

## 貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣義竹鄉(鎮、市)南興國民小學

113 學年度第二學期四年級普通班健體領域課程計畫(表 10-1)

設計者：蔡玉芳

### 第二學期

教材版本	康軒版第八冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"><li>1.知道和家人與朋友和睦相處的方法。</li><li>2.認識青春期的自己，做好自我調適。</li><li>3.知道如何尊重他人、保護自己。</li><li>4.知道如何避免在災害發生時遭受傷害或損失。</li><li>5.了解出血、扭傷時的緊急處理方法。</li><li>6.認識並保護呼吸系統。</li><li>7.認識肺炎，並在生病時表現正確就醫與自我照護行為。</li><li>8.學習桌球正手擊球、反手擊球、正手發球動作。</li><li>9.學習籃球的運球和傳球技能。</li><li>10.熟練躲避球傳接球、閃避球與攻擊。</li><li>11.掌握傳接棒的訣竅，學習接力跑規則。</li><li>12.練習壘球擲遠動作。</li><li>13.配合步伐轉換，進行武術攻防對練。</li><li>14.和跳箱、平衡木互動，維持身體的動態平衡。</li><li>15.用身體做出直線和曲線造型；學跳花之舞。</li></ol>		

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 迎向青春 期 第一課相 處萬花筒	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- B1 具備 運用體育 與健康之 相關符號 知能，能 以同理心 應用在生 活中的運 動、保健 與人際溝 通上。	3b-II- 1 透過 模仿 學 習， 表 現 基 本 的 自 我 調 適 技 能。 3b-II- 2 能於 引 導 下， 表 現 基 本 的 人 際 溝 通 互 動 技 能。	Db-II- 2 性別 角 色 刻 板 現 象 並 與 不 同 性 別 者 之 良 好 互 動。 Fa-II- 1 自我 價 值 提 升 的 原 則。 Fa-II- 2 與家 人及 朋 友 良 好 溝 通 與 相 處 的 技 巧。	1.認識並 表現增進 人際關係 的技能。 2.透過觀 察與模 仿，改善 人際關 係。 3.能於引 導下表現 有效溝通 的技能， 處理爭執 並改善人 際關係。 4.能破除 性別刻板 印象，尊 重每個 人的特 質。 5.學習接 納自己， 建立並肯 定自我的 價值。	第一單元迎向青春 期 第1課相處萬花筒 《活動1》增進人際關係 教師說明：良好的互動是建立友誼的開 始，請學生閱讀課本，教師逐點解說增 進人際關係的技巧。 《活動2》人際行為檢核 1.教師帶領學生閱讀課本小俊的人際行 為檢核表。 2.教師發下「我的人際行為檢核表」請 學生填寫，完成後請學生分享自己的檢 核後的狀況。 《活動3》溝通的藝術 1.教師帶領學生閱讀課本小俊和立亨發 生的狀況，詢問學生是否有類似的經 驗，並請學生分享。 2.教師配合課本，說明「有效溝通原 則」。 《活動4》溝通技巧練習 1.教師請學生以「情境1」和「情境2」 為例，說明當衝突發生時，可以如何運 用有效溝通原則，維持良好的人際關 係。 2.教師將學生分組，每組發下一個衝突 情境的案例，請學生先在組內討論如何 運用有效溝通原則解決，接著各組依序 上臺演出解決方式。 《活動5》自我價值與自我肯定 1.教師說明：進入青春後，男女性因	發表 實 作 自 評 演 練	【品德教 育】 品E6 同理 分享。	

							<p>生理變化會有所不同，但每個人對性別的看法，卻常因成長環境、生活經驗的不同而有所差異。</p> <p>2.教師拿出事先準備的性別刻板印象案例，詢問學生的想法。</p> <p>3.教師發下「自我肯定行動計畫」學習單，請每位學生寫上名字後，往後面傳一個人，被傳到的同學寫下學習單主人的一項優點，寫好後再往後傳一個人，以此類推，三個人寫優點，傳到第四個人時，寫下學習單主人的一項缺點，最後將學習單傳回來。</p> <p>《活動6》自我肯定的方法</p> <p>1.教師說明每個人不僅要覺察自己的優缺點，還要嘗試改進自己的缺點。</p> <p>2.教師配合課本，說明「自我肯定」技能的步驟。</p>			
第二週	第一單元 迎向青春 期 第二課青 春你我他	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-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2b-II-2 願意	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	<p>1.認識男性與女性的生理差異、第二性徵、生殖器官及其功能。</p> <p>2.認識月經的成因。</p> <p>3.認識月經的週期。</p> <p>4.了解月經來臨時的處理方法。</p>	<p>第一單元迎向青春 期 第2課青春你我他</p> <p>《活動1》第二性徵 教師配合課本拿出第二性徵圖片，展示並介紹成熟男性和女性的第二性徵，以及身體外觀上的不同處。</p> <p>《活動2》生殖器官</p> <p>1.配合課本，教師帶領學生認識男女性生殖器官，講述正確的名稱，並強調生殖器官跟其他的身體器官一樣，肩負著重要的功能，必須充分的認識和保護。</p> <p>2.教師說明：男女性青春時還會發生一些生理現象，例如：夢遺、月經等。</p> <p>《活動3》月經</p> <p>1.教師說明月經的狀況因人而異。</p> <p>2.教師說明衛生棉的使用方法，以及如何處理用過的衛生棉。</p>	問答 實作 演練	【品德教育】 品E6 同理 分享。	

				改善個人的健康習慣。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。		5.了解夢遺的成因與因應方式。 6.面對並調適青春所產生的心理與生理狀況。	《活動4》情緒調適 1.教師配合課本說明：進入青春期的時候，不論男生或女生都容易因青春期的變化而感到不安、焦慮或難過，渴望成長，想學習獨立，因此具備情緒調適的技能相當重要。 2.教師說明「情緒調適」技能的步驟。 《活動5》夢遺的處理與因應 教師說明夢遺發生後的處理與因應方式。 《活動6》青春期健康飲食 1.教師說明：青春期是生長的重要階段，平時應遵守健康餐盤原則，注意鈣、鐵、維生素C等營養素的攝取。 2.教師播放健康餐盤影片，帶領學生複習健康餐盤原則，並說明鈣、鐵、維生素C等營養素的功能，舉例其來源食物。			
第三週	第一單元迎向青春 第三課尊重與保護自我	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-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	1.認識身體自主權，分辨他人碰觸的適當性。 2.尊重自己和別人的身體。 3.知道如何保護自己的身體，遠離危險的情境。 4.知道身	第一單元迎向青春 第3課尊重與保護自我 《活動1》辨別不同的身體接觸 1.教師配合課本，詢問學生對於每種狀況的感覺與想法。 2.教師說明：有人碰你時，若感到不情願或不舒服，此碰觸可能已對你構成騷擾，就表示你無法接受這樣的身體碰。此時，要立刻明確的拒絕來保護自己。 《活動2》拒絕不舒服的接觸 1.教師配合課本，說明：當有人用言語或行動讓你感到不舒服時，代表你的身體自主權被侵犯了，例如：小虎拿明莉的身材開玩笑或故意碰觸明莉的身體。此時，應勇於拒絕這樣的行為。 2.教師說明遇到騷擾時的拒絕方法。	發表實踐實作總結性評量	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	

			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。	的生活情境。		體自主權被侵害時，如何防範與尋求協助。	<p>3.教師將學生分組，每組分配一個校園中同學間的性騷擾案例，請學生分組討論解決方法，並派代表上臺分享。</p> <p>《活動3》自我保護的方法 教師配合課本下方，說明遇到性騷擾時自我保護的方法。</p> <p>《活動4》杜絕不安全狀況發生的方法 1.教師配合課本，引導學生思考：有哪些方法可以預防身體自主權被侵害呢？ 2.教師強調：身體自主權被侵害可能發生在任何時間、任何地點、任何人的身上，且熟人犯案的機率高於陌生人，所以平時要提高警覺，避免受到侵害。</p> <p>《活動5》身體自主權 1.教師帶領學生閱讀課本，了解身體自主權的意義，並請學生完成「身體自主權宣言」。</p> <p>《活動6》目睹騷擾事件的因應 1.教師帶領學生閱讀課本，並提問：發現有人被騷擾時，周遭的人應如何以適當方式制止加害者呢？ 2.教師舉例性騷擾相關案例，請學生分組演練目睹騷擾事件的因應方式。</p>			
第四週	第二單元 天然災害知多少 第一課天搖地動	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	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須	1.學會地震發生時的緊急應變方法。 2.演練地震避難技巧。 3.注意地震可能帶來的災害。	<p>第二單元天然災害知多少 第1課天搖地動</p> <p>《活動1》地震應變步驟 1.教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明地震應變步驟，引導學生進行演練。</p> <p>《活動2》地震避難方法（家中） 1.教師提問：地震發生時如果在家中，該怎麼避難呢？ 2.教師請學生分組討論發生地震時，在家中的各個區域避難的方法。</p> <p>《活動3》地震避難方法（學校）</p>	演練發表實作	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	

			<p>動與健康的問題。</p>	<p>所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p>	<p>知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>4.實施居家防震措施。 5.了解居家安全角落。 6.製作家庭防災卡。 7.學會準備緊急避難物品。</p>	<p>1.教師提問：地震發生時如果在學校，該怎麼避難呢？ 2.教師請學生分組討論發生地震時，在學校的各個區域避難的方法。 《活動4》地震避難方法（戶外） 1.教師提問：地震發生時如果在戶外，該怎麼避難呢？ 2.教師舉例各種戶外情境，請學生分組討論發生地震時的避難方法。 《活動5》地震避難方法（公共場所） 1.教師提問：地震發生時如果在公共場所，該怎麼避難呢？ 2.教師請學生演練在公共場所的地震避難方法。 《活動6》地震後應變 1.教師說明：地震後應先確認人員與建築物安全，持續關注地震最新資訊。 2.教師介紹「中央氣象署E-地震測報」APP，說明可運用各式工具即時了解地震資訊。 《活動7》地震可能造成的災害 1.教師提問：你經歷過地震嗎？你當時的感受是什麼？該次地震造成了哪些災情呢？ 2.教師播放地震災害相關影片，請學生分享地震可能造成的災害。 《活動8》居家避震與防震措施 1.教師提問：地震總是出奇不意來到，平時應做好哪些防災的準備，才能在地震來臨時臨危不亂呢？ 2.教師請學生分享家中的安全角落，並於課後與家人共同固定家具、櫥櫃等物品，完備居家防震措施。 《活動9》家庭防災計畫'</p>		
--	--	--	-----------------	--	--	---	---	--	--

							<p>1.教師帶領學生運用「消防防災e點通」App或「全民防災e點通」網站，設定「我的防災卡」，規畫家庭防災計畫。</p> <p>《活動10》緊急避難包</p> <p>1.教師提問：平時還須準備「緊急避難包」，才能在須立即撤離建築物時，做好萬全準備。你的家中有緊急避難包嗎？緊急避難包中需要準備哪些物品？準備時還要注意什麼呢？</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本，並配合實物說明緊急避難包中應準備的物品。</p>			
第五週	第二單元 天然災害知多少 第二課小小救護員	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-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	<p>1.學會並演練止血的急救技能。</p> <p>2.學會扭傷時的處理方法。</p> <p>3.演練扭傷的急救技能。</p> <p>4.認識急救箱，學會準備急救箱物品。</p> <p>5.了解如何處理傷口。</p>	<p>第二單元天然災害知多少 第2課小小救護員</p> <p>《活動1》傷口止血處理</p> <p>1.教師配合課本，說明傷口止血處理的要領。</p> <p>2.教師描述情境：小蘭切水果時，不小心割傷食指流了不少血。如果你是小蘭，該如何止血呢？請學生演練止血方法（直接加壓並抬高傷肢）。</p> <p>《活動2》扭傷處理—P.R.I.C.E.</p> <p>1.教師配合課本說明扭傷的處理原則。</p> <p>2.教師描述情境：婷婷下樓梯時，不小心踩空扭傷右腳。如果你是婷婷，該如何處理呢？請學生演練扭傷處理方法，教師行間巡視指導。</p> <p>《活動3》傷口護理好幫手—急救箱</p> <p>1.教師配合課本，展示急救箱內的物品，一一說明物品名稱及用途。</p> <p>2.教師說明使用急救箱的注意事項。</p> <p>《活動4》小傷口處理步驟</p> <p>1.教師示範並說明小傷口處理步驟。</p> <p>2.教師請學生洗淨雙手，分組演練傷口</p>	發表 演練 實作	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。	

				作基本的健康技能。			處理方法。		
第六週	第二單元 天然災害知多少 第三課 颱風來襲	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-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.了解颱風可能造成的災害。 2.學習各項防颱工作。 3.了解因應颱風來臨應採取的行動。 4.了解遭遇颱風時的注意事項。	第二單元天然災害知多少 第3課 颱風來襲 《活動1》颱風可能造成的災害 1.教師提問：你經歷過颱風嗎？你當時的感受是什麼？該次颱風造成了哪些災情？ 2.教師播放颱風災害相關影片，請學生分享颱風可能造成的災害。 《活動2》防颱準備 1.教師提問：你和家人在颱風來臨前，會做哪些預防措施？ 2.教師統整學生的回答，並配合課本，說明颱風來臨前應該做的防範措施。 《活動3》因應颱風的行動 1.教師帶領學生閱讀課本，了解因應颱風各種狀況採取的行動。 《活動4》颱風來臨時注意事項 1.教師帶領學生閱讀課本，了解颱風來臨時注意事項。 《活動5》颱風過後的行動 1.教師帶領學生閱讀課本，說明：颱風過後應整理環境並檢查居家環境的損壞情形。 2.教師帶領學生閱讀課本，並配合影片說明「巡、倒、清、刷」的方法。	發表問答實作總結性評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

				本的健康技能。					
第七週	第三單元健康方程式第一課呼吸系統	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-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.認識呼吸系統的構造和功能。 2.覺察造成呼吸系統健康問題的原因與症狀。 3.了解呼吸系統的保健方法。 4.了解可能傷害呼吸系統的行為。	第三單元健康方程式 第1課呼吸系統 《活動1》認識呼吸系統 教師配合人體呼吸系統放大圖，說明呼吸系統的構造和功能。 《活動2》危害呼吸系統的因素 1.教師說明：生活中有許多因素，會影響呼吸系統的健康，引起打噴嚏、流鼻水、咳嗽、鼻塞、喉嚨痛、呼吸困難等症狀，舉例常見危害呼吸系統的因素。 2.教師利用道具或投影片，請學生猜一猜，生活中會造成呼吸系統的健康問題的原因。 《活動3》保護呼吸系統的方法 1.教師帶領學生閱讀課本：面對生活中這些環境問題時，怎麼做才能保護呼吸系統呢？ 2.各組討論抽到的生活情境題，思考保護呼吸系統的方法並編成短劇，輪流上臺演出討論的結果。	問答演練實作	【品德教育】 品E6 同理分享。
第八週	第三單元健康方程式第二課肺炎防疫通	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	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1.認識肺炎的成因、症狀和傳染方式。 2.注意肺炎所帶來的威脅感和嚴重性。	第三單元健康方程式 第2課肺炎防疫通 《活動1》認識肺炎 教師統整學生發表的內容，配合課本介紹肺炎。 《活動2》生病時的照護 教師說明罹患肺炎的自我照護方法。 《活動3》防疫行動 1.教師說明：預防肺炎的方法有兩大原則是減少被傳染的機會、增強身體抵抗	發表演練實作	【品德教育】 品E6 同理分享。

			質，發展運動與保健的潛能。	問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。		3.了解罹患肺炎的自我照護方法。 4.表現生病時的照護方法，照顧自己或家人。 5.表現預防肺炎的行為。 6.清楚宣告預防肺炎的決心。	力。請學生從疾病的特性和過去曾學習的傳染病預防方法，發表預防肺炎的行動。 2.教師統整學生發表的內容，並說明預防肺炎的行動。 3.教師提問：肺炎流行期間，醫護人員、衛生單位、科學家都在為戰勝疾病而忙碌，如果有人不遵守防疫規定，你的感覺是什麼？可能會造成哪些影響呢？請學生自由發表。 4.教師發下「一日防疫行動」學習單，請學生思考並規畫自己的防疫祕訣；以及發下「我的防疫約定與行動」學習單，請學生清楚說明預防肺炎的決心，並於一週後記錄該週的執行狀況。		
第九週	第三單元健康方程式 第三課就醫好習慣	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	1b-II-1 認識健康技能和生技能對健康維護的重要性。	Fb-II-3 正確就醫習慣。	1.認識正確就醫的原則和注意事項。 2.演練正確就醫的步驟，了解正確就醫對健康的重要性。 3.能於日	第三單元健康方程式 第3課就醫好習慣 《活動1》正確就醫 1.教師說明正確就醫的步驟和注意事項。 2.教師將學生分組，互相觀察與核對組員準備的看診收據和藥袋，了解藥袋上的資訊。 《活動2》就醫開麥拉 1.學生4人一組，分別扮演病人、家人、醫師、藥師，演練生病、看病、領藥的過程。	發表演練實作總結性評量	【品德教育】 品E6 同理分享。

			健的潛能。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。		常生活中，運用就醫資訊維護健康。 4.檢視自己的就醫行為，並遵守就醫的原則。	2.演練結束後，教師隨機請數組學生上台演出演練各情境的過程，請臺下學生給予回饋與建議，教師適時補充與澄清正確的做法。 《活動3》我的就醫行為 教師請學生填寫課本「就醫行為檢核表」，請學生檢視自己的就醫習慣。			
第十週	第四單元 球來球往 第一課桌 球擊球趣	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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍	1.認識桌球的反手擊球、正手擊球、發球動作技能要領。 2.與同伴合作，完成反手擊	第四單元球來球往 第1課桌球擊球趣 《活動1》持拍桌上滾球 教師說明並示範活動進行方式：每組4人，分成兩小組面對面站立。各組其中一人將球置於球桌，接著持拍將球推出滾向對面，另一人持拍將球推回，以此方式進行。 《活動2》反手擊球基本動作 教師說明並示範反手擊球動作要領。	操作發表 實作 運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	

			質，發展運動與保 健的潛 能。	或他 人動 作技 能的 正確 性。 2c-II-3 表現 主動 參與、 樂於 嘗試 的學 習態 度。 3d-II- 2 運用 遊戲 的合 作和 競爭 策略。 4d-II- 2 參與 提高 體適 能與 基本 運動 能力 的身 體活	控 球、 擊球 及拍 擊球、 傳接 球之 時間、 空間 及人 與人、 人與 球關 係攻 防概 念。	球、正手 擊球、發 球活動。 3.描述自 己或他人 桌球動作 技能的正 確性。 4.運用學 會的桌球 動作要 領，完成 桌球活 動。 5.表現主 動參與活 動的學習 態度，並 遵守活動 規則。 6.運用遊 戲的合作 和競爭策 略完成桌 球活動。 7.參與提 高桌球運 動能力的 身體活 動。	《活動3》反手擊球誰最多 教師說明「反手擊球誰最多」活動規 則：2人一組，一人將球擲出作為發 球，另一人擊回，接著兩人來回反手擊 球。不限球在桌面反彈的次數，只要能 擊給同伴就算成功一次，但不可以手接 住球。活動進行時，擊出球後需口頭報 出目前連續擊球的次數。時限內挑戰連 續擊球的次數，反手連續擊球最多次的 組別獲勝。 《活動4》正手擊球基本動作 教師說明並示範正手擊球動作要領。 《活動5》雙人互助擊球 教師說明「雙人互助擊球」活動規則： 在桌球半桌進行，2人一組，一人先將 球，對牆擲出，球回彈時，將球以正手 擊向牆面，接著另一人向前移動，將彈 回的球擊出，以此方式輪流向牆面正手 擊球。 《活動6》隔網擊球 教師說明「隔網擊球」活動規則：2人 一組，站在球桌兩端，一人擲球當作發 球，使球過球網並在對方球桌彈一下。 接球者依據來球位置，判斷並選擇以正 手或反手回擊，回擊時要使球越過球網 並在對方球桌彈一下，雙方以此方式擊 球，挑戰連續擊球的次數。 《活動7》發球基本動作 教師說明並示範發球動作要領。 《活動8》發球練習 教師說明「發球練習」活動進行方式： 學生手持球拍和球，到各球桌前方排 隊，輪流對牆練習發球，球自牆壁反彈 後接住，再回到隊伍後方排隊，接著換		
--	--	--	-----------------------	---	--	--	---	--	--

				動。			<p>下一人，以此方式輪流對牆練習發球。</p> <p>《活動9》發球一把罩 教師說明「發球一把罩」活動規則：2人一組，一人負責在對面桌面擺放籃子，另一人練習發球。桌面上各區表示不同得分，籃子可自由放在各得分區中。發球讓球進入籃子，依籃子所在區域計算得分。若球入籃後彈出，還是算得分。一人3球，最後累計個人得分。</p> <p>《活動10》一球決勝 教師說明「一球決勝」活動規則：發球方指定回擊方回擊方式，回擊方成功以指定方式回擊則得1分。進行5次後角色互換，得分較高的人獲勝。</p> <p>《活動11》高手挑戰賽 教師說明「高手挑戰賽」活動規則：每次2人進行，由挑戰者先發球。兩人來回擊球，直到其中一方回擊失敗，另一方得1分。先得2分者獲勝，勝者留在場上接受下一人挑戰。連勝兩場後休息一場，換另外兩人進行比賽，勝者再和剛剛連勝兩局的休息者進行比賽。</p>		
第十一週	第四單元 球來球往 第二課籃球輕鬆玩 期中評量	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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接	<p>1.認識籃球基本動作要領。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.表現運球、護球、傳接球的動作</p>	<p>第四單元球來球往 第2課籃球輕鬆玩 《活動1》身體和球玩 教師說明並示範「身體和球玩」動作要領。</p> <p>《活動2》運球要領與運球小高手 1.教師說明並示範運球動作。 2.教師於場地中直線排列多組角錐，並示範其他運球動作。</p> <p>《活動3》運球達陣 教師說明「運球達陣」活動進行方式：5人一組，各組在起點線後排成一排預</p>	操作發表實作	【人權教育】 人E3 了解每個人的需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

			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。	作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	技能。 4.運用合作與競爭策略完成籃球活動。	備，每組第一人持球。教師指定一種運球方式，每個人都要用此方式運球前進。雙腳張開，第一人將球從胯下向後滾。最後一人以指定動作運球到隊伍前方。運球到排頭後，再將球從胯下向後滾，最後一人接到球後再運球至隊伍前方，以此方式前進。最快到達終點線的組別獲勝。 《活動4》運球淨灘 教師說明「運球淨灘」活動規則：5人一組，輪流運球繞角錐到沙灘區撿拾垃圾，取垃圾後運球繞角錐回起點，將取回的垃圾放入呼拉圈中。將球交給下一人，下一人接著出發。時間結束後，取回最多垃圾的組別獲勝。 《活動5》護球小達人 教師說明「護球小達人」活動進行方式：一人手持一顆球，在指定的範圍內運球並保護球。身體或球不能超出指定範圍，也不能持球或帶球跑。運球的同時保護自己的球，也嘗試拍掉其他同學手中的球。			
第十二週	第四單元 球來球往 第二課籃球輕鬆玩	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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接	1.認識籃球基本動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現運球、護球、傳接球的動作	第四單元球來球往 第2課籃球輕鬆玩 《活動6》運球鬼抓人 教師說明「運球鬼抓人」活動規則：使用籃球場半場為活動場地。5人一組，每次兩組進行，一組當「人」，一組當「鬼」。當「鬼」的一方有一顆球，「鬼」必須不停運球，並透過傳球把球給其他的「鬼」。「鬼」在運球時才能碰「人」，被碰到的「人」即出局；「人」盡力閃躲正在運球的「鬼」，直到時間結束。一局2分鐘，時間結束後計算被	操作發表 實作運動撲滿	【人權教育】 人E3 了解每個人的需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

			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。	作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	技能。 4.運用合作與競爭策略完成籃球活動。	「鬼」抓到的「人」，即為當「鬼」組的得分，接著兩組角色交換再進行一次活動，累計分數較高的組別獲勝。 《活動 7》雙人傳接球 1.教師說明並與學生示範「傳接球練習」活動進行方式。 2.學生熟練傳球練習後，教師說明並示範「雙人跑動傳接球」活動進行方式。 《活動 8》傳球攻防戰 教師說明「傳球攻防戰」活動規則：4 人一組，每次兩組進行。進攻組利用傳球與跑動位置，讓球進入得分區，成功傳球進入得分區一次得 1 分，進攻時只能靠傳球讓球靠近得分區，不可以帶球跑。防守組抄球阻止進攻，防守成功則攻守交換。每局進行 2 分鐘，時間結束後，累計分數較高的組別獲勝。 《活動 9》運傳得分 教師說明「運傳得分」活動規則：6 人一組，每次兩組進行，各組派 1 人站入己方得分區。以運球與傳接的方式移動球的位置，球傳到己方得分區即得 1 分。時間結束後，累計分數較高的組別獲勝。			
第十三週	第四單元 球來球往 第三課球 球來襲	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	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現擲球、滾球的動作技能。 3.透過活	第四單元球來球往 第 3 課球來襲 《活動 1》十六宮格滾滾樂 教師說明「十六宮格滾滾樂」活動規則：5 人一組，輪流向十六宮格目標區滾出毛巾球。滾中該格時，放置一個圓盤作記號。先用圓盤占領所有格子的組別獲勝。 《活動 2》越過山丘 教師說明「越過山丘」活動規則：5 人	操作 實作 發表 觀察 運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	

			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。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	動，探索擲球、滾球潛能，並表現正確的擲球、滾球技巧。	一組，輪流向十六宮格投擲毛巾球。投擲時，讓球越過球籃並命中格子，先用圓盤占領所有格子的組別獲勝。 《活動3》打靶任務 教師說明「打靶任務」活動規則：4人一組，每次兩組進行，一組為進攻組，一組為撿球組。進攻組投擲前先至抽卡區，每人抽一張卡片，依卡片上的指令執行任務，再到指定的投擲區投擲球。全組一起完成卡片任務後，到投擲區擲球。完成後統計得分，接著撿球組撿球並整理場地。兩組角色交換，再進行一次，累計分數較高的組別獲勝。			
第十四週	第四單元球來球往第四課攻閃交手	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。	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球	1.認識並遵守躲避球攻守策略與比賽規則。 2.表現閃躲球、傳接球、投擲球的動作技能。 3.運用遊戲的合作和競爭策略完成躲	第四單元球來球往第4課攻閃交手 《活動1》勇闖戰區 教師說明「勇闖戰區」活動規則：4人一組，每次兩組進行，一組是閃躲組，一組是攻擊組。閃躲組出發，任務為「閃避攻擊組的球到達對面碰觸角錐並折返」，成功完成即得1分。計時5分鐘，時間結束計算得分，接著兩組角色交換，累計得分較高的組別獲勝。 《活動2》及時救援 教師說明「及時救援」活動規則：4人一組，每次兩組進行，一組是閃躲組，一組是攻擊組，閃躲組選出一人擔任	操作發表實作運動撲滿	【品德教育】品E6 同理分享。	

			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。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	避球活動。	「救援手」。救援手於賽前持一條橡皮筋繩站立於「出發區」方格中，閃躲組其他人站立於「待救區」方格。救援手利用橡皮筋繩將組員救回，每次一個，直到全組獲救。中途繩子鬆開或任一人被球擊中，必須重新從出發區開始。計時賽，全組被救援成功且花費時間較短的組別獲勝。 《活動3》四「攻」格球賽 教師說明「四『攻』格球賽」活動規則：6人一組，每次兩組進行，每組各派2人到外場擔任攻擊手。內場的人在己方的格內移動，閃躲外場攻擊手的攻擊。被擊中的人離開內場，到外場成為攻擊手。時間結束時，內場剩餘人數較多的組別獲勝。 《活動4》躲避球大賽 本活動使用正式躲避球場地，教師說明「躲避球大賽」活動規則。			
第十五週	第五單元投擊奔極限第一課傳接投擲趣	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-	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊	1.認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。 2.了解接力跑的基本觀念。 3.認識正確的傳接棒動作。 4.表現原地傳接棒	第五單元投擊奔極限 第1課傳接投擲趣 《活動1》奧運起源與奧運精神 1.教師請學生上臺發表自己感興趣的奧運主題資訊。 2.教師介紹奧運的起源與發展。 3.教師帶領學生閱讀課本說明奧運的精神，引導學生思考在生活中如何運用奧運的精神。 《活動2》傳聖火闖關 教師說明「傳聖火闖關」活動進行方式：5人一組，每個關卡站1人，以傳接聖火方式進行活動，每次三組同時進行。哨聲響，每組第一人倒拿起角錐握住尖端，在凹處放皮球，接著抽題並回	發表操作	【品德教育】 品E6 同理分享。	

			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。	樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	戲。	與在不同行進速度傳接棒的動作技能。	答，答對才能跑向下一關，傳遞手上聖火給該關卡的組員。接聖火的人跑向下一關，一樣抽題目回答，答對才能跑向下一關傳遞聖，以此類推。最快完成五關的隊伍獲勝。 《活動 3》傳接棒動作 教師說明並示範傳接棒動作要領。 《活動 4》棒棒相接 教師說明「棒棒相接」活動進行方式：4 人一組，兩兩距離約 2 公尺，第一人左手握接力棒準備。從第一人開始傳接棒，傳至第四人後，全組向後轉，再把接力棒傳接回去。 《活動 5》跑跑相接 教師說明「跑跑相接」活動進行方式：3 人一組，兩兩距離約 5 公尺，持棒者慢跑向前，傳棒給下一人。 《活動 6》慢跑傳接棒 教師說明「慢跑傳接棒」活動進行方式：3 人一組，兩兩相距約 5 公尺。3 人一起繞操場慢跑，慢跑的同時練習傳接棒。最後一人持棒並快跑向前，傳棒給前一人，完成傳棒後，跑至隊伍最前方繼續繞操場慢跑，以此原則循環練習。 《活動 7》跑步中傳接棒 教師說明「跑步中傳接棒」活動進行方式：2 人一組，相距約 10 公尺站立，距離接棒者 3 公尺處放置一個角錐。傳棒者跑至角錐時，接棒者開始助跑。傳棒者傳棒給接棒者，接力需在兩個角錐間完成。完成後，兩人角色互換，每個人都要當過傳棒者和接棒者。			
第十六週	第五單元 投擊奔極	3	健體-E-A1 具備	1d-II-1 認識	Cb-II-3 奧林	1.認識掉棒、忘記	第五單元投擊奔極 第 1 課傳接投擲趣	操作 發表	【品德教育】	

	<p>限 第一課傳 接投擲趣</p>		<p>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。</p>	<p>動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>匹克運動會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>換手時的處理方法。 2.認識接力完離開跑道的的方法。 3.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。 4.表現參與接力的興趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。 5.描述投擲不同大小、重量的球的差異。 6.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。 7.表現在原地與行進間投擲</p>	<p>《活動 8》掉棒怎麼辦 1.教師將學生分為 5 人一組，並提問：如果傳接棒時接力棒掉了，該怎麼做呢？ 2.教師擔任傳棒者，請學生共同示範傳接棒時掉棒後正確處理方式：由傳棒者撿起接力棒，再傳給接棒者。 《活動 9》接力棒忘記換手怎麼辦 1.教師提問：若比賽前約定好以右手接棒、左手傳棒，但比賽時忘記立刻換棒到左手，該怎麼做呢？ 2.教師擔任傳棒者，請學生共同示範接力棒忘記換手的正確處理方式：發現時立刻換手，或調節雙方位置直接傳棒。 《活動 10》傳棒後離開跑道 1.教師繼續提問：傳棒後，傳棒者應該怎麼離開跑道才安全呢？ 2.教師擔任傳棒者，邀請學生一起演練三種離開跑道的方式。 《活動 11》傳接棒我最行 教師說明「傳接棒我最行」活動進行方式：2 人一組，接棒者在線前站立，傳棒者在距離接棒者 3 公尺處預備。傳棒者起跑，接棒者開始助跑。在兩條線之間完成傳接棒。完成後，兩人角色互換，每個人都要當過傳棒者和接棒者。 《活動 12》接力狀況題 教師布題，請學生針對「接力狀況題」提出解決的方法。 《活動 13》你投我擲 2 人一組，一人用單手投擲各種球一人撿回，每種球練習後角色互換，每個人都要投擲過每種球。 《活動 14》投擲有方法</p>	<p>實作 運動撲滿</p>	<p>品E6 同理 分享。</p>	
--	----------------------------	--	--	--	---	--	--	--------------------	-----------------------	--

						<p>的動作技能。</p> <p>8.認識側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。</p> <p>9.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。</p>	<p>教師說明原地肩上投擲和原地低手投擲動作要領。</p> <p>《活動 15》原地投擲體驗賽 教師說明「原地投擲體驗賽」活動規則：4 人一組，每組發給樂樂棒球 2 顆、壘球 2 顆，共 4 顆球。投球前進行組內討論，安排每個人使用的球和投擲方式。任務：兩種球都要各以肩上投擲和低手投擲一次，一人一次投擲機會。依分配到的任務輪流投擲球，例如：肩上投擲樂樂棒球。以球落地處計算得分，累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動 16》肩上投擲 教師說明並示範側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。</p> <p>《活動 17》個人投擲挑戰 教師說明「個人投擲挑戰」活動規則：6 人一組，一人有 3 次投擲機會，連續投出 3 球，在最遠的位置做記號。選出組內投得最遠的人，和別組的再進行 3 次投球比賽，最後選出「班級擲遠王」。</p>			
第十七週	第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人	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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投	<p>1.認識馬拉松的由來。</p> <p>2.認識正確的耐力跑技巧與呼吸節奏。</p> <p>3.認識跑走循環的活動要領。</p> <p>4.描述校</p>	<p>第五單元投擊奔極限 第 2 課耐力小鐵人</p> <p>《活動 1》馬拉松的由來 教師介紹馬拉松的由來。</p> <p>《活動 2》向運動員學習——陳彥博 1.教師帶領學生閱讀課本並配合陳彥博選手極地超級馬拉松影片，帶領學生認識極地超級馬拉松，向運動選手學習運動精神。</p> <p>《活動 3》跑步動起來 1.教師請學生慢跑操場 2 圈，並提醒練習注意事項。 2.教師請學生分享跑步時的擺臂方式和</p>	操作發表實作運動撲滿	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

			能。	防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享	擲的遊戲。	園馬拉松的跑步感受。 5.養成慢跑的習慣，訓練耐力並培養健康的運動觀念。 6.了解提升心肺適能的好處及方法。 7.認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。 8.了解運動與身體活動對保健的重要性。 9.將運動與身體活動的保健知識運用在生活中。	呼吸方法。 《活動4》跑走循環練習 教師請學生繞著操場，在直道上快速跑，在彎道上快步走。教師視學生練習狀況，設定繞操場圈數。 《活動5》校園迷你馬拉松體驗 教師說明「校園迷你馬拉松體驗」活動進行方式：每人跑或走完1圈即完賽，經過每站時，取記錄卡。過程中可以自行調整速度、步伐與跑走交替的頻率。 《活動6》提升心肺適能的好處 1.教師請學生分享進行耐力跑的情形與感受。 2.教師說明提升心肺適能的好處。 《活動7》養成規律運動習慣的方法 1.教師提問：養成規律運動習慣能有效提升體適能，如何養成規律運動習慣？ 2.教師統整學生的回答，並帶領學生閱讀課本，認識養成規律運動習慣的方法。 3.教師請學生運用養成規律運動習慣的方法，設定運動計畫，達成每週課後運動150分鐘的目標。 《活動8》運動要注意 1.教師提問：運動時你會注意哪些事以保護自己的安全？ 2.教師領學生閱讀課本，了解運動安全注意事項。		
--	--	--	----	--	-------	---	--	--	--

				身體活動的益處。						
第十八週	第五單元投擊奔極限 第三課友善攻防術	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能	Bd-II-1 武術基本動作。 Bd-II-2 技擊基本動作。	1.了解武術與技擊的進退、攻防與分組練習的基本動作。 2.表現主動參與、多元嘗試的態度，並與同學友善互動、快樂學習。 3.表現進退、攻防之基本步伐及配合衝、橫、劈、架、踢等技擊動作的聯合技能。 4.運用武術與技擊動作技能的練習策略。 5.願意每	第五單元投擊奔極限 第3課友善攻防術 《活動1》進攻八式 1.教師說明並示範「進攻八式」動作要領。 2.教師重複示範動作要領，使學生能清楚觀察，接著帶領學生反覆演練，直到動作熟練。 《活動2》退防八式 1.教師說明並示範「退防八式」動作要領。 2.教師重複示範動作要領，使學生能清楚觀察，接著帶領學生反覆演練，直到動作熟練。 《活動3》雙人對練 教師帶領學生複習《活動1》和《活動2》的活動內容，接著將學生分為2人一組面對面，進行分組對練。 《活動4》以練會友 待學生熟練雙人對練模式後，請同組學生分開，再另找兩位同學進行對練，攻防動作都要練習。 《活動5》武友交流 教師請學生回到《活動1》分組，接著每組輪流進行對練表演，讓學生彼此觀摩。表演時，教師可適時指導學生動作正確性，並表揚技優的組別。 《活動6》單招進擊 教師說明並示範「單招進擊」活動進行方式：全班分為2-3組，每組一個練習	操作發表實作運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	

				的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		週固定安排時間演練，並分享身體活動後的心得。	<p>靶，依序擊打。擊打方式以單招左右交互攻擊為原則。</p> <p>《活動 7》劈踢衝打 教師說明並示範「劈踢衝打」活動進行方式：全班分為 2-3 組，每組一個練習靶，依序擊打。擊打方式以組合三個單招左右交互攻擊為原則。</p> <p>《活動 8》靜心收功 教師將學生分為 3-5 人一組，請學生分組討論與分享學習心得，並請學生課後完成「劈踢衝打演武計畫」學習單。</p>			
第十九週	第六單元 箱木跳跳 隨花舞 第一課跳 箱平衡木	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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識跳箱與平衡木活動的基本動作技能。</li> <li>2.在練習中願意主動參與並多元嘗試，且與同學互動、快樂學習。</li> <li>3.表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。</li> <li>4.願意於</li> </ol>	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞 第 1 課跳箱平衡木 《活動 1》踏跨遊戲 教師布置踏板和高約 30-50 公分（1-2 層）的橫置跳箱，跳箱周圍布置軟墊，請學生以小組為單位，輪流進行「單腳踩踏板起跳後，跨越跳箱」的動作。教師提醒學生，踩踏板時單腳應踩在踏板前半段。</p> <p>《活動 2》踏跳落地 1.教師說明並示範「踏跳橫箱」動作要領。 2.教師將橫箱改為縱箱，接著說明並示範「踏跳縱箱」動作要領。 3.教師增加一層縱箱連接排列，接著說明並示範「踏跳箱平衡行」動作要領。</p> <p>《活動 3》墊上兔跳與箱上兔跳 1.教師在軟墊上說明並示範兔跳動作要領。 2.教師放置一層縱箱，四周圍鋪上軟</p>	操作發表實作運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	

				<p>性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	<p>課後持續練習，並分享身體活動的心得。</p>	<p>墊。接著說明並示範「箱上兔跳」動作要領。 3.教師增加一層縱箱連接排列，接著說明並示範「箱上兔跳前進」動作要領。 《活動4》撐跳過箱 教師說明並示範「撐跳過箱」動作要領。 《活動5》箱上前滾翻 教師說明並示範「箱上前滾翻」動作要領。 《活動6》箱上心情站 教師詢問：你完成箱上前滾翻了嗎？進行時是否遇到困難呢？請學生輪流發表。 《活動7》上下平衡木 教師說明並示範「上下平衡木」動作要領。 《活動8》上木平衡姿態多 1.師生共同討論：在場地不變的限制下，可以如何變化《活動7》的動作內容？ 2.教師請學生分組討論：變化後的動作可行嗎？安全嗎？活動的動線合理嗎？需要再修正嗎？再進行一輪討論，並修正動作。 《活動9》木上表演秀 1.教師請學生分組討論：如何分配道具並展現個人在平衡木上的表演動作？ 2.教師請各組上木表演，相互觀摩學習，展現合作精神。 《活動10》闖關小達人 教師說明「闖關小達人」活動進行方式：第一關：墊上兔跳（蹲下，雙手撐墊，雙腳同時起跳前進）。第二關：箱上</p>			
--	--	--	--	--	---------------------------	---	--	--	--

							前滾翻（在箱上前滾翻，下箱時雙腳落地）。第三關：兔跳上箱分腿下箱（上箱，兔跳前進，雙手撐箱分腿下箱）。第四關：平衡木上搖呼拉圈（搖 6 至 10 下）。			
第廿週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞、第三課花之舞 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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.認識線條的種類與特徵。 2.說出生活中特定人、事、物的造型與動作特徵，並嘗試模仿。 3.運用肢體展現直線與曲線的造型。 4.運用肢體配合不同水平和方向，展現直線與曲線的造型。 5.結合移位動作，運用肢體展現線條的造型，表現聯合性動作技能。	第六單元箱木跳跳隨花舞 第2課線條愛跳舞 《活動1》線條變變變 教師隨機抽出符號、數字或圖形的字卡，請學生運用肢體做出字卡中的線條與造型，可以單獨呈現，亦可邀請鄰近的同學與自己合作完成。 《活動2》移位步伐練習 1.教師說明並示範「移位步伐練習」動作要領。 2.教師引導學生練習並熟記指令，接著以鈴鼓聲引導學生變換移位步伐，藉此熟練不同的移位步伐。 《活動3》L和S的對話 1.教師引導學生複習上節課創作的直線和曲線造型變化。 2.動作熟練後，教師請學生聆聽教師指令和鼓聲，在空間中結合走步、跑步、跳步、爬步及轉圈等移位動作作串聯，做出三個直線、曲線造型。 《活動4》模仿與結合 教師將學生分為2-4人一組，並說明「模仿與結合」活動進行方式：小組擬定主題，討論表現的情境和內容，應包含動作造型與移位動作。以及成員角色的編配。接著小組進行編排、練習。最後分享與展演。 《活動5》表演與欣賞 依據《活動4》創作內容，各組輪流上	操作觀察發表實作運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	

				作技能。		<p>6.在空間中運用肢體模仿不同角色的動作和情境。</p> <p>7.表現主動參與、樂於和他人合作的學習態度，共同完成創作。</p> <p>8.認識「花之舞」舞蹈的舞序。</p> <p>9.表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。</p>	<p>臺表演作品。</p> <p>第3課花之舞</p> <p>《活動1》花之舞基本舞步 教師說明並示範「花之舞」的動作及步法：點步、跑跳步、搖擺步。</p> <p>《活動2》花之舞舞序 1.教師請學生站成半圓，面朝圓心，呈牽手舞姿，隊伍兩端外手插腰預備。 2.教師播放「花之舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作，接著說明並示範「花之舞」舞序。</p> <p>《活動3》表演與欣賞 教師請各組輪流表演「花之舞」並互相觀摩，其他組組員欣賞並給予建議。</p> <p>《活動4》鑽手門遊戲 1.教師請學生面朝圓心，全班圍成一個圈，配合音樂複習「花之舞」舞蹈。 2.教師將全班分成4-5組，每組約5人，排成一列橫排隊型。接著請學生在「花之舞」搖擺步後的4個八拍，進行「鑽手門」遊戲變換動作和隊形。</p>			
第廿一週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞、第三課花之舞	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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	<p>1.認識線條的種類與特徵。</p> <p>2.說出生活中特定人、事、物的造型與動作特</p>	<p>休業式</p> <p>第六單元箱木跳跳隨花舞 第2課線條愛跳舞</p> <p>《活動1》線條變變變 教師隨機抽出符號、數字或圖形的字卡，請學生運用肢體做出字卡中的線條與造型，可以單獨呈現，亦可邀請鄰近的同學與自己合作完成。</p> <p>《活動2》移位步伐練習</p>	操作觀察發表實作運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	

			<p>官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>徵，並嘗試模仿。 3.運用肢體展現直線與曲線的造型。 4.運用肢體配合不同水平和方向，展現直線與曲線的造型。 5.結合移位動作，運用肢體展現線條的造型，表現聯合性動作技能。 6.在空間中運用肢體模仿不同角色的動作和情境。 7.表現主動參與、樂於和他人合作的學習態度，共同完成創</p>	<p>1.教師說明並示範「移位步伐練習」動作要領。 2.教師引導學生練習並熟記指令，接著以鈴鼓聲引導學生變換移位步伐，藉此熟練不同的移位步伐。 《活動3》L和S的對話 1.教師引導學生複習上節課創作的直線和曲線造型變化。 2.動作熟練後，教師請學生聆聽教師指令和鼓聲，在空間中結合走步、跑步、跳步、爬步及轉圈等移位動作作串聯，做出三個直線、曲線造型。 《活動4》模仿與結合 教師將學生分為2-4人一組，並說明「模仿與結合」活動進行方式：小組擬定主題，討論表現的情境和內容，應包含動作造型與移位動作。以及成員角色的編配。接著小組進行編排、練習。最後分享與展演。 《活動5》表演與欣賞 依據《活動4》創作內容，各組輪流上台表演作品。 第3課花之舞 《活動1》花之舞基本舞步 教師說明並示範「花之舞」的動作及步法：點步、跑跳步、搖擺步。 《活動2》花之舞舞序 1.教師請學生站成半圓，面朝圓心，呈牽手舞姿，隊伍兩端外手插腰預備。 2.教師播放「花之舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作，接著說明並示範「花之舞」舞序。 《活動3》表演與欣賞 教師請各組輪流表演「花之舞」並互相</p>			
--	--	--	---	---	---	--	--	--

					作。 8.認識 「花之 舞」舞蹈 的舞序。 9.表現 「花之 舞」舞蹈 的舞步與 舞序的動 作技能。	觀摩，其他組組員欣賞並給予建議。 《活動4》鑽手門遊戲 1.教師請學生面朝圓心，全班圍成一個 圈，配合音樂複習「花之舞」舞蹈。 2.教師將全班分成4-5組，每組約5人， 排成一行橫排隊型。接著請學生在「花 之舞」搖擺步後的4個八拍，進行「鑽 手門」遊戲變換動作和隊形。				
						休業式				

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