

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣鹿草鄉竹園國民小學

表 13-1 114 學年度第一/二學期六年級普通班體育領域課程計畫

設計者：劉人豪

第一學期

全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是☒（__四__年級至__六__年級） 否☐

教材版本		翰林版國小健體 6 上教材				教學節數		每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標		【體育】								
		1. 表現穩定的體操跳躍、騰躍和旋轉的運動技能，掌握相關動作要素的動作組合要領。理解體操地板動作創作與展演的基本概念，透過團隊合作與自主練習，解決表演情境相關問題。理解運動防護相關概念，透過演練掌握急性運動傷害處理原則。								
		2. 體驗表演會中常見的團體表演與趣味競賽為概念，在體育課中進行雙人跳繩的簡易展演、傳接球的趣味競賽，學生可從中挑戰小型的小組展演，並從趣味競賽中，提升運動技能與發揮運動精神。此外，教師亦可以此學習內容為基礎，構思運動會的發表內容。								
		3. 引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞，透過多元參與模式，提升運動參與的興趣。透過拳擊有氧、剪式跳高等活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。								
		4. 嘗試不同種類的球類運動為主軸，讓學生能學習團隊運動時需特別注意的地方，進而提升團隊精神的理念和想法。								
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)
第一週	第四單元：體操競技秀 活動一：跳躍大進擊	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 認識體操基本跳躍、騰躍運動技能的要領。 2. 練習體操基本跳躍、騰躍運動技能的控制能力。 3. 進行跳躍、騰躍運動技能的挑戰與創意活動。	一、講解跳躍動作基本概念和進行垂直跳練習 1. 利用課本說明體操跳躍動作的基本概念，要善用騰空時做出肢體動作變化。 2. 教師示範與講解垂直跳的運動技能。 3. 分組進行垂直跳運動技能練習，理解跳躍動作的預備動作和落地動作的注意事項。 二、進行團身跳和分腿跳練習 1. 教師示範與講解團身跳與分腿跳的運動技能。 2. 分組進行團身跳與分腿運動技能練習，理解三種基本跳躍動作的差異在於騰空時兩腿的形式變化，直膝與屈膝、併腿與分腿。 3. 各組嘗試練習跳躍騰空時，雙腿的動作還可以做出哪些變化？教師請學生依序分享。 三、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 四、進行高處跳躍時跳躍動作的精進 1. 利用體育器材增加起跳高度，讓學生體驗增加起跳高度後，如何修飾騰空時雙腿動作。 2. 分組進行從高處跳躍進行垂直跳、團身跳和分腿跳的運動技能練習，理解跳躍動作的預備動作和落地動作的注意事項。 五、進行撐箱向上跳躍練習 1. 教師示範與講解原地撐箱向上跳躍動作，說明透過原地向上起跳的力量增加跳躍高度，可以修飾騰空動作的美感。	1. 問答：能說出跳躍、騰躍運動技能的要領。 2. 實作：能表現正確的跳躍、騰躍運動技能。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

							2. 分組進行原地撐箱向上垂直跳、團身跳與分腿運動技能練習，修飾雙腿動作。 六、進行助跑撐箱跳躍練習 1. 教師引導學生之前學過的急行跳遠動作，複習助跑加起跳的動作串連。 2. 分組進行結合助跑和定點起跳，進行瞬間撐箱後不同跳躍形式的組合動作。 3. 各組嘗試練習跳躍騰空時，雙腿的動作還可以做出哪些變化？教師請學生依序分享。			
第二週	第四單元：體操競技秀 活動一：跳躍大進擊	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 認識體操基本跳躍、騰躍運動技能的要領。 2. 練習體操基本跳躍、騰躍運動技能的控制能力。 3. 進行跳躍、騰躍運動技能的挑戰與創意活動。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、進行跳躍大挑戰活動 1. 引導學生增加起跳動力，延續助跑撐箱跳躍後的騰空肢體動作，讓雙腿能在箱上踩穩。 2. 教師保護學生，引導他們選擇一種踩箱動作（分腿或併腿），進行挑戰。 3. 依據學生試做情形，鼓勵能力佳的學生挑戰不踩箱騰躍落地的跳箱動作。 三、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 四、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 五、進行向前跳躍動作練習 1. 教師說明結合助跑，起跳，將跳躍動力向上及向前移動，可以變化更多元的跳躍形式。 2. 教師示範與講解貓跳和跨跳的運動技能，並說明單腳落地時如何保持身體的穩定性。 3. 分組進行貓跳和跨跳。 六、進行剪腳跳動作練習 1. 教師示範與講解剪腳跳的運動技能，並引導學生比較貓跳、跨跳和剪腳跳動作形式的異同。 2. 分組進行剪腳跳練習。 七、進行挑戰活動 教師引導學生利用落地腳蹬地的力量，完成兩次連續跳躍動作。 八、進行創意大考驗活動 1. 教師引導學生討論，利用跳箱器材布置不同形式的跳躍挑戰關卡，呈現多元的創意組合。 2. 行分組試做與演練，再輪流分享創意成果。	1. 問答：能說出跳躍、騰躍運動技能的要領。 2. 實作：能表現正確的跳躍、騰躍運動技能。 3. 情意：願意積極參與各項挑戰動作。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第三週	第四單元：體操競技秀 活動二：肢體力與美	2	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，	1d-III-1 了解運動技能的要	1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 認識身體軸線與體操基本旋轉、跳轉運	一、講解與體驗身體軸線 1. 利用課本說明身體軸線的基本概念，提醒學生做動作時可以思考如何運用身體的哪一種軸線。	1. 問答：能說出旋轉和跳轉的要領。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

			在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	素和要領。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。		動技能的要領。 2. 練習體操基本旋轉、跳轉運動技能的控制能力。 3. 進行體操動作組合與展演活動。	2. 教師引導學生進行前滾翻和側滾翻動作，體驗繞著身體不同軸線上的翻滾，並思考如何增加身體的動態平衡。 3. 教師提問：哪一種動作是繞著矢狀軸運動？ 二、進行雙足和單足旋轉練習 1. 利用課本說明旋轉是繞著縱軸轉動的動作，旋轉時，要利用腳當支點，頭到腳控制成一條筆直縱軸，藉由手臂畫圈的力量帶動全身轉動。 2. 教師示範與分解雙足旋轉的運動技能要領。 3. 教師引導學生進行雙足 180 度旋轉，再進行 360 度旋轉挑戰。 4. 教師示範與分解單足旋轉的運動技能要領，提醒學生以單足為支點時，更需要維持旋轉時身體的穩定性。 5. 教師引導學生進行單足 180 度旋轉，再進行 360 度旋轉挑戰。 三、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 四、進行跳轉練習 1. 教師引導學生利用原地垂直跳躍的方式，進行跳轉動作的騰空旋轉變化。 2. 教師示範與講解簡易 90 度跳轉的運動技能要領。 3. 教師引導學生進行 90 度跳轉，再進行 180 度跳轉挑戰。 五、進行 360 度跳轉挑戰 1. 教師鼓勵學生增加旋轉速度，嘗試增加跳轉的度數，能以完成 360 度一圈為主。 2. 分組進行跳轉挑戰。 六、進行跳轉動作變化挑戰 1. 教師引導學生嘗試將原地垂直跳變成團身跳，進行跳轉動作變化，增加跳轉的難度。 2. 分組進行跳轉動作變化挑戰。	2. 實作：能表現正確的旋轉和跳轉運動技能。 3. 實作：能進行體操動作組合和展演規劃與執行。 4. 情意：願意分享運動欣賞與創作的美感體驗。		
第四週	第四單元：體操競技秀 活動二：肢體力與美	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 認識身體軸線與體操基本旋轉、跳轉運動技能的要領。 2. 練習體操基本旋轉、跳轉運動技能的控制能力。 3. 進行體操動作組合與展演活動。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、講解體操動作組合設計的流程 1. 利用課本說明體操動作組合設計前須先確定時間、場地大小、動作和路徑等規定。 2. 教師講解動作設計的五個步驟： (1)列出已經學會的動作。 (2)選擇適合的動作。 (3)加入簡單的移動舞步做串連。 (4)練習後修正。 (5)按照表演流程寫出組合動作名稱。	1. 問答：能說出旋轉和跳轉的要領。 2. 實作：能表現正確的旋轉和跳轉運動技能。 3. 實作：能進行體操動作組合和展演規劃與執行。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

				3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。			三、分組進行體操動作組合設計 1. 教師利用課本講解並說明表演規定。 2. 分組進行體操動作組合設計。 四、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 五、自主練習與分組合作 1. 教師利用課本說明分組練習應掌握的原則，可以提高練習效益。 2. 分組進行自主練習。 六、分組進行展演與運動欣賞 1. 教師利用課本說明表演者與觀賞者應表現的運動欣賞與表演責任。 2. 教師說明體操表演欣賞的四個主要部分，包括完整性、流暢性、穩定性和美感度，作為運動欣賞分享的重點。 3. 進行展演與欣賞分享的配對。 4. 教師引導學生發表展演後的優點與建議。	4. 情意：願意分享運動欣賞與創作的美感體驗。		
第五週	第四單元：體操競技秀 活動三：運動安全一把罩	2	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。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	1. 認識運動安全評估與運動防護措施。 2. 理解急性運動傷害處理原則。 3. 演練不同運動傷害的處理步驟。	一、熱講解運動安全評估的內容 1. 教師利用課本說明運動前進行運動安全評估的重要性。 2. 教師講解運動安全評估的主要項目，包括：身心狀況、運動能力、暖身、伸展運動、場地安全性、運動相關規則、護具或保護設備以及天候與時間等其他因素的評估。 3. 引導學生透過這些評估項目，檢視自己今天放學後是否能在學校操場進行 100 公尺跑走，請學生發表評估結果。 二、進行學校運動安全防護措施檢視 1. 教師說明為了避免運動意外傷害的發生，學校需要擬定各項運動安全的防護措施，提醒全校師生共同遵守。 2. 教師利用課本引導學生檢視學校是否有這四項防護措施，或是發表學校其他相關防護措施。 3. 學生分組討論學校的各項防護措施：可以在哪裡看到，要如何運用？ 三、進行公共運動場館安全防護措施檢視 1. 教師說明除了學校以外，公共運動場館也會擬定各項運動安全的防護措施，提醒使用者共同遵守。 2. 教師可請學生課後找尋校外運動場館是否有相關防護措施，並於下節課發表感想。 四、認識學校及性運動傷害處理原則	1. 問答：能說出運動安全評估與運動防護措施基本概念。 2. 實作：能依據不同傷害程度表現正確的處理步驟。	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。	

							1. 教師說明擦傷、挫傷、扭傷是學生運動時常出現的意外傷害，發生意外時，可以參考基本的處理流程，來減緩傷處發炎或疼痛感，以利日後復原。 2. 教師講解出血性外傷和非出血性的挫傷或扭傷 PRICE 處理方式，並提醒學生發生運動傷害時，做出正確的判斷和尋求救護或治療也很重要。 五、演練不同傷害程度的處理方法 1. 教師引導學生分組練習運動傷害處理的判斷，並實際利用簡易的醫療器材演練處理方法。 2. 透過小組間互相觀察與檢視，評估各組處理方式的正確性。			
第六週	第五單元：默契十足 活動一：「繩」氣活現	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 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。	Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	1. 能做出雙人母子跳和橫排跳動作。 2. 能做出雙人跳進出動作，並編排連續流程。 3. 能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。 4. 能自我評量雙人跳展演動作。	一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 複習一跳一迴旋、兩跳一迴旋跳繩，並練習停繩動作。 二、練習雙人母子跳動作 教師示範並說明動作要領，學生兩人一組，練習雙人母子跳動作。 三、進、出繩動作練習 1. 教師示範並說明入繩動作要領：身體配合甩繩節奏，當繩往下至腰部以下部位時，抓準時機、迅速進入。 2. 教師示範並說明出繩動作要領：雙腳跳起過繩，落地瞬間（膝蓋微彎、腳尖著地），後腳蹬地、前腳跨出，迅速出繩。 3. 兩人一組散開練習。 四、母子跳練習 1. 熟練母子跳和進、出繩動作後，進行下列變化練習： (1)連續次數，跟自己比，也可以和別組競賽。 (2)場內轉身，側身面向持繩者。 (3)進繩→跳 1 下→出繩。 (4)同側進出繩。 2. 引導學生討論：母子跳還可以做哪些變化動作？ 五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 六、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 複習母子跳繩動作。 七、甩繩節奏練習 1. 四至八人一組，進行下列練習，以熟悉兩人甩繩節奏和跳繩的配合。 (1)進行空迴旋甩繩練習。	1. 實作：能正確做出雙人母子跳和橫排跳動作。 2. 實作：能和同學合作，編排雙人跳展演流程。 3. 實作：能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。 4. 觀察：能自我評量雙人跳展演動作，並相互觀摩交流。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

							(2)進行空迴旋甩繩和原地跳躍練習。 2. 兩人一組各持一繩，進行同節奏跳繩、交叉持繩跳繩練習。 3. 過程中想想動作協調、建立默契的方法，例如：統一口令。 4. 練習後請學生檢視各組成效。 八、練習雙人橫排跳動作 1. 教師示範並說明動作要領後，兩人一組散開練習。 2. 過程中可以協調、改進建立默契的方法。 九、進行「交換夥伴」遊戲 1. 六人一組進行遊戲，並將結果記錄在課本上。 2. 雙人跳繩能跳很多下的關鍵，無疑是甩繩節奏、繩子幅度空間，和起跳的時機掌握，有些同學面對不同的夥伴，都能配合得不錯，引導這些同學分享他們的經驗。 十、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。			
第七週	第五單元：默契十足 活動一：「繩」氣活現	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 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。	Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	1. 能做出雙人母子跳和橫排跳動作。 2. 能做出雙人跳進出動作，並編排連續流程。 3. 能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。 4. 能自我評量雙人跳展演動作。	一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 複習母子跳、橫排跳繩動作。 二、橫排跳進、出繩動作練習 1. 教師說明：橫排跳的進、出繩動作要領，和母子跳相同，但能做不同的進出變化。 2. 進行下列練習： (1)兩人輪流進出繩。 (2)兩人同時進出。 (3)兩人同進不同出。 3. 鼓勵學生創造不同變化的進、出繩動作。 三、練習母子跳銜接橫排跳動作 1. 教師示範並說明動作要領後，練習從母子跳，變成橫排跳的連續動作。 2. 鼓勵學生發展變化的連續動作，例如：從橫排跳變成母子跳等。 四、綜合活動 1. 教師帶領學生進行緩和運動。 2. 教師預告下節課要進行簡單的成果展演，各組討論自己的動作組合。 五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 六、簡易展演動作說明 1. 教師說明：展演目的在鼓勵學生創造思考，不要求動作技巧，只要依據兩人的能力進行動作，過程連續、流暢，就是一個很完美的展演體驗。	1. 實作：能正確做出雙人母子跳和橫排跳動作。 2. 實作：能和同學合作，編排雙人跳展演流程。 3. 實作：能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。 4. 觀察：能自我評量雙人跳展演動作，並相互觀摩交流。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

							2. 引導學生依據下列步驟準備： (1)指定動作內容。 (2)上網搜尋雙人跳表演或比賽影片，參考 1 台風表現、臉部表情、口令默契等 2 動作變化、串連的方式，再簡化成自己的動作設計。 (3)實際練習、編排：看看動作的順序，思考怎麼串連，讓整體動作流暢、完整。 七、分組展演 1. 教師說明： (1)每兩組一個平板電腦，一組表演時，另一組成員輪流協助拍攝。 (2)拍攝過程避免鏡頭晃動，取鏡的人物大小要適中，且能看到完整的動作。 (3)每一組拍攝三次表演動作，保留最好的一次，做為評量、欣賞的內容。 (4)全部完成後，依據影片內容自我評量，並互相欣賞動作。 完成後鼓勵學生：無論結果滿不滿意，請告訴自己，努力練習的過程和在鏡頭前展演的經驗，就是完美的體驗和學習。 八、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。			
第八週	第五單元：默契十足 活動二：傳接趣味賽	2	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 能做出角錐和紙箱等器材的接球動作。 2. 在遊戲中表現合作學習的精神。 3. 能遵守遊戲規定，發揮運動精神。	一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 教師說明活動：本活動目的在結合運動技能與趣味競賽，因此，熟練學習的動作，再發揮團隊合作的精神，就能進行有趣、刺激的趣味競賽。 二、紙箱接球動作練習 1. 教師示範並說明動作要領，進行以下練習： 2. 紙箱接球：一人拋（擲）球，另一人將紙箱靠在腰部，移動位置接球。 3. 熟練後，教師示範不一樣的接球形式，引導學生練習： (1)用較小紙袋接球：提升學習難度。 (2)判斷落點，使球落入箱內。 三、角錐傳接球動作練習 1. 教師示範並說明動作要領：一手向上拋球，另一手以角錐約在胸部高度接球。 2. 學生散開練習。 四、基本傳接練習 1. 兩人一組，地上依距離布置角錐，完成一個距離傳接後，可向後退一個角錐，逐步加大距離。	1. 實作：能正確做出角錐和紙箱等器材的接球動作。 2. 觀察：能於遊戲中，展現團隊合作的態度。 3. 觀察：能遵守遊戲規定，發揮運動精神，並自我檢視達成情形。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

						2.練習後，引導學生發現：在胸前高度接球、拋（擲）球應有適當的拋物線高度，才容易傳接得好。 五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、進階傳接練習 1.教師示範動作後，進行下列練習： (1)兩球傳接練習：兩人同時拋（擲）球後，以角錐將球接住。 (2)前進傳接練習：拋（擲）球至同伴前方，讓同伴往前跑接球；接著往前跑，由同伴拋（擲）球至自己前方，在行進間接球，如此兩人逐步前進。 (3)背後傳接練習：接球者背對傳球者，傳球者將球拋（擲）至前方高處，接球者往前接球。 八、「運動精神」賽前約法三章 1.教師說明：每個人都想贏得比賽，有時候會出現互相怪罪或不服輸的情形，導致原本應該開心享受過程的趣味競賽，失去「趣味」的主要意義，因此，賽前我們要先約法三章，希望每位學生都能遵守。 2.引導學生逐條檢視。 九、進行「傳接球趣味競賽」 1.教師說明遊戲規則後，進行比賽。 2.依照比賽狀況，彈性調整比賽方式、規則或分組，再進行一次。 十、「運動精神」自我檢視 1.依據課本內容，逐條自我檢視，並將達成情形勾選在課本上。 2.引導學生：正向客觀、不帶批判的討論。 十一、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。				
第九週	第六單元：運動好習慣 活動一：拳擊 有氧	2	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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能	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。 4c-III-3	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1.能正確作出拳擊有氧的步伐、拳法及踢腿動作。 2.能和同學一起編創有氧拳擊組合動作，並於練習後進行展演並相互觀摩。	一、熱身活動 1.教師帶領學生進行伸展熱身。 2.教師引導學生了解拳擊有氧運動的相關資訊。 二、找尋運動夥伴 1.教師引導學生找尋運動時的夥伴，鼓勵一起克服運動中碰到的阻礙，維持運動習慣。 2.教師引導學生與夥伴一起討論並擬定運動練習計畫。 三、步伐移動練習 1.教師講解並示範動作要領： (1)左右踏併步：	1.實作：能完成運動訓練計畫。 2.問答：能說出拳擊有氧的動作要領。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

			力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。			雙手握拳置於胸前，左腳向左側踏一步，右腳抬起後向左腳併攏，反向再重複一次。 (2)前後踏併步： 雙手握拳置於胸前，左腳向前踏一步，右腳抬起後向左腳併攏，再往回重複一次。 (3) V 字步： 雙手握拳置於胸前，右腳向右前方踏一步、左腳向左前方踏一步。 2. 教師帶領學生練習拳擊有氧步伐動作。 四、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 五、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 教師引導學生複習前一節所學的動作。 六、拳法變化練習 1. 教師講解並示範動作要領： (1)直拳：左手直拳與左肩成水平直線，右手貼於右臉頰，回到起始位置後，反覆出拳。 (2)左右鈎拳：左手肘抬起與肩平行，往側面出鈎拳，右手貼於下巴位置，回到起始位置後，換邊出拳。 (3)上鈎拳：將右拳放置側腰位置，接著以由下往上的姿態出拳，可交替出拳並配合呼吸吐納。 2. 教師帶領學生練習拳擊有氧拳法變化。 七、踢腿方向練習 1. 教師講解並示範動作要領： (1)旋踢：雙腳與肩同寬、膝蓋微彎，雙手握拳於胸前，一腳向外踩，另一腳往前橫向踢出。 (2)側踢：雙腳與肩同寬、膝蓋微彎，雙手握拳於胸前，一腳向外踩，另一腳側邊踢出。 2. 教師帶領學生練習拳擊有氧不同的踢腿方向。 八、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。			
第十週	第六單元：運動好習慣 活動一：拳擊有氧	2	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-A3 具備擬定基本的運動與保健計	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。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 能正確作出拳擊有氧的步伐、拳法及踢腿動作。 2. 能和同學一起編創有氧拳擊組合動作，並於練習後進行展演並相互觀摩。	一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 教師引導學生複習前一節所學的動作。 二、彈跳動作練習 1. 教師講解並示範動作要領： (1)左右彈跳：彈跳時，身體向左或向右移動。 (2)原地彈跳：原地垂直向上彈跳。 (3)前後彈跳：彈跳時，身體向前或向後移動。 (4)交叉彈跳：彈跳時，雙腳交叉，落地雙腳呈現一前一後站立。 (5)側身彈跳：側身雙腳起跳，改變面對方向。	1. 實作：能完成運動訓練計畫。 2. 問答：能說出拳擊有氧的動作要領。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

			畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。			2. 教師帶領學生練習拳擊有氧彈跳動作。 三、拳擊有氧組合動作 1. 教師帶領學生進行組合動作（以課本順序為例）。 2. 每個動作先以 8 拍為基準。 3. 教師引導學生自行練習組合動作。 四、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 五、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 教師引導學生複習前一節所學的動作。 六、編創拳擊有氧組合動作 1. 教師將學生分成數組，分組進行討論，利用學到的拳擊有氧基本動作，編創一套拳擊有氧組合動作，將動作順序紀錄於表上，並且進行分組練習。 2. 各組進行演練後，討論修正，讓動作組合流暢並進行練習。 七、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 八、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 教師引導學生複習自創的拳擊有氧組合動作。 九、表演觀摩 1. 教師請每組輪流表演，仔細欣賞後寫下各組優點，並選出最喜歡的組別。 2. 教師引導學生發表進行運動欣賞後的感想與心得。 十、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。			
第十一週	第六單元：運動好習慣 活動二：剪式跳高	2	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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。	Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 學會正確的剪式跳高動作。 2. 能檢視同學剪式跳高動作要領的正確性。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、不同跳躍類型的練習 1. 教師講解並示範動作要領： (1)單腳跳： 單腳彎曲上抬，往上垂直起跳。 (2)提膝跳： 雙腳同時彎曲上抬，往上垂直起跳。 (3)深蹲跳： 雙腳與肩同寬，採深蹲姿勢，運用手臂擺動力量，往上垂直起跳。 (4)剪式跳： 起跳時，雙腳於空中交換擺動，如同剪刀裁切的樣子。 2. 教師引導學生自行練習跳躍動作。 三、進行「空中飛人」練習	1. 實作：能做出剪式跳高的正確動作要領。 2. 問答：能說出實踐運動計畫後的心得感想。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

							1. 教師講解並示範動作要領：助跑後單腳起跳，擺動手臂指向天空。 2. 教師引導學生找出自己習慣的起跳腳，並練習以固定的起跳腳進行跳躍練習。 四、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 五、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 教師引導學生複習前一節所學的動作。 六、進行「原地交叉跳」練習 1. 教師講解並示範動作要領：單腳側抬，跨越橡皮筋後，另一腳緊接著越過。 2. 教師引導學生兩人一組，進行互相觀摩，並說出觀察到的優點及改進意見。 七、起跳預備練習 1. 教師講解並示範動作要領：起跳腳前跨、微蹲，前導腳跟上後，連同雙手一起將身體往上帶動。 2. 教師引導學生進行起跳練習。 八、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。			
第十二週	第六單元：運動好習慣 活動二：剪式跳高	2	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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。	Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 學會正確的剪式跳高動作。 2. 能檢視同學剪式跳高動作要領的正確性。	一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 教師引導學生複習前一節所學的動作。 二、原地過竿練習 1. 教師講解並示範動作要領： (1)起跳腳前跨。 (2)雙手與前導腳往上帶。 (3)隨著手腳上帶，背部往下躺。 (4)身體自然躺下。 2. 教師引導學生進行原地過竿練習。 三、起跳步伐 1. 教師講解並示範動作要領：速度由慢加快、步幅由小而大，起跳前兩步稍降低重心，上半身微後傾。 2. 教師引導學生進行起跳步伐練習。 四、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 五、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 教師引導學生複習前一節所學的動作。 六、剪式跳高分解動作練習 1. 教師講解並示範動作要領： (1)助跑 (2)起跳腳踩穩定點	1. 實作：能做出剪式跳高的正確動作要領。 2. 問答：能說出實踐運動計畫後的心得感想。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

							(3)雙手與前導腳帶動身體 (4)起跳腳用力往上跳 (5)前導腳先行越竿 (6)後腳隨即跟上，同時避免觸竿。 (7)背部重心朝下，呈自然躺下姿勢。 2. 教師引導學生練習，並隨時注意練習狀況。 七、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。			
第十三週	第六單元：運動好習慣 活動二：剪式跳高	2	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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。	Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 學會正確的剪式跳高動作。 2. 能檢視同學剪式跳高動作要領的正確性。	一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 教師引導學生複習前一節所學的動作。 二、剪式跳高連續動作練習 1. 教師講解並示範動作要領。 2. 將學生分成數組，組員間彼此協助檢視跳高動作的正確性，並完成檢核表。 3. 教師請學生示範動作，並指正錯誤的地方。 4. 引導學生依修正意見進行動作修正。 三、運動計畫修正 教師引導學生檢視單元一開始訂定的運動計畫是否確實執行，並根據實際情況作出調整，重新設計一份計畫表。 四、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。	1. 實作：能做出剪式跳高的正確動作要領。 2. 問答：能說出實踐運動計畫後的心得感想。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十四週	第七單元：團隊球勝 活動一：運球上籃	2	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-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。	1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能學會挑球、拋投上籃出手動作。 2. 能學會運球上籃的跨步與時機。 3. 檢視上籃的動作並進行反思。	一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 可稍微提及國內籃壇現況，作為課程引導。 二、挑籃手腕動作 教師帶領學生操作： 1. 手背對準籃框，手腕彎曲成 90 度，掌心朝上托住球。 2. 球在離手時挑動手腕，掌心朝向自己，並讓球產生旋轉，提升進框率。 三、拋投手腕動作 教師帶領學生操作： 1. 手背朝向自己，手腕彎曲成 90 度，掌心朝上托住球。 2. 手腕向前下壓，順著指尖向前投出，讓球產生旋轉，提升進框率。 四、運球上籃的跨步與出手時機 1. 教師講解動作流程： (1)運球前進，眼睛不能一直看球。 (2)收球時，右腳跨出第一步。 (3)左腳跨出第二步，並用左腳發力向上跳躍。	1. 實作：能運球上籃並將球投進籃框。 2. 討論：能與同學討論上籃出手手腕的控制。 3. 觀察：學習同學運球上籃正確的動作。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	

							(4)右腳抬起，身體上升到最高點時出手。 2. 操作一次後，請熟悉動作的學生上前示範。 五、上籃分解練習 教師帶領學生操作： 1. 無持球：放置三個圓形踏墊，間格一步寬，依序右腳、左腳，最後踏跳，手做挑籃或拋投動作。 2. 持球：放置三個圓形踏墊，間格一步寬，依序右腳、左腳，最後踏跳，以挑籃或拋投動作將球投出。 六、動作策略提醒 1. 教師提醒學生： 運球前進是否流暢？ 收球後步伐是否正確？ 挑籃及拋投動作是否正確？ 2. 讓學生討論動作正確性，再操作一次檢視是否有進步。 七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 八、進行「上籃計時賽」遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1)平分兩組，三分線外各排三個出發點，每個點平均人數。 (2)每點兩顆籃球，前二人拿球，依序開始進行運球上籃（挑籃或拋投）。 (3)依序每個人上籃完成，下一個人再出發。 (4)計時 3 分鐘，以進球數最多者獲勝。 2. 觀察同學上籃動作，挑籃動作是否確實挑動手腕？拋投是否確實將手腕下壓？或者其他可改善的地方？ 九、進行「上籃搶分」遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1)平分四組，三分線外均可出發。 (2)地上擺放紅、藍、黃圓盤數個。 (3)同時出發，每次一個人出發上籃，球進籃框可自取一個圓盤，未進球者直接回到出發點，各組跑完一次即計分。 (4)分數多者獲勝，獲勝組別再比一次爭總冠軍。 2. 比賽過程中，提醒同學先搶分數高的圓盤，並鼓勵同學上籃過程中不急躁，提高命中率為優先。 十、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
第十五週	第七單元：團隊球勝 活動一：運球上籃	2	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	1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能做出空手跑位接球上籃。 2. 能交叉跑位接球上籃。 3. 能於比賽	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、傳球上籃練習 1. 教師帶領學生操作： (1)分站三點 A、B、C。	1. 實作：能在比賽中運用空手跑位並接球。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】	

			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。	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。		中，跑出空檔接球上籃。	(2)B 位置傳球給 A，傳完跑至 A 位置；B 跑位接球上籃，完成後到 C 位置；C 檢回 A 上籃後的球，傳給 B 位置。 (3)每人都要傳球、撿球及上籃各 1 次才完成。 (4)完成後 A 換至相反位置進行上籃。 2. 教師提醒學生，傳球位置在空手跑位者前方，方能順利接球。 三、雙人跑籃練習 1. 教師帶領學生操作： (1)全班分成 A、B 組站在中場，A 在右邊邊線，B 在中圈位置持球。 (2)A 先向前跑，B 往 A 前進路線傳球後，B 也前跑，A 回傳 B，A 向前跑再接球後直接上籃，B 往籃下搶籃板，雙方交換位置。 2. 目標：全班能有一半以上的人進球。 3. 進階目標：可直接轉換成全場雙人跑位上籃教師提醒學生，跑位時出聲提醒隊友傳球時機，接球時將手伸出讓傳球者有明確目標可以傳球，兩人互相配合，降低傳球失誤，提升流暢性。 四、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 六、三人交叉跑位上籃 1. 教師帶領學生操作： (1)A、B、C 組分站中圈、右邊線及左邊線，B 先拿球。 (2)三人呈 8 字形交替往籃筐前進，A 傳 B 後跑至其後方，B 傳給 C 跑至其後方，C 再傳給 A，交替前進，接近禁區接到球者上籃。 (3)三人輪換位置，每個人上籃一次。 2. 教師提醒學生，傳球後跑位要迅速，跑動過程中隊友互相提醒，才能流暢上籃。 七、進行「上籃接力賽」遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1)每組三人，三人一組進攻，兩人一組防守，不能運球，以傳球方式行進。 (2)進攻者保持球的流動，利用二守三的空檔進行傳球，尋找機會上籃，進球即得 1 分；防守者注意球的流動，迅速移動，抄到球或將球撥掉即得分。 (3)進攻得分或未進球，隨即攻守交換，守方成進攻三人，攻方成防守變二人。每場先得 2 分獲勝。	2. 討論：能和同學討論並思考比賽策略。 3. 觀察：能和同學合作進行比賽活動。	涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
--	--	--	---	--	--	-------------	---	---	------------------	--

							八、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
第十六週	第七單元：團隊球勝 活動二：三對三鬥牛賽	2	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-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。	1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能破解直線防守、雙橫線防守。 2. 能走位引出空檔進行攻擊。 2. 能思考不同策略，並運用於比賽中。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、三對二直線防守 1. 教師講解活動流程： 進攻 A、B、C 三點站位，A 持球；防守 D、E 直線站位。 2. 戰術： (1)A 傳球 B，吸引 D 防守，A 沿 D、E 中間下沉跑至籃下，C 跑往罰球線接應球。 (2) D 較靠近 B 時，E 較靠近 A，則可傳球 C 進行攻擊。 (3)若 E 較靠近 C，則可傳至 A 在籃下進攻。 3. 防守者不可同時兩人盯防持球者，露出更大空檔給對方。 4. 得分或被抄球後攻防交換。 5. 教師提醒學生，戰術訓練進攻著重於傳球的判斷和出手的選擇。 三、三對二橫線防守 1. 教師講解活動流程： (1)進攻 A、B、C 三點站位，A 持球；防守 D、E 雙橫線站位。 (2) B 從底線繞至 C 後方準備接球。 狀況 1：D、E 同時防守 B，A 則可將球傳給 C 做上籃或投籃。 狀況 2：D 守 B，E 守 C，則 A 將球傳給 B 後，空手往罰球線或籃下底線接球進攻。 (3)得分或被抄球後攻防交換。 2. 教師提醒學生，防守者跟球移動要快速，避免讓進攻者出現空檔。 四、三對三戰術演練 1. 教師講解活動流程： (1)進攻 A、B、C 三點站位，A 持球；防守 D、E、F 三點站位。 (2)戰術 A. A 傳球 B，A 擋 D，C 跑至 A 後面接球後可選擇投籃。 B. A 傳球 B，A 跑球邊下滑至底線接球投籃或上籃。 C. 得分或被抄球後攻防交換。 五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。	1. 實作：能走位找出空檔進行攻擊。 2. 討論：能和同學討論並思考比賽策略。 3. 觀察：能和同學合作進行比賽。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	

						七、賽前提醒 進攻方： 1. 傳球後，要迅速移動，不可原地站立不動。 2. 移動時要注意隊友球的動向，避免失誤。 3. 有空檔就要積極投籃或上籃。 防守方： 1. 防守者不要離持球者太遠，會讓對方有投籃空間。 2. 對方投籃時要積極卡位準備搶籃板。 3. 被進攻者卡位，避免被死擋製造出頭籃空間，防守轉換要交代清楚。 八、解說常見犯規及違例 1. 常見犯規種類： (1)非法手動作：在封阻投籃或搶球，碰到對方的手。 (2)推人：用手或身體推擠對手。 (3)拉人犯規：拉住對方身體或手臂。 (4)撞人或阻擋：進攻者撞防守者是撞人；防守者入侵進攻者攻擊範圍是為阻擋。 (5)技術犯規：針對裁判判決或對方發出怨言，忽視運動精神行為。 2. 常見違例種類： (1)籃下三秒：進攻者在禁區停留超過三秒。 (2)五秒規則：在持球狀態下，在五秒內不傳、投、運球或擲球入界。 (3)二次運球：雙手運球或停球後再次運球。 (4)走步：持球走三步以上。 (5)腳踢球：為阻攔傳球故意用腳踢，或用腳擋住球。但非故意碰到球不算違例。 九、進行「三對三鬥牛賽」 教師講解比賽流程： 1. 四人一組，兩組運用半場籃框進行比賽。 2. 球被搶走或進球後，就攻守交換。 3. 比賽時間為 5 分鐘，先得到 6 分者該隊獲勝。 4. 利用單淘汰賽制，選出最後勝利的隊伍。 十、綜合活動 1. 教師綜合結論，並進行緩和運動。 2. 提醒學生於課後自主體驗鬥牛賽事，並記錄其表現。				
第十七週	第七單元：團隊球勝 活動三：徒手打擊	2	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-3 了解比賽的進攻和防守策略。	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能學習拳頭或手掌擊球。 2. 能快速進行跑壘及傳接球。	一、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 二、場地規格介紹 1. 教師講解五人制棒球的場地規格：	1. 實作：能做出正確的打擊及防守動作。 2. 討論：能和同學討論壘包上無人及有人	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】	

				2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。		3. 學習觸殺，並知道不可衝壘。 4. 能思考打擊及防守策略，並運用於比賽中。 5. 了解五人制棒球與樂樂棒球不同的地方。	(1)內野成正方形，壘包間距為 13 公尺。外野則是由內野再向外延伸 5 公尺。其形成的正方形為界內區域。其中一個角落為本壘板。 (2)打擊區為 3x3 公尺正方形，由兩條形成本壘板所交錯的邊線向外延伸。 (3)為了避免衝撞，一壘壘包增設跑壘壘包（黃色壘包）與 1.5 公尺跑壘緩衝區。 (4)禁止擊球區：3 公尺長的直線，從本壘往一壘、三壘側邊線畫出相對應的直線。 （U15 以上則為 4 公尺） (5)界外區域可擺放遮擋物，球未落地飛出去或直接命中遮擋物，打者出局。 2. 五人制守備位置：一、二、三壘手、游擊手及中線手，打者擊球時都要在內野區域。 三、打擊動作練習 1. 教師帶領學生操作： (1)打者完全站在打擊區內。 (2)左手持球，自拋後右手以手掌或拳頭將球打出。 （右手為慣用手） (3)球要在禁止擊球區外落地一次。 (4)球擊出後要立即跑向一壘。 2. 目標：每人均可將球擊出在禁止擊球區外落地一次。 四、分區打擊練習 1. 教師帶領學生操作： (1)將球場分成 A、B、C 三區。 (2)每人上場拿 6 顆球，將球打擊出去平均落在這三個區域。 2. 目標：能控制打擊出去球的方向。 3. 進階目標：能擊出強勁且沿著邊線滾動的球。 五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身 七、打擊上壘 1. 教師講解活動流程： (1)無人在壘，將球擊往三壘位置。 (2)一壘有人，輕擊球落在三壘方向；或強力打在中線手及三壘手中間位置。 (3)二、三壘有人，打往一壘方向，讓二壘跑者能推進到三壘。	時，打擊落點較佳的位置。 3. 觀察：能和同學合作進行比賽。	涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
--	--	--	--	--	--	--	---	--	-------------------------	--

							(4)滿壘時，強力打在一、二壘中間讓三壘能回來得分。 2.特殊狀況：在滿壘且兩出局，輪到三壘上跑者打擊，其他跑者推進一個壘包。這一局第一個出局的選手成為一壘代跑者。三壘跑者去打擊。 八、產生出局的情況 1.教師講解活動流程： (1)打者上到一壘，在安全區外，被持球守備員觸碰。 (2)碰觸沒有接觸壘包的跑者。 (3)打在界外或禁止擊球區內。 (4)打擊時未擊中球或故意假裝要擊球。 2.以下兩點同樣會判定出局： (1)擊球時踩到打擊區的線。 (2)被自己擊出的球打到。 九、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
第十八週	第七單元：團隊球勝 活動三：徒手打擊	2	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，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.能學習拳頭或手掌擊球。 2.能快速進行跑壘及傳接球。 3.學習觸殺，並知道不可衝壘。 4.能思考打擊及防守策略，並運用於比賽中。 5.了解五人制棒球與樂樂棒球不同的地方。	一、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 二、進行「跑壘我最行」遊戲 教師講解遊戲規則： 1.每組四人，一組進攻，一組防守。 2.進攻組一人打擊，一、三壘各站一人。 3.場地中放置一個角錐，防守方在接到球後需將球回傳並觸碰角錐，跑壘員尚未上壘即出局。 4.進攻組不出局或跑回本壘得該分。 5.二人出局或遊戲時間達5分鐘即輪轉組別。 6.全部輪完，計算各組分數，分數最高者獲勝。 三、策略思考 1.教師引導學生思考： (1)一壘跑者在擊球時要立即跑壘。 (2)三壘跑者須觀察球的落點進行跑壘時機判斷。 2.請各組學生發表討論後的想法。 四、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 五、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 六、進行「你打我守看誰贏」遊戲 教師講解遊戲規則： 1.每組五人，一組進攻，一組防守。 2.共打二局，每局三人出局即攻守交換。 3.防守策略：判斷來球，快速傳球，隊友漏接要補位。	1.實作：能做出正確的打擊及防守動作。 2.討論：能和同學討論壘包上無人及有人時，打擊落點較佳的位置。 3.觀察：能和同學合作進行比賽。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	

							4. 進攻策略：擊球位置需精準、跑壘動作要快速、上壘不可隨便離壘。 5. 二局打完，計算各組分數，分數最高者獲勝。 6. 平手時，採突破僵局制，第一局開始一壘有人開始；繼續平手，第二局一、二壘有人開始；第三局則滿壘開始。 七、策略思考 教師引導學生思考： 1. 五人制棒球節奏快速，一失誤就可能造成失分，如何調整比賽策略才能減少失誤？ 2. 請各組學生發表討論後的想法。 八、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
第十九週	第七單元：團隊球勝 活動四：排山倒海	2	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，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 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。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能做出低手發球和高手發球動作。 2. 能訂定學習目標，自我挑戰。 3. 能瞭解攻防策略，並和同學合作，進行排球遊戲。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、兩人連續傳球 1. 此為之前學習的低手、高手傳球綜合複習。 2. 教師示範並說明練習方式後，各組散開練習。 3. 鼓勵學生低手和高手傳球方式都能運用到，且挑戰小組紀錄。 三、小組連續傳球 1. 此為之前學習的低手、高手傳球綜合複習，但人數更多，可練習傳球的力道與方向的控制。 2. 三人或以上一組，各組散開練習。 3. 鼓勵學生低手和高手傳球方式都能運用到，且挑戰小組紀錄。 四、擊球過網 1. 兩人一組，練習傳球後，低手或高手擊球過網。 2. 四人一組，輪流練習，並嘗試將球擊至 A~I 不同區域。 五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、低手發球動作學習 1. 教師示範並說明動作要領： (1)準備動作：左腳在前、右腳在後，左手持球、右手握拳。 (2)拋球動作：左手前伸輕拋球、右手後拉，同時前腳微往前踩，重心往前。 (3)擊球動作：右手伸直前擺，在身體右前方擊球，手腕擊打球的中下方。 (4)順勢動作：右手順勢向前上方，指向目標。	1. 實作：能正確做出低手發球和高手發球動作。 2. 觀察：能訂定低手和高手發球的練習目標，自我挑戰。 3. 觀察：能運用攻防策略，和同學合作進行排球遊戲。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	

							2. 由近而遠，分別練習前、中、後場發球練習，球過網落在場內，則發球成功。 3. 挑戰目標：透過練習次數增加，達成課本訂定目標次數。			
第二十週	第七單元：團隊球勝 活動四：排山倒海	2	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，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 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。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能做出低手發球和高手發球動作。 2. 能訂定學習目標，自我挑戰。 3. 能瞭解攻防策略，並和同學合作，進行排球遊戲。	一、高手發球動作學習 1. 教師示範並說明動作要領： (1)準備動作：左腳在前、右腳在後，左手持球。 (2)拋球動作：球拋至右手前上方，同時右手上提後拉。 (3)擊球動作：左腳前跨，同時右手前揮，用整個掌心或掌跟拍擊球的中、下方。 (4)順勢動作：右手順勢向前下方，指向目標。 2. 由近而遠，分別練習前、中、後場發球練習，球過網落在場內，則發球成功。 3. 挑戰目標：根據自己的學習狀況，自訂成功目標次數，透過練習達成目標。 二、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 --- 一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、擊球過網練習 教師說明：高手發球的動作技巧，也可以運用在比賽過程中的小組合作。 練習方式： 1. 一人拋球至組員右手前上方約 50 公分處，組員以高手發球動作，擊球過網。 2. 熟練後，四人一組，互相傳球後，最後一位再以高手擊球過網。 三、向後擊球練習 1. 教師說明：向後擊球過網也是小組合作的一個方式，在比賽中，有突襲的效果。 2. 練習方式：一人拋球，另一人依來球高度，低手或高手向後傳球過網。 3. 動作提醒與指導： (1)低手動作：雙手需揮擊至頭上方，頭順勢微微後仰。 (2)高手動作：雙手往後上方推擊球，頭順勢微微後仰。 四、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。	1. 實作：能正確做出低手發球和高手發球動作。 2. 觀察：能訂定低手和高手發球的練習目標，自我挑戰。 3. 觀察：能運用攻防策略，和同學合作進行排球遊戲。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E9 學習相互尊重的精神。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	

							六、排球比賽攻防策略教學 教師說明：結合以上所學動作，我們要來進行一場簡易版的排球比賽，在開始之前，先一起來了解進攻與防守的基本策略。 七、進行「排球攻防賽」遊戲 1. 教師說明規則後，依班級人數，每隊六至九人分組競賽。 2. 賽後教師鼓勵：排球動作細膩，比賽中擊球或判斷失誤，都是很正常的，能夠自我檢討改進的，就是勝利者。 3. 各組討論：比賽過程中有哪些不錯的進攻或防守？有哪些可以再精進？ 八、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

第二學期

全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是☒（__四__年級至__六__年級） 否☐

教材版本		翰林版國小健康與體育 6 下教材				教學節數		每週(3)節，本學期共(54)節		
課程目標		【體育】 1. 認識終身運動的重要性，透過學校 SH150 計畫的理解與活動設計，掌握自主運動規劃，並善用運動相關的科技資源，增加運動參與機會。學會排舞的基本要素與動作，並能進行簡易的創編與展演。 2. 了解自行車運動與定向運動的注意事項與規則，透過參與活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。 3. 結合先前學習過的飛盤技巧，讓學生能運用飛盤進行不同形式的休閒遊戲。帶式橄欖球和法式滾球在國內為冷門運動，除了基本的運動技能外，如何善用規則允許的戰術取勝，是該兩項運動的樂趣之一，運用活動、遊戲相關技巧，討論進攻與防守策略，培養團體合作之概念。 4. 溯溪活動是充滿挑戰性、趣味性的水域活動，裝備技巧不能少。開放水域遇到危險時，不緊張，並利用仰飄、不同游泳方式來進行自救。提升捷式游泳技能，增進游泳能力，享受游泳的速度感。								
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	單元四慢活新主張 活動 1 愛運動、I 運動	2	健體-E-B2 具備應用體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。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 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	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。	1. 認識終身運動的目的。 2. 理解 SH150 的意義與做法。 3. 設計能在學校或家中進行的簡易運動。 4. 認識與運動相關的科技資源。 5. 運用科技資源解決運動相關問題。	一、認識終身運動的意義 1. 利用課本內容，引導學生複習運動的重要性，並說明終身運動與終身學習都是生活中應該培養的習慣。 2. 講解國小階段每週兩節的體育課，正是要引導大家學習各種運動知識、技能，增加參與的興趣和經驗，願意在生活中自主運動，進而促進身心健康。 3. 請學生發表自己或家人是否有每日規律運動的好習慣。 二、介紹學校 SH150 方案內容 1. 利用課本小知識說明 SH150 方案是「Sportsand Health 150」的縮寫，希望學生在學校除了體育課以外，每週的運動時間至少達到 150 分鐘以上。 2. 引導學生發表學校的 SH150 計畫有推行哪些運動、是否有積極參與。	1. 問答：能說出終身運動的益處與 SH150 的意義。 2. 實作：能依據 SH150 理念設計適當的運動。 3. 問答：能說出與運動相關的科技資源。 4. 實踐：願意運用科技資源解決運動相關問題。	【資訊教育】 資E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。	

				運動習慣，維持動態生活。			3. 確定學校主要的 SH150 計畫活動之後，請學生分組討論對此活動的分析。 4. 請各組發表討論結果，教師說明下一節課要進行 SH150 活動設計，請學生事先蒐集資料。 三、設計方便實施的簡易運動 1. 利用課本範例，引導學生分組合作，設計課間 10~15 分鐘的室內或室外運動。發表時能示範運動方式、動作，並說明該運動的效益。 2. 各組輪流引導全班體驗，在請大家一起分析哪一組的活動更符合在校和課後的運動參與選擇。 四、認識運動相關的科技資源 配合學校資訊或科技教育的實施，引導學生發表有哪些運動相關科技資源可以有助於運動參與。學生發表後，教師再依據內容分成以下四類： 1. 網路資源：利用網路搜尋，可以查詢運動相關知識，也可以看相關運動影片自主學習。 2. 手機或平板：利用手機或平板的錄影或照相功能，可以記錄自己動作技能的表現。 3. 運動相關 APP： 付費或免費的運動 APP，可以成為運動紀錄的自主管理或線上運動指導教師。 4. 運動科技產品：運動科技產品，可以呈現運動時的身體生理狀況以及提供更多元的運動情境。 五、進行「當科技融入日常運動中」活動 1. 利用課本家翰和佳琳進行運動時，遇到的問題情境，讓學生分組討論，可以運用哪些科技資源來協助他們解決問題。 2. 各組發表討論結果，教師再鼓勵學生要善用身邊各種資源解決運動參與的阻礙因素，才能提高運動機會和效益。 六、介紹科技運動資源使用之注意事項 1. 利用課本說明科技的運用需要考量自身能力和需求，並遵守使用的正確安全原則，才能 2. 發揮其助益，如果過度依賴或濫用，可能會造成視力惡化或違反資訊安全等問題。 3. 講解科技運動資源使用的四個注意事項： (1)一天使用時間盡量不要超過一小時。 (2)科技產品只是輔助，仍要以增加運動量或技能的身體力行為主。 (3)運動科技產品的購買應考量實用性和功能性。 (4)使用網路資源時要尊重別人的智慧財產權。			
第二週	單元四慢活新主張 活動 2 運動養	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促	1d-III-1 了解運動技能的要	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動	1. 認識八段錦的起源以及保健功能。	一、認識八段錦的起源和保健功能	1. 問答：能說出八段錦對身	【品德教育】	

	生、養生運動		進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	素和要領。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	相關知識。	2. 練習八段錦八組招式。 3. 理解進行八段錦的注意事項。	1. 利用課本引導學生認識八段錦是流傳已久的養生運動，透過全身性簡易的動態伸展和呼吸方法，達到健身與舒緩壓力的效益。 2. 說明八段錦是由八段動作、招式所組成，每個招式鍛鍊的身體部位不同，融入中醫的身體經脈、氣血循環的知識，大家可以從實作中體驗這些招式伸展與運用的身體部位。 二、八段錦注意事項說明 1. 利用課本引導學生檢視自己的課後生活是不是以坐式生活型態為主，可以利用八段錦的招式活動筋骨，但進行時要掌握幾個原則： (1)八段錦的招式有很多種版本或執行順序，可以彈性運用。 (2)初學時先練習控制動作的穩定，熟練之後再調整呼吸技巧。 (3)可以搜尋八段錦的影片，邊看邊做，練習時間以 30 分鐘為宜。 (4)練習要持之以恆，才能體驗其功效。 2. 教師可依教學習慣，自由選擇形式 1 或形式 2 的預備式教學。 三、進行八段錦第一式動作 1. 講解八段錦每一個招式都有一個名稱，名稱中包含動作體式或動作功能，練習時要注意呼吸運用，以及伸展部位的控制，並盡量利用核心保持動作的穩定性。 2. 教師示範並帶領學生操作。 第一式——雙手托天理三焦： (1)雙手掌心朝上交叉，從腹部吸氣上提至胸。 (2)翻掌後，繼續向上伸展，直達頭頂。 (3)慢慢吐氣，雙手從兩側回到原位。 四、進行八段錦第二式動作 1. 教師示範並帶領學生操作。 第二式——左右開弓四射鵬： (1)雙腳馬步站穩，吸氣時雙手肘提至胸前。 (2)挺胸，手肘挺穩，吐氣時，另一手掌心緩慢向外推。 (3)吸氣收手，再吐氣回到原位，兩邊輪流動作。 五、進行八段錦第三式動作 1. 教師示範並帶領學生操作。 第三式——調理脾胃需單舉： (1)雙手掌在腹部預備。	體的保健功能。 2. 實作：能正確做八段錦的招式。	品 E1 良好生活習慣與德行。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
--	--------	--	-----------------------------	--	-------	-----------------------------------	--	------------------------------	---	--

						(2)吸氣，一手掌心朝上，向上伸展至頭頂，另一手掌心朝下壓。 (3)慢慢吐氣，雙手回到原位，換邊後重複動作。 六、進行八段錦第四式動作 1. 教師示範並帶領學生操作。 第四式——五勞七傷往後瞧： (1)雙手打開，吸氣後頭轉側邊，眼向後看。 (2)吐氣回到原位。 (3)吸氣後再換邊做。 2. 完成三、四式動作後，引導學生複習一、二式動作。 七、進行八段錦第五式動作 1. 教師示範並帶領學生操作。 第五式——搖頭擺尾去心火： (1)雙手扶在大腿，站側弓箭步，吸氣時，身體由側邊向前畫半圈。 (2)經過中心位置，慢慢吐氣順著圓弧到另一側邊。 (3)回到原位，再換邊重複動作。 八、進行八段錦第六式動作 1. 教師示範並帶領學生操作。 第六式——雙手舉足固腎腰： (1)雙手打開，吸氣後頭轉側邊，眼向後看。 (2)吐氣回到原位。 (3)吸氣後再換邊做。 2. 完成五、六式動作後，引導學生複習三、四式動作。 九、進行八段錦第七式動作 1. 教師示範並帶領學生操作。 第七式——攢拳怒目增氣力： (1)雙腳蹲馬步，雙手握拳在腰側，張大眼睛注視前方，吐氣出拳。 (2)站穩腳步，換邊出拳。 十、進行八段錦第八式動作 1. 教師示範並帶領學生操作。 第八式——背後七顛百病消： (1)雙手掌心朝後，放在腰部後方，雙腳墊腳尖，吸氣維持數秒。 (2)吐氣後腳跟落地，再重複做七次以上。 完成七、八式動作後，引導學生依序練習一到八式動作。 2. 教師可鼓勵學生利用課本表格進行練習紀錄，以利養成自主運動的習慣。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

第三週	單元四慢活新主張 活動 3 歡樂排舞	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ib-III-2 各國土風舞。	1. 認識排舞的特色。 2. 練習排舞的基本要素與動作要領。	一、認識排舞的特色 1. 教師講解土風舞是展現世界各民族生活特色的舞蹈，除了具備歷史文化的傳承價值，也是促進人際互動的團體運動。 2. 教師說明排舞（Line Dance）又稱為牛仔舞，起源於 1970 年代美國西部鄉村舞曲，以排排站的隊形跳著同一種舞步，具備簡單、整齊的多元特色。 二、認識排舞的基本要素 教師利用課本說明排舞以四項基本要素組成： 1. 舞曲要素：舞步以一個 8 拍為單位，舞曲可由 32 拍、48 拍或 64 拍的循環節奏所組成，盡量以輕快、節奏清楚為主。 2. 方向要素：舞步會出現移動和轉體方向的變化，可由兩個或四個方向交替組合。 3. 舞步要素：舞步以走步變化為主，不需要太多跳躍動作，以重複循環形式進行。 . 4 隊形要素：以橫排的一列一列為主，動作和方向變化都要一致。 三、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 四、腳步移動關係介紹 1. 教師介紹並示範腳部移動的概念和位置，用於銜接後續課程教學。 五、鄉村漫步組曲——1 1. 教師引導學生並示範課文提及的組曲動作： (1)側點步：腳尖向左右兩側點步，再回歸原位。 (2)踵踏步：腳跟向前踩踏步。 (3)快步提膝：向後或向前走三步，向上提膝。 2. 教師示範後，請學生各自練習，每組重複兩次。 六、鄉村漫步組曲——2 1. 教師引導學生並示範課文提及的交叉步提膝轉體動作： (1)右腳向右側點步。 (2)左腳向右後交叉踏步。 (3)右腳向右側點步。 (4)左腳向上提膝。 (5)左腳向左前方踏步。 (6)右腳向左後方交叉踏步。 (7)身體向左轉 90 度，左腳順勢向左後側踏步，右腳併在左腳旁。 2. 教師示範後，請學生各自練習，每組重複兩次。 七、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。	問答：能說出排舞的特色與基本要素。	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	
-----	-----------------------	---	--	--	-----------------	-----------------------------------	--	-------------------	---	--

第四週	單元四慢活新主張 活動 3 歡樂排舞	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ib-III-2 各國土風舞。	1. 練習排舞的基本動作。 2. 進行簡易排舞的作與展演。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、練習左右移動舞步 1. 教師說明以左右移動的變化舞步： (1)踏併步：右腳向右踏一步，左腳跟隨在側併步，再換邊重複。 (2)踏點步：右腳向右踏一步，左腳跟隨在側點步，再換邊重複。 (3)滑輪步：右腳向右踏一步，左腳跟隨在右腳後交叉踩步，右腳在踏向右踏一步左腳跟隨在側併步，再換邊重複。 2. 教師示範後，請學生各自練習。 三、練習前後移動舞步 1. 教師說明以前後移動的變化舞步： (1)方塊步：右腳向左前踩一步，左腳再向後踩一步，右腳向後踩一步，左腳再向右前踩一步。 (2)曼波步：右腳先前踩一步，左腳原地踏一步，右腳再向後踩一步。 2. 教師示範後，請學生各自練習。 四、練習轉體基本舞步 1. 教師說明轉體動作是變化舞步方向的動作，可以利用原地步伐進行轉體： (1)踏步轉體：以原地抬膝八步的方式，向右轉一圈。 (2)踩步轉一圈：右腳向右踩一步，左腳順著右後轉，依著慣性完成自轉一圈。 2. 教師示範後，請學生各自練習。 五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、進行「創意大考驗」活動 1. 透過分組合作，參考課本的改編方式和表格，呈現新的舞序，再經由練習，展演出排舞的新創意。 2. 教師介紹三種改編方式，提供學生創作的方向： (1)作法一：重新編排新舞步組合。 (2)作法二：維持原來的舞步組，再增加二或四個八拍的新舞步。 (3)作法三：把部分動作替換成新舞步，並調整舞步順序。 3. 教師請學生各自分組進行創作，並於下課前安排簡易的成果發表。 4. 教師可適時引導學生分享表演感想。	1. 實作：能運用排舞基本要素進行創作。 2. 發表：能展演簡易排舞創作。	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	
-----	-----------------------	---	--	--	-----------------	----------------------------------	--	--	----------------------------------	--

							八、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。			
第五週	單元五休閒樂無窮 活動 1 穿縮自如	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 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。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	了解自行車運動注意事項及上路時的安全要點。	一、課程引導 1. 教師準備自行車運動相關影片，安排學生觀賞。 2. 教師請學生說出影片重點。 3. 教師引導學生發表騎乘自行車的經驗。 二、認識自行車的構造 1. 教師引導學生發表自行車包含哪些零件。 2. 介紹課本提及的自行車上不同零件功能。教師提醒學生：當踏板踩到最底時，膝蓋能保持微彎為最適當高度。 三、自行車的基本檢查 1. 教師說明騎自行車前須進行的基本檢查項目： (1)前、後剎車及龍頭組件：按壓剎車把手檢查剎車線緊度；檢查龍頭是否鬆脫，自行車把手是否保持平直。 (2)輪胎及鋼圈：檢查輪胎胎壓是否正常，胎壓不足或過高都容易造成危險，再檢查鋼圈轉動是否順暢或有變形。 (3)坐墊：以上下搖晃方式檢查坐墊是否鬆動，當踏板踩到最底時，膝蓋能保持微彎為最適當高度。 2. 教師提醒學生：踏板和車燈等部位要定期檢查。 3. 教學現場可備妥一輛自行車，提供學生實際操作並模擬檢視胎壓的機會。 四、綜合活動 教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。	1. 問答：能說出如何挑選適合的自行車和裝備及出發前的基本檢查。 2. 實作：能遵守交通規則騎乘自行車。 3. 自評：能規劃合適的自行車路線。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第六週	單元五休閒樂無窮 活動 1 穿縮自如	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 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。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	了解自行車運動注意事項及上路時的安全要點。	一、熱身和檢查自行車 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 教師指導學生，依照前面課程所學之檢查流程，檢視自行車是否合宜。 二、一起來騎自行車——1 1. 教師說明騎自行車前須進行的基本檢查項目： (1)選擇自行車：坐在座墊上踏板踩到最底時，膝蓋能保持微彎，並能夠讓雙手操作方向把手及煞車。 (2)熟悉煞車技巧：控制後輪煞車之拉桿應在右側為宜，煞車時先煞後輪煞車，再煞前輪煞車，切不可只煞前輪煞車以防止車子翻覆。 (3)煞車練習：牽車直線前進，車子維持與地面垂直狀態，雙手微微彎曲，上半身挺直，兩眼直視正前方，並下達口令，練習煞車。 2. 教師需要注意學生練習狀況，避免發生危險。 三、一起來騎自行車——2	1. 問答：能說出如何挑選適合的自行車和裝備及出發前的基本檢查。 2. 實作：能遵守交通規則騎乘自行車。 3. 自評：能規劃合適的自行車路線。 4. 實作：能遵守交通規則騎乘自行車。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

						1. 教師講解並示範動作要領，配合以下練習反覆操作： (1)靜態平衡練習：跨坐於坐墊上，雙腳著地，車子保持直立狀，人體中心線與車子中心線一致；拉住煞車，將雙腳離地，以身體重心或擺動方向把手控制車身平衡，失衡時立即雙腳著地。 (2)動態平衡練習：跨坐於坐墊上，兩眼直視正前方，利用雙腳同時反覆蹬地面推動自行車前進，握住方向把手控制搖晃現象，使自行車維持平衡，練習中視情況使用煞車；逐漸增加速度後，雙腳離地讓車子滑行。 (3)踩踏練習：左腳著地，利用右腳將踏板撥前方斜向位置起動，踩踏時運用腳板前端，雙腳踩踏力量平均。 2. 教師需要注意學生練習狀況，避免發生危險。 四、綜合活動 1. 教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。 2. 課後提醒學生能運用空閒時間練習課程所學技巧。 五、熱身和檢查自行車 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 教師指導學生，依照前面課程所學之檢查流程，檢視自行車是否合宜。 六、自行車騎乘練習 1. 教師講解並引導學生進行自行車騎乘，同時提醒學生注意事項： (1)練習時要配戴安全帽和護具。 (2)騎乘前先檢查車況。 (3)練習時一次一人，避免發生追撞。 2. 教學過程需告知學生遇到行人穿越道、彎道時應注意的要點。 七、綜合活動 教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。 八、課前引導 教師請學生複習前一節課所學習的重點。 九、上路的安全要點 1. 教師講解騎乘自行車上路時應注意的安全要點： (1)變換車道需注意後方有無來車，並以信號或手勢告知其他駕駛人注意。 (2)下雨天、濃霧或其他視線不良的天候下儘量避免騎車。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							(3)確實遵守交通规则及行车号誌，尽量不要骑上人行道。若骑上人行道时应降低车速礼让行人。 (4)严禁各种有碍骑车安全的行为，包括讲手机、夜间骑车未开灯……等。 (5)不要并排骑车，保持距离排成一排以纵队方式前进。 (6)行进时尽量靠近右侧或慢车道。 十、骑车手势介绍 1. 教师讲解并参照课本示范骑车手势： (1)左转信号：左手臂平举伸直，手掌心向下。 (2)右转信号：右手臂平举伸直，手掌心向下。 (3)减速信号：左手臂往斜下方 45 度伸直，掌心朝后，来回摆动示意减速。 2. 教师请学生练习手势。 十一、安排自行车之旅 1. 教师引导学生使用「交通部全国自行车单一总入口网」规划合适路线。 2. 教师请学生发表路线规画之理由和预计进行活动的时 间、运动夥伴。 3. 教师提醒学生于活动完成后，发表旅行心得。 十二、综合活动 教师引导学生说出今日的 学习重点，并发表学习心得。			
第七週	單元五休閒樂無窮 活動 2 定向運動	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	了解定向運動規則並能實際操作順點型與積分型定向運動。	一、課程引導 1. 教師課前請學生蒐集定向越野運動相關資料。 2. 教師可先準備校園定向越野運動的相關影片，引導學生進行觀賞。 3. 請學生依蒐集的資料與觀賞的影片，說出自己對定向越野運動的認識，引發學生的學習動機。 二、定向越野的比賽類型 教師透過規則的講解與活動影片的介紹，讓學生認識不同類型的定向越野運動： (1)順點型：參賽者必需按照地圖上檢查點的順序，依序通過各個檢查點，在最短時間內完成。 (2)積分型：參賽者可以自由選擇通過的檢查點。檢查點會依地形難易程度和位置而給予不同的分數，某些檢查點的分值還會在超過一定時間後下降。 三、綜合活動 教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。 四、熱身活動 1. 教師請學生複習順點型定向運動規則。 2. 教師帶領學生進行熱身運動。	實作：能完成順點型與積分型定向運動。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

							五、校園定向運動——順點型 1. 教師說明規則，並分組讓學生活動： (1)每組三至五人，各組向教師領取一張定向運動核對卡和地圖。 (2)從起點出發， 依序找到圖上的△→○ 1 →○ 2…○ 6 →◎，並將各點擺放的印章蓋在核對卡上。 (3)出發前於核對卡上紀錄時間，每組間隔一分鐘依序開始。 (4)抵達終點時，記錄完成時間並算出本次活動花費時間。 (5)各組依花費時間多寡排名，最快完成的隊伍即為冠軍。 2. 教師可先行準備簡易地圖，並鼓勵學生彼此討論，解決問題。 3. 教冊第 212 頁提供順點型空白核對表，教師可使用操作。 六、綜合活動 教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。			
第八週	單元五休閒樂無窮 活動 2 定向運動	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	了解定向運動規則並能實際操作順點型與積分型定向運動。 一、熱身活動 1. 教師請學生複習積分型定向運動規則。 2. 教師帶領學生進行熱身運動。 二、校園定向運動——積分型 1. 教師說明規則，並分組讓學生活動： (1)每組三至五人，各組向教師領取一張定向運動核對卡和地圖。 (2)小組討論並進行路線規劃後從起點出發，找到檢查點並將各點擺放的印章蓋在記錄表上。 (3)地圖標示○為檢查點：前面數字代表檢查點編號、後面數字代表分值。 (4)出發前於核對卡上紀錄時間，每組間隔一分鐘依序開始。 (5)抵達終點時，記錄完成時間並算出本次活動花費時間。 (6)限時 20 分鐘，分數最高的隊伍即為冠軍；分數相同，則花費時間最短獲勝。 2. 教師可先行準備簡易地圖，並鼓勵學生彼此討論，解決問題。 3. 教冊第 213 頁提供積分型空白核對表，教師可使用操作。 三、綜合活動 教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。	實作：能完成順點型與積分型定向運動。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。		

							四、熱身活動 教師請學生複習順點型、積分型定向運動規則。 五、繪製校園地圖 1. 教師提供校園簡易地圖，讓學生依自己的方式畫出簡易校園地圖。 2. 教師於過程中可適時引導學生，但不能主導學生的創作。 3. 完成後請小組討論，選出內容最清楚的校園地圖並分享想法。 六、綜合活動 教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。			
第九週	單元五休閒樂無窮 活動 3 飛盤遊戲	2	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，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 能做出飛盤正手投擲動作。 2. 能修正投擲動作，並訂定自我練習目標，積極完成。 2. 能發揮運動精神，與同學進行飛盤遊戲。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、正手擲盤動作練習 教師示範並說明持盤與正手投擲要領，學生兩人一組，散開練習。 三、正手擲盤準度練習 1. 分組進行下列三關的練習： (1)擲盤給定點位置的同學：接盤同學站在定位接盤。 (2)擲盤進入洞內。 2. 熟練後，可加大距離練習。 3. 若學生程度較佳，可在適當距離（約 5 公尺處）放置桌子，並在桌上放牛奶籃子，讓學生練習擲進籃內。 四、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 六、複習正手擲盤動作 教師調整距離，安排學生兩人一組，散開練習正手投擲動作。 七、投擲動作檢視 1. 教師引導學生進行練習，互相檢視正手投擲動作： (1)請夥伴檢視，從後拉到出手，飛盤軌跡是否呈一直線？ (2)運用手腕力量，抽動塑膠袋發出聲響。 (3)左手抓住右臂，只用小手臂和手腕力量擲盤，盤平穩飛出。 2. 請學生將做到的練習動作，在課本上打勾。 八、完成自訂目標和挑戰關卡 教師引導學生挑戰關卡、完成目標：自訂目標次數，透過練習來完成。	1. 實作 能正確做出飛盤正手投擲動作。 2. 觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。 3. 觀察：遊戲過程中，能展現運動風度，遵守遊戲規定。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

							1. 第一關：飛盤落點在大方框內。 2. 第二關：飛盤擲進洞內。 3. 第三關：飛盤落點超越角錐。 九、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。			
第十週	單元五休閒樂無窮 活動 3 分盤遊戲	2	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，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 能做出飛盤正手投擲動作。 2. 能修正投擲動作，並訂定自我練習目標，積極完成。 2. 能發揮運動精神，與同學進行飛盤遊戲。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、進行「正手擲盤逐洞賽」遊戲 教師示範並講解遊戲方式： 1. 六人分成 A、B 兩組，每組三人互相競賽。 2. 先由一組接力擲接盤，逐步往目標區前進，最後將盤擲進籃內，看誰能以最少次數擲進目標。 3. 進行方式：A 組 1 號站在起始線擲盤，2 號、3 號可自行選擇位置接盤，2 號接到盤後，需在接盤位置擲給 3 號，最後由 3 號擲盤進目標區。3 號若沒擲進，則輪回 1 號於停盤處繼續擲向目標，直至盤停在目標區後計算次數。 4. 過程中，若接盤失敗，可於停盤處繼續擲盤，但罰 +1 次數。 5. A、B 各進行一次為一回合，三回合後計算總次數，次數低的組別獲勝。 三、正、反手投擲動作自我比較 1. 分別以正、反手投擲動作，進行下列練習，找出適合自己的投擲法： (1) 平穩度比較：觀察正、反手投擲的飛行平穩度。 (2) 擲準比較：正、反手各投擲 5 次，觀察擊中次數。 (3) 擲遠比較：正、反手各投擲 5 次，比較擲遠距離。 2. 將結果填寫在課本上，分析自己合適的投擲方式。 四、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 六、進行「趣味飛壘賽」遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1) 比賽分兩隊，每隊 10 ～ 12 人，一隊防守、一隊進攻。 (2) 攻方輪流派人，站在擲盤區內擲盤攻擊，守方則分散於場內防守。 (3) 跑壘：A. 攻擊者於飛盤出手後，即可跑向一壘。B. 壘上跑者需待飛盤落地，或防守者碰觸飛盤時，才可離壘。C. 攻擊後，如守方放棄防守，則跑壘者以推進一壘為限；若守方有傳盤封殺動作，則可加跑一壘。 D. 跑壘者不可有滑壘動作。	1. 實作：能正確做出飛盤正手投擲動作。 2. 觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。 3. 觀察：遊戲過程中，能展現運動風度，遵守遊戲規定。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

						(4)防守：A. 飛盤擲出前，不可進入有效攻擊線。B. 可用接殺、封殺、觸殺等方式製造出局。C. 當壘上有人時，守方可視需要，派一人至本壘防守。 (5)出局：A. 飛盤擲出後的落點或停點，如在界外區，或未超過有效攻擊線，則判出局，壓線亦判出局。B. 擲盤被接殺、進壘前被封殺或觸殺，均判出局。 (6)每局全隊輪流投擲一輪後，攻守交換，共比四局，分數高的隊伍獲勝。 2. 各隊檢討、思考比賽策略，再比一次。 七、綜合活動 1. 教師鼓勵學生策略思考的運用，以及運動精神的展現。 2. 教師帶領學生進行緩和運動。 八、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 九、飛盤躲避賽 1. 教師講解比賽規則： (1)場地：如圖所示，也可用現有的躲避球場，但中線須往外延伸 2 公尺，且外場無範圍限制。 (2)傳接規定：A. 可直接擲盤，不需舉盤過頭。B. 內場不可互相傳接盤。C. 傳接過程，飛盤需飛越對方內場。D. 無傳接次數限制。 (3)出局：A. 內場選手被對方飛盤擊中或無法接住盤。B. 飛盤落地前，連續擊中內場選手，判最後一位接觸者出局，例如：最後一位接住盤，則不算出局。 (4)進出場：外場選手擊中對方內場選手，可進入內場，被擊中選手需至外場，但進出場需經由己隊內、外場，不得穿越對方場地。 (5)飛盤落地停在 A 組場地，則盤權屬於 A 組；如果停在線上時，最後一位接觸者的隊伍需讓出盤權，由對方發盤進攻。 (6)勝負：每局比賽 5 分鐘，時間終了時，內場人數多的隊伍獲勝。共比兩局，中間休息 3 分鐘，各隊進行討論並彼此鼓勵。 (7)其餘參照國際躲避球比賽規則。 2. 教師可適時引導學生思考比賽策略。 十、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。			
第十一週	單元六拋滾有一套 活動 1 帶式橄欖球大躍進	2	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	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能做出快速閃躲的動作。 2. 熟練低手傳球、向後及平行傳球。 一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、進行「滴水不漏」遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1)全班分成人數相同或相近的兩大組。	1. 實作：做好傳接球不失誤，快速抓取色帶。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】	

			驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。		3. 能緊跟持球進攻者防守，並快速 TAG 色帶。 4. 能持球快速衝過得分線。 5. 能實際進行正式帶式橄欖球比賽。	(2)在指定範圍內互相追補。 (3)成功追捕一次得 1 分，限時 2 分鐘，得分最高的人獲勝。 2. 教師觀察學生進行遊戲時是否有遵守規範。 三、低手傳接球練習 教師講解並示範動作要領，配合以下練習反覆操作： 1. 三角傳球練習：三人一組，順時針方向成三角傳球，完成四圈球不落地。 2. Z 字形傳球：六人一組，呈鋸齒狀，A 持球以斜傳方式傳至 B，最後一位持球者帶球跑至開端，再次進行傳球。 四、進行「人傳球來」練習 教師講解練習方式，並引導學生操作： 1. 十人一組，在指定範圍隨意跑動，但須下手傳接球。 2. 限時 2 分鐘，每人須接球一次，且不可掉球。 五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、進行「波浪傳接」練習 1. 教師講解練習方式，並引導學生操作： (1)五人一組，由左至右 45 度斜線排列，保持直線前行，球只能往後傳，從第一位至第五位來回傳球練習。 (2)傳球後須移動至接球員後方，待接應回傳之來球，持球者永遠是第一位。所有人不可超越持球者。 2. 每組學生練習三趟，教師觀察各組傳球是否有落地。 八、進行「十字穿梭」遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1)三人一組，和對面小組成為一隊，分別排列於方格之四角外呈十字型。 (2)每隊第一位同學持球向前跑，穿越中心標誌，並把球傳向對面等候之隊友。 (3)途中要同時閃避其他人，保持傳球不落地。 2. 教師觀察學生進行遊戲是否有達成傳球不落地。 九、跑傳接得快 1. 教師講解遊戲規則： (1)七人一組，兩組對抗。 (2)持球者可自由傳球給任何方向之隊友，但只可下手向前傳出。	2. 討論：能與同學討論跑位策略及方法。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	安 E7 探究運動基本的保健。	
--	--	--	--	--	--	--	---	--	------------------------	--

							(3)防守者於攔截時不可觸碰持球者。 (4)進攻者如能把球傳入對方底線，並由一位隊友成功接應即得分。 (5)任何一方若於傳球或攔截時使球觸地，均失去控球權。 (6)持球方重新發球時，其他人均須離開發球者至少 5 公尺。 (7)限時 5 分鐘，得分高的組別獲勝。 2. 教師需要特別注意場上情況，避免學生發生碰撞受傷。 十、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。			
第十二週	單元六拋滾有一套 活動 1 帶式橄欖球大躍進	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，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-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-1 表現基本運動精神和道德規範。 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。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能做出快速閃躲的動作。 2. 熟練低手傳球、向後及平行傳球。 3. 能緊跟持球進攻者防守，並快速 TAG 色帶。 4. 能持球快速衝過得分線。 5. 能實際進行正式帶式橄欖球比賽。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、進行「閃躲不碰撞」遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1)男、女各分兩組進行比賽，持球者只可往後傳球給己方隊友，並下手傳球。 (2)防守者只能向持球者作防守，攔截時輕碰持球者背部，成功須大喊「TAG」。 (3)進攻一方被攔截後，要盡快把球傳給隊友。 (4)傳球若向前掉球則失去控球權，全組須離開罰球點平行防守，待控球一方開球後重新開始比賽。 (5)跑至對方底線即得 1 分，限時 5 分鐘，得分高的組別獲勝。 2. 教師需要特別注意場上情況，避免學生發生碰撞受傷。 三、認識腰帶穿法和正式比賽場地 1. 教師介紹穿著腰帶的注意事項和比賽場地規格。 2. 提醒學生腰帶要黏貼在腰部兩側，且不可用衣服遮掩。 3. 提醒學生衣服顏色要和腰帶有明顯區別。 四、進行「紅潮風暴」遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1)選出兩位學生當防守者，其餘學生貼上帶子站在場外一側。 (2)哨聲一響，全部人由場外一側跑到另一邊，並閃避防守學員之攔截。 (3)被成功攔截則須留下協助防守，遊戲反覆進行，直至最後兩名為勝出者。 2. 教師需要特別注意場上情況，避免學生發生碰撞受傷。 五、綜合活動	1. 實作：做好傳接球不失誤，快速抓取色帶。 2. 討論：能與同學討論跑位策略及方法。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

				4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。			教師帶領學生進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、帶式橄欖球賽 1. 教師講解遊戲規則： (1)七人一組，開球前分站各至半場。 (2)持球者傳球只能往後傳球給隊友，進攻一方被攔截後，要盡快把球傳給隊友。 (3)傳球掉球則失去控球權，全組須離開罰球點平排準備防守，待進攻方開球後重新開始比賽。 (4)防守者只可向持球者防守，攔截時，成功奪去持球者色帶須大喊「TAG」。 (5)成功攔截後，雙方須留在原地，待被攔截之人傳球，以手交手方式把色帶交還，重新回到比賽。場上所有人需要保持兩條色帶繫於腰部，方可參與比賽。 (6)持球員未被攔截且成功越過得分線，可得 1 分，限時 10 分鐘，得分高的組別獲勝。 2. 教師需要特別注意場上情況，避免學生發生碰撞受傷。 八、綜合活動 1. 教師帶領學生進行緩和運動。 2. 教師可以引導學生於課後自行設計訓練計畫和比賽戰術。			
第十三週	單元六拋滾有一套活動 2 滾球大進擊	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，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。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能做出滾球拋擲動作。 2. 能自訂滾球練習目標，並檢視達成情形。 3. 能理解滾球比賽攻防策略，並運用於遊戲中。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、介紹滾球運動 教師蒐集相關影片資料，於播放時講解滾球運動，並引導學生討論發表。 三、拋擲動作練習 1. 教師示範並說明動作要領。 2. 引導學生練習拋球動作。 3. 分組練習：球拋出後，讓球停留在目標區內，熟練後，可加大距離練習。 四、進行「滾球擲準賽」遊戲 1. 教師示範並講解遊戲方式： (1)每個場地四人競賽，將一顆滾球放在圈內，當做目標球。 (2)每個距離有兩球擲球機會，依序輪流，擲中目標球：3 公尺得 1 分、4 公尺得 2 分、5 公尺得 3 分。 (3)全部距離擲完後，分數高的人獲勝。 2. 遊戲過程中，及時將得分登記在課本的計分表上。 五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。	1. 實作：能正確做出滾球拋擲動作。 2. 觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。 3. 觀察：遊戲過程中，能思考並運用攻防策略。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

							六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、擬定練習目標 1. 教師引導學生自訂適當的練習目標，並利用課餘時間挑戰自我。 2. 教師強調練習目標的訂定應以自己為標準，例如： 10 大步距離有一定準度，則可自訂稍高到較有難度等不同的目標，期許自己經過努力後能完成為原則。 3. 師生約定一段時間後，共同檢視練習的成果，並引導學生發表、討論練習過程的心得。 4. 教師評量內容與方式： (1)自訂適當的練習計畫： A. 練習方式：難度是否過低或難以達成？ B. 練習頻率與時間：能否適當分散規劃？可行性如何？（配合學生個別的作息） C. 練習地點、夥伴、器材等是否恰當可行？ (2)確實練習並記錄：是否依練習計畫，確實執行並記錄？ (3)比較並檢討自己的前後表現： A. 學生自述練習的感想，包括技能進步、運動同樂的樂趣、克服困難以落實計畫等。並自評是否進步、信心增加。 5. 教師觀察學生進步情形、檢討內容，給予正面鼓勵與回饋。 八、各式拋擲練習與遊戲 1. 教師依場地適當分組，進行下列三種不同玩法的練習遊戲： (1)蹲姿擲準。 (2)降落目標區。 (3)超越障礙擲準。 2. 每種玩法練習後，可安排進行小組競賽。 九、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。			
第十四週	單元六拋滾有一套活動 2 滾球大進擊	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能做出滾球拋擲動作。 2. 能自訂滾球練習目標，並檢視達成情形。 3. 能理解滾球比賽攻防策略，並運用於遊戲中。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、複習拋擲動作 教師布置不同情境場域，提供學生練習加大距離、不同障礙的拋準複習。 三、進行「滾球計分賽」遊戲 1. 教師說明規則後，安排學生分別進行比賽： (1)分成 A、B 組各三人比賽，每人持有兩球。 (2)兩組交替各擲一球，輪流派人擲球進目標圈。	1. 實作：能正確做出滾球拋擲動作。 2. 觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。 3. 觀察：遊戲過程中，能思考並運用攻防策略。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

			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。	4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。		(3)計分方式：A. 目標圈內的球各得 1 分。B. 目標圈外另計得分：找出各組最靠近目標圈的球，若 A 組有一顆球，比 B 組最近圈的球更靠近，可得 1 分；若有兩顆則得 2 分，以此類推。 (4)過程中亦可依情況，將對方球擊離目標圈，阻止對方得分。 (5)全部輪完後，計算目標圈內、外加總得分，分數高的組別獲勝。 2. 教師引導學生討論比賽策略：怎麼得到高分？怎麼避免對方得分？ 四、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 五、熱身活動 教師引導學生進行熱身活動。 六、法式滾球賽 1. 教師說明規則後，安排學生分別進行比賽： (1)分成 A、B 兩隊，每隊三人，每人每局有擲兩球機會。 (2)比賽開始，A 隊一人擲出小目標球，接著擲出比賽球，儘量讓球靠近目標球。 (3)換 B 隊一人擲球，如球比 A 隊靠近目標球，則 B 隊領先，換 A 隊擲球；如球未能比 A 隊靠近，則 A 隊領先，B 隊需繼續派人擲球，直至領先為止。 (4)當一隊手中已經沒球時，若另一隊還有球，可續扔擲他們的球，直到兩隊全部擲完球，計算得分，第一局結束。 (5)計分方式：找出各隊最靠近目標球的球，若 A 組有一顆球比 B 組更靠近目標球，可得 1 分；若有兩顆則得 2 分，以此類推。 (6)下一局由領先方擲小目標球，比賽繼續進行，先得到 13 分的隊伍獲勝。 2. 教師引導學生討論比賽策略：領先較多時，有什麼策略維持戰績？落後較多時，有什麼策略反敗為勝？ 七、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 八、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 九、情境式戰術策略討論 教師揭示下列四種情境，引導學生思考並討論。 情境一：借力使力。 情境二：將對方球擊遠。 情境三：拋擊目標球。		
--	--	--	---	---------------------------------	--	---	--	--

							情境四：擊球推進。 十、討論後再次進行法式滾球賽 1. 遊戲規則參照前一節操作。 2. 教師引導學生檢討比賽策略的運用。 十一、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。			
第十五週	單元七親水悠遊趣 活動 1 涼夏溯溪行，玩樂重安全	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中的問題。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。	1. 認識溯溪，能規劃溯溪活動。 2. 了解溯溪危險狀況，避免危險發生。 3. 溯溪受困時，能夠保護自己以求安全。	一、介紹溯溪活動 1. 教師介紹溯溪活動。 2. 可讓有參與經驗的學生發表，作為課程引導。 二、認識溯溪裝備 1. 教師介紹溯溪常見裝備： (1)頭盔：保護頭部，避免落石或在水中漂流頭部被擊中。 (2)救生衣：增加人在水中浮力，避免溺水。 (3)防寒衣：保暖並保護身體防止擦傷。 (4)溯溪鞋：保護腳趾，避免被溪床的石塊擦傷，鞋底防滑，在濕滑岩石上行走較為安全。 2. 教師引導學生討論：尋找不同程度的溯溪活動所需之器材，並列出來與同學們分享。 三、瞭解各種溯溪技巧 教師引導學生分享，從影片或自身經歷中，有用到哪些溯溪技巧： 1. 穿越岩石堆：溪流岩塊濕滑難行，應看準、踏穩，避免因踏上濕滑岩塊跌倒或被急流衝倒。 2. 涉水泳渡：涉水或泳渡時，須判斷水流的緩急、深度，有無暗流，或利用繩索橫渡過河，此法也常出現在溯溪過程中。 3. 攀登瀑布：溯溪過程中最刺激，難度最大的技術，攀登前需先觀察好路線，熟記支點，想好進退兩難時的解決辦法。瀑布攀登的經驗和技術要求高，初學者不要輕易作嘗試。 4. 爬行繞高：遇到無法攀爬的瀑布絕壁時，從側面較緩的山坡繞過去，繞高時需避免偏離原路線過遠而迷路。 四、綜合活動 教師總結課程內容。	1. 實作：認識溯溪準備活動，練習受困時的自救方法。 2. 討論：理解溯溪知識及技巧。 3. 觀察：能觀賞溯溪活動的影片，觀察每個地點的不同。	【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	
第十六週	單元七親水悠遊趣 活動 1 涼夏溯溪行，玩樂重安全	2	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	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15	1. 認識溯溪，能規劃溯溪活動。 2. 了解溯溪危險狀況，避免危險發生。 3. 溯溪受困	一、複習上一節溯溪活動介紹 教師可設計簡單小測驗，複習上一節有關溯溪活動之內容。 二、溯溪時需注意的事項 教師講述水域安全注意事項，並介紹溯溪時要特別注意的地方：	1. 實作：認識溯溪準備活動，練習受困時的自救方法。	【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	

			運動與保健的 潛能。 健體-E-A2 具 備探索身體活 動與健康生活 問題的思考能 力，並透過體 驗與實踐，處 理日常生活的 運動與健康的 問題。	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。 4d-III-2 執行運動 計畫，解 決運動參 與的阻 礙。	秒。	時，能夠保護 自己以求安 全。	1. 活動開始前一定要進行暖身，尤其是腳和膝蓋的位置。 2. 溯溪過程中，兩人互相協助時，手指張開互抓住對方手腕，確認腳站穩後，再發力將人拉上來。（一般握手動作會滑掉，要特別小心） 3. 溪中行走時，腳跟要抬起，避免踢到水中石塊。 4. 不要穿牛仔褲或短褲，牛仔褲吸水後會變沉重，影響行走速度；穿短褲則容易受傷。 三、不宜溯溪的情況 1. 教師講述不宜溯溪的數種情況： (1) 颱風天或下大雨後：溪流的上游若有很大的集水區，颱風或下大雨後匯集的水量多，在溪裡遇到就會很危險。 (2) 身上有傷口時：溪谷裡的水未經過消毒，有看不見的微生物跟蟲卵，長時間在溪水裡，很容易感染。 (3) 沒有專業溯溪教練：再平靜的溪，也可能有看不到的亂流或漩渦，出發前都需探勘路況，初學者若無人帶領，很容易發生危險。 2. 教師提醒學生要量力而為，選擇適合自己等級的溯溪路線挑戰。 四、綜合活動 教師總結課程內容。 五、複習上一節溯溪活動課程 教師可設計簡單小測驗，複習上一節有關溯溪活動之內容。 六、水域自救方法 1. 教師介紹水域自救的方法： (1) 不要驚慌，保持冷靜。 (2) 漂浮：身體放鬆，雙手抱住救生衣的胸口，身體保持平衡，頭微上傾，飄到緩流區再上岸。 (3) 攻擊式游泳：以抬頭捷泳方式，朝岸邊游去。 (4) 防衛式仰漂：仰姿且雙腳微彎，置於前順流而下，運用雙腳來抵擋岩石等障礙物，採取仰泳方式划向岸邊。 2. 教師可安排在游泳池操作不同的自救方法。 七、水域自救技能練習 1. 教師可自行選擇一項自救技能於課堂操作練習： (1) 逐級而上：全班一起利用校內樓梯操作，從最底部的一位學生以互抓手腕方式拉至第二位學生的位置，依序上拉至樓梯終點。	2. 討論：理解溯溪知識及技巧。 3. 觀察：能觀賞溯溪活動的影片，觀察每個地點的不同。		
--	--	--	---	--	----	-----------------------	---	--	--	--

							(2)拉繩前進：五人一組，利用校內大樹固定一條溯溪用浮水繩，從繩子尾端依序排隊，交替前進至固定點。 (3)五人漂浮：五人一組手拉手圍成圓圈，同時做漂浮動作維持 15 秒。 教師於練習過程中，需注意學生操作時的情況，以避免危險發生。 八、自主體能訓練菜單 1. 教師提醒學生溯溪前要加強自身體能，並示範課本提及之兩種訓練，讓學生能自主訓練。 (1)農夫走路：雙手各抓一公升裝水保特瓶，保持身體穩定，不要彎腰駝背，眼睛看向前方，再開始往前邁步。 (2)深蹲：雙手持一公升裝水保特瓶，輕靠在胸前，吸氣下蹲至大腿約與地面呈平行，再吐氣用臀部與腿部力量往上回起始位置。 2. 教師需要注意學生動作是否確實，以免造成運動傷害。 九、綜合活動 1. 教師總結課程內容。 2. 教師可參考課本中提及的各式訓練方式，用以引導學生能於課後自主訓練。 3. 請學生於課後自行安排行程規劃表。			
第十七週	單元七親水悠遊趣 活動 2 游泳能力大提升	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。 4c-III-3 擬定簡易體適能與	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。	1. 加強划手及打水能力，增加換氣流暢性。 2. 提升捷式前進速度。 3. 進行簡易式游泳比賽。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、捷泳大考驗 1. 教師請學生發表過去學習捷泳的經歷，並檢測學生的捷泳時間。 2. 藉由比對全班成績，教師引導學生思考如何增進捷泳技 三、捷式抬臂曲肘練習 教師引導學生，在岸上體驗拇指划過身體側邊，手臂高肘回到前方練習： 1. 地上側躺，做出配合身體翻轉將水往後方推出動作。 2. 曲肘抬高到較高位置，以拇指滑過身體側邊，同時手臂回到前方。 四、握球划手練習 教師引導學生限制手掌使用，運用手臂來抓水，注意入水角度，使手肘保持較高位置： 1. 握球以手指入水，形成高肘姿勢。 2. 雙手握球游捷式，保持身體流線型，來回練習。 五、綜合活動	1. 實作：能流暢進行捷式，並提升速度。 2. 討論：討論分項活動如何做的更好。 3. 觀察：觀察同學捷式動作正確性。	【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	

				運動技能的運動計畫。			教師帶領學生進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、划手板划手練習 加大水中阻力，動作不正確會導致前進速度變慢，教師引導學生使用正確動作： 1. 入水時手掌與水面成 45 度角，滑進水裡抓水。 2. 帶著划手板同時感受水中阻力。			
第十八週	單元七親水悠遊趣 活動 2 游泳能力大提升	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。 4c-III-3 擬定簡易體適能與運動技能的運動計畫。	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。	1. 加強划手及打水能力，增加換氣流暢性。 2. 提升捷式前進速度。 3. 進行簡易式游泳比賽。	一、夾腿浮具游泳練習 不打水，強化划手及換氣動作，同時練習身體平衡，教師引導學生使用正確動作： 1. 腿夾浮具，以捷式划手並換氣游泳。 2. 背部及腹部肌肉要穩定身體，划手要更用力。 二、單手觸壁轉身 1. 教師示範並引導學生使用正確動作： (1)單手固定前伸碰觸池壁，彎曲膝蓋靠近身體，頭抬出水面呼吸。 (2)腳掌貼著池壁，觸摸池壁的手大幅回擺，身體打直前進，雙腳蹬牆。 (3)推進力減弱時，做打水及划手動作。 2. 因轉身動作有難度，教師可區分組別以便教學。 三、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 四、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 五、陸上前滾翻轉身練習 1. 對一般游泳者來說，水中前滾翻困難度高，具挑戰性，可以先在岸上運用中年級學過的前滾翻練習，再至水中練習原地前滾翻。 2. 教師需先行準備：軟墊、套著塑膠袋的長型浮板，並且要持續倒水保持浮板濕潤，以利教學進行。 3. 教師示範並引導學生使用正確動作： (1)蹲下預備，雙手撐地，臀部向上，頭、背向內縮體。 (2)後腦著地，身體像球一樣向前滾動。 (3)身體接近牆面，腳底踢向牆面，膝蓋伸直，將身體往後推進。 六、水中原地前滾翻轉身 教師引導學生使用正確動作（師生盡量以同性別操作）： 1. 指導者站在學生後方抓學生雙手，將其雙手向後拉扯時，學生身體縮成團。	1. 實作：能流暢進行捷式，並提升速度。 2. 討論：討論分項活動如何做的更好。 3. 觀察：觀察同學捷式動作正確性。	【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	

							2. 接著將手臂往上提，學生藉著支撐迴轉身體，再將手臂往水面上拉。 七、快速轉身 教師引導學生使用正確動作： 1. 在池壁前 2 公尺，雙手緊貼身旁，池壁前 1 公尺，縮下巴，頭下壓，鼻子吐氣同時前翻。 2. 身體轉向前進方向，膝蓋彎曲，腳踩著池壁。 3. 身體向下轉，腳用力蹬牆，打直身體，速度減緩後開始打水及划手。 八、進行「捷式水中競速」遊戲 1. 教師說明規則，分組進行遊戲： (1)各組五人，每組一個水道，比賽距離為 50 公尺。 (2)利用單手觸壁轉身及前滾翻轉身來進行折返，回到出發點觸壁後，下一位才能出發。 (3)每組依順序出發，最先完成的組別獲勝。 2. 比賽後，討論並規定全部學生以單手觸壁轉身或前滾翻轉身再來進行一次比賽。 3. 教師帶領學生進行緩和運動。 九、綜合活動 1. 教師提醒學生夏日玩水時要注意安全。 2. 請學生於課後設計一份游泳訓練課表。			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

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

註 7：請以上下學期各 20 週規劃本年度課程。