

第一學期

| 教材版本       |           | 康軒版第一冊  |   | 教學節數                         |         | 每週(2)節，本學期共(44)節                                    |   |                  |                                  |                  |
|------------|-----------|---|---|------------------------------|---------|---|---|------------------|----------------------------------|------------------|
| 課程目標       |           | 1.具備了解表現安全身體活動行為。<br>2.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。<br>3.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。<br>4.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。<br>5.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。<br>6.具備掌握運動技巧，且在生活中主動的練習及應用。<br>7.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 |   |                              |         |   |   |                  |                                  |                  |
| 教學進度<br>週次 | 單元名稱      | 節數  | 學習領域<br>核心素養  | 學習重點                         |         | 學習目標  | 教學重點  | 評量方式             | 議題融入                             | 跨領域統整規劃<br>(無則免) |
|            |           |   |   | 學習表現                         | 學習內容    |   |   |                  |                                  |                  |
| 第一週        | 第四單元跑跳動起來 | 第一課安全運動王  | 1c-I-2 認識基本的運動常識。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。     | Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。 | 健體-E-B1 | 1.了解運動時應穿著合適的服裝。<br>2.認識安全且適合運動的場地。<br>3.選擇安全的運動方式。 | 第四單元跑跳動起來<br>第1課安全運動王<br>《活動1》運動安全穿搭<br>1.全班到操場集合，分組討論並互相檢查服裝穿著。<br>《活動2》運動場地仔細選<br>1.教師請學生打開課本第81頁，觀察圖片裡有哪些運動項目與場地？教師引導學生覺察運動項目不同，適合的場地也不同。<br>《活動3》運動安全放大鏡<br>1.學生觀察課本第82-83頁，找出正確的安全運動情境。  | 發表<br>自評<br>運動撲滿 | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。         |                  |
| 第二週        | 第四單元跑跳動起來 | 第二課伸展好舒適  | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。             | 健體-E-C2 | 1.學會簡易的徒手伸展操動作。<br>2.體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。       | 第四單元跑跳動起來<br>第2課伸展好舒適<br>《活動1》頭頸動一動<br>1.教師示範伸展動作並說明伸展操的好處。<br>2.教師播放健康操音樂，示範伸展動作，請學生跟著做。動作說明：<br>(1)抬起頭。<br>(2)低下頭。<br>(3)左轉頭、右轉頭。<br>《活動2》手臂拉一拉<br>1.教師示範手部伸展動作，請學生跟著做。動作說明：<br>(1)彎曲手臂向左(右)伸。<br>(2)雙手向上伸。<br>(3)雙手向後伸。<br>(4)左手壓右手、右手壓左手。<br>《活動3》腿兒伸一伸<br>1.教師示範腿部伸展操，請學生跟著做。動作說明： | 操作<br>發表<br>運動撲滿 | 【性別平等教育】<br>性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 |                  |

|     |           |          |   |                    |         |   |      |                                  |
|-----|-----------|----------|---|--------------------|---------|---|------|----------------------------------|
|     |           |          |   |                    |         | <p>(1)大腿內側伸展。</p> <p>(2)金雞獨立。</p> <p>《活動4》身體向前彎</p> <p>1.教師在地上放置巧拼或軟墊，示範各式體前彎伸展操，請學生跟著做。動作說明：</p> <p>(1)併腿前彎。</p> <p>(2)盤腿前彎。</p> <p>(3)開腿前彎。</p> <p>2.教師提醒學生進行體前彎練習時，動作應放慢，結束後慢慢起身，以達到伸展的目的。</p> <p>《活動5》大小變變變</p> <p>1.教師在地上放置巧拼或軟墊，示範背部伸展操，請學生跟著做。動作說明：</p> <p>(1)身體變小。</p> <p>(2)身體變大。</p> <p>(3)身體變最大。</p> <p>《活動6》伸縮自如</p> <p>1.教師請學生分散在場地內，用膠帶將各色圓點黏貼在地面，一人黏貼4個圓點，形成個人活動區域。</p> <p>2.教師翻開字卡，喊出字卡上的動作，例如：手在紅色、腳在綠色、一點著地、二點著地等，學生嘗試完成指令。</p> |      |                                  |
| 第三週 | 第四單元跑跳動起來 | 第三課健康起步走 | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 健體-E-C2 | <p>1.認識各種走路與跑步姿勢。</p> <p>2.熟悉各種走路與跑步的動作要領。</p> <p>3.結合跑步技能進行活動。</p> <p>4.了解動作指令，和同伴合作完成活動。</p> <p>第四單元跑跳動起來<br/>第3課健康起步走</p> <p>《活動1》行走大不同</p> <p>1.教師示範各種不同方向、速度、水平的走路動作，並引導學生模仿。</p> <p>《活動2》牽手一起走</p> <p>1.2人一組，牽手進行各種走路動作。</p> <p>2.教師吹哨喊出指令，學生遵守指令行動，例如：向前走再向後走、踮腳向前走再向右走、蹲著向前走再向右轉。</p> <p>3.還可將學生分成6人一組，排成一排牽手走路，考驗學生間的溝通與合作默契。</p> <p>《活動3》動腦動腳一起跑</p> <p>1.教師補充其他的跑步方式，例如：</p> <p>(1)側併跑。</p> <p>(2)抬腿跑。</p> <p>(3)前交叉步跑。</p>            | 操作發表 | 【性別平等教育】<br>性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 |

|     |           |          |  |                    |         |  |   |        |   |  |
|-----|-----------|----------|--|--------------------|---------|--|---|--------|---|--|
|     |           |          |  |                    |         |  | <p>2.各組討論後決定三種不同跑步的方式，在教師布置的場地中練習，例如：先快跑，再換交叉步跑，接著向後跑。</p> <p>《活動4》跑步特快車</p> <p>1.教師布置場地，設計長度120公尺的S型跑道，在起點(A)、30公尺處(B)、60公尺處(C)、90公尺(D)三個位置各放置一個籤筒（詳見課本第109頁）。</p> <p>2.3人一組，可延續《活動3》的組別，各組推派一個人當排頭抽籤，由第一組依序開始跑。</p> <p>3.當第一組前進到B點時，第二組即可在A點抽籤，依此類推直到各組都完成。</p>                       |        |   |  |
| 第四週 | 第四單元跑跳動起來 | 第三課健康起步走 | <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 健體-E-C2 | <p>1.熟悉各種走路與跑步的動作要領。</p> <p>2.結合跑步技能進行活動。</p> <p>3.了解動作指令，和同伴合作完成活動。</p> | <p>第四單元跑跳動起來</p> <p>第3課健康起步走</p> <p>《活動5》跑走愛臺灣</p> <p>1.教師介紹活動場地，拿出縣市旗，詢問學生是否聽過這些地方，引導學生連結生活經驗，說出對這些城市的認識。</p> <p>2.教師展示關卡海報並說明各關卡內容，將旗子插在大型三角椎上，依照各關卡的地理位置擺好。</p> <p>3.5人一組，各組依關卡內容，討論並推派出各點的闖關者。</p> <p>4.每個關卡的設計為環島一圈，當第一關闖關者完成關卡後，全組接著換第二關進行，依此類推直到完成第四關。</p>                       | 操作發表   | <p>【性別平等教育】</p> <p>性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> |  |
| 第五週 | 第四單元跑跳動起來 | 第三課健康起步走 | <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 健體-E-C2 | <p>1.結合跑步技能進行活動。</p> <p>2.遊戲時能表現出安全的行為。</p>                              | <p>第四單元跑跳動起來</p> <p>第3課健康起步走</p> <p>《活動6》精靈與魔王</p> <p>1.教師在場地角落設置「禁止區」。全班推出兩位同學當魔王，其他學生當精靈。</p> <p>2.活動規則如下：</p> <p>(1)精靈聚集在場地裡，魔王在場外，教師吹哨開始進行遊戲，魔王跑進場內踩精靈的影子，被踩到影子的精靈就到禁止區。</p> <p>(2)計時3分鐘，看魔王能抓到幾個精靈，時間結束後，換人當魔王繼續進行遊戲。</p> <p>(3)進入禁止區的精靈，在禁止區裡原地抬腿跑20次。</p> <p>3.由於影子的造型隨人物移動而</p> | 自評運動撲滿 | <p>【性別平等教育】</p> <p>性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> |  |

|     |           |          |   |                     |         |  |  |                        |                           |  |
|-----|-----------|----------|---|---------------------|---------|--|--|------------------------|---------------------------|--|
|     |           |          |   |                     |         |  | 不斷改變，教師指導學生踩影子的動作要領必須快速而準確。<br>《活動 7》抓尾巴遊戲<br>1.在活動場地設置「安全區」。教師徵求兩位學生示範遊戲中會用到的動作。<br>2.學生將小布條一端塞在後方的褲頭處，露出一段布條當尾巴：<br>(1)全班分散在場中，教師吹哨後，大家互相追逐，想辦法把對方的尾巴抓下來。<br>(2)感到疲累時，可躲入「安全區」休息，原地踏步 20 次。安全區能自由進出，但一次最多只能容納 2 人。<br>(3)計時 10 分鐘，遊戲結束後，手中布條最多的人獲勝。  |                        |                           |  |
| 第六週 | 第四單元跑跳動起來 | 第四課和繩做朋友 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 健體-E-A1 | 1.學會跳繩暖身的動作要領。<br>2.模仿跳繩暖身的基本動作。<br>3.發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。<br>4.體驗握繩、甩繩的動作要領。<br>5.學會個人甩繩的基本動作。 | 第四單元跑跳動起來<br>第 4 課和繩做朋友<br>《活動 1》握繩做操<br>1.教師講解「握繩左右擺、握繩上下擺、握繩左右側彎、握繩前彎後仰」動作，同時請一位學生進行演練示範，並適時提醒動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習。<br>《活動 2》四肢動一動<br>1.教師講解伸展暖身動作，同時請一位學生進行演練示範，並適時提醒動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習。<br>《活動 3》前後左右彎<br>1.前伸展：雙手握住跳繩繩把兩端，雙腳踩住跳繩，讓兩邊握繩高度同高，之後雙手拉緊跳繩，身體慢慢向前伸展，至定點後靜止 10 秒鐘（口令 1-10）再還原。<br>2.後伸展：要領同上，身體慢慢向後仰。<br>3.左右伸展：要領同上，身體慢慢向左側伸展，換邊再做。<br>《活動 4》腿部伸展<br>1.前拉腿：雙手握住跳繩兩端繩把，單腳腳底踩踏跳繩的中間位置，之後雙手慢慢上舉，單腳維持「腳底踩踏跳繩」的動作，也跟著向前向上慢慢上舉，至定點平衡後靜止 10 秒鐘（口令 1-10） | 操作<br>觀察<br>發表<br>運動撲滿 | 【安全教育】<br>安 E7 探究運動基本的保健。 |  |

|     |           |          |   |  |                               |   |   |                   |                             |
|-----|-----------|----------|---|--|-------------------------------|---|---|-------------------|-----------------------------|
|     |           |          |   |  |                               |   | <p>再還原，並換另一腳進行。</p> <p>2.後拉腿：要領同上，改為單腳在後。</p> <p>3.弓步伸展：另一腳向後踏成弓箭步。</p> <p>5.單腳伸展：雙手握住跳繩兩端繩把，左腳踩繩單腳站立，右腳向右屈膝、腳掌緊貼左腳膝蓋，雙手張開伸直，至定點平衡後。</p> <p>《活動5》繩索體操展演</p> <p>1.三人一組，討論還有哪些繩和腳的創意動作，教師指導學生可以從學過的動作加以變化。</p> <p>《活動6》單手甩繩</p> <p>1.2人一組，教師吹哨喊口令，指導學生進行空迴旋練習。</p> <p>《活動7》雙手甩繩</p> <p>1.學生雙手拿跳繩握把，用腳踩住繩將繩撐開後，讓腳在繩前。</p> <p>《活動8》甩繩展演</p> <p>1.四人一組，討論能還有哪些有趣的甩繩動作，教師可提示討論有困難的小組，可以運用之前練習的身體伸展動作，加上各種不同甩繩的方向，就可以變化出各種有趣的創意甩繩動作。</p> |                   |                             |
| 第七週 | 第五單元玩球趣味多 | 第一課球兒滾呀滾 | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> | <p>Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> | <p>健體-E-A2</p> <p>健體-E-B1</p> | <p>1.認識各種球類。</p> <p>2.認識並描述滾球的動作要領。</p> <p>3.表現認真參與的學習態度。</p> <p>4.運用滾球技能完成活動。</p> <p>5.應用滾球動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> | <p>第五單元玩球趣味多</p> <p>第1課球兒滾呀滾</p> <p>《活動1》認識各種球</p> <p>1.教師提問：你認識哪些不同的球呢？和同學分享你看過或玩過的球。</p> <p>《活動2》滾球回家</p> <p>1.教師說明「滾球回家」活動規則：(1)4人一組，每次多組上場。聽老師的指令，每人邊走邊滾一顆球，滾球繞過角錐到藍線。(2)在藍線前將球推滾出手，球通過圓盤，就表示成功把球送回家。如果球沒有成功通過圓盤，撿球後回藍線再滾一次。(3)前一人滾出球後，下一人才能出發，最快將全部的球送回家的組別獲勝。</p> <p>《活動3》搶救森林大火</p> <p>1.教師說明「搶救森林大火」活動規則：(1)3人一組，每次多組上場。滾出球避開障礙物，通過兩個紅色圓盤間。(2)每人滾5球後，通過圓盤的球數最多的組別</p>   | <p>操作發表實作運動撲滿</p> | <p>【安全教育】安E7 探究運動基本的保健。</p> |

|     |           |         |  |  |         |   |   |        |                       |  |
|-----|-----------|---------|--|--|---------|---|---|--------|-----------------------|--|
|     |           |         |  |  |         |   | 獲勝。<br>《活動4》幫幫北極熊<br>1.教師說明「幫幫北極熊」活動規則：(1)3人一組，每次多組上場。滾出樂樂棒球避開障礙物，通過圓盤間。(2)跑到呼拉圈取正方形紙盒(降溫冰)，滾出球通過藍色圓盤可獲得1塊降溫冰，通過紅色圓盤可獲得2塊降溫冰，通過綠色圓盤可獲得3塊降溫冰。(3)每人滾3球後，獲得最多降溫冰的組別獲勝。   |        |                       |  |
| 第八週 | 第五單元玩球趣味多 | 第二課傳接跑跑 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 | Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。 | 健體-E-C2 | 1.認識跑步的場地與標線。<br>2.練習跑步和傳球的基本動作。<br>3.學會簡易的傳接球動作。<br>4.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。<br>5.探索拋、傳球的動作要領。   | 第五單元玩球趣味多<br>第2課傳接跑跑跑<br>《活動1》繞圈跑步<br>1.教師介紹「同心圓」場地。<br>2.全班在「同心圓」內場排成兩排，從起點開始，沿著跑道慢跑1-2圈，抵達終點後，回到內場成集合隊形。<br>《活動2》球不落地<br>1.全班分成兩人一組，兩兩在跑道上面對面站立，排好隊後準備進行「球不落地」活動。<br>2.«球不落地»動作要領：在球不離開身體的狀況下，兩人近距離傳接一顆球，以連續五次順利傳接，不讓球掉落為目標。<br>《活動3》拋拋接接<br>1.2人一組相距約2公尺，進行傳接球練習，傳接方式如下：站著傳接、一蹲一站傳接、遠距離站姿練習。<br>《活動4》球友呼拉圈<br>1.2人一組，討論如何運用一個呼拉圈和一顆球設計出傳接球活動，討論後，立即實地嘗試。 | 操作觀察發表 | 【安全教育】安 E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 第九週 | 第五單元玩球趣味多 | 第二課傳接跑跑 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 | Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。 | 健體-E-C2 | 1.學會簡易拋、擲球的動作。<br>2.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。<br>3.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。<br>4.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。 | 第五單元玩球趣味多<br>第2課傳接跑跑跑<br>《活動5》拋擲通關<br>1.全班平分為三隊，各隊從第一關開始挑戰，每人都完成後，才能挑戰下一關。教師說明三個關卡的配置與通關規則。<br>《活動6》全班接球回家<br>1.教師說明「全班接球回家」的活動規則：<br>(1)在「同心圓場地」外圈10公尺處放置一個呼拉圈，全班派一人持球站在「同心圓場地」內圈擔任擲球者，全班擔任傳球者，在「同心圓場地」外圈散開站   | 操作發表   | 【安全教育】安 E7 探究運動基本的保健。 |  |

|     |               |                  |  |  |         |   |   |            |                           |  |
|-----|---------------|------------------|--|--|---------|---|---|------------|---------------------------|--|
|     |               |                  |  |  |         |   | 立。<br>(2)擲球者將球擲出同心圓跑道外，傳球者在球落地之前接球，接球後往呼拉圈方向傳球，合作用接龍的方式把球送進呼拉圈。<br>(3)完成上述動作後，換下一位擲球者擲出下一球讓全班練習，依此類推。<br>2.學生合作把 10 顆球送入呼拉圈後，教師引導學生發表一起完成活動的心得，思考合作密切與否對完成任務的影響。<br>《活動 7》分組接球回家<br>1.4 人一組，進行「分組接球回家」活動，各組派 1 人擔任內圈的擲球者，其餘 3 人在外圍散開擔任傳球者。<br>2.擲球者須將球擲出跑道外，若在跑道內則為失誤球。規則與「全班接球回家」相同，但可以等球落地彈起後再接球，各組用接龍的方式將球送進呼拉圈。<br>3.活動結束後，教師引導學生討論人多接球和人少接球在活動進行時的差異處。 |            |                           |  |
| 第十週 | 第五單元玩球<br>趣味多 | 第二課<br>傳接跑<br>跑跑 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 | Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。 | 健體-E-C2 | 1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。<br>2.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。<br>3.覺察棒球守備的基本概念。 | 第五單元玩球趣味多<br>第 2 課傳接跑跑跑<br>《活動 8》三站傳接球<br>1.將三個呼拉圈分別擺放在場地上，每個呼拉圈相距 6 公尺，圍成一個三角形，頂點為 A、B、C 三區。<br>2.6 人一組，3 人分別站在三個呼拉圈裡面，成為「呼拉圈人」，其他 3 人站在三角形的邊線上當游擊手接應。<br>3.一開始，A 區呼拉圈人向 B 區傳球，B 區游擊手接球後再傳球到 B 區呼拉圈人手中；接著 B 區呼拉圈人向 C 區傳球，C 區游擊手接球後再傳到 C 區呼拉圈人手中。<br>《活動 9》傳啊傳<br>1.教師說明活動規則：主要規則和《活動 7》「分組接球回家」相同，擲球者將球擲出同心圓跑道外，外圍的傳球者接球，傳給站在呼拉圈旁的人，接著把球放入呼拉圈。完成一輪後，角色互    | 操作<br>運動撲滿 | 【安全教育】<br>安 E7 探究運動基本的保健。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  | <p>換繼續練習，讓每個人都有機會擔任擲球者。</p> <p>《活動 10》跑呀跑</p> <p>1.學生從同心圓內圈起跑，跑至三角錐繞一圈後繼續向前跑，最後踩進呼拉圈。</p> <p>《活動 11》跑傳大作戰</p> <p>1.將「傳啊傳」和「跑呀跑」兩活動結合，6人再分成兩組，進行「跑傳大作戰」活動。</p> <p>2.教師說明「跑傳大作戰」活動規則：</p> <p>(1)3人一組，兩組同時進行，一組為傳球組，一組為跑步組，場地布置與上述兩活動相同。</p> <p>(2)傳球組一人為擲球者，兩人為接球者，活動規則與「傳啊傳」相同。</p> <p>(3)跑步組三人皆為跑者，活動規則與「跑呀跑」相同。</p> <p>(4)聽教師哨音後，擲球者和第一位跑者同時擲球、起跑。看接球者先接球「放進」呼拉圈，還是跑者先「踩進」呼拉圈，一位跑者為一局，一共比三局，分數較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 12》跑接對抗賽</p> <p>1.教師說明「跑接對抗賽」活動規則：</p> <p>(1)全班分成兩組，分別為「傳接組」和「跑步組」。傳接組派出3人，位置與「三角傳接球」相同，分為A、B、C三區，每區各有1人站在呼拉圈裡；跑步組派出2人，站在跑道起點準備。</p> <p>(2)聽教師哨音後，傳接組和跑步組同時開始行動。</p> <p>(3)比賽得分判定方式：在跑步組完成跑一圈的任務之前，傳球組傳一圈得1分，傳2圈得兩分，依此類推。</p> <p>(4)若跑步組已經跑完一圈到終點，傳接組即失去得分機會，形同被封殺出局。</p> <p>2.上述流程視為一局，可讓第一組跑步組完成1-2輪賽程後，再換其他跑步組上場比賽。</p> <p>《活動 13》感恩時間</p> <p>1.教師請學生依照之前的小組分</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|



|      |               |             |   |   |         |  |   |                |                           |  |
|------|---------------|-------------|---|---|---------|--|---|----------------|---------------------------|--|
|      |               |             |   |   |         |  | 工收拾比賽場地，將場地整理成原狀。<br>2.教師請學生討論：比賽順利結束了，要感謝哪些人的協助呢？  |                |                           |  |
| 第十一週 | 第五單元玩球<br>趣味多 | 第三課<br>一線之隔 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 | Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。 | 健體-E-A2 | 1.探索隔網的感受。<br>2.探索將球擲準的動作技巧。<br>3.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。<br>4.體驗徒手拋球與接球過繩。<br>5.觀察他人的動作技巧，學習他人長處。 | 第五單元玩球趣味多<br>第3課一線之隔<br>《活動1》擊掌說你好<br>1.聽教師哨音，兩組同時起步，沿著場地邊緣往中線方向走，遇到中線轉彎，沿著中線前進，遇到同學互相擊掌打招呼。<br>《活動2》球球撞星球<br>1.教師將在場地上畫一條白線，在白線前方空地畫出星星、月亮和太陽的圖形。<br>2.聽教師哨音後，各組第一位開始擲球，擲中星星、月亮和太陽任何一個即可得一分，未擲中則不算得分。  | 操作<br>自評<br>觀察 | 【安全教育】<br>安 E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 第十二週 | 第五單元玩球<br>趣味多 | 第三課<br>一線之隔 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 | Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。 | 健體-E-A2 | 1.探索隔網的感受。<br>2.探索將球擲準的動作技巧。<br>3.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。<br>4.體驗徒手拋球與接球過繩。<br>5.觀察他人的動作技巧，學習他人長處。 | 第五單元玩球趣味多<br>第3課一線之隔<br>《活動3》你拋我接<br>1.活動規則如下：<br>(1)一組學生持球，一組不持球，持球組的第一位學生A，聽教師哨音後，將球拋擲過網，球網對面第一位學生B則在球落地一次後接住球，學生A、B繞到隊伍後方重新排隊。<br>(2)持球組第二位學生C以同樣方式將球拋擲過網，傳給對面第二位學生D，學生D在球落地前接住球，學生C、D繞到隊伍後方重新排隊。<br>《活動4》拋擲過繩小體驗<br>1.學生熟練在三公尺的距離徒手拋接球後，教師引導學生擲球過繩，增加拋接球難度。<br>2.三人一組，其中兩人各自拿著繩子的一端，一起將繩舉高，一人持球準備將球丟過繩，丟球姿勢不限定，單手、雙手、拋球、擲球皆可。<br>3.活動進行方式：<br>(1)兩人討論將繩舉至身體的哪個部位，例如：膝蓋、腰部、耳朵、頭頂等。<br>(2)持球者思考能順利丟球過繩的方法後，練習丟球過繩。<br>4.每人輪流當持球者丟球，教師鼓勵學生多多體驗各種不同的擲 | 操作<br>自評<br>觀察 | 【安全教育】<br>安 E7 探究運動基本的保健。 |  |

|      |           |         |   |   |         |  |  |            |                           |  |
|------|-----------|---------|---|---|---------|--|--|------------|---------------------------|--|
| 第十三週 | 第五單元玩球趣味多 | 第三課一線之隔 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 | Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。 | 健體-E-A2 | 1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。<br>2.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。                   | 球方式與高度。<br>第五單元玩球趣味多<br>第3課一線之隔<br>《活動5》傳接好夥伴<br>1.學生兩人一組，在大型垃圾袋四個角各打一個結。<br>2.教師引導學生，學生兩人一組，分別用雙手各持兩角，讓垃圾袋形成容器狀，進行兩人持袋折返接力活動。<br>3.教師提醒每組回到起點將球交給下一組時，只要將兩手打開，把袋面張平稍微傾斜，就可以把球順利傳給下一組。<br>《活動6》傳球接龍<br>1.全班分組進行兩人持袋接力傳球遊戲，傳球時依《活動5》的傳球技巧，在原地把球傳給下一組，每組可排成不同的隊形。<br>2.隊形和規則說明如下：<br>(1)直線組：8人，兩人一小組排成直線，由排頭第一組開始，依序將袋上的球傳給第二小組，傳到最後一個小組再回傳。<br>(2)三角形組：6人或12人，6人三組站三個頂點，12人六組則在邊線再各站一組，由上方第一小組先開始，依序將袋上的球傳給第二小組，傳回原來第一小組後再反方向進行。<br>(3)圓形組：12人一組，兩兩相對排成同心圓，由第一小組先開始，將袋上的球傳給第二小組，依序傳回到原來第一小組後再反方向進行。 | 操作         | 【安全教育】<br>安 E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 第十四週 | 第五單元玩球趣味多 | 第三課一線之隔 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 | Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。 | 健體-E-A2 | 1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。<br>2.探索拋球過繩的動作要領。<br>3.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。 | 第五單元玩球趣味多<br>第3課一線之隔<br>《活動7》袋接反彈球<br>1.學生3人一組，一人持球，另兩人持袋。<br>2.持球者距離持袋者約2公尺，聽教師哨音後輕輕將球向上拋出，持袋者待球落地一次反彈後，合作移動接球。接住時保持平衡穩定袋子，不讓球落到地面。<br>《活動8》捕魚大豐收<br>1.活動進行方式如下：<br>(1)持球者聽教師哨音後，將球拋擲過繩，兩組持袋組預備接球。  | 操作<br>運動撲滿 | 【安全教育】<br>安 E7 探究運動基本的保健。 |  |

|      |           |          |   |                |         |   |  |          |                                 |
|------|-----------|----------|---|----------------|---------|---|--|----------|---------------------------------|
|      |           |          |   |                |         | <p>(2)待球落地反彈後，兩組持袋組跑動接球，先接到球的小組可到場外休息，換另一組上場。</p> <p>《活動9》原地拋接球</p> <p>1.學生兩人一組，兩人分別用雙手各持袋子2角，讓垃圾袋形成容器狀。</p> <p>2.兩人配合默契呼口訣，一起喊「開、蹲、拋、接」，數到「拋」時，兩人同時雙手往上將球輕輕從袋上拋起，球落下時再接住。持續練習拋接，保持球不落地。</p> <p>《活動10》魚兒回小河</p> <p>1.場地布置同《活動8》，將學生分為兩隊，一隊為持袋者，2人一組各自持袋站在場中依序排隊，每一組的袋上都有球，另一隊為接球者，空手在另一邊場地排隊接球。</p> <p>2.聽教師哨音後，持袋者合作將球拋過網，在球落地前，接球者要判斷球的方位，移動接住球，接球後回到隊伍末端繼續排隊。</p> <p>3.若持袋者無法合作將球拋過繩，教師鼓勵多在課後練習原地拋接。</p> |  |          |                                 |
| 第十五週 | 第六單元全身動一動 | 第一課拳掌好朋友 | <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> | Bd-I-1 武術模仿遊戲。 | 健體-E-C2 | <p>1.認識基本的拳、掌概念，做出武術的拳掌動作。</p> <p>2.認識並模仿武術的敬禮動作。</p> <p>3.認識並模仿武術的騎馬式動作。</p> <p>4.認識並模仿以弓步和馬步站立的出拳動作。</p> <p>5.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</p> <p>6.願意在學校利用課間進行遊戲活動。</p>   | <p>第六單元全身動一動</p> <p>第1課拳掌好朋友</p> <p>《活動1》掌碰掌</p> <p>1.學生依照「弓步口訣」調整步伐一兩腳前後站，前腳彎曲、後腳伸直。</p> <p>2.學生反覆演練遊戲活動，但須限定學生每次打招呼的對象是不同的同學。</p> <p>《活動2》拳碰掌</p> <p>1.進行方式同《活動1》，教師讓學生在範圍內自由走動，當教師喊出「很高興見到你！」時，學生立即和距離最近的同學相對，一人出手掌、一人握拳，拳、掌相碰並貼住不動。</p> <p>《活動3》拳掌合一</p> <p>1.教師指導學生用武術的動作打招呼，這種打招呼的方式等同於武術中敬禮和回禮的動作。</p> <p>2.教師指導學生兩腳併立，一手握拳、拳心向下；一手豎掌、指</p> | 操作發表運動撲滿 | 【人權教育】人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 |

|      |           |          |   |                       |         |   |   |      |                                 |  |
|------|-----------|----------|---|-----------------------|---------|---|---|------|---------------------------------|--|
|      |           |          |   |                       |         |   | <p>尖向上。兩手合一與胸同高，以友善的眼神看著對方。</p> <p>《活動4》騎馬原地跳</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師課前規畫統整教學，指導學生完成簡易的紙鏢製作。</li> <li>2.教師指導學生馬步動作。</li> <li>3.教師帶領學生練習騎馬式原地跳。</li> </ol> <p>《活動5》流星趕月拳</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.延續學過的弓步與馬步，加上手握流星鏢，體驗左右連續出拳的動作。</li> <li>2.為增加活動多樣性，可改變演練隊形，例如：單橫排、雙橫排、圓形、方形等，亦可進行分組表演觀摩等活動。</li> </ol>                          |      |                                 |  |
| 第十六週 | 第六單元全身動一動 | 第二課大樹愛遊戲 | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 健體-E-C2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.在地面做出靜態平衡動作。</li> <li>2.從造型模仿體驗多元性的身體活動。</li> <li>3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</li> </ol>                         | <p>第六單元全身動一動</p> <p>第2課大樹愛遊戲</p> <p>《活動1》看見一棵樹</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師指導學生拉開彼此間的距離，在不會干擾他人的空間活動，運用肢體站出一個「大」字，即兩腳分開站立、兩手左右側平舉，表現出一棵樹的姿態。</li> </ol> <p>《活動2》大樹變變變</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師引領全班思考，模仿樹的姿態做出三種不同的支撐及平衡造型。例如：</li> </ol> <p>(1)兩腳站立動作，變成單腳站立（另一腳屈膝或直膝高舉至腰部的高度），靜止5秒。</p> <p>(2)兩腳站立動作，變成單腳站立，兩手由側平舉變為向上高舉，靜止5秒。</p> | 操作   | 【人權教育】人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 |  |
| 第十七週 | 第六單元全身動一動 | 第二課大樹愛遊戲 | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 健體-E-C2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.在地面做出靜態平衡動作。</li> <li>2.在地面做出動態平衡動作。</li> <li>3.從造型模仿體驗多元性的身體活動。</li> <li>4.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</li> </ol> | <p>第六單元全身動一動</p> <p>第2課大樹愛遊戲</p> <p>《活動3》大樹合體</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師引領全班做出不同的支撐及平衡的創意新造型，例如：一手兩腳站在地上的大樹、頭部比兩腳低的大樹等。</li> <li>2.全班分成兩組，輪流進行大樹造型表演並互相觀摩創意。</li> <li>3.教師指導學生兩人一組進行「我們的大樹」合體新造型活動，兩人透過討論、試做、修改等過程合作表現創意造型。造型提示：</li> </ol> <p>(1)一人坐姿一人立姿。</p> <p>(2)兩人三點站立。</p>  | 觀察操作 | 【人權教育】人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 |  |

|      |           |          |  |                       |         |  |   |                  |                                       |  |
|------|-----------|----------|--|-----------------------|---------|--|---|------------------|---------------------------------------|--|
|      |           |          |  |                       |         |  | (3)兩人兩點站立。<br>4.教師進一步引導學生思考，3或4人一組進行大樹合體新造型活動。造型提示可由教師或學生自訂。<br>《活動4》風雨過後<br>1.教師帶領全班複習「大樹合體」造型活動。<br>2.教師引領學生思考：合體的大樹受到強風的吹襲，造成身體的擺動、扭轉、樹枝斷裂，各自被強風吹走。最後風雨停了，樹枝停住不動。這些動態的現象，如何用身體動作表現出來呢？請學生分組做做看，最後的大樹造型最好能鮮明有創意。  |                  |                                       |  |
| 第十八週 | 第六單元全身動一動 | 第二課大樹愛遊戲 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。<br>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 健體-E-C2 | 1.探索平衡木的高度。<br>2.嘗試在平衡木上行走。<br>3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。<br>4.願意在學校利用課間進行遊戲活動。   | 第六單元全身動一動<br>第2課大樹愛遊戲<br>《活動5》探索平衡木高度<br>1.教師介紹低平衡木，可延續之前的情境，說明這是大樹變魔術送給大家的禮物。希望大家珍惜愛護，並以快樂互動、認真參與的學習精神，報答大樹的奉獻。<br>2.教師請學生觀察低平衡木的高度，試著感覺低平衡木和階梯與椅子高度的不同。<br>3.教師歸納學生的回答，說明：低平衡木的高度比階梯高一點，比教室椅子矮一些。在平衡木上活動時，需要小心保持平衡。<br>《活動6》快樂木上行<br>1.教師引導學生輪流進行平衡木的活動：<br>(1)一人站上平衡木、一人站在地面，牽手同時前走，再練習同時向後走。<br>(2)一人站上平衡木向前走，雙手張開保持平衡。<br>2.教師引領學生思考：如何三個人一起做平衡木的活動呢？試試看，你能在行進間維持平衡、完成動作嗎？ | 發表<br>操作<br>運動撲滿 | 【人權教育】<br>人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。   |  |
| 第十九週 | 第六單元全身動一動 | 第三課和風一起玩 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。  | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。   | 健體-E-C2 | 1.做出跑步與停止的動作。<br>2.模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。<br>3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。<br>4.模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。<br>5.模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水平的動 | 第六單元全身動一動<br>第3課和風一起玩<br>《活動1》抓一把風來玩<br>1.教師可帶領學生到戶外感覺風的吹拂，並告訴學生，今天要抓一把風來玩。發給每人一個塑膠袋，引導學生探索各種讓袋子充滿空氣的方法。  | 操作               | 【人權教育】<br>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |  |

|     |           |          |  |                     |         |   |  |        |                                   |
|-----|-----------|----------|--|---------------------|---------|---|--|--------|-----------------------------------|
|     |           |          |  |                     |         | 作。  | <p>2.教師提醒學生持塑膠袋跑步裝風時，應由慢速跑再變化為快速跑，以達到充分暖身的效果，並可體驗不同速度帶來的效果。</p> <p>3.請學生觀察塑膠袋中充滿空氣和沒有空氣時的差別，並請學生發表其特徵，例如：沒有空氣時顯得又皺又軟；充滿空氣時變得又圓又鼓等。</p> <p>《活動2》兔子氣球圓滾滾</p> <p>1.請學生深呼吸，想像氣球充入過多的空氣時爆炸的瞬間，身體要一瞬間張到最大，而後放鬆。</p> <p>2.教學後，請學生分組表演，互相觀摩，並檢視學生是否能配合呼吸，運用肢體做出收縮與伸展的姿態，對表現優良的學生給予鼓勵。</p> <p>《活動3》氣球飄起來</p> <p>1.請學生模仿已被吹漲的各式氣球，例如：圓形、愛心或長形等，由教師來吹動這些人體氣球，引導學生想像和感受體內充滿氣體時，身體像氣球在輕飄的感覺。</p> <p>2.教師引導學生思考：充滿空氣的氣球可能會飄到什麼地方？</p> <p>3.學生回答並經過師生的討論、歸納後，教師請學生模仿被吹漲的氣球，用肢體模擬情境。</p> |        |                                   |
| 第廿週 | 第六單元全身動一動 | 第三課和風一起玩 | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 健體-E-C2 | <p>1.認識風車的玩法。</p> <p>2.模仿風車，做出身體各部位的繞轉。</p> <p>3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</p> <p>4.模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。</p> | <p>第六單元全身動一動</p> <p>第3課和風一起玩</p> <p>《活動4》風車繞圈轉</p> <p>1.教師帶領學生操作紙風車，學生拿著風車到戶外，探索讓風車轉動的方法。</p> <p>《活動5》學學風車轉</p> <p>1.展示說明轉動式的童玩，引導學生認知轉動的特徵，並以肢體模仿物體轉動。</p> <p>2.教師引導學生以身體部位轉動繞圈，例如：手指、手臂、小腿。</p> <p>3.教師引導學生在不同速度的節奏中轉動身體的各部位，例如：從慢到快或從快到慢，體驗轉速不同時的身體感覺。</p> <p>《活動6》人體風車</p> <p>1.教師引導學生嘗試用肢體模仿</p>  | 發表操作觀察 | 【人權教育】人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |

|      |           |          |  |                     |         |   |   |        |                                    |  |
|------|-----------|----------|--|---------------------|---------|---|---|--------|------------------------------------|--|
|      |           |          |  |                     |         |   | <p>低、中、高不同水平高度轉動的風車，並請表現優秀的學生示範表演。</p> <p>2.在教師的指令下，配合音樂節奏或鈴鼓聲，讓學生練習模仿風車不同的轉速，例如：靜止（無風）、慢轉（微風）和快轉（強風）等。</p> <p>3.全班分成兩人一組，一人當風車，一人當吹動風車的人，輪流練習肢體的轉動與吹氣。</p> <p>《活動 7》風車繞轉</p> <p>1.教師引導學生用不同水平模仿單人風車做 360 度的轉動，例如：蹲著、跪著、站著原地繞轉。</p> <p>《活動 8》雙人風車秀</p> <p>1.兩人一組合作創作一個風車造型，在教師引導下，依序模仿風車的靜止、慢轉和快轉等動作。教師提醒學生創作時要相互合作，共同完成人體風車作品。</p> <p>2.教師找表現不錯的組別示範表演，其他同學亦可跟著模仿學習。</p> |        |                                    |  |
| 第廿一週 | 第六單元全身動一動 | 第三課和風一起玩 | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 健體-E-C2 | <p>1.做出跑步與停止的動作。</p> <p>2.認識身體擺動的要領。</p> <p>3.模仿風吹動、小草擺動的樣子。</p> <p>4.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</p> <p>5.配合音樂做出連續的身體律動。</p> <p>6.願意在課後從事身體活動。</p> | <p>第六單元全身動一動 第 3 課和風一起玩</p> <p>《活動 9》風來了</p> <p>1.教師將學生分為 4 人一組，以鈴鼓或音樂引導學生模仿微風進行直線和曲線慢跑，達到暖身的目的。</p> <p>2.請學生變化速度，模仿強風進行較快速的移動跑，提醒學生移動時必須注意閃躲，避免與他人碰撞。</p> <p>《活動 10》我是小小草</p> <p>1.教師帶領學生觀察小草，引導學生思考小草隨風搖曳的姿態，進而請學生配合教師口令或鈴鼓的節奏，以手臂模仿小草的擺動。</p> <p>2.教師帶領學生變換身體動作的弧度，讓軀幹加上手臂跟著節拍上、下、左、右擺動。接著，變換身體的高低重複上述的擺動練習。</p> <p>《活動 11》鳳尾草之舞</p> <p>1.指導學生配合「鳳尾草」的歌</p>            | 操作運動撲滿 | 【人權教育】人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  | <p>詞和節奏，練習律動性的搖擺動作。</p> <p>2.待動作熟練後，教師將學生分成兩組，一組先做配合音樂律動的動作，另一組則持絲巾在跳舞的隊伍間模仿風做直線跑。第二段音樂時角色互換。</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|



## 第二學期

| 教材版本       |             | 康軒版第 2 冊  |   | 教學節數  |         | 每週(2)節，本學期共(42)節  |  |      |                                       |                  |
|------------|-------------|---|---|---|---------|---|--|------|---------------------------------------|------------------|
| 課程目標       |             | 1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。<br>2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。<br>3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。<br>4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。<br>5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。<br>6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。<br>7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。<br>8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。<br>9.具備掌握運動技巧，且在生活中主動的練習及應用。 |   |   |         |   |  |      |                                       |                  |
| 教學進度<br>週次 | 單元名稱        | 節數  | 學習領域<br>核心素養  | 學習重點  |         | 學習目標  | 教學重點   | 評量方式 | 議題融入                                  | 跨領域統整規劃<br>(無則免) |
|            |             |   |   | 學習表現  | 學習內容    |   |  |      |                                       |                  |
| 第一週        | 第四單元<br>玩球樂 | 第一課拍球<br>動一動  | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。<br>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Hb-I-1<br>陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 | 健體-E-A1 | 1.認識拍球的動作要領。<br>2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。<br>3.完成各式原地和行進間的拍球活動。 | 第四單元玩球樂<br>第 1 課拍球動一動<br>《活動 1》拍球變化多<br>1.教師說明並示範拍球動作要領。<br>2.教師帶領學生練習多樣化的拍球動作。<br>《活動 2》拍跑接力<br>1.教師說明「拍跑接力」活動規則：<br>(1)4 人一組排成一列，距離起點 5 公尺處設置一個呼拉圈和一顆球，距離起點 10 公尺處設置一個三角錐。<br>(2)教師吹哨後，每組第一人跑向呼拉圈，在呼拉圈內拍球 10 次後將球放下，接著向前跑，並繞過角錐回到原點。<br>(3)與下一人擊掌交棒，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。<br>《活動 3》拍球行走<br>1.教師指導學生練習各式行進間拍球動作：<br>(1)拍球向前走：利用籃球場的場地線進行拍球前進（走直線和曲線）。<br>(2)拍球橫向走：利用籃球場的場地線進行拍球橫向移動。<br>(3)變換方向考驗：哨音一聲代表前進，兩聲代表橫向移動，學生練習變換方向行進拍球。<br>《活動 4》拍球闖三關 | 操作   | 【人權教育】<br>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |                  |

|     |             |              |   |  |         |  |  |              |                                       |  |
|-----|-------------|--------------|---|--|---------|--|--|--------------|---------------------------------------|--|
|     |             |              |   |  |         |  | 1.教師說明「拍球闖三關」活動規則：6人一組，分組進行闖關體驗，並以半個籃球場為範圍（口字形），設定三個關卡。<br>(1)第一關：拍球橫著走。<br>(2)第二關：拍球過山洞前進，另一組的兩人雙手合併作為山洞，闖關的人須擲反彈球讓球通過山洞，再向前跑自行將球接住。<br>(3)第三關：拍球繞過角錐，以S形前進。  |              |                                       |  |
| 第二週 |             |              | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。<br>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 | 健體-E-A1 | 1.認識拍球的動作要領。<br>2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。<br>3.完成各式原地和行進間的拍球活動。<br>4.透過團體討論，處理拍球遊戲的問題。<br>5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。 | 第四單元玩球樂<br>第1課拍球動一動<br>《活動5》拍球大考驗<br>1.教師說明「拍球大考驗」活動規則：<br>(1)在第一個呼拉圈內原地雙手拍球10下。<br>(2)左手拍球向前走至第二個呼拉圈。<br>(3)在第二個呼拉圈內原地左手拍球10下、右手拍球10下。<br>(4)左手拍球前進繞過三角錐。<br>(5)右手拍球回起點。<br>《活動6》拍球奪寶<br>1.教師說明「拍球奪寶」活動規則：<br>(1)5人一組，各組第一人先原地拍躲避球10下，將球給下一位組員。<br>(2)立刻到別組呼拉圈內奪取一顆球，帶回自己的組別放入呼拉圈，下一人才可以繼續。<br>(3)計時3分鐘。<br>《活動7》猜拳貪食蛇<br>1.教師說明「猜拳貪食蛇」活動規則：<br>(1)每人持一顆排球，找同學猜拳。<br>(2)猜拳贏的人原地拍球5下，猜拳輸的人原地拍球10下。<br>(3)拍球後，輸的人排到贏的人隊伍後方，跟著贏的人找下一人猜拳，若排頭猜拳贏，後面的人須一起拍球5下；若排頭猜拳輸，後面的人要跟著拍球10下，再排到贏的人後方。<br>《活動8》攻占城堡<br>1.教師說明「攻占城堡」活動規則： | 操作發表<br>運動撲滿 | 【人權教育】<br>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |  |
|     | 第四單元<br>玩球樂 | 第一課拍球<br>動一動 |   |  |         |  |  |              |                                       |  |

|     |             |              |  |   |         |   |  |                  |  |  |
|-----|-------------|--------------|--|---|---------|---|--|------------------|--|--|
|     |             |              |  |   |         |   | (1)5 人一組，每人各持 1 顆球，各組第一人單手拍球往對方的城堡前進，奪取對方的角錐，一次只能拿一個。<br>(2)若行進間球滾走，須立刻撿起回到原點的排尾排隊，下一人再拍球出發。   |                  |  |  |
| 第三週 | 第四單元<br>玩球樂 | 第二課拋擲<br>我最行 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | 健體-E-A1 | 1.認識拋擲球的動作要領。<br>2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。<br>3.完成拋擲球準確性控球活動。<br>4.透過團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。 | 第四單元玩球樂<br>第 2 課拋擲我最行<br>《活動 1》我拋我接<br>1.教師說明並示範向上拋球的動作要領：上拋接球、拋球落地再接、上拋拍手接球、上拋拍腿接球、拍手拍腿大挑戰。<br>《活動 2》合作出任務<br>1.教師說明「合作出任務」活動規則：<br>(1)2 人一組，一人拋球，一人拍手。<br>(2)教師下達指令：一人拋球，另一人拍手 3 下。<br>(3)一人拍手結束後，另一人才接住球，則兩人合作成功。<br>《活動 3》拋擲繞場走<br>1.學生在操場的跑道上進行活動，利用拋球與擲球繞操場一圈，練習紙球擲遠。<br>《活動 4》拋擲進網<br>1.教師說明「拋擲進網」活動規則：<br>(1)6 人一組，每組前方擺放裝有紙球的桶子，距離足球門 3 公尺的距離練習擲準。<br>(2)拉長距離，讓學生距離足球門 5 公尺的距離練習擲準。<br>(3)教師可視學生練習狀況，在足球門兩側柱子綁上一條橡皮筋繩，將拋擲目標設定為繩子到球門上方之間，縮小目標區增加挑戰的難度。 | 操作               | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |  |
| 第四週 | 第四單元<br>玩球樂 | 第二課拋擲<br>我最行 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | 健體-E-A1 | 1.認識拋擲球的動作要領。<br>2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。<br>3.完成拋擲球準確性控球活動。<br>4.透過團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。 | 第四單元玩球樂<br>第 2 課拋擲我最行<br>《活動 5》正中目標<br>1.教師說明「正中目標」活動規則：<br>(1)5 人一組，距離牆面 3 公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。<br>(2)將球對準牆上目標拋擲。<br>《活動 6》王牌拋擲手<br>1.教師布置「王牌拋擲手」活動場   | 操作<br>觀察<br>運動撲滿 | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |  |

|     |             |              |  |  |         |  |   |    |                                       |
|-----|-------------|--------------|--|--|---------|--|---|----|---------------------------------------|
|     |             |              |  |  |         | <p>地：在牆壁上用粉筆畫上不同大小的幾何圖形。</p> <p>2.教師說明「王牌拋擲手」活動規則：</p> <p>(1)5人一組，距離牆面5公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。</p> <p>(2)聽從教師指示，瞄準畫中的幾何圖形拋擲。</p> <p>《活動7》走轉拋擲</p> <p>1.教師說明並示範「走轉拋擲」活動進行方式：</p> <p>(1)將大桶子放置地面。</p> <p>(2)學生面對桶子距離約3公尺站立，每人3顆紙球。</p> <p>(3)學生拋、擲紙球，嘗試把紙球投入桶中。</p> <p>(4)聽教師口令向外走，例如：向外走3步，接著轉身拋擲球進桶。</p> <p>《活動8》呼拉圈遠近挑戰</p> <p>1.教師說明並示範「呼拉圈遠近挑戰」活動進行方式：</p> <p>(1)4人一組投擲，2人負責近的呼拉圈，2人負責遠的呼拉圈。</p> <p>(2)投擲進一個呼拉圈得1分，得分最高的組別獲勝。</p> |   |    |                                       |
| 第五週 | 第四單元<br>玩球樂 | 第三課滾動<br>新樂園 | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> | Hc-I-1<br>標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | 健體-E-A1 | <p>1.認識滾球的動作要領。</p> <p>2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。</p> <p>3.完成滾球準確性控球活動。</p> <p>4.透過團體討論，處理滾球遊戲的問題。</p> <p>5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。</p>  | <p>第四單元玩球樂</p> <p>第3課滾動新樂園</p> <p>《活動1》滾吧！球球</p> <p>1.教師說明並示範「滾吧！球球」活動進行方式：</p> <p>(1)兩人屈膝側坐，一人將球推滾出去，另一人接球。</p> <p>(2)兩人面對面盤腿坐，一人雙手將球推滾出去，另一人接球。</p> <p>《活動2》滾球輪盤</p> <p>1.教師說明「滾球輪盤」活動規則：</p> <p>(1)一組5人併腿直膝坐圍成圓並面向圓心，每人持1顆球。</p> <p>(2)聽教師哨音滾球，一聲哨音同時向右滾球，兩聲哨音同時向左滾球。</p> <p>《活動3》滾球過山洞</p> <p>1.教師說明「滾球過山洞」活動規則：</p> <p>(1)6人一組，一組1顆球，各組至起點排成一縱隊，雙手伸直搭前面組員的肩膀，雙腳張開與肩同寬，</p> | 操作 | 【人權教育】<br>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |

|     |             |              |  |  |         |   |  |                  |                                       |
|-----|-------------|--------------|--|--|---------|---|--|------------------|---------------------------------------|
|     |             |              |  |  |         |   | <p>第一人雙手持球。</p> <p>(2)第一人彎腰由胯下將球向後滾，讓球穿過其他組員的胯下，接著跑向排尾接球。</p> <p>(3)接到後，將球滾回前方，讓球穿過其他組員的胯下給第一人，由此隊伍會不斷前進，最快到達終點組別獲勝。</p> <p>《活動4》沿線滾球</p> <p>1.教師說明並示範「沿線滾球」活動進行方式：單人滾球繞球場線、兩人合作滾球、兩人持跳繩滾球。</p> <p>《活動5》滾球前進</p> <p>1.教師說明「滾球前進」活動規則：</p> <p>(1)6人一組，活動範圍為一半的籃球場，可兩組同時進行。</p> <p>(2)聽教師哨音，每組第一人出發依指定方式滾球，先右手滾球，再左手滾球，最後將球推滾出去再跑向終點接球。</p>  |                  |                                       |
| 第六週 | 第四單元<br>玩球樂 | 第三課滾動<br>新樂園 | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> | Hc-I-1<br>標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | 健體-E-A1 | <p>1.認識滾球的動作要領。</p> <p>2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。</p> <p>3.完成滾球準確性控球活動。</p> <p>4.透過團體討論，處理滾球遊戲的問題。</p> <p>5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。</p> | <p>第四單元玩球樂</p> <p>第3課滾動新樂園</p> <p>《活動6》滾球跑</p> <p>1.教師說明並示範「滾球跑」活動進行方式：雙手滾動抗力球直線前進並折返、雙手滾動抗力球繞角錐彎曲前進。</p> <p>《活動7》和球比一比</p> <p>1.教師說明並示範「和球比一比」活動進行方式：</p> <p>(1)4人一組，每組1顆抗力球。</p> <p>(2)一組2人同時在起點處進行活動，一人將抗力球推滾出去，另一人立即跑向前接住抗力球，接著滾球者與接球者角色互換再進行一次，再換另外2人進行。</p> <p>《活動8》跑滾樂</p> <p>1.教師說明「跑滾樂」活動規則：</p> <p>(1)滾動抗力球直線前進。</p> <p>(2)滾動抗力球繞角錐彎曲前進。</p> <p>(3)將球滾向起點，並跑到球的前方接球。</p> <p>《活動9》滾球高手</p> <p>1.教師說明「滾球高手」活動規則：</p> <p>(1)5人一組，發給一組5個角錐。</p> <p>(2)在九宮格裡放角錐，一格放一個，各組各自安排角錐的位置。</p> <p>(3)推滾樂樂棒球碰角錐，球碰到角</p> | 操作<br>觀察<br>運動撲滿 | 【人權教育】<br>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |

|     |               |                |  |                                     |                |   |   |                                 |   |  |
|-----|---------------|----------------|--|-------------------------------------|----------------|---|---|---------------------------------|---|--|
|     |               |                |  |                                     |                |   | <p>錐就拿起，代表已得分。</p> <p>(4)球碰到 1 分區的角錐（擺放於九宮格第一排）得 1 分；球碰到 2 分區的角錐（擺放於九宮格第二排）得 2 分；球碰到 3 分區的角錐（擺放於九宮格第三排）得 3 分。</p> <p>(5)累計得分最高的組別獲勝。</p>  |                                 |   |  |
| 第七週 | 第五單元<br>伸展跑跳樂 | 第一課運動<br>安全又健康 | <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p> | <p>Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。</p> | <p>健體-E-A1</p> | <p>1.認識運動場地的安全注意事項。</p> <p>2.選擇安全的遊戲場所運動。</p> <p>3.認識正確與安全的運動方式。</p> <p>4.認識運動的好處。</p> <p>5.能於引導下，嘗試促進個人運動安全的方法。</p>      | <p>第五單元伸展跑跳樂</p> <p>第 1 課運動安全又健康</p> <p>《活動 1》運動場地安全第一</p> <p>1.教師以課本第 86 頁為例，請學生思考圖片中的運動場地有什麼不妥之處？可能會引發什麼危險？</p> <p>2.教師帶領學生統整運動場地的安全注意事項。</p> <p>《活動 2》正確運動快樂多</p> <p>1.教師配合課本第 86-87 頁，引導學生覺察情境中人物運動受傷的原因。</p> <p>2.教師請學生分組討論：你們還知道哪些運動時應注意的事項呢？</p> <p>《活動 3》運動好處多</p> <p>1.教師請學生分組討論：運動有哪些好處？</p> <p>2.各組派代表上臺分享運動的好處，教師依據學生的發表歸納。</p> <p>《活動 4》運動安全檢核</p> <p>1.教師發下「運動安全檢核表」學習單，並利用課本第 89 頁範例，說明擬定運動安全檢核表的方式。</p> <p>2.教師請學生依照運動安全檢核表，並將確實做到的項目打勾，無法完成的項目則記下原因，一週後全班分享。</p> | <p>問答</p> <p>操作</p> <p>運動撲滿</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> |  |
| 第八週 | 第五單元<br>伸展跑跳樂 | 第二課毛巾<br>伸展操   | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>                         | <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p>             | <p>健體-E-A1</p> | <p>1.利用毛巾進行上肢伸展動作。</p> <p>2.利用毛巾進行身體伸展動作。</p> <p>3.利用毛巾進行下肢伸展動作。</p> <p>4.認真參與活動，進行毛巾伸展操。</p> <p>5.願意在從事運動前、後進行伸展操活動。</p> | <p>第五單元伸展跑跳樂</p> <p>第 2 課毛巾伸展操</p> <p>《活動 1》毛巾伸展操介紹</p> <p>1.教師請學生拿出毛巾並提問：毛巾有什麼作用？</p> <p>2.教師說明：毛巾除了能擦汗，還能用來伸展身體。</p> <p>3.教師引導學生思考：我們能用毛巾做出哪些伸展動作？</p> <p>4.教師介紹身體各部位的毛巾伸展操動作，並說明。每個動作須至少維持 10 秒才能達到伸展效果。</p> <p>(1)手部伸展。</p> <p>(2)身體伸展。</p> <p>(3)腿部伸展。</p> <p>5.教師提醒學生：做動作時要維持</p>   | <p>操作</p> <p>運動撲滿</p>           | <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>                          |  |

|     |               |              |  |                     |         |  |   |                |                            |
|-----|---------------|--------------|--|---------------------|---------|--|---|----------------|----------------------------|
|     |               |              |  |                     |         |  | <p>正常呼吸。</p> <p>6.教師介紹毛巾伸展操對身體的好處：</p> <p>(1)緩解身體的肌肉疼痛。</p> <p>(2)搭配有氧活動，能有效減重。</p> <p>(3)培養身體平衡感。</p> <p>(4)配合和緩的呼吸，可以放鬆心情。</p> <p>《活動2》組合性伸展操</p> <p>1.將學生分成4-6人一組。</p> <p>2.教師引導學生將手部伸展、身體伸展、腿腳伸展的各個動作，組成4-6個八拍的動作。</p> <p>3.熟練並連續進行各部位伸展動作。</p> <p>《活動3》毛巾木頭人</p> <p>1.教師說明「毛巾木頭人」遊戲方式並進行遊戲。</p> <p>2.教師喊「1、2、3木頭人」，學生必須在教師喊完的同時，做出任一毛巾伸展操動作，依此類推，每次動作不可重複。</p> <p>3.利用木頭人遊戲複習毛巾伸展操動作。</p>                    |                |                            |
| 第九週 | 第五單元<br>伸展跑跳樂 | 第三課一起<br>來跳繩 | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p> | Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 健體-E-C2 | <p>1.認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。</p> <p>2.與同伴互相配合跳躍過繩。</p> <p>3.表現認真參與及互助合作的學習態度。</p> <p>4.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。</p> <p>5.願意利用課餘時間練習跳繩。</p> | <p>第五單元伸展跑跳樂<br/>第3課一起來跳繩</p> <p>《活動1》左右跳過繩</p> <p>1.教師指導學生2人一組，一人持繩一人跳，持繩者蹲下將跳繩貼緊地面靜止不動；另一人面對持繩者，練習左右跳躍過繩。</p> <p>《活動2》甩繩掃腳跳</p> <p>1.2人一組，一人蹲下持繩，持繩者將跳繩緊貼地面左右來回甩動，甩動路徑如鐘擺；另一人面對持繩者，在原地遇繩即跳，避免被繩掃到腳。</p> <p>《活動3》念謠擺繩樂</p> <p>1.教師指導學生2人一組，各持一端繩把。</p> <p>2.學生念謠並左右輕盪跳繩，2人配合念謠節奏共盪一條跳繩。</p> <p>《活動4》擺繩原地跳</p> <p>1.3人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為左右慢慢輕盪。未盪繩前，第三人先站立於兩位持繩者中間，面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時，跳起過繩1次且順利離開場</p> | 問答<br>操作<br>觀察 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |

|     |               |              |  |                     |         |  |   |            |                             |
|-----|---------------|--------------|--|---------------------|---------|--|---|------------|-----------------------------|
|     |               |              |  |                     |         | <p>地即算成功。每人練習 5 次，三人輪流當跳繩者。</p> <p>《活動 5》穿過繩浪</p> <p>1.4-6 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端，盪繩方式為慢慢繞環甩盪；其他人先站在繩外等待，依擺繩方向以穿越繩浪、跳過繩浪兩種方式過繩。</p> <p>2.學會如何個人穿越過繩後，可以進行兩人挑戰。</p> <p>《活動 6》大迴旋跳</p> <p>1.3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為慢慢環繞甩盪。未盪繩前，第三人站立於兩位持繩者中間，並面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時跳起過繩即算成功，連續跳起過繩，直到絆繩中斷。每人有 3 次絆繩中斷再繼續的機會，絆繩 3 次則換人跳繩。</p> <p>2.熟練後可以改變跳躍者面對的方向，讓繩從跳躍者前方擺盪下來，或從後方擺盪下來。</p> |   |            |                             |
| 第十週 | 第五單元<br>伸展跑跳樂 | 第三課一起<br>來跳繩 | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p> | Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 健體-E-C2 | <p>1.認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。</p> <p>2.與同伴互相配合跳躍過繩。</p> <p>3.表現認真參與及互助合作的學習態度。</p> <p>4.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。</p> <p>5.願意利用課餘時間練習跳繩。</p>   | <p>第五單元伸展跑跳樂<br/>第 3 課一起來跳繩</p> <p>《活動 7》前迴旋跳</p> <p>1.動作複習：教師指導學生複習甩繩方式，雙手握繩把，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，腳踩住繩，再跨越過繩。</p> <p>2.原地迴旋跨繩：教師指導學生將一跳一迴旋的連續動作放慢，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，雙腳踏起跳過跳繩。</p> <p>3.一跳一迴旋：教師指導學生嘗試將上述動作修正為腳不踩繩，直接雙腳跳過並雙腳同時落地的動作，達成一跳一迴旋。學生可先嘗試跳一次休息一次，逐漸縮短完成動作的間距時間，即可連續。</p> <p>《活動 8》踏步跳</p> <p>1.原地踏步跳：教師指導學生變化一跳一迴旋的腳步動作，將原本雙腳一起跳過甩繩同時落地的方式，改成雙腳前後提腳跳起，前後落地的方式。</p> <p>2.向前踏步跳：教師指導學生運用「原地踏步跳」的動作要領，一邊向前踏步一邊跳繩。</p> | 操作<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |



|      |  |  |  |  |         |  |   |    |                                       |
|------|--|--|--|--|---------|--|---|----|---------------------------------------|
|      |  |  |  |  |         |  | <p>《活動9》練習與欣賞</p> <p>1.5人一組，由教師指定跳繩動作，學生以30秒內至少完成10次動作為目標（可連續或不連續），聽教師哨音動作，全班輪流完成指定動作。</p> <p>2.教師表揚達成目標的學生，並鼓勵未達目標的學生利用課餘時間多多練習。</p>   |    |                                       |
| 第十一週 |  |  | <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p> | <p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> | 健體-E-A2 | <p>1.利用報紙練習快速跑。</p> <p>2.利用紙棒進行跑、跳動作練習。</p> <p>3.利用紙棒進行拋擲動作練習。</p> <p>4.願意在課後從事身體活動。</p> | <p>第五單元伸展跑跳樂</p> <p>第4課用報紙玩遊戲</p> <p>《活動1》報紙追風跑</p> <p>1.教師帶領學生快走或慢跑活動場地一圈，並利用報紙做暖身操和伸展活動。</p> <p>(1)讓全開報紙飛到空中，在報紙掉到地上前用身體任一部位接住。</p> <p>(2)將報紙對折，繼續挑戰上述活動。</p> <p>2.教師指導學生將報紙攤開橫放於胸前，並在兩手放開報紙的同時大步向前走，看看報紙是否能夠一直貼在胸前不掉落。</p> <p>3.同樣的方式，教師請學生將「大步向前走」改成「快步向前跑」約10秒鐘，再說說看報紙貼在胸前的狀況。</p> <p>4.6-8人一組，每組依序於空地一字排開，並將舊報紙攤開橫放於胸前，在兩手放開報紙的同時快步向前跑。報紙掉落後就地蹲下，報紙最後掉落者為該組獲勝者。</p> <p>《活動2》跨跳紙棒</p> <p>1.4-6人一組，共同完成場地布置。每人手持紙棒，第一個人向前跨步後，將紙棒放在地上，下一人站在第一個人的紙棒位置，再向前跨步並放下紙棒，以此類推。</p> <p>2.學生依序練習跨跳過紙棒。先進行雙腳跳越練習，再練習單腳跳越。動作熟練後，進行雙腳連續跳越紙棒和單腳連續跳越紙棒。</p> <p>《活動3》開合跳越紙棒</p> <p>1.教師請全班學生將紙棒於地面拼湊成正方形、三角形、十字形、六邊形等造型，並設定起點線和終點線。</p> <p>2.教師指導學生在起點線縱向排隊，以開合跳的方式越過各紙棒造型關卡。</p> | 操作 | <p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |

第五單元  
伸展跑跳樂

第四課用報  
紙玩遊戲

|      |               |               |   |   |             |   |   |            |                                    |  |
|------|---------------|---------------|---|---|-------------|---|---|------------|------------------------------------|--|
| 第十二週 | 第五單元<br>伸展跑跳樂 | 第四課用報<br>紙玩遊戲 | 3c-I-2 表現安全的身<br>體活動行為。<br>4d-I-1 願意從事規律<br>身體活動。 | Ab-I-1<br>體適能遊<br>戲。<br>Ga-I-1<br>走、跑、<br>跳與投擲<br>遊戲。 | 健體-E-<br>A2 | 1.利用報紙練習快速跑。<br>2.利用紙棒進行跑、跳動作<br>練習。<br>3.利用紙棒進行拋擲動作練<br>習。<br>4.願意在課後從事身體活<br>動。 | 第五單元伸展跑跳樂<br>第4課用報紙玩遊戲<br>《活動4》障礙關關過<br>1.結合《活動2》、《活動3》的器<br>材，布置出穿越障礙的場地。鼓勵<br>學生發揮創意，用紙棒排出不同圖<br>案的障礙物，例如：星形、井字<br>形。<br>2.5-6人一組，站在起點準備區，聽<br>從教師指揮依序完成每關動作。<br>《活動5》擲紙棒體驗<br>1.教師請學生分組討論：可以怎麼<br>投擲紙棒？<br>2.教師引導學生可以握住紙棒的前<br>段、中段、後段，感受怎樣的握法<br>比較容易投擲，並讓學生試著握<br>住不同範圍投擲紙棒，體驗三種不<br>同握棒處的投擲。<br>《活動6》擲紙棒經驗分享<br>1.學生練習三種投擲紙棒方式後，<br>分享各種投擲後的發現。<br>《活動7》投擲紙棒<br>1.教師指導學生正確投擲紙棒的方式。<br>《活動8》擲遠積分賽<br>1.5-6人一組，由教師統一指揮並喊<br>口令，例如：預備、投擲、檢回紙<br>棒，指示學生做出投擲與檢回的動<br>作。<br>2.教師依距離設立目標，例如：3<br>分、5分、7分等標的，進行不同<br>距離的擲遠練習，並發給學生「小<br>小神射手」學習單，請學生在學習<br>單上記錄擲中的分數。 | 操作         | 【品德教育】<br>品E3 溝通合<br>作與和諧人際<br>關係。 |  |
| 第十三週 | 第五單元<br>伸展跑跳樂 | 第四課用報<br>紙玩遊戲 | 3c-I-2 表現安全的身<br>體活動行為。<br>4d-I-1 願意從事規律<br>身體活動。 | Ab-I-1<br>體適能遊<br>戲。<br>Ga-I-1<br>走、跑、<br>跳與投擲<br>遊戲。 | 健體-E-<br>A2 | 1.利用報紙練習快速跑。<br>2.利用紙棒進行跑、跳動作<br>練習。<br>3.利用紙棒進行拋擲動作練<br>習。<br>4.願意在課後從事身體活<br>動。 | 第五單元伸展跑跳樂<br>第4課用報紙玩遊戲<br>《活動9》你想中哪個？<br>1.5-6人一組，教師於不同距離擺放<br>不同物品，學生選好想投中的物<br>品，練習瞄準並投擲。<br>《活動10》擲準積分賽<br>1.5-6人一組，教師於不同距離放置<br>桶子或呼啦圈，設置投中每項物品<br>的得分，指導學生進行擲準練習。<br>2.每人可投擲紙棒一次，擲入標的<br>物即得分。總得分最高的小組獲<br>勝。<br>《活動11》環保一極棒<br>1.教師指導學生發表：報紙的用途<br>有哪些？可以怎麼利用報紙來運   | 操作<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合<br>作與和諧人際<br>關係。 |  |

|      |  |  |  |                |         |  |  |            |                                     |  |
|------|--|--|--|----------------|---------|--|--|------------|-------------------------------------|--|
|      |  |  |  |                |         |  | 動？<br>2.報紙可以拿來做成紙棒或滾筒，也可以捲成柱狀當作擲準的目標物等。<br>3.教師提問：如果報紙已破損、不堪使用，可以怎麼處理？<br>4.教師指導學生課後將破損的紙棒拆開，攤平後回收。<br>5.培養學生資源回收再利用的觀念，實踐環保愛地球的理念。  |            |                                     |  |
| 第十四週 |  |  | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Bd-I-1 武術模仿遊戲。 | 健體-E-C2 | 1.認識弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。<br>2.在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。<br>3.表現弓步、馬步和進攻、防守的動作技巧，以增進個人運動技能。<br>4.願意在學校利用課間進行弓步、馬步和進攻、防守的動作練習。 | 第六單元模仿趣味多<br>第1課小巨人和紙鏢<br>《活動1》小巨人登山<br>1.教師課前指導學生製作簡易紙鏢。<br>2.學生大聲說出「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作要領，並依此要領做出弓步動作，將紙鏢懸垂在腳尖，膝關節頂碰紙鏢的繩子。<br>3.2人一組，一人當小巨人，雙腳前後站立；另一人手持紙鏢，懸垂在小巨人前腳的腳（鞋）尖上方，並提醒小巨人「膝蓋要對齊腳尖」。小巨人用膝關節頂碰紙鏢的繩子，大聲說出「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作要領，並靜止5秒，接著雙腿前後互換繼續演練。練習5次後，兩人角色互換。<br>4.上述動作熟練後，進行個人練習。自己手持紙鏢，懸垂在前腳的腳（鞋）尖上方，膝關節頂碰紙鏢的繩子並對齊腳尖靜止8秒，接著換腳練習。<br>《活動2》小巨人騎馬<br>1.教師指導學生騎馬步的動作要領：膝關節彎曲下蹲，上身挺直，雙手將紙鏢拉開，兩端對齊腳（鞋）尖，有如握著韁繩騎坐在馬背上。接著依照教師的指示做動作：<br>(1)騎馬步原地跳8次。<br>(2)向前走20步。<br>(3)登山步前進走6步。<br>《活動3》你說我做<br>1.3-4人一組，一人發號指令，例如：騎馬步原地跳3次，其他人做動作。若其中有人動作失誤，則與發號指令者交換角色。<br>《活動4》弓步進攻動作 | 操作<br>運動撲滿 | 【人權教育】<br>人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 |  |

第六單元  
模仿趣味多

第一課小巨  
人和紙鏢

|      |               |                  |   |                              |         |  |  |                                |   |  |
|------|---------------|------------------|---|------------------------------|---------|--|--|--------------------------------|---|--|
|      |               |                  |   |                              |         |  | <p>1.教師說明用弓步劈掌進攻的動作要領：</p> <p>(1)雙手握拳收於腰際，雙腳併攏呈預備姿勢。</p> <p>(2)單手由後向前，同時以弓步向前進一步，走一步劈一掌，劈掌力量由上而下，劈掌後的高度與肩齊。</p> <p>(3)順步劈掌：同手同腳進攻，例如：右弓步，右劈掌；左弓步，左劈掌。</p> <p>(4)拗步劈掌：不同手同腳進攻，例如：右弓步，左劈掌；左弓步，右劈掌。</p> <p>《活動5》流星鏢防守</p> <p>1.教師指導學生持紙鏢雙手上舉，結合弓步或馬步做出防守動作。</p> <p>2.2人一組，一人以弓步向前劈掌進攻，另一人持紙鏢做出馬步或弓步防守動作。</p>  |                                |   |  |
| 第十五週 | 第六單元<br>模仿趣味多 | 第二課<br>模仿<br>滾翻秀 | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> | <p>1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> | 健體-E-C2 | <p>1.認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。</p> <p>2.專注觀賞他人的表現，並嘗試分享觀察到的動作形態。</p> <p>3.嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。</p> <p>4.嘗試運用支撐技巧創意發想模仿動作。</p> <p>5.嘗試以身體伸展或蜷曲的動作，做出滾動式的移動。</p> <p>6.觀察並模仿，表現滾翻的動作概念。</p> <p>7.在遊戲中挑戰滾翻技巧，熟練滾翻動作。</p> | <p>第六單元模仿趣味多</p> <p>第2課模仿滾翻秀</p> <p>《活動1》觀察與模仿</p> <p>1.教師引導學生討論：不同的動物在活動時的特徵有哪些？</p> <p>2.請學生嘗試模仿提及的動物，盡量伸展、運用肢體。</p> <p>《活動2》動物向前進</p> <p>1.教師舉例示範模仿下列動物行走的動作要領，並請學生練習。教師強調模仿動物行走時，每走一步需靜止3秒再走下一步。</p> <p>(1)猴子前進。</p> <p>(2)海狗前進。</p> <p>(3)大象前進。</p> <p>(4)兔跳前進。</p> <p>(5)螃蟹移動。</p> <p>2.教師鼓勵學生創意發想其他動物行走的模仿動作，接著安排分組表演、互相欣賞。</p> <p>3.表演結束後，教師引導學生多練習：你模仿了哪些動物？請和同學互相交流，試著模仿對方的創意動作。</p> <p>《活動3》滾球和滾筒</p> <p>1.教師說明示範蜷曲與伸展，並指導學生練習。</p> <p>2.利用蜷曲與伸展的動作要領，在軟墊上滾動。</p> <p>《活動4》猜拳不倒翁</p> | <p>認知<br/>操作<br/>養成<br/>發表</p> | <p>【人權教育】<br/>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> |  |

|      |               |              |  |                       |         |  |   |                  |                                       |  |
|------|---------------|--------------|--|-----------------------|---------|--|---|------------------|---------------------------------------|--|
|      |               |              |  |                       |         |  | 1.教師說明示範不倒翁的模仿動作，並指導學生練習。<br>2.學生熟練不倒翁的動作後，教師將學生分為2人一組，進行猜拳不倒翁遊戲。<br>(1)2人相對坐下，猜拳。<br>(2)猜輸者，須做出不倒翁動作。  |                  |                                       |  |
| 第十六週 | 第六單元<br>模仿趣味多 | 第二課模仿<br>滾翻秀 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 健體-E-C2 | 1.嘗試以猴子行走的動作通過平衡木。<br>2.結合滾翻及平衡的動作，體驗多元性身體活動。  | 第六單元模仿趣味多<br>第2課模仿滾翻秀<br>《活動5》猴子過橋<br>1.教師帶領學生先在地面上練習，模仿猴子行走，四肢著地、手腳並用，保持平衡前進。<br>2.教師指導學生上平衡木，以手腳並用的方式前進。<br>《活動6》猴子下山<br>1.延續「猴子過橋」的活動，教師說明示範下平衡木之後，隨即在軟墊上做一個模仿球滾翻動作，再順勢站起。<br>2.教師帶領學生進行演練、觀摩同學的表現。活動結束後，請學生分享在平衡木上移動的感覺，以及在平衡木上維持平衡的技巧。   | 操作<br>養成<br>運動撲滿 | 【人權教育】<br>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |  |
| 第十七週 | 第六單元<br>模仿趣味多 | 第三課走向<br>綠地  | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。    | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。   | 健體-E-C2 | 1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。<br>2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。<br>3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。<br>4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。 | 第六單元模仿趣味多<br>第3課走向綠地<br>《活動1》來到綠地<br>1.教師以「造飛機」的音樂帶領學生進行暖身活動。<br>《活動2》觸覺新感受<br>1.教師引導學生在規定的範圍內自由走動，運用感官仔細觀察草地中的石頭、植物、昆蟲、動物。<br>2.教師以音樂引導學生行進與停止，音樂停止時，學生模仿所碰觸的動物、植物或其他物品，鼓勵其用身體不同的部位、姿勢來表現。<br>3.遊戲結束後，鼓勵學生分享接觸草地的感覺，以及在遊戲中觀察到的模仿動作。<br>《活動3》動物模仿秀<br>1.教師引導學生共同討論：大自然裡有哪些昆蟲和動物？牠們的外型和身體特徵是什麼？牠們會做出哪些動作？<br>2.教師在地面上放置昆蟲、動物圖卡，以鈴鼓或音樂引導學生移動，鈴鼓或音樂停止時，學生立刻停下腳步並翻開身旁的一張圖卡，模仿圖卡上昆蟲或動物的造型。 | 操作<br>發表         | 【人權教育】<br>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |  |

|      |                   |             |   |                     |         |  |  |          |                                       |  |
|------|-------------------|-------------|---|---------------------|---------|--|--|----------|---------------------------------------|--|
|      |                   |             |   |                     |         |  | 3.遊戲結束後，鼓勵學生分享在遊戲中觀察到的模仿動作，教師請幾位表現優異的學生出場表演，讓同學猜猜看他們模仿的是何種昆蟲或動物。   |          |                                       |  |
| 第十八週 | 第六單元<br>模仿趣味<br>多 | 第三課走向<br>綠地 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 健體-E-C2 | 1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。<br>2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。<br>3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。<br>4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。 | 第六單元模仿趣味多<br>第3課走向綠地<br>《活動4》大自然的小玩家<br>1.教師引導學生思考：動物們都怎麼移動呢？鼓勵學生發表動物名稱和移動方式，並將學生發表的結果以類別分組，例如：公雞組（直線前進走）、小鳥組（揮動翅膀飛）、毛毛蟲組（伸縮前進爬）、袋鼠組（併雙腿向前跳）、鸞鸞組（單腳獨立走）。<br>2.教師以鈴鼓聲引導學生模仿所代表的動物在空間中自由移動，鼓聲停止時，教師做出指示，例如：公雞、小鳥、毛毛蟲一組，袋鼠、鸞鸞一組。扮演公雞的學生須找扮演小鳥、毛毛蟲的學生聚在一起，扮演袋鼠的學生則須找扮演鸞鸞的學生聚在一起。<br>《活動5》動物一家親<br>1.教師帶領學生複習模仿動物的動作。<br>2.教師說明動物一家親活動方式，並指導學生進行活動：<br>(1)教師抽出2張動物卡，1張身體部位卡。<br>(2)如果動物卡是「蝴蝶和袋鼠」，身體部位卡是「背部」，則教師一開始拍打鈴鼓，全班立刻兩兩為一組，一人模仿蝴蝶，一人模仿袋鼠，以背部相連的方式模仿動物姿勢，直到鈴鼓聲停止。<br>(3)亦可改為抽出3張動物卡和1張身體部位卡來進行活動。<br>3.教師鼓勵學生欣賞同學的表現，嘗試覺察自己與其他同學表現的差異。 | 操作<br>發表 | 【人權教育】<br>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |  |
| 第十九週 | 第六單元<br>模仿趣味<br>多 | 第三課走向<br>綠地 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 健體-E-C2 | 1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。<br>2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。<br>3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。<br>4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。 | 第六單元模仿趣味多<br>第3課走向綠地<br>《活動6》我們最團結<br>1.5-6人一組，以抽籤的方式將各組以不同的動物命名。例如：蝴蝶組、螞蟻組、無尾熊組、螳螂組等。<br>2.教師提問：想想看自己組代表的動物最喜歡的食物是什麼？最喜歡  | 操作<br>發表 | 【人權教育】<br>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |  |

|     |               |         |  |                            |                |   |  |                       |   |  |
|-----|---------------|---------|--|----------------------------|----------------|---|--|-----------------------|---|--|
|     |               |         |  |                            |                |   | <p>停佇的地點是哪裡？最具代表性的動作是什麼？問題沒有標準答案，只要學生願意發表，即給予鼓勵。</p> <p>3.各組進行集體肢體創作。</p>  |                       |   |  |
| 第廿週 | 第六單元<br>模仿趣味多 | 第三課走向綠地 | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> | <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> | <p>健體-E-C2</p> | <p>1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。</p> <p>2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。</p> <p>3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。</p> <p>4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。</p> | <p>第六單元模仿趣味多</p> <p>第3課走向綠地</p> <p>《活動7》蝴蝶之舞</p> <p>1.教師指導學生配合「蝴蝶」的歌詞和旋律，練習「蝴蝶之舞」。</p> <p>《活動8》表演與欣賞</p> <p>1.教師請學生分組上臺表演，欣賞他組的演出。</p> <p>2.臺下學生專注欣賞他組表演，完成後為同學鼓掌。</p> | <p>操作</p> <p>運動撲滿</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> |  |