誼。			1
							1 1 1			1
							五、小試身手——我的關懷			1
							行動			1
							1.配合課文活動設計,請學			1
							生於課堂上擬定關懷計畫。			1
							2. 請學生一週內執行關懷			1
							計畫,並且努力完成,下次			1
							上課時分享執行情形和關			1
							懷對象的反應。			1
							六、小試身手——成長的印			1
							記			1
							1. 老師說明: 每一個生命的			1
							誕生都是令人喜悅的,成長			1
							的過程中,可能保留了一些			1
							紀念物品,或許並不貴重,			1
							但背後的意義與祝福才是			1
							最珍貴的,並引導學生寫下			1
							對家人的感謝與祝福。			1
							2. 請回家找一找家人為我			1
							們留下的紀念物品, 並了			1
							解它代表的意義,下次上課			1
							带來學校展示與同學分享。			1
<b>第一</b> 田	單元二健康	9	Δ井 平	2a-II-2	Fb-II-1	1 归独业儿学研究。		1 阳於・北田	了完立业	
第三週	, , , , , ,	3	健體-E-A1 具備			1. 促進消化道健康。	一、討論肚子痛的經驗	1. 問答:能用	【家庭教	
	滿點 二四甲		良好身體活動與	注意健	自我健	2. 知道在肚子痛時正	1. 教師請三位同學念對話	具體的用語	育】 今F19 勃亚	
	活動1腸胃		健康生活的習	康問題	康狀態	確就醫。	框中的情境。	說出肚子痛	家 E13 熟悉	
	舒服沒煩惱		慣,以促進身心	所帶來	檢視方	3. 知道生活習慣與疾	2. 教師提問:有沒有過肚子		與家庭生活	
			健全發展,並認	的威脅	法與健	病的關係。	痛的經驗?每一次肚子痛	2. 自評: 能判	相關的社區	
			識個人特質,發	感和嚴	康行為	4. 培養促進消化道健	的感覺都一樣嗎?	斷肚子痛的	資源。	
			展運動與保健的	重性。	的維持	康的習慣。	學生分享肚子痛的經驗和	類型及程度。		

潛能。	2b-II-2	原則。	原因。		3. 問答: 能說	
					* '	
健體-E-B2 具		Fb-II-3			出三個以上	
應用體育與個		正確就			肚子痛的可	
相關科技及資		醫習慣。			能原因。	
的基本素養			-		4. 問答: 能說	
理解各類媒體					出家人在社	
載、報導有關					區中常去的	
育與健康內容					診所或醫師	
意義與影響。	,		了。		名稱。	
					5. 操作:能依	
					照消化道器	
					官的位置從	
					腹腔外側找	
					出對應區域。	
				· ·	6. 觀察:觀察	
				- <u>-</u>	自己糞便的	
					狀態。	
					7. 自評:有良	
				•	好的飲食習	
			容肚子痛		慣。	
			度。		8. 認知:說出	
			3. 教師請	• • •	消化道細菌	
			子痛的經		與免疫力的	
			來,在課	果堂自由發表與分	關係。	
			享。		9. 發表:說出	
			三、判斷	折肚子疼痛部位	自己促進消	
			1. 教師說	兑明消化道的主要	化道健康的	
			器官和功	力能,並請同學依照	飲食習慣。	
			課本圖面	面觸摸自己腹部的	問答:能說出	
			對應位置		情緒、睡眠、	
			2. 教師說	兑明:腹腔中有許多	運動等習慣	
			器官,肚	L子痛時感覺疼痛的	對消化道健	
			位置並從	足腹腔外觸摸定	康的影響。	
			位,可以	<b>以幫助醫師判斷肚子</b>	10. 自評:執	
			痛的原因	国,做出更精確的判	行促進消化	
			斷。		道健康的良	
			四、判斷	折就醫時機	好習慣。	

		1. 教師提問: 曾經因為什麼
		原因肚子痛?每次肚子痛
		都有去看醫生嗎?除了肚
		子痛以外,還可能伴隨哪些
		症狀?同學自由分享討論。
		2. 教師總結:肚子痛可能有
		生理及心理的因素,心理因
		素可能是緊張焦慮;生理因
		素可能是感染、消化道阻
		塞、慢性病或消化功能不良
		等,有些肚子痛的情况在排
		便或放鬆後可以緩解,若持
		續疼痛超過2小時以上且
		疼痛感加劇,就要立刻就
		於
		五、了解飲食習慣與消化道
		健康
		1. 教師提問:大家每天都會
		排便嗎?正常的糞便應該
		是什麼樣子?同學自由發
		表分享。
		2. 教師提問: 什麼是便祕?
		什麼原因會造成便祕?同
		學自由發表分享。
		3. 教師說明:良好的飲食習
		慣可以幫助正常排便,促進
		消化道健康,反之則容易使
		身體累積毒素引發疾病。
		六、消化道健康與疾病的關
		1. 教師提問: 有吃壞肚子的
		經驗嗎?為什麼吃到不乾
		净的食物會生病呢?同學
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
		2. 教師總結:人體的消化道
		就像廚房水槽的水管一
		樣,每天有各種食糜(食物
 1	1	

	 1		1
		消化後的粥狀物)經過,食	
		糜中對人體有用的會被腸	
		壁吸收,有害的部分則會被	
		腸壁上的免疫系統消滅,而	
		消化道內部長存許多種類	
		的細菌,有些可以幫助食物	
		分解吸收,稱為益菌,有些	
		則會產生有毒的代謝物,稱	
		為壞菌。良好的飲食習慣能	
		改善腸道環境,有利益菌生	
		長,提升身體的免疫力。	
		七、良好的飲食習慣	
		1. 勾選課本圖片,說出自己	
		有益消化道健康的飲食習	
		慣並自由發表。	
		2. 教師說明飲食習慣和消	
		化道健康的關係,強調每日	
		飲食對人體免疫力的影	
		響,鼓勵學生養成良好的飲	
		習慣。	
		八、提升消化道健康的好習	
		慣	
		1. 教師提問:為什麼有些人	
		在考試前容易肚子痛或拉	
		肚子呢?學生自由發表。	
		2. 教師説明:消化道的健康	
		除了與消化道內的細菌生	
		態有關,也與消化道的蠕動	
		(消化道的自主運動)相	
		關。消化道的蠕動是自主	
		的,不受大腦的控制,但情	
		緒、睡眠及運動習慣會影響	
		到消化道的正常蠕動,例	
		如:緊張焦慮時會使消化道	
		的蠕動變慢,使消化道肌肉	
		收縮,降低排除糞便的能	
		力;而運動則會加速消化道	

							蠕動,加強排除廢物的能力。因此,保持愉快的心情、規律的運動、良好的睡眠,這些好習慣可以強化消化道正常蠕動的功能,幫助人體排除廢物,提升免疫力。			
第四週	單滿活好 是健康	3	健慢健慢健職展潛 是-A1 活的進,全個運能 具動習身並,健 與 心認發的	4a-II-1 日子河東 主	Bb藥健影全原社局—I對的安藥與藥	1. 認識用藥五問的原則。 2. 認識「用藥五不五要」原則。 3. 認識社區藥局。	一1.演課2.是劑3.藥4.之外藥麼些二1.庭盒2.消五3.示4.種前理有三次類師天對師有的生服師是裝對購情練師備的學者」師習師療能品掌消不請、話提幫使自藥提否?於買?習請藥內兩及的請的統消詳的握用位奶容:你?發經:查否體品 用學,並一師則學想:的詢關物選樂藥 完了 到。學過楚作應 五備細以交練 由心購慣藥訊療評問分師 同解 藥 買藥所用注 問一閱背換習 發得藥,師,效量別別,學「一月」與學過差作應 五備細以交練 由心購慣藥訊療評問分師 同解 藥 買藥所用注 問一閱背換習 發得藥,師,效量別別,學「個」,與學過差的的時 藥自詳加組,。自與選習問資的內理,與一個,與學問,與學問,與學問,與學問,與學問,與學問,與學問,與學問,與學問,與學問	2. 購使問3.「五4.用「五5.網區1自買用」問用要自藥用要查路藥評藥「的答藥」評時藥」詢查局能時藥則說不則生用不則利社記在 五。出 。活 。用	<b>(育</b> 資資決單 <b>()</b> <b>()</b> <b>()</b> <b>()</b> <b>()</b> <b>()</b> <b>()</b> <b>()</b>	

F		1		1	1	T		T		
							1. 教師製作消化道掛圖貼			
							在黑板上,並製作5張器官			
							磁性字卡。			
							2. 學生 5 人一組進行評量。			
							3. 小組每人抽取字卡一			
							張,按照消化道順序,請拿			
							到字卡的學生回答問題並			
							貼在消化道掛圖的對應位			
							置。			
							4. 教師依照小組回答問題			
							的狀況及器官字卡與位置			
							的符合度進行評量。			
							四、參訪社區藥局			
							1. 教師提問: 藥局可以提供			
							我們什麼幫助?我們如何			
							利用藥局的服務?			
							2. 教師說明: 社區藥局在生			
							活中是重要的健康諮詢資			
							源,學習有效地利用社區藥			
							局來解決健康問題,可幫助			
							自己在日常生活中照護健			
							康。			
							3. 教師利用教室電腦及投			
							影機,示範如何利用電子地			
							功能查詢居家附近的藥			
							局,並請學生回家使用電腦			
							或手機完成查詢。			
							4. 教師總結: 社區中有許多			
							可以幫助我們解決健康問			
							題的私人或公共資源,學習			
							如何使用健康服務與資源			
							來促進家人的健康是很重			
							要的!			
第五週	單元三驚險	3	健體-E-A2 具備	1a-11-2	Ba-II-3	1. 認識火災發生。	一、討論火災案例	1. 問答:知道	【防災教	
	一瞬間		探索身體活動與	了解促	防火、防	2. 培養對火災的警覺	1. 教師介紹火災案例:	造成火災的	育】	
	活動1火災		健康生活問題的	進健康	震、防颱	性。	(1)配合課本頁面,說明兒	可能原因。	防E5 不同	
	真可怕		思考能力,並透	的生活	措施及	3. 演練火場逃生技巧。	童玩火釀禍事件。	2. 問答: 能說	災害發生時	

	過體驗與實踐,	方法。	逃生避	4. 演練報案技巧。	(2)教師也可蒐集時事火災	出火場逃生	的適當避難	
		カル・ 3a-II-1	选生 難基本	1. 炽林秋末仅了*	(2)教師也可鬼無时事人火   案例介紹。	五人场近生 須知。	行為。	
	- '		<sup>粧屋本</sup> 技巧。				11何。	
		演練基	<b>投</b> 圴。		2. 請學生說說曾經看過或	3. 實作:操作		
		本的健			聽過火災事故,知道什麼原	火場逃生動		
		康技能。			因會造成火災嗎?	作。		
					二、火災發生原因	4. 實作:能說		
					1. 教師歸納:	出報案的三		
					(1)火災發生時,除了火會	點訊息。		
					造成燒燙傷,還有另一個致			
					命的隱形殺手濃煙。			
					(2)火場濃煙溫度很高,而			
					且含有有毒物質,吸入後會			
					讓呼吸道灼傷、窒息,所以			
					弟弟才會被濃煙嗆昏。			
					(3)逃生時看到濃煙不能強			
					行通過,要立即關門,才不			
					會被濃煙嗆傷。			
					三、火場怎麼逃			
					1. 教師說明發生火災造成			
					傷亡,是缺乏火場逃生的知			
					識與技能。			
					2. 教師提問:			
					(1)發生火災了要怎麼逃			
					生?			
					王:   (2)身體為什麼要採低姿			
					勢?			
					· ·			
					(3)為了快速逃生,可以坐			
					電梯嗎?			
					(4)為什麼最後逃離火場的			
					人,要做關門的動作?			
					3. 教師歸納:可根據課文頁			
					面,統整火場逃生須知。			
					四、火場濃煙時怎麼逃			
					1. 教師提問:			
					(1)打開門發現火勢、濃煙			
					大,還要衝出去嗎?			
					(2)浴室有水,趕快躲進浴			

		室比較安全?	
		(3)用塑膠袋蓋住頭,比較	
		不會嗆到濃煙?	
		3. 教師說明發現濃煙密布	
		時,應將門關上並塞緊門	
		縫,防止濃煙竄進。	
		4. 教師根據課本頁面做統	
		整。	
		5. 演練火場逃生技巧:	
		(1)用手背觸碰門把決定是	
		否開門。	
		(2)門把如果不燙,採低姿	
		勢爬行,往安全門逃出;門	
		把很燙,將門縫塞緊防止濃	
		煙。	
		五、演練火場報案	
		1. 教師說明:火災發生時,	
		一定要保持冷静,應立即到	
		安全地方通知周圍的人或	
		是撥打119。請學生把課本	
		上的三點訊息寫下。	
		2. 請學生分享打119報案經	
		驗。	
		(1)兩人一組,演練如何報	
		案。	
		(2)報案的內容根據所寫的	
		三點訊息進行演練。	
		六、身體著火了怎麼辦	
		1. 局部小面積著火,可用手	
		拍熄;如為四肢或身體大面	
		積著火,切記口訣:停躺	
		滾!	
		2. 教師配合課本頁面步驟	
		說明:	
		(1)身體著火時,不可奔跑	
		以免助長火勢。	
		(2)要停(停下來)、躺(躺	

第六週	單一活大	3	健探健思過處運題 -E-A2 活體理動。 具動題並踐活的與常健 與動題並踐活的	1a了進的方2b願善的習4b使實來促康場-II-健康活。I-改人康。I-事據持健立-2	防火、防 震、防 趙 花 及 逃 生避	1. 認識居家防火安全 措施。 2. 願防改善家中。 3. 認識。 4. 能的動識。 4. 能和住警器 4. 器和住警器	在上(3)滅(3) (4) (5) (5) (5) (5) (6) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7	1.居施2.出的3.明使問家狀問家使問滅用答外次答中用答火方:電狀:器法能器沉能的。	【育防災的行防家查防期防】55害適為59人急災限災 不生避 協期包材	
							些? 2)有看過電線走火嗎? 2.與學生共同討論課本頁 面 (1)電線不正確拔除插頭。 (2)使用電暖器時,離可燃			

(3)延長線過載。 (4)電線總統。 (5)電熨斗不使用時,記得要關閉間關,以免過熱導致起火。 (6)電線纏統會傷害到裡面的網線。 三、住宅用警報器是警報設備。 2. 教師提問: (1)詢門學生知道住宅用警報器的功用嗎? (2)雖靠裡看住宅用火災警報器呢?住宅用火災警報器呢?住宅用火災警報器。 3. 住宅用火災警報器,有分債煙與債熟型。 3. 住宅用火災警報器,有分債煙與債熱型。 (1)廚房使用債熱型警報器。 (2)其他居住空間使用債煙型警報器。		
(4)電線纏繞。 (5)電熨斗不使用時,記得要關閉開關,以免過熱導致起火。 (6)電線纏繞會傷害到裡面的銅線。 三、住宅用警報器 1. 住宅用警報器 1. 住宅用警報設備。 2. 教師提問: (1)詢問學生知道住宅用警報器的功用嗎? (2)誰家裡有住宅用火災警報器呢?住宅用火災警報器呢?住宅用火災警報器呢?住宅用火災警報器呢?住宅用火災警報器。有分價煙與價熱型。 3. 住宅用火災警報器,有分價煙與價熱型。 (1) 原房使用價熱型警報器。 (1) 原房使用價熱型警報器。		物太近。
(5)電熨斗不使用時,記得要關閉開關,以免過熱導致起火。 (6)電線纏繞會傷害到裡面的銅線。 三、住宅用警報器 1.住宅用警報器是警報設備。 2.教師提問: (1)詢問學生知道住宅用警報器的功用嗎? (2)離家裡有住宅用火災警報器呢?住宅用火災警報器呢?住宅用火災警報器呢?住在用火災警報器,有分價煙與價熱型。 3.住宅用火災警報器,有分價煙與價熱型。 (1)厨房使用價熱型警報器。 (2)其他居住空間使用價煙型警報器。		
要關閉關關,以免過熱學致 起火。 (6)電線纏繞會傷害到裡面 的銅線。 三、住宅用警報器 1.住宅用警報器是警報設 備。 2.教師提問: (1)詢問學生知道住宅用警 報器的功用嗎? (2)確家裡有住宅用火災警報 器。完?住宅用火災警報 器,有分價煙警報器。 3.住宅用火災警報器,有分價煙與債熱型。 3.住宅用火災擊報器,有分價煙與債熱型。 (1)廚房使用價熱型警報 器。 (2)其他居住空間使用價煙 型警報器。	1	(4)電線纏繞。
起火。 (6)電線纏繞會傷害到裡面的銅線。 三、住宅用警報器 1. 住宅用警報器是警報設備。 2. 教師提問: (1)詢問學生知道住宅用警報器的功用嗎? (2)雖家裡有住宅用火災警報器完?住宅用火災警報器完?住宅用火災警報器,有分值煙與偵熱型。 3. 住宅用火災警報器,有分值煙與偵熱型。 (1)廚房使用偵熱型警報器。 (2)其他居住空間使用值煙型警報器。		(5)電熨斗不使用時,記得
(6)電線纏繞會傷害到裡面的銅線。 三、住宅用警報器 1. 住宅用警報器是警報設備。 2. 教師提問: (1)詢問學生知道住宅用警報器的功用嗎? (2)誰家裡有住宅用火災警報器呢?住宅用火災警報器呢?住宅用火災警報器,有分值煙與偵熱型。 3. 住宅用火災警報器,有分值煙與偵熱型。 (1)廚房使用偵熱型警報器。 (2)其他居住空間使用偵煙型警報器。		要關閉開關,以免過熱導致
的銅線。 三、住宅用警報器 1. 住宅用警報器 1. 住宅用警報器是警報設備。 2. 教師提問: (1)詢問學生知道住宅用警報器的功用嗎? (2)誰家裡有住宅用火災警報器呢?住宅用火災警報器。有分值煙與債熱型。 3. 住宅用火災警報器,有分值煙與債熱型。 (1)廚房使用偵熱型警報器。 (2)其他居住空間使用偵煙型警報器。		起火。
三、住宅用警報器 1. 住宅用警報器是警報設備。 2. 教師提問: (1)詢問學生知道住宅用警報器的功用嗎? (2)誰家裡有住宅用火災警報器呢?住宅用火災警報器呢?住宅用火災警報器,有分價煙與價熱型。 3. 住宅用火災警報器,有分價煙與價熱型。 (1)廚房使用價熱型警報器。 (2)其他居住空間使用價煙型警報器。		(6)電線纏繞會傷害到裡面
1. 住宅用警報器是警報設備。 2. 教師提問: (1)詢問學生知道住宅用警報器的功用嗎? (2)誰家裡有住宅用火災警報器呢?住宅用火災警報器呢?住宅用火災警報器,有分債煙與債熱型。 3. 住宅用火災警報器,有分債煙與債熱型。 (1)廚房使用偵熱型警報器。 (2)其他居住空間使用負煙型警報器。		的銅線。
1. 住宅用警報器是警報設備。 2. 教師提問: (1)詢問學生知道住宅用警報器的功用嗎? (2)誰家裡有住宅用火災警報器呢?住宅用火災警報器呢?住宅用火災警報器,有分債煙與債熱型。 3. 住宅用火災警報器,有分債煙與債熱型。 (1)廚房使用偵熱型警報器。 (2)其他居住空間使用負煙型警報器。		三、住宅用警報器
備。 2. 教師提問: (1)詢問學生知道住宅用警報器的功用嗎? (2)誰家裡有住宅用火災警報器呢?住宅用火災警報器,有分負煙與負熱型。 3. 住宅用火災警報器,有分負煙與負熱型。 (1)廚房使用負熱型警報器。 (2)其他居住空間使用負煙型警報器。		1. 住宅用警報器是警報設
2. 教師提問: (1)詢問學生知道住宅用警報器的功用嗎? (2)誰家裡有住宅用火災警報器呢?住宅用火災警報器,有分值煙與偵熱型。 3. 住宅用火災警報器,有分值煙與偵熱型。 (1)廚房使用偵熱型警報器。 (2)其他居住空間使用偵煙型警報器。		
(1)詢問學生知道住宅用警報器的功用嗎? (2)誰家裡有住宅用火災警報器呢?住宅用火災警報器,有分值煙與偵熱型。 3. 住宅用火災警報器,有分值煙與偵熱型。 (1)廚房使用偵熱型警報器。 (2)其他居住空間使用偵煙型警報器。		
報器的功用嗎? (2)誰家裡有住宅用火災警報器呢?住宅用火災警報器,有分偵煙與偵熱型。 3. 住宅用火災警報器,有分偵煙與偵熱型。 (1)廚房使用偵熱型警報器。 (2)其他居住空間使用偵煙型警報器。		
(2)誰家裡有住宅用火災警報器呢?住宅用火災警報器,有分值煙與值熱型。 3.住宅用火災警報器,有分值煙與值熱型。 (1)廚房使用偵熱型警報器。 (2)其他居住空間使用偵煙型警報器。		
報器呢?住宅用火災警報器,有分偵煙與偵熱型。 3. 住宅用火災警報器,有分 偵煙與偵熱型。 (1)廚房使用偵熱型警報 器。 (2)其他居住空間使用偵煙 型警報器。		
器,有分偵煙與偵熱型。 3. 住宅用火災警報器,有分 偵煙與偵熱型。 (1)廚房使用偵熱型警報 器。 (2)其他居住空間使用偵煙 型警報器。		
3. 住宅用火災警報器,有分 偵煙與偵熱型。 (1)廚房使用偵熱型警報 器。 (2)其他居住空間使用偵煙 型警報器。		
值煙與偵熱型。 (1)廚房使用偵熱型警報 器。 (2)其他居住空間使用偵煙 型警報器。		
(1)廚房使用偵熱型警報 器。 (2)其他居住空間使用偵煙 型警報器。		
器。(2)其他居住空間使用偵煙型警報器。		
(2)其他居住空間使用偵煙 型警報器。		
型警報器。		
		四、滅火器使用
1. 教師提問:		
(1)當家裡瓦斯爐起火了,		
要怎麼滅火呢?		
(2)學生知道滅火器的使用		
方法嗎?		
2. 滅火器介紹: 乾粉滅火器		
適用於A類火災(普通火		
災 )、B 類火災(油類火災)、		
C 類火災(電器火災)、D		C 類火災(電器火災)、D
類火災(金屬火災)等類型		類火災(金屬火災)等類型
火災。		火災。
3. 找一找學校滅火器的位		3. 找一找學校滅火器的位
		置

				l						
							五、居家防火小達人			
							1. 找一找家中的住宅用火			
							災警報器。			
							(1)家中是否有裝設火災警			
							報器。			
							(2)火災警報器的裝設位			
							置。			
							2. 找一找家裡滅火器的位			
							置。			
							(1)客廳。			
							(2)廚房。			
							3. 觀察家裡電器的使用狀			
							況。			
							(1)延長線的使用狀況。			
							(2)延長線是否有獨立開			
							嗣。			
							4. 檢查逃生門狀況。			
							(1)確認逃生門是否可開			
							啟。			
							(2)逃生門口與通道是否有			
							雜物。			
							5. 檢查瓦斯熱水器。			
							(1)瓦斯管線有無老化、龜			
							裂、破損。			
							(2)熱水器接頭處是否鬆			
							脱。			
							(3)熱水器周圍是否有可燃			
							物。			
							(4)是否有強制排氣裝置。			
							6. 向他人倡導滅火器及住			
							宅用警報器的重要性。			
第七週	單元四垃圾	3	健體-E-A1 具備	2a-II-2	Ca-II-2	1. 分析日常垃圾的來	一、垃圾哪裡來?	1. 觀察: 可可	【環境教	
	變少了		良好身體活動與	注意健	環境汙	源。	1. 可可家的年夜飯,產生哪	家的年夜飯	育】	
	活動 1 垃圾		健康生活的習	康問題	染對健	2. 了解垃圾對環境的	些垃圾?	產生哪些垃	環 E3 了解	
	大麻煩、活		慣,以促進身心	所帶來	康的影	<b></b>	(1)教師請學生分享自己家	圾?	人與自然和	
	動 2 垃圾分		健全發展,並認	的威脅	響。	3. 覺察垃圾造成環境	的年夜飯是如何準備年菜	2. 發表: 分享	諧共生,進	
	類小達人		識個人特質,發	感與嚴	Ca-II-1	<b>汙染後</b> ,對人類健康的	的?	自己家是何	而保護重要	

	1	ı	T	T		1	
展運動與保健的	重性。	健康社	危害。	(2)請學生分組分析可可家	準備年夜飯	棲地。	
潛能。	2b-II-2	區的意	4. 分析是否有使用一	的年夜飯產生哪些垃圾?	的菜餚?說	環E6 覺知	
	願意改	識、責任	次性餐具和包裝的習	(3)教師說明日常垃圾兩大	出可可家的	人類過度的	
生活中有關運動	善個人	與維護	慣。	類別:免洗餐具及塑膠垃	年夜飯產生	物質需求會	
與健康的道德知	的健康	行動。	5. 了解使用一次性餐	圾。	哪些垃圾?	對未來世代	
識與是非判斷能	習慣。		具和包裝方便性背後	2. 以數據來說明塑膠垃圾	3. 問答: 自己	造成衝擊。	
力,理解並遵守	1a-II-2		的危機。	的威脅性。可可家怎麼做,	每天會製造	環 E10 覺知	
相關的道德規	了解促		6. 觀察一個活動 (野	能減少垃圾產生?	哪些垃圾?	人類的行為	
範,培養公民意	進健康		餐)思考如何減少垃圾	教師提問可可家怎麼做,能	怎麼 減少	是導致氣候	
識,關懷社會。	生活的		的產生。	減少垃圾產生?每天製造	呢?	變遷的原	
	方法。			了哪些垃圾?垃圾沒處理	4. 分享: 自己	因。	
	3a-II-1			的後果?	或家裡是否		
	演練基			3. 教師請學生回想每天製	有習慣使用		
	本的健			造哪些垃圾?垃圾怎麼處	一次性餐具		
	康技能。			理?	或包裝?		
				二、垃圾汙染的危害	5. 討論:規畫		
				1. 臭味從哪裡來?	活動時,如何		
				(1)學生觀察分析造成社區	減少使用一		
				環保飄出臭味的原因。	次性餐具和		
				(2)教師提問垃圾堆積沒有	包裝?如何		
				妥善處理會造成什麼問	減少 垃圾產		
				題?	生?		
				2. 日常垃圾造成的危害。	6. 問答: 減少		
				(1)教師說明垃圾造成的汙	產生垃圾的		
				染有哪些?	方法。		
				(2)學生討論發表垃圾造成	7. 自評: 垃圾		
				環境汙染後,對人類健康的	減量生活的		
				危害。	實踐方式。		
				三、垃圾減量從自己做起	9 22 77 27		
				1. 可可一家人野餐所攜帶			
				的東西有哪些?			
	I						
				1 學生期 2 公析野餐的风火。		1	
				學生觀察分析野餐的內容。 9 可可一家人野餐的東西			
				2. 可可一家人野餐的東西			
				2. 可可一家人野餐的東西 會產生哪些垃圾?			
				2. 可可一家人野餐的東西			

		1				I		T	1	
							人的野餐,產生哪些垃圾?			
							分別是什麼?例如:壽司餐			
							盒→保鮮膜→竹叉或塑膠			
							叉→廚餘。			
							(3)學生討論發表野餐時,			
							怎麼做比較環保?如何減			
							少垃圾產生?			
							四、少用一次性物品			
							1. 使用一次性餐具或包裝			
							的習慣。請學生分享自己或			
							家裡是否習慣使用一次性			
							餐具或包裝?			
							2. 一次性餐具或包裝的方			
							便性背後的危機。			
							(1)教師說明一次性餐具或			
							包裝對環境和身體的危害。			
							(2)學一隻海龜、一支影			
							片,終止塑膠吸管危害(影			
							片觀賞)。			
							五、少用一次性物品			
							減少垃圾產生的第一步。			
							(1)教師請學生討論歸納本			
							頁這幾個做法,可以減少哪			
							些垃圾產生?			
							(2)請學生分享生活中還能			
							怎麼做可減少垃圾產生?			
							六、垃圾減量行動家			
							1. 請學生寫出自己對垃圾			
							減量的做法。			
							2. 請學生記錄一星期的垃			
							圾減量行動。			
							3. 請學生與他人分享自己			
							的垃圾減量妙招。			
第八週	單元四垃圾	3	健體-E-A1 具備	1a-II-2	Ca-II-1	1. 知道要做垃圾分類	一、垃圾處理的第一步	1. 問答: 減少	【環境教	
	變少了		良好身體活動與	了解促	健康社	的原因。	1. 分享處理垃圾的經驗。	產生垃圾的	育】	
	活動2垃圾		健康生活的習	進健康	區的意	2. 了解垃圾分類的方	(1)教師提問:詢問學生,	方法。	環 E6 覺知	
1	分類小達人		慣,以促進身心	生活的	識、責任	式。	家裡倒垃圾前,會不會先做	9	人叛温产品	

					1	1	
健全發展,立		與維護	3. 認識回收標誌和塑	處理分類呢?有想過為何	倒垃圾的經	物質需求會	
識個人特質	發 4b-II-2	行動。	膠分類辨識碼。	要做垃圾分類?	驗。	對未來世代	
展運動與保險	建的 使用事		4. 學會回收垃圾的處	2 教師說明:垃圾因為其組	3. 觀察: 生活	造成衝擊。	
潛能。	實證據		理和分類。	成成分的不同,需加以分	用品是否有		
健體-E-C1	<b>!</b> 備 來支持		5. 了解回收垃圾可作	類,做妥善處理,不可未經	回收標誌?		
生活中有關第	重動 自己促		為資源再利用。	分類便全部一起丟棄。否則	4. 實作:可回		
與健康的道征	恵知 進健康		6. 了解垃圾中的成分	其中的有害物質,可能會加	收垃圾的處		
識與是非判斷	f能 的立場。		對健康造成的影響。	重汙染,影響健康。	理方式和分		
力,理解並通	皇守		7. 了解垃圾分類的方	3. 教師依照小知識內容,進	類。 5. 發		
相關的道德共	₹		式。	一步解說垃圾中的哪些物	表:分享家裡		
範,培養公民	(意		8. 認識回收標誌和塑	質,未經妥適處理,將對健	實施資源再		
識,關懷社會	<b>&gt;</b> •		膠分類辨識碼。	康造成危害。	利用的妙招。		
			9. 學會回收垃圾的處	二、垃圾分類資源回收			
			理和分類。	1. 垃圾如何分類?			
			10. 了解回收垃圾可作	(1)教師說明臺灣將垃圾分			
			為資源再利用。	為哪三大類別?一般垃			
				圾、資源回收、廚餘。			
				(2)教師說明三大類別的垃			
				圾處理方式:			
				一般垃圾: 丟垃圾車 ( 黄			
				色)。			
				資源回收:丟資源回收車			
				(白色)。			
				廚餘:分為堆肥廚餘和養豬			
				廚餘。			
				(3)教師說明:垃圾分類的			
				用意,不只在於減少垃圾			
				量,更重要的是,透過垃			
				圾分類,讓資源得以被回收			
				再利用,並進一步減輕垃圾			
				焚化爐與掩埋場在處理垃			
				圾時的負擔,達到減輕垃圾			
				對健康的影響。			
				三、資源回收及分類			
				1. 認識回收標誌、三角形的			
				辨識碼。			
				(1)教師說明回收標誌所代			

				1		T			T	1
							表的意義。			
							(2)請學生隨意拿出一項物			
							品,看看是否有回收標誌?			
							(3)教師說明除了回收標誌			
							外,還可在塑膠容器上看到			
							區分為7類不同材質的回收			
							辨識碼。			
							2. 認識可回收垃圾的類別。			
							(1)教師說明一般常見可回			
							收垃圾的類別。			
							(2)請學生依課本66頁圖片			
							內容,練習回收分類。			
							四、資源回收及再利用			
							1. 垃圾減量,資源再利用。			
							(1)教師說明垃圾減量的手			
							段,資源再利用也是重要			
							的?			
							(2)從垃圾減量實踐綠色生			
							活,了解對地球環境的好			
							處。放對位置,就是資源。			
							2. 請學生思考填寫三種回			
							收垃圾可再利用的方式和			
							做法。以「寶特瓶」為例的			
							垃圾分類處理。			
							3. 請學生用寶特瓶討論如			
							何處理回收垃圾?清洗→			
							拆包裝膜→蓋子分離→瓶			
							身壓扁。			
							五、小試身手——資源回收			
							大考驗			
							1. 生活中的垃圾種類很			
							多,該怎麼回收和分類呢?			
							2. 請依課本的資源回收分			
							類方式,填入適當的分類。			
第九週	單元五運動	3	健體-E-C2 具備	1c-II-1	Ab-II-1	1. 學習站立式起跑與	一、熱身活動	1. 問答: 能說	【安全教	
	補給站		同理他人感受,	認識身	體適能	起跑後的加速要領和	教師指導學生進行伸展活	出站立式起	育】	
	活動1我是		在體育活動和健	體活動	活動。	腿部推蹬動作。	動,並加強腿部的伸展動	跑的要領。	安E7 探究	

飛毛腿	康生活中樂於與	的動作	Ga-II-1	2. 進行加速度遊戲、點	作。	2. 實作: 能正	運動基本的	
	人互動、公平競	技能。	跑、跳與	將短賽跑。	二、反應遊戲	確做出站立	保健。	
	爭,並與團隊成	3d-II-1	行進間	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	1. 教師指導學生以正向屈	式起跑的動	11110	
	員合作,促進身	運動技	投擲的		膝坐姿、反向直膝坐姿、反	作。		
	心健康。	能的練	遊戲。		向屈膝仰臥、正向俯臥支撐	3. 觀察: 能與		
		習策略。	- C/34		等靜止動作,轉換成起跑動	他人合作進		
					作。	行遊戲。		
					2. 教師說明: 起跑是身體由	4. 問答: 能說		
					静態預備姿勢,轉換成快速	出站立式起		
					移動的瞬間動作,所以必須	跑的要領。		
					具備敏捷的反應能力。	5. 實作: 能正		
					三、推蹬遊戲	確做出站立		
					1. 教師說明:藉由推蹬遊戲	式起跑的動		
					可體驗腳蹬地的感覺。	作。		
					2. 教師說明單人推蹬活動	6. 觀察: 能與		
					方式:原地練習右腳踩第一	他人合作進		
					次,再右腳蹬地跳,最後雙	行遊戲。		
					腳蹬地跳,雙腳落地,重複	111-0324		
					四次後,再換腳做同一動			
					作。			
					'.   3. 請學生進行練習。			
					4. 教師強調身體向上彈跳			
					時,腳須用力推蹬。			
					四、跨步遊戲			
					1. 教師說明活動方式:			
					(1)兩人一組,一人在前、			
					一人在後,後者雙手抱住前			
					者腰部。			
					(2)兩人一起喊:「1、2、3、			
					跑」後,後者放手,前者全			
					力衝刺向前跑約十公尺,練			
					習起跑時的跨步動作。			
					2. 請學生分組進行練習。			
					3. 教師提醒學生,如果跑者			
					2有向前跑,擔任抱人者不			
					可以隨意放手,以免讓跑者			
					以 跌倒受傷。			

<u> </u>	
	五、綜合活動
	教師指導學生進行緩和運
	動,並發表學習心得。
	六、熱身活動
	教師指導學生進行伸展活
	動,加強腿部的伸展動作。
	七、站立式起跑
	1. 教師說明站立式起跑的
	動作要領:
	(1)各就位:站立式起跑法
	並沒有預備口令,聽到「各
	就位」口令,走到起跑線
	後,雙手放鬆,一腳在前一
	腳在後,膝蓋微彎,此時身
	體重心前移,身體盡量保持
	穩定,等候「起跑」口令起
	跑。
	(2)起跑:聽到「起跑」口
	令後,後腳快速前抬,前腳
	用力後蹬。兩臂前後快速擺
	動。
	2. 請學生進行練習。
	3. 教師提醒學生起跑後加
	J. 教師依確字生起地後加   速要領:
	(1) 起跑衝出後,不要馬上
	抬起頭,以免降低前進推動
	的力量。
	(2)兩臂以腰部為中心,半
	握拳擺動,可以協助身體重
	心前移和雙腳向前跨出。
	(3)起跑後,腳抬高向前跨
	出,可加速向前跑。
	4. 請學生自行練習,教師視
	狀況予以指導。
	八、綜合活動
	1. 教師請動作標準的學生
	出列示範。

 	T	1	
			2. 教師指導學生進行緩和
			運動,並發表學習心得。
			九、熱身活動
			教師指導學生進行伸展活
			動,並加強腿部的伸展動
			作。
			十、加速度遊戲
			1. 面對面站立猜拳、面對面
			坐姿猜拳。
			2. 教師說明: 猜拳後, 贏家
			追輸家,輸家則是要向後
			题, <u>跑至後方線都沒被</u> 贏家
			摸到,則可得分,被摸到則
			贏家得分。
			3. 請學生進行分組練習。背
			對背坐姿猜拳。
			4. 教師說明: 由教師發令,
			當教師喊「左」時,左邊學
			生追右邊學生,教師喊「右」
			時,則右邊學生追左邊學
			生。請學生進行分組練習。
			5. 請學生共同討論並發
			表,運用什麼策略,能不被
			抓到或快速抓到人?
			十一、綜合活動
			教師指導學生進行緩和運
			動,並發表學習心得。
			十二、熱身活動
			教師指導學生進行伸展活
			動,並加強腿部的伸展動
			作。
			十三、點將短賽跑
			1. 教師說明點將短賽跑遊
			戲規則:
			[
			對抗賽。
			到机貨。   (2)每組 3~4 人,兩組進行
			(4)   (4)   (4)   (4)   (7)

第十週	單元五運動	3	健體-E-C2 具備	2c-II-2	Cb-II-2	1. 學會接力跑的動作	對抗賽。 (3)教師任意喊出一號碼,被點到者須立刻跑至標誌簡處繞一圈後跑回原位,先到者得一分。 (4)得分最高的組別獲勝。 (5)請學生分組進行活動。 十四、綜合活動 1.教師表揚獲勝的學生,並闡明勝不驕、敗不餒的運動家精神。 2.教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。	1. 實作: 能正	【安全教	
	補活動2同心		同在康人爭員心也育活動並作康人爭員心學和於平隊進與競成身	表進合善動3c表合作現團作的行I現性技質隊友互為1-1聯動能	學動 Ga-I Y 投遊校賽 II-1 與間的。	技巧,並與他人合作完成目標。 2. 明瞭運動精神的意義。	教動作二教目公力2.技棒後伸開彎棒3.習三1.動介之大師與,;,其接棒學接屬師式人,進舉強勢見四六力並事量時向指,人作接際的百百。示項握,上條對見四六力並事量時向指,人作接際可式人,並事量時向指,人作接際明。不轉換無不動,在右,攏勢組織在右,攏勢組織在右,攏勢組織在右,攏勢組織在右,攏勢組織在右,攏勢組織在右,攏勢組織在右,龍勢組織在右,龍勢組織在右,龍勢組織在右,龍勢組織在右,龍勢組織在右,龍樓中伸伸,一個大樓,一個大樓,一個大樓,一個大樓,一個大樓,一個大樓,一個大樓,一個大樓	確棒2.他力3.競運4.確棒5.他力出巧察合察中家作出巧察合察中家作出巧察合傳。:作 :展精:傳。:作接 能接 能現神能接 能接	育 安E7 深基本的 深柔的	

(2)傳棒者以左手傳命。由 上而下極端檢查的方子。 (3)減極者右手臂的後伸 直,在嚴鄰之後左手提絡。 報師就學學生傳養棒動所 可以了或是使養人不提 棒。以加強強機動作學研。 (2. 特學生全稅或傳接 後。全種便模構, 後、全種便模構。 (3. 教師引擎全生院成傳接 後、全種便模構, (4. 教師指導學生造行緩和 運動,兼發養動 教師指導學生造行緩和 運動,基礎學學也對心得。 五、無分後動 教師指導學生造行機 表 (1)全班分成數組 (1)全班分成數組 (1)全班分成數組 (2)各無知與問知經的10 会 (2)各無知與同知經的10 会 (2)各無知與同知經的10 会 (2)各無知與同知經的10 会 (2)各無知與同知經的10 会 (2)各無知與同知經的10 会 (2)各無知與同知經的10 会 (3) 等如與可附地經過 (4) 等 (4) 等 (4) 等 (5) 教師認明 等 (5) 等 (6) 等 (	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	1	ı		
(3)凝除含在平均白梭伸直、在腰部上方用皮牢接 棒。接棒後接上在握棒。 教師與等學性操作動作 口读「我唯是操作動作 口读「我職是其他學事,在 棒。以如應有機響。 2. 讀學生分應進行離費。 3. 教師引播的複雜,再練習一 皮。 四、綜合活動 1. 請動作表現優異的學生 由別亦師為學生進行能和 運動,並發表學也沒行。 五、熱音動 發師指導學生進行的學展 動作,其他傳接棒 1. 教師的問題 動作。 大、優晚傳接棒 1. 教師的問題 1. 教師如明閱傳接棒 1. 教師明閱地傳接棒 1. 教師與問題地傳接棒 (2) 各鄉與屬阳和把約10公 尺,進行定於傳接棒雜問 動方式: (1) 全班分成數細。 (2) 各鄉與屬阳和把約10公 尺,進行定他傳接棒雜問。 3. 請亦如何從地傳接棒雜問。 3. 請亦如何學是海維與智。 4. 教師如明學是海維與特 的數作字 4. 教師如明 接由侵地傳接 棒鄉留可選翰勒德中傳接 棒鄉留可遭翰勒德中傳接 棒鄉留可遭翰勒德中傳接 棒鄉留可遭翰勒德中傳接 棒鄉留可遭翰勒德中傳接			(2	(2)傳棒者以左手傳棒,由	
直,在联部上方用贝掌接 漆。接棒後換在手提棒。 較鮮等學生傳棒機動作 口锅手銀成矮條件手,成口 疾病一點實驗的作要領。 2. 為學生今做進行機響。 3. 教師引導學生之成便提 後、全體的後轉,再線習一 交。 四、綜合潛動 1. 物助作表現優異的學生 出別示表現優異的學生 出別亦指導學生進行統和 運動、推導活動 較師指導學生進行檢釋 五、熱身活動 較師指導學生進行檢釋 大。慢距傳接棒 1. 較師說明從總傳接締治 動方式: (1)全班分成數組。 (2)多輪城員問相距的 (1)公 尺,進行整确模檢檢智 2. 請學生分經沒行檢智 3. 請小加同學用計論論是 發表。 3. 請小加同學用計論論是 發表。 3. 請小加同學用計論論是 發表。 4. 數學生的學與時報 1. 數節說明。 2. 請學生分經沒行檢智 發表。 4. 數學到可聽檢動態可 2. 前學生的學與計論論是 發表。 4. 數學到可聽檢動態中得接 棒的感覺。 3. 我如何做學棒棒 棒輸到明學學生逐漸增加			上	而下輕敲接棒者的右手。	
棒。桂桃後接左手握棒。 教師教學學生傳接棒動作 口談「我呱姨你神子, 虎口 張蘭手舉事。 2			(3	)接棒者右手臂向後伸	
教師教等學生養養格動作 口談「我處接你件手,虎口 係問手舉高,經際持不再與 格。以加強為維要領。 2. 結學生完成傳接 後。全權向後轉,稱麻實一 次。 四、編合香規 是, 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一			直	,在腰部上方用反掌接	
口读「我喊機你伸手,在口 撰問手數方,擬緊接到作要領。 2. 該學生分組進行練習。 3. 教師引導學生完成傳捷 後。全體向發釋,再練習一 次。 四 解合活動 1. 誘動作表現優異的學生 出列所認。 2. 教師指導學生進行檢和 運動,並發表學習心得。 五 納新語學學生進行檢及活動,並加強壓部的伸展動 作。 六、慢聽傳報棒 1. 教師說明從即得接棒活動方式: (1)全班分成數組。 (2)各組組頁問相距約10公 尺,進行使助傳接棒線智。 2. 該學生分組進行練習。 3. 該特/銀剛學法用計論進 發表: 如何做好傳棒與接棒 的動作? 4. 教育與剛等學生逐漸增加			棒	。接棒後換左手握棒。	
張問手名,根緊接手不掉棒。以加強熱線動作要領。 2. 动學生分血进行軟質。 3. 教師引導學生完成機接 後。全體的後轉,再練習一次。 四、綜合活動 1. 动動作表現優異的學生 出別示範。 2. 教師指導學生進行緩和 運動,並和強腿部的伸展動 作。 五、輔着活動 數,並加強腿部的伸展動 作。 (2) 各班相與問榜之機棒活 動方式: (1)全班分成數組。 (2) 各班組員問相距約10 公 (2) 各班組員問權基棒權 習。 2. 读學生分租進行軟習。 3. 诱小血固學共同討論並 發表。如何數性傳棒與接棒 的動作? 4. 教師現明。藉由侵恥傳接 棒鄉習可鑑檢動態中傳接 棒鄉國可鑑檢動態中傳接 棒鄉國可鑑檢動態中傳接 棒鄉國可鑑檢動態中傳接 棒鄉國可鑑檢動態中傳接			教	師教導學生傳接棒動作	
棒。以加強熟練動作學领。 2. 前學生分組進行練習。 3. 教師引導學生死做轉換後,全體而後轉,再練習一次。 如 鄉合活動 1. 請動析表現優漢的學生 出別不範。 2. 教師指導學生進行緩和 運動,並發表學習の得。 五、賴身活動 教師指導學生進行時限活動,在心強腿部的伸展動 作。 大、優起傳接棒 1. 教師明問題傳接棒活動为方式: (1)全班分成數組。 (2)各組與自閉相距的10公尺、進行慢配傳接棒結習。 2. 請學生分組與作權習。 3. 請小姐同學與同計論進發表:如何做好傳轉與同計論進發表:如何做好傳轉與同計論進發表:如何做好傳轉與接棒的的動作? 4. 教師說明:藉由侵配傳接棒練習。 3. 我所說明:藉由侵配傳接棒輸出的動作。			口	訣「我喊接你伸手,虎口	
棒。以加強熟練動作學领。 2. 前學生分組進行練習。 3. 教師引導學生死做轉換後,全體而後轉,再練習一次。 如 鄉合活動 1. 請動析表現優漢的學生 出別不範。 2. 教師指導學生進行緩和 運動,並發表學習の得。 五、賴身活動 教師指導學生進行時限活動,在心強腿部的伸展動 作。 大、優起傳接棒 1. 教師明問題傳接棒活動为方式: (1)全班分成數組。 (2)各組與自閉相距的10公尺、進行慢配傳接棒結習。 2. 請學生分組與作權習。 3. 請小姐同學與同計論進發表:如何做好傳轉與同計論進發表:如何做好傳轉與同計論進發表:如何做好傳轉與接棒的的動作? 4. 教師說明:藉由侵配傳接棒練習。 3. 我所說明:藉由侵配傳接棒輸出的動作。			張	開手舉高,握緊換手不掉	
2. 請學生介與禮子 3. 被介置的後轉、再練習一次。 次。 \$\$ 今活動 1. 請動作表現優異的學生 出列示範。 2. 歌師指導學生進行緩和 運動,兼學表動 教師主動分離,導學性對心侵展動 作。 使乾傳接棒 1. 歌師,並如是 "與一次 "與一次 "與一次 "與一次 "與一次 "與一次 "與一次 "與一次				。以加強熟練動作要領。	
3. 教師引導學生完成傳接後,全體向後轉,再練習一次。 四、綜合活動 1. 請動作表現優異的學生 出列示範。 2. 教師指導學生進行緩和 運動,並發表學園心得。 五、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動,並加強腿部的伸展動 作。 六、慢蠅傳模棒 1. 教師說明慢跑傳接棒活 動方式: (1)全班分成數組。 (2)各組組員問相距約10公 尺,進行慢跑鳴接棒練習。 2. 請學生為組護所稱 3。 3. 請小組同學共同討論並 發表:如何做好傳棒與接棒 的動作 9 4. 教師說明: 藉由慢跑傳接 棒練習可體驗動態中傳接					
後,全體內後轉,再練習一 文。 四、綜合活動 1.請動作表現優異的學生 出列示範。 2.教師指導學生進行緩和 運動,並發表習動 教師指導生進行伸展活動,並加強腿部的伸展動 作。 六、慢點傳接棒 1.教師說明徵跑傳接棒活動方式; (1)全非分成數組。 (2)各組組質問相距約10公 尺,進行侵跑傳接棒練習。 2.請學生分組進行練習。 3.請小組同學共同討論並 發表:如何做好傳棒與接棒 的動作。 4.教師說明:藉由慢跑傳接 棒練習可體驗動態中傳接 棒納飯幣。 5.教師引學學生逐漸增加					
次。 四、餘合活動 1、輸動作表現優異的學生 出列示範。 2. 教師指導學生進行緩和 運動,並發表學習心得。 五、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動,並加強關節的伸展動作。 作。 六、慢跑傳接棒 1. 教師說明慢迎傳接棒活動方式: (1)全班分成數組。 (2)各組組員問相距約10公尺,進行慢跑傳接棒雜習。 2. 誘學生分組進情報習。 3. 請小組同學共同討論並發表:如何假好傳棒與接棒的動所(?) 4. 教師說明:藉由慢跑傳接棒納智的動作(?) 4. 教師說明:藉由慢跑傳接棒練習可體驗動態中轉接棒的感覺。 5. 教師引導學生逐漸增加					
四、综合活動 1. 該動作表現優異的學生 出列示範。 2. 教師指導學生進行緩和 運動,並發表學習心得。 五、熱身活動 教師指導學生進行仲展活動,並加強腿部的伸展動 作。 六、慢跑傳接棒 1. 教師說明慢跑傳接棒活動方式: (1)全班分成數組 (2)各組組慢跑傳接棒練習。 2. 請學生分組進行練習。 3. 請小組同學共同討論並 發表: 如何做好傳棒與接棒 的動作? 4. 教師說明: 藉由慢跑傳接 棒練習可體驗動態中傳接 棒練習可體驗動態中傳接				•	
1.請動作表現優異的學生 出列示範。 2.教師指導學生進行緩和 運動,並發表學習心得。 五、熱導海擊生進行伸展活 動,並加強腿部的伸展動 作。 六、優範傳接棒 1.教師說明慢趋傳接棒活 動方式: (1)全班分成數組。 (2)各組組員問問租節約10公 尺、進程分成數組。 2.請學生分組進行歸留。 3.請小姐同學共同討論並 發表:如何做好傳棒與接棒 的動作? 4.教師說明:藉由慢跑傳接 棒練習可體驗動態中傳接 棒練問可體驗動態中傳接 棒練剛可體驗					
出列示範。 2. 教飾指導學生進行緩和 運動,並發表學習心得。 五、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動,並加強腱部的伸展動 作。 一大人變地傳接棒 1. 教師說明慢跑傳接棒活動方式: (1)全班分成數組。 (2)各組組員問相距約10公 尺,進行慢跑傳接棒練習。 2. 請學生分組進行練習。 2. 請學生分組進行練習。 3. 請小組同學共同討論並 發表:如何做好傳棒與接棒 的動作? 4. 教師說明:藉由慢跑傳接 棒練習可體驗動態中傳接 棒練習可體驗動態中傳接					
2. 教師指導學生進行緩和 運動,並發表學習心得。 五、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動,並加強腿部的伸展動 作。 六、慢跑傳接棒 1. 教師說明慢跑傳接棒活動方式: (1)全班分成數組。 (2)各組組員問相距約10公 尺,進行慢跑傳接棒錄習。 2. 請學生分組進行練習。 3. 請小組同學共同討論並 發表: 如何做好傳棒與接棒 的動作? 4. 教師說明: 藉由慢跑傳接 棒鄉留可體驗態中傳接 棒鄉留可體驗態中傳接 棒鄉國可,					
運動,並發表學習心得。 五、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動,並加強腿部的伸展動作。 六、慢跑傳接棒 1.教師說明慢跑傳接棒活動方式: (1)全班分成數組。 (2)各組組員問相距約10公尺,進行侵陷傳接棒練習。 2.請學生分組進行練習。 3.請小組同學共同討論並發表:如何做好傳棒與接棒的動作? 4.教師說明:藉由慢跑傳接棒練習可體驗動態中傳接棒的數中傳接棒會可體驗動態中傳接棒的感覺。 5.教師引導學生逐漸增加					
五、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動,並加強腿部的伸展動作。 六、慢跑傳接棒 1. 教師說明慢跑傳接棒活動方式: (1)全班分成數組。 (2)各組組員問相距約10公尺,進行慢跑傳接棒練習。 2. 請學生分組往行練習。 3. 請小組同學共同討論並發表:如何做好傳棒與接棒的動作? 4. 教師說明:藉由慢跑傳接棒線習可體驗動態中傳接棒線習可體驗動態中傳接棒的感覺。 5. 教師引導學生逐漸增加					
教師指導學生進行伸展活動,並加強腿部的伸展動作。  六、慢跑傳接棒 1. 教師說明慢跑傳接棒活動方式: (1)全班分成數組。 (2)各組組員問相距約10公 尺,進行侵跑傳接棒練習。 2. 請學生個進行練習。 3. 請小組同學共同討論並 發表:如何做好傳棒與接棒的動作? 4. 教師說明:藉由慢跑傳接 棒練習可體驗動態中傳接					
動,並加強腿部的伸展動作。 六、慢跑傳接棒 1. 教師說明慢跑傳接棒活動方式: (1)全班分成數組。 (2)各組組員間相距約10公尺,進行慢跑傳接棒練習。 2. 請學生分組進行練習。 3. 請小組同學共同討論並發表:如何做好傳棒與接棒的動作? 4. 教師說明:藉由慢跑傳接棒鄉留可體驗動態中傳接棒鄉國可體驗動態中傳接棒的感覺。 5. 教師引導學生逐漸增加				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
作。					
二、《 <b>便跑傳接棒</b> 1. 教師說明慢跑傳接棒活動方式: (1)全班分成數組。 (2)各組組員間相距約10公尺,進行慢跑傳接棒練習。 2. 請學生分組進行練習。 3. 請小組同學共同討論並發表:如何做好傳棒與接棒的動作? 4. 教師說明:藉由慢跑傳接棒練習可體驗動態中傳接棒的感覺。 5. 教師引導學生逐漸增加					
1. 教師說明慢跑傳接棒活動方式: (1)全班分成數組。 (2)各組組員間相距約10公尺,進行慢跑傳接棒練習。 2. 請學生分組進行練習。 3. 請小組同學共同討論並發表:如何做好傳棒與接棒的動作? 4. 教師說明:藉由慢跑傳接棒練習可體驗動態中傳接棒練習可體驗動態中傳接棒的感覺。 5. 教師引導學生逐漸增加			,		
動方式: (1)全班分成數組。 (2)各組組員間相距約10公尺,進行慢跑傳接棒練習。 2.請學生分組進行練習。 3.請小組同學共同討論並發表:如何做好傳棒與接棒的動作? 4.教師說明:藉由慢跑傳接棒練習可體驗動態中傳接棒練習可體驗動態中傳接棒的感覺。 5.教師引導學生逐漸增加					
(1)全班分成數組。 (2)各組組員間相距約10公尺,進行慢跑傳接棒練習。 2.請學生分組進行練習。 3.請小組同學共同討論並發表:如何做好傳棒與接棒的動作? 4.教師說明:藉由慢跑傳接棒練習可體驗動態中傳接棒納感覺。 5.教師引導學生逐漸增加					
(2)各組組員間相距約10公尺,進行慢跑傳接棒練習。 2.請學生分組進行練習。 3.請小組同學共同討論並發表:如何做好傳棒與接棒的動作? 4.教師說明:藉由慢跑傳接棒練習可體驗動態中傳接棒練習可體驗動態中傳接棒的感覺。 5.教師引導學生逐漸增加					
尺,進行慢跑傳接棒練習。 2. 請學生分組進行練習。 3. 請小組同學共同討論並 發表:如何做好傳棒與接棒 的動作? 4. 教師說明:藉由慢跑傳接 棒練習可體驗動態中傳接 棒的感覺。 5. 教師引導學生逐漸增加					
2. 請學生分組進行練習。 3. 請小組同學共同討論並 發表:如何做好傳棒與接棒 的動作? 4. 教師說明:藉由慢跑傳接 棒練習可體驗動態中傳接 棒的感覺。 5. 教師引導學生逐漸增加					
3. 請小組同學共同討論並發表:如何做好傳棒與接棒的動作? 4. 教師說明: 藉由慢跑傳接棒網習可體驗動態中傳接棒的感覺。 5. 教師引導學生逐漸增加					
發表:如何做好傳棒與接棒的動作? 4. 教師說明:藉由慢跑傳接棒網習可體驗動態中傳接棒納國覺。 5. 教師引導學生逐漸增加					
的動作? 4. 教師說明: 藉由慢跑傳接 棒練習可體驗動態中傳接 棒的感覺。 5. 教師引導學生逐漸增加					
4. 教師說明:藉由慢跑傳接 棒練習可體驗動態中傳接 棒的感覺。 5. 教師引導學生逐漸增加					
棒練習可體驗動態中傳接 棒的感覺。 5. 教師引導學生逐漸增加					
棒的感覺。 5. 教師引導學生逐漸增加					
5. 教師引導學生逐漸增加					
			傳	接棒速度,學習傳接棒距	

	離的控制。
	6. 教師強調傳棒前要喊
	「跑」,傳棒時要喊「接」。
	七、綜合活動
	請動作表現優異的學生出
	列示範。
	教師指導學生進行緩和運
	動,並發表學習心得。
	八、熱身活動
	教師指導學生進行伸展活
	動,並加強腿部的伸展動
	作。
	九、接力賽規則說明
	教師說明傳接棒注意事項:
	1 比賽時,傳接棒者在交棒
	後要留在原跑道上。
	2 傳接棒時要盡量避免速度
	的減慢,所以接棒者一定要
	<b>先助跑。</b>
	3接力線前後各10公尺為
	「接力區」,若沒在接力區
	完成交棒則算犯規。
	十、接力賽
	1. 教師依據學生能力進行
	分組,以四人為一組。
	2. 請學生進行四百公尺的
	接力賽。
	3. 師生檢討比賽結果,並評
	估組內默契指數。
	4. 教師引導學生討論如何
	增加團隊默契。
	5. 教師統整學生的意見,並
	進行補充說明。
	十一、綜合活動
	1. 請動作表現優異的學生
	出列示範。
	2. 教師指導學生進行緩和

							埋毛 丛於土姆亚 归			T
							運動,並發表學習心得。			
							十二、熱身活動			
							教師指導學生進行伸展活			
							動,並加強腿部的伸展動			
							作。			
							十三、觀察傳接棒			
							1. 班上分成兩大組,分站跑			
							道2、4道上。單數棒(第			
							一棒)從起點向左助跑出			
							發,繞過前方角錐後向回			
							跑,準備傳棒給雙數棒(第			
							二棒在起點準備),2.第二			
							棒向右助跑出發,聽到傳棒			
							者喊接,接棒者才伸手反掌			
							接棒,完成接棒後,需繞過			
							前方角錐,向回跑,將接力			
							棒給下一棒,以此類推。			
							3. 各組的第1棒學生與第			
							11 棒學生,互為觀察夥伴,			
							第2與第12棒互為觀察夥			
							中 · 以此類推。			
							, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
							4. 互相觀察的夥伴,說出對			
							方的優點與應改進的事項。			
							十四、討論何謂運動精神			
							1. 教師指導學生進行緩和			
							運動,並發表學習心得。			
							2. 教師提問並引導學生發			
							表:什麼是運動精神的表			
							現?			
							3. 教師統整學生的意見並			
							說明:能服從裁判指示,遵			
							守規則,盡全力參賽,勝不			
							驕、敗不餒,就是運動精神			
							的表現。			
							4. 教師鼓勵學生在運動時			
							展現運動精神。			
第十一週	單元五運動	3	健體-E-A2 具備	4a-II-1	Cb-II-4	1. 學會跳繩後迴旋	一、熱身活動	1.實作:跳繩	【安全教	
<u> </u>			1	1		1	•	ı l		

2± 4/\ 2 -	灰去白鼬江利内	<del>化</del>	計匠選	叫, 明人叫, 双端叫, 吃加	<b>4</b> 年 本 程 儿 社 仁 卦 白 l	<b>然</b> 阿	女】	
補給站	探索身體活動與	能於日	社區運	跳、開合跳及蹲跳等個	教師帶領學生進行熱身,加	後迴旋跳、開	育】	
活動 3 繩的	健康生活問題的	常生活	動活動	人跳法。	強手腕和腳踝伸展。	合跳及蹲跳	安E7 探究	
力量、活動	思考能力,並透	中,運用	空間與	2. 學會團體跳繩基本	二、個人跳練習	均能連續8下	運動基本的	
4社區運動	過體驗與實踐,	健康資	場域。	技巧。	1. 教師說明: 跳繩是民俗體	以上。	保健。	
資源	處理日常生活中	訊、產品	Ic-II-1	3. 能和同學共同合作	育一種,也是父母或祖父母	2. 實作: 能與		
	運動與健康的問	與服務。	民俗運	學習。	年代的童年回憶,近年來跳	同學進行團		
	題。	4c-II-1	動基本	4. 認識並能評估社區	繩是公認的好運動,許多國	體跳繩遊戲。		
	健體-E-C2 具備	了解影	動作與	的運動環境。	家更極力推廣。	3. 觀察: 在團		
	同理他人感受,	響運動	串接。	5. 了解正確的運動消	2. 教師示範後迴旋跳,並說	體跳繩中,尊		
	在體育活動和健	參與的		費概念。	明要領:	重甩繩及合		
	康生活中樂於與	因素,選			(1)將跳繩往後拉,當繩緊	作同學。		
	人互動、公平競	擇提高			靠腳尖時,迅速往前上方甩	4. 發表: 能分		
	爭,並與團隊成	體適能			繩。	享社區的運		
	員合作,促進身	的運動			(2)利用手腕旋轉力量,將	動資源,以及		
	心健康。	計畫與			繩子往後迴旋跳繩。	參與經驗。		
		資源。			3. 學生散開練習。	5. 問答: 能說		
		1d-II-1			三、進行闖關考驗	明運動消費		
		認識動			1. 複習一跳一迴旋、跑步跳	的相關概念。		
		作技能			繩動作。	6. 自評: 能實		
		概念與			2. 設置關卡:以角錐分為	踐正確運動		
		動作練			(1)原地一迴旋 10 下。	消費的概念。		
		習的策			(2)跑步跳繩。			
		略。			(3)開合跳 10 下。			
		3c-II-1			(4)跑步跳繩。			
		表現聯			(5)後迴旋8下。			
		合性動			(6)跑步跳繩。			
		作技能。			(7)蹲跳 8下。			
		3d-II-2			3. 學生依序闖關,挑戰自			
		運用遊			己。			
		戲的合			0   4. 可輪流安排學生擔任關			
		作和競			主。			
		争策略。			   四、綜合活動			
		7 N. T.			教師綜合結論,並進行緩和			
					運動。			
					五、熱身活動			
					<b>五、然为石助</b> 教師帶領學生進行熱身,加			
					強手腕和腳踝伸展。			

	六、横掃千軍遊戲
	1. 教師說明: 多人玩的團體
	跳繩更有趣,且可以考驗大
	家的團結合作。
	2. 遊戲規則:
	(1)全班分成兩隊,各隊排
	成兩列縱隊。
	(2)持繩放低,由排頭兩人
	拖拉跳繩到排尾,隊員則依
	序原地跳躍過繩。
	(3)繩過排尾後,將繩交給
	最前面隊員,迅速到排尾排
	隊。
	(4)各隊依序進行,最先輪
	完的隊伍獲勝。
	3. 策略提問思考:
	(1)怎樣可以快速完成並避
	免踩到繩子?(一起喊跳、
	( ) 超子放低等)。
	(2)將繩交到最前面的方
	式:
	A 兩人將繩舉高,往前跑。
	B交由其中一人傳遞。你會
	選擇哪種方式?為什麼?
	(無論哪個方法,事先溝通
	好即可)。
	七、進行左右擺盪跳躍練習
	1. 教師示範動作並說明: 甩
	繩和個人跳繩不同,應以手
	臂伸直擺動,擺盪速度應一
	致,跳繩要有節奏,並且團
	隊合作,才能跳更多下。
	2. 教師強調甩繩同學是重
	要靈魂人物,甩繩節奏是關
	鍵。
	3. 學生分組練習,並輪流擔
	任甩繩任務。

		4. 可一人跳或多人一起跳。	
		八、進行飛越洪流練習	
		1. 設置三至四個跳繩關	
		卡,學生練習連續躍過。	
		2. 每個甩繩的方向、速度、	
		節奏盡量一致,以利學習。	
		3. 教師強調要領:	
		(1)繩離遠時往前跑。	
		(2)繩到地面時跳躍。	
		九、綜合活動	
		教師綜合結論,並進行緩和	
		運動。	
		十、複習社區運動資源概念	
		1. 教師引導學生複習先前	
		學過的運動資源內容。	
		2. 教師說明: 社區內可以進	
		行運動的場地、設備、運動	
		組織和運動商品服務都屬	
		於社區運動資源的一環。	
		3. 配合課本第80頁,教師	
		說明四種不同型態的社區	
		資源,分別是:	
		(1)社區桌球教室屬於社區	
		室內運動場地、設施。	
		(2)社區附設泳池舉辦的活	
		動屬於社區型運動比賽。	
		(3)社區馬拉松隊屬於社區	
		運動組織。	
		(4)社區公園運動器材屬於	
		社區戶外運動場地、設施。	
		十一、分享社區運動資源的	
		<b>多</b> 與經驗	
		1. 教師配合課本第 81 頁,	
		介紹社區運動資源的利用	
		和參與範例。	
		2. 教師引導學生進行分組	
		討論:自己居住的社區有哪	
<u> </u>			ı

些運動資源,以及相關活動	
的參與經驗。	
3. 教師統整: 鼓勵學生應多	
加利用社區運動資源,參與	
相關活動,和家人及居民一	
起互動。	
運動資源計畫	
教師帶領學生訂定利用學	
校或社區運動資源計畫,以	
一週的時間為例,鼓勵學生	
了解學校及社區所擁有的	
運動資源並加以利用。	
十三、認識運動消費服務概	
1. 配合課本第 82 頁, 教師	
説明提供運動消費服務的	
店家也屬於運動資源的一	
2. 教師引導學生發表: 自己	
居住的社區中,有哪些販賣	
運動產品的店家。	
十四、了解正確的運動消費	
的概念	
1. 教師提問並引導學生發	
表:平常在哪些地方進行運	
動消費,以及店家選擇的原	
因為何?	
2. 教師配合課本第 83 頁,	
説明運動消費三部曲:	
(1)購買前:確認自己的需	
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
(2)購買時:詢問商品的相	
關資訊,比較材質和價錢,	
試穿、試用並檢查安全性。	

第十二週	軍運活運 一	3	健良健慣健識展潛健擬與作新應境健運的基多展中體好康,全個運能體定保能思日。體動感本元,培上身生以發人動。上基健力考常 上與知素感在養人體活促展特與 一本計,方生 日健和養官生運具動習身並,健 具運及以,情 具有賞促發環與具動習的 備動實創因 備關的進 境健	Id 認作概動習略 22 遵課和比則 2c 表進合善動II : 翻技念作的。 II 守規運賽。 II 現團作的行II 動能與練策 II 上範動規 II : 增隊 友互為	Cb-II-2 學運會。	1. 認識運動會的係式 動會。 2. 工動。 2. 工動的認識更多。 3. 設別則 到別題運動。 3. 發別則則 到別則則則 4. 能運動會的 4. 能運動。	無 (1) (2) (3) (4) (4) (4) (5) (4) (5) (4) (5) (4) (5) (6) (6) (7) (8) (8) (8) (9) (9) (1) (1) (2) (3) (4) (4) (5) (5) (6) (7) (8) (8) (9) (9) (9) (1) (1) (1) (2) (3) (4) (4) (5) (5) (6) (7) (8) (8) (9) (9) (9) (1) (1) (1) (2) (3) (4) (4) (5) (5) (6) (7) (7) (8) (8) (9) (9) (9) (1) (1) (1) (2) (3) (4) (4) (5) (5) (6) (6) (7) (7) (8) (8) (9) (9) (9) (9) (9) (9) (9) (9	1. 出儀動 2. 他定備 3. 出賽容 4. 完準動問運式與觀人運計問運規。學成備單等動、訊察合動畫答動則 習運練。能的關。能擬準 能比內 :會活說 活 與 說 活 與 說	【育法規衡【教閱與的與材治 利避 素 識相類題 和與 人	
------	--------	---	--	--	-----------------	--	--	---	------------------------------	--

康有關的美感體	2. 學生分享自己參與的活
驗。	動經驗。
健體-E-C2 具備	三、認識運動會節目單
同理他人感受,	1. 引導學生透過運動會節
在體育活動和健	目單的閱讀可以了解運動
康生活中樂於與	會活動的項目。
人互動、公平競	2. 利用課本的運動會節目
争,並與團隊成	單,讓學生將該校運動會活
員合作,促進身	動依據上一頁的分類方式
心健康。	進行活動分類。
	3. 再提供學校去年運動會
	節目單,讓學生比較兩校運
	動會活動內容的差異。
	4. 請學生發表本校運動會
	的特色為何?
	四、講解運動會的準備活動
	1. 複習前一節課運動會常
	見的活動,再講解運動會前
	準備活動的重要性,強調可
	以依據班上同學的特點進
	行工作分配,互相協助,完
	成任務。
	2. 利用課文圖片情境,引導
	學生發表自己可以擔任班
	運動會準備活動的哪些工
	作。
	五、進行運動會準備工作分
	配表
	1. 利用課本講解運動會準
	備活動的工作內容,引導學
	生思考自己可以擔任哪些
	工作。
	2. 分組討論工作分配的依
	據為何,如依據活動類別分
	配、依照自己喜歡做的工作
	分配或是抽籤。
	3. 全班討論達成分配方式
	U. エ 7 円 V III ペル人 7 日 V 7 人

	的共識後,再共同完成準備
	活動工作分配表。
	4. 教師統整這張分配表可
	以作為班上未來舉行運動
	<b>會準備活動的依據,透過事</b>
	前規畫與工作分配,全班可
	以團結合作,提高運動會表
	現的目標。
	六、講解比賽規則的意義
	1. 講解制定遊戲或比賽的
	規則,可以做為練習的參
	考,也可以減少運動傷害的
	發生。
	2. 提醒學生要參加任何比
	賽或是活動,事前都應該要
	先了解相關規定或規則。 
	3. 利用課本的趣味競賽的
	比賽規則,引導學生仔細閱
	近
	4. 分組發表從規則中獲得
	哪些準備的資訊。
	5. 提醒學生參加任何比賽
	或表演活動時,要根據相關
	規定進行比賽。參加者可以
	一起擬定練習時間、練習的
	重點和成果檢視的計畫,有
	助於提升練習的效益。
	七、擬定運動會前練習計畫
	1. 講解運動會練習計畫,整
	合每個準備活動和工作分
	配情形,大家合力配合計畫
	進行,有效地達成全班共同
	的目標。
	2. 利用學習單,透過分組討
	論完成大會舞、趣味競賽、
	個人跑步競賽的練習計畫。
	3. 各組發表後再共同檢視

							且不愈而细數。			
							是否需要調整。			
第十三週	單元六歡樂	3	健體-E-A1 具備	1c-II-1	Ia-II-1	,	一、講解墊上活動安全注意	* *	【品德教	
	運動會		良好身體活動與	認識身	滾翻支	全注意事項與前滾翻	事項	出前滾翻的	育】	
	活動2前滾		健康生活的習	體活動	撐、平衡	的技能概念。	1. 講解墊上活動之安全注	技能概念。	品 E3 溝通	
	翻		慣,以促進身心	的動作	與擺盪	2. 認識前滾翻的技能	意事項,例如:墊子合併時		合作與和諧	
			健全發展,並認	技能。	動作。	概念。	盡量靠攏,不同組的墊子要		人際關係。	
			識個人特質,發	3c-II-1		3. 表現前滾翻的聯合	保持安全活動距離,進行墊	全規範。		
			展運動與保健的	表現聯		性動作技能。	上運動時活動方向要一致	3. 實作:表現		
			潛能。	合性動		4. 透過前滾翻練習活	等。	前滾翻的聯		
			健體-E-A3 具備	作技能。		動,表現正確安全的身	2. 請兒童實際操作,正確擺	合性動作技		
			擬定基本的運動	3c-II-2		體活動習慣。	放墊子的方式。	能。		
			與保健計畫及實	透過身			3. 提醒學生進行墊上運動	4. 實作:表現		
			作能力,並以創	體活			前,可以共同合作檢視練習	前滾翻的聯		
			新思考方式,因	動,探索			場地是否符合相關安全規	合性動作技		
			應日常生活情	運動潛			定。	能。		
			境。	能與表			二、認識滾翻動作常見的危	5. 實作:透過		
			健體-E-B3 具備	現正確			<b>险行為</b>	前滾翻練習		
			運動與健康有關	的身體			1. 講解與示範進行前滾翻	活動,表現正		
			的感知和欣賞的	活動。			動作常出現的危險行為,例	確安全的身		
			基本素養,促進				如:滾翻前,雙手支撐距離	體活動習慣。		
			多元感官的發				太寬,或支撐力量不夠,會			
			展,在生活環境				使重心不穩;滾翻時,頭著			
			中培養運動與健				地易造成頸部受傷;滾翻			
			康有關的美感體				後,雙腳要踩穩,以控制身			
			驗。				體的平衡; 頭暈時可先坐下			
			健體-E-C2 具備				休息,才不會跌倒。			
			同理他人感受,				2. 引導學生倆倆互相分享			
			在體育活動和健				自己會注意的安全事項與			
			康生活中樂於與				危險行為有哪些,再提醒3.			
			人互動、公平競				學生進行分組練習或自主			
			爭,並與團隊成				練習時要牢記這些注意事			
			員合作,促進身				項。			
			心健康。				三、進行前滾翻支撐練習			
							1. 講解前滾翻的動作包括			
							支撐、縮體和滾翻,可以先			
							分段練習個個動作,再進行			
							組合。			

T	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	<u> </u>		
			示範與講解支撐動作:	
			(1)蹲姿,雙手支撐準備。	
			(2)臀部向上,雙腳前移靠	
			近手,練習雙手支撐身體的	
			穩定性。	
			2. 引導學生分組試作與練	
			羽。	
			3. 兩人一組進行腳跟靠	
			攏,練習支撐的穩定性以及	
			一人支撐背部,協助練習雙	
			腳移動靠近雙手。	
			四、進行前滾翻的滾翻練習	
			1. 複習之前學過的縮體前	
			後滾翻經驗,說明要完成前	
			滾翻動作,就必須讓滾翻的	
			力量流暢的進行,所以身體	
			要盡量縮體像顆球,臀部位	
			安 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
			自起迥明印, 机胃座生准翻	
			2. 引導學生分組試作與練	
			五、進行斜坡前滾翻練習	
			1. 示範與講解前滾翻動作	
			的組合:	
			(1)蹲姿,雙手支撐準備。	
			(2)臀部向上,雙腳前移靠	
			近手,透過斜坡和同學在側	
			的保護和推力、體驗完成前	
			滾翻的動作。	
			六、進行前滾翻組合動作練	
			習	
			1. 複習上一節斜坡前滾翻	
		1	的的重要概念,並讓學生分	
			組練習一次。	
			2. 示範與講解前滾翻動作:	
			(1)雙腳立、雙手上舉準備。	
			(2)雙手撐地,蹲姿縮體,	

							臀部向上提高。			
							(3)臀部前倒、後腦著地、			
							縮體滾動。			
							(4)持續縮體完成滾翻一			
							圈。			
							(5)雙腳著地、雙手向前伸			
							直。			
							(6)併腿站立,雙手上舉完			
							成動作。			
							3. 引導學生分組試作,兩人			
							一組互相保護與協助,練習			
							可以自主完成。			
							4. 根據學生分組表現,提供			
							需要加強的動作(支撐或是			
							縮體滾翻)。			
							七、討論練習的策略			
							1. 提醒學生如果要課後練			
							習前滾翻必須在有安全空			
							間或器材(保護的軟墊)才			
							能進行。			
							2. 引導學生發表可以應用			
							的練習策略,如動作口訣或			
							同學協助,提醒學生要了解			
							自己錯誤或失敗的原因,才			
							能提高成功的機會。			
第十四週	單元六歡樂	3	健體-E-A1 具備	1c-II-1	Ib-II-2	1. 認識海洋之歌原住	一、講解大會舞和海洋之歌	1. 實作: 能正	【安全教	
	運動會		良好身體活動與	認識身	土風舞	民族舞蹈的概念與練	舞蹈的概念	確做出海洋	育】	
	活動3海洋		健康生活的習	體活動	遊戲。	習基本舞步動作組合。	1. 講解運動會中大會舞是	之舞基本舞	安E7 探究	
	之舞		慣,以促進身心	的動作	Cb-II-2	2. 正確表現海洋之歌	展現學生體育學習成果的	步動作組合。	運動基本的	
			健全發展,並認	技能。	學校性	的舞步和舞序。	方式,海洋之歌是阿美族的		保健。	
			識個人特質,發	2c-II-2	運動賽		舞蹈。	確表現海洋		
			展運動與保健的	表現增	會。		2. 說明原住民族舞蹈的特	之歌的舞步		
			潛能。	進團隊			色是以唱跳為主,以歌聲和	和舞序。		
			健體-E-A3 具備	合作、友			舞蹈來表達對上天感謝之			
			擬定基本的運動	善的互			意。			
			與保健計畫及實	動行為。			3. 練習手牽手的進場舞步。			
			作能力,並以創	2d-II-3			二、練習走步組合動作			

新思考方式,因	參與並	1. 教師示範與說明各種基
應日常生活情	欣賞多	本舞步組合動作,再引導學
境。	元性身	生練習:
	體活動。	(1)前後舉手踩點步:雙手
運動與健康有關	3c-II-1	向前舉高右腳向前踩一
的感知和欣賞的	表現聯	步,左腳跟隨點一步;雙手
基本素養,促進	合性動	向側後放下右腳向後踩一
多元感官的發	作技能。	步,左腳跟隨點一步。
展,在生活環境		(2)左右平舉踏併步:雙手
中培養運動與健		向右平舉,右腳向右踏一
康有關的美感體		步,左腳跟隨併一步;雙手
驗。		向左平舉,左腳向左踏一
		步,右腳跟隨併一步。
同理他人感受,		(3)左右揮手踏步屈膝:雙
在體育活動和健		手向右上揮手,右腳向右踏
康生活中樂於與		一步,左腳屈膝跟隨在右小
人互動、公平競		腿後;雙手向左上揮手,左
争,並與團隊成		腳向左踏一步,右腳屈膝跟
員合作,促進身		隨在左小腿後。
心健康。		三、練習跑步組合動作
		教師示範與說明跑步組合
		動作,再引導學生練習:
		(1)左右揮手跑步:雙手抬
		高向左右揮手,雙腳配合跑
		步。
		(2)牽手跑步:三人一起練
		習相互牽手,練習向同一方
		向跑步。
		(3)左右甩手跑一圈:雙手
		向向左右甩手,雙腳配合跑
		一圈。
		四、練習跳踏步組合動作
		(1)左右甩手跳踏:雙手向
		向左右甩手,右腳踏一步,
		左腳順勢向上跳起,再換邊
		換腳做。
		(2)甩肘跳踏步:雙手肘交

	叉在胸前,右腳踏一步,雙
	手肘向身旁甩直,左腳順勢
	向上跳起,再换邊換做。
	五、其他動作
	(1)踩踏踢腿:雙手插腰,
	右腳踏一步,左腳順勢向前
	踢,再换邊換做。
	(2)舉手搖臀:雙手向上舉
	手,臀部向前向後搖。
	(3)後跨步拉弓箭:右腳向
	後跨一步,雙手做拉弓箭動
	作。
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	1. 教師結合上一節課的基
	本動作,再利用課本講解與
	示範海洋之歌 15 個動作組
	合動作。
	(1)向上舉手:右腳向前踩
	一步,雙手向上舉起。
	(2)向後敬禮:右腳向後點
	一步,頭向前敬禮,雙手向
	後放下。
	(3)牽手預備:和同學手牽
	手,準備跑步進場。
	(4) (4) (4) (4) (4) (4)
	(5)前後舉手踩點步(4個8)
	拍)。
	(6) 甩肘跳踏步(4個8拍)。
	(7)左右揮手踏步屈膝(4
	個8拍)。
	(8)左右甩手跳踏步(4個8)
	(O)左右甩于姚ے (4個 O) 拍)。
	(9)踩跳踢腿(4個8拍)。
	0 舉手搖臀(個 8 拍)。
	(10)後跨步拉弓箭(4個8
	拍)。
	(11)左右平舉踏併步(4個

							8拍)。			
							(12)前後舉手踩點步(4個			
							8拍)。			
							(13)左右甩手向右向左各			
							跑一圈(4個8拍)。			
							(14)重複 9~14 動作。			
							(15)重複1、2動作,最後			
笠 L エ 油	B 二 上 勤 始	9	Δ井 Б ἡ Γ Λ 1 日 / 吐	10 II 1	Ib-II-2	1 切燃冶学之动历分	牽手跑步退場。	1 海从·北丁	了於入业	
第十五週	單元六歡樂	3	健體-E-A1 具備	1c-II-1		1. 認識海洋之歌原住	一、講解大會舞和海洋之歌	1.實作:能正	【安全教	
	運動會		良好身體活動與	認識身	土風舞	民族舞蹈的概念與練	舞蹈的概念	確做出海洋	育】	
	活動3海洋		健康生活的習	體活動	遊戲。	習基本舞步動作組合。	1. 講解運動會中大會舞是	之舞基本舞	安E7 探究	
	之舞		慣,以促進身心 健全發展,並認	的動作 技能。	Cb-II-2 學校性	2. 正確表現海洋之歌	展現學生體育學習成果的 方式,海洋之歌是阿美族的	步動作組合。	運動基本的 保健。	
				1文元。 2c-II-2		的舞步和舞序。	月 万 式, 海 仟 之 歌 走 門 美 族 的 舞 蹈 。	2. 實作:能正	休健。	
			識個人特質,發 展運動與保健的	2C-11-2   表現増	理助資   會。	3. 正確表現海洋之歌 的舞步和舞序。		確表現海洋 之歌的舞步		
			展達動與保健的 潛能。	表 現 培 進 團 隊	習	4. 欣賞原住民族舞蹈	2. 就听原住民族舞蹈的特 色是以唱跳為主,以歌聲和	~ 歌的舜少 和舞序。		
			作形。   健體-E-A3 具備	连圉隊 合作·友		14. 欣貞原任民族舜趙 1 的美感特色。	一	和 <i> </i>		
			擬定基本的運動	音作·及 善的互		的美感符巴。   5 能利用練習策略進行		3. 員作・ ・ ・ 服上 確表現海洋		
				· 一 動行為。		5	<sup>息。</sup>   3. 練習手牽手的進場舞步。	一 唯 表 現 海 年 一 之 歌 的 舞 步		
			與保健計畫及實 作能力,並以創	動行為。 2d-II-3			D. 練習大學工的建物辦少。 二、練習走步組合動作	【一、 □ 一		
			新思考方式,因	2u-11-3   參與並		6. 認識運動會時應表 現的團體規範。	1. 教師示範與說明各種基	<sup>和</sup>		
			利心考力式, 囚   應日常生活情			· 奶的 随 施	1. 教師小軋與說明各種基本舞步組合動作,再引導學			
				欣貝夕   元性身			本殊少組合動作, 丹引等字 上練習:	出原住民族 舞蹈的特色。		
			境。   健體-E-B3 具備	一 一 體活動。			生終日·   (1)前後舉手踩點步:雙手	5.學習單:能		
			運動與健康有關	短石町。 3c-II-1			(1)則後举于峄岛少,受于   向前舉高右腳向前踩一	J. 字百平・肥    完成運動會		
			理	SC-11-1   表現聯				一元 从 理		
			基本素養,促進	表現哪 合性動			ッ、左腳踩随點一少,雙于   向側後放下右腳向後踩一	平備練首店 動單。		
			五本系食, 促進 多元感官的發	合性動 作技能。			步,左腳跟隨點一步。	助平。   6. 行為:能完		
			多儿感目的發     展,在生活環境	作技能。			(2)左右平舉踏併步:雙手			
							(4)左右十举始併少,雙十   向右平舉,右腳向右踏一	成運動會中		
			中培養運動與健康有關的美感體				向石十举,石腳向石蹈一   步,左腳跟隨併一步;雙手	與運動會後 班級任務與		
			原 月 關 的 夫 感 脏 驗。				ジ, 左腳ស随併一ジ, 雙子   向左平舉, 左腳向左踏一	班級任務與 遵守團體規		
			〜				防左十举,左腳问左蹈一   步,右腳跟隨併一步。	日 受 可 图 庭 规		
			同理他人感受,				(3)左右揮手踏步屈膝:雙	# <b>'</b>		
			在體育活動和健				手向右上揮手,右腳向右踏			
			康生活中樂於與				一步,左腳屈膝跟隨在右小			
			人互動、公平競				腿後;雙手向左上揮手,左			

爭,並與團隊成	腳向左踏一步,右腳屈膝跟
員合作,促進身	隨在左小腿後。
心健康。	三、練習跑步組合動作
	教師示範與説明跑步組合
	動作,再引導學生練習:
	(1)左右揮手跑步:雙手抬
	高向左右揮手,雙腳配合跑
	步。
	(2)牽手跑步:三人一起練
	習相互牽手,練習向同一方
	向跑步。
	(3)左右甩手跑一圈:雙手
	向向左右甩手,雙腳配合跑
	一圈。
	四、練習跳踏步組合動作
	(1)左右甩手跳踏:雙手向
	向左右甩手,右腳踏一步,
	左腳順勢向上跳起,再換邊
	換腳做。
	(2)甩肘跳踏步:雙手肘交
	又在胸前,右腳踏一步,雙
	手肘向身旁甩直,左腳順勢
	向上跳起,再换邊換做。
	五、其他動作
	(1)踩踏踢腿:雙手插腰,
	右腳踏一步,左腳順勢向前
	場、再換邊換做。
	(2)舉手搖臀:雙手向上舉
	手,臀部向前向後搖。
	(3)後跨步拉弓箭:右腳向
	後跨一步,雙手做拉弓箭動
	作。
	六、練習海洋之歌舞序
	1. 教師結合上一節課的基
	本動作,再利用課本講解與
	示範海洋之歌 15 個動作組
	小型/体件之歌 15 個動作組 合動作。
	合 助 TF ·

		<u> </u>	
		(1)向上舉手:右腳向前踩	
		一步,雙手向上舉起。	
		(2)向後敬禮:右腳向後點	
		一步,頭向前敬禮,雙手向	
		後放下。	
		(3)牽手預備:和同學手牽	
		手,準備跑步進場。	
		(4)跑步進場。	
		(5)前後舉手踩點步(4個8	
		(も) が、 (1 は 6 )	
		(6)甩肘跳踏步(4個8拍)。	
		(7)左右揮手踏步屈膝(4	
		個8拍)。	
		(8)左右甩手跳踏步(4個8)	
		(6) 左右也于姚琦少(4 间 6	
		(9)踩跳踢腿(4個8拍)。	
		0舉手搖臀(個8拍)。	
		(10)後跨步拉弓箭(4個8	
		拍)。	
		(11)左右平舉踏併步(4個	
		8 拍 )。	
		(12)前後舉手踩點步(4個	
		8 拍 )。	
		(13)左右甩手向右向左各	
		跑一圈(4個8拍)。	
		(14)重複 9~14 動作。	
		(15)重複 1、2 動作, 最後	
		牽手跑步退場。	
		七、講解與欣賞原住民舞蹈	
		特色	
		1. 欣賞 2020 年花蓮縣原住	
		民聯合豐年節大會舞——	
		「汎扎萊今天」的影片,講	
		解原住民舞蹈的幾項特色:	
		(1)以團體舞蹈居多、獨舞	
		較少。	
		(2)舞蹈動作與日常生活有	
		(4) 奔时期 11 六日 中土 10 月	

關,如打獵、搗米。 (3)舞蹈中融入祭典的相關 儀式動作,如敬禮。 (4)隊形以圓形為主。	
儀式動作,如敬禮。 (4)隊形以圓形為主。	
(4)隊形以圓形為主。	
2. 引導學生發表自己還觀	
<b>三大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大</b>	
八、討論海洋之歌練習策略	
1. 鼓勵學生共同努力練習	
和團隊合作才能呈現最佳	
的大會舞表演,練習的策略	
包括運動會前的練習和預	
演、加強體能、共同製作道	
具以及修正動作的方法。	
2. 全班可以透過前幾課的	
大會舞練習工作分配,選出	
九、講解社區與運動會的關	
1. 利用學校運動會節目	
單,講解運動會當天會有社	
2. 講解社區資源融入學校	
運動會是聯絡社區人士和	
學校師生情感的作法,請學	
十、講解運動會時應表現的	
1. 利用節目單說明運動會	
的流程會依照預定時間進	
<b>種節目的預備位置和全力</b>	
2. 演練遇到外校來賓和家	
長應表現的禮節。	

							3. 穿著規定的班服或運動服,與各項活動,爭取最高榮譽。 4. 提醒學生共同維護校園整潔,進行運動會結束的整理工作分配 1. 講解運動會後還要進行校園整潔、場也器材度的 工作,利用之前工作分配的			
							經驗,讓全班討論如何進行 工作分配。			
							2. 教師說明運動會後也需			
							要進行檢討工作,一起檢視工作任務執行結果,並思考			
							有哪些任務需要改進或調			
							整,作為日後運動會舉行的			
							參考。			
第十六週	單元七一起	3	健體-E-A2 具備	1d-II-2		1. 能運用腳足內側及	一、熱身活動	1. 實作:能控	【品德教	
	來 PLAY		探索身體活動與	描述自	陣地攻	足背進行流暢的移動	教師帶領學生進行伸展熱	制移動傳接	育】	
	活動1足下		健康生活問題的	己或他	守性球 類運動	傳接球動作。	身,加強腳踝、膝關節部位。	球的力道與	品E3 溝通	
	傳球真功 夫、活動 2		思考能力,並透 過體驗與實踐,	人動作 技能的	類 理 動 相 關 的	2. 在遊戲過程中,能探索出不同的破解方	二、足內側及足背移動傳接 球動作	方向。 2. 討論: 能思	合作與和諧 人際關係。	
	射門大進擊		處理日常生活中	及 底的 正確性。	拍球、拋		<b>小</b>		が開かる	
	加八世手		運動與健康的問	3c-II-1	接球、傳	神。	在球的左側 10~15 公分,以			
			題。	表現聯	接球、擲	3. 能利用課餘時間,練		討論。		
				合性動	球及踢	習學習過的技巧。	2. 移動接球: 足內側接觸到	• •		
				作技能。	球、帶	4. 能運用腳足內側及	球的瞬間,腳稍微後收,減	同學合作進		
				3d-II-2	球、追逐	足背進行射門動作。	弱球的來勢。	行活動。		
				運用遊	球、停球	5. 在遊戲過程中,能探	3. 二人一組,進行移動傳接	4. 實作:能控		
				戲的合	之時	索出不同的破解方	球動作練習。	制移動傳接		
				作和競	間、空間	法,展現出合作的精	三、進行「雙人 Z 字移動傳			
				爭策略。	及人與	神。	球」動作練習	方向。		
					人、人與	6. 能利用課餘時間,練		5. 討論:能思		
					球關係	習學習過的技巧。	(1)二人一組間隔2公尺的	考遊戲策		
	]			]	攻防概		距離並排,一人向前方跑	略,並與同學		

	G. Land Me also A. Tr. 186 A. Tr. 186 A. A. T
念。	動,一人瞄準對方即將前進 討論。
	方向將球傳出,並向前跑 6. 觀察:能和
	動。 同學合作進
	(2)隨著球流暢性提高,可 行活動。
	增加兩人間隔距離,或改變
	<b>跑動速度。</b>
	四、觀察動作討論
	1. 請觀察一下哪一組的移
	動足內側傳接球動作最流
	暢,說說看為什麼?他是怎
	麼做的? (移動迅速到位,
	傳球、停球動作正確、跑動
	時機正確、默契配合)
	2. 再進行一次雙人 Z 字移動
	傳球。
	3. 集合全班, 共同發表感
	想,是否有進步?
	五、綜合活動
	教師綜合結論,並進行緩和
	運動。
	六、熱身活動
	教師帶領學生進行伸展熱
	身,加強腳踝、膝關節部位。
	七、複習足內側及足背移動
	傳接球動作
	再次確認是否能確實做到
	上次討論精進內容:內容迅
	速到位, 傳球、停球動作正
	確、跑動時機正確、默契配
	合。
	八、進行「我是傳接球高手」
	遊戲
	1. 遊戲規則:
	(1)男、女混合分成兩組, 与何思味以A. D. C. T. T.
	每組場地分A、B、C三點,
	成正三角形排列,間隔 5~8
	公尺。

	T	 , <u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>		
			(2)A 點人員以移動足內側	
		1	專球至ℂ點後跑至B點。	
		(	(3)B點人員空手跑動至 C	
		黑	點以足內側停球,停球後以	
		A	足背運球至A點。	
			(4)每人依序完成,所有組	
		Į į	員須回到原出發位置,先完	
		<u> </u>	<b>成的組別獲勝。</b>	
			2. 分組討論:引導學生討論	
			(1)空手跑動人員出發的時	
			間點為何?(例如傳球者開	
			始動作時)	
			(2)提早到位才能夠順利停	
		I I	求。	
			(3)每位組員需熟記出發順	
			字。	
			3. 再進行一次比賽, 驗收討	
			論成果。	
			九、綜合活動。	
			教師綜合結論,並進行緩和 	
			重動。	
			<sup>上奶</sup> 十、熱身活動	
			教師帶領學生進行伸展熱 	
			身,加強腳踝、膝關節部位。	
			十一、足內側及足背移動射	
			<b>門練習</b>	
			.足內側射門:	
			(1)眼睛盯著球,踏出支撐	
			的;	
			<sup>10</sup> (2)腳內側接觸球中心,將	
		·	求推出去;	
			**推出去, (3)腳充分向前擺動,眼睛	
		I I	(3))腳允分问則擺勁,眼睛   看著飛出去的球。	
			自者旅出去的球。 2. 足背射門:	
			(1)眼睛盯著球,踏出支撐 腳;	
			·	
		] (	(2)腳背踢中球心;	

	<u> </u>				
				是把球順勢推出去,	
				出去。	
			3. 分約	組練習:讓學生分組對	
			著牆	壁射門練習。	
			+=-	、複習足內側及足背移	
			動射	9	
			學生名	各自討論方法進行練	
			習:		
			(1)射	門時身體前傾或後仰	
				會造成球的角度高低	
			不同		
				撐腳離球太近或太遠	
			· · · · ·	會影響踢球?	
			- 1	、綜合活動	
				综合結論,並進行緩和	
			運動		
				、熱身活動	
				帶領學生進行伸展熱	
				1強腳踝、膝關節部位。	
				、進行「足球三宮格」	
			1 五   遊戲	=	
				設規則:	
				·班平均分成 2 組站在	
				盤後,面向牆壁,標誌	
				離牆壁 5~8 公尺。 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
				·壁區分低、中、高三	
				,每區域高一公尺,寬	
			五公)		
				踢中低、中、高區域,	
				得1分、2分、3分。4	
				每人踢完2球,總結得	
				<b>得分最高組別獲勝。</b>	
				組討論:引導學生討論	
				門時身體前傾或後仰	
			是否位	<b>會造成球的角度高低</b>	
			不同	?	
			(2)支	撑腳離球太近或太遠	
<u> </u>		·			

是否會影響踢球? 十六、進行「我是足球小將」遊戲 1. 遊戲規則: (1) 男、女混合分成兩組,每組場地分 A、B、C 三點,成等腰三角形排列,A、B 間隔5 公尺,A、B 點至 C 點距離7 公尺,C 點至球門 位置8 公尺。(2) A 點傳球至 C 點,B 點人員 範至 C 點接 球射門。 (3) A 點傳球後跑 Z 字形繞 障礙物至 B 點後方。 (4) C 點接球射門後, 範至球 門檢球將球拿至 A 點後方。 (5) 所有人員均須完成傳 球、接球、射門及檢球回位 動作。 (6) 所有人完成後,以射進
遊戲 1. 遊戲規則: (1) 男、女混合分成兩組,每組場地分A、B、C 三點,成等腰三角形排列,A、B間隔5公尺,A、B點至C點距離7公尺,C點至球門位置8公尺。(2) A點傳球至C點,B點人員範至C點接球射門。 (3) A點傳球後跑 Z 字形繞障礙物至 B點後方。 (4) C點接球射門後, 施至球門檢球將球拿至 A 點後方。 (5) 所有人員均須完成傳球、接球、射門及檢球回位動作。
1.遊戲規則: (1)男、女混合分成兩組,每組場地分 A · B · C 三點,成等腰三角形排列,A · B 問隔 5 公尺,A · B 點至 C 點距離 7 公尺,C 點至球門 位置 8 公尺。(2)A 點傳球至 C 點,B 點人員助至 C 點接 球射門。 (3)A 點傳球後跑 Z 字形繞 障礙物至 B 點後方。 (4)C 點接球射門後, 跑至球門門檢球將球至 A 點後方。 (5)所有人員均須完成傳 球、接球、射門及檢球四位 動作。
(1)男、女混合分成雨組,每組場地分 A、B、C 三點,成等腰三角形排列,A、B問隔 5 公尺,A、B點至 C點離 7 公尺,C 點至球門位置 8 公尺。(2)A 點傳球至 C點, B點人員 跑至 C 點接球射門。 (3)A 點傳球後跑 Z 字形繞障礙物至 B點後方。 (4)C 點接球射門後,跑至球門檢球將球拿至 A 點後方。 (5)所有人員均須完成傳球、接球、執時、針門及檢球回位動作。
每組場地分 A、B、C 三點, 成等腰三角形排列, A、B 間隔 5 公尺, A、B 點至 C 點距離 7 公尺, C 點至球門 位置 8 公尺。(2) A 點傳球至 C 點, B 點人員跑至 C 點接 球射門。 (3) A 點傳球後跑 Z 字形繞 障礙物至 B 點後方。 (4) C 點接球射門後, 跑至球 門檢球將球拿至 A 點後方。 (5) 所有人員均須完成傳 球、接球、射門及檢球回位 動作。
成等腰三角形排列,A、B 間隔5公尺,A、B點至C 點距離7公尺,C點至球門 位置8公尺。(2)A點傳球至 C點,B點人員跑至C點接 球射門。 (3)A點傳球後跑乙字形繞 障礙物至B點後方。 (4)C點接球射門後,跑至球 門檢球將球拿至A點後方。 (5)所有人員均須完成傳 球、接球、射門及檢球回位 動作。
間隔 5 公尺, A、B 點至 C 點距離 7 公尺, C 點至球門 位置 8 公尺。(2)A 點傳球至 C 點, B 點人員跑至 C 點接 球射門。 (3)A 點傳球後跑 Z 字形繞 障礙物至 B 點後方。 (4)C 點接球射門後, 跑至球 門檢球將球拿至 A 點後方。 (5)所有人員均須完成傳 球、接球、射門及檢球回位 動作。
點距離7公尺,C點至球門 位置8公尺。(2)A點傳球至 C點,B點人員跑至C點接 球射門。 (3)A點傳球後跑 Z字形繞 障礙物至B點後方。 (4)C點接球射門後,跑至球 門撿球將球拿至A點後方。 (5)所有人員均須完成傳 球、接球、射門及撿球回位 動作。
位置 8 公尺。(2) A 點傳球至 C 點, B 點人員跑至 C 點接 球射門。 (3) A 點傳球後跑 Z 字形繞 障礙 Y 至 B 點後方。 (4) C 點接球射門後, 跑至球 門檢球將球拿至 A 點後方。 (5) 所有人員均須完成傳 球、接球、射門及檢球回位 動作。
C點,B點人員跑至C點接 球射門。 (3)A點傳球後跑Z字形繞 障礙物至B點後方。 (4)C點接球射門後,跑至球 門檢球將球拿至A點後方。 (5)所有人員均須完成傳 球、接球、射門及檢球回位 動作。
球射門。 (3)A 點傳球後跑 Z 字形繞 障礙物至 B 點後方。 (4)C 點接球射門後,跑至球 門檢球將球拿至 A 點後方。 (5)所有人員均須完成傳 球、接球、射門及撿球回位 動作。
球射門。 (3)A 點傳球後跑 Z 字形繞 障礙物至 B 點後方。 (4)C 點接球射門後,跑至球 門檢球將球拿至 A 點後方。 (5)所有人員均須完成傳 球、接球、射門及撿球回位 動作。
(3)A 點傳球後跑 Z 字形繞 障礙物至 B 點後方。 (4)C 點接球射門後,跑至球 門撿球將球拿至 A 點後方。 (5)所有人員均須完成傳 球、接球、射門及撿球回位 動作。
障礙物至 B 點後方。 (4)C 點接球射門後, 跑至球門撿球將球拿至 A 點後方。 (5)所有人員均須完成傳 球、接球、射門及撿球回位 動作。
(4)C點接球射門後,跑至球門檢球將球拿至A點後方。 (5)所有人員均須完成傳 球、接球、射門及檢球回位 動作。
門撿球將球拿至 A 點後方。 (5)所有人員均須完成傳 球、接球、射門及撿球回位 動作。
(5)所有人員均須完成傳 球、接球、射門及撿球回位 動作。
球、接球、射門及撿球回位動作。
動作。
球門多者獲勝。
2. 分組討論:引導學生討論
本活動所結合學過的技巧。
(1)Z字跑位(默契配合)。
(2)空跑(啟動時機)。
(3)接球(接球瞬間力量是
(4)射門(重心是否偏   (4)射門(重心是不偏   (4)射門(重心是下面)   (4)刺門(重心是下面)   (4)射門(重心是下面)   (4)射門(重心是下面)
運動。
第十七週 單元七一起 3 健體-E-C1 具備 1d-II-1 Ha-II-1 1. 熟練向上拍擊動作。 <b>一、熱身活動</b> 1. 實作: 桌球 【 <b>品德教</b>
來 PLAY 生活中有關運動 認識動 網/牆 2. 能遵守比賽規則與 教師帶領學生進行伸展熱 向上拍擊能 <b>育</b> 】
活動 3 桌球 與健康的道德知 作技能 性球類 規範。 身。 連續 8 下以 品 E3 溝通
乒乓碰   識與是非判斷能   概念與   運動相   3.能運用拍擊動作,進   二、 <b>向上拍擊練習</b>   上。   合作與和諧

Г	上一四加以关上	£1.11.12	BB 17 111	たが日、1 中	1 4/4- 1 10-1 - 1 - 1 - 1 - 1	0 扇儿·炸炸	100 00 10	
	力,理解並遵守	動作練	關的拋	行簡易比賽。	1. 教師介紹握球方式,並請	2. 實作: 能與	人際關係。	
	相關的道德規	習的策	接球、持		學生向上及往前試著揮	同學進行簡		
	範,培養公民意	略。	拍控		拍,體驗球拍重量及手握感	易桌球賽。		
	識,關懷社會。	2c-II-1	球、擊球		覺。	3. 觀察: 能遵		
		遵守上	及拍擊		2. 教師示範說明向上拍擊	守規範並發		
		課規範	球、傳接		要領:	揮運動精神。		
		和運動	球之時		(1)等球落在胸、腰部間高	4. 實作: 桌球		
		比賽規	間、空間		度擊球。	向上拍擊能		
		則。	及人與		(2)擊球瞬間手緊握,以支	連續8下以		
		3c-II-1	人、人與		撐球的力道。	上。		
		表現聯	球關係		3. 學生散開練習。	5. 實作: 能與		
		合性動	攻防概		4. 熟練後,可鼓勵學生邊移	同學進行簡		
		作技能。	念。		動邊擊球,增加挑戰性。	易桌球賽。		
					三、進行「接力擊球賽」遊	6. 觀察: 能遵		
					戲	守規範並發		
					1. 遊戲規則:	揮運動精神。		
					(1)分組:4~6 人為一組。	,		
					(2)玩法:各組排頭就位,			
					同時進行向上拍擊,當球全			
					部落地後,計算各組擊球			
					數;接著下一位上場擊球,			
					並累計總球數。			
					(3)勝負:全部輪完後,如			
					果未達100下,再由排頭依			
					序接力,先完成100下的隊			
					伍獲勝。			
					(4)超過扣分:總球數超過			
					100下,需由下一位拍擊並			
					從 50 下重新開始計算。			
					2. 引導學生發現如何避免			
					超過100下而扣分:旁邊同			
					學幫忙喊數,凝聚團隊精			
					神。			
					3. 再玩一次,驗收學生進步			
					情形。			
					四、綜合活動			
					教師綜合結論,並進行緩和			
					我叫你石炻丽, 业进门 綾和			

		運動。	
		五、熱身活動	
		教師帶領學生進行伸展熱	
		身。	
		六、向前擊球動作練習	
		教師示範說明要領:	
		(1)左腳在前,重心放低,	
		將球放在掌心。	
		(2)用手臂力量,將球輕輕	
		上拋,同時持拍後拉。	
		(3)球落在胸、腰之間將球	
		擊出。	
		兩人一組,散開適當距離練	
		習。	
		七、擊球落點練習	
		1. 教師示範說明後,兩人一	
		組隔網練習不同落點。	
		2. 教師集合討論,並提問:	
		哪個區域最難擊到?引導	
		學生發現斜對角需先轉動	
		身體方向,並調整動作讓球	
		落在胸腰間擊球。	
		3. 學生再次散開練習、體	
		驗。	
		八、綜合活動	
		<b>教師綜合結論,並進行緩和</b>	
		教 即	
		九、熱身活動	
		教師帶領學生進行伸展熱	
		身。	
		十、向上拍擊球感複習	
		複習向上拍擊,以熟悉球	
		感,並驗收學生進步情形。	
		十一、進行「最佳落點」遊	
		戲	
		1. 遊戲規則:	
		(1)全班分成數組,組員輪	
 ·	 ·	 	 

流站在擊球圈,擊球過網。
(2)依球落點得到不同分
數,每人有 3 球機會,以分
<b>數最高的一球計算分數。</b>
(3)計算全組得分,分數高
的隊伍獲勝。
策略提問:有3球機會,你
會怎麼分配高、低分區的擊
球順序?
十二、擊牆練習
1. 教師示範說明後,練習以
下動作:
(1)擊牆一次,原地接球:
熟悉擊牆位置及回彈角度。
(2)擊牆一次,移位接球:
判斷球的回彈位置迅速移
位,左腳前跨並以左手接球
(胸腰之間高度)。
(3)移位回擊球,讓擊球位
置保持在左前方約胸腰之
間高度,練習連續回擊。
十三、綜合活動
教師綜合結論,並進行緩和
運動。
十四、熱身活動
教師帶領學生進行伸展熱 制
身。
十五、進行「擊牆接力」遊
截
1. 遊戲規則:
(1)全班分成數組,組員輪
流進行連續擊球。
(2)球落地一次擊球。如果
球落地兩次或沒擊中球時
停止擊球,計算個人擊中牆
的次數。
(3)全部輪完後,計算各組

T			1
		擊牆總次數,分數高的隊伍	
		獲勝。	
		2. 請優秀同學示範動作,並	
		發表心得後,再玩一次。	
		十六、地面桌球練習	
		1. 教師示範動作,並鼓勵學	
		生運用所學技巧進行練習。	
		2. 學生兩人一組練習。	
		3. 熟練後,四人一組練習,	
		並請學生思考如何團隊合	
		作。	
		十七、進行「四人攻防賽」	
		遊戲	
		1. 教師強調遵守規則和運	
		動精神比勝負重要,要求學	
		生做到:	
		(1)比賽前互相握手,並請	
		對方多多指教。	
		(2)遵守比賽規則,不可互	
		相責罵。	
		2. 遊戲規則:	
		(1)每個場地四人,分 A、B	
		兩隊。	
		(2)兩隊輪流發球,發球後	
		互相來回擊球。	
		(3)發球:上拋後,直接發	
		球過網。	
		(4)擊球:任一隊員都可擊	
		球,但需落地一次擊球。	
		(5)失分:1 落地兩次擊球或	
		沒擊中2擊球出界或沒過	
		網,對方得1分。	
		(6) 先得 8 分的隊伍,獲勝	
		一局。先獲勝兩局的隊伍勝	
		利。	
		十八、綜合活動	
		教師綜合結論,並進行緩和	

							運動。			
第十八週	單元七一起 來 PLAY 活 我 閃	3	健生與識力相範識 是-E-C1 關道判並德公社 具運德斷遵規民會 與一條 一條 一	1d認作概動習略3d運作的策4d参高能本能身動	Hb陣守類相拍接接球球球球之間及人球攻念-I地性運關球球球及、、、時空人人關防。I-攻球動的、以、踢帶追停。空與人係概	1. 能正確做出擲、接球及閉線動作。 2. 能與同學合作練習及遊戲。 3. 能利用課餘時間,進行躲避球練習或遊戲。	一、熱身活動 教師帶領學生進行熱身,加 強手臂和膝關節伸展。 二、擲、接球動作練習	球作2.受同習3.課行或成4.確球作5.受同習6.課行或及。實、學與觀餘相遊運實做及。實、學與觀餘相遊問,作合進遊察時關戲動作出閃,作合進遊察時關戲縣:作行戲:間練,記:擲躲 :作行戲:間練,動 能,練。利進習並錄能、動 能,練。利進習並享和 用 完。正接 享和 用	【育品合人 【育品合人 【音】 《 《 》 《 》 《 》 《 》 《 》 《 》 《 》 《 》 《 》	

五、綠倉活動,數學所為 較動物。 六、蘇身灣不動 就學所學學生進行熱身,加 強手臂和聯關節伸展。 七、複置三角傳接 三人一组星三角形,進行胸 前傳接、高手傳接、彈地傳 接等被合練習。 八、進行傳球捷力賽 1. 遊戲規則: (1)全班分成兩隊。各隊在 三角形後方平均破隊排列。 (2)各隊進行三角傳接球, 傳球後至隊伍後方,一位 準備接球。 (3)蘇沒接住,高由接球者 檢回,再繼續傳球。 (4)先輪完約條伍獲勝。 九、獨确接球練習 1. 教師亦絕並與明要領:用 力撥職為到斷攻路,移位接 球一組續掛政。 2. 熟檢後,从至鄰輸對 。 十、進行「鄉屬接力」遊戲 1. 遊戲規則: (1)全班分兩隊。 (2)由排頭開始,鄉端接球	Г		
運動。 六、無身活動 科師學學生進行熱身、加強手質和膝關節伸展。 七、機 置三角傳養 三人他與三角形。进行胸 前傳接、高手傳接、彈地傳 接等複合輸出。 八、進行傳媒接力奪 1. 遊戲規則: (1)全班分成兩隊、各隊在 三角形後方平均線隊排列。 (2)各隊進行三角傳接球, 傳球後至隊伍後方下一位 準備接球。 (3)球沒接住,當由接球者 檢回,再繼續傳球。 (4)先輪完的隊伍獲勝。 九、攤廳接架機習 1. 教術養建業機習 1. 教術希鏡並說明學領:用 力撰稿—判斷球路、移位接 環—螺續機球。 2. 熟練後,加大距離練習。 十、連行「攤職接力」遊戲 1. 遊戲規則: (1)全班分兩隊。 (2)由班頭問効,撕騙接球			
<ul> <li>六、熱身活動 教哲學研學生 這行無身,加強手力時間節中展。</li> <li>七、複習三角傳練。</li> <li>二人一類呈三角形, 達行胸 前傳練、高手傳練、彈地傳接等複合練習。</li> <li>八、進行傳珠練力賽</li> <li>1. 遊戲規則: (1)企业分成雨隊、各隊在 三角形後方平均縱隊排列。 (2)各隊並行三角傳接球,傳球後至隊伍後方,下一位率備接球。 (4)先輪完的隊伍獲勝。</li> <li>九、鄉編接球衛置</li> <li>1. 教師一到斷球路,移位接環一人物機過一到斷球路,移位接環一地續衝球球。</li> <li>2. 熟練後,加大距離練習。</li> <li>十、遊所「範遊規則」。</li> <li>(1)全班分面隊。</li> <li>1. 遊戲規則: (1)全班分面隊。</li> <li>(2)由排頭閉始,掛點接球</li> </ul>		教師綜合結論,並進行緩和	
教師帶领學生進行熱身,加 強手質和縣關節神殿。 七、複單三角傳播 三人一經至三角形,進行胸 前傳接、高手傳接、彈地傳 接等複分成兩隊、各隊在 三角形後方平均縱隊辦列。 (2)各隊進行三角傳接球、 傳球後後分,下一位 準備接球。 (3)或沒接住,富由提取者 檢問 被回 (4)先輪完的隊伍獲勝。 九、舞編接球線習 1.教師一刻斷球點,移位接 球一繼續撤球。 2.熟練後,加大距離練習。 十、進行「舞編機力」遊戲 1.遊戲規則: (1)全班分兩隊。 十、進行「舞編機力」遊戲 1.遊戲規則: (2)由新頭問始,撥輪接球		運動。	
強手臂和膝關節伸展。 七、複型三角樓 三人一位至三角形,進行胸 前傳接、高手傳接、彈地傳 接等複合練習。 八、進行傳球接力賽 1.遊戲規則: (1)全班分成兩隊、各隊在 三角形後方平均縱隊排列。 (2)各院進行三角傳接球, 傳球後至隊伍後方,下一位 準備接球。 (3)政沒接住,需由接球者 檢回,再繼續轉達。 (4)光輪完的隊伍獲勝。 九、攜編接球練習 1.教師示範並號明要領:用 力鄉猶一判斷球路,移位接 球一繼續班。 2.熟練後,加大距離練習。 十、進行「撕牆接力」遊戲 1.遊戲規則: (1)全班分兩隊。 (2)由排頭開始、攤牆接球		六、熱身活動	
<ul> <li>七、複習三角傳接 三人一細星三角形,進行胸 前傳接、高手傳接、彈地傳接等複合餘雪。</li> <li>八、進行傳球接力賽 1. 遊戲規則: (1)全班分成兩隊,各隊在 三角形後方平均縱隊排列。 (2)各隊進行三角傳接環,傳球後至隊伍後方,下一位 準備接環。 (3)球沒接住,需由接球者 檢回,再繼續傳球。 (4)光輪冷文的隊伍獲勝。 九、獨論接球費 1. 教師示範並說明要領:用 力據論→判斷環路,移位接 球→繼續擲球。 2. 熟練後,初大距離練習。 十、進行「攤牆接力」遊戲 1. 遊戲規則: (1)全班分兩隊。 (2)由排頭開始,擴端接攻</li> </ul>		教師帶領學生進行熱身,加	
<ul> <li>七、複習三角傳接 三人一細星三角形,進行胸 前傳接、高手傳接、彈地傳接等複合餘雪。</li> <li>八、進行傳球接力賽 1. 遊戲規則: (1)全班分成兩隊,各隊在 三角形後方平均縱隊排列。 (2)各隊進行三角傳接環,傳球後至隊伍後方,下一位 準備接環。 (3)球沒接住,需由接球者 檢回,再繼續傳球。 (4)光輪冷文的隊伍獲勝。 九、獨論接球費 1. 教師示範並說明要領:用 力據論→判斷環路,移位接 球→繼續擲球。 2. 熟練後,初大距離練習。 十、進行「攤牆接力」遊戲 1. 遊戲規則: (1)全班分兩隊。 (2)由排頭開始,擴端接攻</li> </ul>		強手臂和膝關節伸展。	
三人一組呈三角形,進行胸 前傳接、高手傳接、彈地傳 接等複合練習。 八、進行傳媒接力賽 1.遊戲規則: (1)全班分成兩隊、各隊在 三角形後方平均縱隊排列。 (2)各隊進行三角傳接球, 傳球後至隊伍後方,下一位 準備接球。 (3)球沒提住,需由接球者 檢回,再繼續傳球。 (4)先輪完的隊伍獲勝。 九、擴騰接球擊智 1. 教師示範並說明要領:用 力振渦—判斷球路,移位接 球→繼續攤球。 2. 熟練後,加大距離練習。 十、進行「擴騰接力」遊戲 1. 遊戲規則: (1)全班分兩隊。 (2)由排頭開始,擲脇接球			
前傳接、高手傳接、彈地傳 接等複合練習。 八、進行傳球接力賽 1.遊戲規則: (1)全班分成兩隊,各隊在 三角形後方平均縱隊排列。 (2)各隊進行三角傳接球, 傳球後至隊伍後方,下一位 準備接球。 (3)球沒接住,需由接球者 檢回,再繼續傳球。 (4)先輪完的隊伍獲勝。 九、攤牆接球練習 1.教師示範並說明要領:用 力挪牆一到師政路,移但接 球一繼續攤球。 2.熟練後,加大距離練習。 十、進行「攤牆接力」遊戲 1.遊戲規則: (1)全班分兩隊。 (2)由排頭開始,擲牆接球			
接等複合練習。 八、進行傳珠接力賽 1. 遊戲規則: (1)全班分成兩隊,各隊在 三角形後方平均縱隊排列。 (2)各隊進行三角傳接球, 傳球後至隊伍後方,下一位 準備接球。 (3)球沒接佳,需由接球者 檢回,再繼續傳球。 (4)先輪完的隊伍獲勝。 九. 攤騰接球機習 1. 教師示範並說明要領:用 力辦牆→判斷珠路,移位接 球一繼續攝球。 (2. 熟練後,加大距離練習。 十、進行「攤騰接力」遊戲 1. 遊戲規則: (1)全班分兩隊。 (2)由排頭開始,擲胎接球			
<ul> <li>八、進行傳球接力賽         <ol> <li>1.遊戲規則:</li> <li>(1)全班分成兩隊,各隊在 三角形後方平均縱隊排列。</li> <li>(2)各隊進行三角傳接球, 傳球後至隊伍後方,下一位 準備接球。</li> <li>(3)球沒接住,需由接球者 檢回,再繼續得球。</li> <li>(4)先輪完的隊伍獲勝。</li> <li>九、攤牆接球練習</li> <li>1.教師示敵並說明要領:用 力辦牆→判斷球路,移位接 球→繼續振球。</li> <li>2.熟練後,加大距離練習。 十、進行「攤牆接力」遊戲 十、進行「攤牆接力」遊戲</li> <li>1.遊戲規則:</li> <li>(1)全班分兩隊。</li> <li>(2)由排頭開始,擲牆接球</li> </ol> </li> </ul>			
1.遊戲規則: (1)全班分成雨隊,各隊在 三角形後方平均縱隊排列。 (2)各隊進行三角傳接球, 傳球後至隊伍後方,下一位 準備接球。 (3)球沒接住,需由接球者 檢回,再繼續傳球。 (4)先輪完的隊伍護勝。 九、擴牆接球練習 1.教師示範並說明要領:用 力擴牆→判斷球路,移位接 球→繼續撕球。 2.熟練後,加大距離練習。 十、進行「撕牆接力」遊戲 1.遊戲規則: (1)全班分雨隊。 (2)由排頭開始,撕牆接球			
(1)全班分成兩隊,各隊在 三角形後方平均縱隊排列。 (2)各隊進行三角傳接球、 傳球後至隊伍後方,下一位 準備接球。 (3)球沒接住,需由接球者 檢回,再繼續傳球。 九、辦牆接球練習 1.教師示範並說明要領:用 力擲牆→判斷球錄,移位接 球→繼續擲球。 2.熟練後,加大距離練習。 十、進行「擲牆接力」遊戲 1.遊戲規則: (1)全班分兩隊。 (2)由排頭開始,擲牆接球			
三角形後方平均縱隊排列。 (2)各隊進行三角傳接球, 傳球後至隊伍後方,下一位 準備接球。 (3)球沒接住,需由接球者 檢回,再繼續傳球。 (4)先輪完的隊伍獲勝。 九、攤牆接球練置 1.教師示範並說明要領:用 力攤牆→判斷球路,移位接 球→繼續攤球。 2.熟練後,加大距離練習。 十、進行「攤牆接力」遊戲 1.遊戲規則: (1)全班分兩隊。 (2)由排頭開始,攤牆接球			
(2)各隊進行三角傳接球, 傳球後至隊伍後方,下一位 準備接球。 (3)球沒接住,需由接球者 檢回,再繼續傳球。 (4)先輪完的隊伍獲勝。 九、擲牆接球練習 1.教師示範並說明要領:用 力攤牆→判斷球路,移位接 球→繼續攤球。 2.熟練後,加大距離練習。 十、進行「攤牆接力」遊戲 1.遊戲規則: (1)全班分兩隊。 (2)由排頭開始,攤牆接球			
傳球後至隊伍後方,下一位 準備接球。 (3)球沒接住,需由接球者 檢回,再繼續傳球。 (4)先輪完的隊伍獲勝。 九、鄉繼接球練習 1.教師示範並說明要領:用 力擲牆→判斷球路,移位接 球→繼續攤球。 2.熟練後,加大距離練習。 十、進行「攤牆接力」遊戲 1.遊戲規則: (1)全班分兩隊。 (2)由排頭開始,擲牆接球			
準備接球。 (3)球沒接住,需由接球者檢回,再繼續傳球。 (4)先輪完的隊伍獲勝。 九、撕牆接球練習 1.教師示範並說明要領:用 力擲牆→判斷球路,移位接 球→繼續攤球。 2.熟練後,加大距離練習。 十、進行「撕牆接力」遊戲 1.遊戲規則: (1)全班分兩隊。 (2)由排頭開始,擲牆接球			
(3)球沒接住,需由接球者 檢回,再繼續傳球。 (4)先輪完的隊伍獲勝。 九、攤牆接球練習 1.教師示範並說明要領:用 力擲牆→判斷球路,移位接 球→繼續攤球。 2.熟練後,加大距離練習。 十、進行「攤牆接力」遊戲 1.遊戲規則: (1)全班分兩隊。 (2)由排頭開始,擲牆接球			
檢回,再繼續傳球。 (4)先輪完的隊伍獲勝。 九、擲牆接球練習 1.教師示範並說明要領:用 力擲牆→判斷球路,移位接 球→繼續擲球。 2.熟練後,加大距離練習。 十、進行「擲牆接力」遊戲 1.遊戲規則: (1)全班分兩隊。 (2)由排頭開始,擲牆接球			
(4)先輪完的隊伍獲勝。 九、擲牆接球練習 1. 教師示範並說明要領:用 力擲牆→判斷球路,移位接 球→繼續擲球。 2. 熟練後,加大距離練習。 十、進行「擲牆接力」遊戲 1. 遊戲規則: (1)全班分兩隊。 (2)由排頭開始,擲牆接球			
<ul> <li>九、擲牆接球練習</li> <li>1. 教師示範並說明要領:用 力擲牆→判斷球路,移位接 球→繼續擲球。</li> <li>2. 熟練後,加大距離練習。</li> <li>十、進行「擲牆接力」遊戲</li> <li>1. 遊戲規則:</li> <li>(1)全班分雨隊。</li> <li>(2)由排頭開始,擲牆接球</li> </ul>			
<ol> <li>1. 教師示範並說明要領: 用 力擲牆→判斷球路,移位接 球→繼續擲球。</li> <li>2. 熟練後,加大距離練習。</li> <li>十、進行「擲牆接力」遊戲</li> <li>1. 遊戲規則:         <ul> <li>(1)全班分兩隊。</li> <li>(2)由排頭開始,擲牆接球</li> </ul> </li> </ol>			
力擲牆→判斷球路,移位接 球→繼續擲球。 2.熟練後,加大距離練習。 十、進行「擲牆接力」遊戲 1.遊戲規則: (1)全班分兩隊。 (2)由排頭開始,擲牆接球			
球→繼續擲球。 2. 熟練後,加大距離練習。 十、進行「擲牆接力」遊戲 1. 遊戲規則: (1)全班分兩隊。 (2)由排頭開始,擲牆接球			
2. 熟練後,加大距離練習。 十、進行「擲牆接力」遊戲 1. 遊戲規則: (1)全班分兩隊。 (2)由排頭開始,擲牆接球			
十、進行「擲牆接力」遊戲 1.遊戲規則: (1)全班分兩隊。 (2)由排頭開始,擲牆接球			
1. 遊戲規則: (1)全班分兩隊。 (2)由排頭開始, 擲牆接球			
(1)全班分兩隊。 (2)由排頭開始,擲牆接球			
(2)由排頭開始,擲牆接球			
1/4 /t - h /1 h / 12 /t h		(2)由排頭開始,擲牆接球	
		後,傳球給下一位(擲傳或	
		交傳先不強調,留予學生計	
論伏筆),下一位接球後,		論伏筆),下一位接球後,	
		才能跑到線前擲球。	
(3)先全部輪完的隊伍獲		(3)先全部輪完的隊伍獲	
2. 提問思考: 怎樣能快速輪		2. 提問思考: 怎樣能快速輪	
完?			

	T T			I	
				(1)力道強。	
				(2)擲牆勿過高或過低。	
				(3)換位直接擲傳。	
				3. 變化玩法:在牆上畫一圓	
				圈,擊中圓圈才能傳給下一	
				位。	
				十一、綜合活動	
				教師綜合結論,並進行緩和	
				運動。	
				十二、熱身活動	
				教師帶領學生進行熱身,加	
				強手臂和膝關節伸展。	
				十三、轉身動作練習	
				1. 教師示範並說明: 閃躲動	
				作是躲避球遊戲重要的技	
				巧,學習後可以讓身體更加	
				敏捷、靈巧。首先,不論球	
				在哪個方向,我們要迅速轉	
				身面對來球。	
				2. 學生五人一組練習,四人	
				在外傳接,中間一人需隨時	
				轉身面對球。	
				3. 強調導傳要快、無方向	
				性,1分鐘後交換練習。	
				十四、閃躲動作練習	
				1. 教師示範各式閃躲動作	
				及運用時機:側身閃躲、蹲	
				低閃躲、跳躍閃躲。	
				2. 師喊指令,全班依指令動	
				作做出閃躲。	
				3. 三人一組,兩人任意高、	
				中、低球擲接,一人在中間	
				只閃躲不接球。2分鐘後交	
				換練習。	
				十五、轉身練習遊戲	
				1. 遊戲規則:	
				(1)五人一組,四人在方陣	
<u> </u>	<u> </u>		1		1

		(約8公尺)外擲球,一人	
		在方陣內閃躲。	
		(2)四人可擲球或傳球,方	
		陣內球員只能閃躲,不能接	
		球。	
		(3)若被擲中,則和擲中球	
		員互換;若2分鐘內未被擊	
		中,則閃躲球員得1分,並	
		換人擔任閃躲員。	
		(4)不可故意攻擊頭部,教	
		師需嚴格規定。	
		十六、綜合活動	
		教師綜合結論,並進行緩和	
		運動。	
		十七、熱身活動	
		教師帶領學生進行熱身,加	
		強手臂和膝關節伸展。	
		十八、進行樂趣躲避球賽	
		1. 教師提問:	
		(1) 擲傳;	
		(2)接球;	
		(3)閃躲要領及注意事項。	
		2. 遊戲規則:	
		(1)全班分成獵人和羚羊兩	
		組,獵人在外場進攻,羚羊	
		在內場閃躲或接球。	
		(2)得分:1 羚羊被擊中或沒	
		接住球,則獵人得1分。2	
		球未落地前被羚羊接住,則	
		深不浴地前被授干按任 <sup>,</sup> 别 獵人扣1分,以上都要重新	
		<ul><li>職へれ 1 万,以工 4 安 里 利  </li><li>發球。</li></ul>	
		(3)扣分:獵人不可故意攻 (3)扣分:獵人不可故意攻	
		(3)和分·獵人不可故思攻   擊頭部,否則扣 2 分。	
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
		(4)羚羊被擊中或沒接住	
		球,仍可繼續留在場內。	
		(5)過5分鐘後角色互換,	
		最後計算兩隊得分,分數高	

							的赛赛等: (1)整个是 (1)整个是 (1)整个是 (2)不不是 (2)不是 (2)不是 (2)不是 (2)不是 (2)不是 (3. 有接 (4. 有接 (5) 在 (5) 在 (6) 在 (6) 是 (7) 是 (7) 是 (8) 是 (8) 是 (9) 是			
第十九週	單元八水中 悠游 江私 1 海中	3	健體-E-A1 具備 良好身體活動與	Ic-II-2 認識身	水域休	1. 能學習從事浮潛活動安全注意事項。	一、介紹浮潛活動 浮潛:在開放安全的水域海		【海洋教 育】	
	活動 1 海中 浮潛真有		健康生活的習 慣,以促進身心	體活動 的傷害	閒運動 基本技	2. 了解各項浮潛的用具使用方法。	面下深度 5 公尺內,上升、 下潛或漂浮的活動,不使用	的圖片或實 物讓學生認	海 E3 具備 從事多元水	
	<b>一</b>		健全發展,並認	和防護	本 本 仅 能。	<del>其使用刀</del>	下省以保存的治勤,不使用   氧氣瓶,僅憑肺中氧氣來進		域休閒活動	
	泳池安全擺		識個人特質,發	概念。	Gb-II-1	6. 肥利州		2. 討論:浮潛	的知識與技	
	第一		展運動與保健的	2d-II-2		同學分享。	二、介紹浮潛三寶	三寶的重要	能。	
			潛能。	表現觀	水安全	4. 學習游泳池安全規	1. 面鏡: 面鏡穿戴需不鬆不		海 E9 透過	
			健體-E-A2 具備	賞者的	知識、離	範並確實遵守。	緊的,鏡片必須是強化玻璃	安全注意事	肢體、聲	
			探索身體活動與	角色和	地蹬牆	5. 說明不遵守規範所	製的(近視者可選擇有度數		音、圖像及	
			健康生活問題的	責任。	漂浮。	造成的危害,並請學生	的面鏡),避免破裂導致眼	3. 觀察:能觀	道具等,進	
			思考能力,並透	2c-II-1		反思。	睛受傷,且需將雙眼與鼻子	賞浮潛的圖	行以海洋為	
			過體驗與實踐,	遵守上			一起包住。	片或影片。	主題之藝術	
			處理日常生活中	課規範			2. 呼吸管:咬在齒與唇之	4. 實作: 能確	表現。	

運動與健康		間,「咬嘴」需軟硬適中掛 實遵守泳池
題。	比賽規	在身邊,直徑約 16~18mm, 的安全規範。
	則。	長度約 40~42cm, 以嘴巴「慢 5. 討論:能和
		吸慢吐」,不會喝到海水, 同學討論並
		又可呼吸。呼吸管材質多使 思考不遵守
		用矽膠材質。
		3. 蛙鞋:主要坐在增加踢水 6. 觀察:觀察
		面積,提高前進速度。課本 同學實際上
		上的突圍鞋型蛙鞋,直接穿 課狀況,並作
		上即可使用。     記錄。
		三、介紹浮潛其他裝備
		1. 防寒衣:保護身體和四
		肢,在岸邊不被礁石或貝類
		割傷,在水中避免被水母蟄
		傷或其他生物傷害,並提升
		身體的浮力及防寒效果。
		2. 救生衣:讓人可以浮在水
		面,如果發生抽筋或其他緊
		急狀況,可在水面上慢慢處
		理或呼救。
		3. 防滑鞋:在岩石或海岸邊
		行走時不易滑倒或受傷。
		4. 手套:可避免在岸上行走
		時雙手遭劃傷或在水中遭
		海洋生物咬傷或刺傷。
		四、浮潛安全守則
		1. 在合適的天候及浪況,在
		安全的水域進行浮潛。
		2. 海洋的水流、水温、潮
		汐、海浪等複雜狀況,常因
		常識不足而發生危險。
		3. 學習浮潛相關技能及正
		確穿戴相關裝備。
		4. 須有專業的教練帶領,不
		可單獨從事浮潛。
		5. 身體有特殊狀況,如高血
		壓、心臟病、氣喘、癲癇等

		ナナリト・テーナルとなって
		疾病的人,不可進行浮潛。
		五、綜合活動
		引導學生進入海洋的世
		界,欣賞海中生物,並引起
		保護海洋的使命感。
		臺灣浮潛地點推薦:綠島、
		蘭嶼、龍洞灣、墾丁、小琉
		球。
		六、泳池場地介紹及注意事
		項解說
		1. 介紹泳池集合地點、鞋子
		擺放位置、洗腳池、更衣室
		等相關設施。
		2. 泳池區域介紹:淺水教學
		區:初學者使用;深水教學
		區:已具備游泳能力者;長
		泳水道:能長時間不間斷游
		泳者。
		七、説明泳池三不原則
		1. 泳池場地較為溼滑,需特
		別注意安全,跳水是難度較
		高的入水動作,務必接受指
		- 導後再進行。
		(1)不跳水:池邊嚴禁跳
		水,常因水淺,造成頸椎受
		傷而終生癱瘓。跳水小祕
		訣:分立定式跳水與起跑式
		跳水,朝著水面的一個中心
		點入水,手指向在水面鑽
		洞,身體與水面成 45 度角
		入水最佳,角度沒抓好或腹
		部先入水都很危險。
		(2)不奔跑:池邊不可奔跑
		或追逐,以免滑倒受傷。進
		入不同的上課場域,學生都
		會很興奮,忽略泳池很容易
		滑倒,一奔跑就很容易滑倒
1	L	内内 开心心体分为内内

						受(3)不放到2.學學危入分池1.上2.程3.場化件為明報人6.睛離7.支即「九數條係。」以來與學人之之,與學人之,人類可以不應以為有水水。論論事不師指別有水水。為論論事不師指別人。於明史之之,人或中 發是項舒或甲抓教。然不應水 準泳都 他有導可反,人員 時,, 進者被發游教等活為不壓水 準泳很 他有學可反,人員 時, 應學然 前前免中法求 等活結 以水無手命 於於 人 後,			
第二十週 單元八 悠游	〈中 3	健體-E-A1 具備 良好身體活動與	1d-II-1 認識動	Gb-II-1 戶外戲	1. 學習雙腳打水的動	「救命」等待救援。	1. 實作: 能正 確的作出雙	【安全教育】	

活動3雙腳	健康生活的習	作技能	水安全	習。	身。	腳打水的動	安E7 探究
打水我最行	惯,以促進身心	概念與	知識、離	1	¬¬ °	作。	運動基本的
17774发5处75	健全發展,並認	動作練	地蹬牆	打水動作的正確性。	一	2. 討論: 能和	保健。
	識個人特質,發	習的策	漂浮。	3. 能思考策略,並運用	直不動,左右腳交互下踢,	同學討論打	<b>从</b>
	展運動與保健的	略。	Gb-II-2	於遊戲中。	讓身體前進的方式	水技巧的改	
	潜能。	2d-II-1	打水前	7、过度1	1. 趴在長椅上練習打水:請	進方法並運	
	健體-E-A2 具備	描述參	進、簡易		注意腳踢的幅度及力道。	用在遊戲中。	
	探索身體活動與	與身體	性游泳		2. 趴在泳池岸邊,雙腳在水	3. 觀察: 能和	
	健康生活問題的	活動的	遊戲。		中練習打水:膝蓋不可過於	同學合作進	
	思考能力,並透	感覺。	边底		************************************	行。	
	過體驗與實踐,	3c-II-2			下踢時,腳背確實將水打	4. 實作: 能正	
	處理日常生活中	透過身			起。	確的作出雙	
	運動與健康的問	透迥另 體活			<sup>22</sup>	腳打水的動	
	題。	動,探索			大著池壁,另一隻手扶著牆	作。	
		運動潛			· 战争心型 为 · 支	5. 討論:能和	
		能與表			且要有向前推進的感覺。	同學討論打	
		現正確			三、打水訣竅説明	水技巧的改	
		的身體			打水訣竅:雙腳像甩鞭子般	進方法並運	
		活動。			擺動整隻腳,只擺動膝蓋以	用在遊戲中。	
		4c-II-2			下部位,或者腳太僵硬,會	6. 觀察:能和	
		了解個			無法前進,身體也會下沉。	同學合作進	
		人體適			(可請學生進行示範)	行。	
		能與基			四、討論打水錯誤動作	1,1	
		本運動			1. 分組討論:引導學生討論		
		能力表			(1)腳彎曲的角度越大有何		
		現。			影響(前進力量減弱)。		
		,,			(2)游泳時身體是否需要保		
					持平衡?(身體成流線型像		
					一支木棒)。		
					(3)腳僵硬是否影響打水前		
					進的速度?		
					2. 再進行一次上述的練		
					習,是否更加流暢?		
					五、綜合活動		
					上岸進行緩和運動,並進行		
					身體沖洗並換服裝。		
					六、熱身活動		

教師帶領學生進行伸展熱身。 七、進行雙腳打水的練習 熟練打水動作後,將臉放進 水中進行俯式打水,拉著老 師的手或利用浮板練習,再 閉氣游遠一點。	
七、進行雙腳打水的練習 熟練打水動作後,將臉放進 水中進行俯式打水,拉著老 師的手或利用浮板練習,再 閉氣游遠一點。	
熟練打水動作後,將臉放進 水中進行俯式打水,拉著老 師的手或利用浮板練習,再 閉氣游遠一點。	
水中進行俯式打水,拉著老 師的手或利用浮板練習,再 閉氣游遠一點。	
師的手或利用浮板練習,再 閉氣游遠一點。	
1. 老師拉著手打水練習: 適	
時提醒身體重心保持平	
<b>次,打水時雙腳是否放鬆?</b>	
膝蓋角度是否過大?	
2. 使用浮板練習:	
(1)手放在浮板上,頭抬起	
下巴浸在水中,打水前進。	
(2)熟練後,把臉沉入水	
中,緩緩吐氣,沒氣再把臉	
1. 遊戲規則:	
(1)全班男女混合平均分成	
4組,2組一個水道,分站	
A、B 兩側。	
(2)A 側第 1 位同學手持一	
(3)哨音響起,A 側兩位同學	
後,B側同學才能出發;過	
程中,角錐因故掉落,須停	
下來撿回角錐後再繼續前	
進。	
(4)全部輪完看哪組最快完	
成即獲勝。	
九、討論打水錯誤動作	

,		1	<u> </u>		 <del>,</del>
				1. 分組討論: 你覺得要怎樣	
				的動作要怎樣才能增加打	
				水前進的速度?並分享速	
				度變慢的原因。	
				2. 再進行一次上述的遊	
				戲,速度是否有增加?	
				十、綜合活動	
				上岸進行緩和運動,並進行	
				身體沖洗並換服裝。	
				十一、熱身活動	
				教師帶領學生進行伸展熱	
				身。	
				7 十二、俯式打水前進練習	
				1. 我們把蹬牆和打水動作	
				1. 我们犯超腦犯刊不動作 結合,除了抬頭換氣之外,	
				也來挑戰側邊換氣。	
				也不挑戦 侧透换 制。 蹬牆漂浮是靠著踢池壁讓	
				自己身體前進,需將身體伸	
				直,降低水中阻力,身體才	
				不會下沉。	
				2. 踢池壁向前進:	
				(1)雙手向前伸直,單腳彎	
				曲並貼著牆壁。	
				(2)將雙手放入水中,同時	
				將上半身向前傾斜。	
				(3)雙手掌心朝上,將水上	
				撈,同時讓身體放鬆下沉。	
				3. 小祕訣:	
				(1)想讓踢池壁(蹬牆)漂	
				的更遠,上半身需向前傾,	
				上半身抬起,下半身會自然	
				下沉,就會漂不遠。	
				(2)若身體未沉入水中就蹬	
				牆,身體會產生阻力,也會	
				漂不遠。	
				4. 獨自打水練習:	
				(1)蹬牆後打水前進,身體	
 1	ı	<u> </u>	1	(-) 上海入11 1-111	 

	保持流暢線型;
	(2)閉氣後嘴巴慢慢的吐
	氣;
	(3)以嘴巴幾乎靠近水面的
	位置來換氣,不要將臉抬
	起,會導致身體緊張而下
	流。
	十三、討論避牆漂浮打水前
	進注意事項
	1. 教師引導討論:
	(1)蹬牆時是否重心前傾?
	(2)身體是否完全沉入水
	中?
	(3)蹬牆出發後是否保持身
	體一直線?
	討論完畢後再次進行練
	習,是否有提升前進速度?
	十四、綜合活動
	上岸進行緩和運動,並進行
	身體沖洗並換服裝。
	十五、熱身活動
	教師帶領學生進行伸展熱
	身。
	十六、側邊換氣大挑戰
	1. 俯式打水時, 抬頭換氣是
	最基本的姿勢,現在來挑戰
	側邊換氣吧!
	(1)單手抓牆壁,嘴巴邊打
	水邊吐氣,抬起雙腳,用腳
	背和小腿來踢水。
	(2)把頭轉向側邊用嘴巴吸
	氣,此時頭千萬不要抬起,
	而是輕輕的轉向側邊,再馬
	上轉回原來水中位置。
	2. 小祕訣:換氣時在水中鼻
	子先吐氣,接著轉動身體及
	頭部,不可將頭抬起,嘴巴

		ı	T		1					
							貼近水面快速吸氣。			
							3. 學生容易怕嘴巴喝水及			
							耳朵進水,轉動時要流暢不			
							可停頓。可使用浮板打水前			
							進轉頭換氣。			
							十七、進行「你推我擋」遊			
							戲比賽			
							1. 遊戲規則:			
							(1)全班男、女生混合分成2			
							組,2個人一隊進行對抗。			
							(2)在10公尺長的水道中間			
							(5公尺處)擺放浮板,2			
							人雙手放置在浮板兩側。			
							(3)哨音響起,兩人同時蹬			
							地漂浮打水前進(可抬頭換			
							氣),計時一分鐘,誰能將			
							對手以打水方式推至離中			
							間(5公尺處)較遠的位置,			
							即獲勝。			
							2. 分組討論: 本次比賽獲勝			
							的關鍵要素是什麼?身材			
							大小、力氣大小或是打水技			
							巧成熟,請仔細討論看看並			
							與大家分享喔!(正確的打			
							水動作會比較占優勢)			
							3. 再進行一次上述的遊			
							戲,剛剛討論的因素是否為			
							真?			
							十八、綜合活動			
							上岸進行緩和運動,並進行			
							身體沖洗並換服裝。			
第二十一週	單元八水中	3	健體-E-A1 具備	1d-II-1	Gb-II-1	1. 學習雙腳打水的動	一、熱身活動	1.實作:能正	【安全教	
	悠游		良好身體活動與	認識動	戶外戲	作要點,循序漸進的練	教師帶領學生進行伸展熱	確的作出雙	育】	
	活動3雙腳		健康生活的習	作技能	水安全	羽。	身。	腳打水的動	安E7 探究	
	打水我最行		慣,以促進身心	概念與	知識、離	2. 透過遊戲,能夠了解	二、進行雙腳打水的練習	作。	運動基本的	
			健全發展,並認	動作練	地蹬牆	打水動作的正確性。	打水就是雙手手臂向前伸	2. 討論: 能和	保健。	
			識個人特質,發	習的策	漂浮。	3. 能思考策略,並運用	直不動,左右腳交互下踢,	同學討論打		

展運動與保健的     略。     Gb-II-2   於遊戲中。     讓身體前進的方式     水技巧的改       潛能。     2d-II-1   打水前       1.趴在長椅上練習打水:請 進方法並運	i
潛能。   2d-II-1   打水前   1. 趴在長椅上練習打水:請   進方法並運	
健體-E-A2 具備   描述參   進、簡易   注意腳踢的幅度及力道。   用在遊戲中。	
探索身體活動與 與身體 性游泳 2. 趴在泳池岸邊,雙腳在水 3. 觀察:能和	
健康生活問題的 活動的   遊戲。   中練習打水:膝蓋不可過於   同學合作進	
思考能力,並透   感覺。	
過體驗與實踐, 3c-II-2 下踢時,腳背確實將水打 4.實作:能正 4.實作:能正	
運動與健康的問 體活 3. 扶著池壁練習打水: 單手 脚打水的動	
題。    動,探索                扶著池壁,另一隻手扶著牆 作。	
運動潛 運動潛 壁,身體與水面保持平行, 5. 討論:能和	
能與表	
現正確	
的身體   打水訣竅:雙腳像甩鞭子般   進方法並運	
活動。	
4c-II-2   下部位,或者腳太僵硬,會 6. 觀察:能和	
了解個	
人體適   (可請學生進行示範)   行。	
能與基	
本運動   1. 分組討論: 引導學生討論	
能力表 (1)腳彎曲的角度越大有何	
現。	
(2)游泳時身體是否需要保	
持平衡?(身體成流線型像	
一	
(3)腳僵硬是否影響打水前	
進的速度?	
2. 再進行一次上述的練	
習,是否更加流暢?	
五、綜合活動	
上岸進行緩和運動,並進行	
身體沖洗並換服裝。	
六、熱身活動	
	J
教師帶領學生進行伸展熱	Ì

水中進行倫式打水,拉著老師的手或利用浮板練習,再開氣游遊一點。 1. 老師拉著手打水練習:適時提醒身體重心保持平衡,打水時雙腳是否放鬆?膝蓋角度是否過大? 2. 使用浮板練習: (1)手放在浮板上,頭抬起下巴浸在水中,打水前進。 (2)熟練後,把臉沉入水中,緩緩吐氣,沒氣再把臉抬起來吸氣,水中嘴巴吐氣,沒氣再把臉抬起來吸氣,水如氣子, 地類鼻子吸膏,。 入、進行「水中快遞高手」遊戲比賽 1. 遊戲規則: (1)全班男子混合平均分成 4 組,2 組一個水道,分站 A、B兩側。	
間氣游遠一點。 1. 老師拉著手打水練習:適時提醒身體重心保持平衡,打水時雙腳是否放鬆?膝蓋角度是否過大? 2. 使用浮板練習: (1)手放在浮板上,頭抬起下巴浸在水中,打水前進。 (2)熟練後,把臉沉入水中,緩緩吐氣,沒氣再把臉抬起來吸氣(水中嘴巴吐氣,沒氣再把臉抬起來吸氣(水中嘴巴吐氣,拾頭鼻子吸氣)。 八、進行「水中供遞高手」遊戲比賽 1. 遊戲規則: (1)全班男女混合平均分成 4 組,2 組一個水道,分站	
1. 老師拉著手打水練習:適時提醒身體重心保持平衡,打水時雙腳是否放鬆? 膝蓋角度是否過大? 2. 使用浮板練習: (1)手放在浮板上,頭抬起下巴凌在水中,打水前進。 (2)熟練後,把臉沉入水中,緩緩吐氣,沒氣再把臉抬起來吸氣(水中嘴巴吐氣,拾頭鼻子吸氣)。 八、進行「水中快遞高手」遊戲比賽 1. 遊戲規則: (1)全班男女混合平均分成 4 組,2 組一個水道,分站	
時提醒身體重心保持平衡,打水時雙腳是否放鬆? 膝蓋角度是否過大? 2.使用浮板練習: (1)手放在浮板上,頭抬起下巴浸在水中,打水前進。 (2)熟練後,把腕沉入水中,緩緩吐氣,沒氣再把臉 抬起來吸氣(水中嘴巴吐 氣,抬頭鼻子吸氣)。 八、進行「水中快遞高手」 遊戲比賽 1.遊戲規則: (1)全班男女混合平均分成 4組,2組一個水道,分站	
衡,打水時雙腳是否放鬆? 膝蓋角度是否過大? 2.使用浮板練習: (1)手放在浮板上,頭抬起下巴浸在水中,打水前進。 (2)熟練後,把臉沉入水中,緩緩吐氣,沒氣再把臉 抬起來吸氣(水中嘴巴吐 氣,抬頭鼻子吸氣)。 入、進行「水中快遞高手」 遊戲肚糞 1.遊戲規則: (1)全班男女混合平均分成 4組,2組一個水道,分站	
衡,打水時雙腳是否放鬆? 膝蓋角度是否過大? 2.使用浮板練習: (1)手放在浮板上,頭抬起下巴浸在水中,打水前進。 (2)熟練後,把臉沉入水中,緩緩吐氣,沒氣再把臉 抬起來吸氣(水中嘴巴吐 氣,抬頭鼻子吸氣)。 入、進行「水中快遞高手」 遊戲肚糞 1.遊戲規則: (1)全班男女混合平均分成 4組,2組一個水道,分站	
膝蓋角度是否過大? 2.使用浮板練習: (1)手放在浮板上,頭抬起下巴浸在水中,打水前進。 (2)熟練後,把臉沉入水中,緩緩吐氣,沒氣再把臉抬起來吸氣(水中嘴巴吐氣,抬頭鼻子吸氣)。 八、進行「水中快遞高手」遊戲比賽 1.遊戲規則: (1)全班男女混合平均分成 4組,2組一個水道,分站	
2. 使用浮板練習: (1)手放在浮板上,頭抬起下巴浸在水中,打水前進。 (2)熟練後,把臉沉入水中,緩緩吐氣,沒氣再把臉抬起來吸氣(水中嘴巴吐氣,抬頭鼻子吸氣)。 八、進行「水中快遞高手」遊戲比賽 1. 遊戲規則: (1)全班男女混合平均分成 4 組,2 組一個水道,分站	
(1)手放在浮板上,頭抬起下巴浸在水中,打水前進。 (2)熟練後,把臉沉入水中,緩緩吐氣,沒氣再把臉 抬起來吸氣(水中嘴巴吐 氣,抬頭鼻子吸氣)。 八、進行「水中恢遞高手」 遊戲比賽 1.遊戲規則: (1)全班男女混合平均分成 4 組,2 組一個水道,分站	
下巴浸在水中,打水前進。 (2)熟練後,把臉沉入水 中,緩緩吐氣,沒氣再把臉 抬起來吸氣(水中嘴巴吐 氣,抬頭鼻子吸氣)。 八、進行「水中快遞高手」 遊戲比賽 1.遊戲規則: (1)全班男女混合平均分成 4組,2組一個水道,分站	
(2)熟練後,把臉沉入水中,緩緩吐氣,沒氣再把臉 抬起來吸氣(水中嘴巴吐 氣,抬頭鼻子吸氣)。 八、進行「水中快遞高手」 遊戲比賽 1.遊戲規則: (1)全班男女混合平均分成 4組,2組一個水道,分站	
中,緩緩吐氣,沒氣再把臉 抬起來吸氣(水中嘴巴吐 氣,抬頭鼻子吸氣)。 八、進行「水中快遞高手」 遊戲比賽 1.遊戲規則: (1)全班男女混合平均分成 4組,2組一個水道,分站	
抬起來吸氣(水中嘴巴吐 氣,抬頭鼻子吸氣)。 八、進行「水中快遞高手」 遊戲比賽 1.遊戲規則: (1)全班男女混合平均分成 4組,2組一個水道,分站	
氣,抬頭鼻子吸氣)。 八、進行「水中快遞高手」 遊戲比賽 1.遊戲規則: (1)全班男女混合平均分成 4組,2組一個水道,分站	
八、進行「水中快遞高手」 遊戲比賽 1.遊戲規則: (1)全班男女混合平均分成 4組,2組一個水道,分站	
遊戲比賽 1. 遊戲規則: (1)全班男女混合平均分成 4 組,2 組一個水道,分站	
1. 遊戲規則: (1)全班男女混合平均分成 4 組,2 組一個水道,分站	
(1)全班男女混合平均分成 4 組,2 組一個水道,分站	
4組,2組一個水道,分站	
A · B 兩側 °	
(の) いが 1 ハロ 俊 イ は	
(2)A 側第1位同學手持一	
個浮板,浮板上放置小角	
维。	
(3)哨音響起,A側兩位同學	
同時蹬地漂浮打水前進至B	
側,並將角錐交給B側同學	
後,B側同學才能出發;過	
程中,角錐因故掉落,須停	
下來檢回角錐後再繼續前	
進。	
(4)全部輪完看哪組最快完	
成即獲勝。	
九、討論打水錯誤動作	
1. 分組討論: 你覺得要怎樣	
的動作要怎樣才能增加打	
水前進的速度?並分享速	
度變慢的原因。	

1	T		
			2. 再進行一次上述的遊
			戲,速度是否有增加?
			十、綜合活動
			上岸進行緩和運動,並進行
			身體沖洗並換服裝。
			十一、熱身活動
			教師帶領學生進行伸展熱
			身。
			十二、俯式打水前進練習
			1. 我們把蹬牆和打水動作
			結合,除了抬頭換氣之外,
			也來挑戰側邊換氣。
			蹬牆漂浮是靠著踢池壁讓
			自己身體前進,需將身體伸
			直,降低水中阻力,身體才
			不會下沉。
			1
			(1)雙手向前伸直,單腳彎
			曲並貼著牆壁。
			(2)將雙手放入水中,同時
			將上半身向前傾斜。
			(3)雙手掌心朝上,將水上
			捞,同時讓身體放鬆下沉。 -
			3. 小祕訣:
			(1)想讓踢池壁(蹬牆)漂
			的更遠,上半身需向前傾,
			上半身抬起,下半身會自然
			下沉,就會漂不遠。
			(2)若身體未沉入水中就蹬
			牆,身體會產生阻力,也會
			漂不遠。
			4. 獨自打水練習:
			(1)蹬牆後打水前進,身體
			保持流暢線型;
			(2)閉氣後嘴巴慢慢的吐
			<b>氟</b> ;
			(3)以嘴巴幾乎靠近水面的
I .	l .	L L	(0/0 M ) M 1 # 4 1 m m 1

		位置來換氣,不要將臉抬	
		起,會導致身體緊張而下	
		流。	
		十三、討論蹬牆漂浮打水前	
		進注意事項	
		1. 教師引導討論:	
		(1)蹬牆時是否重心前傾?	
		(2)身體是否完全沉入水	
		中?	
		(3)蹬牆出發後是否保持身	
		體一直線?	
		討論完畢後再次進行練	
		習,是否有提升前進速度?	
		十四、綜合活動	
		上岸進行緩和運動,並進行	
		上戶進行級和達動,並進行	
		十五、熱身活動	
		教師帶領學生進行伸展熱	
		身。	
		十六、側邊換氣大挑戰	
		1. 俯式打水時, 抬頭換氣是	
		最基本的姿勢,現在來挑戰	
		側邊換氣吧!	
		(1)單手抓牆壁,嘴巴邊打	
		水邊吐氣,抬起雙腳,用腳	
		背和小腿來踢水。	
		(2)把頭轉向側邊用嘴巴吸	
		氣,此時頭千萬不要抬起,	
		而是輕輕的轉向側邊,再馬	
		上轉回原來水中位置。	
		2. 小祕訣:換氣時在水中鼻	
		子先吐氣,接著轉動身體及	
		頭部,不可將頭抬起,嘴巴	
		貼近水面快速吸氣。	
		3. 學生容易怕嘴巴喝水及	
		耳朵進水,轉動時要流暢不	
		可停頓。可使用浮板打水前	
		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	

進轉頭換氣。	
十七、進行「你推我擋」遊	
戲比賽	
1. 遊戲規則:	
(1)全班男、女生混合分成2	
組,2個人一隊進行對抗。	
(2)在10公尺長的水道中間	
(5公尺處)擺放浮板,2	
人雙手放置在浮板兩側。	
(3)哨音響起,兩人同時蹬	
地漂浮打水前進(可抬頭換	
氣),計時一分鐘,誰能將	
對手以打水方式推至離中	
間(5公尺處)較遠的位置,	
即獲勝。	
2. 分組討論: 本次比賽獲勝	
的關鍵要素是什麼?身材	
大小、力氣大小或是打水技	
巧成熟,請仔細討論看看並	
與大家分享喔!(正確的打	
水動作會比較占優勢)	
3. 再進行一次上述的遊	
戲,剛剛討論的因素是否為	
真?	
十八、綜合活動	
上岸進行緩和運動,並進行	
身體沖洗並換服裝。	

註1:請於表頭列出第一、二學期,屬於一、二、三、四、五或六年級(113 學年度已全數適用新課網),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。

註 5:議題融入應同時列出實質內涵,而非只有代號或議題名稱(請參考教育部議題融入說明手冊)。例如:性別平等教育 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

## 註 6: 法律規定教育議題如於領域課程融入,其實質內涵之填寫請參考以下文件

- 1. 環境教育:請參考環境教育議題實質內涵
- 2. 性別平等教育:請參考性別平等教育實質內涵
- 3. 性侵害犯罪防治課程:請參考性別平等教育實質內涵-E5
- 4. 家庭教育課程:請參考家庭教育實質內涵
- 5. 家庭暴力防治課程:請填寫「融入家庭暴力防治」即可