

嘉義縣義竹鄉南興國民小學
113 學年度第二學期六年級普通班健體領域課程計畫(表 10-1)

設計者：黃幸惠

第二學期

教材版本		康軒版第十二冊		教學節數		每週(3)節，本學期共(54)節				
課程目標		1.認識食品的生產、加工、添加物與標示，選擇購買安全的食品。 2.運用餐飲衛生安全五面向，檢視店家的衛生安全，預防食品中毒。 3.認識全民健康保險制度，珍惜醫療資源。 4.學習正確用藥行為，避免藥物中毒。 5.覺察生活型態對健康的影響，建立全方位的健康人生。 6.認識代謝症候群和常見慢性病，反省個人生活習慣。 7.學習羽球平擊球、小球、高遠球與移位步伐動作，進行羽球比賽。 8.演練籃球防守基本動作和攻防策略。 9.挑戰 4×100 公尺接力、異程接力和障礙跑。 10.體驗攀岩活動，欣賞運動賽事。 11.演練技擊攻防動作。 12.掌握蛙泳動作要領，檢核個人游泳與自救能力。 13.學習跳《十七世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》土風舞。								
教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素 養	學習重點		學習目標	教學重點(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)
				學習 表現	學習 內容					
第一週	第一單元 食品安全 解密 第一課食 物的旅程	3	健體-E- A2 具備 探索身體 活動與健 康生活問	1a-III- 3 理解 促進 健康 生活	Ea-III- 4 食品 生 產、 加	1.認識鮮乳 的製作流 程。 2.認識產銷 履歷標	第一單元食品安全解密 第 1 課食物的旅程 《活動 1》鮮乳製作流程 1.教師帶領學生閱讀課本第 6-7 頁情境， 並配合影片說明鮮乳的製作過程。	發表 實作 演練 問答	【品德教育】 品E1 良好 生活習慣 與德行。	

			<p>題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>的方法、資源與規範。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判</p>	<p>工、保存與衛生安全。</p>	<p>章，以及產銷履歷相關資訊，掌握食品的生產過程。 3.運用「批判性思考」技能，辨識加工食品。 4.運用「批判性思考」技能，解析使用食品添加物的優缺點。 5.覺知攝取過多超加工食品、食品添加物對健康的影響與嚴重性。 6.認識食品標示，理解選購食品的方法。 7.運用「做決定」技能，選購</p>	<p>2.教師說明生乳、鮮乳、保久乳、奶粉的差異。 《活動2》認識產銷履歷 1.教師帶領學生閱讀課本第8-9頁，並配合影片說明「產銷履歷」。 2.教師發下「產銷履歷農產品」學習單，請學生和家人一起到超市，尋找有產銷履歷標籤的農產品，了解產品的履歷和生產資訊，並記錄下來。 《活動3》辨識加工食品 1.教師說明運用「批判性思考」進行批判性思考的方式。 2.教師帶領學生閱讀課本第10-11頁，並說明「加工食品」的定義與分類。 3.教師發下「食安新聞追追追」學習單，請學生課後蒐集食安新聞，並運用「批判性思考」技能判斷加工食品的健康與安全。 《活動4》解析食品添加物 1.教師帶領學生閱讀課本第12-13頁，並說明「食品添加物」。 2.教師請學生針對自己準備的加工食品，填寫包裝上的成分標示，完成「我平常吃什麼？」學習單第一部分，並於課後上網查詢這些食品添加物的相關資訊，完成學習單第二部分。 《活動5》食品標示清楚看 1.教師帶領學生閱讀課本第16-17頁，並說明選購食品的方法。 《活動6》聰明購買行動（一） 1.教師透過小禎的做法，說明如何運用「做決定」技能，選購安心又健康的食品。</p>		
--	--	--	---	--	-------------------	---	--	--	--

				技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。		健康的食品。 8.表達選購安心又健康食品的立場。	2.教師配合影片分別說明當季水果、100%鮮榨果汁的優缺點。 《活動7》聰明購買行動(二) 1.教師說明新鮮蔬菜、冷凍蔬菜的優缺點。 2.教師請學生課後完成「選購安心健康的食品」學習單,和家人一起運用「做決定」技能,選購有益健康的食品。			
第二週	第一單元 食品安全解密 第二課預防食品中毒	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-III-1 流暢	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1.理解食品中毒的種類和原因。 2.覺知食品中毒對人體消化系統的影響。 3.理解食品中毒的處理與自我照護原則。 4.理解預防食品中毒的原則。 5.流暢的操作食品中毒的處理與自我照護的方	第一單元食品安全解密 第2課預防食品中毒 《活動1》常見的食品中毒種類 教師帶領學生閱讀課本第22-23頁情境,並配合影片說明常見的食品中毒種類。 《活動2》食品中毒的症狀 教師帶領學生閱讀課本第24頁情境,並說明當受汙染的食物進入消化系統(胃、小腸、大腸)後,會引起的症狀。 《活動3》食品中毒的自我照護原則 1.教師說明食品中毒的處理與自我照護原則。 2.教師將學生分為2人一組,模擬食物中毒的情境,演練食物中毒的處理與自我照護原則。 《活動4》預防食品中毒五原則 1.教師帶領學生閱讀課本第26-27頁,並配合影片說明預防食品中毒的方法。 2.教師請學生課後完成「預防居家食品中毒檢核表」學習單,和家人一起檢視是否做到預防居家食品中毒的行動。	發表 演練 實作 總結性評量	【安全教育】 安E5 了解日常生活危害安全的事件。 安E12 操作簡單的急救項目。	

			與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	地操作基礎健康技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。		法。 6.主動表現預防食品中毒的行動。 7.理解餐飲衛生安全注意事項。 8.覺察餐飲衛生安全的重要性。 9.主動選擇符合餐飲衛生安全的店家。	《活動5》店家餐飲衛生安全注意事項 1.教師配合課本第28-29頁和影片說明餐飲衛生安全注意事項。 2.教師請學生課後向家人或親友宣導餐飲衛生安全注意事項，以避免食品中毒。 《活動6》餐飲店家的選擇 1.教師帶領學生閱讀課本第30-31頁情境，並說明壽司店的衛生安全注意事項。 2.教師將全班分為2人一組，引導學生運用餐飲衛生安全五面向的內涵討論果汁店應注意的衛生安全事項，並記錄在課本第33頁。 3.教師請學生課後完成「好店家怎麼選？」學習單，思考和家人外出用餐時，會如何選擇店家呢？並依照5個衛生安全面向檢核外食店家的餐飲衛生安全，讓自己和家人安心享用美食。			
第三週	第二單元健康醫點通 第一課守護醫療資源	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	1.運用「做決定」技能，選擇適當的醫療院所就醫。 2.理解分級醫療制度、家庭醫師、雙向轉診制度、部分負擔的功能與其精神。 3.運用病徵	第二單元健康醫點通 第1課守護醫療資源 《活動1》就醫好決定 1.教師說明：可以運用「做決定」技能，做出正確的判斷，選擇適當的醫療院所就醫。 2.教師總結：分級醫療制度的精神在於分流病人，使醫療資源能被最有效的運用。 《活動2》家庭醫師的好處 1.教師帶領學生閱讀課本第40-41頁情境，並說明家庭醫師的好處。 2.教師發下「我家的家庭醫師」學習單，請學生課後和家人一起搜尋住家分別有哪些醫療院所，並圈出屬於你們家的家庭醫師所隸屬的醫療院所。	問答 發表演練 實作	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	

			<p>探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立</p>		<p>描述原則，表達身體的不適。 4.認識並學會看處方箋上的資訊。 5.理解醫師與藥師專業分工的重要性與優點。 6.理解至醫院看診的過程與注意事項。 7.覺知濫用急診資源的後果與嚴重性。 8.認同珍惜醫療資源的態度。 9.檢視就醫經驗以支持自己提倡正確就醫行為的立場。</p>	<p>《活動3》認識雙向轉診制度 教師帶領學生閱讀課本第42-43頁情境，並說明雙向轉診制度。 《活動4》看診掛號與費用規範 1.教師帶領學生閱讀課本第44頁情境，並說明：就醫時繳交的費用，除了掛號費，還會依照看診的需求，增加其他的「部分負擔費用」。 2.教師帶領學生閱讀課本第45頁情境，並說明查詢個人醫療資訊的方法。 《活動5》病徵描述原則 1.教師帶領學生閱讀課本第46-47頁情境，並透過嘉強的案例，說明生病看診時，病徵描述的原則。 2.教師將全班分為2人一組，模擬看診的過程，完成課本第47頁練習，並上臺表演。 3.教師發下「生病了怎麼說？」學習單，請學生根據自己生病的經驗，運用病徵描述原則，寫下完整的訊息。 《活動6》醫藥專業分工 1.教師統整學生的回答，並配合課本第48-49頁說明處方箋應標示的資訊。 2.教師配合課本第50-51頁說明醫師與藥師的專業分工。 3.教師引導學生分享：醫藥分業的優點有哪些？ 《活動7》醫院門診的流程與注意事項 教師帶領學生閱讀課本第52-54頁情境，並說明到醫院看診的流程與注意事項。 《活動8》急診資源不濫用 教師帶領學生閱讀課本第55頁情境，並說明急診的功能與重要性。 《活動9》珍惜醫療資源</p>			
--	--	--	---	--	--	--	---	--	--	--

				場。			<p>1.教師帶領學生閱讀課本第 56 頁新聞，思考報導中的就醫行為有哪些問題與可能造成的後果，並將討論結果記錄在「珍惜醫療資源」系列學習單。</p> <p>2.教師引導學生檢視自己使用醫療資源的行為，思考改進的方法，並完成課本第 57 頁「珍惜醫療資源行動檢核表」。</p> <p>4.教師發下「就醫觀念宣導」學習單，請學生課後製作一份宣導正確就醫觀念的文宣，並向家人倡議。</p>			
第四週	第二單元健康醫點通 第二課用藥保安康	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-III-1 流暢地操作基	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮	<p>1.運用「批判性思考」技能，分辨藥品廣告訊息的正確性。</p> <p>2.了解用藥諮詢的方法，表現正確購買藥品的行為。</p> <p>3.認識藥品分級，學會看藥品標示。</p> <p>4.了解用藥的注意事項，表現正確的用藥方法。</p> <p>5.認識合格藥師的條</p>	<p>第二單元健康醫點通 第 2 課用藥保安康 《活動 1》做身體的主人</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 58 頁情境，並說明運用「批判性思考」技能來分析，再做出判斷的方法。</p> <p>2.教師引導學生依照「批判性思考」技能步驟，判斷「一天 3 顆，90 天就可治癒白內障、青光眼」的廣告文案是否真實，並完成「藥品廣告辨真假」學習單。</p> <p>《活動 2》買藥時表達身體狀況</p> <p>1.教師說明購買藥物時，應向醫師說明的內容。</p> <p>2.教師引導學生練習表達自己的身體狀況，並將個人或家人買藥的經驗記錄在課本第 59 頁「生活行動家」。</p> <p>《活動 3》藥品分級與標示</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 60 頁，並配合影片說明藥品依照使用風險性高至低分為處方藥、指示藥、成藥。</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第 61 頁，並說明藥品標示的注意事項。</p> <p>3.教師請學生拿出課前準備的藥品包裝，</p>	實作發表 問答 演練 總結性評量	【安全教育】 安E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E12 操作簡單的急救項目。	

				<p>礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>	<p>詢。</p>	<p>件，留意社區醫療資源。 6.描述可能導致藥物中毒的行為與預防方法。 7.認同正確用藥的態度與其重要性。 8.熟悉並操作藥物中毒的急救處理方法。</p>	<p>觀察藥品包裝上的標示，並將相關資訊記錄在「藥品標示清楚看」學習單。 《活動4》清楚用藥方法與時間 教師配合課本第 62-63 頁說明服用藥品應按醫師或藥師指示，並詳讀外盒說明、藥品說明書（仿單）標示的用法、用量和服用時間。 《活動5》可能導致藥物中毒的行為 1.教師配合課本第 64 頁說明可能導致藥物中毒的行為。 2.教師引導學生思考預防藥物中毒的方法。 3.教師請學生課後蒐集一篇藥物中毒的報導，分析其中毒的原因與預防方法，並記錄在「正確用藥行為」學習單。 《活動6》藥物中毒的處理方法 1.教師配合課本第 65 頁說明藥物中毒的處理方法。 2.教師將全班分為 2 人一組，模擬藥物中毒的情境，一人扮演中毒者，另一人演練藥物中毒的處理方法。</p>			
第五週	第三單元健康特攻隊 第一課健康全方位	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-III-2 願意</p>	<p>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 Fb-III-1 健康各面向平衡安</p>	<p>1.認識生理、心理與社會適應三方面健康的概念。 2.認識身體主要器官的構造與功能。 3.舉例適切的事證來說明促進</p>	<p>第三單元健康特攻隊 第 1 課健康全方位 《活動1》維持全方位健康 1.教師配合課本第 70-73 頁說明健康的三個面向：健康不只是沒有生病或身體不虛弱，真正健康的人，在生理、心理和社會適應三方面，都是良好的狀態。 2.教師配合課本第 71 頁、人體模型或影片，說明人體主要器官的功能，並請學生記錄在「人體器官探險」學習單。 3.教師播放音樂，音樂開始時，由第一位學生將球傳給下一位，音樂停下時，手中持球的學生必須適切的舉例，支持自</p>	發表實作	<p>【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p>	

			能。	培養健康促進的生活型態。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	適的促進方法與日常健康行為。	生理、心理與社會適應三方面健康的立場。 4.認知到生活習慣對健康的影響，願意培養促進健康的生活型態。	己促進健康的立場。 《活動 2》我的健康我決定 1.教師帶領學生閱讀課本第 73 頁情境，並說明：健康是人生最重要的資產，擁有健康才能開創美好的人生。而健康是由生活中許多好習慣累積而來的，不良的生活習慣長期累積可能導致罹患各種慢性病。 2.教師請學生畫下 20 年後的自己，並思考未來的自己是什麼樣子？若要達成所預期的自己，應該做那些努力呢？記錄在「我的健康我決定」學習單。 3.教師請同學輪流上臺分享，其他同學給予回饋。			
第六週	第三單元健康特攻隊 第二課健康達人出任務	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1.了解健康檢查的意義和重要性。 2.了解可能導致代謝症候群的危險因子。 3.覺察代謝症候群對健康造成的威脅與嚴重性。 4.了解預防代謝症候群的方	第三單元健康特攻隊 第 2 課健康達人出任務 《活動 1》健康檢查顧健康 教師帶領學生閱讀課本第 74 頁情境，並說明健康檢查的重要性。 《活動 2》認識代謝症候群 教師帶領學生閱讀課本第 72 頁，並配合影片說明：代謝症候群不是一種疾病，而是血壓、血糖、血脂異常及肥胖等狀況的總稱。20 歲以上的成人，如果符合下列危險因子中三項以上，就稱為「代謝症候群」。 《活動 3》測量腰圍的方法 1.教師說明並與學生示範測量腰圍的方法。 2.教師請學生兩人一組，幫對方測量腰	發表實踐實作	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。	

			<p>嚴重性。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進</p>	<p>法。</p> <p>5.公開提倡預防代謝症候群的方法。</p> <p>6.主動參與改善生活習慣的行動。</p> <p>7.運用「目標設定」技能，協助家人擬定生活習慣改善計畫。</p> <p>8.評估個人的飲食、身體活動和心理狀態。</p> <p>9.自我反省並修正個人的生活型態。</p> <p>10.運用「自我健康管理」技能，落實改善生活型態的計畫。</p>	<p>園，並記錄在課本第 76 頁「生活行動家」。</p> <p>《活動 4》好膽固醇與壞膽固醇的形成 教師帶領學生閱讀課本第 77 頁情境，並說明好膽固醇、壞膽固醇對身體的影響。</p> <p>《活動 5》預防代謝症候群五大招 1.教師帶領學生閱讀課本第 78 頁，並配合影片說明預防代謝症候群五大招。 2.教師請學生回家向家人或親友倡議宣導代謝症候群的症狀和預防五大招，說服家人一起採取行動，並完成課本第 78 頁「生活行動家」。</p> <p>《活動 6》覺察不良生活習慣 1.教師帶領學生閱讀課本第 79 頁情境，並說明可以從以下兩個方面著手進行評估，以了解家人的生活型態是否健康。 2.教師請學生課後訪問家人，完成「生活型態評估」學習單。</p> <p>《活動 7》生活習慣改善計畫 1.教師配合課本第 80 頁情境，以立傑一家為例，說明設定生活習慣改善計畫目標的方法。 2.教師請學生課後與家人一起訂定生活習慣改善計畫，並將執行情況記錄在「生活習慣改善計畫」學習單。</p> <p>《活動 8》健康檢測站 教師發下「飲食習慣評估」、「身體活動量評估」、「心情溫度計」學習單，配合課本第 82-84 頁引導學生完成三項評估，並說明評估結果的意涵。</p> <p>《活動 9》落實自我健康管理計畫 1.教師配合課本第 85 頁，說明如何運用「自我健康管理」技能，擬定改善生活</p>		
--	--	--	---	---	---	--	--

				健康的信念或行為。			型態的計畫。 2.教師發下「自我健康管理計畫」學習單，請學生參考課本的原則，選擇一項待改進的行為，擬定改善計畫並執行。 3.教師請學生課後開始執行計畫，並如實記錄。		
第七週	第三單元 健康特攻隊 第三課 預防慢性病	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	Fb-III-3 預防性健康自我照顧的意義與重要性。	1.覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。 2.了解罹患心血管疾病、糖尿病、腎臟病、癌症的成因、早期症狀與預防方法。 3.願意培養促進健康的生活型態。	第三單元健康特攻隊 第3課預防慢性病 《活動1》認識心血管疾病 1.教師帶領學生閱讀課本第86-87頁，並配合影片介紹「心血管疾病」。 2.教師說明心血管疾病的預防原則。 《活動2》認識糖尿病 1.教師帶領學生閱讀課本第88-89頁，並配合影片介紹「糖尿病」。 2.教師說明糖尿病的預防原則。 《活動3》認識腎臟病 1.教師帶領學生閱讀課本第90-91頁，並配合影片介紹「腎臟病」。 2.教師說明腎臟病的預防原則。 《活動4》認識癌症 1.教師帶領學生閱讀課本第92-93頁，並配合影片介紹「癌症」。 2.教師說明癌症的預防原則。 3.教師補充說明政府目前補助五大癌症篩檢，包含：口腔癌、乳癌、肺癌、子宮頸癌、大腸癌。 4.教師請學生課後查詢衛生福利部最新癌症報告，找出臺灣罹患人數前五名的癌症，並訪問家人癌症篩檢的經驗，記錄在「癌症知多少」學習單。	問答 實作 總結性評量	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。
第八週	第四單元	3	健體-E-	1c-III-	Ha-III-	1.了解羽球	第四單元好球開打	問答	【品德教

	好球開打 第一課羽 球同樂		A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	單打發球規則與站位。 2.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 3.在活動中表現羽球發球、平擊球、擊小球與擊高遠球的動作技能。 4.探索羽球比賽的進攻與防守策略。 5.了解羽球平擊球、擊小球與擊高遠球的動作要領。 6.比較自己與他人羽球動作技能的正確性。 7.了解羽球移位步伐	第 1 課羽球同樂 《活動 1》羽球發球規則 教師配合課本第 124-125 頁說明羽球單打比賽的基本規則。 《活動 2》發球 1、2、3 1.教師說明「發球 1、2、3」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：如何控制發球的落點呢？討論後再次進行活動。 《活動 3》黃金發球守護戰 1.教師說明「黃金發球守護戰」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：怎麼做能讓對方不易成功回擊球呢？ 《活動 4》平擊球姿勢 1.教師說明並示範羽球「平擊球」動作要領。 2.教師示範後將全班分為 2 人一組，一人拋球，另一人練習以平擊球姿勢擊球過網。練習 10 球後，兩人角色互換。 《活動 5》雙人平擊球練習 教師說明「雙人平擊球練習」活動進行方式：2 人一組，隔網練習以平擊球對打。 《活動 6》平擊球計次賽 1.教師說明「平擊球計次賽」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：如何增加連續回擊平擊球的次數呢？ 《活動 7》輕放小球 1.教師說明並示範羽球「小球」動作要領。 2.教師示範後說明「輕放小球」活動進行方式：2 人一組，隔網練習擊小球，互相回擊 10 個回合。	操作發表 觀察實作 運動撲滿	【育】品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
--	---------------------	--	---	--	----------------------	--	---	----------------------	---------------------	--

				<p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>		<p>的動作要領。</p> <p>8.在活動中表現羽球移位步伐的動作技能。</p> <p>9.演練羽球比賽的進攻與防守策略。</p> <p>10.課後進行羽球活動，養成規律運動習慣。</p>	<p>《活動 8》擊出高遠球</p> <p>1.教師說明並示範羽球「高遠球」動作要領。</p> <p>2.教師示範後說明「擊出高遠球」活動進行方式：2 人一組，隔網練習擊高遠球，互相回擊 10 個回合。</p> <p>《活動 9》擊球挑戰賽</p> <p>1.教師說明「擊球挑戰賽」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論在活動中觀察到的得分策略。</p> <p>《活動 10》墊步與交叉步移位</p> <p>教師說明並示範「墊步移位」、「交叉步移位」動作要領。</p> <p>《活動 11》前後場移位</p> <p>教師說明並示範「前後場移位」活動進行方式。</p> <p>《活動 12》左右移位</p> <p>教師說明並示範「左右移位」活動進行方式。</p> <p>《活動 13》米字步伐</p> <p>教師說明並示範「米字步伐」活動進行方式。</p> <p>《活動 14》米字模仿秀</p> <p>教師說明並與同學示範「米字模仿秀」活動進行方式。</p> <p>《活動 15》移位擊球</p> <p>1.教師說明「移位擊球」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論：你有哪些成功回擊球的技巧呢？</p> <p>《活動 16》羽球單打賽</p> <p>1.教師說明「羽球單打賽」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論問題，並記錄在「羽球達人」學習單。</p>			
第九週	第四單元	3	健體-E-	1d-III-	Hb-	1.了解籃球	第四單元好球開打	操作	【品德教	

好球開打 第二課快 攻密守		A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1 了解運動技能的要素和要領。1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。3d-III-	III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	防守動作與腳步的動作要領。 2.在活動中表現籃球防守動作與腳步動作技能。 3.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 4.了解籃球防守策略、傳球快攻策略。 5.了解兩人傳球上籃的動作要領。 6.在活動中表現兩人傳球上籃的動作技能。	第 2 課快攻密守 《活動 1》防守基本功 1.教師說明並示範籃球防守動作要領。 2.教師說明並示範「側滑步防守」活動進行方式。 3.教師說明並示範「後側移動防守」活動進行方式。 《活動 2》雙人移位防守練習 教師說明並與一位同學示範「雙人移位防守練習」活動進行方式。 《活動 3》一對一攻防練習 1.教師說明「一對一攻防練習」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論防守時的注意事項。 《活動 4》防守最前線 1.教師說明「防守最前線」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：持球進攻者即將突破隊友防守時，防守者可以怎麼移動協助隊友阻止對手得分呢？ 《活動 5》兩人傳球快攻上籃 1.教師說明籃球「快攻」的概念。 2.教師說明並與一位學生示範「兩人傳球快攻上籃」活動進行方式。 3.活動結束後，教師帶領學生討論：怎麼做可以加快進攻的速度呢？ 《活動 6》快攻好手 1.教師說明「快攻好手」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：怎麼做可以提高成功進攻得分的機率？	觀察發表	【育】品E6 同理分享。	
---------------------	--	---	---	---------------------------	---	---	------	--------------	--

				<p>2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>					
第十週	第四單元好球開打第二課快攻密守	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考	1d-III-1 了解運動技能的要素和	Hb-III-1 陣地攻守性球類運	<p>1.了解籃球擺脫防守的動作要領。</p> <p>2.在活動中表現籃球</p>	<p>第四單元好球開打第2課快攻密守《活動7》擺脫防守</p> <p>1.教師說明並與同學示範「擺脫防守」活動進行方式。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論：如何</p>	<p>操作發表實作觀察運動撲滿總結性評</p>	<p>【品德教育】品E6 同理分享。</p>

			<p>能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防</p>	<p>動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>擺脫防守的動作技能。 3.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 4.了解籃球傳球切入策略。 5.演練籃球比賽中的進攻與防守策略。 6.透過體驗或實踐，解決籃球比賽中的問題。</p>	<p>能有效擺脫防守呢？ 《活動 8》三人傳球切入 1.教師說明「三人傳球切入」活動進行方式。 2.活動結束後，教師帶領學生分享：進攻時，你如何決定要傳球的對象？為什麼？ 《活動 9》三對三鬥牛賽 教師說明「三對三鬥牛賽」活動規則。 2.教師提醒比賽時，要避免做出犯規或違例動作。 3.活動結束後，教師帶領學生討論：當你是進攻方，將球傳出去後，準備往籃框方向切入。但是防守者預測到你的行動，並阻擋你切入的路線，而且持球的隊友也找不到機會進攻，你該怎麼辦呢？ 《活動 10》傳球攻防 1.教師說明「傳球快攻」活動規則。 2.活動結束後，教師引導學生賽後評估策略的執行成效：你們小組制定的策略都有成功的完成嗎？有哪些需要改進的地方呢？並記錄在「傳球攻防」學習單。 《活動 11》五對五攻防戰 1.教師說明「五對五攻防戰」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：擔任裁判與記錄組時，有哪些吹判結果有待改進？在活動中觀察到哪些得分策略？</p>	量		
--	--	--	---	--	--------------------	---	---	---	--	--

				守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。					
第十一週	第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑 期中評量	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.了解4×100公尺接力的比賽規則。 2.了解並表現接力的要素和動作技巧。 3.與同學團隊合作，表現積極	第五單元鍛鍊好體能 第1課接力與障礙跑 《活動1》4×100公尺接力 1.教師說明正式4×100公尺接力賽規則。 2.教師說明進行接力賽時，節省傳接棒時間的方法，並引導學生複習「不換手傳接棒」。 《活動2》擊掌接力 1.教師說明「擊掌接力」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：原地起跑與助跑後起跑哪一種方式更容易加	發表 操作 實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			<p>動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實</p>	<p>參與、接受挑戰的學習態度。 4.在活動中表現接力賽的起跑、助跑、傳接棒動作技能，發展個人潛能。 5.透過體驗或實踐，解決接力情境遇到的問題。 6.檢視自身能力，探索接力棒次安排的策略。 7.了解異程接力的比賽規則與要素。</p>	<p>快速度？為什麼？ 《活動 3》助跑傳接棒 1.教師說明「助跑傳接棒」活動規則。 2.教師提問：接棒者開始助跑的最佳時機為何？ 《活動 4》接力情境題 教師配合課本第 160-161 頁，引導學生思考導致下列情境的可能原因與解決辦法，並記錄在「接力情境題」學習單。 《活動 5》棒次安排 1.教師說明「棒次安排」活動進行方式。 2.活動結束後，教師請各組分享：你們組別棒次安排的策略是什麼？ 《活動 6》4×100 公尺接力賽 1.教師說明「4×100 公尺接力賽」活動進行方式。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：你這組棒次的安排還可以如何調整，讓整體成績提升呢？為什麼？ 3.教師引導學生思考：如果在 400 公尺場地進行接力賽時，有些人負責跑直道，有些人要跑彎道，可以如何安排棒次呢？ 《活動 7》1000 公尺異程接力體驗 1.教師說明正式異程接力規則。 2.教師配合課本第 164-165 頁說明「1000 公尺異程接力體驗」活動規則。 3.活動結束後，教師帶領學生討論：你們考慮了哪些因素來安排棒次呢？為什麼？並記錄在「棒次安排策略」學習單。 《活動 8》1400 公尺異程接力挑戰 1.教師說明「1400 公尺異程接力挑戰」活動規則。</p>		
--	--	--	--	---	---	--	--	--

				踐， 解決 練習 或比 賽的 問 題。 4c-III- 2 比較 與檢 視個 人的 體適 能與 運動 技能 表 現。			2.活動結束後，教師引導學生和其他組交流想法，並思考：其他組別的距離設計與棒次安排策略，有哪些值得你們學習的地方？有哪些還可以改善的地方？			
第十二週	第五單元 鍛鍊好體 能 第一課接 力與障礙 跑	3	健體-E- A2 具備 探索身體 活動與健 康生活問 題的思考 能力，並 透過體驗 與實踐， 處理日常 生活中運 動與健康 的問題。 健體-E- C2 具備 同理他人	1c-III- 1 了解 運動 技能 要素 和基 本運 動規 範。 1d-III- 1 了解 運動 技能 的要 素和 要	Ga-III- 1 跑、 跳與 投擲 的基 本動 作。	1.與同學團 隊合作， 表現積極 參與、接 受挑戰的 學習態 度。 2.在活動中 表現障礙 跑的動作 技能，發 展個人潛 能。 3.比較與檢 視個人障 礙跑的技	第五單元鍛鍊好體能 第1課接力與障礙跑 《活動9》跨欄折返跑 1.教師帶領學生複習「跨越障礙物」動作要領。 2.教師說明並示範「跨欄折返跑」活動進行方式：從起跑線出發跑向小欄架，跨越小欄架後跑回起跑線。 《活動10》拼字接力賽 1.教師說明「拼字接力賽」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：進行拼字接力賽的過程中，你遇到什麼困難？並記錄在「拼字接力賽」學習單。 《活動11》跨越不同間距障礙 教師說明「跨越不同間距障礙」活動規則：每人有3次機會，分別在助跑後連	操作 觀察 實作 發表 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			<p>感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或賽的</p>	<p>能表現。</p> <p>4.透過體驗或實踐，挑戰跨越不同間距的障礙，找出適合自己的跑步節奏。</p>	<p>續跨越數個小欄架，並計算每跨過一個小欄架使用的步數，記錄於課本第 171 頁「生活行動家」，以檢視個人表現。</p> <p>《活動 12》障礙跑挑戰</p> <p>1.教師說明「障礙跑挑戰」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論：你觀察的對象有哪些值得學習的地方或待改善之處？並分享自己成功的經驗。</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--	--

				問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體能與運動技能表現。					
第十三週	第五單元鍛鍊好體能 第二課攀岩知多少	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2d-III-	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1.認識攀岩活動場地、基本裝備與防護知識。 2.分享觀賞或體驗攀岩活動後的感受。 3.運用網路與媒體取得攀岩賽事相關資訊。 4.了解攀岩基礎動作技能要素。 5.表現攀岩握繩、攀爬、踩蹬	第五單元鍛鍊好體能 第2課攀岩知多少 《活動1》攀岩基本裝備 教師配合課本第174頁，帶領學生認識攀岩的基本裝備。 《活動2》攀岩運動體驗與欣賞 1.教師配合影片介紹攀岩運動相關賽事。 2.教師提醒進行攀岩運動時，應注意的事項。 3.教師發下「運動攀登懶人包」學習單，請學生課後運用網路、媒體等渠道，查詢運動攀登相關資訊，例如：比賽規則、賽事分類、臺灣選手等等，並記錄下來。 《活動3》攀岩基礎運動練習 教師說明並示範「上肢訓練」、「下肢訓練」動作要領。 《活動4》奮力向上 1.教師說明「奮力向上」活動進行方式：4人一組，沿著爬桿向上攀爬，時限內爬的最高的人獲勝，接著換下一組。	發表實作 操作 運動撲滿	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

				<p>1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>		<p>動作技能。</p>	<p>2.活動結束後，教師帶領學生討論向上攀爬的技巧有哪些？</p>			
第十四週	第五單元 鍛鍊好體	3	健體-E-C2 具備	1d-III-1 了解	Bd-III-2 技擊	1.了解技擊出拳進攻	第五單元鍛鍊好體能 第3課武藝好功夫	操作 觀察	【安全教育】	

	能 第三課武 藝好功夫		同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	組合動作與應用。	與閃躲防守的動作要領。 2.與同學積極互動，表現接受挑戰的學習態度。 3.熟練技擊進攻與防守動作，並表現出穩定的身體控制和協調能力。 4.共同制定活動規則，並願意遵守規範進行活動。	《活動1》出拳進擊 1.教師帶領全班熱身後，進行直拳、鉤拳動作要領複習。 2.教師說明並示範「出拳進擊」活動進行方式。 《活動2》慢速攻防挑戰 1.教師引導學生思考：面對他人的功擊動作時，你可以如何防守或閃躲呢？ 2.教師說明並示範「慢速攻防挑戰」活動規則。 3.教師引導學生思考：你還知道哪些防守或閃躲技巧呢？運用討論的結果再次演練。 《活動3》進擊小組合 1.教師說明「進擊小組合」活動規則。 2.教師請各組輪流上臺表演，其他學生觀摩，並分享表演組別的可學習或再調整之處。 3.教師請學生將動作設計記錄在「進擊小組合」學習單。 《活動4》技擊大對抗 教師說明「技擊大對抗」活動規則。 《活動5》保護自己 尊重他人 1.教師引導全班進行「班級技擊活動精神與規範」的討論。 2.教師將全班分為四組，引導學生根據「班級技擊活動精神與規範」，規畫屬於該組別的規則海報，並記錄在「技擊運動精神準則」學習單。 3.教師請各組上臺分享該組的海報內容，並推廣正確進行技擊運動的規範與精神。	實作 運動撲滿 總結性評 量	安E7 探究 運動基本 的保健。	
第十五週	第六單元 舞動世界	3	健體-E-C2 具備	1c-III-2 應用	Gb-III-1	1.了解蛙泳划手、換	第六單元舞動世界逍遙游 第1課水中好手	操作 實作	【海洋教育】	

	<p>逍遙游 第一課水中好手</p>		<p>同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>身體活動的防護知識，維護運動安全。1d-III-1了解運動技能的要素和要領。1d-III-2比較自己或他人運動技能的正確性。2c-III-3表現積極參與、接受挑戰的學</p>	<p>水中自救方法、仰漂15秒。Gb-III-2手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。</p>	<p>氣的動作要領。 2.比較自己與他人划手、換氣、漂浮、蛙腿與水中自救動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.在游泳活動中，表現蛙泳划手、換氣、漂浮與蛙腿的動作技能。 5.透過體驗或實踐，解決學習蛙泳時遇到的困難。</p>	<p>《活動1》蛙泳基本動作 1.教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。 2.教師配合課本第190頁，帶領學生複習蛙泳腿部動作要領。 3.教師說明並示範蛙泳划手動作要領。 《活動2》水中彎腰划手 1.教師說明「水中彎腰划手」活動進行方式。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：互相觀察划手動作後，你發現同學有哪些地方可以再調整？ 《活動3》閉氣划手前進 1.教師說明「閉氣划手前進」活動進行方式。 2.活動結束後，教師引導學生互相分享活動中觀察到的待改進之處。 《活動4》蛙泳划手換氣 1.教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。 2.教師說明並示範「蛙泳划手換氣」動作要領。 《活動5》分站循環練習 1.教師說明「分站循環練習」活動進行方式。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：划手幾次進行換氣是最適合你的蛙泳節奏呢？ 《活動6》划手換氣漂浮 1.教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。</p>	<p>觀察發表</p>	<p>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。</p>	
--	------------------------	--	---	--	--	--	--	-------------	---	--

				<p>習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>			<p>2.教師說明並示範「划手換氣漂浮」活動進行方式。</p> <p>《活動7》蛙泳自由式</p> <p>1.教師說明並示範「蛙泳自由式」活動進行方式。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生分享在活動中遇到的困難，並共同討論解決方法。</p>			
第十六週	第六單元	3	健體-E-	1c-III-	Gb-	1.比較自己	第六單元舞動世界逍遙游	操作	【海洋教	

<p>舞動世界 逍遙游 第一課水 中好手</p>		<p>C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰</p>	<p>III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上） 與簡易性游泳比賽。</p>	<p>與他人划手、換氣、漂浮、蛙腿與水中自救動作的正確性。 2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3.在游泳活動中，表現蛙泳划手、換氣、漂浮與蛙腿的動作技能。 4.透過體驗或實踐，解決學習蛙泳時遇到的困難。 5.了解踩水、抬頭蛙的動作要領。 6.覺察水域安全的重要性，應用水中自</p>	<p>第 1 課水中好手 《活動 8》手腳三兩下 1.教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。 2.教師說明「手腳三兩下」活動進行方式。 《活動 9》蛙泳連續動作檢核 教師說明「蛙泳連續動作檢核」活動進行方式：2 人一組，一人先練習，另一人觀察，依照課本第 198-199 頁，針對對方蛙泳連續動作進行檢核，並提出調整的建議。 《活動 10》蛙泳計時挑戰賽 1.教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。 2.教師說明「蛙泳計時挑戰賽」活動規則。 3.活動結束後，教師請學生分享觀察到的成功訣竅或發現的問題，討論後再次進行挑戰。 4.教師發下「蛙泳計時挑戰賽」學習單，請學生課後將闖關過程記錄下來。 《活動 11》水中生存技巧 1.教師配合課本第 202 頁，帶領學生複習水中自救 4 招。 2.教師引導學生 2 人一組，並互相檢視水中自救 4 招的動作正確性。 3.教師說明並示範「踩水」動作要領，接著補充其他踩水技巧。 4.教師說明並示範「抬頭蛙」動作要領。 《活動 12》游泳與自救能力檢核 教師說明「游泳與自救能力檢核」活動</p>	<p>實作發表 觀察 運動撲滿</p>	<p>育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休息活動的知能與技能。</p>	
--------------------------------------	--	--	--	---	--	---	-----------------------------	--	--

				<p>的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體能與運動技能表現。</p>	<p>救的概念 維護自身安全。 7.比較與檢視自己的游泳與自救能力。</p>	<p>進行方式。</p>			
--	--	--	--	---	--	--------------	--	--	--

第十七週	第六單元 舞動世界 逍遙游 第二課舞 出國際風 期末評量	3	健體-E- B3 具備 運動與健 康有關的 感知和欣 賞的基本 素養，促 進多元感 官的發展， 在生活環 境中培養 運動與健 康有關的 美感體驗。	1d-III- 1 了解 運動技能 的要素和 要領。 2c-III- 3 表現 積極參與、 接受挑戰 的學習態 度。 2d-III- 1 分享 運動欣賞 與創作的 美感體驗。 3c-III- 1 表現 穩定的身 體控制和 協調	Ib-III- 2 各國 土風舞。	1.了解《17 世紀行列 舞》的舞 蹈背景。 2.做出《17 世紀行列 舞》的基 本舞步。 3.表現《17 世紀行列 舞》的動 作、隊形 與舞序。 4.和同學合 作，表現 積極參與、 接受挑戰 的學習態 度。 5.專心欣賞 別人的表 演，並表 達自己的 看法。	第六單元舞動世界逍遙游 第2課舞出國際風 《活動1》《17世紀行列舞》基本舞步 1.教師介紹《17世紀行列舞》舞蹈背景。 2.教師說明並示範《17世紀行列舞》基本舞步。 3.教師將全班分成2人一組，搭配教學影片練習《17世紀行列舞》基本舞步，請學生互相觀察動作可以如何調整。 《活動2》《17世紀行列舞》舞序 1.教師播放《17世紀行列舞》教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2.教師將全班分成4-6人一組面對面排列、橫排對齊，一列男生，一列女生，接著說明並示範《17世紀行列舞》舞序。 3.教師將帶領學生配合音樂練習《17世紀行列舞》舞序。 《活動3》表演與欣賞 1.教師請各組依序上臺表演《17世紀行列舞》舞蹈。每組表演時，其他組別共同欣賞與觀摩並於所有表演結束後發心得。 2.教師發下「17世紀行列舞」學習單，請學生將活動過程記錄下來，並給予每組表演評分。 3.教師將全班分成兩組面對面排列，一列男生，一列女生，一起表演《17世紀行列舞》舞蹈，並引導學生分享：全班一起表演和小組表演有什麼不同呢？	操作 觀察 實作	【國際教育】 國E5 體認 國際文化的 多樣性。	
------	---	---	--	---	-------------------------	---	--	----------------	-----------------------------------	--

				能力。					
第十八週	第六單元 舞動世界 逍遙游 第二課舞 出國際風	3	健體-E- B3 具備 運動與健 康有關的 感知和欣 賞的基本 素養，促 進多元感 官的發 展，在生 活環境中 培養運動 與健康有 關的美感 體驗。	1d-III- 1 了解 運動技 能的要 素和要 領。 2c-III- 3 表現 積極參 與、接 受挑戰 的學習 態度。 2d-III- 1 分享 運動欣 賞與創 作的感 覺體驗。 3c-III- 1 表現 穩定的 身體控	Ib-III- 2 各國 土風 舞。	1.了解《綠 谷紅衫 舞》的舞 蹈背景。 2.做出《綠 谷紅衫 舞》的基 本舞步。 3.表現《綠 谷紅衫 舞》的動 作、隊形 與舞序。 4.和同學合 作，表現 積極參 與、接 受挑戰 的學習 態度。 5.專心欣 賞別 人的表 演，並表 達自己 的看法。	第六單元舞動世界逍遙游 第2課舞出國際風 《活動4》《綠谷紅衫舞》基本舞步 1.教師介紹《綠谷紅衫舞》舞蹈背景。 2.教師說明並示範《綠谷紅衫舞》基本舞步。 3.教師以鈴鼓、口號輔助，搭配教學影片練習《綠谷紅衫舞》基本舞步。 4.教師將全班分成2人一組，請學生練習並互相觀察動作如何調整。 《活動5》《綠谷紅衫舞》舞序 1.教師播放《綠谷紅衫舞》教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2.教師將全班分成6人一組，男女間隔圍成一圈，面向圓心、雙手互牽，彼此保持適當距離，接著說明並示範《綠谷紅衫舞》舞序。 3.教師帶領學生配合音樂練習《綠谷紅衫舞》舞序。 《活動6》表演與欣賞 1.教師請各組依序上臺表演《綠谷紅衫舞》舞蹈。每組表演時，其他組別共同欣賞與觀摩並於所有表演結束後發表心得。 2.教師發下「綠谷紅衫舞」學習單，請學生將活動過程記錄下來，並給予每組表演評分。	操作 觀察 運動撲滿 總結性評 量	【國際教 育】 國E5 體認 國際文化 的多樣 性。

				制和 協調 能力。						
--	--	--	--	-----------------	--	--	--	--	--	--