

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣義竹鄉南興國民小學

113 學年度第一學期六年級普通班健體領域課程計畫(表 10-1)

設計者：莊麗淑

第一學期

教材版本			康軒版 第十一冊		教學節數		每週(3)節，本學期共(66)節				
課程目標			1.運用生活技能「自我管理與監督」，反省與修正網路使用的習慣。 2.運用生活技能「抗壓能力」，調適壓力。 3.獨立演練網路溝通禮儀，維繫友誼關係。 4.公開提倡綠色消費的信念和行動。 5.運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。 6.運用 4F 思考法省思性別刻板印象。 7.理解並演練遭遇性騷擾、性侵害的因應方式。 8.理解預防網路兒少性剝削的方法。 9.了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。 10.了解並演練桌球、足球比賽的進攻和防守策略。 11.在活動中表現擲遠技能，發展個人運動潛能。 12.了解並表現蛙泳腿部的動作技能。 13.表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。 14.表現技擊進攻和防守動作。 15.表演《野豌豆》土風舞、《洛哈地》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	3	健體-E-A2	1a-III-3	Fa-III-4	1.認識網路的	第一單元健康用網路	發表	【資訊		

<p>單元 健康 用網 路 第一 課網 路不 沉迷</p>		<p>具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2</p>	<p>正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p>	<p>便利性與正向使用網路的方法。 2.描述網路沉迷對健康的影響。 3.覺知網路沉迷所造成的威脅感與嚴重性。 4.透過篩檢量表，覺察個人網路沉迷問題。 5.理解避免網路沉迷的方法。 6.願意培養正向的網路使用習慣。 7.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通網路使用的時間。 8.了解健康自主管理的原則與方法。 9.運用生活技能「自我管理與監督」，反省與修正網路使用的習慣。</p>	<p>第1課網路不沉迷 《活動1》網路的正向使用 教師帶領學生閱讀課本並提問： 1.你和家人平常會使用網路嗎？在哪些狀況下會使用網路呢？ 2.使用網路帶給你哪些正面的幫助？ 《活動2》你迷「網」了嗎？ 教師帶領學生閱讀課本，並請學生完成「網路使用習慣自我篩檢量表」學習單。 《活動3》網路沉迷的影響 1.教師以小傑為例說明網路沉迷所形成的惡性循環。 2.教師播放網路沉迷相關影片，統整說明網路沉迷對生活造成的影響。 《活動4》遠離迷「網」 1.教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明避免網路沉迷的方法。 2.教師請學生嘗試規畫放學後的作息時間表，完成「規畫作息時間」、「作息時間表」學習單。 3.教師請學生課後與家人訂定網路使用規範，完成「網路使用規範」學習單。 《活動5》溝通方法——我訊息 教師請學生上臺演練運用人際溝通方法「我訊息」，與家人溝通網路使用時間。 《活動6》改進網路使用習慣 1.教師引導學生運用生活技能「自我管理與監督」，反省與修正網路使用的習慣。 2.教師請學生寫下需要改進的網路使用習慣、訂定目標，分組討論改進的方法，將討論結果記錄在「改進網路使用習慣」學習單。 《活動7》面對壓力 1.教師帶領學生閱讀課本，說明：小傑會</p>	<p>實作 演練</p>	<p>【教育】 資E11 建立的數位使用習慣與態度。 【性侵害犯罪防治課程】</p>	
---	--	---	---	---	--	---	------------------	---	--

			獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。		10.運用生活技能「抗壓能力」，調適壓力。 11.理解生活技能「抗壓能力」對健康維護的重要性。 12.運用「五正四樂促進健康」原則，強化面對壓力的能力。	藉著上網逃避壓力，使網路沉迷狀況更加難以改善。想一想，藉著上網逃避壓力是健康的處理方法嗎？會造成什麼影響呢？ 2.教師提問：想一想，當你面對壓力時會出現什麼反應？ 3.教師帶領學生討論減少壓力的方法，完成課本生活行動家，寫下一件曾讓你感到有壓力的事，以及面對壓力的方法。 《活動8》五正四樂促進健康 教師請學生在「五正四樂促進健康」的原則中，選擇一項分享做法，並在生活中實踐，完成「五正四樂促進健康」學習單。			
第二週	第一單元健康網路 第二課友誼維繫	3	健體-E-B2 具備應用體用體與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導與體育內容的意義與影響。	3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感表達的合宜方式。	第一單元健康用網路 第2課友誼維繫 《活動1》通訊軟體溝通禮儀 教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明通訊軟體溝通禮儀。 《活動2》網路訊息分享禮儀（一） 1.教師帶領學生閱讀課本並提問：你認為在社群網站任意上傳朋友出糗照片的行為適當嗎？為什麼？ 2.教師帶領學生閱讀課本並提問：你認為每天在社群網站分享數十篇貼文的行為適當嗎？為什麼？ 《活動3》社群訊息分享禮儀（二） 1.教師帶領學生閱讀課本並提問：你認為在社群網站直接貼上並發布他人分享的訊息適當嗎？為什麼？ 2.教師帶領學生閱讀課本並提問：你認為發送未經證實的訊息適當嗎？為什麼？ 《活動4》網路上互動的迷思 1.教師提問：你會在在意自己社群貼文的按讚數和留言，如果沒有受到朋友的關注，	發表 實作 演練 總結 性 評量	【資訊教育】 資E7 使用資訊與科技他人建立的良好的互動關係。 資E12 了解並遵守資訊倫理與資訊的相關規範。 【性侵害防治課程】	

							<p>你會有什麼反應呢？</p> <p>2.教師提問：與朋友在網路互動和在真實世界互動，這兩種互動形式中，你認為哪一種形式有助於友誼的維繫呢？為什麼？</p> <p>《活動5》自我肯定 教師引導學生運用生活技能「自我肯定」，建立與朋友互動的自信。</p> <p>《活動6》情感合宜表達 教師帶領學生閱讀課本，引導學生思考下列溝通情境中「隱藏自己真實的想法」、「沒有考慮對方的感受」、「同時考慮自己和他人的感受」，哪一種方法比較適當？</p>			
第三週	第二單元 打造健康消費心法 第一課健康消費選擇	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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、態度與價值觀。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	<ol style="list-style-type: none"> 1.描述消費行為對環境的影響。 2.理解健康消費的方法、資源與規範。 3.認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。 4.願意培養健康消費的生活型態。 5.運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。 6.運用多元的健康消費資訊、產品與服務。 	<p>第二單元打造健康消費心法 第1課健康消費選擇 《活動1》消費選擇 教師帶領學生閱讀課本並提問：如果你是薇薇，聽完同學購物的做法，你會怎麼做？為什麼？</p> <p>《活動2》想要與需要大不同 教師帶領學生閱讀課本並配合健康消費相關影片，引導學生理解「想要」和「需要」的差異。</p> <p>《活動3》健康消費決定 教師以選購運動鞋為例，配合影片引導學生運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。</p> <p>《活動4》綠色消費（居家篇） 教師帶領學生閱讀課本，請學生觀察薇薇和家人的綠色消費行為。</p> <p>《活動5》綠色消費（飲食篇） 教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明綠色飲食的做法。</p> <p>《活動6》綠色消費（旅遊篇） 1.教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明</p>	發表 實作	【環境教育】 環E15 覺知能源過度利用導致環境與資源耗竭的問題。 環E17 養成日常生活節約水、電、物質的行為，減少資源的消耗。	

				<p>態。</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-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>		<p>7.公開提倡綠色消費的信念和行動。</p>	<p>綠色旅遊的做法。</p> <p>2.教師請學生嘗試運用綠色旅遊概念，規畫兩天一夜的家庭旅遊行程，完成「綠色旅遊」學習單。</p> <p>《活動7》認識永續發展目標 12 教師配合影片帶領學生認識 SDGs 的由來與意義，以及和 SDGs 的 17 項目標，並請學生完成「認識永續發展目標（一）」、「認識永續發展目標（二）」學習單。</p> <p>《活動8》消費方式對環境的影響 教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明快時尚的消費方式及其對環境的影響。</p> <p>《活動9》服飾生命週期各階段的影響 教師帶領學生閱讀課本，引導學生分析服飾生命週期的各個階段對環境造成的影響。</p> <p>《活動10》綠色消費倡議行動 教師請學生和同學討論，思考可以如何以具有創意的方式向家人、朋友宣傳綠色消費行動，完成「綠色消費倡議」學習單，並上臺分享。</p>			
第四週	第二單元 打造健康消費心法 第二課健康消費聰明購	3	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方、資源與規範。</p> <p>1b-III-3</p>	<p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p>	<p>1.描述媒體對於消費行為的影響。</p> <p>2.對照生活情境的健康需求，尋求適用的生活技能。</p> <p>3.運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。</p> <p>4.理解發生消</p>	<p>第二單元打造健康消費心法 第2課健康消費聰明購</p> <p>《活動1》破除廣告迷思 教師帶領學生閱讀課本並配合影片引導學生運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。</p> <p>《活動2》消費問題處理（一）</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本，討論情境1 薇薇購買現點現做的巧克力牛奶，其中所添加的牛奶過期，該如何處理？</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本，討論情境2 媽媽想購買健康食品給薇薇吃，她應該注意什麼？</p>	發表 實作 演練 總結性 評量	【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理的違反規則和受到健康傷害經驗，並知道	

			育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。		費問題的處理方法、資源與規範。 5.願意培養健康消費的生活型態。 6.主動表現健康消費的行動。	3.教師帶領學生閱讀課本，討論情境3上國中的哥哥想要學習游泳，養成規律運動習慣，自己報名游泳訓練班。他上了一節課後想要退出，但是訓練班不肯解約，這時該如何處理？ 《活動3》消費問題處理（二） 1.教師帶領學生閱讀課本，討論情境4爸爸為了參加鐵人三項競賽，在網路購物平臺訂購一輛自行車，檢查後對品質不滿意，這時該如何處理？ 2.教師帶領學生閱讀課本，討論情境5薇薇偷用爸爸的信用卡購買遊戲點數，爸爸收到信用卡帳單才發現，這時該如何處理？ 《活動4》消費者義務與權利 1.教師帶領學生閱讀課本，說明：身為消費者，應善盡消費者的義務、了解消費者的權利，請根據以下原則，和同學討論並舉例消費者義務與權利的做法。 2.教師請學生在生活中和家人實踐消費者的義務和權利，成為健康消費生活家。		如何尋求的助道管。
第五週	第三單元友善的世界 第一課破除性別刻板印象	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2b-III-1 認同健康	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	1.關注性別刻板印象受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用影響。 2.運用4F思考法省思性別刻板印象。 3.認同職業的選擇不應受性	第三單元友善的世界 第1課破除性別刻板印象 《活動1》性別刻板印象的影響 教師帶領學生閱讀課本並配合影片引導學生運用「4F思考法」思考。 《活動2》打破性別框架 1.教師以「男兒有淚不輕彈」為例，帶領學生運用4F思考法省思性別刻板印象。 2.教師請學生分組討論，運用4F思考法完成課本第77頁對話，省思「女生應該負責做家事」的性別刻板印象。	實作演練	【性別平等教育】 性E3 覺察性別的刻板印象，了解家庭、學校與職

				的生活規範、態度與價值觀。		別的限制。	<p>《活動3》職業不分性別 教師請學生上臺分享「職業楷模」學習單，並提問：想一想，不同性別有各自適合的職業嗎？你有什麼想法呢？</p> <p>《活動4》職業訪談 教師請學生上臺分享「職業訪談」學習單，說明職業所需具備的能力、工作的主要內容、性別是否對工作造成影響。</p>		業的分工，不應受性別的限制。E8了解不同性別者的成就與貢獻。	
第六週	第三單元友善的世界第二課尊重特質	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。	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	<p>1.認識性別友善廁所的設置理念。</p> <p>2.運用4F思考法省思葉永鋇事件。</p> <p>3.公開表達個人願意尊重不同性別特質。</p> <p>4.使用不歧視約定書支持自己願意尊重不同性別特質的立場。</p> <p>5.以同性婚姻家庭情境，認識性傾向基本概念。</p>	<p>第三單元友善的世界 第2課尊重特質</p> <p>《活動1》認識性別友善廁所 1.教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明性別友善廁所的定義及設置理念。 2.教師說明性別特質概念。</p> <p>《活動2》葉永鋇事件 教師帶領學生閱讀課本，說明玫瑰少年葉永鋇事件。</p> <p>《活動3》尊重差異 教師帶領學生閱讀課本，說明：為了避免發生如同葉永鋇事件的悲劇，面對不同性別特質者，「尊重差異」是消弭偏見和歧視的關鍵。你願意這麼做嗎？如果願意，請在「不歧視約定書」簽名。</p> <p>《活動4》性別友善 1.教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明同性婚姻。 2.教師透過教育部性別平等教育全球資訊網說明性傾向基本概念。</p>	發表實作	【性別平等教育】 性E1認識生理性別、性傾向、性別特質與性別的多元面貌。 性E12了解與尊重家庭的多樣性。	
第七週	第三單元友善	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健	1b-III-2 認識健康技能和生	Db-III-3 性騷擾與性侵	<p>1.認識性騷擾。</p> <p>2.覺知性騷擾</p>	<p>第三單元友善的世界 第3課護身體自主權</p> <p>《活動1》認識性騷擾</p>	發表實作演練	【性別平等教育】	

	的世界 第三 課維 護身 體自 主權		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。	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 技能。	害的自 我防 護。	所造成的威脅 感與嚴重性。 3.理解並演練 遭遇性騷擾的 因應方式。 4.自我反省， 避免成為性騷 擾加害者。 5.認識性侵 害。 6.覺知性侵害 所造成的威脅 感與嚴重性。 7.認識生活技 能「批判性思 考」的基本步 驟。 8.運用生活技 能「批判性思 考」破除性侵 害的迷思。 9.理解預防性 侵害的方法、 遭遇性侵害的 因應方式。	教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明性 騷擾的定義。 《活動 2》身體界線與身體自主權 教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明身 體界線與身體自主權。 《活動 3》冷靜拒絕性騷擾 教師請學生分組上臺演練拒絕性騷擾。 《活動 4》性騷擾因應方式 教師帶領學生閱讀課本，說明：遭遇性騷 擾時，如果對方不尊重你的感受和拒絕， 仍持續騷擾，可以採取以下行動。 《活動 5》認識性侵害 教師帶領學生閱讀課本，說明性侵害的定 義。 《活動 6》破除性侵害迷思 教師提問：預防性侵害須具備正確的觀 念，以提高警覺、防範危險發生。想一 想，性侵害的加害者只可能是陌生人嗎？ 請運用「批判性思考」技能反思。 《活動 7》預防性侵害的方法 教師帶領學生閱讀課本，說明預防性侵害 的方法。		性E5 認 識性騷 擾、性 侵害、 性霸凌 的概念 及其求 助道。 【性 侵害防 治課 程】 性E5 認 識性騷 擾、性 侵害、 性霸凌 的概念 及其求 助道。
第八週	第三 單元 友善 的世 界 第三 課維 護身 體自	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	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	Db-III-3 性騷擾 與性侵 害的自 我防 護。	1.理解預防性 侵害的方法、 遭遇性侵害的 因應方式。 2.主動表現預 防性侵害的方 法。 3.演練遭遇性 侵害的因應方	第三單元友善的世界 第3課護身體自主權 《活動 8》遭遇性侵害時的自救方法 教師帶領學生閱讀課本，說明遭遇性侵害 時的自救方法。 《活動 9》遭受性侵害時的處理方法 教師帶領學生閱讀課本，說明遭受性侵害時 的處理方法。 《活動 10》性侵害受害者的求助資源	發表 實作 演練 總結性 評量	【性 別 平 等 教 育】 性E5 認 識性騷 擾、性 侵害、 性霸凌 的概 念

	主權		動與健康的問題。	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技能。		<p>式。</p> <p>4.受性侵害時能運用多元的健康資源尋求協助。</p> <p>5.用生活技能「批判性思考」，破除針對性侵害受害者說法的迷思。</p> <p>6.願意同理並關懷性侵害受害者。</p> <p>7.認識兒少性剝削。</p> <p>8.覺知網路兒少性剝削所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>9.理解預防網路兒少性剝削的方法，避免私密影像外流，並拒絕成為性剝削加害者。</p> <p>10.理解私密影像外流的因應方式。</p>	<p>教師帶領學生閱讀課本並請學生上網搜尋性侵害受害者的求助資源，分組上臺分享求助資源的服務內容。</p> <p>《活動 11》破除面對性侵害受害者的錯誤觀念</p> <p>教師帶領學生閱讀課本，引導學生運用生活技能「批判性思考」，破除針對性侵害受害者說法的迷思。</p> <p>《活動 12》關懷性侵害受害者</p> <p>教師帶領學生閱讀課本並提問：性侵害受害者常獨自承受壓力、不敢求助，除了專業機構所提供的協助之外，周遭的人也可以適時伸出援手，你知道可以怎麼做嗎？</p> <p>《活動 13》情境演練</p> <p>教師帶領學生閱讀課本並提問：遭遇以下狀況時，你會如何應變？和同學分享你的做法，分組上臺演練。</p> <p>《活動 14》認識兒少性剝削</p> <p>教師配合影片介紹網路兒少性剝削。</p> <p>《活動 15》網路兒少性剝削陷阱</p> <p>教師帶領學生閱讀課本並配合影片和衛生福利部保護服務司兒童及少年性剝削防制《小心！照騙十大手法》帶領學生了解網路兒少性剝削陷阱。</p> <p>《活動 16》避免私密影像外流</p> <p>教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明避免私密影像外流的原則。</p> <p>《活動 17》拒絕成為加害者</p> <p>教師帶領學生閱讀課本並配合衛生福利部保護服務司兒童及少年性剝削防制《分享照片很有事！？》說明避免成為網路性剝削加害者的原則。</p> <p>《活動 18》私密影像外流處理</p> <p>1.教師提問：如果不幸遭遇私密影像外流</p>		及其求助管道。	【性侵害犯罪防治課程】
--	----	--	----------	---	--	--	---	--	---------	-------------

							的情況，可以怎麼做？ 2.教師介紹性影像處理中心，並帶領學生到性影像處理中心查詢調高社群和通訊軟體隱私設定的方法。			
第九週	第四單元球藝攻防戰第一課鎖定目標	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。	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-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。 2.比較自己或他人助走滾球、推桿擊球動作技能的正確性。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。 6.認識木球運動。	第四單元球藝攻防戰 第1課鎖定目標 《活動1》彈跳小砲彈 1.教師說明並示範「擲球」的動作要領。 2.教師說明「彈跳小砲彈」活動規則。 《活動2》砲擊顏色 1.教師說明「砲擊顏色」活動規則。 2.教師提問：你達成任務了嗎？和同學一起討論如何調整擲球方向、角度和力量，才能準確擊中目標。 《活動3》助走滾球 1.教師說明並示範「助走滾球」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，練習助走滾球動作。 《活動4》滾球擊瓶 教師說明「滾球擊瓶」活動規則，並帶領學生分組進行。 《活動5》滾球擊瓶進階挑戰 1.教師說明「滾球擊瓶進階挑戰」活動規則。 2.教師提問：你這組一局中最少滾出幾次球，就擊倒了全部寶特瓶？說一說，你們的策略是什麼？	操作發表實作觀察	【品德教育】 品E6 同分 享。	

				或比賽的問題。						
第十週	第單球攻戰第課定標	四元藝防一鎖目	3	健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活的思考能力，並透過實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	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-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Hc-III-1 標的性運球類基本及戰術。	1.了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。 2.比較自己或他人助走滾球、推桿擊球動作技能的正確性。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。 6.認識木球運動。	第四單元球藝攻防戰 第1課鎖定目標 《活動6》推桿練習 1.教師說明並示範「推桿擊球」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，練習推桿擊球動作。 《活動7》一桿進洞 1.教師說明「一桿進洞」活動規則。 2.教師提問：推桿擊球擊向不同目標時，你會注意什麼呢？和同學分享你的訣竅。 《活動8》占領數字領地 1.教師說明「占領數字領地」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論活動策略。 《活動9》球道挑戰賽 1.教師說明「球道挑戰賽」活動規則。 2.教師提問：活動時，你遇到了什麼問題？和同學討論解決問題的方法，再次挑戰。	操作發表 實作觀察 運動撲滿	【品德教育】 E6 同分 品理享。

<p>第十一週</p>	<p>第四單元 球藝攻防 第二課 桌上競技 期中評量</p>	<p>3</p>	<p>健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>1c-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。 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。 3d-III-1 應用學習策略，提</p>	<p>Ha-III-1 網／牆類 性球類 運動基 本動作 基礎 戰術。</p>	<p>1. 了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2. 了解桌球單打、雙打比賽規則。 3. 了解並演練桌球比賽的進攻和防守策略。 4. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 6. 應用學習策略，提高桌球擊球的學習效能。</p>	<p>第四單元球藝攻防戰 第2課桌上競技 《活動1》發球九宮格 1. 教師說明並示範「發球」的動作要領。 2. 教師說明「發球九宮格」活動規則。 《活動2》發球連線戰 1. 教師說明「發球連線戰」活動規則。 2. 教師提問：想一想，發球時如何能準確的擊球，讓球落在不同位置呢？ 《活動3》決勝發球 1. 教師說明「決勝發球」活動規則。 2. 教師提問：擔任發球者時，你的發球策略是什麼呢？ 《活動4》正手左右擊 1. 教師說明並示範「擊球腳步移動」的動作要領。 2. 教師說明「正手左右擊」活動規則。 《活動5》正手反手擊球挑戰 1. 教師說明並示範「反手擊球」的動作要領。 2. 教師提問：想一想，球落在不同數字區域時，你會選擇用什麼方式擊球？</p>	<p>操作發表 發表觀察</p>	<p>【品德教育】 E6 同分 享。</p>	
-------------	--	----------	--	--	---	---	---	----------------------	--------------------------------	--

				高運動技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。					
第十二週	單球攻戰 四元藝防 二桌競	3	健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團成員合作，促進身心健康。	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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Ha-III-1 網／牆類 球類 運動 基礎 動作 及 戰術。	1. 了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2. 了解桌球單打、雙打比賽規則。 3. 了解並演練桌球比賽的進攻和防守策略。 4. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 6. 應用學習策略，提高桌球擊球的學習效能。	第四單元球藝攻防戰 第2課桌上競技 《活動6》正手擊球持久戰 1. 教師說明「正手擊球持久戰」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論合作策略。 《活動7》反手擊球持久戰 1. 教師說明「反手擊球持久戰」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論合作策略。 《活動8》桌球單打賽 1. 教師說明「桌球單打賽」活動規則。 2. 活動前教師說明戰績表記錄方式，請學生將各組戰績記錄在「桌球戰績紀錄」學習單。 《活動9》桌球雙打體驗 1. 教師將全班分成2人一組，兩組進行比賽。 2. 教師提問：比賽時發生了什麼問題呢？ 3. 教師請學生以桌球雙打規則進行活動，並提問：運用雙打規則練習，你覺得與體驗時間有哪些差異呢？	操作發表 實作觀察 運動撲滿	【品德 教育】 E6 同分 享。

				<p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>					
第十三週	第四單元球藝攻防戰第三課足下功夫	3	<p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神</p>	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>1.了解並表現盤球、踢球、停球、正足背前踢的動作技能。</p> <p>2.比較自己或他人足球動作技能的正確性。</p> <p>3.了解並演練足球比賽的進攻和防守策略。</p> <p>4.表現運動精神和道德規範。</p> <p>5.觀賞足球運動賽事，分析</p>	<p>第四單元球藝攻防戰 第3課足下功夫</p> <p>《活動1》移位停傳球</p> <p>1.教師帶領學生複習踢球、停球、盤球的動作要領。</p> <p>2.教師說明「移位停傳球」活動規則。</p> <p>《活動2》正足背前踢</p> <p>1.教師說明並示範「正足背前踢」的動作要領。</p> <p>2.教師將全班分成4人一組，面向牆壁練習正足背前踢，熟練定點踢球後，請學生嘗試助跑後正足背前踢。</p> <p>《活動3》盤球後射門</p> <p>教師說明「盤球後射門」活動規則，並帶領學生分組進行。</p> <p>《活動4》過人後射門</p> <p>1.教師說明「過人後射門」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論攻防策</p>	<p>操作發表實作觀察運動撲滿總結性評量</p>	<p>【品德教育】 品E6 同理分享。</p>

				和道德規範。 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守策略。 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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		攻防戰術。 6.規畫並執行足球動作練習計畫。	略，請學生運用討論的結果再次進行活動。 《活動5》合作射門 1.教師說明「合作射門」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論進攻策略，並可視學生練習情況，帶領學生進行進階活動。 《活動6》突破防守 1.教師說明「突破防守」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論攻防策略，請學生運用討論的結果再次進行活動。 《活動7》樂樂足球攻防賽 1.教師說明「樂樂足球攻防賽」活動規則。 2.活動結束後，教師請學生分享在活動中運用到的、或在活動中觀察到的攻防策略，請學生運用討論的結果再次進行活動。			
第十四週	第五單元 泳往擲前 第一課擲向天際	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	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	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.了解並表現原地推擲球的動作技能。 2.了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。	第五單元泳往擲前 第1課擲向天際 《活動1》認識鉛球運動 教師配合影片介紹鉛球運動。 《活動2》鉛球握球方法 1.教師說明並示範「鉛球握球」的動作要領。 2.教師將全班分成6組，持壘球練習鉛球	操作發表 實作觀察	【品德教育】 品E6 同 理 分 享。	

			常生活中運動與健康的問題。	動技能的正確性。 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 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。		3.比較自己或他人推擲球和肩上投擲動作技能的正確性。 4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.在活動中表現擲遠技能，發展個人運動潛能。 6.透過體驗或實踐，解決擲遠活動的問題。	握球動作。 《活動3》原地正面推擲 1.教師說明並示範「原地正面推擲」的動作要領。 2.教師將全班分成6組，先徒手練習原地正面推擲動作，再持壘球練習。 《活動4》原地轉身推擲 1.教師說明並示範「原地轉身推擲」的動作要領。 2.教師將全班分成6組，先徒手練習原地轉身推擲動作，再持壘球練習。 《活動5》推鉛球體驗 1.教師說明：用你學過的方法推擲鉛球，觀察並檢核同學的動作，做到的動作要領在課本「推擲鉛球檢核表」打勾。 2.活動結束後，教師請學生分享自己或同學鉛球推擲動作是否正確。 《活動6》推擲跳跳數生肖 1.教師說明「推擲跳跳數生肖」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論活動策略。			
第十五週	第五單元 泳往擲前 第一課 擲向天際	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。	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	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.了解並表現原地推擲球的動作技能。 2.了解並表現原地肩上投擲、行進肩上投擲的動作技能。 3.比較自己或他人推擲球和肩上投擲動作技能的正確	第五單元泳往擲前 第1課擲向天際 《活動7》認識標槍運動 教師配合影片介紹標槍運動。 《活動8》原地肩上投擲標槍 1.教師說明並示範「原地肩上投擲」的動作要領。 2.教師說明「原地肩上投擲標槍」活動規則。 《活動9》投擲跑跳大富翁 1.教師說明「投擲跑跳大富翁」活動規則。	操作發表 實作觀察 運動撲滿	【品德教育】 品E6 同 理 分 享。	

				<p>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，解決練習或比賽的問題。</p>		<p>性。</p> <p>4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>5.在活動中表現擲遠技能，發展個人運動潛能。</p> <p>6.透過體驗或實踐，解決擲遠活動的問題。</p>	<p>2.教師變換線梯動作規定和國旗，請學生再次進行活動。</p> <p>《活動 10》行進間肩上投擲標槍</p> <p>1.教師說明並示範「行進間肩上投擲」的動作要領。</p> <p>2.教師說明「行進間肩上投擲標槍」活動規則。</p> <p>《活動 11》投擲再投擲</p> <p>教師說明「投擲再投擲」活動規則，並帶領學生分組進行。</p> <p>《活動 12》標槍擲遠團體競賽</p> <p>1.教師說明「標槍擲遠團體競賽」活動規則。</p> <p>2.教師請學生記錄組員獲得的最高分及其投擲的方式，完成課本生活行動家。</p>			
第十六週	第五單元 泳往前 第二課 矯健如蛙游	3	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認</p>	<p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-1</p>	<p>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>Bc-III-1 基礎運</p>	<p>1.了解並表現蛙泳腿部的動作技能。</p> <p>2.比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。</p> <p>3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>4.透過體驗或實踐，解決蛙泳活動的問題。</p>	<p>第五單元泳往前 第 2 課矯健如蛙游</p> <p>《活動 1》蛙泳腿部動作要領</p> <p>1.教師說明並示範「蛙泳腿部」的動作要領。</p> <p>2.教師提示常見的蛙泳腿部錯誤動作，引導學生注意同學是否做出這些常見的錯誤，提醒他正確的動作要領。</p> <p>《活動 2》池邊坐姿蛙泳蹬夾腿</p> <p>1.教師說明「池邊坐姿蛙泳蹬夾腿」活動規則。</p> <p>2.一人練習時，另一人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。</p> <p>《活動 3》池邊俯姿蛙泳蹬夾腿</p> <p>1.教師說明「池邊俯姿蛙泳蹬夾腿」活動規則。</p> <p>2.一人練習時，另一人觀察，並分享被觀</p>	操作發表 觀察	【海洋教育】 海 E2 學游泳技巧，熟悉自救能。	

			識及包容文化的多元性。	表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。 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。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	動傷害預防與處理方法。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。		<p>察者動作是否正確。</p> <p>《活動 4》扶牆蛙泳蹬夾腿</p> <p>1.教師說明「扶牆蛙泳蹬夾腿」活動規則。</p> <p>2.一人練習時，另一人觀察，完成課本「蛙泳腿部動作檢核」。</p> <p>《活動 5》雙人持浮板蛙泳蹬夾腿前進</p> <p>教師說明「雙人持浮板蛙泳蹬夾腿前進」活動規則，並帶領學生分組進行。</p> <p>《活動 6》單人持浮板蛙泳蹬夾腿前進</p> <p>教師說明「單人持浮板蛙泳蹬夾腿前進」活動規則，並帶領學生分組進行。</p> <p>《活動 7》身體部位指一指</p> <p>1.教師運用身體部位英文字卡帶領學生複習英語課所學的身體部位單字。</p> <p>2.教師說明「身體部位指一指」活動規則。</p> <p>3.活動結束後，教師帶領學生討論得分策略。</p> <p>《活動 8》蛙泳蹬夾腿前進算一算</p> <p>1.教師說明「蛙泳蹬夾腿前進算一算」活動規則。</p> <p>2.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。</p>			
第十七週	第五單元 泳往	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健	1c-III-2 應用身體活動的防	Gb-III-2 手腳聯合動	1.了解並表現蛙泳腿部的動作技能。	第五單元泳往擲前 第 2 課矯健如蛙游 《活動 9》蛙泳蹬夾腿異程接力賽	操作發表實作	【海洋教育】 海 E2 學	

擲前第二課矯健如蛙游		<p>康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>	<p>護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>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>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。</p> <p>Gb-III-1</p>	<p>2.比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。</p> <p>3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>4.透過體驗或實踐，解決蛙泳活動的問題。</p> <p>5.了解抽筋的原因，演練抽筋處理和預防。</p> <p>6.應用水中自救方法，維護運動安全。</p> <p>7.了解仰漂的動作技能。</p> <p>8.表現仰漂 15 秒、仰漂後站立。</p> <p>9.認識區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。</p> <p>10.表現運動精神和道德規範。</p> <p>11.分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。</p>	<p>1.教師說明「蛙泳蹬夾腿異程接力賽」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論活動策略。</p> <p>《活動 10》游泳抽筋處理與預防</p> <p>1.教師說明並示範「游泳抽筋處理」的動作要領。</p> <p>2.教師將全班分成 3 人一組，在水中演練大腿、小腿、腳趾抽筋的處理方法。</p> <p>《活動 11》水中自救方法</p> <p>1.教師說明並示範「水中自救方法」。</p> <p>2.教師將全班分成 2 人一組，分組演練水中自救方法。</p> <p>《活動 12》仰漂動作要領</p> <p>1.教師說明並示範「仰漂」的動作要領。</p> <p>2.教師將全班分成 2 人一組，分組練習仰漂。</p> <p>《活動 13》藉物仰漂</p> <p>1.教師說明「藉物仰漂」活動規則。</p> <p>2.教師請學生嘗試運用大寶特瓶代替浮板和浮條練習仰漂。</p> <p>《活動 14》仰漂後站立</p> <p>1.教師說明並示範「仰漂後站立」的動作要領。</p> <p>2.教師將全班分成 2 人一組，分組挑戰仰漂 15 秒，仰漂後踩地站起。</p> <p>《活動 15》向運動員學習</p> <p>教師請學生上臺分享「向運動員學習」學習單，說明欣賞的運動員曾參與的賽事、為比賽付出的努力，以及想向運動員學習的運動精神。</p> <p>《活動 16》認識奧運比賽項目</p> <p>1.教師說明「奧運圖標模仿秀」活動規則。</p>	<p>觀察運動撲滿總結性評量</p>	<p>會游泳技巧，熟知救能。</p>	
------------	--	---	---	--	--	---	--------------------	--------------------	--

				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適能與運動技能表現。	水中自救方法、仰漂 15 秒。	12.宣導游泳促進身心健康的效益。 13.比較與檢視個人蛙泳蹬夾腿、仰漂的技能表現。	2.教師透過影片和奧運運動項目圖卡，帶領學生複習英語課所學的奧運運動項目單字。			
第十八週	第六單元 鈴轉舞技擊 第一課 扯鈴巔峰	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。	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、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	1.了解並表現扯鈴的動作技能。 2.比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。 5.分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。 6.應用學習策略，提高扯鈴學習效能。	第六單元鈴轉舞技擊 第1課扯鈴巔峰 《活動1》金雞上架 1.教師說明並示範「金雞上架」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習金雞上架，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動2》金雞爬高' 1.教師說明並示範「金雞爬高」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習金雞爬高，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動3》金雞飛渡 1.教師說明並示範「金雞飛渡」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習金雞飛渡，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動4》金雞動作組合 教師請學生挑戰做出金雞上架、金雞爬	操作發表觀察	【品德教育】 品E6 同分 享。	

				<p>表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>			<p>高、金雞飛渡動作，連續不中斷。</p> <p>《活動 5》魔術解鈴</p> <p>1.教師說明並示範「魔術解鈴」的動作要領。</p> <p>2.教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習魔術解鈴，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。</p> <p>《活動 6》翻筋斗</p> <p>1.教師說明並示範「翻筋斗」的動作要領。</p> <p>2.教師提問：練習翻筋斗動作時你遇到什麼狀況，使你無法順利完成？</p>		
第十九週	第六單元鈴轉舞技擊第一課扯鈴巔峰	3	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創</p>	<p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p> <p>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p>	<p>1.了解並表現扯鈴的動作技能。</p> <p>2.比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。</p> <p>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4.表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。</p> <p>5.分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。</p> <p>6.應用學習策略，提高扯鈴學習效能。</p>	<p>第六單元鈴轉舞技擊第 1 課扯鈴巔峰</p> <p>《活動 7》扯鈴表演秀</p> <p>教師將全班分成 3 人一組，合作運用「魔術解鈴」、「翻筋斗」技巧設計組合動作，練習熟練後，分組上臺表演。</p> <p>《活動 8》魚躍龍門</p> <p>1.教師說明並示範「魚躍龍門」的動作要領。</p> <p>2.教師提問：練習魚躍龍門動作時你遇到什麼狀況，使你無法順利完成？</p> <p>《活動 9》仰觀星斗</p> <p>1.教師說明並示範「仰觀星斗」的動作要領。</p> <p>2.教師提問：練習仰觀星斗動作時你遇到什麼狀況，使你無法順利完成？</p> <p>《活動 10》扯鈴挑戰 non-stop</p> <p>1.教師說明「扯鈴挑戰 non-stop」活動規則。</p>	<p>操作發表實作觀察運動撲滿</p>	<p>【品德教育】品 E6 同理分享。</p>

				<p>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>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>			<p>2.教師提問：你這組都挑戰成功了嗎？和同學說出你遇到的問題，共同解決並再次挑戰。</p> <p>《活動 11》拋接鈴</p> <p>1.教師說明並示範「拋接鈴」的動作要領。</p> <p>2.教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習拋接鈴，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處。</p> <p>《活動 12》康莊大道</p> <p>1.教師說明「康莊大道」活動規則。</p> <p>2.教師提問：想一想，還可以用什麼方式將鈴放到長繩上呢？</p> <p>《活動 13》扯鈴運動欣賞</p> <p>1.教師提問：扯鈴可與多種元素結合，創作出豐富變化的表演。你曾經觀賞扯鈴表演嗎？請分享你的扯鈴運動欣賞體驗。</p> <p>2.教師請學生分享表演中印象最深刻的部分，並完成課本內容。</p>			
第廿週	第六單元鈴轉舞技擊 第二課靈活玩技擊 期末評量	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，處理日常生活中運動與健康的問題。	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	<p>1.了解技擊手部進攻和防守的動作技能。</p> <p>2.了解技擊腳部進攻的動作技能。</p> <p>3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>4.表現技擊進攻和防守動作。</p> <p>5.透過體驗或實踐，解決技擊活動的問題。</p>	<p>第六單元鈴轉舞技擊 第 2 課靈活玩技擊</p> <p>《活動 1》手部進擊動作</p> <p>1.教師說明並示範「手部進擊」的動作要領。</p> <p>2.教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習手部進擊動作，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。</p> <p>《活動 2》腳部進擊動作</p> <p>1.教師帶領學生複習「腳部進擊」的動作要領。</p> <p>2.教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習腳部進擊動作，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。</p> <p>《活動 3》拳打腳踢</p>	操作發表實作觀察運動撲滿	【品德教育】 品 E6 同 理分 享。	

				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。		題。 6.練習技擊活動，養成規律運動習慣。	教師說明「拳打腳踢」活動規則，並帶領學生分組進行。 《活動4》連續拳腳動作 1.教師說明「連續拳腳動作」活動規則。 2.教師請學生分享拳腳動作組合方式，嘗試同學的組合再次演練。 《活動5》布包吸鐵拳 教師說明「布包吸鐵拳」活動規則，並帶領學生分組進行。 《活動6》圍圓擊布包 1.教師說明「圍圓擊布包」活動規則。 2.教師提問：練習擊打移動目標時你遇到什麼問題？請和同學討論並嘗試解決問題。 《活動7》慢速進擊與閃躲 1.教師說明「慢速進擊與閃躲」活動規則。 2.教師請學生分享判斷閃躲的訣竅。 《活動8》進擊動作組合 1.教師呈列進擊動作卡，並將全班分成4人一組，討論、演練5個進擊動作的組合方式。 2.教師請學生運用進擊動作卡分享進擊動作組合，並上臺演練。		
第廿一週	第六單元鈴轉舞技擊 第三課樂跳土風舞	3	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康	1c-III-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。	Ib-III-2 各國土風舞。	1.了解並表現《野豌豆》土風舞、《洛哈地》土風舞基本舞步。 2.比較自己或他人土風舞舞步的正確性。 3.表演《野豌豆》土風舞、	第六單元鈴轉舞技擊 第3課樂跳土風舞 《活動1》《野豌豆》土風舞舞序 1.教師播放《野豌豆》土風舞教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2.教師說明並示範「《野豌豆》土風舞」舞序。 《活動2》《野豌豆》土風舞表演與欣 教師請學生分組上臺表演《野豌豆》土風舞並相互觀摩。	操作發表運動撲滿總結性評量	【品德教育】 品E6 同 理 分 享。

			有關的美感體驗。	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。		《洛哈地》土風舞。 4.欣賞土風舞展演，分享心得。			
第廿二週	第六單元鈴轉舞技擊 第三課樂跳土風舞	3	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	1c-III-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。	Ib-III-2 各國土風舞。	1.了解並表現《野豌豆》土風舞、《洛哈地》土風舞基本舞步。 2.比較自己或他人土風舞舞步的正確性。	第六單元鈴轉舞技擊 第3課樂跳土風舞 《活動3》《洛哈地》土風舞基本舞步 1.教師配合《洛哈地》土風舞教學影片，說明並示範「《洛哈地》土風舞基本舞步」。 2.教師將全班分成2人一組練習基本舞步，請學生互相觀察動作的正確性，以及動作調整方法。	操作發表運動撲滿總結性評量	【品德教育】 品E6 同分 享。

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綱)，以及所屬學習領域(語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育)。

註2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

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

註4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號。

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