嘉義縣新港鄉新港國民小學

114學年度第一學期三年級普通班健體領域課程計畫

設計者: 健體領域團隊

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□(____年級和____年級) 否■

教材版本		翰	林版第(5)冊			教學節數		每週(3)節, 2	本學期共(60)節			
		健	康教育:										
		1.	了解近視的成因	、近視對	生活的影	響、近視時的治療方	式和護眼方法;檢視	自己的用眼情况	,以達到愛	護眼睛的好			
		行	為。										
		2.	2. 認知安全的重要性,能分辨安全與不安全的居家環境,和家人共同維護居家安全;在行的安全方面,能察覺道路環										
		境	境的潛在危險,了解穿越道路的知識。同時具備辨別戶外環境的危險因子,了解戶外環境的安全注意事項,保障自己										
		和	和家人的安全。										
		3.	3. 藉由常見的出血、扭傷及灼燙傷的生活情境,了解正確的急救處置;了解如何使用醫療救護系統來幫助自己因應意										
		外	外傷害,並透過有效的照護儘速讓身體恢復健康。										
W 40 7 14		4. 7	4. 認識常見的傳染病,如何養成正確防疫觀念,良好的個人衛生習慣、生病在家休息等意識。										
課程目標		體	育:學習跑步、	體操和排	球、棒球	等球類運動。							
		1. 3	透過跑步技巧和。	各種障礙	跑活動、	瑜珈運動的參與,提	台升體適能與相關技能	。透過學習判斷	運動場地的	安全性,了			
			解正確的處理方式,以及如何避免不必要的意外傷害。										
			2. 體驗各種支撐性的動作挑戰,增加身體的控制能力;延伸學習跆拳道基本防衛動作,發展身體多元運動潛能。結合										
			音樂律動和合作學習,發會創意把動作改編成舞蹈,展現律動性身體活動。										
			3. 藉由練習和遊戲,以熟練基本運動技能;學會基本的排球概念和動作;透過各種遊戲策略思考,擴大運動概念,體										
			驗不同的運動樂趣。 										
		4. 透過基本的傳接球練習,體驗籃球運動中快速移動和進攻的方法;藉由遊戲和比賽,快速熟練傳接球的動作,且能											
			討論比賽策略,培養團體合作的概念;利用各種打擊方式及替代物品,體驗各項打擊樂趣,並到戶外進行樂樂棒球比賽,喜愛這項運動。										
山的小士				學習重點	點		山阳在四人四四一十			跨領域統整			
教學進度	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習	學習	學習目標	教學重點(學習引導序 容及實施方式)	評量方式	議題融入	規劃			
週次	数	1次0系食	子白	子白		分 及 貝 他 月			(無則免)				

				表現	內容					
第一週	單 元 一 動 注 力 眼 抗視 睛	3	健是-E-A1 具體-E-A1 具體 性質 健 識 展 潛作 是一位 體 是 似 發 人 動。	1a 2 促康活法 2b 1 健生範I-了進的方。II 遵康活。II-解健生 I-守的規	Da 1 的習Da 2 各的與保方	1. 沉 2. 3. 式 4. 範。認方認。道。認了。遵。認方認。道。認方認。道。認方認。前,以 6. 武人 4. 範,以 6. 武人 4. 题,以 6. 国,以 7. 国,	呢?就是眼睛看遠一點的 物體看不清楚,看近的物 體清楚。	1.分不驗 2.說劑 3.說視 4.自鏡視 5.說查 6.說對的發享清。問出的問出的實製,的問出結問出生不表眼楚 答點經答治方作近體感答視果答戴活便:睛的 :散驗:療式:視驗覺:力。:眼帶感能看經 能瞳。能近。能眼近。能檢 能睛來。	家庭教	

5. 秋師提門: 有點過數層 創的經驗等? 6. 請學生分享散發體例的 經驗。 四、今事視力檢查結果 1. 請學生分享故近的視力 檢查的論理。 2. 秋師詢問學生最近一次 視力檢查的解釋。 3. 請請到眼科診所機視力 複檢的學生分享就醫狀 況。 五、種體近視帶來的不便 1. 枝師請學生就上自聚近 視膜數一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個			1
6. 誘學生分享點散瞳劑的 經報。 四、分享視力檢查結果 1. 誘學生分享最近的視力 檢查情況。 2. 教師詢問學生最近一次 視力檢查的學生分享能醫散 泛、 五、體驗近視帶來的不便 1. 教師詩學生戴上自製近 視眼鏡、達好近視體驗活動 3. 說看限板的字。 (1) 持頭看限板的字。 (2) 自己的名子一次。 (3) 在教室走一走。 2. 教師納緊飾動: (1) 提視是不可回旋的,一 旦近視就今終生近視。 後數一次,度數增加越 快、變成高度近視的檢會 地大 大、近視的影響 1. 教師被壓牛並視了是 不可回復的,所以近視後 遊走樂也的是阻止度數增 加、遊輸高度近視的檢 地大 、方、近視的影響 1. 教師經歷學生近視了是 不可回復的,所以近視後 遊走學的是阻止度數增 加、遊輸高度近視的檢			
經驗。 四、分享視力檢查結果 1. 請學生分享最近的視力 檢查情況。 2. 教師詢問學生最近一次 視力檢查的結果。 3. 請有到眼科診所做視力 複檢的學生分享就屬狀 況。 五、雜師禁學生數三自製近 視眼境。這任近視歷驗活 動: (1)始頭看黑板的字。 (2)寫自己的名子一次。 (3)在教室走一走。 2. 教師感整婚的: (1)近視是不可回復的,一 旦近視就會終生近親。 (2)直見近視的機會 檢次,變成高度近視的機會 檢次,變成高度近視的機會 極次,可回接的,所沒近視後			
四、分享視力檢查結果 1、請學生分享最近的視力 檢查結果。 2、教師詢問學生最近一次 視力檢查的學生分享就醫股 況。 五、權驗近視帶來的契近 視眼鏡,進行近視體驗活 動: 結頭看見納名子一次。 (3) 在教室是一走。 2、教師統整翰納: (1) 如稱原是不可回復的,一 旦近視就會終生或視應。 (2) 越早近視。 (2) 越早近視。 (2) 越早近視。 (2) 越早近視。 (2) 越早近視。 (4) 於鄉 大、近視的終會 越大。 大、近視的影響 1. 軟師提醒學生近視方是 不可重要的地及發增 加,遠離高度近視的危 機。 (1) 教師提問,有沒有人有			
1. 請學生分享最近的視力 檢查的視別學生最近一次 視力檢查的結果。 3. 請有到眼科診所做視力 複檢的學生數上自製近 視眼鏡,進行近視體驗活 動: (1)拾頭看黑板的字。 (2)寫自己的名子一次。 (3)在數室走所納: (1)近視是不可回視的,一 旦近就是不可回視的,一 旦近就是不可回視的,一 旦近就會原度近視如越 快,變成高度近視的檢會 越大。 大、近視的影響 1. 數師疑學生近視了是 不可回復的,所以近视後 最重要動態 數十一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一			
檢查情況。 2.教師詢問學生最近一次 規力檢查的結果。 3.請有到眼科診所做視力 複檢的學生分享就醫服 況。 五、體驗近視帶來的不便 1.教師請學生就上自製近 視眼鏡,進行近視體驗活 動: (1)給頭看黑板的字。 (2)寫自己的名子一次。 (3)在教室走一走。 2.教師就整歸詢: (1)近視是不可回復的,一 旦近視就會終生近視。 (2)總平近視,度數增加越 快,變成高度近視的機會 越大。 六、近視的影響 1.教師提閱學生近視了是 不可回復的,所以近視後 最重要的是阻止度數增 加,透離高度近視的危 機。 (1)教師提問,有沒有人有			
2. 数解詢問學生最近一次 視力檢查的結果。 3. 请有到眼科診所檢視力 複檢的學生分享就醫狀 況。 五、體驗近視帶來的不便 1. 數解請學生戴上自製近 視眼鏡,進行近視體驗活 動: (1) 抬頭看黑板的字。 (2)寫自己的名子一次。 (3)在教室走一走。 2. 教師統整歸納: (1)近視是不可回復的,一 旦近視就會終生近視。 (2)越率近視,優數增加越 快,變成高度近視的機會 越大。 六、近視的影響 1. 教師提醒學生近視了是 不可回復的,所以近視後 最重要的是阻止度數增 加,這離高度近視的危 機。 (1)教師提問,有沒有人有		1. 請學生分享最近的視力	
視力檢查的結果。 3. 請有到賦料診所做視力 複檢的學生分享就醫狀 況。 五、種驗近視帶來的不便 1. 教師請學生戴上自製近 視眼鏡,進行近視體驗活 動: (1)治頭看黑板的字。 (2)寫自己的名子一次。 (3)在教室走一走。 2. 教師就整歸納: (1)近視是不可回復的,一旦近視就會終生近視。 (2)越早近視。度數增加越快,變成高度近視的檢會越大。 六、近視經學生近視了是不可回復的,所以近視後最重要的是阻止度數增加,透離高度近視的危機。 (1)教師提問,有沒有人有		· · · · · · · · · · · · · · · · ·	
3. 請有到眼科診所做視力 複檢的學生分享就醫狀 元、體驗近視帶來的不便 1. 教師請學生歲上自製近 視眼鏡,進行近視體驗活 動: (1)抬頭看黑板的字。 (2)寫自己的名子一次。 (3)在教室走一走。 2. 教師純整納: (1)近視是不可回復的,一 旦近視就會終生近視。 (2)趙學近視,度數增加越 快,變成高度近視的機會 越大,近視的影響 1. 教師擬歷學生近視了是 不可回復的,所以近視後 最重要的是阻止度數增 加,透離高度近視的危 機。 (1)教師提問,有沒有人有		2. 教師詢問學生最近一次	
複檢的學生分享就醫狀 況。 五、體驗近視帶來的不便 1. 教師講學生數上自製近 視眼鏡,進行近視體驗活 動: (1)抬頭看黑板的字。 (2)寫自己的名子一次。 (3)在教室走一走。 2. 教師統整歸納: (1)近視是不可回復的,一 旦近視就會終生近視。 (2)越早近視,度數增加越 快,變成高度近視的機會 越大。 六、近視的影響 1. 教師提醒學生近視了是 不可回復的,所以近視後 最重要的是阻止度數增 加、遠離高度近視的危 機。 (1)教師提問,有沒有人有		視力檢查的結果。	
况。 五、體驗近視帶來的不便 1. 教師請學生載上自製近 視眼鏡,進行近視體驗活 動: (1) 粘頭看黑板的字。 (2)寫自己的名子一次。 (3)在教室走一走。 2. 教師統整歸納: (1)近視是不可回復的,一 旦近視就會發近視。 (2)越早近視,度數增加越 快,變成高度近視的機會 越大。 六、近視的影響 1. 教師提醒學生近視了是 不可回復的,所以近視後 嚴重要的是阻止度數增 加,該離高度近視的危 機。 (1)教師提問,有沒有人有		3. 請有到眼科診所做視力	
五、體驗近視帶來的不便 1. 教師請學生戴上自製近 視眼鏡,進行近視體驗活 動: (1)抬頭看黑板的字。 (2)寫自己的名子一次。 (3)在教室走一走。 2. 教師終整鰤約: (1)近視是不可回復的,一 旦近視就會終生近視。 (2)越早近視。 (2)越早近視,度數增加越 快,變成高度近視的機會 越大。 六、近視的影響 1. 教師提醒學生近視了是 不可回復的,所以近視後 嚴重要的是阻止度數增 加、適離高度近視的危 機。 (1)教師提問,有沒有人有		複檢的學生分享就醫狀	
1. 教師請學生戴上自製近 視眼鏡,進行近視體驗活動: (1)抬頭看黑板的字。 (2)寫自己的子一次。 (3)在教室走一走。 (2)教師經歷歸納: (1)近視是不可回復的,一 旦近視就會終生近視。 (2)越早近視,度數增加越快,變成高度近視的機會 越大。 六、近視的影響 1. 教師提醒學生近視了是 不可回復的,所以近視後 最重要的是阻止度數增 加,遠離高度近視的危 機。 (1)教師提問,有沒有人有		況。	
視眼鏡,進行近視體驗活動: (1)抬頭看黑板的字。 (2)寫自己的名子一次。 (3)在教室走一走。 2.教師紙整歸納: (1)近視是不可回復的,一旦近視就會終生近視。 (2)越早近視,度數增加越快,變成高度近視的機會越大。 六、近視的影響 1.教師提醒學生近視了是不可回復的,所以近視後最重要的是阻止度數增加加,透離高度近視的危機。 (1)教師提問,有沒有人有		五、體驗近視帶來的不便	
動: (1)抬頭看黑板的字。 (2)寫自己的名子一次。 (3)在教室走一走。 2.教師愁整歸納: (1)近視是不可回復的,一旦近視就會終生近視。 (2)越早近視,度數增加越快,變成高度近視的機會越大。 六、近視的影響 1.教師提醒學生近視了是不可回復的,所以近視後最重要的是阻止度數增加,達離高度近視的危機。 (1)教師提問,有沒有人有		1. 教師請學生戴上自製近	
(1)抬頭看黑板的字。 (2)寫自己的名子一次。 (3)在教室走一走。 2. 教師紙整歸納: (1)近視是不可回復的,一 旦近視就會終生近視。 (2)越早近視,度數增加越快,變成高度近視的機會越大。 六、近視的影響 1. 教師提醒學生近視了是不可回復的,所以近視後最重要的是阻止度數增加,或離高度近視的危機。 (1)教師提問,有沒有人有		視眼鏡,進行近視體驗活	
(2)寫自己的名子一次。 (3)在教室走一走。 2. 教師統整歸納: (1)近視是不可回復的,一 旦近視就會終生近視。 (2)越早近視,度數增加越快,變成高度近視的機會越大。 六、近視的影響 1. 教師提醒學生近視了是不可回復的,所以近視後最重要的是阻止度數增加,透離高度近視的危機。 (1)教師提問,有沒有人有		動:	
(3)在教室走一走。 2. 教師統整歸納: (1)近視是不可回復的,一旦近視就會終生近視。 (2)越早近視,度數增加越快,變成高度近視的機會越大。 六、近視的影響 1. 教師提譽生近視了是不可回復的,所以近視後最重要的是阻止度數增加,該離高度近視的危機。 (1)教師提問,有沒有人有		(1)抬頭看黑板的字。	
2. 教師統整歸納: (1)近視是不可回復的,一旦近視就會終生近視。 (2)越早近視,度數增加越快,變成高度近視的機會越大。 六、近視的影響 1. 教師提醒學生近視了是不可回復的,所以近視後最重要的是阻止度數增加,遠離高度近視的危機。 (1)教師提問,有沒有人有		(2)寫自己的名子一次。	
(1)近視是不可回復的,一旦近視就會終生近視。 (2)越早近視,度數增加越快,變成高度近視的機會越大。 六、近視的影響 1.教師提醒學生近視了是不可回復的,所以近視後最重要的是阻止度數增加,遠離高度近視的危機。 (1)教師提問,有沒有人有		(3)在教室走一走。	
旦近視就會終生近視。 (2)越早近視,度數增加越快,變成高度近視的機會越大。 六、近視的影響 1. 教師提醒學生近視了是不可回復的,所以近視後最重要的是阻止度數增加,遠離高度近視的危機。 (1)教師提問,有沒有人有		2. 教師統整歸納:	
(2)越早近視,度數增加越快,變成高度近視的機會越大。 越大。 一 		(1)近視是不可回復的,一	
快,變成高度近視的機會 越大。 六、近視的影響 1. 教師提醒學生近視了是 不可回復的,所以近視後 最重要的是阻止度數增 加,遠離高度近視的危 機。 (1)教師提問,有沒有人有		旦近視就會終生近視。	
越大。 六、近視的影響 1. 教師提醒學生近視了是 不可回復的,所以近視後 最重要的是阻止度數增 加,遠離高度近視的危 機。 (1)教師提問,有沒有人有		(2)越早近視,度數增加越	
二、大· 近視的影響 1. 教師提醒學生近視了是 不可回復的,所以近視後 最重要的是阻止度數增 加,遠離高度近視的危 機。 (1)教師提問,有沒有人有		快,變成高度近視的機會	
1. 教師提醒學生近視了是不可回復的,所以近視後最重要的是阻止度數增加,遠離高度近視的危機。 (1)教師提問,有沒有人有		越大。	
不可回復的,所以近視後 最重要的是阻止度數增 加,遠離高度近視的危 機。 (1)教師提問,有沒有人有		六、近視的影響	
最重要的是阻止度數增 加,遠離高度近視的危 機。 (1)教師提問,有沒有人有		1. 教師提醒學生近視了是	
加,遠離高度近視的危機。 (1)教師提問,有沒有人有		不可回復的,所以近視後	
機。 (1)教師提問,有沒有人有		最重要的是阻止度數增	
(1)教師提問,有沒有人有		加,遠離高度近視的危	
		機。	
近視度數增加的經驗。		(1)教師提問,有沒有人有	
		近視度數增加的經驗。	
(2)近視超過500度就是高		(2)近視超過500度就是高	
度近視,高度近視會引發		度近視,高度近視會引發	
眼睛併發症。		眼睛併發症。	
2. 提醒學生高度近視易產		2. 提醒學生高度近視易產	

第二週	單 活小 一	3	健體 段健 慣健 識 展 潛 是一A1 活的 進, 質 保 與 數 習 身 並 , 健 惧 與 數 。	2a1健到人庭校素響2a2健生範3a1基健-I覺康個、、等之。II遵康活。I演本康I-察受 家學因影 I-守的規 I-練的技	Da 2 各的與保方-II-體位能生的。	1. 覺緊到錯誤不 察到錯誤不 到錯誤不 到錯誤不 。 3. 認為 。 3. 認為 。 4. 展現 。 4. 展現 。 4. 人 。 4. 人 6. 人 6. 人 6. 人 6. 人 6. 人 6. 人 6. 人 6	生視及白失七影1.眼2.聽3.(太(過()落1.眼2.因()()的()(()書3.眼二1.視從的青網黃內明、響請鏡請後教))清()到)。 請習教:)) 距長在 師慣實師減常人服剝部, 享 眼來戴。歸眼。然為為 () 大便 眼 的不鏡 () 一套 () 是 ()	1.生己用 2. 做睛餐能生眼自到的表說活習評愛行出中慣:護為學自的。能眼。	【育 家對的感 家 下 家 關。 这 表 成 與	
-----	--------	---	---	--	----------------------	--	---	--	---	--

40 11	(1) 大学油工以供到哪件港
4a-II-	(1)在家裡可以做到哪些護
2 展現	眼行為?
促進健	(2)在學校可以做到哪些護
康的行	眼行為?
為。	(3)假日時都做些什麼活動
	呢?
	(4)食用哪些食物對眼睛有
	保護功效呢?
	三、實踐護眼妙招
	1. 教師提問,請小組討
	論:
	(1)讀書、寫字時要注意什
	麼?
	(2)在搖晃車上閱讀適合
	嗎?
	(3)每天都會到戶外運動
	嗎?
	(4)使用 3C 產品時要注意
	什麼?
	2. 教師提醒:
	(1)要做好良好的用眼習
	價。
	(2)要擬定自我保護眼睛的
	方法。
	3. 教師提問,小組討論:
	(1)在大太陽底下活動要注
	意什麼?
	(2)用眼時燈光亮度要注意
	什麼?
	(3)在學校時,下課10分鐘
	大家都在做什麼呢?
	(4)還有哪些生活習慣有助
	保護視力呢?
	4. 教師總結:
	(1)在環境光線、使用時間
	要注意,用眼30分鐘要休
	息10分鐘。
	1.07.2

(2)视力會受到營養、用眼習慣、環境影響。 四、檢視生活中的愛眼行為 1. 請學生針對小試身手的 六個項目檢視自己的視力 保健狀況。 (1)每日戶外活動2-3小時 以上。 (2)看電視、30產品每日不 超過1小時。 (3)用眼30分鐘休息10分 鐘。 (4)讀書解耕光線充足,坐 安正確,看書保持30公分 的距離。 (5)均衡飲食,天天五蔬 果。 (6)每半年定期檢查視力。 五、擬定愛眼宣言 1. 請學生根據小試身手檢 視後的狀況,選擇一項自	
四、檢視生活中的愛眼行為 1. 請學生針對小試身手的 六個項目檢視自己的視力 保健狀況。 (1)每日戶外活動2-3小時 以上。 (2)看電視、3C產品每日不 超過1小時。 (3)用眼30分鐘休息10分鐘。 (4)讀書保持光線充足,坐 姿正確,看書保持30公分的距離。 (5)均衡飲食,天天五蔬果。 (6)每半年定期檢查視力。 五、擬定愛眼宣言 1. 請學生根據小試身手檢 視後的狀況,選擇一項自	
為 1. 請學生針對小試身手的 六個項目檢視自己的视力 係健狀況。 (1)每日戶外活動2-3小時 以上。 (2)看電視、3C產品每日不 超過1小時。 (3)用眼30分鐘休息10分鐘。 (4)請書保持光線充足,坐 要正確,看書保持30公分的距離。 (5)均衡飲食,天天五蔬 果。 (6)每半年定期檢查视力。 五、擬定愛眼宣言 1. 請學生根據小試身手檢 視後的狀況,選擇一項自	
1. 請學生針對小試身手的 六個項目檢視自己的視力 保健狀況。 (1)每日戶外活動2~3小時 以上。 (2)看電視、3C產品每日不 超過1小時。 (3) 用眼30分鐘休息10分鐘。 (4)讀書保持光線充足,坐 麥正確、看書保持30公分 的距離。 (5)均衡飲食,天天五蔬 果。 (6)每半年定期檢查視力。 五、擬定愛眼宣言 1. 請學生根據小試身手檢 視後的狀況,選擇一項自	
六個項目檢視自己的視力保健狀況。 (1)每日戶外活動2~3小時以上。 (2)看電視、3C產品每日不超過1小時。 (3)用眼30分鐘休息10分鐘。 (4)讀書保持光線充足,坐姿正確,看書保持30公分的距離。 (5)均衡飲食,天天五蔬果。 (6)每半年定期檢查視力。 五、擬定愛眼宣言 1.請學生根據小試身手檢視後的狀況,選擇一項自	
保健狀況。 (1)每日戶外活動2-3小時以上。 (2)看電視、3C產品每日不超過1小時。 (3)用眼30分鐘休息10分鐘。 (4)讀書保持光線充足,坐姿正確,看書保持30公分的距離。 (5)均衡飲食,天天五蔬果。 (6)每半年定期檢查視力。 五、擬定豐眼宣言 1. 請學生根據小試身手檢視後的狀況,選擇一項自	
(1)每日戶外活動2~3小時以上。 (2)看電視、3C產品每日不超過1小時。 (3)用眼30分鐘休息10分鐘。 (4)讀書保持光線充足,坐姿正確,看書保持30公分的距離。 (5)均衡飲食,天天五蔬果。 (6)每半年定期檢查視力。 五、擬定愛眼宣言 1.請學生根據小試身手檢視後的狀況,選擇一項自	
以上。 (2)看電視、3C產品每日不超過1小時。 (3)用眼30分鐘休息10分鐘。 (4)讀書保持光線充足,坐姿正確,看書保持30公分的距離。 (5)均衡飲食,天天五蔬果。 (6)每半年定期檢查視力。 五、擬定愛眼宣言 1.請學生根據小試身手檢視後的狀況,選擇一項自	
(2)看電視、3C產品每日不 超過1小時。 (3)用眼30分鐘休息10分 鐘。 (4)讀書保持光線充足,坐 姿正確,看書保持30公分 的距離。 (5)均衡飲食,天天五蔬 果。 (6)每半年定期檢查視力。 五、擬定愛眼宣言 1.請學生根據小試身手檢 視後的狀況,選擇一項自	
超過1小時。 (3)用眼30分鐘休息10分鐘。 (4)讀書保持光線充足,坐姿正確,看書保持30公分的距離。 (5)均衡飲食,天天五蔬果。 (6)每半年定期檢查視力。 五、擬定愛眼宣言 1.請學生根據小試身手檢視後的狀況,選擇一項自	
超過1小時。 (3)用眼30分鐘休息10分鐘。 (4)讀書保持光線充足,坐姿正確,看書保持30公分的距離。 (5)均衡飲食,天天五蔬果。 (6)每半年定期檢查視力。 五、擬定愛眼宣言 1.請學生根據小試身手檢視後的狀況,選擇一項自	
(3)用眼30分鐘休息10分鐘。 (4)讀書保持光線充足,坐姿正確,看書保持30公分的距離。 (5)均衡飲食,天天五蔬果。 (6)每半年定期檢查視力。 五、擬定愛眼宣言 1.請學生根據小試身手檢 視後的狀況,選擇一項自	
鐘。 (4)讀書保持光線充足,坐 姿正確,看書保持30公分的距離。 (5)均衡飲食,天天五蔬 果。 (6)每半年定期檢查視力。 五、擬定愛眼宣言 1.請學生根據小試身手檢 視後的狀況,選擇一項自	
(4)讀書保持光線充足,坐 姿正確,看書保持30公分 的距離。 (5)均衡飲食,天天五蔬 果。 (6)每半年定期檢查視力。 五、擬定愛眼宣言 1.請學生根據小試身手檢 視後的狀況,選擇一項自	
安正確,看書保持30公分的距離。 (5)均衡飲食,天天五蔬果。 (6)每半年定期檢查視力。 五、擬定愛眼宣言 1.請學生根據小試身手檢 視後的狀況,選擇一項自	
的距離。 (5)均衡飲食,天天五蔬果。 (6)每半年定期檢查視力。 五、擬定愛眼宣言 1. 請學生根據小試身手檢 視後的狀況,選擇一項自	
(5)均衡飲食,天天五蔬果。 (6)每半年定期檢查視力。 五、擬定愛眼宣言 1. 請學生根據小試身手檢 視後的狀況,選擇一項自	
果。 (6)每半年定期檢查視力。 五、擬定愛眼宣言 1. 請學生根據小試身手檢 視後的狀況,選擇一項自	
(6)每半年定期檢查視力。 五、擬定愛眼宣言 1. 請學生根據小試身手檢 視後的狀況,選擇一項自	
五、擬定愛眼宣言 1. 請學生根據小試身手檢 視後的狀況,選擇一項自	
1. 請學生根據小試身手檢視後的狀況,選擇一項自	
視後的狀況,選擇一項自	
己最想改善的用眼習慣,	
並分析問題的成因。	
2. 擬定方法改善這項習	
3. 訂定目標。	
4. 教師適時看看學生填寫	
5. 請同學簽名見證,給予	
彼此鼓勵與督促。	
6. 請學生分享自己最想改	
進的用眼習慣及原因。	
7. 請學生檢視紀錄表,分	
享達成的情況,說說看僅	
能達成部分或未能達成的	
原因為何?	

第三週	單元二安全	3	健體-E-A2 具備	3b-II-	Ba-II-	1. 分辨安全與不安全	一、危險一瞬間	問答:能分	【安全教
71. — ~	小達人	Ŭ		3 運用	1 居	的居家環境。	1. 教師提問,你覺得家裡	辨居家環境	育】
	活動1居家		探索身體活動與	基本的	家、交	2. 了解出居家安全的	安全嗎?為什麼?	的安全與不	安 E4 探討
	安全面面觀		健康生活問題的	生活技	通及戶	注意事項。	2. 配合課文情境圖,教師	安全。	日常生活應
			 思考能力,並透	能,因	外環境	3. 與家人共同維護居	提問:你有在家裡受傷過		該注意的安
				應不同	潛在危	家安全。	嗎?當時是怎麼受傷的?		全。
			過體驗與實踐,	的生活	機的警		3. 教師統整:每年有許多		安 E5 了解
			處理日常生活中	情境。	覺與安		人因家庭意外事件而受		日常生活危
			運動與健康的問	4a-11-	全須		傷,其實只要做好保護措		害安全的事
				2 展現	知。		施,營造安全的居家環		件。
			題。	促進健			境,就可以把傷害降到最		
			健體-E-A3 具備	康的行			低。		
			擬定基本的運動	為。			二、危機大捜查		
							1. 配合課文客廳情境圖,		
			與保健計畫及實				請學生分組討論找出可能		
			作能力,並以創				會發生危險的地方,並提		
			新思考方式,因				出改善方法。		
							(1)茶几有銳利的桌角。		
			應日常生活情				(2)尖銳物品(刀叉、剪		
			境。				刀)放在低矮的茶几上。		
							(3)玩具未收拾好,亂丟在		
							地面或座位上。		
							(4)電器電源線或延長線沒 有固定好,且穿越客廳。		
							(5)花瓶擺放在桌子邊緣。		
							2.配合課文廚房情境圖,		
							請學生分組討論找出可能		
							會生危險的地方,並提出		
							改善方法。		
							(1)地面有油漬。		
							(2)水瓶、烤箱、微波爐放		
							在幼兒碰得到的地方。		
							(3)清潔劑擺放在地上。		
							(4)菜刀放在料理台上未收		
							拾。		
							(5)瓦斯爐上正在煮開水。		
							3. 配合課文浴廁情境圖,		

,	單小活安全 通行	是E-A2 活問,實生康 健擬與作新題並踐活的 具運及以,其動題並踐活的 具運及以,有與的透,中問 備動實創因	基生能應的情 4a 2 促康為和活,不生境-I 展進的。明技因同活。 - 現健行	Bal家通外潛機覺全知I- 交戶境危警安	1. 的 2. 注 3. 在 4. 識 5. 的 分 图 知。路 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 的法道。 安 全 的 图 知。路 2. 注 3. 在 4. 識 5. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 3. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 证 4. 就 9. 的 图 2. 注 3. 在 4. 識 9. 的 图 2. 证 4. 就 9. 的 9. 的 图 2. 证 4. 证 4. 就 9. 的 9. 证 4. 证 4. 证 4. 就 9. 的 9. 的 9. 证 4. 证	請會出(1)(2頭(3)的(4)(4)全化易液息5.家一1.家做2.理全不3.浴考善施二全配生境後學發改)))受還到地熟浴會碳與無,請意、教中過教,有用請室,居。、小合和是,生生善如風在罰。水缸說生入紅正致生事全提易些說且可大生廁組環 試探文人安對組險法積放座在 在放斯化後合送或蒐新小家危措範居已 廳地激加 一 設檢完的此, 手 兒 室水燒,氧造氣亡一報步曾的?然環手 廚去如安 居 ,客檢地可並 臺 碰 內。不一氣成而。則導 經地 的境做 房思何全 家 請廳核方能提 ,得 。 完氧更血窒 居。 對方 道安, 、 改措 安 學環表和	1.分境不2.提路意3.提輪式4.標差域5.身越問辦的安發出的事發出差。實示及。實體道答道安全表穿安項表避的 作出安 作力路:路全。:越全。:開方 :內全 :行的能環與 能道注 能內 能輪區 能穿正	【育安日該全安日害件 全 4 生意 5 生全教 探活的 了活的 了活的	
---	----------	---	--	----------------------	--	--	---	-------------------------------------	--

	h	4 3 3
應日常生活情	家人共同討論改善方法。	確方法。
境。	三、安全行,不衝動	
174	1. 教師提問,過馬路簡單	
	嗎?過馬路安全嗎?為什	
	麼有人過馬路會發生意	
	外?	
	2. 配合課文情境圖,請學	
	生分析行人被車子撞到的	
	原因,以及改善的方法。	
	3. 教師提問, 你平常怎麼	
	過馬路?過馬路時要注意	
	哪些安全事項呢?	
	(1)情境一:選擇安全、視	
	線良好的位置等待,觀察	
	來往車輛,確認安全才可	
	以通過。	
	配合課本情境圖,引導學	
	生做出正確選擇:	
	(X)停放車輛的地方。	
	(〇)沒有障礙物的地	
	方。	
	朝亭 在 的 明子 主 的 明子 在 新 停放 的 地方 等 紅 綠燈 ,	
	可能會發生什麼危險呢?	
	(2)情境二:除了遵守交通	
	號誌,還要左看、右看、	
	辆後,再穿越道路。	
	配合課本情境圖,引導學	
	生做出正確選擇:	
	(X)綠燈後直接過馬	
	路。	
	(〇)綠燈後,先確認沒	
	有來往車輛後再過馬路。	
	請學生討論,如果看到綠	
	燈亮了就直接穿越道路,	
	可能會發生什麼危險?	

		(3)情境三:保持安全距
		離,將手舉高並揮動手
		臂,駕駛就能發現前方有
		人,在燈號準備轉換或是
		轉彎時會更加注意。
		配合課本情境圖,引導學
		生做出正確選擇:
		(())舉手過馬路。
		(X)放下雙手過馬路。
		請學生討論,如果沒有舉
		高並揮動一隻手,可能會
		有什麼情況發生?
		(4)情境四:晚上和下雨
		時,穿著顏色鮮明的衣服
		或佩戴會反光的東西,能
		保障道路通行安全。
		配合課本情境圖,引導學
		生做出正確選擇:
		(〇)穿著顏色明亮的衣
		物。
		(X)穿著深色的衣物。
		請學生討論,如果晚上和
		下雨時,穿著深色的衣服
		出門,可能會發生什麼事
		情?
		(5)情境五:專心向前走,
		隨時注意路況,千萬不要
		一邊走路,一邊低頭滑手
		機。
		配合課本情境圖,引導學
		生做出正確選擇:
		(0) 專心向前走
		(X)低頭滑手機
		請學生討論,如果過馬路
		時成為「低頭族」,一邊
		走路,一邊滑手機,可能
		會發生什麼事情?
		自双工川/公子/月;

							四1. 導你2.例的3.及4.怎造五1. 導車((域2.應為3.路緣轉點, 造壓新生潛所做的找合生彎色色(組要麼師,退車就提意有課導及說在提才危出課用時))紅討站?納應三輔內問外什文學其明危問能險安文彩的、及色論在整該大尺門外件文學其明危問能險安文彩的、及色論在整該大學到傷受事解危差。過開?區動筆前後內。過裡等在的安新亡?件內險的路輪計示軌軌差路安穿行方距,避水,差差,義要所引公」」,?道邊跟。報,差差,義要所			
							轉彎車輛保持安全距離。			
第五週	單元二安全 一定 一定 一定 一定 一定 一定 一定 一定 一定 一定 一定 一定 一定	3	健體-E-A2 具偶	2a-II- 2 健題來脅嚴性 這問帶威與	Ba-II- 名、及環在的與須。 交戶境危警安	1. 辨別戶外環境的危險因子。 2. 了解戶外環境的 2. 了解戶事項。 3. 家子與戶事項同 3. 家子解戶 4. 可與自我所 5. 了自我所 5. 了自我所 5. 了自我所 5. 了自我所 5. 可以 5. 可以 6. 可	一、戶外安全有妙招 1.請學生發表曾經出遊受 傷的經驗及原因。 2.配合課文情境圖,請學 生分組討論面對以下情況 的應變方式: (1)天氣這麼熱,對人體會 有什麼影響? (2)如果隨意亂碰昆蟲,會 怎麼樣嗎? (3)如果去趕蜜蜂或用石頭	1.分境子 2.提境意 3.模安答户危 表户安項作演全 条外险 :外全。:練突能環因 能環注 能戶發	(穿) E4 生意 安日 害件 经分别 医4 生意 了 生 全	

健體-E-A3 具備	 丢蜂窩,可能會發生什麼	狀況的因應
擬定基本的運動	事?	方式。
	(4)發現草叢有蛇出沒,該	4. 自評:能
與保健計畫及實	怎麼辦?	與家人共同
作能力,並以創	(5)如果遇到野狗,該怎麼	維護居家安
新思考方式,因	辦?	全。
	二、突發狀況處理小撇步	5. 發表:能
應日常生活情	1. 配合課文情境圖,請學	提出居家安
境。	生就課文所舉例的突發狀	全防護的措
	况,或曾聽過的事件,進	施。
	行分組討論與進行演練。	6. 實作:能
	(1)突發狀況一:豔陽高	檢查自己家
	照,天氣炎熱。	中環境的安
	(2)突發狀況二:發現樹枝	全。
	上有顏色鮮豔的昆蟲。	7. 發表:分
	(3)突發狀況三:有蜜蜂在	辨居家環境
	身旁飛來飛去。	的安全與不
	(4)突發狀況四:看到草叢	安全、提出
	有蛇。	户外環境的
	(5)突發狀況五:在路上遇	安全注意事
	到野狗。	項。
	2. 教師統整:戶外環境有	8. 自評:自
	許多潛在危險因子和突發	我檢核穿越
	狀況,戶外活動首重安	道路的安全
	全,遵守各項安全守則,	注意事項。
	事先掌握處理方式,當下	
	冷靜應對,才能玩得開心	
	又安全。	
	三、居家安全小偵探	
	配合課文活動設計,請學	
	生和家人共同檢視客廳環	
	境是否安全,完成檢核表	
	後,針對較危險的地方和	
	家人共同討論改善方法。	
	四、馬路如虎口,行人當	
	心走	

品與服 自由發表與分享。 3 2. 詢問同學:如果大量出 血的話會造成甚麼狀況?
--

同學自由發表與分享。
3. 教師說明:傷口處理的
第一步驟是止血。小的傷
口以直接加壓的方式止
血,通常幾分鐘內就不會
再有血液渗出。若傷口過
大無法自行止血,就需立
即送醫縫合傷口。
四、演練正確止血的方法
1. 教師說明並示範正確的
止血方法,請同學2人一
組互相練習止血方法。
2. 抽籤請同學上臺演練並
加以指導。
3. 教師介紹家庭簡意急救
箱的物品及使用時機。
五、在學校受傷的處理
1. 教師詢問是否有在學校
受傷的經驗?當時如何處
理?
2. 教師詢問:學校健康中
心有哪些功能?在什麼時
候可以去健康中心尋求協
助?
3. 教師說明: 如果在學校
受傷,第一時間應該到健
康中心讓學校護士觀察傷
上導師。
一
口處理的步驟。
2. 學生兩人一組練習傷口
處理的步驟。 2. 数红花园第1. 4. 7. 6. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2.
3. 教師請同學上台示範並
給予指導。
七、分享扭傷的經驗

							1.處2.能3.不神適4.先正醫八1.表處2.到3.者4.時適離眼口同理教將教知經合判自常。、教,理教冰教聯教,當傷的女學過師傷師道損隨斷行行 討師扭?師敷師絡師除予患物傷傷扭?扭骨此傷請走請 的生下 如?如其有移外尺路的傷為傷骼在患病,人 處思應 何 何他人動,處人的 時時時或當。患若協 理考該 及 幫援扭傷也放, 數 是麼因肌下 試無助 方並如 時 助助傷患應置避及 否?為肉不 著法就 法發何 找 傷。 ,在顯免及 否?為肉不 著法就 法發何 找 傷。 ,在顯免			
第七週	單元三急救 小尖野 1傷口 處理 DIY	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與的 思考	1b-II- 别情適健能活。I-練的	Ba-II- 2 傷血傷救理Bb-I 對的 Bb-II-物康 II-物康	1.學習扭傷的處理方 法。 2.學習燙傷的處理方 法。 3.正確使用醫療服 務。 4.正確選購醫藥材。	二次傷害 一、說明提問所 一、說明提問 一、教會 一、教會 一、教會 一、教會 一、教會 一、教會 一、教會 一、教會	1. 正傷方之正傷際為出口傷所法演確的。發出口傷,一般與人人,不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不	【育家悉活區【育安作救 寒】13家關源全 至12單目 12單目	

使體-E-CI 具備 生活中有關運動 集性素核 2 里		1	T	T	T	T T
全活甲有 開連動 3a-II-	健體-E-C1 具備					
9. 健康的道德如	生活中有關運動		1			
議與是非判断能 力,理解並遵守 相關的道德規 範,培養公民意 識,關懷社會。 1						件的方式。
獨立操作基本 的健康	與健康的道德知					
方,理解並遵守 相關的道德規 範,培養公民意 故能。 3 在 11-11 11 2 12 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	識與是非判斷能					
相關的道德規 範,培養公民意 識,閱懷社會。 1 能於 日常生 一 1 能於 日常生 一 2	力, 理初光消灾		1		·	
章	一	作基本				
24-II- 議、關懷社會。 1 能於 日常生 活中, 運用健康資 訊、產 品與服務。 2. 教師分享燙傷的相關新 開案例及燙傷所遺留的後 遺症。 3. 教師總結:燙傷可分為 不同的致傷原因及傷。智 度,如在燙傷的當下進行 正確的急救處理,如在燙傷的當下進行 正確的急救處理,如在燙傷的檢理少 際低傷害的程度。	相關的道德規					
aa-II- 1 能於 日常生 活中, 運用健 康資 訊、產 品與服 務。	節, 培養公民意	技能。			同?	
日常生活中,運用健康資訊、產工方法。 1. 前門同學的燙傷經驗及處理方法。 2. 教師分享燙傷的相關新聞案例及燙傷所遺留的後遺症。 3. 教師總結:燙傷可分為不同的致傷原因及傷害程度,如在燙傷的當下進行正確的急救處理,如在燙傷的當下進行正確的急救處理,如在燙傷時的處理步驟 1. 教師說明並示範演練燙傷時的處理步驟,播放教		4a-11-	習慣。	4. 教師總結:扭傷復原		
三、對論邊傷經驗 1. 詢問同學的燙傷經驗及 處理方法。 2. 教師分享燙傷的相關新 關案例及燙傷所遺留的後 遺症。 3. 教師總結:燙傷可分為 不同的致傷原因及傷害程 度,如在燙傷的電下進行 正確的急救處理,可有效 降低傷害的程度。 四、演練燙傷時的處理步驟 1. 教師說明並示範演練燙 傷時的處理步驟	識,關懷社會。	1 能於		後,可以到復健科就診,		
運用健康資訊、產品與服務。 1. 詢問同學的燙傷經驗及處理方法。 2. 教師分享燙傷的相關新聞案例及燙傷所遺留的後遺症。 3. 教師總結:燙傷可分為不同的致傷原因及傷害程度,如在燙傷的理,可有效降低傷害的程度。 四、演練燙傷時的處理步驟 1. 教師說明並示範演練燙傷時的處理步驟,播放教		日常生		幫助扭傷部位恢復功能。		
康寶 說、產 2. 教師分享燙傷的相關新聞案例及燙傷所遺留的後遺症。 3. 教師總結:燙傷可分為不同的致傷原因及傷害程度,如在燙傷的當下進行正確的急救處理,可有效降低傷害的程度。 四、演練燙傷時的處理步驟 1. 教師說明並示範演練燙傷時的處理步驟,播放教				三、討論燙傷經驗		
記、產品與服務。 2.教師分享燙傷的相關新聞案例及燙傷所遺留的後遺症。 3.教師總結:燙傷可分為不同的致傷原因及傷害程度,如在燙傷的當下進行正確的急救處理,可有效降低傷害的程度。 四、演練燙傷時的處理步驟 1.教師說明並示範演練燙傷時的處理步驟,播放教		運用健		1. 詢問同學的燙傷經驗及		
品與服務。 聞案例及燙傷所遺留的後遺症。 3. 教師總結:燙傷可分為 不同的致傷原因及傷害程度,如在燙傷的當下進行 正確的急救處理,可有效 降低傷害的程度。 四、演練燙傷時的處理步驟 1. 教師說明並示範演練燙傷時的處理步驟,播放教		康資		處理方法。		
務。 遺症。 3. 教師總結:燙傷可分為 不同的致傷原因及傷害程度,如在燙傷的當下進行 正確的急救處理,可有效 降低傷害的程度。 四、演練燙傷時的處理步 驟 1. 教師說明並示範演練燙 傷時的處理步驟,播放教		訊、產		2. 教師分享燙傷的相關新		
3. 教師總結:燙傷可分為 不同的致傷原因及傷害程 度,如在燙傷的當下進行 正確的急救處理,可有效 降低傷害的程度。 四、演練燙傷時的處理步 驟 1. 教師說明並示範演練燙 傷時的處理步驟,播放教		品與服		聞案例及燙傷所遺留的後		
不同的致傷原因及傷害程度,如在燙傷的當下進行正確的急救處理,可有效降低傷害的程度。 四、演練燙傷時的處理步驟 1. 教師說明並示範演練燙傷時的處理步驟,播放教		務。		遺症。		
度,如在燙傷的當下進行 正確的急救處理,可有效 降低傷害的程度。 四、演練燙傷時的處理步 驟 1. 教師說明並示範演練燙 傷時的處理步驟,播放教				3. 教師總結: 燙傷可分為		
正確的急救處理,可有效 降低傷害的程度。 四、演練燙傷時的處理步 驟 1. 教師說明並示範演練燙 傷時的處理步驟,播放教				不同的致傷原因及傷害程		
降低傷害的程度。 四、演練燙傷時的處理步 驟 1. 教師說明並示範演練燙 傷時的處理步驟,播放教				度,如在燙傷的當下進行		
四、演練燙傷時的處理步 縣 1. 教師說明並示範演練燙 傷時的處理步驟,播放教				正確的急救處理,可有效		
縣 1. 教師說明並示範演練燙 傷時的處理步驟,播放教				降低傷害的程度。		
1. 教師說明並示範演練燙 傷時的處理步驟,播放教				四、演練燙傷時的處理步		
傷時的處理步驟,播放教				驟		
				1. 教師說明並示範演練燙		
				傷時的處理步驟,播放教		
」				學影片輔助學習。		
2. 學生 2~3 人一組依照課				2. 學生2~3人一組依照課		
本步驟模擬練習。				本步驟模擬練習。		
3. 教師請同學上台示範並				3. 教師請同學上台示範並		
加以指導。						
4. 教師統整:發生意外的				-		
静,以正確的步驟施以急						
				救,若不知正確的急救方		
·				式,則保持原狀不做處		

1	T	
		置,以免錯誤的急救方式
		造成更大的傷害。
		五、判斷傷口狀況
		1. 教師詢問:傷口癒合的
		過程會有哪些現象,大概
		要多久的時間才能完全癒
		合?
		2. 教師詢問:如何判斷傷
		口感染或惡化?在何種情
		况下應立刻就醫,不能拖 l
		延?
		3. 教師統整: 燙傷傷口通
		常面積較大,傷口感染機
		率較高,因此傷口的照護
		更加重要。若患者傷口有
		出水、化膿、紅腫或發燒
		的狀況,表示傷口可能受
		到感染,應立即就醫。
		六、正確選購燙傷敷料
		1. 教師提問:如果在家照
		顧燙傷的傷口需要用到那
		些東西?
		2. 同學自由回答。
		3. 教師提問:什麼是敷
		料?敷料要用來做什麼
		的?
		4. 同學自由回答。
		5. 教師說明:敷料是直接
		覆蓋在傷口上,用來保護
		傷口的材料。敷料依照使
		用材料的不同,可分為傳
		統織物、人工合成及生物
		性敷料三大類,選擇時要
		依照傷口的大小、深 度、
		渗出組織液的多寡及傷口
		感染的狀況選擇合適的敷
		料,使用時也必須依照使
l l	1	作 饮用 可 也 空 須 做 恋 饮

									T T	
							用方法定期更換,使傷口			
							順利癒合。			
							七、正確選購醫療器材或			
							藥品			
							1. 教師提問:購買醫療器			
							材或藥品和購買一般商品			
							有何不同?選購時應注意			
							哪些原則?同學自由回			
							答。			
							2. 教師說明:醫療器材及			
							藥品比起一般商品在製造			
							及販售上受到更嚴格的管			
							制,有些醫材或藥品必須			
							經醫師或藥師指示才能購			
							買。			
							3. 選購時要注意「一認、			
							二看、三會用」的原則,			
							才能有效發揮醫材或藥品			
							的療效。			
							4. 學生檢視自己帶來的醫			
							材或藥品包裝及說明說上			
							有那些內容,發表觀察到			
							的產品資訊。			
							5. 教師說明醫材或藥品的			
							商品標示及字號和一般商			
							品的差異。			
							6. 學生進行小試身手的評			
							里。			
第八週	單元三急救	3	健體-E-A2 具備	1b-II-	Ba-II-	1. 知道尋求救援的方	一、尋求救援	1. 問答: 可	【家庭教	
	小尖兵			2 辨別	2 灼燙	法。	1. 教師提問:是否曾在路	說出發生急	育】	
	活動2英勇		探索身體活動與	生活情	傷、出	2. 演練各項急救方	上看到意外事故?當時的	難時應撥打	家 E13 熟	
	救援隊		健康生活問題的	境中適	血、扭	法。	感覺是什麼?	的求救 號	悉與家庭生	
			思考能力,並透	用的健	傷的急		2. 同學發表在路上看到意	碼。包括:	活相關的社	
				康技能	救處		外事故時應如何因應。	110 \ 1	區資源。	
			過體驗與實踐,	和生活	理。		3. 教師歸納:目睹在路上	19、11	【安全教	
			處理日常生活中	技能。	Fb-II-		發生的急難事件難免心生	2 °	育】	
				3a-II-	3 正確		恐懼,一定要先保持冷	2. 演練: 可	安 E12 操	
•										

	nn 1 vb./±	九二十 昭	拉 四石散田의內 廿古	世即治杜协	化药 盟 从	$\overline{}$
運動與健康的	·	的就醫	静,切勿驚恐亂竄。若事	模擬演練撥	作簡單的急	
題。	基本的	習慣。	故現場有其他成人,應請	打求救電話	救項目。 中国4.4.2.2	
	健康技		求成人協助,若只有自己	的應答方	安E14 知道	
	0 11		在場,則應盡快請求救	式。	通報緊急事	
生活中有關運			援。	3. 演練:能	件的方式。	
 與健康的道德	2 能於		二、練習撥打求救電話	在遊戲中做		
	生冶丁		1. 教師提問:求救時應撥	出正確的急		
識與是非判斷			打什麼號碼?	救步驟。		
力,理解並遵	守作基本		2. 教師說明 1 1 0 、 1 1	4. 問答:能		
	的健康		9、112的差異性,並	在遊戲中正		
	12.00		強調這些號碼只能在真正	確地回答急		
範,培養公民			有需要時才能撥打,不能	救問題。		
 識,關懷社會	1 能於		任意使用,以免占用公共			
	口吊生		資源。			
	活中,		3. 教師請兩位同學示範課			
	運用健		本的對話框,並請同學依			
	康資		照課本的對話框寫下模擬			
	訊、產		的報案情境, 兩人一組互			
	品與服		相練習自己的報案內容。			
	務。		4. 教師播放112語音系			
			統的錄音檔,讓同學體驗			
			語音報案系統的服務。			
			三、討論緊急醫療的重要			
			性			
			1. 教師提問:什麼是醫療			
			資源?哪些是我們常用的			
			醫療資源?			
			2. 學生自由發表。			
			3. 教師說明:有一些醫療			
			資源,如學校健康中心、			
			社區衛生所、診所、藥			
			局、醫院等是平時較常使			
			用的醫療資源。			
			4. 教師提問:是否有在路			
			上看過救護車?什麼時候			
			會使用到救護車?教師說			
			 明:緊急醫療資源是平時			

					1		小田口 コールコカルニ			
							少用到,只有發生急難時			
							才會使用,如:急難救助			
							中心、救護車、急診等。			
							5. 教師可以請同學分組演			
							示課本的情境, 並藉由詢			
							問演示者的感覺讓同學感			
							受珍惜醫療資源的重要			
							性。			
							四、背誦及演練急救步驟			
							1. 教師引導同學將單元中			
							的急救步驟統整複習。			
							2. 學生兩~三人一組背誦			
							及演練單元中的急救內			
							容。			
							3. 教師將單元內容的情境			
							做成認知及演示兩類題目			
							卡,各組上臺抽取一張認			
							知卡回答卡片 中的問題及			
							演示卡片中的步驟,教師			
							及同學依據演示內容加以			
							評量。			
							4. 教師統整:課堂上學的			
							急救技巧都是基本原則,			
							實際的急救執行需依據事			
							故現場的狀況 加以判斷,			
							同學應不斷增長急救知識			
							及技能,才能在有需要時			
							自救、救人。			
第九週	單元四戰勝	3	健體-E-A1 具備	1a-II-	Fb-II-	1. 了解上吐下瀉和肚	一、分享肚子痛的經驗	1. 發表: 學	【家庭教	
·	病魔王			1 認識	1 自我	子痛發生的原因。	1. 請學生發表過去肚子痛	生分享肚子	育】	
	活動1腸胃		良好身體活動與	身心健	健康狀	2. 認識病毒性腸胃炎	的經驗和發生的原因。	痛的經驗。	家E7 表達	
	拉警報		健康生活的習	康基本	態檢視	和症狀。	2. 發生肚子痛的原因有很	2. 觀察: 肚	對家庭成員	
			慣 ,以促進身心	概念與	方法與	3. 理解病毒性腸胃炎	多,可從肚子痛的部位和	子痛的部位	的關心與情	
				意義。	健康行	的傳染方式。	痛感的方式來判斷造成的	和痛感的方	感。	
			健全發展,並認	-	為的維	4. 了解病毒性腸胃炎	原因。	式。	家 E12 規	
			識個人特質,發		持原	的照護及預防方法。	3. 教師展示腹部器官圖	3. 問答: 如	劃個人與家	
					則。		(1)以肚臍為中心教導學生	何預防感染	庭的生活作	
	l .		ı		1	l	1 (-) (0) (0) 1 - 400 4 1 -	. 4 471 434.71	·· - · - · - ·	

T VE 4. No let 15 V	分辨相對位置的器官。	腸胃炎?	息。	
展運動與保健的		肠月火了	息。	
潛能。	(2)說明腸、胃、肝等器官			
	的痛覺感受,可能為絞			
	痛、脹痛、悶痛等。			
	二、認識病毒性腸胃炎			
	1. 飲食、飛沫和接觸的傳			
	染方式可能會發生危險的			
	地方,並提出改善方法。			
	2. 學生觀察分析康康得到			
	病毒性腸胃炎的原因。			
	3. 教師說明病毒性腸胃炎			
	的傳染方式。什麼是病毒			
	性腸胃炎?			
	(1)教師說明病毒性腸胃炎			
	是哪兩種病毒感染造成			
	的?			
	(2)簡單解釋諾羅病毒和輪			
	狀病毒的差異,好發的年			
	龄。			
	(3)說明病毒性腸胃炎好發			
	的環境和季節。			
	三、病毒性腸胃炎的症狀			
	1. 病毒性腸胃炎的特性和			
	感染後的症狀。			
	2. 教師說明病毒性腸胃炎			
	的傳染特性。			
	3. 教師說明感染病毒性腸			
	胃炎會有哪些症狀。國小			
	陽胃炎,主要是諾羅病毒			
	感染,症狀主要為噁心、			
	嘔吐、腹瀉及腹絞痛,也 可性人供及性,實際,供			
	可能合併發燒、寒顫、倦			
	怠、頭痛及肌肉酸痛。一			
	般而言,年紀較小的幼童			
	嘔吐症狀較明顯。症狀通			
	常會持續一至兩天,之後			

第十週	單病活動 2 眼睛	3	健體-E-A1 具備 良好身體活動與	1a-II- 1 認識 a	Fb-II- 1 自业	1. 分析眼睛又紅又癢的可能原因。	就四及孫子法 1.照後 (2)教子法 1.照後 (2)教子 (2)教子 (2)教子 (2)教子 (2)教子 (2)教子 (3)教子 (3)教子 (3)教子 (4)教子 (4)教子 (4)教子 (4)教子 (4)教子 (4)教子 (4)教子 (5)教子 (4)教子 (5)教子 (5)教子 (5)教子 (5)教子 (5)教子 (6)教子	1. 問答: 去 游戏会 不	【 家庭教 育】 家E7 表達	
	活動 2 眼睛 生病 了		健康 性質 健康 性質 性性	身康概意健本與。	健態方健為持則 康檢法康的原。 狀視與行維	2. 認識急性結膜炎和症狀。 3. 知道急性結膜炎的傳染方式。 4. 了解急性結膜炎的照護及預防方法。	災. 2.請學生分享眼睛生病 多享服動師病 多之 多身份 多身份 多 多 多 多 多 多 。 (1) 。 (2) 針 以 (2) 針 以 (3) 人 (2) 針 以 (3) 人 大 (2) 多 以 後 大 人 人 と と と と と と と と と と と と と	眼又 2. 些容而急炎 3. 否手人慣會?表共因成結 評常注生又 :場接感膜 :洗意習紅 哪所觸染 是 個	求對的感家劃庭息 衣成與 規與活 達員情	

什麼病毒或激性效的。由 各種不同的細菌和透過性 病毒而更致,是少有病毒」 而種類更是。 人數都說明急性結膜更好 發動率節。游泳本節會大 個型多。 一之、整性結膜更低的症狀 一。急性結膜更低的症 。 一、急性结膜更低的症 。 一、多性的眼膜 更後發生的症 。 一、多性的眼膜 更後發生的症 。 一、多性的眼膜 更 人急性結果 更 物介: ()数例的即急性分 以 。 ()数例的即急性分 以 。 ()数例的即急性结膜 更 生 。 ()数例的即急性结膜 更 生 。 ()数例的即急性结膜 更 生 。 ()数例的心方。 ()数例的即急性结膜 更 生 是 性 結 實 是 性 結 理 是 是 性 結 理 是 是 性 結 理 是 是 性 結 理 是 是 性 結 理 是 是 性 結 理 是 是 性 結 理 是 是 性 結 理 是 是 性 結 理 是 是 性 結 理 是 是 是 性 結 理 是 是 是 性 結 理 是 是 性		1	1		
各種不同的細菌由滤過性 病毒而導致,其中以「降 病毒」或人免分析毒。 兩種級常則。 人物學藥師:盛行於本。夏 美熱季節,游水季節會大 他增多。 一、急性豬膜美的症數 注。 1.急性豬膜美的 傳染特性。 3.教師規則或染色性結膜 美後學生的症效。 4.急性結膜炎主要的傳染 媒介: (1)新師提問哪些公共場所 容易有接觸的地方。 (2)較物或與為性結膜炎主要的傳染 媒介: 四、為性豬膜多的應變及 1.為使豬頭的地位 (2)較物或與為性結膜炎主要的傳染媒介。 四、為性豬膜多的 類類 2. (2)較物或是 (2)較物或是 (2)較物或多性 (2)較物或多性 (2)較物或感染 (2)較物或感染 (2)較物或感染 (2)核物。 (3)表情的質更 (4) (5) (6) (6) (7) (7) (8) (8) (8) (8) (9) (9) (9) (4) (4) (4) (5) (5) (6) (6) (6) (7) (7) (8) (8) (8) (8) (9) (9) (9) (9) (9) (9) (1) (1) (1) (2) (2) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (5) (5) (6) (6) (6) (7) (7) (8) (8) (8) (8) (9) (9) (9) (9) (9) (9) (9) (9				3. 教師說明急性結膜炎是	
病毒而毒致。				什麼病毒感染造成的。由	
病毒。或「克沙奇病毒」 兩種設常明急性結膜炎好發的季節:為於季節會大 發的季節:為於季節會大 懷增多。 三、急性結膜炎的確模 1.急性結膜炎的 (學染舒性)。 3. 教師說明為性結膜 及後性結膜 及後性結膜 。 4. 急性結膜 。 4. 急性結膜 。 5. 教師說明而性為性 。 (2) 教師說明而性 。 (2) 教師說明而性 。 (2) 教師說明而性 。 (2) 教師 。 (2) 教師 。 (2) 教師 。 (2) 教師 。 (2) 教師 。 (2) 教師 。 (2) 教師 。 (2) 教師 。 (2) 教師 (2) 教師 (3) 教師 (4) 教師 (4) 教師 (5) 教師 (5) 教師 (6) 教 (6) 教 (6) 教 (6) 教				各種不同的細菌和濾過性	
為種徵分別。 4. 教師說明急性結脳炎好報的季節:魚行於香、夏 菜熟季節:魚行於香、夏 菜熟季節:魚行於香、夏 菜熟季節:魚子於香。之 、為性結脳炎的症散 1. 急性結脳炎或染後的症 放。 2. 教師說明感染急性結膜 菜後發生的症狀。 4. 急性結膜炎主要的傳染 條介: (1) 教師說明悉性為時所 客島有模關的地方。 (2) 教師說明急性結脲炎主 要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照禮及 預防方法 1. 如果或染急性結解炎 後維維炎為應變免做哪些事 情? 2. 請學生發表如果或樂逸 性結脲炎應變免做哪些事 情? 3. 教師就則為性結解 多種結構變為地之 有所方式。 4. 教師展問如何預防感染 急性結解 多種結解 多種結解 多種結解 多種。				病毒而導致,其中以「腺	
4. 教師說明急性結膜炎好 發的季節:游泳季節會大 把增多。 三、急性結膜炎的症數 1. 急性結膜炎的症數 () () () () () () () () () () () () ()				病毒」或「克沙奇病毒」	
發的季節:盛行於春、夏 灵族季節,游泳季節合大 幅增多。 三、急性結膜炎的症故 1. 急性結膜炎的 海染結性。 2. 教師說明感染急性結膜 炎後發生的症狀。 4. 急性結膜炎主要的傳染 媒介: (1)教師說問哪些公共場所 第為有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主 要的傳染媒介。 (2)教師說明急性結膜炎上 要的傳染媒介。 (2)教師說明愈性結膜炎上 要的傳染媒介。 (2)教師說明愈性結膜炎主 要的傳染媒介。 (2)教師說明感性為膜炎主 要的傳染媒介。 (2)教師說明感性為 (3) (4) (5) (5) (5) (6) (7) (8) (8) (9) (9) (1) (1) (2) (3) (4) (4) (5) (5) (6) (6) (6) (6) (7) (7) (8) (8) (9) (9) (9) (9) (9) (9) (9) (9				兩種最常見。	
英熱季節。大 福增多。 三、急性結膜炎的症狀 1.急性結膜炎的症狀 1.急性結膜炎的 傳染特性。 3.教師說明成染急性結膜 美後發生性結膜炎主要的傳染 媒介。 (1)教師說問哪些企文共場所 容易者接觸的地方。 (2)教師說明念性結膜炎主 要的傳染性介。 四、急性結膜炎的照護及 預防方法 1.如果或染急性結膜炎 危房壽坐生發表如果或染急 性結膜炎 性結膜炎 性結膜炎 性結膜炎 性結膜炎 養殖 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個				4. 教師說明急性結膜炎好	
福增多。 三、急性结膜炎的症状 1.急性结膜炎的症状 1.急性结膜炎的 (表)				發的季節:盛行於春、夏	
三、急性結膜炎的症狀 1.急性結膜炎的溶液的症状 2.數節說明急性結膜炎的 傳染特性。 3.教師說明感染急性結膜 炎後發生的症狀。 4.急性結膜炎主要的傳染 螺介: (1)教師提問哪些公共場所 容易有接關的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主 要的傳染媒介。 四、急性結膜炎由 要的傳染媒介。 四、急性結膜炎 預防方法 1.如果感染急性結膜炎 透磨辦? 2.請學生發表如果感染急 性結膜炎應避免假哪些事情? 3.數師說明感染急性結膜 炎的治療和照瓊方式。 4.數師提問如何預防感染 急性結膜炎。 5.数師補免說明預防方				炎熱季節,游泳季節會大	
1.急性結膜炎酸染後的症 放。 2. 數師說明急性結膜炎 傳染特性。 3. 數師說明歲樂急性結膜 炎後發生的症狀。 4.急性結膜炎主要的傳染 媒介: (1)教師提門哪些公共場所 容易者接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主 要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照穫及 預防方法 1. 如果感染急性結膜炎 該 怎麼辦? 2. 請學生發表如果感染急 性结膜炎應避免做哪些事 情? 3. 教師說明感染急性結膜 炎的治療和照護方式。 4. 教師提問如何預防感染 急性結膜炎。 5. 教師補充說明預防方				幅增多。	
				三、急性結膜炎的症狀	
2.教師說明感染急性結膜 傳染特性。 3.教師說明感染急性結膜 萊後發生的傳染 媒介: (1)教師提門哪些公共場所 容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主 要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的閱護及 預防方法 1.如果感染色性結膜炎核 怎磨辦? 2.請學生發表如果感染急性結膜炎 性結膜炎應避免做哪些事情? (3.教師說明感染急性結膜 炎的治療和照護方式。 4.教師提問如何預防感染 急性結膜炎。 (5.教師補及)				1. 急性結膜炎感染後的症	
傳染特性。 3.教師說明感染急性結膜 炎後發生的症狀。 4.急性結膜炎主要的傳染 媒介: (1)教師提問哪些公共場所 容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主 要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及 預防方法 1.如果感染急性結膜炎該 怎麼辦? 2.請學生發表如果感染急 性結膜炎應避免做哪些事情? 3.教師說明感染急性結膜 炎的治療和照護方式。 4.教師提問如何預防感染 急性結膜炎。 5.教師網先說明預防方				狀。	
3. 教師說明感染急性結膜 萊後發生的症狀。 4. 急性結膜炎主要的傳染 媒介: (1)教師提問哪些公共場所 容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主 要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的服護及 預防方法 1. 如果感染急性結膜炎該 怎麼辦? 2. 請學生發表如果感染急 性結膜炎應避免數哪些事 情? 3. 教師說明感染急性結膜 炎的治療和照護方式。 4. 教師提問如何預防感染 急性結膜炎。 5. 教師補充說明預防方				2. 教師說明急性結膜炎的	
及後發生的症狀。 4.急性結膜炎主要的傳染 媒介: (1)教師提問哪些公共場所 容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主 要的傳染媒 炎的照護及 預防方法 1.如果感染急性結膜炎該 怎麼辦? 2.請學生發表如果感染急 性結膜炎應避免做哪些事情。 情? 3.教師說明感染急性結膜 炎的治療和跟護方式。 4.教師提問如何預防感染 急性結膜炎。				傳染特性。	
4. 急性結膜炎主要的傳染 媒介: (1)教師提問哪些公共場所 容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主 要的傳染媒方。 四、急性結膜炎的照護及 預防方法 1. 如果咸染急性結膜炎該 怎麼辦? 2. 請學生發表如果咸染急性結膜炎應避免做哪些事情? 3. 教師說明威染急性結膜炎的治療和照護方式。 4. 教師提問如何預防威染急性結膜炎患性経膜炎。 5. 教師補充說明預防方				3. 教師說明感染急性結膜	
媒介: (1)教師提問哪些公共場所 容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主 要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及 預防方法 1. 如果感染急性結膜炎該 怎麼辦? 2. 請學生發表如果感染急 性結膜炎應避免做哪些事情? 3. 教師說明感染急性結膜 炎的治療和照護方式。 4. 教師提問如何預防感染 急性結膜炎。 5. 教師補充說明預防方				炎後發生的症狀。	
(1)教師提問哪些公共場所容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及預防方法 1. 如果感染急性結膜炎該 怎麼辦? 2. 請學生發表如果感染急性結膜炎應避免做哪些事情? 3. 教師說明感染急性結膜炎的治療和照護方式。 4. 教師提問如何預防感染急性結膜炎的治療和照護方式。 4. 教師提問如何預防感染急性結膜炎。 5. 教師補充說明預防方				4. 急性結膜炎主要的傳染	
容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及預防方法 1. 如果感染急性結膜炎該 怎麼辦? 2. 請學生發表如果感染急性結膜炎應避免做哪些事情? 3. 教師說明感染急性結膜炎 應避免做哪些事情? 3. 教師說明感染急性結膜炎的治療和照護方式。 4. 教師提問如何預防感染急性結膜炎。 5. 教師補充說明預防方				媒介:	
(2)教師說明急性結膜炎主要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及預防方法 1.如果感染急性結膜炎該 怎麼辦? 2.請學生發表如果感染急 性結膜炎應避免做哪些事情? 3.教師說明感染急性結膜 炎的治療和照護方式。 4.教師提問如何預防感染 急性結膜炎。 5.教師補充說明預防方				(1)教師提問哪些公共場所	
要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及 預防方法 1. 如果感染急性結膜炎該 怎麼辦? 2. 請學生發表如果感染急 性結膜炎應避免做哪些事 情? 3. 教師說明感染急性結膜 炎的治療和照護方式。 4. 教師提問如何預防感染 急性結膜炎。 5. 教師補充說明預防方				容易有接觸的地方。	
要的傳染媒介。 四、急性結膜炎的照護及 預防方法 1. 如果感染急性結膜炎該 怎麼辦? 2. 請學生發表如果感染急 性結膜炎應避免做哪些事 情? 3. 教師說明感染急性結膜 炎的治療和照護方式。 4. 教師提問如何預防感染 急性結膜炎。 5. 教師補充說明預防方				(2)教師說明急性結膜炎主	
預防方法 1. 如果感染急性結膜炎該 怎麼辦? 2. 請學生發表如果感染急 性結膜炎應避免做哪些事 情? 3. 教師說明感染急性結膜 炎的治療和照護方式。 4. 教師提問如何預防感染 急性結膜炎。 5. 教師補充說明預防方					
1.如果感染急性結膜炎該 怎麼辦? 2.請學生發表如果感染急性結膜炎應避免做哪些事情? 3.教師說明感染急性結膜炎的治療和照護方式。 4.教師提問如何預防感染 急性結膜炎。 5.教師補充說明預防方				四、急性結膜炎的照護及	
怎麼辦? 2. 請學生發表如果感染急性結膜炎應避免做哪些事情? 3. 教師說明感染急性結膜炎的治療和照護方式。 4. 教師提問如何預防感染急性結膜炎。 5. 教師補充說明預防方				預防方法	
2. 請學生發表如果感染急性結膜炎應避免做哪些事情? 3. 教師說明感染急性結膜炎的治療和照護方式。 4. 教師提問如何預防感染急性結膜炎。 5. 教師補充說明預防方				1. 如果感染急性結膜炎該	
性結膜炎應避免做哪些事情? 3. 教師說明感染急性結膜炎的治療和照護方式。 4. 教師提問如何預防感染 急性結膜炎。 5. 教師補充說明預防方				怎麼辦?	
情? 3. 教師說明感染急性結膜 炎的治療和照護方式。 4. 教師提問如何預防感染 急性結膜炎。 5. 教師補充說明預防方				2. 請學生發表如果感染急	
情? 3. 教師說明感染急性結膜 炎的治療和照護方式。 4. 教師提問如何預防感染 急性結膜炎。 5. 教師補充說明預防方				性結膜炎應避免做哪些事	
文的治療和照護方式。 4. 教師提問如何預防感染 急性結膜炎。 5. 教師補充說明預防方				情?	
4. 教師提問如何預防感染 急性結膜炎。 5. 教師補充說明預防方				3. 教師說明感染急性結膜	
急性結膜炎。 5. 教師補充說明預防方				炎的治療和照護方式。	
5. 教師補充說明預防方				4. 教師提問如何預防感染	
5. 教師補充說明預防方				急性結膜炎。	
				5. 教師補充說明預防方	
				法。	

第十一週	單元四戰勝	3	→ → □ → □ → □ → □ → □ → □ → □ → □ → □ →	la-II-	Da-II-	1. 認識傳染病主要的	一、傳染病知多少	1. 問答: 病	【家庭教
771 型	平几四戰勝 病魔王	J	健體-E-A1 具備	2 認了	Da-11- 1 良好	1. 認識符宗病主安的 四種傳染途徑。	1. 傳染病主要的四種傳染	1. 问合· 病 毒性腸胃炎	育】
			良好身體活動與	解促進	的衛生	2. 分辨一般感冒和流	1. 府示炳王安的口程序示 途徑。	和急性結膜	家E7 表達
	不要來		健康生活的習	健康生	習慣。	2. 分析 - 放然 4 / / / / / / / / / / / / / / / / / /	2. 教師提問病毒性腸胃炎	人 炎的傳染途	對家庭成員
	小女 术			活的方	Fb-II-	異。	和急性結膜炎的傳染途	徑?	的關心與情
			慣,以促進身心	法。	2 常見	六 3. 了解流行性感冒的	徑?	2. 問答:流	感。
			健全發展,並認	1b-II-	傳染病	主要症狀和照顧方	3. 教師說明常見傳染病的	感的主要症	家 E12 規
			識個人特質,發	1 認識	預防原	式。	四種主要傳染途徑。	狀?	劃個人與家
				健康技	則與自		4. 學生發表如何照護和預	3. 自評:是	庭的生活作
			展運動與保健的	能和生	我照護		防方法。	否已接種接	息。
			潛能。	活技能	方法。		5. 學生分享感染流行性感	種疫苗。	
				對健康			冒的經驗。	,_,,	
				維護的			二、認識流行性感冒的症		
				重要			狀		
				性。			1. 流感和一般感冒的差		
				2a-II-			別。		
				2 注意			2. 教師說明什麼是流感、		
				健康問			臺灣流感常見的類型、流		
				題所帶			感好發的季節。		
				來的威			3. 學生分析流感和一般感		
				脅感與			冒的症狀差異。		
				嚴重			4. 教師說明併發症的嚴重		
				性。			性。		
							三、主要傳染途徑和原因		
							1. 教師說明流感的感染方		
							式主要是藉由飛沫及接觸		
							傳染,以人對人的傳染為		
							主。		
							四、流感的照護及預防		
							1. 學生分享流感就醫的經		
							驗(引導學生說出快篩過		
							程)。		
							2. 教師說明流感的照護方		
							法。		
							3. 教師說明流感的預防方		
							法。		
							4. 施打流感疫苗的用處。		

第十二週	單元五健康 好體能 活動1樂跑 健康行	3	健體-E-A2 具備 探索身體活問題 健康生活問題 題體 題體 題間 選頭 題間 題 題 題 題 題 題 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1c-I 1 身動作能 4d 2 提適 t-I 二 認體的技。 I - 與體與 25	Ab-II- 適 Ga I 跳進擲戲-II- 適 Ga I 以進擲戲	1. 體驗各種不同形式 的跑步遊戲。 2. 討論運動後的保 健。	五教點1.式2.3.完一1.活2.「之獲二1.地影外線 傳統學成、教動教跑一勝、原擺的。的回試身指 引 」並重臂擺動開 與 東	1. 會跑要2.正60 3. 在行作實各步訣檢確公自運保作種速。測的尺評動健學加的 能成。能進	【安全教 育】 安E6 了解 自己的身 體。	
			題。 健體-E-A3 具備 機定基本的畫 與保健力,方 方 方 方 子 生 音 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	基動的活本能身動運力體。			鬆前半2.3.原暖習4.走5.走步身直跟6.另範前傾握請原地身手請。箭動,體,先動一者後,拳學地抬,腳學步作雙下向著作人與小野區。上掛腿在的生走要腳降前地觀模處,拳學地抬。腳學步作雙下向著作人與電於,以大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大	作。		

進行經率及動作銀和選 三、編合活動 其師指導學生生行檢和選 動,養產動 1. 教師指導及定進行伸展 活動。 2. 读兒童被動作 2. 读兒童被動作 1. 教師由導及定進行伸展 活動。 五、練習五確的動態步動 作要領:遊步市前勝多故 經習五確的動態步動 作要領:遊步市前勝多故 經習新雄。由於重立 微微 可動等等此。自然重立 微微 向 方。 2. 读學生練習如公尺瘦 迎,教師和查告指學重及時 到上號軍由為人一期,五相 聽摩生協的指導一類人 的 能學動物作。無依提 動, 發 學生進 自. 教師中、 生學生態的持事,因於 中學生進 自. 教師中、 是. 教師中、			and the state of t
松師指導學生進行檢測 1. 教師指導兒童進行伸展 活動。 2. 简兒童禮習作。 五、練師說明正婚的聽步動作 1. 教師說明正婚的聽步動 传要報。 一種語學性的原始的聽動 情等動作書音地:身體重心 微微內前頓:眼睛注視前 方。 2. 清學生能;身體重心 微微內前頓:眼睛注視前 方。 2. 清學生進日內人一組,五相 則正學生成人一組,五相 則是雖是時 則正學生成人一個,五相 和學生進所於一篇線後,請 學生進行原地抬腿那向向 前聽。 5. 教師以第一學情當時, 學生進行原地抬腿地向向 前聽。 5. 教師以第一學情當時, 學生進行原地抬腿地向向 前聽。 5. 教師以第一學情當時, 學生進行原地抬腿地向 前聽。 5. 教師與此 如為此 如為此 如為此 如為 如為 如為 如為 如為 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如			
期,並蘇表灣別心律。 即,教育活動 1. 較納指導兒童 连行伸展 活動。 2. 該兒童雅習上一節所學 的敵疑度動作。 五. 數學型職的趣步動作 1. 教師說明正確的跑步動 情事領:跑步時為勝要放 報:專情很特別便有路時時, 以前鄉常著地:身難重心 後微向前領:眼睛注視前 方。 2. 該學生練習20公尺優 過,教師在身指導並及時 到工經動作。 3. 該學生兩人一無,互相 翻應重認助指導阿維大學 的助步動作。 4. 持起步動作為終後,請 學生性可原始動態施和 前跑。 5. 教師女常一舉哨音時, 學生生性行原地拍腿和 前下跑。 5. 教師女常一舉哨音時, 全生自行原地拍腿和 前下號 一个大下賽聽要映 1. 教師講解並亦範奪跑要 故: 如此後			
四、熱身活動 1. 飲師指導兒童连行伸展 活動。 2. 結免意耀星上一節所學 的故技度動作。 五、練習正確的趣步動作 1. 教師說即亦可能的趣步動 作養 領 跑步時內度的節步被 穩實 動作:往前跨多域 穩質動作:往前跨多時 。 以前腳掌著地:身體之心 機械向前傾:眼睛注視前 方。 2. 結學生兩人一般 過,被師在旁指等並及時 約二直線數件。 3. 結學生兩人一組,			
1. 教師指導兒臺遊行伸展 (活動)。 2. 請兒臺旋閉上一節所學 的故捷度動作。 五、練習正確的動步動作 1. 教師說明正確的動步動 作要領:動時時局勝要故 報子等保持則因。明核逐級商 有人要領、主持保持則因。明核逐級商 方。 2. 請學生轉足及時 到正緒談動作。 3. 请學生自人一組,至相 觀摩並協助指導同組伙伴 的, 動動動動作。 4. 精動動動作熟發後,請 學生進行原地拍腿砲和向 前遊動。 5. 教師咬第一聲哨音時, 學生進行原地拍腿砲和向 前遊。 5. 教師咬第一聲哨音時, 學生進行原地的腿心,教 師吹第二聲鳴音時, 全生進行療地的影響。 (前衛息) 大、新觀景味 1. 教育過去,和賽跑要 款: (1)雙腳一前一後站立於起 距解後。			動,並發表學習心得。
活動。 2. 病兒查複習上一節所學的敬捷度動作 五、練習工權的趣步動作 1. 教師認明正確的现步動 作學領 题時時限勢故 最; 學質維持則度的前後 提得動作: 社前時少時, 以前辦官等語: 身體重心 微微的前候: 眼睛注視前 方。 2. 請學生練艺20公尺慢 題,教師全新律並及時 到工程與動作。 3. 請學生兩人一組,互相 觀歷步動的作。 4. 持進步動作為就後, 请 每生進行原始的觀影和向 前的。 5. 教師文華一聲信音時, 每生進行原始的觀影和向 前的。 5. 教師文華一聲情音時, 全生進行原始的觀影,教 師如東蒙 持衛音時,全達 的有策也。 六、教師講解表示範疇地要 油: (1)雙腳一前一後站立於起 地線後。			四、熱身活動
2. 翁兒童複習上一節所學的故徒動作。			1. 教師指導兒童進行伸展
的敏捷度動作。 五、軟師認用正確的跑步動作 1. 教師認用正確的跑步動 作要領:跑步時肩膀要放 關于督保持90度的崩發 理付動作 1. 教師語中語 2. 論 2. 論 2. 論 2. 論 2. 音 2. 音 2. 音 2. 音			活動。
五、練習正確的跑步動作 1. 教師說明正確的跑步動 作要領。說明節時 動學教養 報情對別度的時時 報情,以前腳齊事補,以前腳齊事補,以前腳齊事補,以前腳齊事補,以所翻一事體之稅 微衡向方。 2. 請學生練習20公尺變 趣,教經生為20公尺變 趣,數學生內人理 到正錯誤動作。 3. 請學生內人與 的跑步動作 就學進內人與 的地步動作 於, 於中國人中 的地步動 作 就是 是 時 , 如此 「一 「一 「一 「一 「一 「一 」 「 「 「 「 「 「 「 「 「			2. 請兒童複習上一節所學
1. 教師說明正確的絕步動 作奏領:她步時局務要效 報;看情持別度的前後 擺臂動作;往前跨步時, 以前腳掌著地;身體重心 微线向前傾;眼睛注視前 方。 2. 請學生局之尺慢 絕,教師在麥指等並及時 纠正錯誤動作。 3. 請學生局人一组,互相 觀摩進施的指導問組伙伴 的跑步動作。 4. 待跑步動作熟練後,請 學生進行原地抬腿跑和內 前跑。 5. 教師吹第一卷哨音時, 學生進行原地抬腿跑,教 師吹第二卷哨音時, 學生進行原地抬腿跑。 六、賽跑要缺 1. 教師或第二卷哨音時, 學生進行原地抬腿。 於 於 於 於 所 於 於 所 是 此 的 所 是 此 的 所 是 此 的 所 是 此 的 所 是 此 的 的 所 是 此 的 的 所 是 此 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 所 是 的 所 是 的 所 是 的 所 是 的 所 是 的 所 是 的 的 所 是 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 的 的 所 是 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的			的敏捷度動作。
1. 教師說明正確的絕步動 作奏領:她步時局務要效 報;看情持別度的前後 擺臂動作;往前跨步時, 以前腳掌著地;身體重心 微线向前傾;眼睛注視前 方。 2. 請學生局之尺慢 絕,教師在麥指等並及時 纠正錯誤動作。 3. 請學生局人一组,互相 觀摩進施的指導問組伙伴 的跑步動作。 4. 待跑步動作熟練後,請 學生進行原地抬腿跑和內 前跑。 5. 教師吹第一卷哨音時, 學生進行原地抬腿跑,教 師吹第二卷哨音時, 學生進行原地抬腿跑。 六、賽跑要缺 1. 教師或第二卷哨音時, 學生進行原地抬腿。 於 於 於 於 所 於 於 所 是 此 的 所 是 此 的 所 是 此 的 所 是 此 的 所 是 此 的 的 所 是 此 的 的 所 是 此 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 所 是 的 所 是 的 所 是 的 所 是 的 所 是 的 所 是 的 的 所 是 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 所 是 的 的 的 的 所 是 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的			五、練習正確的跑步動作
作要領:跑步時扇勝要放 報: 事臂保持90度的前後 櫃蘭腳摩著地: 為體重心 微微向前傾:眼睛注視前 方: 一方: 一方: 一章			
製;手臂保持90度的前後 提質動作;往前跨步時, 以前腳掌著地;身體重心 微微向前順,眼睛注視前 方。 2. 請學生練習20公尺慢 跑,教師在旁指導並及時 糾正錯誤動作。 3. 請學生為人一組,互相 觀塵遊勘指導同組伙伴 的節逆動作。 4. 待跑步動作。 4. 待跑步動作熟練後,請 學生進行原地抬腿跑和向 前跑。 5. 教師吹第一聲嘴音時, 學生進行原地抬腿的和向 前跑。 六、奪啲要缺 1. 教師講解並示範賽跑要 該: (1)變腳一前一後站立於起 跑線後。			
据臂動作;往前跨步時, 以前腳掌著地:身體重心 微向前傾;眼睛注視前 方。 2. 請學生練習20公尺慢 跑,教師在旁指導並及時 到正錯誤動作。 3. 請學生兩人一組,互相 觀摩並協助指導同組伙伴 的跑步動作。 4. 待跑步動作。 4. 待跑步動作,執練後,請 學生進行原地抬腿跑和向 前跑。 5. 教師吹第一聲哨音時, 學生進行原地抬腿地,教 師吹第二聲哨音時,全達 向前跑。 大、賽跑要缺 1. 教師講解並示範奪跑要 訣: (1)變腳一前一後站立於起 跑線後。			
以前腳掌著地;身體重心 微微向前傾;眼睛注視前 方。 2. 請學生練習20公尺慢 跑,教師在旁指導並及時 糾正錯樂生兩人一經,互相 觀摩並協助指導同組伙伴 的跑步動作。 4. 待跑步動作熟練後,請 學生進行原地抬腿跑和向 前跑。 5. 教師吹第一聲哨音時, 學生進行原地抬腿跑,教 師吹第二聲哨音時,全達 向前節。 六、賽 跑要缺 1. 教師講解並示範賽跑要 缺: (1) 雙腳一前一後站立於起 跑線後。			
微微向前倾;眼睛注視前 方。 2. 請學生練習20公尺慢 跑,教師在旁指專並及時 糾正錯誤動作。 3. 請學生兩人一組,互相 觀摩並協助指導同組伙伴 的跑步動作熟錄後,請 學生進行原地抬腿跑和向 前跑。 5. 教師吹第一聲噴音時, 學生進行原地抬腿跑,教 師吹第二聲噴音時, 學生進行原地抬腿跑, 就師吹第二聲噴音時, 學生進行原地抬腿跑, 就師或第二聲噴音時, 學生進行原地抬腿跑, 數條一聲噴音時, 學生進行原地抬腿跑, 新吹第二聲噴音時, 學生進行原地抬腿跑, 數條一聲噴音時, 學生進行原地抬腿跑, 新吹第二聲噴音時, 學生進行原地抬腿跑, 教師或第二聲噴音時, 學生進行原地抬腿跑, 教師或第二聲噴音時, 學生進行原地抬腿跑, 教師或第二聲噴音時, 學生進行原地抬上 即一一後站立於起 距線後。			
方。 2. 請學生練習20公尺慢 施,教師在旁指導並及時 纠正錯誤動作。 3. 請學生兩人一組,互相 觀摩並協助指導同組伙伴 的跑步動作。 4. 待跑步動作熟練後,請 學生進行原地抬腿跑和向 前跑。 5. 教師吹第一聲哨音時, 學生進行原地抬腿跑,教 師吹第二聲哨音時,全速 向前節。 六、賽跑要缺 1. 教師講解並示範審跑要 訣: (1)雙腳一前一後站立於起 跑錄後。			
2. 請學生練習20公尺優 跑,教師在旁指專並及時 纠正錯誤動作。 3. 請學生兩人一鈕,互相 觀摩並協助指專同組伙伴 的跑步動作。 4. 待跑步動作熟練後,請 學生進行原地抬腿跑和向 前跑。 5. 教師吹第一聲哨音時, 學生進行原地抬腿跑,教 師吹第二聲哨音時,全速 向前跑。 六、賽趣要執 1. 教師講解並示範賽跑要 訣: (1) 雙腳一前一後站立於起 跑線後。			
题,教師在旁指導並及時 糾正錯誤動作。 3. 請學生兩人一組,互相 觀摩並協助指導同組伙伴 的跑步動作熟練後,請 學生進行原地抬腿跑和向 前跑。 5. 教師吹第一聲哨音時, 學生進行原地抬腿晚,教 師吹第二聲哨音時,全速 向前跑。 六、賽跑要扶 1. 教師講解並示範賽跑要 訣: (1)雙腳一前一後站立於起 跑線後。			
糾正錯誤動作。 3. 請學生兩人一組,互相 觀摩並協助指導同組伙伴 的跑步動作。 4. 待跑步動作熟練後,請 學生進行原地抬腿跑和向 前跑。 5. 教師吹第一聲哨音時, 學生進行原地抬腿跑,教 師吹第二聲哨音時,全速 向前跑。 六、賽跑要缺 1. 教師講解並示範賽跑要 訣: (1)雙腳一前一後站立於起 跑線後。			
3. 請學生兩人一組,互相 觀摩並協助指導同組伙伴 的跑步動作。 4. 待跑步動作熟練後,請 學生進行原地抬腿跑和向 前跑。 5. 教師吹第一聲哨音時, 學生進行原地抬腿跑,教 師吹第二聲哨音時,全速 向前跑。 六、賽跑要缺 1. 教師講解並示範賽跑要 訣: (1)雙腳一前一後站立於起 跑線後。			
觀摩並協助指導同組伙伴的跑步動作。 4. 待跑步動作熟練後,請學生進行原地抬腿跑和向前跑。 5. 教師吹第一聲哨音時,學生進行原地抬腿跑,教師吹第二聲哨音時,全速向前第二。			
的跑步動作。 4. 待跑步動作熟練後,請學生進行原地抬腿跑和向前跑。 5. 教師吹第一聲哨音時,學生進行原地抬腿跑,教師吹第二聲哨音時,全速向前跑。 六、賽跑要扶 1. 教師講解並示範賽跑要 訣: (1)雙腳一前一後站立於起			
4. 待跑步動作熟練後,請學生進行原地抬腿跑和向前跑。 5. 教師吹第一聲哨音時,學生進行原地抬腿跑,教師吹第二聲哨音時,全速向前跑。 六、賽跑要缺 1. 教師講解並示範賽跑要 訣: (1)雙腳一前一後站立於起			
學生進行原地抬腿跑和向 前跑。 5. 教師吹第一聲哨音時, 學生進行原地抬腿跑,教 師吹第二聲哨音時,全速 向前跑。 六、賽跑要訣 1. 教師講解並示範賽跑要 訣: (1)雙腳一前一後站立於起 跑線後。			
前跑。 5.教師吹第一聲哨音時, 學生進行原地抬腿跑,教 師吹第二聲哨音時,全速 向前跑。 六、賽跑要訣 1.教師講解並示範賽跑要 訣: (1)雙腳一前一後站立於起 跑線後。			
5. 教師吹第一聲哨音時, 學生進行原地抬腿跑,教師吹第二聲哨音時,全速 向前跑。 六、賽跑要訣 1. 教師講解並示範賽跑要 訣: (1)雙腳一前一後站立於起 跑線後。			
學生進行原地抬腿跑,教師吹第二聲哨音時,全速向前跑。 六、賽跑要訣 1. 教師講解並示範賽跑要 訣: (1)雙腳一前一後站立於起 跑線後。			
師吹第二聲哨音時,全速 向前跑。 六、賽跑要訣 1. 教師講解並示範賽跑要 訣: (1)雙腳一前一後站立於起 跑線後。			
向前跑。 六、賽跑要訣 1. 教師講解並示範賽跑要 訣: (1)雙腳一前一後站立於起 跑線後。			
 六、賽跑要訣 1. 教師講解並示範賽跑要 訣: (1)雙腳一前一後站立於起 跑線後。 			
1. 教師講解並示範賽跑要 訣: (1)雙腳一前一後站立於起 跑線後。			
訣: (1)雙腳一前一後站立於起 跑線後。			六、賽跑要訣
(1)雙腳一前一後站立於起 跑線後。			1. 教師講解並示範賽跑要
			訣:
			(1)雙腳一前一後站立於起
(2)聽到口今:「各就位」			
			(2)聽到口令:「各就位」
時,身體前傾,重心放在			

 1			1
		前腳。	
		(3)鳴槍後,後腳快速前	
		抬,前腳用力往後蹬,往	
		前跨步時,以前腳掌著	
		地,雙臂彎曲90度,前後	
		握動前進。 	
		2. 請學生練習賽跑要訣。	
		· 待學生動作較為熟練,可	
		利用跑道,進行60公尺分	
		組比賽,以了解學生學習	
		成果。	
		3. 評分參考依據:雙手臂	
		5. 計分 参考 依據・曼丁月	
		跑步速度,占50%。直線跑	
		的規則(不搶跑道,遵守	
		口令,跑到終點時能全力	
		衡刺),占20%。	
		七、綜合活動	
		教師指導學生進行緩和運	
		動,並發表學習心得。	
		八、熱身活動	
		1. 教師指導學生進行伸展	
		活動。	
		2. 請學生複習上一節所學	
		的跑步動作。	
		九、折返跑	
		1. 教師講解折返跑活動規	
		則:	
		(1)學生分成數組,每組四	
		人,每組使用一種撲克牌	
		花色。	
		(2)將撲克牌正面朝上,呼	
		拉圈中,並由老師指定數	
		字 (例如40)。	
		(3)小朋友依序接力拿回撲	
		克牌,一次只可拿一張。	
		(4)最先完成撲克牌總和與	
		(生)取儿兀队扶九肝部作兴	

核師。 (5)可採用領人或分組合作 方式逐行遊戲。清學生分 類逐行的意题。 十、情報解刊電話活動規 則: (1)在地上傳稿有公尺度11 條線,依序標出0-10的數 字。 (2)學生分成若干賴,由教 師以語明監查其所持短 能心與關鍵,但持行超 能心與獨身一大數字數必須 即起應是一本。 (3)可採用領人或分組合作 方式逐行遊戲, 十一。解為潛動 核師指等學生遂行神展活 動,無數學是過程。 十二、數身潛動 核師指等學生過行神展活 動,無數學是過程。 十二、數身潛動 核師指導學生過行神展活 動,無數學理過 動,無數學理過 動,無數學理過 動,無數學理過 動,其數學理過 動,其數學理過 動,其數學理過 動,其數學理過 動,其數學理過 動,其數學理過 動,其數學理過 動,其數學理過 動,其數學理過 動,其數學理過 動,其數學理過 動,其數學理過 動,其數學理過 動,其數學理過 動,其數學理過 動,其數學可過 可 可 可 可 可 可 可 可 可 可 可 可 可			T	t in a la a la mana alk	
(5)可採用個人成分組合作 方式设行遊戲。					
方式進行遊戲。豬學生分 組進行打電路 1. 教師講解打電話活動規 則: (1)在此上每隔雨公尺畫11 條樣,依序標出0-10的數 字。 (2)學生分成系統過、學生 依序網擬數字線進行折返 範,每網一數數字經過須 回起經中一次 (3)可採用個人公和合作 方式進行遊戲。 十一、鄉合活動 較新指導發表學習必得 十二、熱身活動 較新指導發表學習必得 十二、熱身活動 較新指導發表學習必得 十二、熱身活動 較新指導發表學習必得 十二、熱身活動 較新指導發表學習必得 十二、熱身活動 較新維導發表學習必得 十二、熱身活動 較新維導發達自工確的地 步動作,使 一之, 與則 (1)距起點線 (2)學生四人為一個,每人 持一程環東、教師整合後 第一位學生被這前遊進得 第一位學 生於出榜一位。					
無法行前退跑。 十、打電站 1. 軟飾講解打電話活動規 到: (1)在此上每隔高公尺畫11 餘線、依序標出0-10的數字。 (2)學生分成若干組,由軟 師能出一能洗傷,等生 依序關複數字線治病 因此,每觸一次數字線必須 回起動態一次。 (3)可採用個人或分組合作 方式逐行遊戲動 共倫指導學生自心検和選 動,在學表學習心样。 十二、數身活動 教師指導學生自心検。 十二、數身活動 人 教育活動 教師報時是體習一樣的過 動作。 1. 我師講解檢範邊線活動 規則: (1) 距起點線10公尺處,擺 置16個飛盤。 1. 我師講解檢範邊線活動 規則: (1) 距起點線10公尺處,擺 置16個飛盤。 (2) 學生內人為一組,每人 持一點度,教師發令後,第一個學生檢造前對進 環構系飛盤上,第二位學生依如前者新遊典異學掌後 新者新遊典異學掌後 新者新遊典異學掌後			(5	()可採用個人或分組合作	
十、打電話 1. 教師講解打電話活動規則 ((1) 在地上每隔雨公尺畫11 依據 作得報 10-10的數字。 ((2) 學生分成許干組,由教 新設出一電話號碼,學生 依序棚級數字線逸行新遊 題。每隔一次數字線必須 回走起線一次。 ((3) 可採用個人或分組合作 方式速行遊戏。 十一、輸合活動 教師指導學生造行緩和運動,者餘時學學生沒行變和 十一、轉身產進的 一根,每 1 大 1 大 1 大 1 大 1 大 1 大 1 大 1 大 1 大 1			方	式進行遊戲。請學生分	
1. 較師講解打電話活動規則: (1)在地上每隔兩公尺畫11 條線線、依序標前()-10的數字。 (2)學生分成若干組、由數師說出一電話號碼、學生做好關徵字線經行新返題的。每獨一次數字線必須回起之之,一數學不動數,每個一次數字線必須回之之之,數學活動數據時間學生進行緩和運動,並發表學習心得。十一、聯合活動教師科學是重任仲展活動,對於非清學是重任仲展活動。對於非清學是重任仲展活動,對於非清學是重任仲展活動,對於非清明是重任中展活動,對於非清明之之之之。			組	進行折返跑。	
1. 較師講解打電話活動規則: (1)在地上每隔兩公尺畫11 條線線、依序標前()-10的數字。 (2)學生分成若干組、由數師說出一電話號碼、學生做好關徵字線經行新返題的。每獨一次數字線必須回起之之,一數學不動數,每個一次數字線必須回之之之,數學活動數據時間學生進行緩和運動,並發表學習心得。十一、聯合活動教師科學是重任仲展活動,對於非清學是重任仲展活動。對於非清學是重任仲展活動,對於非清學是重任仲展活動,對於非清明是重任中展活動,對於非清明之之之之。			+	、打電話	
則: ((1)在地上每隔两公尺畫11 條線, 依不機出0-10的數字。 (2)學生分成若干血, 由數 師說出一電話發碼, 學生 依序獨複數字數是行析返 胞、每獨一次數字錄必須 回起絕緣一次。 (3)可採用個人或分組合作 方式進行理戲。 十一、解合落動 教師指導學生進行緩和運動,並發發學問一件 表 查看電影 教師指導學是進行仲展活動,該兒童禮留正碟的跑 步動作。 十三、特點連線 1. 教師講傳被聽達線活動 規則: (1)延起解,聽達線活動 規則: (1)經過解 (2)學生四人為一組, 每人 持一願該,教師發合後, 第 宣信個飛盤。 (2)學生四人為一組, 每人 持一願該,教師發合後, 第 一位學生執該需題直將					
(1)在地上每隔雨公尺畫11 條線、 依戶標出(1)(旬)數 字。 (2)學生分成若干細,由數 師說出一電話號碼、學生 依序開視數子線造行折返 應、每獨一次數字線必須 回起總每一次。 (3)可採用個人或分組合作 方式進行遊戲。 十一、蘇合活動 較師指導學生進行緩和運 動,並解指導兒童進行伸展活 動。數解語等兒童進行伸展活 動。數解語等兒童進行伸展活 動。數解解與的達達活動 別則: (1)延起點線10公尺處,据 置1. 複節講解供跑達線活動 規則: (1)延起點線10公尺處,据 置16個歲盤。 (2)學生四人為一組、每人 持一類球、教師發令後, 解一位學生於前老折返與其擊字後 始得出發。					
條線,依序標出0-10的數字。 (2)學生分成若干細,由較 師說出一電話號碼,學生 依序網擬數字錄進分					
字。 (2)學生分成若干組,由較師認出一電話號碼,學生依序獨撰數字線造行新返鄉,每關一次數字線必須回應總線次。 (3)可採用個人或分組合作方式進行遊戲。十一、解合活動教師養學生進行緩和運動,並發表學習心得。十二、熟身務動教師養兒童複行伸展活動。請兒童複對正確的跑步動作。十三、映聽連線 1. 教師講解快跑違線活動規則: (1)延思點線10公尺處,提置16個飛盤。 (2)學生四人為一類以,每人持一類以,每人持一類以,每於一餐後,第一位學生快達前晚遊遊將球歷完體監上,第二位學生於前者折返與其擊零後物得出發。					
(2)學生分成若干組,由數師就出一電話號碼,學生 依序關鍵學與通行所返 節,每關一次數字線必須 回起距線一次。 (3)可採用個人或分組合作 方式進行遊戲。 十一、編合活動 報師指導學生進行緩和運 動,並發表學習心得。 十二、無身活動 報節指導與查進行仲展活 動。請兒童複習正確的跑步動作。 十三、條聽連錄 1.數條即跨條即連線活動 規則: (1)取此點線10公尺處,擺 置16個限盤。 (2)學生四人為一組,每人 持一顆球,教師整合後, 第一位學生快達前聽並將 球擺至飛盤上,第二位學 生於前者所返與其擊字後 始得出發。					
師說出一電話號碼,學生 依件解擬數字線進行折返 跑。每欄一次數字線必須 回起起線一次。 (3)可採用個人或分組合作 方式進行遊戲。 十一、綜合活動 教師指導學生進行緩和選 動,並發表學習心得。 十二、熱身活動 教師指導兒童進行伸展活 動。請兒童複習正確的題 步動作。 十三、快跑達線 1. 教師講解快跑連線活動 規則: (1) 距起點線10公尺處,擺 置16個飛盤。 (2) 學生四人為一組、每人 持一顆線、教師發令後, 第一位學生快速前砲並將 球擺至飛盤上,第二位學 生於前者折返與其學掌後 始得出餐。					
依序獨撰數字線進行折返 跑、每獨一次數字線必須 回避跑線一次。 (3)可採用個人或分組合作 方式進行遊戲。 十一、線合活動 教師指導學生進行緩和運 動、並發表學習心得。 十二、熱身活動 教師請兒童複習正確的跑 步動作。 十三、映趣鍵 1.教師講解供跑連線活動 規則: (1)距起點線10公尺處,擺 置16個線盤。 (2)學生四人為一組、每人 持一類球,教師發令後, 第一位學生快速前跑並將 球擺至飛盤上,第二位學 生於前者折返與其擊掌後 始得出發。			The state of the s		
题,每網一次數字線必須 回起純煉一次。 (3)可採用個人或分組合作 方式進行遊戲。 十一、蘇合活動 教師指導學生進行緩和運動,並發表對心得。 十二、熱身活動 教師指導兒童進行伸展活動,請免童複習正確的跑步動作。 十三、 快跑連線 1. 教師講解快跑速線活動 規則: (1)距起點線10公尺處,握 置16個應盤。 (2)學生四人為一紐,每人 持一類球,教師發令後, 第一位學生快速前跑並將 球擺至飛盤上,第二位學 生於前者折返與某擊掌後 始得出發。					
回起跑線一次。 (3)可採用個人或分組合作 方式進行遊戲。 十一、雜合活動 教師指導學生進行緩和運動,並發表學習如得。 十二、熱身活動 教師指導學查達指一確成范動。請兒童禮習正確的跑步動作。 十三、快晚建錄 1. 教師講解快跑連線活動 規則: (1)距起點線10公尺處,擺置16個飛盤。 (2)學生四人為一組,每人 持一顆球,教師發令後, 第一位學生快達前跑並將 球擺至飛盤上,第二位學 生於前者折返與其擊掌後 始得出發。					
(3)可採用個人或分組合作 方式進行遊戲。 十一、線合器數 教師指導學生進行緩和運 動,並發表學習心得。 十二、熱身活動 教師指導兒童進行伸展活 動。請兒童複習正確的跑 步動作。 十三、快跑連線 1. 教師講解快跑連線活動 規則: (1)距起點線10公尺處,擺 置16個飛盤。 (2)學生四人為一組,每人 持一顆球,教師發令後, 第一位學生快遊府跑並將 球擺至飛盤上,第二位學 生物所者折返與其擊掌後 始得出發。					
方式進行遊戲。 十一、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。 十二、熱身活動 教師指導兒童進行伸展活動,請兒童進習正確的跑步動作。 十三、快跑連線 1. 教師講解快跑連線活動 規則: (1)距起點線10公尺處,擺置16個機盤。 (2)學生四人為一組,每人 持一顆球,教師發令後, 第一位學生快遠前跑並將 球擺至飛盤上,第二位學 生外於前對並將 球擺至飛盤上,第二位學					
十一、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。 十二、熱身活動 教師指導兒童進行伸展活動。請兒童複習正確的跑步動作。 十三、快跑連線 1.教師講解快跑連線活動 規則: (1)距起點線10公尺處,擺置16個飛盤。 (2)學生四人為一組,每人 持一顆球,教師發令後, 第一位學生快速前跑並將 球擺至飛盤上,第二位學 生於前者折返與其擊掌後 始得出發。			(3	3)可採用個人或分組合作	
教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。 十二、熱身活動 教師指導兒童進習戶確展活動。請兒童複習正確的跑步動作。 十三、快跑連線 1. 教師講解快跑連線活動規則: (1)距起點線10公尺處,擺置16個飛盤。 (2)學生四人為一組,每人持一顆球,教師發令後,第一位學生快速前跑並將球擺至飛盤上,第二位學生快速前跑並將球擺至飛盤上,第二位學生失於前者折返與其擊掌後始得出發。			方	式進行遊戲。	
動,並發表學習心得。 十二、熱身活動 教師指導兒童進行伸展活動。請兒童複習正確的跑步動作。 十三、快跑連線 1. 教師講解快跑連線活動 規則: (1)距起點線10公尺處,擺置16個飛盤。 (2)學生四人為一組,每人 持一顆球,教師發令後, 第一位學生快速前跑並將 球擺至飛盤上,第二位學 生於前者折返與其擊掌後 始得出發。			+	一、綜合活動	
十二、熱身活動 教師指導兒童進行伸展活動。請兒童獲習正確的跑步動作。 十三、快跑連線 1.教師講解快跑連線活動 規則: (1)距起點線10公尺處,擺 置16個飛盤。 (2)學生四人為一組,每人 持一顆球,教師發令後, 第一位學生快速前跑並將 球擺至飛盤上,第二位學 生於前者折返與其擊掌後 始得出發。			教	師指導學生進行緩和運	
十二、熱身活動 教師指導兒童進行伸展活動。請兒童獲習正確的跑步動作。 十三、快跑連線 1.教師講解快跑連線活動規則: (1)距起點線10公尺處,擺置16個飛盤。 (2)學生四人為一組,每人持一顆球,教師發令後, 第一位學生快速前跑並將 球擺至飛盤上,第二位學 生於前者折返與其擊掌後 始得出發。			動	,並發表學習心得。	
教師指導兒童進行伸展活動。請兒童複習正確的跑步動作。 十三、快跑連線 1. 教師講解快跑連線活動規則: ((1)距起點線10公尺處,擺置16個飛盤。 (2)學生四人為一組,每人持一顆球,教師發令後, 第一位學生快速前跑並將 球擺至飛盤上,第二位學 生於前者折返與其擊掌後 始得出發。					
動。請兒童複習正確的跑步動作。 十三、快跑連線 1. 教師講解快跑連線活動 規則: (1)距起點線10公尺處,擺 置16個飛盤。 (2)學生四人為一組,每人 持一顆球,教師發令後, 第一位學生快速前跑並將 球擺至飛盤上,第二位學 生於前者折返與其擊掌後 始得出發。					
步動作。 十三、快跑連線 1. 教師講解快跑連線活動 規則: ((1)距起點線10公尺處,擺 置16個飛盤。 ((2)學生四人為一組,每人 持一顆球,教師發令後, 第一位學生快速前跑並將 球擺至飛盤上,第二位學 生於前者折返與其擊掌後 始得出發。					
十三、快跑連線 1. 教師講解快跑連線活動 規則: (1)距起點線10公尺處,擺 置16個飛盤。 (2)學生四人為一組,每人 持一顆球,教師發令後, 第一位學生快速前跑並將 球擺至飛盤上,第二位學 生於前者折返與其擊掌後 始得出發。					
1. 教師講解快跑連線活動 規則: (1)距起點線10公尺處,擺 置16個飛盤。 (2)學生四人為一組,每人 持一顆球,教師發令後, 第一位學生快速前跑並將 球擺至飛盤上,第二位學 生於前者折返與其擊掌後 始得出發。					
規則: (1)距起點線10公尺處,擺置16個飛盤。 (2)學生四人為一組,每人持一顆球,教師發令後,第一位學生快速前跑並將球擺至飛盤上,第二位學生於前者折返與其擊掌後始得出發。					
(1)距起點線10公尺處,擺 置16個飛盤。 (2)學生四人為一組,每人 持一顆球,教師發令後, 第一位學生快速前跑並將 球擺至飛盤上,第二位學 生於前者折返與其擊掌後 始得出發。					
置16個飛盤。 (2)學生四人為一組,每人 持一顆球,教師發令後, 第一位學生快速前跑並將 球擺至飛盤上,第二位學 生於前者折返與其擊掌後 始得出發。					
(2)學生四人為一組,每人 持一顆球,教師發令後, 第一位學生快速前跑並將 球擺至飛盤上,第二位學 生於前者折返與其擊掌後 始得出發。					
持一顆球,教師發令後, 第一位學生快速前跑並將 球擺至飛盤上,第二位學 生於前者折返與其擊掌後 始得出發。					
第一位學生快速前跑並將 球擺至飛盤上,第二位學 生於前者折返與其擊掌後 始得出發。					
球擺至飛盤上,第二位學生於前者折返與其擊掌後始得出發。					
生於前者折返與其擊掌後 始得出發。					
			球	擺至飛盤上,第二位學	
			生	於前者折返與其擊掌後	
(3)最快完成四球連線的組			始	得出發。	
			(3	3)最快完成四球連線的組	

ı	1		
			別獲勝。請兒童個人或分
			組進行快跑連線活動。
			十四、重組繞人跑
			教師講解重組繞人跑活動
			規則:
			(1)以30公尺為距離,兩端
			設置起點線與終點線。
			(2)五人為一組於起點線
			前,間隔1公尺排成一縱
			列。
			(3)發令後最後一位同學向
			前S形繞人跑步,繞過第一
			位同學後,於行進路線上
			站定位置擔任排頭,並舉
			手示意下一棒出發,活動
			進行中每人皆需至少擔任
			一次排頭。
			(4)整組最快通過終點線者
			後勝。請兒童分組進行重
			組繞人跑活動。
			十五、綜合活動
			教師指導學生進行緩和運
			動,並發表學習心得。
			十六、熱身活動
			教師指導兒童進行伸展活
			動。請兒童複習正確的跑
			步動作。
			十七、變速跑
			1. 教師講解變速跑活動規
			則:全班分組,以60公尺
			為距離,進行慢跑、快跑
			交替跑。
			2. 各組進行變速跑活動練
			習。
			3. 教師引導學生說一說:
			進行慢跑與快跑時,身體
			狀況有哪些改變?有哪些
 <u> </u>	<u> </u>	L L	

第十三週	至元五健康 3	/+ B 下 A O 目 /壮	1d-II-	Ia-II-	1. 認識瑜伽。	不4.運會十八數發保教動、免九師, 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人	活動 2	【安全教	
好	子體能	健體-E-A2 具備 探索身體活動與	1 認識	1 滾	2. 練習簡易瑜伽動	一、認識瑜伽	1. 實作: 能	育】	
	5動 2 身體 [奇妙、活	健康生活問題的	動作技 能概念	翻、支 撐、平	作。 3. 練習親子瑜伽動	1. 教師展示瑜伽圖片或影片, 並請兒童發表是否看	做出簡單的 瑜伽動作。	安E7 探究 運動基本的	
	为3安全活	思考能力,並透	肥誠心 與動作	海典擺	作。	過瑜伽動作,以及有什麼	2. 問答: 能	保健。	
動	 仿停看聽		練習的	盪動	4. 進行緩和結束動作	感想。	說出活動時		
		過體驗與實踐,	策略。	作。	1 胡和吧四一小一	2. 教師講解瑜伽的起源和	身體的感		
		處理日常生活中	2c-II- 3 表現	Ba-II- 1 居	1. 學習選擇正確且適合運動的場地。	功能。 3. 教師說明:兒童期是發	覺。 活動 3		
		運動與健康的問	3 衣玩 主動參	1 店 家、交	合建動的場地。 2. 判斷運動場地的安	O. 教師說明·兄里期疋贺 展柔軟度的最佳時期,透	活動る 1. 實作:能		
		題。	與、樂	通及戶	全性,並分辨潛在危	過靜態的伸展運動和呼吸	學會評估運		
			於嘗試	外環境	機。	配合(瑜伽概念),可以	動場地的安		

	7 to 10 to 10 to 11 to 10 to 11 to 1	ム與羽	的潛在	9 與羽仙仁忠田之弘	担化矛勒庇。	入。并爲明	
	健體-E-A3 具備	的學習	的潛在 危機與	3. 學習如何處理危險 場地。	提升柔軟度。	全,並發現 潛在危機。	
	擬定基本的運動	態度。 3c-II-		场地。 	二、熱身活動		
	與保健計畫及實		安全須知。		1. 教師引導兒童進行頭	2. 問答:能	
		1表現	Cb-II-		部、四肢和軀幹等關節的 伸展。	正確回答發	
	作能力,並以創	聯合性			1	現危險運動	
	新思考方式,因	動作技	1 運動		(包括前後左右的伸展,	場地或設施	
		能。	安全規		每個動作至少靜態停留	的處理方	
	應日常生活情	1c-II-	則、運		20~30秒)。	式。	
	境。	2 認識	動增進		三、練習簡易瑜伽動作		
		身體活	生長知		1. 教師講解並示範模仿動		
		動的傷	識。		物的瑜伽姿勢:		
		害和防			(1)山式:雙手像上申,像		
		護概			山一樣高,靜止20~30秒。		
		念。			(2)風式:手臂左右慢慢擺		
		2c-II-			動,像微風輕吹,至一定		
		1 遵守			點後靜止20~30秒。		
		上課規			(3)烏龜式:屈膝坐姿後,		
		範和運			雙手將膝蓋往兩側下壓至		
		動比賽			一定點,身體前彎,雙手		
		規則。			再穿越膝蓋,手掌著地,		
					静止20~30秒。		
					(4)鹿式:採跪姿,雙手手		
					臂向後伸展,頭上仰,眼		
					看上方,静止20~30秒。		
					2. 教師引導兒童進行練		
					習,體驗全身性的伸展與		
					肌肉的支撑,並提問進行		
					該項活動時身體的感覺。		
					四、綜合活動		
					教師指導學生進行緩和運		
					動,並發表學習心得。		
					一、熱身活動		
					教師引導兒童進行頭部、		
					四肢和軀幹等關節的伸		
					展。		
					(包括前後左右的伸展,		
					每個動作至少靜態停留		

	 	00.0041)	
		20~30秒)。	
		二、練習簡易瑜伽	
		動作	
		1. 教師講解並示範模仿動	
		物的瑜伽姿勢:	
		(1)鳥式:採墊腳尖站姿,	
		雙臂向後伸展,身體微向	
		前下壓,眼看上方,靜止	
		20~30秒。	
		(2)半月式:雙腳站立,單	
		手向上,像彎彎的月亮,	
		静止20~30秒。	
		(3)蛇式:俯臥,雙掌撐	
		地,慢慢將身體推起向上	
		伸展,至一定點後靜止	
		20~30秒。	
		(4)樹式:單腳支撐,另一	
		隻腳抬起放膝蓋後,雙手	
		上舉,像大樹一樣高,靜	
		止20~30秒。	
		2. 教師引導兒童進行練	
		習,體驗全身性的伸展與	
		加肉的支撐,並提問進行	
		該項活動時身體的感覺。	
		七、模仿動作創作	
		1. 教師請學生依本單原所	
		學動作或平時之觀察,選	
		擇一樣動植物或自然現象	
		進行模仿,並說明模仿動	
		作的特點。	
		2. 請位同學一組,討論運	
		用前面所學的動作進行組	
		合排列,並根據這些動作	
		自編一則故事。	
		3. 教師引導兒童進行相互	
		觀摩練習。	
		八、綜合活動	

11.7 11.72% (2)
教師指導學生進行緩和運 制
動,並發表學習心得。
九、熱身活動
教師引導兒童進行熱身活
動,並複習前一節學會的
瑜伽動作。
十、練習簡易瑜伽動作
1. 教師講解並示範「打電
話」、「船式」、「長條桌」
和「大尖塔」的瑜伽動作
要領:
(1)打電話:兩人採坐姿,
雙手握住腳踝,向上慢慢
靠近耳朵,静止20~30秒
後,再將腳踝慢慢放下,
換另外一隻腳做。
(2)船式:兩人相對而坐,
兩腳膝蓋彎曲,腳指碰在
一起,雙手相握,身體打
直,慢慢的先將單腳往上
抬高穩定,停留幾秒後換
(3)長條桌:兩人採坐姿屈
平線,腹部用力支撐,靜
止20~30秒後,臀部再慢慢
坐下。
(4)大尖塔:兩人平躺屈膝
互碰腳尖,之後腳底貼腳
底,雙腳再慢慢向上伸
直,呈三角形尖塔,腹部
用力, 靜止20~30秒後, 再
慢慢屈膝回原來動作。
2. 請兒童分組練習親子瑜
伽動作。

	 		
			3. 教師鼓勵兒童利用假日
			與家人一起練習瑜伽動
			作,增進家人之間的互
			動。
			十一、進行緩和結束動作
			1. 教師說明:從事長時間
			的瑜伽動作後,須進行放
			鬆動作,讓身體放鬆。
			2. 教師引導兒童進行兩人
			和單人緩和運動,包括:
			背靠背放鬆、坐姿縮體放
			鬆、大字睡、趴睡等,最
			後以雙腳交叉方式靜坐,
			使心跳和呼吸能恢復平
			静。
			3. 鼓勵學生發表學習心
			得。
			活動3
			一、檢核運動場地的安全
			性
			1. 教師引導兒童思考並發
			表,室外的運動場地,可
			能潛藏哪些危機。
			2. 教師統整兒童的意見並
			説明,室外運動場地可能
			潛藏的危機有:
			(1)草地:可能有看不見的
			碎玻璃或有毒的昆蟲、蛇
			等。
			(2)凸出的樹根或小石塊會
			造成扭傷或擦傷。
			(3)水泥地或土地:會因下
			雨天溼滑而跌倒,有坑洞
			時腳容易扭傷。
			(4)運動場地:物品擺放不
			當,容易造成衝撞或受
L L	1	l l	田

傷。	
(5)籃球架:在損壞、傾倒	
的籃球架下打球,有被壓	
傷的危險。	
(6)足球門:沒有保護墊的	
足球門,易使人在活動時	
【 (7)水溝蓋:不平整的水溝	
二、說一說	
1. 教師引導兒童發表,課	
本100頁圖示內容。	
2. 請學生討論並發表遇到	
課文所示的情境時,該怎	
三、安全侦查員	
1. 教師指導學生同學一同	
進行學校運動場地與設施	
安全偵查,並完成記錄	
表。	
善情形。	
3. 各組進行偵查結果報	
当	
4. 教師統整:引導學生了	
解維護安全的運動環境人	
人有責,讓學生將知能化	
為行動,實際進行校園運	
 動場地育器材的安危維	
護,落實共同維護安全的	
運動環境的責任。	
第十四週 單元六躍動 3 健體-E-A2 具備 1c-II- Ia-II- 1.表現靜態和動作的 一、講解支撐動作的重要 1.問答:能 【	安全教
活力秀	ן ו
活動 1 支撑 「探索牙髓活動與 身體活 翻、支 2.利用體操器材表現 1.複習支撐動作舊經驗, 作的技能概 安	E6 了解
躍動 健康生活問題的 動的動 撐、平 支撐與平衡的聯合性 提問身體中可以當支點的 念。 自	己的身

	A -	12.4.	0 111111111111	0 +# 77 nL B nlk la L 14 4.	士田上此州	1	
思考能力,並透	能。	盪動	3. 利用分組合作完成	2. 講解四肢是體操支撐動	表現支撐與		
過體驗與實踐,	1d-II-	作。	支撐性創意動作的學	作中常用的支撑點,進行	平衡的聯合		
處理日常生活中	1 認識		習任務。	支撐動作時,要結合身體	性動作能		
	動作技		4. 能利用練習策略進	的平衡和控制能力,才能	カ。		
運動與健康的問	能概念 與動作		行課後自主學習。	表現穩定。 二、 進行靜態支撑練習			
題。	無動作練習的			1. 原地進行一~四個支撐點			
 健體-E-B1 具備	無 策略。			的靜態平衡動作。			
	2c-II-			2. 引導學生透過收腹的核			
運用體育與健康	2 表現			心肌群維持支撐時身體平			
之相關符號知	增進團			新的控制。 一			
能,能以同理心	隊合			三、進行支撐原地跳躍練			
	作、友			習			
應用在生活中的	善互動			1. 示範與講解支撐加雙腳			
運動、保健與人	行為。			屈膝原地向上跳躍動作,			
 際溝通上。	3c-II-			引導學生控制支撐跳躍時			
	1 表現			重心的變化。			
健體-E-C2 具備	聯合性			2. 示範與講解支撐加單腳			
同理他人感受,	動作技			直膝原地向上跳躍動作,			
在體育活動和健	能。			引導學生比較兩種動作起			
				跳和落地的差異。			
康生活中樂於與				3. 示範與講解支撐加單腳			
人互動、公平競				直膝原地向上跳躍時,在			
● 単字				空中交換腳,換腳落地。			
				引導學生比較兩種動作的			
員合作,促進身				差異。提醒學生支撐跳躍			
心健康。				時,肩膀不可前傾超過雙			
				手位置,雙腳不宜超過臀			
				部位置,避免造成重心不			
				穩。			
				4. 兩人一組,進行輪流試			
				作與互評練習。 5.引導學生發表今天學習			
				的動作與平時進行的哪些			
				身體活動有關,鼓勵學生			
				多練習支撐性動作,以控			
				制身體的穩定性。			
				们才服的怎样压			

图 1. 利用學校數接高指(數整			四、進行器材支撑活動練	
1. 利用學校響應至計(敬娶 班稿、地板整、穩理)、布 置成練 智支撑動術的分站 活動。 2. 示藏與講解各分站動作 方式: (1)雙手經驗, 雙硼放在跳 指上保持平衡。 (2)雙手和雙腳沿著班箱邊 據進行特動。 (3)雙手移跳, 用函数部 指表地數率在擴上, 雙 腳向上移動, 再內下回原 位。 (4)雙手接地。雙腳在跳箱 左右變跳空。 3. 引等學之分組設作與練 留。 五、進行分站支撑挑戰活 動 1. 四人一组,依據與所有 告進行分站挑戰演動,如 果有隊及無決完成時, 再 計論如何的助完成(可以 階低難度或增加補助器 材)。 2. 各類分實挑戰成果與問 過解於的方法> 過解於的方法會 是轉數。 之為與解決的方法。 是與解於的方法。 是與解於的方法。 是與解於的方法。 是與解於的方法。 是與解於的方法。 是與解於的方法。 是與解於的方法。 是與解於的方法。 是與解於的方法。 是與解於的方法。 是與解於的方法。 是與解於自然是與問 是有數學是與問 是有數學是 是有數學是 是有數學是 是有數學是 是一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一				
雖結、地板勢、總理),希 置成練習支撑動作的介均 2.示範與講解各分均動作 方式: (1)雙中核贮。變數在跳 箱上保持平衡。 (2)雙十核贮。利用放動跳 箱或地板整靠在端上、雙 瞬向上移動。再向下回原 位。 (4)雙牛標地。利用放動跳 着或地板整靠在端上、雙 瞬向上移動。再向下回原 位。 五、進行分站支槽線跨 窗。 五、進行分站支槽線隔 動。1.四人一組,依賴報師 音進行分站批張活動,如 果有原及無法及疏時,再 計論如前的充成「可以 降低離度或增加輔助器 材)。 2.各組分享挑戰或果與問 題解與的方法。 數解與的方法學 數解與的方法學 數解與的方法學 大學解解本前處的作。 大學解解本有應的作。 其學不轉數律 有別可以 時代數是一樣的一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一				
置底線習支撐動作的分站 活動。 2. 不完與講解各分站動作 方式: (1)雙手撑地,雙腳茲在跳 指上保持平衡。 (2)雙手彈地,對照就 線進行移動。 (3)雙千彈地,對照就 網內上移動,再內下回原 位。 (4)雙手撐地,雙腳在跳箱 若右邊鄉聲。 3. 引擎生分 組試作與練 習。 至、進行分站支撑挑戰活 動 1. 四人一組,依據較斷項 肯進行分站,與歌流處時,再 对論如循助兒底,可以 降低點度或潛加輔助器 材)。 2. 各組分享挑戰成 表別,與與例本 與關於的方法。 大、學用為本學剛太常 更別,與例 是與學術本學剛支撑數件, 專引學學大學生練習在學 上練習單腳支撑動作, 專引學生檢發在將 上練習單腳支撑動作, 專引學生養發生換了 是與學術本學				
活動。 2. 示範與請解各分站動作 方式: (1) 雙手經驗或在謎 箱上條件準衡。 (2) 雙手和雙腳流音跳箱邊 線達行移動。 (3) 雙手掉地 利用放墊濺 箱或地板垫索在點上。雙腳向上移動,再向下回原位。 (4) 雙手增地,雙腳在跳箱 左右遊跳躍。 3. 引導學生分組試作與練 翌。 五、進行分站建凝壓。 3. 引導學生分組試作與練 翌。 五、進行分站被逐活動,如果有降及在法定成時,再討論如何協助完成。可以降低,數度或增加輔助照 付品助完成。可以降低,數度或增加輔助照 对,如果有解及在法定成時,再引得如何協助完成。可以降低,數度或增加輔助器材)。 2. 各組分率挑戰成果與問題解於,再引導來一種解達動作,再引導來一種解達動作,再引擎生練習不順本上練習單腳支撑動作,再引擎生練習不順本上練習單腳支撑動作,再引擎生練者不順本上練習單腳支撑動作,再引擎生練者不順,是可以使用數。				
2. 示范與講解各分均動作 方式: (1)雙手釋地,雙腳效在經 箱上保持中衙。 (2)雙手和雙腳沿著總譜邊 線配行移動。 (3)雙手釋地,利用數墊與 箱放地慢變系在胎上,雙 腳向上移動,再向下回原 位。 (4)雙手釋地,變腳在與箱 左右透౿彈。 3. 引導學生分組就作與錄 翌。 五. 進行分站支權機戰潛 動 1. 四人一經,依據較師哨 音遊行分納我取活動,如 果有恢氣無法成時。再 討論如何協助完成(可以 降低離度或增加輔助器 程、衛政無法定成時。再 討論如何協助完成(可以 降低離度或增加輔助器 形)。 2. 各組分單批吸成果與問 題称共物方法。 大、平衡本單腳支撐練置 1. 複四率自然前進動作, 再引導學生練習在一衡本 上練習等腳走增動作,訓 級平衡成。 2. 技數學生身於在平衡本				
方式: (1)雙手称地、雙腳放在腿 指上係移平衡。 (2)雙手和變腳沿著跳稱邊 線進行移動。 (3)雙手称地,利用軟垫腿 稍凝此根勢靠在攔上,雙 腳向上移動,再向下回原 位。 (4)雙手釋地,雙剛在跳箱 左右邊城躍。 3.引擎學生分組或作與練 習。 五、進行分站支撐挑戰活 動 1、四人一個人 保據發師。有 音進行分站挑隊活動,如 果有隊及無法完成時,再 計論如何協助完成 (可以 降低級數度或增加輔動器 材)。與分影就較成果與問 遊解於的方法。 大、學數大學聊支撐動作, 再引擎學生練習習。 大、學數大學聊支擠轉習 1、推習學與實際之擔結的方法。 大、學數大學聊支擠動作, 再引擎學生練習過一			1.	
(1)雙手線變 體剛放在跳 箱上保平衡。 (2)雙手和變腳沿著跳箱邊 綠進行移動。 (3)雙手線地,利用軟垫跳 箱或此板擊棄在输上,雙 腳向上移動,再向下回原 位。 (4)雙手接地,雙腳在跳箱 左右邊跳躍。 3.引學生分組就作與練 習。 五、進行分站支撑鵝戳活 動 1.四人一组,依據教師有 音進行分站挑發活動,如 果有隊及端加端的路 材。 一個人的 一個人的 一個人的 一個人的 一個人的 一個人的 一個人的 一個人的				
箱上保持平衡。 (2)雙手和雙腳沿著跳箱邊 線進行移動。 (3)雙手撑地 利用軟壁跳 箱或地板整靠在插上,雙 腳向上移動,再向下回原 位。 (4)雙手推闢。 (3.引等學生分組試作與練 習。 五、進行分站支撑機戰活動 動 1.四人一組,依據數師哨 音進行分站支撑機取活動時,如果有隊友無法完成時,再 討論如何協助完成。可以 降低難度、可以 降低難度、可以 降低難度、對於, 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個			-	
(2)雙手和雙腳沿著跳箱邊 線進行移動。 (3)雙手律地,利用軟墜跳 箱或地板整靠在胎上、雙 腳向上移動,再向下回原 位。 (4)雙手撑地,雙腳在跳箱 左右邊跳躍。 3、引導學生分組試作與練 習。 五、進行分站支撑挑戰活動 1、四人一組、依據教師哨 音進行分站挑點活動,如 果有隊友編法完成時,再 對論如尚助完成時,再 對論如尚的完成時,再 對論如協助完成時, 以各組分字挑戰成果與問 題解決的方法。 六、平衡水單腳支撑軟智 1、複習平衡水前進動作, 再引聲坐生練習在平衡本 上練習單腳支撐動作,訓 線平衡或。 2、鼓勵學生身於在平衡本			(1)雙手撐地,雙腳放在跳	
線進行移動。 (3)雙千瑋地、利用軟墊跳 銷或地板變柔在繼上,變 腳向上移動,再向下回原 位。 (4)雙手瑋地,變腳在跳箱 左右邊跳躍。 (3) 引導學生分組試作與線 習。 五、進行分站支撑挑戰活動,如 果有隊友無法完成時,再 討論如何協助完成(時),再 討論如何協助完成(可以 降低難度或增加輔助器 材)。 (2.各組分字挑戰成果與問 題解決的方法。 六、平衡水單剛支撑軟置 1.被習平衡水單之撑數作, 再引導學生線習在平衡木 上練習單腳支撐動作, 再引導學生線習在中衙木 上練習單腳支撐動作, 無別數件, 再引導學生會習在中衙木			箱上保持平衡。	
(3)雙手撑地,利用軟墊跳 箱或地板墊乘在牆上,雙 腳向上移動,再向下回原 位。 (4)雙手撐跳彈。 3.引導學生分組試作與練 習。 五、進行分站支撐挑戰活動 動 1.四人一組,依據較師哨 音進行分站挑戰活動,如 果有隊及無法元歲,再 討論如何協助完成(可以 階低難度或增加輔助器 材)。 2.各組分率挑戰成果與問題解決的方法。 六、平衡木單即支撑軟智 1.複智平衡太道建動作, 再引導學生練習在平衡木 上線習單腳支撑動作,訓 練平衡處。 2.致勵學生對於在平衡木			(2)雙手和雙腳沿著跳箱邊	
箱或地板墊靠在橋上,雙腳向上移動,再向下回原 位。 (4)雙手撐地,雙腳在跳箱 左右邊跳躍。 3.引导學生分組試作與練 3. 引导學生分組試作與練 5. 3. 11. 四人一組,依據數師 音進行分站據聚活動,如 果有隊友無法完成時,再 討論如何協助完成(可以 降低難度或增加輔助器 材)。 2. 各組分享挑戰成果與問 題解決的方法。 六、平衡木單腳支撐練習 1. 複習平衡木的進動作, 再引導學生練習在平衡本 上練習單剛支撐動作,訓 練平衡或。 2. 鼓勵學生勇於在平衡木			緣進行移動。	
腳向上移動,再向下回原位。 (4)雙手撑地,雙腳在跳箱左右邊跳躍。 3.引導學生分組試作與練習。 五、進行分站支撑挑戰活動 1.四人一组,依據教師哨音進行分站挑戰活動,如果有隊友無決完成時,再討論如何協助完成(可以降低難度或增加輔助器材)。 2.各組分享挑戰成果與問題解決的方法。 六、平衡水單剛支撑練習 1.複習平衡水消進動作,再引導學生練習在平衡木上練習單腳支撑動作,訓練平衡戲。 2.鼓勵學生勇於在平衡木			(3)雙手撐地,利用軟墊跳	
位。(4)雙千據地,雙腳在跳箱 左右邊跳躍。 3.引導學生分組試作與練習。 近十分站支撑挑戰活動 1.四人一組,依據教師哨音追行分站挑戰活動,如果有隊友無法完成時,再 討論如何協助完成(可以 降低難度或增加輔助器 材)。 2.各個分享挑戰成果與問題解決的方法。 六、平衡本軍聯支撑練習 1.複習平衡本前遊動作, 再引導學生練習在平衡本 上練習單腳支撐動作,訓 練平衡感。 2.鼓勵學生勇於在平衡本			箱或地板墊靠在牆上,雙	
位。(4)雙千據地,雙腳在跳箱 左右邊跳躍。 3.引導學生分組試作與練習。 近十分站支撑挑戰活動 1.四人一組,依據教師哨音追行分站挑戰活動,如果有隊友無法完成時,再 討論如何協助完成(可以 降低難度或增加輔助器 材)。 2.各個分享挑戰成果與問題解決的方法。 六、平衡本軍聯支撑練習 1.複習平衡本前遊動作, 再引導學生練習在平衡本 上練習單腳支撐動作,訓 練平衡感。 2.鼓勵學生勇於在平衡本			腳向上移動,再向下回原	
(4)雙手撑地,雙腳在跳箱 左右邊跳躍。 3.引導學生分組試作與練 習。 五、進行分站支撑挑戰活動 1.四人一組,依據教師哨 音進行分站挑戰活動,如 果有隊友無法完成時,再 討論如何協助完成(可以 降低難度或增加輔助器 材)。 2.各組分享挑戰成果與問題解決的方法。 六、平衡木單腳支撑練習 1.複習平衡太前進動作, 再引導學生練習在平衡木 上練習單腳支撑動作,訓 練中衡感。 2.鼓勵學生勇於在平衡木				
左右邊跳躍。 3.引導學生分組試作與練習。 五、進行分站支撑挑戰活動 1.四人一組,依據教師哨音進行分站挑戰活動,如果有隊友無法完成時,再對論如何協助完成(可以降低難度或增加輔助器材)。 2.各個分享挑戰成果與問題解決的方法。 六、平衡木單腳支撑練習 1.複習平衡木前進動作,再引導學生操習在平衡木上練習單腳支撐動作,調練平衡廠。 2.鼓勵學生勇於在平衡木				
3. 引導學生分組試作與練習。 五、進行分站支撑挑戰活動 1. 四人一組,依據教師哨音進行分站挑戰活動,如果有隊友無法完成時,再討論如何協助完成(可以降低難度或增加輔助器材)。 2. 各組分享挑戰成果與問題解決的方法。 六、平衡木單腳支撑練習 1. 複習平腳支撑練習 1. 複習平響大撑動作,再引導學生練習在平衡木上練習單腳支撑動作,訓練平衡感。 2. 鼓勵學生勇於在平衡木				
習。 五、進行分站支撑挑戰活動 1. 四人一組,依據教師哨音進行分站挑戰活動,如果有隊友無法完成時,再討論如何協助完成(可以降低難度或增加輔助器材)。 2. 各組分享挑戰成果與問題解決的方法。 六、平衡木單腳支撑練習 1. 複習平衡木前進動作,再引導學生練習在平衡木上練習單腳支撑動作,調練平衡感。 2. 鼓勵學生勇於在平衡木				
五、進行分站支撑挑戰活動 1.四人一組,依據教師哨音進行分站挑戰活動,如果有隊友無法完成時,再討論如何協助完成(可以降低難度或增加輔助器材)。 2.各組分享挑戰成果與問題解決的方法。 六、平衡木單腳支撑練習 1.複習平衡木前進動作,再引導單學本常本 上練習單腳支撑動作, 再,轉習單腳支撑動作, 再,轉習單腳支撑動作, 到線平衡成。 2.鼓勵學生勇於在平衡木				
動 1. 四人一組,依據教師哨音進行分站挑戰活動,如果有隊友無法完成時,再討論如度或增加輔助器討論與度或增加輔助器材)。 2. 各組分享挑戰成果與問題解決的方法。 六、平衡木單腳支撑練習 1. 複習平衡木前進動作,再引導學生練習在平衡木上練習單腳支撑動作,訓練平衡感。 2. 鼓勵學生勇於在平衡木				
1.四人一組,依據教師哨音進行分站挑戰活動,如果有隊友無法完成時,再討論如何協助完成(可以降低難度或增加輔助器材)。 2.各組分享挑戰成果與問題解決的方法。 六、平衡木單腳支撑練習 1.複習平衡木前進動作,再引導學生練習在平衡木上練習單腳支撑動作,訓練平衡感。 2.鼓勵學生勇於在平衡木				
音進行分站挑戰活動,如果有隊友無法完成時,再討論如何協助完成(可以降低難度或增加輔助器材)。 2.各組分享挑戰成果與問題解決的方法。 六、平衡木單腳支撑練習 1.複習平衡木前進動作,再引導學生練習在平衡木上練習單腳支撑動作,訓練平衡感。 2.鼓勵學生勇於在平衡木			···	
果有隊友無法完成時,再 討論如何協助完成(可以 降低難度或增加輔助器 材)。 2.各組分享挑戰成果與問題解決的方法。 六、平衡木單腳支撑練習 1.複習平衡木前進動作, 再引導學生練習在平衡木 上練習單腳支撑動作,訓練平衡感。 2.鼓勵學生勇於在平衡木				
討論如何協助完成(可以 降低難度或增加輔助器 材)。 2. 各組分享挑戰成果與問題解決的方法。 六、平衡木單腳支撐練習 1. 複習平衡木前進動作, 再引導學生練習在平衡木 上練習單腳支撐動作,訓練平衡感。 2. 鼓勵學生勇於在平衡木				
降低難度或增加輔助器 材)。 2. 各組分享挑戰成果與問題解決的方法。 六、平衡木單腳支撑練習 1. 複習平衡木前進動作, 再引導學生練習在平衡木 上練習單腳支撑動作,訓練平衡感。 2. 鼓勵學生勇於在平衡木				
材)。 2. 各組分享挑戰成果與問題解決的方法。 六、平衡木單腳支撑練習 1. 複習平衡木前進動作, 再引導學生練習在平衡木 上練習單腳支撐動作,訓練平衡感。 2. 鼓勵學生勇於在平衡木				
2. 各組分享挑戰成果與問題解決的方法。				
題解決的方法。 六、平衡木單腳支撑練習 1.複習平衡木前進動作, 再引導學生練習在平衡木 上練習單腳支撐動作,訓 練平衡感。 2.鼓勵學生勇於在平衡木				
六、平衡木單腳支撑練習 1.複習平衡木前進動作, 再引導學生練習在平衡木 上練習單腳支撐動作,訓 練平衡感。 2.鼓勵學生勇於在平衡木				
1. 複習平衡木前進動作, 再引導學生練習在平衡木 上練習單腳支撐動作,訓 練平衡感。 2. 鼓勵學生勇於在平衡木				
再引導學生練習在平衡木 上練習單腳支撐動作,訓 練平衡感。 2.鼓勵學生勇於在平衡木				
上練習單腳支撐動作,訓 練平衡感。 2. 鼓勵學生勇於在平衡木				
練平衡感。 2. 鼓勵學生勇於在平衡木				
2. 鼓勵學生勇於在平衡木			上練習單腳支撐動作,訓	
			練平衡感。	
上嘗試各種單腳支撐動			2. 鼓勵學生勇於在平衡木	
			上嘗試各種單腳支撐動	

作,發現維持平衡的要領。 七、平衡木支撑爬行練習 1. 引導學生在平衡本上利 用雙手雙腳支撑飛行,控 制身體重心維持在直線的 平衡木上。 2. 發表雙腳支撑前進和四 肢支撑前進的差異,以及 維持平衡的重。 八、進行創意大考驗活動 1. 複習前三節學習的重 點, 包括靜態支撐動作、 支撐跳躍和用器材進行 的支撑動作。 2. 說明四人一組合作完成 的學習任務: (1)兩個不同支撑點的靜態 平衡動作。 (2)兩個不同支撑點的靜態 平衡動作。 (2)兩個不同跳躍的支撐跳 躍動作。 (3)一個利用器材展現的支	
七、平衡木支撑爬行練習 1. 引導學生在平衡木上利 用雙手雙腳支撑飛行,控 制身體重心維持在直線的 平衡木上。 2. 發表雙腳支撑前進和四 肢支撑前進列要領。 八、進行創意大者驗活動 1. 複智前三節學習的重 點,包括靜態支撐動作、 支撑跳躍和利用器材進行 的支撑動作。 2. 說明四人一組合作完成 的學習任務: (1)兩個不同支撐點的靜態 平衡動作。 (2)兩個不同跳躍的支撐跳 躍動作。 (3)一個利用器材展現的支	
1.引導學生在平衡木上利用雙手雙腳支撐爬行,控制身體重心維持在直線的平衡木上。 2.發表雙腳支撐前進和四肢支撑前進的萎填。 八、進行創意大考歐面動 1.複習前三節 留的重 點,包括靜態支撐動作、支撐跳躍和利用器材進行的支撐動作。 2.說明四人一組合作完成的變習任務: (1)兩個不同支撑點的靜態平衡動作。 (2)兩個不同跳躍的支撐跳躍動作。 (2)兩個不同跳躍的支撐跳躍動作。 (3)一個利用器材展現的支	
用雙手雙腳支撑爬行,控制身體重心維持在直線的平衡木上。 2. 發表雙腳支撑前進和四肢支撑前進的差異,以及維持平衡的要領。 八、進行創意大考驗活動 1. 複習前三節學習的重點,包括靜態支撑動作、支撑動作、支撑動作。 2. 說明四人一組合作完成的學習任務: (1)兩個不同支撑點的靜態平衡動作。 (2)兩個不同逃躍的支撑跳躍動作。 (2)兩個不同跳躍的支撑跳躍聯關的	
制身體重心維持在直線的 平衡木上。 2. 發表雙腳支撑前進和四 肢支撑前進的差異,以及 維持平衡的 數意大考驗活動 1. 複習前三節學習的重 點,包括靜態支撑動作、 支撐跳躍和利用器材進行 的支撑動作。 2. 說明四人一組合作完成 的學習任務: (1)兩個不同支撑點的靜態 平衡動作。 (2)兩個不同跳躍的支撑跳 躍動作。 (3)一個利用器材展現的支	
平衡木上。 2. 發表雙腳支撑前進和四肢支撑前進的差異,以及維持平衡的要領。 八、進行創意大考驗活動 1. 複智創三節學習的重點,包括靜態支撑動作、支撑跳躍和利用器材進行的支撑動作。 2. 說明四人一組合作完成的學習任務: (1)兩個不同支撑點的靜態平衡動作。 (2)兩個不同跳躍的支撑跳躍動作。 (3)一個利用器材展現的支	
2.發表雙腳支撐前進和四 肢支撐前進的差異,以及 維持平衡的要領。 八、進行創意大考驗活動 1.複習前三節學習的重 點,包括靜態支撐動作、 支撐跳躍和利用器材進行 的支撐動作。 2.說明四人一組合作完成 的學習任務: (1)兩個不同支撐點的靜態 平衡動作。 (2)兩個不同跳躍的支撐跳 躍動作。 (3)一個利用器材展現的支	I
肢支撑前進的差異,以及維持平衡的要領。 八、進行創意大考驗活動 1.複習前三節學習的重點,包括靜態支撑動作、 支撑跳躍和利用器材進行的支撑動作。 2.說明四人一組合作完成的學習任務: (1)兩個不同支撑點的靜態 平衡動作。 (2)兩個不同跳躍的支撑跳躍動作。 (3)一個利用器材展現的支	
維持平衡的要領。 八、進行創意大考驗活動 1.複習前三節學習的重點,包括靜態支撑動作、 支撑跳躍和利用器材進行的支撐動作。 2.說明四人一組合作完成的學習任務: (1)兩個不同支撑點的靜態 平衡動作。 (2)兩個不同跳躍的支撐跳躍動作。 (3)一個利用器材展現的支	
八、進行創意大考驗活動 複習前三節學習的重點,包括靜態支撐動作、支撐跳躍和利用器材進行的支撑動作。 說明四人一組合作完成的學習任務: 兩個不同支撑點的靜態平衡動作。 兩個不同跳躍的支撐跳躍動作。 面利用器材展現的支 	
八、進行創意大考驗活動 複習前三節學習的重點,包括靜態支撐動作、支撐跳躍和利用器材進行的支撑動作。 說明四人一組合作完成的學習任務: 兩個不同支撑點的靜態平衡動作。 兩個不同跳躍的支撐跳躍動作。 面利用器材展現的支 	
1. 複習前三節學習的重點,包括靜態支撑動作、支撑跳躍和利用器材進行的支撐動作。 2. 說明四人一組合作完成的學習任務: (1)兩個不同支撑點的靜態平衡動作。 (2)兩個不同跳躍的支撐跳躍動作。 (3)一個利用器材展現的支	
點,包括靜態支撑動作、 支撐跳躍和利用器材進行 的支撐動作。 2.說明四人一組合作完成 的學習任務: (1)兩個不同支撑點的靜態 平衡動作。 (2)兩個不同跳躍的支撑跳 躍動作。 (3)一個利用器材展現的支	
支撑跳躍和利用器材進行的支撑動作。 2. 說明四人一組合作完成的學習任務: (1)兩個不同支撑點的靜態平衡動作。 (2)兩個不同跳躍的支撐跳躍動作。 (3)一個利用器材展現的支	
的支撑動作。 2. 說明四人一組合作完成的學習任務: (1)兩個不同支撑點的靜態平衡動作。 (2)兩個不同跳躍的支撐跳躍動作。 (3)一個利用器材展現的支	
2. 說明四人一組合作完成 的學習任務: (1)兩個不同支撑點的靜態 平衡動作。 (2)兩個不同跳躍的支撐跳 躍動作。 (3)一個利用器材展現的支	
的學習任務: (1)兩個不同支撐點的靜態 平衡動作。 (2)兩個不同跳躍的支撐跳 躍動作。 (3)一個利用器材展現的支	
(1)兩個不同支撐點的靜態 平衡動作。 (2)兩個不同跳躍的支撐跳 躍動作。 (3)一個利用器材展現的支	
平衡動作。 (2)兩個不同跳躍的支撐跳 躍動作。 (3)一個利用器材展現的支	
(2)兩個不同跳躍的支撐跳 躍動作。 (3)一個利用器材展現的支	
躍動作。 (3)一個利用器材展現的支	
(3)一個利用器材展現的支	
1巻チュル	
3. 各組進行動作組合練習	
與表演任務分配。	
4. 各組輪流表演,教師再	
提供講評與修正建議,引	
-	
九、進行課後練習策略討	
1. 鼓勵學生利用課後時間	
以及各種學習資源(家	
人、同學、器材、網路資	
源)進行動作的練習。	
2. 引導學生發表練習的策	
略有哪些,並盡量以可以	
做到的為主。	1

第十五週	單元六躍動活力秀 活動 2 你踢我防	3	健然 健思過處運題 健運之能 無 是 是 題 題 選 題 健 運 之 能 題 日 與 常 健 里 和 關 節 題 並 踐 活 的 具 健 知 理 的 透 , 中 問 備 康 心	1c 1 身動作能 3c 1 聯動能 4c 2 提適基動I-認體的技。 I 表合作。 I 參高能本能一 調活動 I - 現性技 I - 與體與運力	Bd-II- 2 技擊 基本 作。	1. 認識 基本概 道基能 動技能 多的 多。表现 多。 表现 多。 多。 多。 多。 为。 为, , , , , , , , , , , , , , 。 。 。 。	3.錄星一概1.運種得動2.的支防二1.實正學3.錄星一概1.運種得動2.了運撐守、示戰確習兩門已後講 賞員身運一解動能。練範姿、態人學課再解 國,運獎。跆,力 習和勢穩度一單練同撐 有明,數 道用行 備解提, 定。組 是身踢 麥平醒展 相 過過多 調穩進 麥平醒展 相 發生 強體腳 勢行學現 觀歷 強 強 強	1. 說基技 2. 表基聯技 3. 與簡聯技 4. 在相問出本能實現本合能實他易合能行課關答跆步概作跆步性。作人攻性。為後體:拳法念:拳法動 :完防動 :進能能道的。能道的作 能成的作 能行活	【安全教 育 安E4 探討 自	
			際溝通E-C2 具體 同在康 人 爭 員 心健 與 競 成 身 心健康 數 成 身				進法動宗行為歐大學的的的方法的 雙的防腳拳調目擊,現於強大強大強大強大強大強大強大強大強大強大強大強大強大強大強大強大強大。			

T			
		和旋踢動作,強調兩種動	
		作在夾腿姿勢(有無側	
		身)、踢腿和收腿的差異。	
		3. 兩人一組,進行輪流試	
		作與互評練習。	
		五、組合動作練習(一)	
		1. 雨人一組,一人在圈內	
		當防守者,一人在圈外當	
		攻擊者,練習隨著攻擊者	
		的移動進行步法移動的改	
		變。	
		2. 輪流練習後,發表自己	
		主要的移動步法有哪些。	
		3. 利用巧拼墊或泡棉墊作	
		成九宮格得分版,引導學	
		生利用前行步和前踢,挑	
		戰踢不同高度的目標,計	
		第30秒可以得幾分。	
		4. 教師依據學生表現講解	
		常見的錯誤動作,如步法	
		和踢法連接不流暢,踢腿	
		的高度不夠,讓學生發表	
		如何改善。	
		六、組合動作練習(二)	
		1. 兩人一組,一人站定點	
		拿紙棒(或踢靶)當攻擊	
		目標,一人進行步法、踢	
		腿練習。	
		2.輪流練習後,發表自己	
		踢法以哪一種為主?為什	
		麼?	
		公 :	
		定點拿紙棒(或踢靶)在	
		正方形外圍當攻擊目標,	
		一人隨著教師指定號碼進	
		行不同方向的移動和踢腿	
		動作,模擬跆拳道比賽情	

					境、 自學器 中 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明			
第十六週 單元六秀 3 活活活	健探健思過處運題健運之能應運際健同體索康考體理動。體用相,用動溝體理動。體用相,用動溝體理則。EB育符以生保上CO人具動題並踐活的具健知理中與具受感動的透,中問備康心的人備,	1c 2 身動作能 2d 1 參體的覺 3c 1 聯動能	Ib-II- 1 律 模 創 蹈 6 作 。	1. 認識律動性的動作 概念。 2. 描述參與律動性身 體活動的感覺。 3. 表現基本舞蹈創作 的聯合性動作技能。	一1. 現是能樂變作協二1. 和跳節2.後後音律三1. 哪合躍轉律的活跳拍出能美動之步動練之,跳節 戰學動進會轉動的到和重必度律肢 會別配體會加動練 析,動分作移動是奏中時速同現。習學個,身學別的, 動分作移生動行動是奏中時速同現。習學個,身學別的, 動分作移動是奏中時速同現。習學個,身學別的, 動分作移動是奏中時速同現。習學個,身學別的, 動分作移動是奏中時速同現。習學個,身學別的, 動分作移動是奏中時速同現。習學個,身學別的, 動分作移動是數質和動體 的加合的前入作習 自也加格體性動據色動音 行原樂動步地配體 學以地概體性動據色動音 行原樂動步地配體 學以地	1. 說的念 2. 表蹈合能 : 触性	【育安E4 探活的 安日該全	

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。	
歷生活中樂於與 人互動、公平競學生分組試作,再分組表 爭,並與團隊成 員合作,促進身 心健康。	
人互動、公平競學生分組試作,再分組表學生分組試作,再分組表演。 爭,並與團隊成員合作,促進身 心健康。	
爭,並與團隊成 員合作,促進身 心健康。 「心健康。 「心健康。」 「不知知知知知知知知知知知知知知知知知知知知知知知知知知知知知知知知知知知	
四、跆拳高手模仿秀 員合作,促進身 心健康。	
四、跆拳高手模仿秀 1. 複習上一節課模仿的動 心健康。 作,再進行跆拳高手模仿	
心健康。	
方 <i>位</i> 判 °	
2. 教師講解活動方式: 四	
個人一組,每人輪流表現	
一個武林大會中可能出現	
的攻擊動作其他三人跟著	
模仿練習,一組就能展現	
四個動作。	
五、創作舞演練	
1. 各組將四個攻擊動作組	
進行練習。	
2. 引導學生練習時要表現	
建動和動作的穩定性。	
六、創作舞展演	
1. 教師講解展演注意事	
項,當分組展演時,其他	
組要專心觀賞,並透過學	
習單寫下自己觀賞的感覺	
和收穫。	
2. 各組輪流展演創作舞。	
して、發表與分享	
1. 引導學生在各小組內分	
享自己在參與創作和表演	
的過程中,有哪些感覺和	
收穫,可以做為日後學習	
的幫助。	
2. 教師提供各組回饋, 並	
鼓勵學生善用自己學習經	

							驗進行各種舞蹈創作,提			
							高身體的律動與節奏感。			
第十七週	單元七運動	3	健體-E-A2 具備	1d-II-	Hc-II-	1. 能用正確的動作拋	一、熱身活動	1. 實作:能	【安全教	
	合作樂		探索身體活動與	1 認識	1 標的	球,並控制球的力道	教師帶領學生進行伸展熱	控制抛球的	育】	
	活動 1 拋準		休系才腹 活	動作技	性相關	與方向。	身。	力道與方	安E4 探討	
	動動腦		健康生活問題的	能概念	的拋	2. 在遊戲過程中,能	二、拋球持球動作	向。	日常生活應	
			思考能力,並透	與動作	球、擲	思考基本的策略,並	1. 教師介紹持球方式,可	2. 討論:能	該注意的安	
			過體驗與實踐,	練習的	球、滾	表現合作的精神。	以手持或手握,一般手持	思考遊戲策	全。	
				策略。	球之時	3. 能利用課餘時間,	即可,手握的方式較能控	略, 並與同		
			處理日常生活中	3d-II-	間、空	發展學習成果,進行	制力道,但手需能握住	學討論。		
			運動與健康的問	2 運用	間及人	自創的拋球遊戲。	球。	3. 觀察:能		
			題。	遊戲的	與人、		2. 兩人一組,體驗不同持	和同學合作		
				合作和	人與球		球方式的拋球感覺。	進行活動。		
				競爭策 略。	關係攻 防概		三、進行「誰離線最近」			
				4d-II-	防概 念。		遊戲 遊戲規則:			
				2 參與	逐 。		近戲 ^枕 則 · 1. 全班分組 , 每組三人 ,			
				∠ <i>参</i> 兴 提高體			每人兩顆豆襪球。			
				通能與			2. 每組組員輪流以低手上			
				基本運			抛的方式,讓球停留時靠			
				動能力			近目標線。			
				的身體			3. 全部輪完後,最靠近目			
				活動。			標線的球如為紅隊,則該			
							局紅隊得1分。			
							4. 抛球時如果撞到場上的			
							球不算犯規,以球停下後			
							的狀況為準。			
							5. 比賽五局,分數高的組			
							別獲勝。			
							四、遊戲策略討論			
							分組討論:			
							引導學生討論			
							1. 如何拋近線?(瞄準			
							處、力道等)			
							2. 如何分工? 3. 什麼情況需拋撞場上			
					1		球?(當對方球離線很			

近)	
4. 肉眼難判斷兩球遠近	
時?(尺或木棍等)。	
6. 集合全班, 共同發表感	
想,是否有進步?	
五、綜合活動	
緩和運動。	
教師帶領學生進行伸展熱	
身。	
最近」遊戲	
遊戲規則:類似法式滾球	
比分概念。	
1.除了得分方式改變,其	
他規則皆相同。	
2. 當A組的球比B組更靠近	
離目標線最近的那顆球比	
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
得1分;兩球比它近則2	
分,以此類推。	
八、進行「一擊命中」遊	
農	
遊戲規則:	
1全班分成四組,每組四公	
2每組六個角錐,可自由選	
但每格只能放一個角錐。	
3各組輪流以低手拋滾地球	
撃中或擊倒角錐,將擊中	
的角錐拿回組別旁邊,將	

4如果同時擊中兩個角錐,
只能選擇拿回其中一個。
5最先將所有角錐拿回的組
別獲勝。
6. 分組討論:引導學生討
論。
(1)該怎麼布置才能比較快
擊中角錐呢?(如:分散
或集中)
(2)需要將角錐分先後順序
擊中嗎? (先擊遠或近?
理由?)
(3)每位組員該怎麼分工
呢?
7. 再進行一次比賽,驗收
1. 丹進行一次比賽,廠收
九、綜合活動
教師綜合結論,並進行緩
和運動。
十、熱身活動
教師帶領學生進行伸展熱
身。
十一、超越障礙拋球練習
教師説明:加入障礙物,
在拋球時視覺與出手點不
同,使得難度提高。
分組練習:增加距離與紙
箱 堆砌的 障礙物,練習控
制出手點與力道。
十二、進行「超越障礙」
遊戲
遊戲規則:
1. 每個場地分成A、B兩
組,每組各五人。
2. 場地布置:(1)各組將六
2. 物地作直·(1)合組府穴
位置。(2)城堡:大角錐。

3. 鲁外南賴樂縣珠珠,以 低手地球越過降酸物,擊 中或擊倒角錐。 4. 進行方式: A血進行活動 時,B報幫七將球和擊中的 角雜企用經及計分。 A血 輸完後南朝互接。 5. 可自由選擇目標、擊中 小角雜得1分,擊中城堡 (大角雜) 得3分。總分高 的組別援略。 十二、建數策略討論 分組討論: 引等學生討 論。 1 你會選擇擊中小角雜選是 城堡呢?為什麼? 因雖 的先或後擊) 2組頁的先後順序怎麼分 配?該怎麼分工呢? 3. 再進行一次比賽。 4. 集合全班,其同發表感 想,是否有進步? 十四、綜合活動 教師師等結論,並進行緩 和運動。 十五、數會活動	
中或擊倒角錐。 4.進行方式: A 超進行活動 時, D 超射化解球和擊中的 角錐拿回起線及計分, A 組 輸完後兩組互換。 5.可自由選擇目標,擊中 小角錐得1分,擊中城堡 ((大角錐)将3分。總分高的短照橫勝。 十三、遊戲策略討論 分組討論: 引導學生討論。 1 你會選擇擊中小角錐選是城堡呢?為什麼?(因雞的先後後鄉)之組員的免後順序怎麼分配?該怎麼分工呢? 3. 再進行一次比賽。 4. 集合全項,決日營養或想,是否有進步? 十四、綜合活動教術鄉亦進行行經濟,並進行緩和逐動。 本師鄉亦傳學生進行便展熟	
4、進行方式:A細進行活動 時,B血幫仁將球和擊中的 角錐拿回起線反射分,A組 輸完後兩組至模。 5.可自由選擇目標,擊中 小角錐得1分,擊中城堡 (大角錐)得3分。總分高 的租別獲勝。 十三、遊戲策略討論 分組討論:引導學生討 論。會選擇擊中小角錐選是 城堡呢?為什麼?(因難 的先或後擊) 2組員的先後順序怎麼分 配?該怎麼分工呢? 3.再進行一次比賽。 4.集合全班,共同發表感 想,是否者進步? 十四、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩 和運動。 十五、熱身活動 教師帶偶學生進行伸展熱	
時,B 經幫忙將球和擊中的 角錐拿回型線及計分,A組 輸完後兩組互換。 5.可自由選擇目標,擊中 小角錐得1分,擊中城堡 (大角錐)得3分。總分高 的組別獲勝。 十三、遊戲策略討論 分組討論:引導學生討 論。 1你會選擇擊中小角錐選是 城堡呢?為什麼?(困難 的先或後擊) 2組員的先後順序怎麼分 配?該怎麼分工呢? 3.再進行一次比賽。 4.集合全項,共同發表感 想,是否有進步? 十四、蘇合活動 教師綜合結論,並進行緩 和運動。 十五、熱身活動 教師帶领學生進行仲展熟	中或擊倒角錐。
角錐拿回起線及計分,A組輸完後兩組互換。 5.可自由選擇目標,擊中小角錐得分,擊中城堡 (大角錐)得3分。總分高的組別獲勝。 十三、遊戲藥略討論 分組討論:引導學生計論。 1你會選擇擊中小角錐選是城堡呢?為什麼?(困難的先成後擊)2組員的先後順序怎麼分配?該怎麼分工呢? 3.再進行一次比賽。 4.集合全班,共同發表感想,是否有進步? 十四、綜合活動,教師綜合結論,並進行緩和運動。 十五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熟	4. 進行方式:A組進行活動
輸完後兩組互換。 5.可自由選擇目標,擊中 小角錐得1分,擊中城堡 (大角維)得3分。總分高 的組別獲勝。 十三、遊戲策略討論 分組討論:引導學生討 論。 1你會選擇擊中小角錐選是 城堡呢?為什麼?(困難 的先或後擊) 2組員的是後順序怎麼分 配?該怎麼分工呢? 3.再進行一次比賽。 4.集合全班,與內發表感 想,是否直進步? 十四、蘇合活動 教師綜合結論,並進行緩 和運動。	時,B組幫忙將球和擊中的
5.可自由選擇目標,擊中 小角維得1分,擊中城堡 (大角維)得3分。總分高 的組別獲勝。 十三、遊戲策略討論 分組討論:引導學生計 論。 1你會選擇擊中小角維選是 城堡呢?為什麼?(困難 的先或後擊) 2組員的先後順序怎麼分 配?該怎麼分工呢? 3.再進行一次比賽。 4.集合全工、共同發表感 想,是否有進步? 十四、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩 和運動。 十五、熱身活動	角錐拿回起線及計分,A組
小角維得1分,擊中城堡 (大角錐)得3分。總分高 的組別獲勝。 十三、遊戲策略討論 分組討論:引導學生討 論。 1你會選擇擊中小角維選是 城堡呢?為什麼?(困難 的先後順序怎麼分 配?該怎麼分工呢? 3.再進行一次比賽。 4.集合全班,共同發表感 想,是否有進步? 十四、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩 和運動。 十五、熱身活動	輪完後兩組互換。
(大角錐)得3分。總分高的組別獲勝。 十三、遊戲策略討論 分組討論:引導學生討論。 1你會選擇擊中小角維選是城堡呢?為什麼?(困難的先或後擊) 2組員的先後順序怎麼分配?該怎麼分工呢? 3.再進行一次比賽。 4.集合全班,共同發表感想,是否有進步? 十四、綜合活動。 教師際合結論,並進行緩和運動。	5. 可自由選擇目標,擊中
(大角錐)得3分。總分高的組別獲勝。 十三、遊戲策略討論 分組討論:引導學生討論。 1你會選擇擊中小角維選是城堡呢?為什麼?(困難的先或後擊) 2組員的先後順序怎麼分配?該怎麼分工呢? 3.再進行一次比賽。 4.集合全班,共同發表感想,是否有進步? 十四、綜合活動。 教師際合結論,並進行緩和運動。	小角錐得1分,擊中城堡
的組別獲勝。 十三、遊戲策略討論 分組討論:引導學生討論論。 1你會選擇擊中小角錐還是 城堡呢?為什麼?(困難 的先或後擊) 2組員的先後順序怎麼分 配?該怎麼分工呢? 3.再進行一次比賽。 4.集合全班,共同發表感 想,是否有進步? 十四、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩 和運動 教師帶領學生進行伸展熱	
十三、遊戲策略討論 分組討論:引導學生討 論。 1你會選擇擊中小角錐還是 城堡呢?為什麼?(困難 的先或後擊) 2組與的先後順序怎麼分 配?該怎麼分工呢? 3.再進行一次比賽。 4.集合全班,共同發表感 想,是否有進步? 十四、綜合活動 教師綜合活動 教師綜合論,並進行緩 和運動。 十五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱	
分組討論:引導學生討論。 1你會選擇擊中小角錐還是城堡呢?為什麼?(困難的先或後擊) 2組員的先後順序怎麼分配?該怎麼分工呢? 3.再進行一次比賽。 4.集合全班,共同發表感想,是否有進步? 十四、綜合活動,教師綜合結論,並進行緩和運動。 十五、熱身活動,教師帶領學生進行伸展熱	
論。 1你會選擇擊中小角錐還是 城堡呢?為什麼?(困難的先或後擊) 2組員的先後順序怎麼分 配?該怎麼分工呢? 3.再進行一次比賽。 4.集合全班,共同發表感 想,是否有進步? 十四、綜合活動 教師綜合。 十五、熱身活動	
1你會選擇擊中小角錐還是 城堡呢?為什麼?(困難 的先或後擊) 2組員的先後順序怎麼分 配?該怎麼分工呢? 3.再進行一次比賽。 4.集合全班,共同發表感 想,是否有進步? 十四、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩 和運動。 十五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱	
城堡呢?為什麼?(困難的先後順序怎麼分配?該怎麼分工呢? 3. 再進行一次比賽。 4. 集合全班,共同發表感想,是否有進步? 十四、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱	
的先或後擊) 2組員的先後順序怎麼分 配?該怎麼分工呢? 3.再進行一次比賽。 4.集合全班,共同發表感 想,是否有進步? 十四、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩 和運動。 十五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱	
2組員的先後順序怎麼分配?該怎麼分工呢? 3. 再進行一次比賽。 4. 集合全班,共同發表感想,是否有進步? 十四、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱	
配?該怎麼分工呢? 3. 再進行一次比賽。 4. 集合全班,共同發表感想,是否有進步? 十四、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱	
3. 再進行一次比賽。 4. 集合全班, 共同發表感想, 是否有進步? 十四、綜合活動 教師綜合結論, 並進行緩和運動。 十五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱	
4.集合全班,共同發表感想,是否有進步? 十四、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱	
想,是否有進步? 十四、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩 和運動。 十五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱	
十四、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩 和運動。 十五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱	
教師綜合結論,並進行緩和運動。 十五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱	
和運動。 十五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱	
十五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱	
教師帶領學生進行伸展熱	
身。	
遊戲規則:	遊戲規則:
1. 每組六人,取球區放著	
豆襪球、樂樂棒球、躲避	豆襪球、樂樂棒球、躲避
球各兩顆,可自由選擇用	球各兩顆,可自由選擇用
	哪一種球。
2. 以低手拋球或低手拋滾	2. 以低手抛球或低手抛滾
地球命中任一目標,但命	地球命中任一目標,但命

 	ı			
			中過的目標不再拋擊。	
			(1)命中目標:將球撿回放	
			在得分區。	
			(2)沒命中目標:將球放回	
			取球區。	
			(3)獲勝:最先命中所有目	
			標的隊伍獲勝。	
			3. 教師強調:	
			(1)命中的目標不重覆拋	
			擊,且該球放至得分區,	
			不再使用。	
			(2)未命中目標的球,放回	
			取球區,仍可再次取用。	
			十七、策略討論再比賽	
			分組討論:引導學生討論	
			1. 哪個目標最難?哪個最	
			容易?用哪一種球比較好	
			命中目標?	
			2. 怎樣分工合作才能比較	
			快命中所有目標?	
			3. 再進行一次比賽。	
			4. 集合全班, 請優勝隊伍	
			發表他們的戰術策略,提	
			供全班參考與思考,大家	
			共同進步。	
			十八、綜合活動	
			教師綜合結論,並進行緩	
			和運動。	
			十九、熱身活動	
			教師帶領學生進行伸展熱	
			身。	
			一 一	
			關」遊戲	
			1. 教師引導各組改變關卡	
			內容,如:距離、順序、	
			籃子方向、不同標的物	
			等。	
1		1	l N	

2. 各自進行新創的合作闖
關遊戲。
3. 交換觀摩並進行別組的
遊戲。共同討論各組的遊
戲內容哪一組最好玩?自
己組有哪些考慮不夠周
全,需再修正?
廿一、引導學生課餘時間
進行練習
教師說明:請同學利用課
餘時間,自創簡單、好玩
的抛球遊戲,間接也透過
練習讓運動能力提升。以
下為自創遊戲的思考方
向:
1. 遊戲器材: 不易壞、方
便取得的物品,如:捲起
的襪子、各種球類、套圈
圈等。
2. 目標:可設定擊中、擊
倒一個東西,或停在一個
範圍內。
3. 遊戲規則:一起想想
看,怎麼玩才能好玩又公
平?
(1)得分:怎麼算?每人可
以拋幾球?
(2)犯規:拋球的方式?拋
球的範圍界線?
(3)局數:全部輪完是一
局,最好五局以內,如果
利用下課時間,可以縮短
利用下鉄时间 / リス
/
以多人。
4. 分組討論,腦力激盪。
教師總結:請同學利用下

第十八週	單合活排球動 味	3	健體-E-A2 是體活力與常居動題並踐活的,實生康則與常健康,實生,與常是不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	1d 1 動能與練策 2c 2 增隊作善動為 3d 2 遊合競略I-認作概動習略 I-表進合、的行。 I-運戲作爭。I-識技念作的。 I-現團 友互 I-用的和策	Ha 1 牆類相拋球拍球球擊傳之間間與人關防念	1. 能做出擊球、拋接 或動作。 2. 討論過程相互合 作、養互動等 等。 3. 能 遊戲中。	課並麼頁分廿進一教手身二1.跑2.→圈3.三1.圈拋背2.時人3.(1圈(2號以手順4四進或將玩,享二行、師臂。、教,以後。引、四,、後變鐘、活),為碼雙高時批、行日程等次果綜和身領膝 活示朋步跑 各人一人手球方傳大方人員師由高、拋完合和往要 動。 進等 與併地併序 表 適以單作順變等 ,約萬拋背傳圖新會部課請 新生節 手側原側順 發接,別、動:改離:組即別生、後球圈動自和在要 動。 進等 與併地併序 表 適以單作順變等 ,約萬期低拋。除於,怎5來 、 地退 步兩 圍 、。逆球 一。同序單作 應數動動	1.正拋2.和並策3.和進作擊球論學考。察學活作擊球論學考。察學活能與 能論戲 能作。	(安全教育) 安日該全教 探活的		
------	----------	---	---	---	-------------------------	---	---	---	-------------------------	--	--

T T			11 6 4 6	
			、熱身活動	
			收師帶領學生進行手	
			、手臂、膝關節等伸展	
		熱臭	•	
		2. r	以跑步→側併步→跑步	
		→	发退跑的順序繞場地兩	
		圈。		
			、複習各種拋傳動作	
			人一組,分組練習,傳	
			引 距加大。	
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	、進行「合作無間」遊	
		戲		
			戈規則:	
			每個場地分成兩隊各四	
			,各隊每人輪流發球。	
			登球方式:站在發球線	
			5,以高手或低手拋球	
			方式發球。	
			7. T.	
			g球。A球員接到球,將	
			專給隊員,完成所有人	
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	接球;同時A球員迅速跑	
			建攻區,接到最後一位 3.使中华, 五四世界	
] 傳來的球,再回球過	
		網。		
			進攻:在進攻區背後拋	
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	過網 。	
			长分:	
			發、回球:沒過網或出	
		界。		
			傳接球:球落地。	
			防守接球:球落地二次	
			段接住球,都算對方得	
			。先得10分的隊伍獲	
		勝。		
		各約	且討論策略,並互相鼓	
		屬計	丁氣後,再比一次。	
		<u> </u>		

1. 这行疑和運動。 2. 引導各組表心符。 九、無角瘤動 教師學順學性是鬥手腕、 手臂、聽聞節學學展驗 身。 以跳步→劍伸步一跳步一 後退跑的順序繞場地雨 圈。 十、權爾定點擊球及魏傳 環 1. 四人一组,一人擊攻, 异他人分散於險網經屬 內。 2. 擊球過間使 灣人任任一 人捷到該,將其繼續無 員,依序定或傳聽。 3. 每人擊球後。翰德德 人。 十一、進行「趣味耕壞 事」 1. 週數規則 1. (1) 婚姻聯助分成兩隊各4 人。各隊為人稱海擊壞。 (2) 齊球方式:納在你鄉接 方單子與人稱海擊壞。 (3) 一位學生雜任完分員, 並在球自然經濟檢 、 (3) 一位學生雜任完分員, 並在球自然經濟檢 、 (4)將守:選一位進近手納 在遠攻區、禁止分解。 (4)將守:選一位進近手納 在遠攻區、集後分布場 內、可算機及落地一次提 球,提到環境 (5)與	1	T .	 	
2. 引导各组接表心评。 九、熱身溶動 技師等領學生進行手腕、 子質、膝間節等極無夠 身。 以助步→側併步→跑步→ 後退跑的順序稅場地兩 園。 十、複寶定點擊線及機傳 環 1. 四人一級,一人擊球, 男地人分散於協問徵揚 內。 2. 擊球過網後,其他任一 人模別域,形球能傳知 員,依序完成傳接。 3. 每人學就後,輪接他 人。 十一、進行「趣味轉環 賽」 1. 遊戲開助。 (1) 最後開始分成兩隊各4 人,各隊每人衛後發水 人。 十一、進行「趣味轉環 賽」 1. 1(1) 是他 最後的 一人,各隊每人衛後發來 方等平擊球。 (2) 發來方案;站在球聚後 方等平擊球。 (2) 發來方案;站在球聚後 方等平擊球。 (3) 一位學生排在服分員, 並有來發發後 方等平擊球。 (4) 防守:這一個途政手所 在追攻區、其餘於一次接 安全企。 (4) 防守:這一與餘時一 以維 安全。 (4) 防守:這一與餘時一 以維 安全。 (4) 防守:這一與衛子所 在追攻區、其餘於一 大樓 東京衛子所 在追攻區、其餘於一 大樓 東京衛衛				八、綜合活動
九、熱身活動 松部常順層等生態行手腕、 手質、膝側面等伸展熱 身。 以助步→侧併步→砲步→ 後週飑的順序鏡揚地兩 圖。 十、複聲定點擊球及拋傳 環 1.四人一無,一人擊球。 其他人分散於隔網後場 內。2.擊球過網後,其他任一 人機到球,將球能傳由 身、依於无成轉捶。 3.每人擊乃派後,輪換他 人。 十一、進行「趣味翻睞 賽」 1.遊戲規則: (1)每個場地分成兩隊各4 人、各隊每人輪飛條球。 (2)條於方式:結在家際後 方單手擊壞。 (3)一位學上發於方式:結在家際後 方單手擊壞。 (3)一位學上發於方式:結在家際後 方單手擊壞。 (3)一位學上發於後,結 追將球產機搬場他」以維 安全。 (4)防守:還一位進攻手站 在進攻長底,其餘分布場 內。可直接或落地一次接 塚、線到球袋,完成所有 內。可直接或落地一次接 塚、線到球袋,完成所有				
兼師節等中展熱 身。 以遊步→倒伊步→遊步→ 進遠跑的順序執着地雨 图。 十、複習定點擊球及機傳 或 1. 四人一組,一人擊球, 其他人分散於陽僧楊 內。 2. 擊球邊網後, 其中任一 人援到球、解球雜傳經 員。依序完成傳接。 3. 壽外鉴訂減後, 解缺他 人一、進行「趣味排球 賽」 1. 遊戲則: (1)每個湯地合成兩隊各 1 人、各隊每人始漁發球。 (2)發球方式、治在政樂後 方原手學故。 (3)一位學生擔任記分員, 並在球員每次發球後, 逃 這解環度機能過此,以維 安全。 (4)防守:逐一位速攻手站 在進攻區,其餘分布場 內:可直接成落地一次模 減、接到球後,完成所看 人達讓、稅國財政學去				
等等、膝綱節等仲展熱 身。以跑步→侧併步→跑步→ 後這跑的順序繞場地兩 團。十、複響定點擊球及拋傳 環 1.四人一組,一人擊球, 其他人分散於隔網後場 內。 2.擊球逃網後,其他任一 人接到球,將接遊轉組 員,依序元成傳樓。 3.每人擊5球後,輪接他 人。 十一、進行「趣味構球 賽」 1. 遊戲剛則: (1)每個場地分成兩隊各4 人、為條係人輸液發壞。 (2)發球方式,以在埃察德 方單手擊壞。 (3) 他學生發往起公員, 進在壞賣每次發球後, 退法辯球屋鄉聲場地,以維 安全。 (4) 你守:選一位進攻手站 在進坡手站 在進坡手站 在進攻手站 在進坡手站 在進攻手站 在進攻手站 在進攻手站 在進攻手站 在進攻手站				九、熱身活動
身。 以跑步→侧併步→跑步→ 後巡過的順序線場地雨 圖。 十、複智定點擊壞及拋傳 球 1、四人一數球。 其他人分數於隔網後場, 門。 2、擊球過網後,其他任一 人養對球、對接得組 員,依乎或處傳提。 3、每人擊5球後,輪接他 人。 十一、進行「趣味構環 賽」 1、遊戲規則: (1)每個場地分或兩隊各4 人。各職本人檢流發壞。 (2)發球方式:站在球架後 方軍手擊擊。 (2)發球方式:站在球架後 方軍手擊擊。 (3)一位擊生擔任記分員, 進在球俱每次發環後,退 這港群攻壓,銀衛 資全。 (4)防守:還一位達攻手站 在進攻區,具務心方域所有 人的時。這一位達攻手站 在建攻區,具務心方域所有 人類換,就後轉移進攻一支 後				教師帶領學生進行手腕、
以跑步一個保罗一跑步一 後退跑的順平號場地內 圖。 十、複質定點擊球及拋傳 球 1、四人一組、一人擊壞、 其他人分散於隔網後場 內。 2、擊球過網後、其他任一 人接到壞、將壞抵傳組 員、依年至成傳程。 3、每人擊污壞後、輪換他 人。 十一、連行「趣味辦球 賽」數規則: (1)每個場地分成兩隊各4 人、各隊每人輪流發壞。 (2)發珠方式:站在球聚後 方軍擊擊。 (3)一位學生據任記分員, 並在演員亦太營或後、远 達勝次後聚場場地。以維 安全。 (4)防守:選一位追攻手站 在進攻區。其餘分布場 內。可直接或落地一次接 球、接到≰後、完成所有 人傳接,最後傳粉造攻手				手臂、膝關節等伸展熱
發逐節的順序娩場地病 图。 十、複習定點擊球及她傳 球 1.四人一組,一人學珠, 其他人分散於隔網後端 內。 2.擊球過網後,其他任一 人樣到球,解球槌傳祖 員,依戶完成傳接。 3.每人擊5球後,翰接他 人。 十一、進行「趣味轉球 賽」 1.遊戲規則: (1)每個爆節心分成兩隊各4 人。 (2)發環方式:站在環架後 方單手擊球。 (2)分質方式:站在球架後 方單手擊球。 (3)一位學生擔任記分員, 進在球價查次發球後,退 速鄉球麼機離場地,以維 安全。 (4)於守:選一位途攻手站 在後期球後,還 沒一位。 (4)於守:選一位途攻手站 在成落地一次接 環 (4)於守:選一位途攻手站				身。
图· 十· 複習定點擊環及拋傳 域 1. 四人一組,一人擊球, 其他人分散於隔剛後竭 內。 2. 擊球過網後,其他任一 人接到環,將原完成傳接。 3. 每人擊5球後,輪接他 人。 十一、進行「趣味拂球 賽」 1. 遊戲規則: (1)每個場地分成兩隊各4 人,各隊每人輪流營球。 (2)發球方式:站在球架後 方單手擊球。 (3)一位學生擔任記分員, 並在球員每次發球後,迅 進年以會最大。 (3)一位學生擔任記分員, 並在球員每次發球後,迅 進年以會最大。 (4)防守:遲一位進攻手站 在進攻壓,其餘分布場 內。可直接或落地一次接 球,接到球後、完成所有 人傳接,最後傳鈴進攻手				以跑步→側併步→跑步→
十、複習定點擊球及拋傳 環 1. 四人一類,一人學球, 其他人分散於隔網後場 內。 2. 擊球過網後,其他任一 人接對球,將球拋傳組 員,依序完成傳接。 3. 每人學玩樣後,輪換他 人。 十一、連行「趣味排球 賽」 1. 遊戲規則: (1)每個獨地分成兩隊各4 人、各隊每人輪通營項。 (2)發東東克:站在球架後 方單手擊球。 (3)一位學生操任記分員, 並在球員每次發球後,迅 達將球座搬離場地,以維 安全。 (4)防守:選一位進攻手站 在進攻區,其餘分布場 內。可直接或落地一次接 球,接到球後,完成所有 人傳接,張後傳給進攻手				後退跑的順序繞場地兩
環 1. 四人一組,一人擊球,其他人分散於隔網後場內。 2. 擊球過網後,其他任一人接到政,將球槌傳與員,依序完成傳接。 3. 每人擊5球後,輪換他人。 4. 地倉下地味排球 賽」 1. 遊戲規則: (1) 每個場地分成兩隊各4人,各隊每人輸流發球。 (2) 發球方式:站在球樂後 方單手擊球。 (3) 一位學生擔任記分員,並在球員每次發球後,迅速將球座掀離場地,以維安全。 (4) 防守:選一位進攻手站在進攻區,其餘分布場內。可直接或落地一次接球,提到球後,完成所有人傳發,最後傳給進攻手				图。
環 1. 四人一組,一人擊球,其他人分散於隔網後場內。 2. 擊球過網後,其他任一人接到政,將球槌傳與員,依序完成傳接。 3. 每人擊5球後,輪換他人。 4. 地倉下地味排球 賽」 1. 遊戲規則: (1) 每個場地分成兩隊各4人,各隊每人輸流發球。 (2) 發球方式:站在球樂後 方單手擊球。 (3) 一位學生擔任記分員,並在球員每次發球後,迅速將球座掀離場地,以維安全。 (4) 防守:選一位進攻手站在進攻區,其餘分布場內。可直接或落地一次接球,提到球後,完成所有人傳發,最後傳給進攻手				十、複習定點擊球及拋傳
集他人分散於隔網後場內。 2. 擊球過網後,其他任一人擬到球,將球拋傳組員,依序完成傳接。 3. 每人祭5球後,輪換他人。 十一、進行「趣味排珠賽」 1. 遊戲規則: (1)每個場地分成兩隊各4人,各隊每人輪流發球。 (2)發球方式:站在球架後方單手擊球。 (2)發球方式:站在球架後方單手擊球。 (3)一位學生擔任記分員,並在球員每次發球後,迅速將球座搬離場地,以維安全。 (4)防守:選一位進攻手站在進攻區,其餘分布場內。可直接成落地一次接球地到球後,其後轉於進攻手。 (4)防守:選一位進攻手站				
集他人分散於隔網後場內。 2. 擊球過網後,其他任一人擬到球,將球拋傳組員,依序完成傳接。 3. 每人祭5球後,輪換他人。 十一、進行「趣味排珠賽」 1. 遊戲規則: (1)每個場地分成兩隊各4人,各隊每人輪流發球。 (2)發球方式:站在球架後方單手擊球。 (2)發球方式:站在球架後方單手擊球。 (3)一位學生擔任記分員,並在球員每次發球後,迅速將球座搬離場地,以維安全。 (4)防守:選一位進攻手站在進攻區,其餘分布場內。可直接成落地一次接球地到球後,其後轉於進攻手。 (4)防守:選一位進攻手站				
內。 2. 擊球過網後,其他任一 人接到球,將球槌傳組 員,依序完成傳接。 3. 每人擊5球後,輪換他 人。 十一、進行「趣味排球 賽」 1. 遊戲規則: (1)每個場地分成兩隊各4 人,各隊每人輪流發球。 (2)發球方式:站在球架後 方單子擊球。 (2)發球方式:站在球架後 方單子數球後,近邊將球座搬離場地,以維安全。 (3)一位學生擔任記分員,並在球員每次發球後,迅邊將球座搬離場地,以維安全。 (4)防守:選一位進攻手站在進攻區,其餘分布場 內。可直接或落地一次接 球、接到環後,完成所有 人傳接、最後傳給進攻手				
2. 擊政過網後,其他任一 人接到球,將球拋傳組 員,依序完成傳接。 3. 每人擊5球後,輪換他 人。 十一、進行「趣味排球 賽」 1. 遊戲規則: (1)每個場地分成兩隊各4 人,各隊每人輪流發球。 (2)發球方式:站在球架後 方單手擊球。 (3)一位學生擔任記分員, 並在球員每次發球後,退 達將球座機離場地,以維 安全。 (4)防守:選一位進攻手站 在進攻區,其餘分布場 內。可直接或落地一次接 球,接到球後,完成所有 人傳接,最後傳給進攻手				
人接到球,將球拋傳組 員,依序完成傳接。 3.每人擊5球後,輪換他 人。 十一、進行「趣味排球 賽」 1.遊戲規則: (1)每個場地分成兩隊各4 人,各隊每人輪流發球。 (2)發球方式:站在球架後 方單手擊球。 (3)一位學生擔任記分員, 並在球員每次發球後,迅 遊將球座搬離場地,以維 安全。 (4)防守:選一位進攻手站 在進攻區,其餘分布場 內。可直接或落地一次接 球,接到球後,完成所有 人傳接,最後傳給進攻手				
員,依序完成傳接。 3.每人擊5球後,輪換他人。 十一、進行「趣味排球賽」 1.遊戲規則: (1)每個場地分成兩隊各4人,各隊每人輪流發球。 (2)發球方式:站在球架後 方單手擊球。 (3)一位學生擔任記分員, 並在球員每次發球後,迅速將球座搬離場地,以维 安全。 (4)防守:選一位進攻手站 在進攻區、其餘分布場 內。可直接或落地一次接 球,接到球後,完成所有 人傳接,最後傳給進攻手				
3.每人擊5球後,輪換他人。 十一、進行「趣味排球賽」 1.遊戲規則: (1)每個場地分成兩隊各4人,各隊每人輪流發球。 (2)發球方式:站在球架後 方單手擊球。 (3)一位學生擔任記分員, 並在球員每大發球後,退 連將球座搬離場地,以維 安全。 (4)防守:選一位進攻手站 在進攻區,其餘分布場 內。可直接或落地一次接 球,接到球後,完成所有 人傳接,最後傳給進攻手				
人。 十一、進行「趣味排球 賽」 1.遊戲規則: (1)每個場地分成兩隊各4 人,各隊每人輪流發球。 (2)發球方式:站在球架後 方單手擊球。 (3)一位學生擔任記分員, 並在球員每次發球後,迅 遠將球座搬離場地,以維 安全。 (4)防守:選一位進攻手站 在進攻區,其餘分布場 內。可直接或落地一次接 球,接到球後,完成所有 人傳接,最後傳給進攻手				
十一、進行「趣味排球 賽」 1.遊戲規則: (1)每個場地分成兩隊各4 人,各隊每人輪流發球。 (2)發球方式:站在球架後 方單手擊球。 (3)一位學生擔任記分員, 並在球員每次發球後,迅 連將球座搬離場地,以維 安全。 (4)防守:選一位進攻手站 在進攻區,其餘分布場 內。可直接或落地一次接 球,提到球後,完成所有 人傳接,最後傳給進攻手				
賽」 1.遊戲規則: (1)每個場地分成兩隊各4 人,各隊每人輪流發球。 (2)發球方式:站在球架後 方單手擊球。 (3)一位學生擔任記分員, 並在球員每次發球後,迅速將球座搬離場地,以維安全。 (4)防守:選一位進攻手站 在進攻區,其餘分布場 內。可直接或落地一次接 球,接到球後,完成所有 人傳接,最後傳給進攻手				
1.遊戲規則: (1)每個場地分成兩隊各4 人,各隊每人輪流發球。 (2)發球方式:站在球架後 方單手擊球。 (3)一位學生擔任記分員, 並在球員每次發球後,迅 速將球座搬離場地,以維 安全。 (4)防守:選一位進攻手站 在進攻區,其餘分布場 內。可直接或落地一次接 球,接到球後,完成所有 人傳接,最後傳給進攻手				
(1)每個場地分成兩隊各4 人,各隊每人輪流發球。 (2)發球方式:站在球架後 方單手擊球。 (3)一位學生擔任記分員, 並在球員每次發球後,迅 速將球座搬離場地,以維 安全。 (4)防守:選一位進攻手站 在進攻區,其餘分布場 內。可直接或落地一次接 球,接到球後,完成所有 人傳接,最後傳給進攻手				
人,各隊每人輪流發球。 (2)發球方式:站在球架後 方單手擊球。 (3)一位學生擔任記分員, 並在球員每次發球後,迅 速將球座搬離場地,以維 安全。 (4)防守:選一位進攻手站 在進攻區,其餘分布場 內。可直接或落地一次接 球,接到球後,完成所有 人傳接,最後傳給進攻手				
(2)發球方式:站在球架後 方單手擊球。 (3)一位學生擔任記分員, 並在球員每次發球後,迅 速將球座搬離場地,以維 安全。 (4)防守:選一位進攻手站 在進攻區,其餘分布場 內。可直接或落地一次接 球,接到球後,完成所有 人傳接,最後傳給進攻手				
方單手擊球。 (3)一位學生擔任記分員, 並在球員每次發球後,迅速將球座搬離場地,以維安全。 (4)防守:選一位進攻手站 在進攻區,其餘分布場 內。可直接或落地一次接 球,接到球後,完成所有 人傳接,最後傳給進攻手				
(3)一位學生擔任記分員, 並在球員每次發球後,迅 速將球座搬離場地,以維 安全。 (4)防守:選一位進攻手站 在進攻區,其餘分布場 內。可直接或落地一次接 球,接到球後,完成所有 人傳接,最後傳給進攻手				
並在球員每次發球後,迅速將球座搬離場地,以維安全。 (4)防守:選一位進攻手站在進攻區,其餘分布場內。可直接或落地一次接球,接到球後,完成所有人傳接,最後傳給進攻手				
速將球座搬離場地,以維安全。 (4)防守:選一位進攻手站在進攻區,其餘分布場內。可直接或落地一次接內。可直接或落地一次接球,接到球後,完成所有人傳接,最後傳給進攻手				
安全。 (4)防守:選一位進攻手站 在進攻區,其餘分布場 內。可直接或落地一次接 球,接到球後,完成所有 人傳接,最後傳給進攻手				
(4)防守:選一位進攻手站 在進攻區,其餘分布場 內。可直接或落地一次接 球,接到球後,完成所有 人傳接,最後傳給進攻手				
在進攻區,其餘分布場 內。可直接或落地一次接 球,接到球後,完成所有 人傳接,最後傳給進攻手				
内。可直接或落地一次接 球,接到球後,完成所有 人傳接,最後傳給進攻手				
球,接到球後,完成所有 人傳接,最後傳給進攻手				
人傳接,最後傳給進攻手				
同碳進攻。				人傳接,最後傳給進攻手
日本に入り				回球進攻。

() 學水質和此遊網。 () 學水質和定項千個人檢 流播任。 () () () () () () () () () ()	1 1	 	1	
(角)發放 自動 ()				(5)進攻:在進攻區高手
(2) 大分:				
(丁)失分:				
及發 回				流擔任。
界。 B傳接球:球落地一次 或沒接性球、都算對方符 分。先得10分的降伍獲 勝十二、數衡對計論不是為了 批評其他同學、而應數別 與五相幫助,才能有運動 精神物理。 2、引導學生分經對論戰 術,利用課本戰術板推演 進記錄。 十三、総合活動 1. 连接營運動。 2. 引導各經費表心符。 十四、熱層潛動 1. 軟鄉學媒學生進行手 驗、卡質、膝關節等伸展 熟身、 2. 以助步一侧併步一砲步 一後遊動的順序繞場地兩 圖。 十五、複暫定點擊球及拋 傳媒 四人一般, 中人學球,其 他人分散於隔剛後場內。 發達過數的 集				(7)失分:
界。 B傳接球:球落地一次 或沒接性球、都算對方符 分。先得10分的降伍獲 勝十二、數衡對計論不是為了 批評其他同學、而應數別 與五相幫助,才能有運動 精神物理。 2、引導學生分經對論戰 術,利用課本戰術板推演 進記錄。 十三、総合活動 1. 连接營運動。 2. 引導各經費表心符。 十四、熱層潛動 1. 軟鄉學媒學生進行手 驗、卡質、膝關節等伸展 熟身、 2. 以助步一侧併步一砲步 一後遊動的順序繞場地兩 圖。 十五、複暫定點擊球及拋 傳媒 四人一般, 中人學球,其 他人分散於隔剛後場內。 發達過數的 集				A發、回球:沒過網或出
(防守後球:球落地二次 炎沒接住京。都尔勒方符 分。先得10分解伍獲 勝。 十二、戰衝討論 1. 放師強調討論不是為了 批評其他同學,而應該動 與五相幫助,才能有運動 稿神的表現。 2. 引導學生分組討論戰 遊 並記錄。 十二。在發達 十二。在發達 十二。在發達 1. 進行接和運動。 2. 引導各組發表心得。 十四、熱身活動 1. 故師常願意學主進行手 腕、身信。 2. 以跑步→側併步→此步 一後退跑的順序執場地兩 園。 十五、複習定點擊球及拋 傳収 中人一報,一人擊球,其 他人分散於隔測後場內。 學球過網後,其他任一人 接到球,將球匙得祖員,				界。
(防守後球:球落地二次 炎沒接住京。都尔勒方符 分。先得10分解伍獲 勝。 十二、戰衝討論 1. 放師強調討論不是為了 批評其他同學,而應該動 與五相幫助,才能有運動 稿神的表現。 2. 引導學生分組討論戰 遊 並記錄。 十二。在發達 十二。在發達 十二。在發達 1. 進行接和運動。 2. 引導各組發表心得。 十四、熱身活動 1. 故師常願意學主進行手 腕、身信。 2. 以跑步→側併步→此步 一後退跑的順序執場地兩 園。 十五、複習定點擊球及拋 傳収 中人一報,一人擊球,其 他人分散於隔測後場內。 學球過網後,其他任一人 接到球,將球匙得祖員,				B傳接球:球落地。
或沒接住球、都算對方得 分。				
分。先得10分的隊伍獲 勝。 十二、戰獅對論 1. 教師強調討論而不是為了 批評其他同同學學,有能商運動 精神的學學生分組前數 精神的學學生分組前數徵 術形學學生分組前數數 一三、綜合活動 1. 建於經濟數數 2. 引導熱身活動 1. 教師衛隊聯份聯份聯份聯份聯份聯份聯份聯份聯份聯份聯份聯份聯份的國際中國與市場場的國際中級場地兩國 國工權實際 與出地的國際中級場地兩國 國工權實際 與人人對於所屬與他任一人 接到球,排球地傳與人				
勝。 十二、戰衛討論 1. 數師整調討論不是為了 批評其他同學,而應鼓勵 與互相幫助,才能有遵動 精神的表現。 2. 引等學生分組討論戰 衛,利用課本戰街板推演 並記錄。 十三、綜合活動 1. 遺行緩和運動。 2. 引驾各組發表心得。 十四、熱身活動 1. 教師帶領學生進行平 職、手臂、膝關節等伸展 熟身。 2. 以跑步→倒併步→跑步 →後退跑的順序燒場地兩 圖。 十五、複習定點擊球及拋 傳球 四人一組,一人擊球,其 他人分散於隔闕後場內。 擊球過剩後,明後				
十二、戰衝討論 1. 教師發調討論不是為了 批評其他同學、而應該勵 與亞祖幫助,才能有違動 精神的表現。 2. 引導學生分組討論戰 術,利用課本戰術板推演 並記錄。 十三、蘇合活動 1. 進行緩和運動。 2. 引導各組發表心得。 十四、熱身活動 1. 教師帶領學生進行手 腕、手臂、膝關節等伸展 熟身。 2. 以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序鏡場地兩 圖。 十五、複習定點擊球及拋 傳媒 四人一組,一人擊球,其 他人分聚於隔測後場內。 擊球過期後場內。 擊球過期後場內。 擊球過期後場內。				
1. 教師發調討論不是為了 批評其他同學,而應鼓勵 與互相幫助,才能有運動 精神的表現。 2. 引導學生分組討論戰 前,利用環本戰術板推演 並記錄。 十三、綜合活動 1. 進行緩和運動。 2. 引導各組發表動 1. 教師帶領學生進行手 腕、平臂、膝關節等伸展 熟身 2. 以跑步→侧併步→跑步 →後退跑的順序绕場地雨 圖。 十五、複習定點擊球及拋 傳球 四人一組,一人擊球,其 他人分散於隔網後場內。 擊球過網後,其他任一人 接到球、將球拋傳組員,				
批評其他同學,而應鼓勵 與互相幫助,才能有運動 精神的表現。 2. 引導學生分組討論戰 術,利用課本戰衡板推演 並記錄。 十三、線合活動 1. 進行緩和運動。 2. 引導各盤發表心得。 十四、熱身活動 1. 救師帶懷學生進行手 腕、手臂、膝關節等伸展 熱身。 2. 以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序錄場地雨 圈。 十五、複習定點擊球及拋 傳球 四人一組,一人擊球,其 他人分散於隔期後場內。 擊球過剩後,其他任一人 接到球,將球拋傳組員,				
與互相幫助,才能有運動 精神的表現。 2. 引導學生分組討論戰 術,利用課本戰術板推演 並記錄, 十三、綜合活動。 1. 進行緩和運動。 2. 引導各組發表心得。 十四、熱身活動 1. 教師帶領學生進行手 腕、手臂、滕關節等伸展 熱身。 2. 以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序繞場地雨 團。 十五、複習定點擊球及拋 傳球 四人一組,一人擊球,其 他人人分散於隔網後場內。 擊球遇網後,其他任人人 接到球,將球拋傳組員,				
精神的表現。 2.引導學生分組討論戰 術,利用課本戰術板推演 並記錄。 十三、綜合活動 1.進行緩和運動。 2.引導各組發表心得。 十四、熱身活動 1.教師帶價學生進行手 腕、爭情、縣關節等伸展 熱身。 2.以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序绕場地兩 圖屬。 十五、複習定點擊球及拋 傳球 四人一組,一人擊球,其 他人分散於隔網後場內。 擊球過網後,其他任一人 接到球,將球拋傳組員,				
2. 引導學生分組討論戰 術,利用課本戰術板推演 並記錄。 十三、綜合活動 1. 進行緩和運動。 2. 引導各組發表心得。 十四、熱身活動 1. 教師帶領學生進行手 腕、手臂、膝關節等伸展 熱身。 2. 以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序號場地兩 圈。 十五、複習定點擊球及拋 傳球 四人一組,一人擊球,其 他人分散於隔網後揭內。 擊球過網後,其他任一人 接到球,將球拋傳組員,				
術,利用課本戰術板推演並記錄。 十三、綜合活動 1. 進行緩和運動。 2. 引導各組發表心得。 十四、熱身活動 1. 教師帶領學生進行手 腕、手臂、膝關節等伸展 熱身。 2. 以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序繞場地兩 圖。 十五、複習定點擊球及拋 傳球 四人一組,一人擊球,其 他人分散於隔網後場內。 擊球過網後,其他任一人 接到球,將球拋傳組員,				
並記錄。 十三、綜合活動 1. 進行緩和運動。 2. 引導各組發表心得。 十四、熱身活動 1. 教師帶領學生進行手 腕、手臂、滕關節等伸展 熟身。 2. 以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序繞場地兩 圖。 十五、複習定點擊球及拋 傳球 四人一組,一人擊球,其 他人分散於隔網後場內。 擊球過鴉後,其他任一人 接到球,將球拋傳組員,				
十三、綜合活動 1. 進行緩和運動。 2. 引導各組發表心得。 十四、熱身活動 1. 教師帶領學生進行手 腕、手臂、膝關節等伸展 熟身。 2. 以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序繞場地雨 圖。 十五、複習定點擊球及拋 傳球 四人一組,一人擊球,其 他人分散於隔網後場內。 擊球過網後,其他任一人 接到球,將球拋傳組員,				
1. 進行緩和運動。 2. 引導各組發表心得。 十四、熱身活動 1. 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展 熱身。 2. 以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序繞場地雨 圖。 十五、複習定點擊球及拋 傳球 四人一組,一人擊球,其 他人分散於隔網後場內。 擊球過網後,其他任一人 接到球,將球拋傳組員,				
2. 引導各組發表心得。 十四、熱身活動 1. 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 2. 以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序繞場地雨 圈。 十五、複習定點擊球及拋 傳球 四人一組,一人擊球,其 他人分散於隔網後場內。 擊球過網後,其他任一人 接到球,將球拋傳組員,				
十四、熱身活動 1. 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 2. 以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序繞場地兩圈。 十五、複習定點擊球及拋 傳球 四人一組,一人擊球,其 他人分散於隔網後場內。 擊球過網後,其他任一人 接到球,將球拋傳組員,				
1. 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 2. 以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序繞場地雨圈。 十五、複習定點擊球及拋傳球 四人一組,一人擊球,其他人分散於隔網後場內。擊球過網後,其他任一人接到球,將球拋傳組員,				
腕、手臂、膝關節等伸展 熱身。 2.以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序繞場地雨 圈。 十五、複習定點擊球及拋 傳球 四人一組,一人擊球,其 他人分散於隔網後場內。 擊球過網後,其他任一人 接到球,將球拋傳組員,				
熱身。 2.以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序繞場地兩 圈。 十五、複習定點擊球及拋 傳球 四人一組,一人擊球,其 他人分散於隔網後場內。 擊球過網後,其他任一人 接到球,將球拋傳組員,				
2. 以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序繞場地兩 圈。 十五、複習定點擊球及拋 傳球 四人一組,一人擊球,其 他人分散於隔網後場內。 擊球過網後,其他任一人 接到球,將球拋傳組員,				
→後退跑的順序繞場地雨 圈。 十五、複習定點擊球及拋 傳球 四人一組,一人擊球,其 他人分散於隔網後場內。 擊球過網後,其他任一人 接到球,將球拋傳組員,				
圈。 十五、複習定點擊球及拋 傳球 四人一組,一人擊球,其 他人分散於隔網後場內。 擊球過網後,其他任一人 接到球,將球拋傳組員,				
十五、複習定點擊球及拋 傳球 四人一組,一人擊球,其 他人分散於隔網後場內。 擊球過網後,其他任一人 接到球,將球拋傳組員,				
傳球 四人一組,一人擊球,其 他人分散於隔網後場內。 擊球過網後,其他任一人 接到球,將球拋傳組員,				
四人一組,一人擊球,其他人分散於隔網後場內。擊球過網後,其他任一人接到球,將球拋傳組員,				
他人分散於隔網後場內。 擊球過網後,其他任一人 接到球,將球拋傳組員,				傳球
擊球過網後,其他任一人 接到球,將球拋傳組員,				四人一組,一人擊球,其
接到球,將球拋傳組員,				他人分散於隔網後場內。
接到球,將球拋傳組員,				擊球過網後,其他任一人
				接到球,將球拋傳組員,
				依序完成傳接。每人擊5球

T T	 		
		後,輪換他人。	
		十六、進行「趣味排球	
		賽」	
		遊戲規則:	
		1. 每個場地分成兩隊各4	
		人,各隊每人輪流發球。	
		2. 發球方式:站在球架後	
		方單手擊球。	
		3. 防守:選一位進攻手站	
		在進攻區,其餘分布場	
		內。可直接或落地一次接	
		球,接到球後,完成所有	
		人傳接,最後傳給進攻手	
		回球進攻。	
		4. 進攻: 在進攻區高手	
		(單或雙手) 拋球過網。	
		5. 發球員和進攻手每人輪	
		·····································	
		6. 失分:	
		(1)發、回球:沒過網或出	
		界。	
		(2)傳接球:球落地。	
		(3)防守接球:球落地二次	
		或沒接住球,都算對方得	
		分。先得10分的隊伍獲	
		勝。	
		十七、戰術討論	
		1. 教師強調討論不是為了	
		批評其他同學,而應鼓勵	
		與互相幫助,才能運動精	
		神的表現。	
		2. 引導學生分組討論戰	
		術,利用課本戰術板推演	
		並記錄。	
		十八、綜合活動	
		1. 進行緩和運動。	
		2. 引導各組發表心得。	

	1	 	Ţ	
		+	-九、熱身活動	
		1.	. 教師帶領學生進行手	
			范、手臂、膝關節等伸展	
		熱	热身 。	
		2.	. 以跑步→側併步→跑步	
			>後退跑的順序繞場地兩	
			l· 各組戰術演練	
			女師説明:大家上次有了	
			及好的戰術討論,等一下	
			送們要應用在比賽上,現	
		· ·	E各組先進行一次實際練	
			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
			- 工力通信等 - 十一、進行「攻防總動	
			1 遊戲	
			· E 彪規則:	
		-	. 每個場地分成兩隊各4	
			、,各隊每人輪流發球。	
			. 發球方式: 站在球架後	
			· 贺珠刀式· 站在球末後 5單手擊球。	
			· 甲丁擎球。 . 防守:和「趣味排球	
			F」相同,但A接到球要傳	
			合跑到後場邊線的B,B需	
			人背後拋球傳給C,C再傳	
			全進攻手D。	
			. 進攻: 在進攻區高手(單	
			文雙手)拋球過網。	
			. 發球員和進攻手每人輪	
			· 擔任。	
			. 失分:	
			1)發、回球:沒過網或出	
			₹ ∘	
			2)傳接球:球落地。	
		(?	3)防守接球:球落地二次	
		或		
		分	分。先得10分的隊伍獲	
		 <u> </u>		

第十九週	單來活達 起 球	3	健體-E-A2 具體理學 學生素學 是一個 學生 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1d 1 動能與練策 2c 2 增隊作善動為 3c 1 聯動能 3d 2 遊合競略-I 認作概動習略 II 表進合、的行。 II 表合作。 II 運戲作爭。II 識技念作的。 II 現團 友互 II 現性技 II 用的和策	Hb 1 入運關球接傳球球球球逐停時空人人與係概一工攻侵動的、球接、及、、球球間間與、球攻念工一守性相拍拋、 擲踢帶追、之、及 人關防。	1. 接的 2. 運思現 3. 進任 据 6. 企 6.	勝7.次廿1.示賞2.一教身二1.兩體視腳移之食地手2.傳球跳3.板4.作慢習三習練1.2.勝不女廿1.示賞2.一教身二1.兩體視腳移之食地手2.傳球跳3.板4.作慢習三習練1.2.勝不女廿1.示賞2.一教身二1.兩體視腳移之食地手2.傳球跳3.板4.作慢習三習練1.2.時為條身領 手持然本目發臂,指出外的與四約一球越球後的行 則一同後 活優師 運動生 接於曲立。,伸指力球。離球之腰, :彈動量球 比 地胸於姿傳身,用撥出 原者三部進 利區,和轉 成球	1.控力與2.與遊方3.和進實制道位討同戲法觀同行作傳、置論學策。察學活:球方。:討略 :合動能的向 能論及 能作。	【方 安日該全 教 討應安	
------	----------	---	---	---	--	--	--	--	-------------------------	--

			U 7 1 7 1 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
			給另一位同學,以軸心腳
			(左腳或右腳)往後轉
			身。
			四、動作策略討論
			1. 引導學生討論:
			(1)是否流暢伸展手臂並使
			用手腕讓球旋轉?
			(2)球落地點及彈跳高度
			(判斷出手力道、球的彈
			性)
			(3)轉身的方向是否會有影
			響?(慣用手方向是否較
			快)
			2. 再進行一次轉身傳球練
			習(可變成四人一排或五
			人一排)。
			3. 集合全班, 共同發表感
			想,是否有進步?
			つった
			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。
			七、進行「球來運轉」遊
			戲
			遊戲規則:
			1. 每五位同學一組,分別
			站在中間及外面四個位置
			的呼拉圈裡。
			2. 外圍四個呼拉圈與中間
			呼拉圈間隔約 5~8 公尺。
			3. 中間同學依序和外面四
			個同學完成地板傳接球
			後,再換另一位同學到中
			間呼拉圈內。
			4. 全組同學都要輪完,最
L	<u> </u>	I	

							先八戲. (1) (1) (2) (2) (3) (3) (4) (4) (4) (4) (5) (6) (6) (7) (7) (8) (8) (8) (8) (9) (9) (9) (9) (9) (9) (9) (9) (9) (9			
第二十週	單來活搬活高動手 一樓球 球活高	3	健體-E-A2 具體 是是是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1d-I 動能與練策 2c 1 上範動規 2c 2 I 上範動規 2c 1 上範動規 2c 1 上觀動規 2c 1 上觀技念作的。I-守規運賽。I-現	Hb 1 入運關球接傳球球球球逐停時一I 攻侵動的、球接、及、、球球間一守性相拍拋、 擲踢帶追、之、	1.雙名 於 (1)	一大 一教身二1.胸於姿傳身伸指力出 一教身二1.胸於姿傳身伸指 一教身二1.胸於姿傳身伸 一教身二1.胸於姿傳身伸 一教身二1.胸於姿傳身伸 一种 一教身二1.胸於姿傳身伸 一种 一教身二1.胸於姿傳身伸 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种	1. 控力與2. 和並策3. 和並策作傳、置論學考。察學考。能的向能論戲能論戲	【安全教 育】 安E4 探討 日該注意的全。	

增進團 空間及	胸前左右的位置,過高或
隊合 人與	過低都會不好接。
作、友 人、人	三、兩人胸前傳球練習
善的互 與球關	學生分組各組分兩邊,傳
動行 係攻防	球後跑到對面列後排隊,
為。 概念。	一邊傳球一邊熱身。
3c-II-	四、原地運球後傳球練習
1 表現	1. 依照上面分組,每個同
聯合性	學完成原地運球十次後,
動作技	傳球給對面同學。
能。	2. 分組討論:討論看看,
	當傳過來的球低於胸口高
	度時,該怎麼接?班上有
	同學做的出來嗎?可以出
	來分享給大家。(例如:接
	低球時手指頭要朝下。)
	五、綜合活動
	教師綜合結論,並進行緩
	和運動。
	1. 熱身活動
	教師帶領學生進行伸展熱
	身。
	七、進行「傳球搬運工」
	遊戲
	1. 遊戲方式:
	(1)全班分成四組站在標誌
	盤後,中間放四個呼拉
	圈,呼拉圈內放置許多標
	誌盤。
	(2)哨音開始各組輪流跑到
	呼拉圈內,標誌盤後組員
	以胸前雙手傳球給站在呼
	拉圈內組員,呼拉圈內組
	員接完球後需將球回傳。
	(3)站在呼拉圈內組員若順
	利完成接球不掉球,就可

後接續進行,若掉球則需
空手跑回隊伍後。
(4)每人均進行一次後比賽
結束,得到標誌盤最多組
獲勝。
2. 教師強調:
(1)確實完成傳接球且求不
落地。
(2)為確實完成傳接球者請
回到原來位置,換下一個
人至中間呼拉圈。
八、進行「把愛傳下去」
遊戲
1. 遊戲方式:
(1)學生男、女生混和分成
數組,每組入數相同並圍
成一圈。
(2)每位組員分別完成五個
原地運球後,用雙手胸前
傳球給下一位同學,接球
者未將球接住導致球掉
了,需將球回傳給前一位
組員重新操作。
(3)哪組能夠最快到完成就
獲勝。
2. 遊戲討論分享:有哪些
同學在課後有自行練習雙
手傳接球,分享一下在遊
戲比賽中有沒有幫助?
九、綜合活動
教師綜合結論,並進行緩
和運動。
活動 3
一、熱身活動
本師 教師帶領學生進行伸展熱
身。
二、雙手傳高球及過頂傳

	联纸护进纫卫二 签
	球動作講解及示範
	雙手持球在胸口,往斜前
	上方傳出,球以拋物線落
	至接球者胸前位置以利接
	球。
	雙手將球拿在額頭上方,
	瞄準隊友的下巴然後傳
	出。建議不要把球拿到頭
	後面,容易被抄截,且要
	花更多的時間才能把球傳
	出去。
	三、雙手傳高球及過頂傳
	球動作分組練習
	1. 兩人一組,做雙手傳高
	球及過頂傳球練習。
	2. 三人一組,一人在中間
	當攔截者,其他兩人進行
	傳接球,不要被攔截者搶
	走球。
	3. 想想看:
	(1)傳接球者怎樣才能不會
	被攔截者搶到球;攔截者
	又該如何才能提升搶到球
	的機率?
	(2)移動傳接球是否能夠提
	升傳接高球的成功率?
	分組討論,腦力激盪。
	四、綜合活動
	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「傳遠得分」遊
	戲
	遊戲規則:
	1. 在地上畫線設置分數
	區,越遠分數越高。

2. 學生分類接行,則變不 傳高球故學生面信情為 球。看球落在哪區域就符 歲分。 3. 全		
接、看該落在哪區級就得 簽介。 3.全細總得分最高該組獲 縣。 4. 想想看: (1)傳称覺得為高該組獲 達。(2)條所雙等局所者能比較 這? (2)條所雙等局所。或機力式 可以比較有應減,哪樣力式 可以比較有應減,或機力 可以比較有應以應。 一也,進程 一個時在與關則 1. 造戲規則 1. 也戲與用,女生混和分成 內面,在場外手程觀前方五一 人公尺及一個時在國前方 人公尺及一個時在國前方 之一組改攻,另一組做 問場地防衛內提前 場面表時故障。这改雜翰 站在時報觀形分學的學術所及 場面表時故障。 是一個地於內理的學術所及 特別可以 特別分類。 3. 防守組要型警察採釋的 特別分類。 2. 古鄉別等所據獨地則逆攻 表得分。 4. 全部構定看哪在得分高 的雅勝。 2. 世鄉之 表得分。 4. 全部構定看哪在得分高 的雅勝。 2. 世鄉之 是有別等所以解於一個 是有別等所以解於一個 是有別等所以解於一個 是有別等所以解於一個 是有別等所以解於一個 是有別等所以解於一個 是有別等所以解於一個 是有別等所以解於一個 是有別等所以解於一個 是有別等所以解於一個 是有別等所以解於一個 是有別等所以解於一個 是有別等所以解於一個 是有別等所以解於一個 是有別等的可能或容易得 例如是有限的 是有別等所以解於一個 是有限的		
與分。 3.全經維得分最高該組獲 數。 4.想想看: (1)轉称變得怎樣組壞律更 這。取要多高才能比較 這? (2)你用整合傳高球通是變 手過指傳高球。 一致在過分表 可以比較適死? 七、連行「傳環連分賽」 連數 1. 理數規則: 1. 全拍男。公理,分分成 而到,時如則前方五一人公尺放一個標的證證。 2. 一經光進改 與,時如體證。 2. 一經光進改 與,時如體證。 3. 而過光地中央權效一個情的證證。 3. 而經光進改 其內類故意 动态等執近時證。 3. 而使到 內傳設據。環 (傳出去後跑步統前方結結。益四本等如 (有)分 (有)分 (3. 防守無數是展開地。對在 就為學解球得回 結點會解球網问 結點會解球網问 結點可來前或解此則造改 末得分。 4. 全部則導討論:傳球讓 傳柱哪個所為一定較容易得 如應驅。 2. 老師則導討論:傳球讓 傳柱哪個有向比較容易得 分學的時知識之物等為例		
3.全组總符分最高該經經 勝。 4. 經營育: (1)傳称營營名縣把球傳更 遠、釋奏商用能比較 遠? (2)你用變手傳高球。哪個方式 可以此較遠完? 七、連好「傳環通分賽」 連載 1. 遊鏡規則: 1. 企建另、女生認和分成 兩個 在國際也央擬版方一 人公尺減一個精結整 一個中生與個體 過過。 2. 如動物的方面。 2. 如動物的方面。 数如風物的方面。 数面屬時的可。或此組輸流 結在中核固內傳速球、球 傳出社食過多級前方稱該 類同學中期間,域回一次 得日社食過多線時期地,若在 總面面來有數關地則造攻 採得分。 3. 防竹物要規管 將球衛地,若在 總面面來有數剛地則造攻 採得分。 4. 全部較完看哪組得分高 即獲勝。 2. 老鄉所等對論:傳取該 傳在哪個亦同於數容 學有 2. 老鄉所等對論:傳取該 傳來該 傳來可能可能可能的。 2. 老鄉所等對論:傳取該 傳來或 傳來可能可能如此 是一個所有		
勝。 4. 想想看: (1)傳称覺得怎樣把球樓更 這,政策多高才能比較 這。 (2)你用雙手傳高珠運是雙 手獨頂傳高珠運是雙 手獨頂傳 通常 哪個方式 可以此較這呢? 七. 強行「傳媒進分賽」 遊戲 1. 遊戲規則: 1. 全服用、安生混和分成 商腦 生傷地中央權 放一 個個 手級閱 " 好越閱前方五一八公 只 個標結造 盛 。 2. 一級先進改 透及組輸流 起 任 與 地		幾分。
4. 想想看: (1) 傳介覺得怎樣把政傳更 遠。球要多高升能比較 遠? (2) 你用雙手傳高球選是雙 手過頂標高球 哪個方式 可以比較遠呢? 七、建行「傳來進分賽」 進數 1. 遊戲規則: 1. 查戲規則: 2. 一般地中樂選放一個呼拉園 "中拉園前方五一八公尺放一個機點雖。 2. 一組先遊攻,另一組散 開場地跨守。是地步坡前方稱這 婚日去後地步坡前方稱這 婚日去後地步城市所認 婚回一大 得 1 分。 3. 防守组要學對因 "數一一大 得 1 分。 3. 防守组要學對於一次 亦在 聽者回來 對 2 一		3. 全組總得分最高該組獲
(1)傳係覺得怎樣把球傳更遠,球要為所有能比較遠。 (2)你用雙手傳商球還是雙 子過環傳高球。哪個方式 可以比較遠呢? 七、進行「傳球連分賽」 遊戲規則: 1.遊戲規則: 1.遊戲規則: 1.查班男、女生混和分成 兩級、在場地中央擺放一個網站超。 2.一個光遊攻,學一個教治人類,學一個教治人類,學一個教治人類,學一個教治人類,學一個教治人類,學一個教育,就在呼拉閱的傳道家。 球 鐵門場內傳道家,球 傳出社閱的傳道家,球 傳出社閱的傳道家,球 傳出社閱的傳道家, 球 傳出社閱的傳道家, 球 傳出社閱的傳道家, 球 傳出 经 國 教		勝。
遠,球要多高才能比較 這? (2) 你用雙手傳高球選是雙 手過預像高線,哪個方式 可以比較透透完。 世數 動數 1. 這數理 人對 生 是 不		4. 想想看:
遠? (②) 你用雙手傳高球還是雙 手過頭傳高球,哪個方式 可以比較遠呢? 七、進行「傳球進分賽」 建數 1. 遊戲規則: 1. 全旗男、女生混和分成 兩組,在場地中央棍放一個呼扣圈,呼扣圈前方五。 八公尺放一個標滿另一組散 開場時防守。進攻組輸流 站在呼拉圈內傳遠球。球 傳出去優跑步鏡前方標誌 遭回來呼拉圈,鏡回一次 得出去後跑步鏡前方標誌 遭回來呼拉圈,鏡回一次 得1分。 3. 防守銀是髮髮形球閘地則進攻 來得了今。 4. 全部輸完看哪銀得分高 即獲勝。 2. 老師引導計論:傳珠該 傳往哪個方向比較容易得 分?防守銀該怎樣站位能 夠阻止對方得分?(例		(1)傳你覺得怎樣把球傳更
遠? (②) 你用雙手傳高球還是雙 手過頭傳高球,哪個方式 可以比較遠呢? 七、進行「傳球進分賽」 建數 1. 遊戲規則: 1. 全旗男、女生混和分成 兩組,在場地中央棍放一個呼扣圈,呼扣圈前方五。 八公尺放一個標滿另一組散 開場時防守。進攻組輸流 站在呼拉圈內傳遠球。球 傳出去優跑步鏡前方標誌 遭回來呼拉圈,鏡回一次 得出去後跑步鏡前方標誌 遭回來呼拉圈,鏡回一次 得1分。 3. 防守銀是髮髮形球閘地則進攻 來得了今。 4. 全部輸完看哪銀得分高 即獲勝。 2. 老師引導計論:傳珠該 傳往哪個方向比較容易得 分?防守銀該怎樣站位能 夠阻止對方得分?(例		遠,球要多高才能比較
(2)你用雙手傳高減還是雙 手遊頂得高域、哪個方式 可以比較透呢? 七、進行「傳球進分賽」 遊戲 1. 遊戲規則: 1. 全數果、女生混和分成 兩組,在場地中與攝放一 個呼起圈,呼起圈所方五- 八公公是,個標熟證。 2. 一組先遊攻,另一組數 開場地防守。過攻組輪流 站在呼拉圈內傳透域。球 傳出去後跑步繞前方標誌 蓋回來可抽圈,晚回一次 得1分。 3. 防守無妻經緊將球傳回 標點盤旁將球關地則造攻 未得分。 4. 全部輸完看哪組得分高 即獲勝。 2. 老部引導討論:傳球該 傳在哪個方向比較容易得 分?防守組該及發身得 等時主統但能 夠阻止對方得分?(例		
手過頂傳高球,哪個方式 可以比較遠呢? 七、進於用則: 1. 金維男、女生混和分成 兩細,在場地中央擺放一 個呼拉閱,等也閱前方五一 八公尺放一個標站整。 2. 一組先進攻,另一組數 間場地防守。並攻組輸流 站在地型間內傳達球。球 傳出去後跑步繞前方標誌 整回來呼拉圖、幾回一次 得1分。 3. 防守組要趕緊將球傳回 標該整身際球聯地,若在 跑者回來所採聯地則進攻 未得分。 4. 全部輸完看哪組得分高 即獲勝。 2. 老師引導討論: 傳球該 傳往哪個方向比較容易得 分。防守細該怎樣站位能 夠距止對方得分?(例		
可以比較透呢? 七、進行「傳珠追分賽」 遊戲規則: 1. 全班男、女生混和分成 雨如,在場址中央擺放一 個們如園、呼拉園前方在一 八公尺放一個標誌團盤。 2. 一組光造攻 地區 強弱 點場地防守。 遊園 輸流 站在呼拉園內傳遠球。 球 傳出去後施步燒前回一次 得1分。 3. 防守無要壓緊將球轉回 標話體會將球觸地一, 對在 起者回來前球網地則造攻 未得分。 4. 全部輸完看哪組符分高 即獲勝。 2. 老師引導討論:傳球該 傳往哪個方向比較容易得 分會的資租該怎樣站但能 分字防守租該怎樣好但能 分字防守租該怎樣好但能 例如此對方得分?(例		
一、進行「傳球進分賽」 遊戲 1. 遊戲規則: 1. 全班男、女生混和分成 雨紅,在場地中央擺放一 個呼拉圖,呼拉圖前方五一 八公尺放一個標誌整。 2. 一組先進攻,另一組散 開場地防守。追攻組輪流 站在呼拉圖內傳道球。球 傳出人後跑步绕前方標誌 盤回來呼拉圖 響目分。 3. 防守紐要趕緊將球傳回 標誌盤旁將球爛地,若在 跑者回來所球關地則進攻 未得分。 4. 全部輪完看哪類得分高 即獲勝。 2. 老師引導討論:傳球該 傳往哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得分?(例		
建數 1. 遊戲規則: 1. 全班男、女生混和分成 雨無,在場地中央擺放一個呼拉圈、呼拉圈前方五一 八公尺处一個標證。 2. 一組先達攻,另一組散 開場地防守。進攻組輸流 站在呼拉圈內傳讀京標誌 盤回來呼拉圈,鏡回一次 得1分。 3. 防守銀要趕緊將球傳回 標聽數學將球輔地,若在 跑者回來前球輔地則進攻 未得分。 4. 全部輸完看哪組得分高 即獲勝。 2. 老師引導討論: 傳球該 傳往哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站但能 夠阻止對方得分?(例		
1. 遊戲規則: 1. 全班男、女生混和分成 兩組,在場地中央擺放一 個呼拉圖,呼拉圖前方五- 八公尺放一個標誌盤。 2. 一組先進攻,另一組散 開場地防守。進攻組輪流 站在呼拉圖內傳達就。球 傳出去後跑步繞前方標誌 盤回來呼拉圖,繞回一次 得1分。 3. 防守组要趕緊將球律回 標誌盤旁將球觸地,若在 跑者回來前球屬地則進攻 未得分。 4. 全部輸完看哪組得分高 即獲勝。 2. 老師引導討論:傳球該 傳往哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得分?(例		
1.全班男、女生混和分成 雨組,在場地中央擺放一個呼拉圈,介五一 八公尺放一個標誌點。 2.一組先達攻,另一組散 開場地防守。進攻組輸流 站在呼拉圈內傳遠球。球 傳出去後跑步鏡前方標誌 鹽中等拉圈內,鏡回一次 得1分。 3.防守組要趕緊將球傅回 標誌盤旁將球觸地,若在 跑者回來前球觸地則造攻 未得分。 4.全部輸完看哪組得分高 即獲勝。 2. 老師引導討論:傳球該 傳程哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站但能 夠阻止對方得分?(例		
兩組,在場地中央擺放一個呼拉圈,呼拉圈前方五~ 八公尺放一個標誌盤。 2. 一組先進攻,另一組散 開場地防守。遠攻組輪流 站在呼拉圈內傳遠球。球 傳出去後跑步鏡前方標誌 盤回來呼拉圈,鏡回一次 得1分。 3. 防守組要趕緊將球傳回 標誌盤旁將球觸地,若在 跑者回來前球觸地則進攻 未得分。 4.全部輸完看哪組得分高 即獲勝。 2.老師引導討論:傳球該 傳往哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得分?(例		
個呼拉團,呼拉團前方五~ 八公尺放一個標誌盤。 2. 一組先進攻,另一組輸 開場地防守。進攻組輸流 站在呼拉團內傳遠球。球 傳出去後跑時,統四一次 得1分。 3. 防守組要趕緊將球傳回 標誌盤會將球網地,卷在 跑者回來前球網地則進攻 来得分。 4. 全部輪完看哪組得分高 即獲勝。 2. 老師引導討論:傳球該 傳往哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得分?(例		
八公尺放一個標誌盤。 2. 一組先進攻,另一組散開場地防守。迪攻組輸流站在呼拉園內傳遠球。球傳出去後跑步鏡前方標誌盤回來呼拉園,绕回一次得1分。 3. 防守組要程緊將球傳回標誌盤旁將球觸地,若在跑者回來前球觸地則進攻未得分。 4. 全部輸完看哪組得分高即獲勝。 2. 老師引導討論:傳球該傳往哪個方向比較容易得分?防守組該怎樣站位能夠阻止對方得分?(例		
2. 一組先進攻,另一組散開場地防守。進攻組輸流站在呼拉圖內傳遠球。球傳出去後跑步繞前方標誌盤回來呼拉圖,绕回一次得1分。 3. 防守組要趕緊將球傳回標誌盤旁將球觸地,若在跑者回來前球觸地則進攻未得分。 4. 全部輪完看哪組得分高即獲勝。 2. 老師引導討論:傳球該傳往哪個方向比較容易得分?防守組該怎樣站位能夠阻止對方得分?(例		
開場地防守。進攻組輪流站在呼拉圈內傳遠球。球傳出去後跑步繞前方標誌盤回來呼拉圈,繞回一次得1分。 3. 防守组要趕緊將球傳回標誌盤旁將球觸地,若在跑者回來前球觸地則進攻未得分。 4. 全部輪完看哪組得分高即獲勝。 2. 老師引導討論:傳球該傳往哪個方向比較容易得分?防守組該怎樣站位能夠阻止對方得分?(例		
站在呼拉圖內傳遠球。球 傳出去後跑步繞前方標誌 盤回來呼拉圖,繞回一次 得1分。 3. 防守組要趕緊將球傳回 標誌盤旁將球觸地,若在 跑者回來前球觸地則進攻 未得分。 4. 全部令完看哪組得分高 即獲勝。 2. 老師引導討論:傳球該 傳往哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得分?(例		
傳出去後跑步繞前方標誌 盤回來呼拉圈,繞回一次 得1分。 3. 防守組要趕緊將球傳回 標誌盤旁將球觸地,若在 跑者回來前球觸地則進攻 未得分。 4. 全部輪完看哪組得分高 即獲勝。 2. 老師引導討論:傳球該 傳往哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得分?(例		
盤回來呼拉圈,繞回一次 得 1 分。 3. 防守組要趕緊將球傳回 標誌盤旁將球觸地,若在 跑者回來前球觸地則進攻 未得分。 4. 全部輪完看哪組得分高 即獲勝。 2. 老師引導討論:傳球該 傳往哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得分?(例		
得1分。 3. 防守組要趕緊將球傳回標誌盤旁將球觸地,若在跑者回來前球觸地則進攻未得分。 4. 全部輪完看哪組得分高即獲勝。 2. 老師引導討論:傳球該傳往哪個方向比較容易得分?防守組該怎樣站位能夠阻止對方得分?(例		
3. 防守組要趕緊將球傳回標誌盤旁將球觸地,若在 跑者回來前球觸地則進攻 未得分。 4. 全部輪完看哪組得分高 即獲勝。 2. 老師引導討論:傳球該 傳往哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得分?(例		
標誌盤旁將球觸地,若在 跑者回來前球觸地則進攻 未得分。 4.全部輪完看哪組得分高 即獲勝。 2.老師引導討論:傳球該 傳往哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得分?(例		
跑者回來前球觸地則進攻 未得分。 4.全部輪完看哪組得分高 即獲勝。 2.老師引導討論:傳球該 傳往哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得分?(例		
未得分。 4. 全部輪完看哪組得分高即獲勝。 2. 老師引導討論:傳球該傳往哪個方向比較容易得分?防守組該怎樣站位能夠阻止對方得分?(例		
4. 全部輪完看哪組得分高 即獲勝。 2. 老師引導討論:傳球該 傳往哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得分?(例		
即獲勝。 2. 老師引導討論:傳球該 傳往哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得分?(例		
2. 老師引導討論:傳球該 傳往哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得分?(例		4. 全部輪完看哪組得分高
傳往哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得分?(例		即獲勝。
分?防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得分?(例		2. 老師引導討論:傳球該
<u> </u>		傳往哪個方向比較容易得
<u> </u>		分?防守組該怎樣站位能
		夠阻止對方得分? (例
		如:傳往人較少,或標誌

1		1		
			盤的反方向;防守者的傳	
			接球須迅速不掉球,位置	
			安排。)	
			八、綜合活動	
			進行緩和運動。	
			活動 4	
			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、練習用手擊球動作	
			用手擊球:	
			1. 三人一組,一人將樂樂	
			棒球放在手上,另一人練	
			習用手擊球。	
			2. 以海灘球代替樂樂棒	
			球,能將它擊的又高又遠	
			嗎?其他同學散開,練習	
			將球接住不落地。	
			三、練習用球棒揮棒打擊	
			1. 球棒揮棒打擊:	
			(1)握棒:雙手握棒,右手	
			打擊右上左下,左手打擊	
			左上右下雙手靠近。	
			(2)預備:側身雙腳打開略	
			大於肩,球棒舉高於耳朵	
			旁,眼睛注視球。	
			(3)揮棒收棒:轉動身體重	
			心從後腳移到前腳,球棒	
			揮平,揮擊後雙手繼續推	
			進收棒。	
			2. 分組練習揮棒動作,說	
			說看你好朋友的揮棒動作	
			如何?如何能做更有效的	
			揮擊?	
			四、綜合活動	
			→ wn a /a ¾/	

		I a nove a me
		1. 進行緩和運動。
		2. 引導各組發表心得。
		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、球棒揮擊練習
		揮棒練習擊中懸掛的報紙
		七、擊球跑分遊戲
		規則:
		1. 全班男女混和分成兩
		組,一組進攻另一組防
		守。
		2. 進攻組輪流用球棒打擊
		海灘球,就依序跑向1、
		2、3壘回本壘。在防守者
		完成動作前能跑到一壘得
		1分、二壘得2分、3分、
		4分依此類推。
		3. 防守者接球後必須將球
		傳回呼拉圈內並將球舉
		高,此為防守成功,跑壘
		暫停並計分。總得分高組
		獲勝。利用放學課後,找
		一個適合的地方,和同學
		一起完成製作球棒和球,
		約朋友一起練習。
		(1)討論哪個地方適合練
		習? (例如:附近球場、
		草坪、公園等。)
		(2)那些可以當作球棒 (例
		如:捲報紙、加油棒
		等。)
		(3)那些可以當球 (例如:
		報紙團、塑膠袋團等。)
		八、綜合活動
		進行緩和運動。和大家分
		近1] 域心 迂期 * 和八豕刀

			享一下你約了誰到哪裡?		
			用什麼玩打擊遊戲?好玩		
			嗎?打擊有進步嗎?		

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□(____年級和____年級) 否■

教材版本		翰和	沐版第(6)冊			教學節數		每週(3)節,	本學期共(60)	節
課程目標		地2.3.4.5.體1.幫2.3.習4.趣5.	引故透籍強介育以助透介,透。 尊環過由調紹 運。過紹激過 竟保討範早不 動 踢與發瑜 童以論例餐同 會 球演身伽 了求與的習地 為 、練體、 解世澄引慣區 主 跑各活平 解世澄引慣區 主 跑各活平	水,,重早 , 等平的木 基續讓讓要餐 探 技時潛和 本利兒兒性習 討 巧較能呼 的用童童,慣 團 的少。拉 水	。描檢並, 體 介接 圈 對自對兒 範 和的 活健己不童 的 各活 動	康的想活習的 建二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	責任保護生態環境 生態環境 生態環境 生態環境 生態環境 大進 大進 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力	己能。 己 在兒 不健果 外 後機 同時 東東 項會 所 展 東 項會 演	E的好的 是 動 要 更 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要	悲。 合作、互相 身體活動練 受運動的樂
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 內容	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	單時 一機 形 形 一機 我 来 成 長 動 架 成 長 り 数 り 数 り り り り り り り り り り り り り り り	3	健體-E-A2 具動性 医骨髓 医骨髓 医骨髓 医骨髓 医骨髓 医骨髓 医骨髓 医骨髓 医鼻 电 医鼻 电 医鼻 的 透,中 問 。	1a-1 身康概意2b-1 健生範1-識健本與。1-守的規	Aa-II- 1 發意成別異 成別異。	1. 能程。 2. 作費 2. 能學 4. 能數 4. 能 4. 能 4. 能 5. 能 5. 是 6. 是 6. 是 6. 是 6. 是 6. 是 6. 是 6. 是 6	一、我從哪裡來 1.教師提問:你知道自己 從哪裡來的嗎?配合課文 內容請學生自由發表或利 用便利貼請學生寫下自 的想法: (1)小寶寶出生前位在媽媽 身體裡的哪個部位? (2)小寶寶在媽媽身體裡如 何獲取營養? (3)小寶寶如何從媽媽的身	1.說生母 2.說上爸特別問出命。問出遺和徵發出答自來 答自傳媽。表減 2. 已自媽 : 輕 6. 是	【生命教 育】 生 E2 理解 人的身體與 心理面向。	

	開 · ·	體生出來?	母辛勞的方
	5. 能知道身體是按照	二、認識孕育生命的地方	法。
	頭部、軀幹、四肢的	1. 對於「我從哪裡來?」	4. 實作:能
	順序發展。	這個問題,多數學生可能	寫下「感謝
	6. 能了解生長速度有	會回答「從媽媽的肚子裡	的話」和
	個別差異,明白每個	生出來的」,教師配合課	「愛護自己
	人都是獨特的個體。	本「人體妊娠圖片」進一	的健康行
		步引導學生是從媽媽肚子	動」表達對
		裡的「子宮」孕育出來	父母或照顧
		的。	者的心意。
		2. 初步介紹子宮、臍帶的	5. 實作: 能
		功能。媽媽懷孕後,子宮	完成採訪父
		就是胎兒成長的地方,它	母或家人的
		會提供養份讓胎兒漸漸長	任務。
		大,也會隨著胎兒成長逐	6. 問答: 能
		漸擴大。臍帶連接著胎兒	說出身體是
		和媽媽,胎兒會透過臍帶	按照頭部、
		接收媽媽血液中的氧氣,	軀幹、四肢
		以及吸收來自媽媽的營	的順序發
		養。	展。
		3. 教師提問:胎兒要在媽	7. 自評:能
		媽的子宮住多久呢?並引	關心自己生
			長發育的情
		後,胎兒就會從產道離開	形。
		媽媽的身體。43. 教師統整	
		說明:生命的誕生是非常	
		美妙和珍贵的一件事,每	
		個人都是父母的心肝寶	
		貝,提醒學生下次遇到孕	
		婦時 ,一定要特別小心,	
		以免造成媽媽和肚子裡的	
		小寶寶受傷。	
		三、小寶寶誕生了	
		1. 教師提問:為什麼寶寶	
		的身體特徵會長得像爸爸	
		和媽媽?	
		2. 教師說明:我們的身體	

一单符合新海、南的湖域、 最下的郊域或类容等。都 和遺傳在關門常來的觀己 含年這種學科明帶來的觀己 含年這種學科明帶來的觀己 身上這種學和明明的分享 通過的 各項特徵都是這種的的 排版。 1. 数節就型:第一點一面,一面 避走 國內,避難輔成員 1. 数節說明:第一部服弃 小寶寶之一類, 中國, 中國, 中國, 是一個, 一個, 是一一一 是一一 是一一 是一一 是一一 是一一 是一一 是	1	Т	
要、戰時和皮膚的颜色、 專子的形成或实家等。都 和通學生利門學們介養自己 身上週傳自營營和妈妈的 特徵 對於如於型與理傳傳的語 果,不是一個一位個 體。 四、強捷解威異 一、數學生產一個一個一個 體。 四、強力對於主導一個一個一個 是一個大學生學,會與外本規 律的說述生 為是很大的的 變化。 2. 請學生子 加到對該分 字:面可以做哪生等 生,可的等勞? 主,可以做哪生學,可可能 大學,可可能 大學,可以做哪一數學, 一一小小公司者所以 一一小公司者所以 一一一小公司者 一一一小公司者 一一一小公司者 一一一小公司者 一一一小公司者 一一一小公司者 一一一小公司者 一一一小公司者 一一一小公司者 一一一小公司者 一一一小公司者 一一一小公司者 一一一小公司者 一一一小公司者 一一一小公司者 一一一一公司者 一一一一公司者 一一一一公司者 一一一一公司者 一一一一一公司者 一一一一公司者 一一一一一公司者 一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一			特徵,有一半得自爸爸、
專子的形放或英容等。都和遵傳有期間常奏的親子合照。 為 清學生利用學家的親子合照。如此學者自己身上遺傳的 特徵。 化、教師就都是遺傳的館果,任在自己有其一個。 一個,我們就不是一個。 一個,我們就是一個,我們可以 一個,我們就是一個,我們可以 一個,我們就是一個,我們可以 一個,我們就是一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個,			一半得自媽媽,例如:頭
和遺傳有關。 3. 該學生利用帶來的親子合照,和同學們身質的			髪、眼睛和皮膚的顏色、
3. 請學生利用學來的如親子 合服、和同學門分享自己 身上通傳自營各和媽媽的 相做。 4. 教師就營設明:身體的 各項特級都是通傳的結果,不世界上獨一組一個 體 遊樓新處員 1. 教師設明:家中如果有 小清家是生活是任和一的個 體 遊樓新處員 2. 請學生外,與實際主義,是一個人類, 學術學生不可以做哪些事業,或被 父母的事態事業,或被 父母的學子 3. 教師鼓勵學生分擔家中 的工作。以適當的英語 助父母。 4. 配合课本第13 頁小就身 手一一小記者會大法編 助父母。 本一一小記者會大法編 助父母。 1. 配合课本系教政計,請學生因於 在務。 五、食妻大學觀 1. 配合课本活動政計,請 學生實「感謝政計」,請 學生官「感謝政計」, 分學生了一個健康行 動」,讓父母的活。和 「食寶自己的健康行 動」,请			鼻子的形狀或笑容等,都
会照 和同學們分享自己 身上遺傳信爸爸和妈妈的 特徵。 4. 板師就是說明: 身體的 各項特徵都是遺傳的結果、不管自己長行如何, 都是世界上獨一無二的個 體。 四、她接新成員 1. 教師說明: 家市級果布規 律的家庭生活產生很大的 變化。 2. 論學生分組討論並分 章: 面對策中朝成員的誕生 文母的辛勞? 3. 教師就配學生分組討論建 文母的辛勞? 3. 教師就配學生分混言的 近程 文母的辛勞? 4. 配合課本第13 頁小試身 手——小小記書會活動設計,請學是回家完成採訪 任務。 五、豐麥大學說 1. 配合課本第13 頁小試身 手——小小記書會活動設計,請學年度回家完成採訪 任務。 五、豐麥大學說 1. 配合課本寫動設計,請 學生發展自己的健康行 動」,讓又母或照賴你的 家人了解俗的心意。愛護			和遺傳有關。
身上遺傳自爸爸和妈妈的 特徵放 4. 教師執整说明: 身體的 各項特徵都是遺傳的結 果,不管自己長得如何, 都是世界上獨一無二的個體。 四、遊楼新成員 1. 教師說明: 家中如果有 小寶嘗誕生,會環原本規 綠鄉的家庭生活產生很大的 變化。 2. 誘彈生分離討論進分 享: 面對蒙計都是自的誕 生,可以做哪些辛祿 及母的年齡? 3. 教師我聯學生分禮家中 的工作,以適會的方法協 助父母。 4. 配合課本第 13 頁小試身 手——小小記者會活動設計 持, 辦學生國家完成採的 作務。 五、食妻人擊號 1. 配合課本活動設計, 詩 學生寫下,或辦的語。 五、食妻人擊號 1. 配合課本活動設計, 詩 學生寫下,或辦的語。 和, 說父母或照賴你的 家人了解你的心意。愛護			3. 請學生利用帶來的親子
專徵。 4. 教師就整說明: 多體的 各項轉數都是遺傳的財 果,不管自己長得如何, 都是世界上獨一無二的個 體。四、數轉觀或 第一如果有 小寶寶誕生,會讓原本規 律的家庭生活產生很大的 變化。 2. 請學生了家和詩論直分 導:可以與夢? 4. 你不够不要。 4. 你不來來第 13 頁小試身 手一、小記書會活動设 計,請學生回家完成採訪 任死。 本			合照,和同學們分享自己
转微。 4. 核師統整說明:身體的 各項特徵都是遺傳的結果,不管自己長得如何, 都是世界上獨一無二的個體體 四、遊接新成異 1. 教師認明:會讓原本規 律的家庭生活產生假大的 變化。 2. 誘學生分離对論並分 率: 可以做夢? 全, 可以數學。 女母的學學。 3. 教師鼓勵學生分緣家中 的工作,則適當的方法協 助父母。 4. 配合課本第 第 3 頁小試身 手一兩小記者會活動設 計,請學生回家完成採訪 任務。 五、食果大聲観 1. 配合寫下自或謝的話」和 「愛達本活動設計,請 學生當所或謝的話」和 「愛達人有政職編称的 學人身派、做說的話」和 「愛是人聲觀」 1. 配合寫下自或謝的話」和 「愛是人聲觀」			身上遺傳自爸爸和媽媽的
4. 教師統整認明達傳的結果,是體的結果,不管是是得如何,都是世界上獨一無二的個體。 四、遊接新成員 1. 教師說明。家會讓原本的個體。 2. 執師說明。家會讓原本大的變化。 2. 執事生外和訓論並分學:為學生外和訓論並分學:面可以做哪些事來,不可以做哪哪事學。 3. 教師故,以為當的故之生,可以就會達的方法。 如人配合來本第13頁小試身手一一,亦學生可家完成採訪任務。 4. 配合來本第13頁小試身手一一,亦學生可家完成採訪任務。 5. 五、慶奏大學說。設計,清學生可家完成採訪任務。 2. 就不成者會活動設計,清學生可家完成採訪任務。 4. 配合來本第13頁小試身手一一,亦學生為可以說過時,			
各項特徵都是遺傳的結果,不管自己長經一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個			
果,不管自己長得如何,都是世界上獨一無二的個體。 個內理教育成員 1. 教師說明:家中如果有小寶寶經,會讓原本規律的家庭生活產生很大的變化。 2. 請學生分組討論並分享:面對家中新成員的誕生,可以假哪些事業減輕父母的事業人,發展了學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學			
都是世界上獨一無二的個機能。 四、迎接新成員 1. 教師說明:家中如果有小寶寶誕生。會讓原本規 律的家庭生活產生很大的 變化。 2. 請學生分組討論並分 享:面對家中新成員的誕生,可以做哪些事來成 生,以政學生,可以做哪些事來成 致安時的辛勞? 3. 教師鼓勵學生分擔家中 的工作,以適當的方法協 助父母。 4.配合課本第13頁小試身 手一一小記者會活動設計,請學生百家完成採訪 任務。 五、食養大學砚 1.配合課本活動設計,請 學生寫下「戲謝的話」和 「愛護自己的健康行 動」、讓父母或照顧你的 家人了解你的心意。愛護			
體。 四、迎接新成員 1. 教師說明:家中如果有 小寶寶誕生、會讓原本規 律的家庭生活產生很大的 變化。 2. 請學生分組討論並分 草:面對家中新成員的誕生,可以做哪些事來減輕 父母的師鼓勵生分擔家中 的工作,以適當的方法協 助父母。課本第 13 頁小試身 手——小小記者會活動設 計,請學生回家完成採訪 任務。 五、愛要大學說 1. 配合課本活動設計,請 學生寫下「感謝的話」和 「愛護自己的健康解 「愛護自己的健康解你的 像人了解你的心意。愛護			
四、迎接新成員 1. 教師說明:家中如果有 小寶寶誕生,會讓原本規 律的家庭生活產生很大的 變化。 2. 請學生分組討論並分 享:面對家中新成員的誕生,可以做哪些事來減輕 父母的等旁? 3. 教師鼓勵學生分擔家中 的工作,以適當的方法協 助父母。 4. 配合專本第13頁小試身 手——小記者會活動設計,請學生一個家完成採訪 任務。 五、食要大聲說 1. 配合課本記數設計,請學生寫下「感謝的話」和 「食護自己的健康行 動」,讓父母或照顧你的 家人了解你的心意。愛護			
1. 教師說明:家中如果有 小寶寶誕生,會讓原本規 律的家庭生活產生很大的 變化。 2. 請學生分組討論並分 享:面對家中新成員的誕 生,可以做哪些專來減 輕 父母等 3. 教師鼓勵學生分擔家中 的工作,以適當的方法協 助父母。 4. 配合課本第13頁小試身 手——小小記者會活動設 計,請學生回家完成採訪 任務。 五、愛要大聲說 1. 配合課本活動設計,請 學生寫下「感謝的話」和 「愛護自己的健康行 動」、讓父母或照顧你的 家人了解你的心意。愛護			
小寶寶誕生,會讓原本規律的家庭生活產生很大的變化。 2.請學生分組討論並分享:面對家中新成員的誕生,可以做哪些事來減輕父母的辛勞? 3.教師鼓勵學生分擔家中的工作,以適當的方法協助父母。 4.配合課本第13頁小試身手——小小記者會活動設計,請學生回家完成採訪任務。 五、實要大聲說 1.配合課本活動設計,請學生寫下「成謝的話」和「愛護自己的健康網本的「人」,就又母或服組作的家人了解你的心意。愛護			
律的家庭生活產生很大的變化。 2.請學生分組討論並分享:面對家中新成員的誕生,可以做哪些事來減輕父母的辛勞? 3.教師鼓勵學生分擔家中的工作,以適當的方法協助父母。 4.配合課本第13頁小試身手——小小記者會活動設計,請學生回家完成採訪任務。 五、愛要大擊說 1.配合課本活動設計,請學生寫下「成謝的話」和「愛護自己的健康行動」,讓父母或照顧你的家人了解你的心意。愛護			
變化。 2. 請學生分組討論並分享: 面對家中新成員的誕生,可以做哪些事來減輕父母的辛勞? 3. 教師鼓勵學生分擔家中的工作,以適當的方法協助父母。 4. 配合課本第13頁小試身手——小小記會活動設計,請學生回家完成採訪任務。 五、愛要大聲說 1. 配合課本活動設計,請學生寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」、讓父母或照顧你的家人了解你的心意。愛護			
2. 請學生分組討論並分享:面對家中新成員的誕生,可以做哪些事來減輕父母的辛勞? 3. 教師鼓勵學生分擔家中的工作,以適當的方法協助父母。 4. 配合課本第13頁小試身手——小小記者會活動設計,請學生回家完成採訪任務。 五、愛要大聲說 1. 配合課本活動設計,請學生官下「感謝的話」和愛護自己的健康行動」,讓父母或照顧你的家人了解你的心意。愛護			
享:面對家中新成員的誕生,可以做哪些事來減輕 父母的辛勞? 3.教師鼓勵學生分擔家中 的工作,以適當的方法協 助父母。 4.配合課本第13頁小試身 手——小小記者會活動設 計,請學生回家完成採訪 任務。 五、愛要大學說 1.配合課本活動設計,請 學生寫下「感謝的話」和 「愛護自己的健康行 動」,讓父母或照顧你的 家人了解你的心意。愛護			
生,可以做哪些事來減輕 父母的辛勞? 3. 教師鼓勵學生分擔家中 的工作,以適當的方法協 助父母。 4. 配合課本第 13 頁小試身 手——小小記者會活動設 計,請學生回家完成採訪 任務。 五、愛要大學說 1. 配合課本活動設計,請 學生寫下「感謝的話」和 「愛護自己的健康行 動」,讓父母或照顧你的 家人了解你的心意。愛護			
父母的辛勞? 3. 教師鼓勵學生分擔家中的工作,以適當的方法協助父母。 4. 配合課本第13頁小試身手——小小記者會活動設計,請學生回家完成採訪任務。 五、愛要大學說 1. 配合課本活動設計,請學生寫下感謝的話」和「愛護自己的健康行動」,讓父母或照顧你的家人了解你的心意。愛護			
3. 教師鼓勵學生分擔家中的工作,以適當的方法協助父母。 4. 配合課本第13頁小試身手——小小記者會活動設計,請學生回家完成採訪任務。 五、變要大聲說 1. 配合課本活動設計,請學生寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」,讓父母或照顧你的家人了解你的心意。愛護			
的工作,以適當的方法協助父母。 4.配合課本第13頁小試身手——小小記者會活動設計,請學生回家完成採訪任務。 五、愛要大聲說 1.配合課本活動設計,請學生寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」,讓父母或照顧你的家人了解你的心意。愛護			
助父母。 4.配合課本第13頁小試身 手——小小記者會活動設計,請學生回家完成採訪任務。 五、愛要大學說 1.配合課本活動設計,請學生寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」,讓父母或照顧你的家人了解你的心意。愛護			
4.配合課本第13頁小試身手——小小記者會活動設計,請學生回家完成採訪任務。 五、愛要大學說 1.配合課本活動設計,請學生寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」,讓父母或照顧你的家人了解你的心意。愛護			
手——小小記者會活動設計,請學生回家完成採訪任務。 五、愛要大學說 1.配合課本活動設計,請學生寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」,讓父母或照顧你的家人了解你的心意。愛護			
計,請學生回家完成採訪 任務。 五、愛要大聲說 1.配合課本活動設計,請 學生寫下「感謝的話」和 「愛護自己的健康行 動」,讓父母或照顧你的 家人了解你的心意。愛護			
任務。 五、愛要大聲說 1.配合課本活動設計,請 學生寫下「感謝的話」和 「愛護自己的健康行 動」,讓父母或照顧你的 家人了解你的心意。愛護			
五、 愛要大聲說 1. 配合課本活動設計,請學生寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」,讓父母或照顧你的家人了解你的心意。愛護			
1.配合課本活動設計,請學生寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」,讓父母或照顧你的家人了解你的心意。愛護			
學生寫下「感謝的話」和 「愛護自己的健康行 動」,讓父母或照顧你的 家人了解你的心意。愛護			
「愛護自己的健康行 動」,讓父母或照顧你的 家人了解你的心意。愛護			
動」,讓父母或照顧你的 家人了解你的心意。愛護			
家人了解你的心意。愛護			
			自己的健康行動,包括:

T		
		注意安全,減少受傷;多
		運動,增進身體健康;多
		喝水,少喝含糖飲料;天
		氣變冷,會注意身體保
		暖,添加一件衣物等。
		六、小試身手——小小記
		者會
		配合活動 1: 我從哪裡
		來,請學生發表訪問記錄
		的內容。
		教師引導學生體會,媽媽
		懷孕及生產的辛勞,並勉
		勵其心存感謝。
		七、身體變變變
		1. 請學生發表自己多大會
		坐?會爬?會走?並分享
		成長過程中,有什麼特別
		或有趣的事。
		2. 教師說明:身體動作大
		致是按照頭部、軀幹、四
		肢的順序發展,例如:先
		從簡單的抬頭、翻身、
		坐、爬、站立、行走、跑
		跳,最後再發展手部精細
		動作。
		3. 教師統整:身體各部位
		會以不同的速度漸漸發
		展,功能也會變得更多、
		更完整。
		八、獨一無二的我
		與體重是多少?班上同學
		的生長快慢都一樣嗎?
		2. 請學生分組討論並分
		2. 請字生分組討論业分
		子・月が些力法り以常助 長高?例如:營養均衡、
		充足睡眠、適量運動等。

	1	1	T	I	1	1	T =		T	
							3. 教師統整:每個人都是			
							獨特的個體,生長速度也			
							都不一樣,只要養成營養			
							均衡、充足睡眠、天天運			
							動等良好習慣,就能健康			
							長大。			
第二週	單元一成長	3	健體-E-A2 具備	1a-II-	Aa-II-	1. 能關懷和照顧家中	一、去爺爺奶奶家	1. 問答: 能	【生命教	
	時光機		探索身體活動與	1 認識	2 人生	的老年人。	1. 教師提問並引導學生發	說出老年人	育】	
	活動3一生		健康生活問題的	身心健	各階段	2. 能以健康的態度面	表:家中是否有老年人?	在外觀和生	生 E2 理解	
	的變化		思考能力,並透	康基本	發展的	對老化。	老年人在外觀和生理上有	理上的特	人的身體與	
			過體驗與實踐,	概念與	順序與	3. 能了解人的一生各	哪些特徵?	徵。	心理面向。	
			處理日常生活中	意義。	感受。	階段的變化。	2. 教師說明:老化是人生	2. 問答:能	【家庭教	
			運動與健康的問	3b-II-		4. 能了解人的一生各	的必經過程,每個人都會	說出人生各	育】	
			題。	2 能於		階段的變化。	變老。老年期在生理與心	階段的變	家 E7 表達	
			健體-E-B1 具備	引導		5. 能關懷和照顧家中	理的變化有視力、聽覺、	化。	對家庭成員	
			運用體育與健康	下,表		的老年人。	觸覺、嗅覺不敏銳、肌肉	3. 問答: 能	的關心與情	
			之相關符號知	現基本		6. 能以健康的態度面	鬆弛、皮膚萎縮、容易疲	說出人生各	感。	
			能,能以同理心	的人際		對老化。	倦、動作緩慢,且對疾病	階段的變		
			應用在生活中的	溝通互			的抵抗力降低。	化。		
			運動、保健與人	動技			3. 教師說明年老以後在外	4. 自評:能		
			際溝通上。	能。			表上的變化,例如:皮膚	對老年人表		
							變皺、臉上皺紋增加、白	現出尊重和		
							頭髮愈來愈多等。	關懷。		
							4. 教師引導學生了解老化	5. 自評:能		
							是人類生長的正常現象,	對老年人表		
							除了外觀的改變,身體功	現出尊重和		
							能也會逐漸變差,此時更	關懷。		
							要能體貼爺爺、奶奶和長	6. 實作: 能		
							董們。	擬定並執行		
							二、時光百寶盒	關懷爺爺奶		
							1. 請學生討論,不同的人	奶的任務。		
							生階段在外觀及能力上有			
							何差異?			
							2. 教師介紹人生各階段的			
							變化:			
							(1)嬰兒期(約0~2歲):			
							一生中成長最快的階段,			

	T T	
		但骨骼及肌肉系統、腦部
		及神經系統尚未發展成
		熟,無法獨立生存。
		(2)幼兒期(約2~6歲):
		隨著身體不斷成長,動作
		能力越來越強。喜愛遊戲
		和跑、跳等活動。
		(3)兒童期(約6~12
		歲):處於國小的期間,
		中樞神經系統發展成熟,
		骨骼及肌肉系統發展穩
		定,開始學習許多精細的
		身體活動。
		(4)青少年期 (約 12~18
		歲):一般又稱為「青春
		期」,生長迅速,隨著動
		作能力的增強,以及身心
		逐漸成熟,渴望獨立自
		主。
		(5)成年期(約18~65
		歲):身心發展成熟、具
		有獨立思考和生活的能
		力,能照顧自己和家人。
		(6)老年期(約65歲以
		上):此時身體器官開始
		在生老化的現象,動作變
		慢、活動量減少。
		3. 教師統整:不同的人生
		階段有不同的需求,在動 (44 + 1/4 × R - 1 + 2 + 2
		作能力的發展上也有差
		異,鼓勵學生隨著年齡的
		增長,能力也會提升,除
		了照顧自己外,也要多幫
		助別人。
		三、心情溫度計
		1. 教師提問: 你了解老年
		人的心情嗎?他們快樂

 	1		Ţ		
				馬?他們的內心在想什麼	
			U U	尼?請學生分享與老年人	
			A	相處的經驗與看法。	
				2. 教師統整並補充說明:	
			/	人在步入老年後,生理、	
			l i	心理都會面臨許多的變	
			1	化,若家中有老年人應多	
				给予協助,並維持和樂的	
				家庭氣氛,使其更健康、	
			情	央樂。	
			3	3. 教師鼓勵學生主動關懷	
			鱼	年長者。	
			E	四、小關懷大行動	
				. 教師提問:和爺爺、奶	
			女	奶相處時,能為他們做些	
			1	什麼呢?	
			2	2. 教師統整並補充說明:	
			1	爺爺、奶奶為家庭奉獻一	
			4	生,現在年紀大了,更需	
				要家人的爱與關懷。多花	
			黑	點時間陪伴他們,更能增	
			i i	進彼此間的情誼。	
] 3	五、小試身手——我的關	
				衰行動	
				.配合課文活動設計,請	
				學生於課堂上擬定關懷計	
			- I	± 0	
			2	2. 請學生一週內執行關懷	
				計畫,並且努力完成,下	
				次上課時分享執行情形和	
				關懷對象的反應。	
				六、小試身手——成長的	
				印記	
				. 老師説明:每一個生命	
				的誕生都是令人喜悅的,	
				成長的過程中,可能保留	
				了一些紀念物品,或許並	
I	1	<u> </u>	1	4	1

							不貴重,但背後的意義與			
							祝福才是最珍贵的,並引			
							· 導學生寫下對家人的感謝			
							與祝福。			
							2. 請回家找一找家人為我			
							一們留下的紀念物品, 並了			
							解它代表的意義,下次上			
							課帶來學校展示與同學分			
							享。			
第三週	單元二健康	3	 健體-E-A1 具備	2a-II-	Fb-II-	1. 促進消化道健康。	一、討論肚子痛的經驗	1. 問答: 能	【家庭教	
第二週	平儿一健康 滿點	J	促版-E-AI 共備 良好身體活動與	2a-11- 2 注意	1 自我	2. 知道在肚子痛時正	1. 教師請三位同學念對話	1. 问合· 用具體的用	【豕庭叙 育】	
	活動 1 腸胃		健康生活的習	健康問	健康狀	在就醫。	1. 教師明三位內字心到品 框中的情境。	西 語說出肚子	A	
	日期 1 肠月 舒服沒煩惱		世原生石的 自 慣,以促進身心	題所帶	態檢視	^唯	2. 教師提問:有沒有過肚	品	※ E15 ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※	
	可吸及煩恼		健全發展,並認	來的威	· 念极代 方法與	5. 知過生冶百順 <i>與族</i> 病的關係。	2. 教師提问· 有沒有過肚子痛的經驗?每一次肚子	用的感見。 2. 自評:能	恐無家庭生 活相關的社	
			識個人特質,發	不的 威 脅感和	健康行	M 的 關係。 4. 培養促進消化道健	一角的經驗:每一次肚子 痛的感覺都一樣嗎?	4. 目計· 肥 判斷肚子痛	石柏關的在 區資源。	
			展運動與保健的		為的維				四貝///。	
				嚴重 性。		康的習慣。	學生分享肚子痛的經驗和 原因。	的類型及程		
			潛能。 健體-E-B2 具備	2b-II-	持原則。			度。 3. 問答:能		
			應用體育與健康 應用體育與健康	20-11-	Fb-II-		3. 教師歸納·肚丁彌的領 況很常見,原因也很多。	3. 问合· 說出三個以		
				2 願息 改善個	3 正確		大部分的肚子痛不會造成	武五三個以 上肚子痛的		
			相關科技及資訊 的基本素養,並	以音個 人的健	就醫習		上命危險,有些情況只要 生命危險,有些情況只要	工肚于痈的 可能原因。		
				康習	机茜百 慣。		展藥就可以緩解,少數情 服藥就可以緩解,少數情			
			理解各類媒體刊	原首 慣。	惧。			4. 問答:能		
			載、報導有關體	惧。			况是由慢性病引發或急性	説出家人在		
			育與健康內容的				發炎,那就必須就醫仔細	社區中常去		
			意義與影響。				檢查與治療了。	的診所或醫		
							二、說出肚子痛的感覺	師名稱。		
							1. 教師說明:肚子痛是一	5. 操作:能		
							種抽象的感覺,必須用具	依照消化道		
							體的用語來幫助他人了解	器官的位置		
							你的感覺。「頻率」是指	從腹腔外側		
							痛覺維持的時間和次數;	找出對應區		
							「類型」是指痛覺的特殊	域。 C 細定:細		
							性;「強度」是指疼痛的	6. 觀察:觀		
							程度。	察自己糞便		
							2. 請同學一起念出對話框	的狀態。		
							的句子,並試著思考如何	7. 自評: 有		
							形容肚子痛的頻率、類型	良好的飲食		

1	1			か74 亡	33 LE	
				與強度。	習慣。	
				3. 教師請同學回憶一次肚	8. 認知:說	
				子痛的經驗,並將感覺寫	出消化道細	
				下來,在課堂自由發表與	菌與免疫力	
				分享。	的關係。	
				三、判斷肚子疼痛部位	9. 發表:說	
				1. 教師說明消化道的主要	出自己促進	
				器官和功能,並請同學依	消化道健康	
				照課本圖面觸摸自己腹部	的飲食習	
				的對應位置。	慣。	
				2. 教師說明:腹腔中有許	問答:能說	
				多器官,肚子痛時感覺疼	出情緒、睡	
				痛的位置並從腹腔外觸摸	眠、運動等	
				定位,可以幫助醫師判斷	習慣對消化	
				肚子痛的原因,做出更精	道健康的影	
				確的判斷。	響。	
				四、判斷就醫時機	10. 自評:執	
				1. 教師提問: 曾經因為什	行促進消化	
				麼原因肚子痛?每次肚子	道健康的良	
				痛都有去看醫生嗎?除了	好習慣。	
				肚子痛以外,還可能伴隨		
				哪些症狀?同學自由分享		
				討論。		
				2. 教師總結:肚子痛可能		
				有生理及心理的因素,心		
				理因素可能是緊張焦慮;		
				生理因素可能是感染、消		
				化道阻塞、慢性病或消化		
				功能不良等,有些肚子痛		
				的情況在排便或放鬆後可		
				以緩解,若持續疼痛超過		
				2小時以上且疼痛感加		
				刻,就要立刻就醫。		
				五、了解飲食習慣與消化		
				道健康		
				1. 教師提問:大家每天都		
				會排便嗎?正常的糞便應		

	該是什麼樣子?同學自由
	 發表分享。
	2. 教師提問:什麼是便
	祕?什麼原因會造成便
	秘?同學自由發表分享。
	3. 教師說明:良好的飲食
	習慣可以幫助正常排便,
	促進消化道健康,反之則
	容易使身體累積毒素引發
	疾病。
	六、消化道健康與疾病的
	關係
	1.教師提問:有吃壞肚子
	的經驗嗎?為什麼吃到不
	乾淨的食物會生病呢?同
	學發表分享。
	2. 教師總結:人體的消化
	道就像廚房水槽的水管一
	樣,每天有各種食糜(食
	物消化後的粥狀物)經
	過,食糜中對人體有用的
	會被腸壁吸收,有害的部
	分則會被腸壁上的免疫系
	分别曾被肠至上的无效示
	統別
	可以幫助食物分解吸收,
	稱為益菌,有些則會產生
	有毒的代謝物,稱為壞
	菌。良好的飲食習慣能改
	善腸道環境,有利益菌生
	長,提升身體的免疫力。
	七、良好的飲食習慣
	1. 勾選課本圖片,說出自
	己有益消化道健康的飲食
	習慣並自由發表。
	2. 教師說明飲食習慣和消
	化道健康的關係,強調每

					日響飲入習1.人拉表 2.康生蠕動是制習常時慢降運動力情睡化能飲,習、慣教在肚。教除態動)自,慣蠕會,低動,。、眠消,食鼓慣提 師考子 師了有(相主但會動使使排則加因規,化幫免養 道為易生 說與關消關的情影,消消除會強此律這道助免養 道為易生 消道與的化受睡消:的肌的消廢持動習蠕射疫成 健 什肚自 化內消自道大眠化緊蠕肉能化物愉、慣動除疫成 健 什肚自 化內消自道大眠化緊蠕肉能化物愉、慣動除的好 的 有痛發 的細道運蠕的運的焦變縮;蠕能的好以功物影的 好 些或 健菌的 動控動正慮 ,而 心的強 ,			
第四週 單元二健 滿點 活動2健 好厝邊	健體-E-A1 具備良健 是是是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	4a-II- 於生,健 產服	Bb-I 對的響全原社 一I 對的響全原社 一類與 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類	1. 認識用藥五問的原則。 2. 認識「用藥五不五要」原則。 3. 認識社區藥局。	一、演示「用藥五問」 1. 教師請三位學生分別, 演天天、奶奶和容。 2. 教師提問:看完同學演 示是否有幫助你更了解 「軟便劑」的使用? 3. 學生自由發表到藥局	1.說五則2.在時藥別。 1.說五則 2.在時藥所 能藥原 能品用的	【資訊教育】 資E2 使用 資訊科技解 決生活期 單的問題。	

				_				
			務。	局。		藥及服藥的經驗。	原則。	
						4. 教師提問:同學買藥服	3. 問答: 說	
						藥之前是否有查看過藥品	出「用藥五	
						的外包裝?是否清楚所服	不五要」原	
						的藥物對於身體的作用是	則。	
						什麼?購買藥品時應注意	4. 自評:生	
						哪些事情?	活用藥時使	
						二、練習「用藥五問」原	用「用藥五	
						則	不五要」原	
						1. 教師請同學自備一項家	則。	
						庭常備藥物,詳細閱讀包	5. 查詢:利	
						裝盒上的內容並加以背	用網路查詢	
						誦。	社區藥局並	
						2. 同學兩人一組交換扮演	記錄下來。	
						消費者及藥師,練習「用		
						藥五問」的原則。		
						3. 教師請同學自由發表演		
						示練習的感想與心得。		
						4. 教師統整:選購藥物是		
						一種醫療消費的習慣,在		
						消費前若能詳細詢問藥		
						師,充分理藥品的相關資		
						訊,就更能有效掌握藥物		
						的療效。		
						三、消化道迷宫評量		
						1. 教師製作消化道掛圖貼		
						在黑板上,並製作5張器		
						官磁性字卡。		
						2. 學生 5 人一組進行評		
						量。		
						3. 小組每人抽取字卡一		
						張,按照消化道順序,請		
						拿到字卡的學生回答問題		
						並貼在消化道掛圖的對應		
						位置。		
						4. 教師依照小組回答問題		
						的狀況及器官字卡與位置		
<u> </u>	<u> </u>				I	1.4小000000000000000000000000000000000000	l l	

							的四1.供何2.生資區可照3.影地局腦4.多問學資符、教我利教活源藥幫護教機功,或教可題習源度訪提什藥說是學來自康利示查請機總幫私何促進社問麼局明重習解己。用範詢學完結助人使進量局局?務區健地康常 電利附家詢區解共康的中,局許用題活 及電的用 有健源務康健如康常 電利附家詢區解共康的水健日 室何家回查社們公健人會,可我?藥康利問生 腦用近使。中決資服健人人會,			
第五週	單元三驚險 一瞬間 活動1火災 真可怕	3	健體-E-A2 具無 健體學生 是體 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1a-II- 2 促康活法 3a-I 基健能 3a-I 演本康。	Ba-II- 3 火震颱及避本巧 防防防施生基	1. 認識火災發生。 2. 培養對火災的警覺性。 3. 演練火場逃生技巧。 4. 演練報案技巧。	很重要的! 一、討論火災案例 1. 教師介課本頁例 (1)配合課為可應。(2)教師可應與的可應與與實際,與實際與關係。 (2)教師學生,與實際與關係。 2. 請過數數與實際,從與實際,從與實際,從與實際,以與實際,與實際,與實際,有不可能,有不可能。 (1)火災發傷,所以與實際,有不可能。 (1)火災發傷,所以與實際,有不可能。 (1)火災發傷,所以與實際,有不可能。 (2)火場濃煙溫度很高,而	因。 2. 問答場 :說 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一	【防災教育	

	T	
		且含有有毒物質,吸入後
		會讓呼吸道灼傷、窒息,
		所以弟弟才會被濃煙嗆
		「」
		(3)逃生時看到濃煙不能強
		行通過,要立即關門,才
		不會被濃煙嗆傷。
		三、火場怎麼逃
		1. 教師說明發生火災造成
		傷亡,是缺乏火場逃生的
		知識與技能。
		2. 教師提問:
		(1)發生火災了要怎麼逃
		生?
		(2)身體為什麼要採低姿
		勢?
		(3)為了快速逃生,可以坐
		電梯嗎?
		(4)為什麼最後逃離火場的
		人,要做關門的動作?
		3. 教師歸納:可根據課文
		頁面,統整火場逃生須
		知。
		四、火場濃煙時怎麼逃
		1. 教師提問:
		(1)打開門發現火勢、濃煙
		大,還要衝出去嗎?
		(2)浴室有水,趕快躲進浴
		室比較安全?
		(3)用塑膠袋蓋住頭,比較
		不會增到濃煙?
		3. 教師說明發現濃煙密布
		時,應將門關上並塞緊門
		後,防止濃煙竄進。
		4. 教師根據課本頁面做統
		整。
		5. 演練火場逃生技巧:
		1. 澳絲入物巡生权勺 ·

							(1)用手背觸碰門把決定是			
							否開門。			
							(2)門把如果不燙,採低姿			
							勢爬行,往安全門逃出;			
							門把很燙,將門縫塞緊防			
							止濃煙。			
							五、演練火場報案			
							1. 教師說明:火災發生			
							時,一定要保持冷静,應			
							立即到安全地方通知周圍			
							的人或是撥打 119。請學			
							生把課本上的三點訊息寫			
							下。			
							2. 請學生分享打 119 報案			
							經驗。			
							(1)兩人一組,演練如何報			
							案。			
							(2)報案的內容根據所寫的			
							三點訊息進行演練。			
							六、身體著火了怎麼辦			
							1. 局部小面積著火,可用			
							手拍熄;如為四肢或身體			
							大面積著火,切記口訣:			
							停躺滾!			
							2. 教師配合課本頁面步驟			
							說明:			
							(1)身體著火時,不可奔跑			
							以免助長火勢。			
							(2)要停(停下來)、躺			
							(躺在安全的地方)、滾			
							(在地上來回滾動) 來滅			
							火。			
							(3)可用棉被或厚重衣物覆			
							蓋滅火。			
							(4)或靠近水源時,利用火			
							源滅火。		_	
第六週	單元三驚險	3	健體-E-A2 具備	1a-II-	Ba-II-	1. 認識居家防火安全	一、居家防火安全檢核	1. 問答: 能	【防災教	

n至 8日	灰去白鼬工毛肉	0 7 27	9 RJ-	1H +/-	1 如在公田,为力响左户	初日宮町山	☆ 】
一瞬間	探索身體活動與	2 了解	3 防	措施。	1. 教師說明:為了避免家	說居家防火	育】
活動2防火	健康生活問題的	促進健	火、防	2. 願意改善家中不安	中有火災事故發生,必須	措施狀況。	防E5 不同
大作戰	思考能力,並透	康的生	震、防	全的防火項目。	做好居家防火安全措施。	2. 問答: 能	災害發生時
	過體驗與實踐,	活方	颱措施	3. 認識滅火器的使用	2. 配合課本頁面,請學生	說出家中電	的適當避難
	處理日常生活中	法。	及逃生	方法。	分享家中的防火安全狀	器的使用狀	行為。
	運動與健康的問	2b-II-	避難基	4. 能向他人倡導滅火	况。	況。	防E9 協助
	題。	2 願意	本技	器和住警器的重要	(1)逃生梯有很多雜物嗎?	3. 問答: 能	家人定期檢
		改善個	巧。	性。	有放鞋子嗎?	說明滅火器	查急救包及
		人的健			(2)熱水器有放在通風處	的使用方	防災器材的
		康習			嗎?	法。	期限。
		慣。			(3)家中陽台有裝鐵窗嗎?		
		4b-II-			有預留逃生出口嗎?		
		2 使用			3. 教師統整:若家中有不		
		事實證			符合安全的項目,要請家		
		據來支			人設法改善喔!		
		持促進			4. 教師說明,平時要規畫		
		健康的			居家平面逃生圖,要有兩		
		立場。			個逃生路線,以免火災來		
					臨時,措手不及,不知道		
					逃生出口。		
					5. 請學生參考課本頁面,		
					規畫家中的逃生路線。		
					二、電器使用須知		
					1. 教師提問:		
					1)學生家裡的電器有哪		
					些?		
					2)有看過電線走火嗎?		
					2. 與學生共同討論課本頁		
					1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		
					u (1)電線不正確拔除插頭。		
					(2)使用電暖器時,離可燃		
					物太近。		
					(3)延長線過載。		
					(4)電線纏繞。		
					(5)電熨斗不使用時,記得		
					要關閉開關,以免過熱導		
					致起火。		

1	1	1	(0) Tuly by A. M. A
			(6)電線纏繞會傷害到裡面
			的銅線。
			三、住宅用警報器
			1. 住宅用警報器是警報設
			備。
			2. 教師提問:
			(1)詢問學生知道住宅用警
			報器的功用嗎?
			(2)誰家裡有住宅用火災警
			報器呢?住宅用火災警報
			器,有分偵煙與偵熱型。
			3. 住宅用火災警報器,有
			分負煙與負熱型。
			(1)廚房使用偵熱型警報
			器。
			(2)其他居住空間使用偵煙
			型警報器。
			四、滅火器使用
			1. 教師提問:
			(1)當家裡瓦斯爐起火了,
			要怎麼滅火呢?
			(2)學生知道滅火器的使用
			方法嗎?
			2. 滅火器介紹: 乾粉滅火
			器適用於A類火災(普通
			火災)、B類火災(油類
			大
			火災)、D類火災(金屬
			火災)等類型火災。
			3. 找一找學校滅火器的位
			置
			五、居家防火小達人
			1. 找一找家中的住宅用火
			災警報器。
			(1)家中是否有裝設火災警
			報器。
			(2)火災警報器的裝設位
 •		•	01

						置。 2. 找。 (1)客廳。 (2)廚察。 (2)廚察。 (2)廚察。 (2)延長線是門門是 (2)延長線是門門是 (2)延生門門是 (2)逃生門門是 (2)逃生門門是 (2)逃生門與水無之 (1)、熱水 (1)、熱水 (2)、熱水 (2)、熱水 (3)、熱水 (3)、熱水 (4)是他警報 (4)是一個 (4)是一個 (5. 人。 (5. 人。 (6. 人。 (6. 人。 (7. 人。 (8. 人。 (8. 人。 (9. 人。 (1. 人。			
第七週 單元四垃圾 變少了	3	健體-E-A1 具備 良好身體活動與	2a-II- 2 注意	Ca-II- 2 環境	1. 分析日常垃圾的來源。	一、垃圾哪裡來? 1. 可可家的年夜飯,產生	1. 觀察: 可可家的年夜	【環境教 育】	
活動 1 垃圾		健康生活的習	健康問	汙染對	2. 了解垃圾對環境的	哪些垃圾?	飯產生哪些	環E3 了解	
大麻煩、活		慣,以促進身心	題所帶	健康的	汗染。	(1)教師請學生分享自己家		人與自然和	
動 2 垃圾分		健全發展,並認	來的威	影響。	3. 覺察垃圾造成環境	的年夜飯是如何準備年菜	2. 發表:分	諧共生,進 五四塔五五	
類小達人		識個人特質,發展工程的	脅感與	Ca-II-		的?	享自己家是	而保護重要	
		展運動與保健的	嚴重 性。	1 健康 社區的	的危害。	(2)請學生分組分析可可家		棲地。 理FG 與知	
		潛能。 健體-E-C1 具備	1生。 2b-II-	社	4. 分析是否有使用一次性餐具和包裝的習	的年夜飯產生哪些垃圾? (3)教師說明日常垃圾兩大	飯的菜餚? 說出可可家	環E6 覺知 人類過度的	
		健體-L-C1 具備 生活中有關運動	20-11-	息職、 責任與	次性餐具和 巴农 的 智 一 慣。	類別:免洗餐具及塑膠垃	說出可可承 的年夜飯產	人類 適 及 的 物質 需 求 會	
		與健康的道德知	2 願息 改善個	貝任 <u>典</u> 維護行	1月。 5. 了解使用一次性餐	類別·光流食具及型形址 切。	的平夜飯産 生哪些垃	初 貝 高 水 曾 對 未 來 世 代	
		識與是非判斷能	人的健	動。	具和包裝方便性背後	2. 以數據來說明塑膠垃圾	王 亦	当水水巨八	

	一四知以法上	t aa	11 7 1da	11 8 2 11	0 111 65 - 1	- 型 ₽10 Ø	
	·		的危機。	的威脅性。可可家怎麼	3. 問答: 自	環 E10 覺	
			6. 觀察一個活動(野	做,能減少垃圾產生?	己每天會製	知人類的行	
			餐) 思考如何減少垃	教師提問可可家怎麼做,	造哪些垃	為是導致氣	
識	· ·		圾的產生。	能減少垃圾產生?每天製	圾?怎麼減	候變遷的原	
		足進健		造了哪些垃圾?垃圾沒處	少呢?	因。	
		康生活		理的後果?	4. 分享: 自		
		5方		3. 教師請學生回想每天製	已或家裡是		
		去。		造哪些垃圾?垃圾怎麼處	否有習慣使		
		a-II-		理?	用一次性餐		
	1	演練		二、垃圾汙染的危害	具或包裝?		
	基	基本的		1. 臭味從哪裡來?	5. 討論:規		
	(4	建康技		(1)學生觀察分析造成社區	畫活動時,		
	能	ه بر		環保飄出臭味的原因。	如何減少使		
				(2)教師提問垃圾堆積沒有	用一次性餐		
				妥善處理會造成什麼問	具和包裝?		
				題?	如何減少 垃		
				2. 日常垃圾造成的危害。	圾產生?		
				(1)教師說明垃圾造成的汙	6. 問答:減		
				染有哪些?	少產生垃圾		
				(2)學生討論發表垃圾造成	的方法。		
				環境汙染後,對人類健康	7. 自評:垃		
				的危害。	圾減量生活		
				三、垃圾減量從自己做起	的實踐方		
				1. 可可一家人野餐所攜帶	式。		
				的東西有哪些?			
				學生觀察分析野餐的內			
				容。			
				2. 可可一家人野餐的東西			
				會產生哪些垃圾?			
				(1)教師提問野餐的東西哪			
				些會產生垃圾?			
				(2)學生討論發表可可一家			
				人的野餐,產生哪些垃			
				圾?分别是什麼?例如:			
				壽司餐盒→保鮮膜→竹叉			
				或塑膠叉→廚餘。			
				(3)學生討論發表野餐時,			

							怎少四1. 的或性 2. 便(1) 数等 2 次 大 的 或性 2. 便(1) 数等 2 次 性			
							六、垃圾減量行動家 1. 請學生寫出自己對垃圾 減量的做法。 2. 請學生記錄一星期的垃 圾減量行動。			
							3. 請學生與他人分享自己 的垃圾減量妙招。			
第八週	單元四垃圾	3		1a-II-	Ca-II-	1. 知道要做垃圾分類	的垃圾減量妙招。 一、垃圾處理的第一步	1. 問答: 減	【環境教	
	變少了		良好身體活動與	2 了解	1 健康	的原因。	1. 分享處理垃圾的經驗。	少產生垃圾	育】	
	活動2垃圾		健康生活的習	促進健	社區的	2. 了解垃圾分類的方	(1)教師提問:詢問學生,	的方法。	環 E6 覺知	
	分類小達人		慣,以促進身心	康生活	意識、	式。	家裡倒垃圾前,會不會先	2. 發表:分	人類過度的	
			健全發展,並認	的方	責任與	3. 認識回收標誌和塑	做處理分類呢?有想過為	享倒垃圾的	物質需求會	
			識個人特質,發	法。	維護行	膠分類辨識碼。	何要做垃圾分類?	經驗。	對未來世代	
			展運動與保健的	4b-II-	動。	4. 學會回收垃圾的處	2 教師說明:垃圾因為其	3. 觀察:生	造成衝擊。	
			潛能。	2 使用		理和分類。	組成成分的不同,需加以	活用品是否		

T T	I	T .	T	T .	<u> </u>	
	健體-E-C1 具備	事實證	5. 了解回收垃圾可作	分類,做妥善處理,不可	有回收標	
	生活中有關運動	據來支	為資源再利用。	未經分類便全部一起丟	誌?	
	與健康的道德知	持自己	6. 了解垃圾中的成分	棄。否則其中的有害物	4. 實作: 可	
	識與是非判斷能	促進健	對健康造成的影響。	質,可能會加重汙染,影	回收垃圾的	
	力,理解並遵守	康的立	7. 了解垃圾分類的方	響健康。	處理方式和	
	相關的道德規	場。	式。	3. 教師依照小知識內容,	分類。 5. 發	
	範,培養公民意		8. 認識回收標誌和塑	進一步解說垃圾中的哪些	表:分享家	
	識,關懷社會。		膠分類辨識碼。	物質,未經妥適處理,將	裡實施資源	
			9. 學會回收垃圾的處	對健康造成危害。	再利用的妙	
			理和分類。	二、垃圾分類資源回收	招。	
			10. 了解回收垃圾可作	1. 垃圾如何分類?		
			為資源再利用。	(1)教師說明臺灣將垃圾分		
				為哪三大類別?一般垃		
				圾、資源回收、廚餘。		
				(2)教師說明三大類別的垃		
				圾處理方式:		
				一般垃圾: 丟垃圾車 (黄		
				色)。		
				資源回收:丟資源回收車		
				(白色)。		
				廚餘:分為堆肥廚餘和養		
				豬廚餘。		
				(3)教師說明:垃圾分類的		
				用意,不只在於減少垃圾		
				量,更重要的是,透過垃		
				圾分類,讓資源得以被回		
				收再利用,並進一步減輕		
				垃圾焚化爐與掩埋場在處		
				理垃圾時的負擔,達到減		
				輕垃圾對健康的影響。		
				三、資源回收及分類		
				1. 認識回收標誌、三角形		
				的辨識碼。		
				(1)教師說明回收標誌所代		
				表的意義。		
				(2)請學生隨意拿出一項物		
				品,看看是否有回收標		
	1	1	l	1四 有用人口为口人体		

(3)教師說明除了回收檢診 外,選百左聖際容呂上看 到医分為了解不同材質的 回收辦該碼。 (2.認該可以收越域的類 別。 (1)教師提明一般實見可回 效垃圾的類別。 (2)对學生,維節回收分類。 四、實際回收及分類。 四、實際回收及分類。 11,垃圾或量量資源時息上 沒,資源利利用 11,垃圾或量量資源時息上 活。了對於垃圾減量重的手 後,資源利利用也是重要 的。 (2)終垃圾減量實際檢查上 活。可解性垃圾等的手 後。數分是一度深時的的 最。數分是一度深時的的 最。數分 是,與一度對析。為例 的垃圾分級重理。 3.論學生患者窺記三種回 被垃圾可再利用力的 被注。以下對析能。為例 的垃圾分級重理。 3.論學生患者窺記一種回 被上海 明育特能,為例 的垃圾分級重理。 3.論學生患者類記三種回 被上海 明育特能,為例 的垃圾分級重要。 3.論學生患者類記三種回 被上海 明育特能,為例 的垃圾分級重要。 4. 本語分類重要。 5. 本語分數可再用一數 是 國一主語分數一數 是 國一主語分數一數 是 國一主語分數一數 是 國一主語分數一數 是 國一主語分數一數 是 國國 工、小 社身手 一一董屬回 收大者數 更 工、小 社身手 一一	1	1		
外,逐可在整那零五上看到医今新了與不同材質的 回散對滿碼。 2. 認識可回收放與的顯 別。 (1) 被标键明一般常見可回 收放納解別。 (2) 誘舉生依课本 66 頁圖 月內容,練習做身相用 1. 垃圾減量,資源再利 用。 (1) 被标键明控规速量的手 段,資源再利用电之差更 的? (2) 從极級減量實踐綠色之生 污,了解對地球線是的好 處。放對你置,就是實 屬。 2. 请學生思考媒為三種回 收垃圾可可,就是百 屬。 3. 该學生思考媒為三種回 的垃圾分類處理。 例 傳建回收垃圾分類處理。 3. 该學生思考與一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個			志?	
到医分离了额不同材質的 目收對識可可收垃圾仍類 別。 (1)截飾說明一般常見可回 收迫凝的顯別。 (2)消學生依課本 66 頁圖 月內寒,練習回收分類。 画、實施養利 用。 (1)教師說明拉城或量的手 段、資源再利用也或或量的等 。 (2)從超級或量實踐綠色生 活,了解對地谋環境的 養。或對位置。與是資 處。被對在置,與是資 處。 2.請學生再利用的方式和 假法。以了實籍服。為例 的短幾分類處主題回 收與級分類處理回收 如如,實籍服。為例 的短幾分類數一 有處理回收如 新生用實稿解心討論如 何處理回收如 新生用數 有處理回收如 新生用數 有處理回收如 新生用數 有處理回收如 新生用數 有處理回收 新生用數 有數 數 數 數 數 學 學 為 學 是 為 學 是 為 學 是 為 學 是				
回執餘總稿。 ② 認識可回收垃圾的顯 別。 (1)教師說明一般常見可回收垃圾的類別。 (2)結學生依單本66頁圖 月內家,餘暫回收及稱利用 1. 垃圾減差,資源利利 用。 (1)教師說明垃圾減電的手程,資源利利用。 (1)教師說明垃圾減電的手程,資源利用也是重要的? (2)從垃圾減量實踐終色生治治「所數對地球境的對處。放對位置,就是資源。 ② 转學生思考損寫三種回收垃圾污費消息,例的垃圾分類沒理。 ③ 誘學生思考相所的方式和假於。以「預報」的方式和假於,以「預報」的方式和假於上級「預報」的方式和假於上級「不可發達」。 3. 誘學生用潛時機對論如何處理回收垃圾污濟洗→新色效應一蓋子分餘→能身壓高。 五、小試數手──黃源回收大場外			外,還可在塑膠容器上看	
2. 認識可回收垃圾的類別。 (1) 故師說明一般常見可回 收垃圾的類別。 (2) 路學生依理本格 66 頁圖 月內容,餘 在 習回收入再利用 1. 垃圾減量,資源再利 月別。 (1) 故師說明垃圾減量實政餘色生活,了解對地球環境的升 處。放對位置 流 就是實 源。 (2) 然如圾減量實政餘色生活,了解對地球環境的對 處。放對位置 流 就是實 源。 (2) 然學生思考城寫三種回收垃圾可再利用的方式和假放之。以「實特觀」為例的垃圾分類處理。 治療學生用資資素 3. 高衛學生用資資素 3. 市域學生用資資素 3. 市域學生用資資素 3. 市域學生用資產素 3. 市域學生用資產素 3. 市域學生用 資產素 6. 表示 1. 本述 1. 生活中的 垃圾 極照很 5 ,就是 同 收大考數 1. 生活中的 垃圾 種照很 5 ,还 原 回 收入看數 2 ,还 原 回 收入看數 2 ,还 原 回收 和 分類 表示 武、 滿 內 適 的 分類 方式、 滿 內 適 的 分類 5 , 就 內 適 節 命 的 分			到區分為7類不同材質的	
別。 (1)教師說明一般常見可回 收垃圾供類別。 (2)結學生依課本 66 頁圖 片內容:錄習回收分類。 四一實藏回收及再利用 1. 垃圾減量,資源再利 用。 (1)教師說明垃圾減量的手 設。 資源再利用 是重要 的 (2)從垃圾減量實效線色生 活。了解對地域環境的好 應。 然身位置、就是資 源。 2. 結學生思考填寫三種回 收垃圾可再利用的方式和 做法。以《實特觀、為例 的好效例數應理。 3. 結學生明實特點討論如 何處理回收垃圾?清洗一 排色表與一基子分離一般 身壓病。 五、小試身手——實緣回 收大考輸 加及模形或形。 五、小試身手——實緣回 收大考輸 加及模形或形。 多			回收辨識碼。	
(1)教師說明一般常見可回 收垃圾切额別。 (2)禁學生依萊本 66 頁圖 月內容。檢單回收分類。 四 實際四收及再利用 1. 垃圾減量 資源再利 用。 (1)教師說明垃圾減量的手 後,資源再利用电產重要 的? (2)從垃圾減量實踐綠色生 活、了解對地球環境的好 處。放射位置,就是資 源。 2. 請學生思考填寫三種回 收垃圾可再利用的方式和 做法。以「等待處、為例 的垃圾炒到處理。 3. 請學生思資特施計論如 何放進以分類處理。 5. 結學是可能拉減了清洗— 折色裝服一蓋子分離一施 身壓扁。 五、小做者手——實獨回 收大考驗 1. 生活中的垃圾種類很 多,該成係即收和分發 完。 2. 請依課本的資源回收分 類方式、環人適當的分			2. 認識可回收垃圾的類	
收垃圾的额别。 (2)跨學生依課本 66 頁圖			別。	
收垃圾的额别。 (2)跨學生依課本 66 頁圖			(1)教師說明一般常見可回	
(2) 詩學生依課本 66 頁圖 月內豪,練 收及再利用 1. 垃圾減量,資源再利 用。 (1) 軟節說明短級減量的手 投,資源再利用也是重要的? (2) 從垃圾減量實踐綠色生 活了了解對地球環境的好 處。放對但置,就是資 源。 2. 請學生思考填寫三種回 收垃圾分類處理。 3. 請學生用資析無 動的短級分類處理。 3. 請學生用效垃圾分類處理 新色裝膠一蓋子分離一瓶 身壓局。 五、小試身手——資源回 收土等時的垃圾種類很 1.生活中的垃圾種類很 多,該总是回收和分類 呢? 2. 請依課本的資源回收分 類方式,填入適當的分				
月內容,練習回收分類。 四、實源四收及利用 1. 垃圾減量,資源再利 用。數節說明垃圾減量的手 發,資源再利用也是重要 的? (2)從垃圾減量實踐線色生 活,了解對地球環境的好 處。放對一次,就是實 源。 2. 請學生思考填寫三種回 收垃圾可再利用的方式和 做法。以「寶特瓶」為例 的垃圾分類度理。 3. 請學生思考與治論如 何處理回收垃圾分類度過數計論如 何處理回收垃圾?清洗一 排免壓扁 五、小試身手——黃藤回 收大者驗 1.生活中的垃圾種類很 多,該怎麼回收和分類 呢? 2. 請依課本的資源回收分 顯方式,填入適當的分				
四、實際回收及再利用 1. 垃圾減量,資源再利 用。 (1)教師說明垃圾減量的手段,資源再利用也是重要的 的? (2)從垃圾減量實踐綜色生活,了解對地球環境的折處。放對位置、就是資源。 2. 請學生思考填寫三種回收垃圾可或計劃的方式和做法。以「實持額」為例的垃圾分級處理。 3. 請學生問責特額討論如何處理回收垃圾?清洗→折包裝賦→蓋子分離一瓶身壓局。 五、小試身手——實源回收大考驗 1. 生活中的垃圾種類很多。該怎麽回收和分類吃完。 2. 請依課本的資源回收分類吃完。 2. 请依課本的資源回收分類吃完。 2. 请依課本的資源回收分類方式,填入適當的分				
1. 垃圾減量,資源再利用 用。 (1)教師說明垃圾減量的手段,資源再利用也是重要的? (2)從垃圾減量實踐綠色生活,了解對地球環境的好處。放對位置,就是資源。 2. 請學生思考填寫三種回收垃圾可再利用的方式和做法。以「寶轉瓶」為例的垃圾分類處理。 3. 請學生用寶轉瓶討論如何處理回收垃圾?清洗→析色裝膜→蓋子分離→瓶身壓扁。 五、小試身手——實源回收大考驗 1.生活中的垃圾種類很多,該怎麼回收和分類 呢? 2. 請依課本的資源回收分類 死?				
用。 (1)教師說明垃圾減量的手段,實源再利用也是重要的? (2)從垃圾減量實踐綠色生活,了解對地環環的對處。放對位置,就是資源。 (2) 請學生思考填寫三種回收垃圾可再利用的方式和做法。以「實料觀,為例的垃圾分類處理。 (3) 請學生間收垃圾分類處理。 (3) 請學理回收垃圾?清洗→拆包裝服→蓋子分離→瓶 身壓屬。 五、小試身手——資源回收大考驗 (1.生活中的垃圾種類很多,該怎麼回收和分類 更完善。 (2) 請依課本的資源回收分類 類方式,填入適當的分				
(1)教師說明垃圾減量的手段,資源再利用也是重要的? (2)從垃圾減量實踐綠色生活,了解對地球環境的好處。放對位置,就是資源。 2. 請學生思考填寫三種回收垃圾項再利用的方式和做法。以了實特瓶」為例的垃圾分類處理。 3. 請學生用實特瓶討論如何處理與垃圾?清洗→拆包裝膜→蓋平分離→瓶身壓扁。 五、小考驗 1. 生活中的垃圾種類很多,該怎麼回收和分類。 完了				
段,資源再利用也是重要的? (2)從垃圾減量實踐綠色生活,了解對地球環境的好處。放對位置,就是資源。 2.請學生思考填寫三種回收垃圾可再利用的方式和做法。以「實特瓶」為例的垃圾分顯處理。 3.請學生用實特瓶討論如何應理理收垃圾?清洗→析包裝股→蓋子分離一類壓扁。 五、小試身手——資源回收大考驗 1.生活中的垃圾種類很多,該怎麼回收和分類 呢? 2.請依課本的資源回收分類 死方式,填入適當的分				
的? (2)從垃圾減量實踐綠色生活,了解對地球環境的好處。放對位置,就是資應放對位置,就是資源。 2. 請學生思考填寫三種回收垃圾可再利用的方式和做法。以「實持瓶」為例的垃圾外攤應理。為例的垃圾學無用實持瓶討論如何處理回收垃圾?清洗→拆戶收膜→蓋子分離→瓶身壓扁。 五、小試身手——資源回收大考驗 1.生活中的垃圾種類很多,該怎麼回收和分類呢? 2.請依課本的資源回收分類 死;				
(2)從垃圾減量實踐綠色生活,了解對地球環境的好處。放對位置,就是資源。 ②. 請學生思考填寫三種回收垃圾可再利用的方式和做放法。以「寶特瓶」為例的垃圾分類處理。 ③. 請學生用實特瓶討論如何處理吧收垃圾?清洗→拆包裝展→蓋子分離→瓶身壓屬。 五、小試身手——資源回收大考驗 1.生活中的垃圾種類很多,該怎麼回收和分類吧? 2. 請依課本的資源回收分類方式,填入適當的分				
活,了解對地球環境的好 處。放對位置,就是資 源。 2. 請學生思考填寫三種回 收垃圾可再利用的方式和 做法。以「寶特瓶」為例 的垃圾分類處理。 3. 請學生用寶特瓶討論如 何處理四數立域沒清洗→ 拆包裝理→蓋子分離→瓶 身壓屬。 五、小試身手——資源回 收大考驗 1. 生活中的垃圾種類很 多,該怎麼回收和分類 呢? 2. 請依課本的資源回收分 類方式,填入適當的分				
處。放對位置,就是資源。 2. 請學生思考填寫三種回收垃圾可再利用的方式和做法。以「實特瓶」為例的垃圾分類處理。 3. 請學生用實特瓶討論如何處理回收垃圾?清洗→拆戶處裝 以→蓋子分離→瓶身壓扁一下資源回收大考驗 1. 生活中的垃圾種類很多,該怎麼回收和分類呢? 2. 請依課本的資源回收分類死式,填入適當的分				
源。 2.請學生思考填寫三種回收垃圾可再利用的方式和做法。以「實特瓶」為例的垃圾分類處實特瓶討論如何處理。 3.請學理回收垃圾?清洗→折包裝膜→蓋子分離→瓶身壓扁。 五、小試身手——資源回收大考驗 1.生活中的垃圾種類很多,該怎麼回收和分類呢? 2.請依課本的資源回收分類死完? 2.請依課本的資源回收分類死式,填入適當的分				
2. 請學生思考填寫三種回收垃圾可再利用的方式和做法。以「實特瓶」為例的垃圾分類處理。 3. 請學生用實特瓶討論如何處理回收垃圾?清洗→拆包裝联→蓋子分離→瓶身壓扁。 五、小試身手——資源回收大考驗 1. 生活中的垃圾種類很多,該怎麼回收和分類呢? 2. 請依課本的資源回收分類方式,填入適當的分				
收垃圾可再利用的方式和做法。以「實特瓶」為例的垃圾分類處理。 3.請學生用實特瓶討論如何處理回收垃圾?清洗→ 拆包裝膜→蓋子分離→瓶 身壓扁。 五、小試身手——資源回 收大考驗 1.生活中的垃圾種類很 多,該怎麼回收和分類 呢? 2.請依課本的資源回收分 類方式,填入適當的分				
做法。以「寶特瓶」為例的垃圾分類處理。 3.請學生用寶特瓶討論如何處理回收垃圾?清洗→拆包裝膜→蓋子分離→瓶身壓扁。 五、小試身手——資源回收大考驗 1.生活中的垃圾種類很多,該怎麼回收和分類。 呢? 2.請依課本的資源回收分類方式,填入適當的分				
的垃圾分類處理。 3. 請學生用寶特瓶討論如何處理回收垃圾?清洗→ 拆包裝膜→蓋子分離→瓶 身壓扁。 五、小試身手——資源回 收大考驗 1. 生活中的垃圾種類很 多,該怎麼回收和分類 呢? 2. 請依課本的資源回收分 類方式,填入適當的分				
3.請學生用實特瓶討論如何處理回收垃圾?清洗→ 拆包裝膜→蓋子分離→瓶 身壓扁。 五、小試身手——資源回收大考驗 1.生活中的垃圾種類很 多,該怎麼回收和分類 呢? 2.請依課本的資源回收分 類方式,填入適當的分				
何處理回收垃圾?清洗→ 拆包裝膜→蓋子分離→瓶 身壓扁。 五、小試身手——資源回 收大考驗 1.生活中的垃圾種類很 多,該怎麼回收和分類 呢? 2.請依課本的資源回收分 類方式,填入適當的分				
拆包裝膜→蓋子分離→瓶 身壓扁。 五、小試身手——資源回 收大考驗 1.生活中的垃圾種類很 多,該怎麼回收和分類 呢? 2.請依課本的資源回收分 類方式,填入適當的分				
身壓扁。 五、小試身手——資源回收大考驗 1.生活中的垃圾種類很多,該怎麼回收和分類 呢? 2.請依課本的資源回收分 類方式,填入適當的分				
五、小試身手——資源回收大考驗 1.生活中的垃圾種類很多,該怎麼回收和分類呢? 2.請依課本的資源回收分類方式,填入適當的分				
收大考驗 1. 生活中的垃圾種類很 多,該怎麼回收和分類 呢? 2. 請依課本的資源回收分 類方式,填入適當的分				
1. 生活中的垃圾種類很多,該怎麼回收和分類呢? 2. 請依課本的資源回收分類類方式,填入適當的分				
多,該怎麼回收和分類 呢? 2.請依課本的資源回收分 類方式,填入適當的分			收大考驗	
呢? 2. 請依課本的資源回收分 類方式,填入適當的分			1. 生活中的垃圾種類很	
2. 請依課本的資源回收分 類方式,填入適當的分			多,該怎麼回收和分類	
類方式,填入適當的分			呢?	
類方式,填入適當的分			2. 請依課本的資源回收分	
			類方式,填入適當的分	
			類。	

第九週	單元五運動	3	健體-E-C2 具備	1c-II-	Ab-II-	1. 學習站立式起跑與	一、熱身活動	1. 問答:能	【安全教	
おん型	平儿五運動 補給站	J	同理他人感受,	1C-11- 1 認識	AD-11- 1 體適	1.字首站立式起起與 起跑後的加速要領和	一、然分石動	1. 问合· 肥 說出站立式	育】	
	補給站 活動 1 我是		在體育活動和健	身體活	1 短過	腿部推蹬動作。	動,並加強腿部的伸展動	起跑的要	9	
	冶助 1 找及 飛毛腿		康生活中樂於與	· 新的動	動。	2. 進行加速度遊戲、	新,业加强飚部的评股勤 作。	領。	運動基本的	
	飛七 厂		尿生冶丁汞水 <u>與</u> 人互動、公平競	斯的勤 作技	Ga−II−	2. 连们加速及近風、 點將短賽跑。	,		保健。	
			· ·	能。	Ga-11- 1 跑、	點府粗賽跑。 	二、反應遊戲 1. 教師指導學生以正向屈	2. 實作:能	休健。	
			争,並與團隊成	яв. ° 3d-II-	_			正確做出站		
			員合作,促進身		跳與行		膝坐姿、反向直膝坐姿、	立式起跑的		
			心健康。	1 運動	進間投		反向屈膝仰臥、正向俯臥	動作。		
				技能的	擲的遊		支撐等靜止動作,轉換成	3. 觀察: 能		
				練習策	戲。		起動作。	與他人合作		
				略。			2. 教師說明: 起跑是身體	進行遊戲。		
							由靜態預備姿勢,轉換成	4. 問答: 能		
							快速移動的瞬間動作,所	說出站立式		
							以必須具備敏捷的反應能	起跑的要		
							力。	領。		
							三、推蹬遊戲	5. 實作:能		
							1. 教師說明:藉由推蹬遊	正確做出站		
							戲可體驗腳蹬地的感覺。	立式起跑的		
							2. 教師說明單人推蹬活動	動作。		
							方式:原地練習右腳踩第	6. 觀察: 能		
							一次,再右腳蹬地跳,最	與他人合作		
							後雙腳蹬地跳,雙腳落	進行遊戲。		
							地,重複四次後,再換腳			
							做同一動作。			
							3. 請學生進行練習。			
							4. 教師強調身體向上彈跳			
							時,腳須用力推蹬。			
							四、跨步遊戲			
							1. 教師說明活動方式:			
							(1)兩人一組,一人在前、			
							一人在後,後者雙手抱住			
							前者腰部。			
							(2)雨人一起喊:「1、2、			
							3、跑」後,後者放手,前			
							者全力衝刺向前跑約十公			
							尺,練習起跑時的跨步動			
							作。			

T T	1	
		2. 請學生分組進行練習。
		3. 教師提醒學生,如果跑
		者沒有向前跑,擔任抱人
		者不可以隨意放手,以免
		讓跑者跌倒受傷。
		五、綜合活動
		教師指導學生進行緩和運
		動,並發表學習心得。
		六、熱身活動
		教師指導學生進行伸展活
		動,加強腿部的伸展動
		作。
		七、站立式起跑
		1. 教師說明站立式起跑的
		動作要領:
		(1)各就位:站立式起跑法
		並沒有預備口令,聽到
		「各就位」口令,走到起
		跑線後,雙手放鬆,一腳
		在前一腳在後,膝蓋微
		彎,此時身體重心前移,
		身體盡量保持穩定,等候
		才粗盛里你付禄尺,寻恢
		(2)起跑:聽到「起跑」口
		令後,後腳快速前抬,前
		腳用力後蹬。兩臂前後快
		速擺動。
		2. 請學生進行練習。
		3. 教師提醒學生起跑後加
		速要領:
		(1)起跑衝出後,不要馬上
		抬起頭,以免降低前進推
		動的力量。
		(2)兩臂以腰部為中心,半
		握拳擺動,可以協助身體
		重心前移和雙腳向前跨
		出。

(3) 处处处,脚结而向前跨 出,可如适应前跑。 4. 请學生自行練習,教師 現狀形以為實動 入、蘇合動動 1. 教師動學性進行緩和 運動,雖是學生進行緩和 運動,推發學生進行檢歷 類,我斯斯特學生進行檢歷 物,其一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	ı	T T		$\overline{}$
4. 詩學生自行練習。 稅、深予四數 1. 教師務動作性的學生 出列不能。 2. 教師指導學生進行經和 運動,並發表學習的學展 動,並必數擬都的仲展動 作。 十. 加速度遊戲 1. 面對面站正清學、面對 面坐藝術學。 2. 教師說明:清學後, 贏 家追翰家、檢客所數學校檢, 贏 家追翰家、檢客所數學校檢 與到則與家等行今。 3. 詩學生坚持分如檢留。 身對會坐姿持等。 4. 教師當數的喊「是」時, 在遵學生進行分數條因。 身對會與國司的時分。 後與到則與家等行今。 3. 詩學生學指導。 4. 教師當數的喊「是」時, 在遵學生進右變生生,教 師吸付。 5. 詩學生是結學 學內的數學生, 學生進左變生生, 對學生進左變生生, 對學生進左變生生, 對學生進左變生生, 對學生進左變生生, 有一個。 一個。 一個。 一個。 一個。 一個。 一個。 一個。				
视狀說予以指導。 八、線合活動 1. 教師講動作標準的學生 出列列示範。 2. 教師講教學生進行經和 運動,並發表學習心得。 九、熱身活動 教師指導學生進行使展活 動,並如強腱師的仲展為 作。 加速度遊戲 1. 面對面站立讀拳、面對 面坐強調明:請拳後很更要的 複趣則是數的 複數則是數質的學生發明是數的 凝點到則到明初的, 觀到到學生逐行分配。 3. 前學生逐行分配。 3. 前學生逐行分配。 4. 教師劉明·這一學生、教學生 生适在過學生、新學生達 行分經律與例对論並發 ,在遭學生這一時,則去使學生 行分經律與例对論並發 ,逐數是一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個				
入、餘合活動 1. 教術活動作標準的學生 出於所示語。 2. 教師注發表學習心靜。 文人教師主發表學習心靜。 文人教師主發有學生進行緩和 運動物語, 教育活動, 教師為語學主進行伸展活動作。 一、加動商站立稿 一、加動商站立稿 一、加動商站立稿 一、加動商站立稿 一、加動商站立稿 一、加動商站立稿 一、加動商站立稿 一、加動商站立稿 一、加數商 表發是與的 後題、解於一次 後題、解於一次 被於可行分組練習。 有對實量坐現可被 提到到嚴重進行行為。 3. 请對實量坐現可 城位 提到对學生現可 城位 是學生追看, 在 大學生也有 時, 在 這學生 近 方 時, 在 這學 生 近 五 時, 在 這 學 生 近 五 時, 在 述 實 司 討 蘇略 與 本 於 解 五 發 學 生 近 經 解 不 被 核				
1. 教師結動作標率的學生			視狀況予以指導。	
出列示範。 2. 教師指導學生進行緩和 運動,並称表學習心得。 九、教身活動 教師指導學生進行仲展活動,並加強應哪的仲展動 作。 十、加速度遭數 1. 面對面站立積等、面對 面坐臺積等。 2. 教師說明: 猜琴後、贏 家庭翻到,則面處後方線都沒被 廣家觀到則贏家得分,被 類到則贏家得分,被 類到則贏家得分,就 類到則贏家得分。 3. 結學生進行分組練習。 資對學坐表積不 學生進行分組練習。 資數數學坐學生達,教 師喊「右」時, 左連學生進之學生生 生進左衛學生。 清學生進同對論進發 每、實明丹廣策與 有一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一			八、綜合活動	
2. 教師指導學生進行緩和 運動,並發表學習一次 教師指導學生進行檢展所 動作。 十十二次建度遊戲 1. 面對面近待拳、面對 面坐姿積拳後, 贏 家庭動家。衛家則是要向 後施, 施至後方線都沒被 贏家模到,則可分一、被 模別到,解符分。 3. 結學生進行分組練習。 實對背坐姿積拳。 4. 教師或目, 近十, 在達學生追在達學生,教 師或「在」時, 是 生進力組練習。 生進力生進者達學生,教 師或「在」時, 是 生進力組練習。 生進學生進行分組練習。 生進學生,教 師或「在」時, 與 有一次, 生進分組練習。 生進學生,教 師或「在」時, 與 有一次, 生進分組練不 生進分組練不 生進分組練不 生進分組練不 生進分組練不 生進行於 生進行於 生進行的 生進行於 生進行的 生進學生,教 師或 有一、時, 是 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、			1. 教師請動作標準的學生	
運動,並發表學習心得。 九、蘇身增動 教師指導學生進行伸展活 動,並加強腿部的伸展動 作。加速度遊戲 1. 面對面站立請拳、面對 面坐姿積拳。面對 面坐姿積拳。簡常則是要的 後地,顯養方數都沒被 攝家與則贏家得分。 3. 請學生進行分經練習。 對對實生進行分經練習。 對對實生進行分經練習。 對對實生進行過樂生進方變學生,故 師或「右」時,則若變學生進方變學生,故 師或古遊學生,故 師或古遊學生進,對於生進行分離經過 五、語學生進 行分離經過 5. 請學生其同对論並發 表、運用什麼策略、能不 被抓到或快速抓到人? 十一、蘇合活動 教師指導學生進行緩和運動 動、延發表學習心得。			出列示範。	
九、縣身活動 教師,並加強度遊戲 十一、加速度遊戲 1. 面對或結拳、面對 面坐姿緒學、面對 面坐姿緒學、面對 一面坐姿緒學、一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一			2. 教師指導學生進行緩和	
教師指導學生進行伸展活動,並而強腱部的伸展動作。 十、加速度遊戲 1. 面對面站立得拳、面對面坐演拳。 2. 教師說明:猜拳後,贏 家追輸家、輸家則是要向 後趣, 壓 後 为 數 到 則 可 得 分 , 被 提到則贏 家 得 分 。 3. 請學生進行分組練習。			運動,並發表學習心得。	
動,並加強應納的伸展動作。 十、加速度遊戲 1. 面對面站立積拳、面對面坐蒙積拳。 2. 教師說明: 積拳後, 贏家說朝歌: 稍拳後, 贏家規則贏家得到內分,被強制則贏家得分。 3. 請學生進行分組練習。背對背坐崇稱拳 4. 教師說明:由教師發令,當學生進右遭學生地右遭學生地右遭學生地右遭學生地右遭學生地右遭學生地右遭學生地方過學生地方過學生地方過樂聲門前論並發表,簡單用伊慶瑜。能不被抓到或快達抓到人? 十一、蘇鈴活動 教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。			九、熱身活動	
作。 十、加速度遊戲 1. 面對面站立猜拳、面對面坐姿猜拳、面對面坐姿猜拳、。 2. 較師說明:猜拳後,赢家追輸家,輸育則無力被被赢家,擬到人政被藏藏家擬到,則例,在沒有分級,在我到則處家得分。 我到則處家得分組練習。背對背坐安持一個,對學生進行分組練問,一定時,在這學生生站在邊學生。對學生達在邊學生,對學生達在邊學生,對學生達在邊學生,對學生達在邊學生,對學生達在沒學生,對學生達在沒學生,對學生達有分組練習。 5. 請學生共同討論並發表,運用什麼菜略,就不被抓到或快速抓到人? 十一、綜合活動 我師指導學生进行緩和運動,並發表學習心得。			教師指導學生進行伸展活	
十、加速度遊戲 1. 面對面站立猜拳、面對面坐姿猜學。 ②2. 教師說明: 猜拳後,贏 家追輸家,輸家則是要向 後跑, 她至後方線都沒被 贏家模到則最家得分,被 提到則職家家得分和總智。 背對背坐姿猜拳。 4. 教師說明: 由教師發 令、當教師喊「左」時, 左遠學生追右邊則在邊學生追右邊學生 生追在邊學生。 行分組練習。 5. 請學生共同討論並發 表,運用什麼策略,統不 被抓到或快速抓到人? 十一、蘇合活動 教師指導學生進行緩和運 動,並發表學習心得。			動,並加強腿部的伸展動	
1. 面對面站立猜拳、面對面坐姿猜拳。 2. 教師說明:猜拳後, 贏家追翰家, 輸家則是要向後跑時, 聯至後方線都沒被贏家撰到, 則可得分, 被撰到則贏家得分。 3. 請學生進行分組練習。背對背坐姿猜拳。 4. 教師說明:由教師發令,當教師適左上, 教育當教師, 左立峰, 女立邊學生。有學生進右邊學生進右邊學生進行分組練習。 5. 請學生獎同討論並發表,運用什麼策略, 能不被抓到或快速抓到人?十一、綜合活動。教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。			作。	
面坐姿猜拳。 2. 教師說明: 猜拳後,贏家追輸家,輸家則是要向後跑,跑至後方線都。則是要的後跑,則則贏家得分,被撰到則贏家得分。 3. 請學生進行分組練習。 背對背坐進清拳。 4. 教師說明: 由教師發令,當教師喊「左」時,左邊學生追右邊學生,就學生進行一人,與因者邊學生追在邊學書。 5. 請學生共同討論並發表,運用什麼策略,能不被抓到或供选抓到人?十一、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。			十、加速度遊戲	
2. 教師說明:猜拳後, 贏家追輸家則數學的後胞,較至後可得分, 被機到則贏家得分。 3. 請學生進行分組練習。請對實坐邀猜參。 4. 教師說明或「左」時, 左邊學生這右邊學生,教師或「右」時, 左邊學生這右邊學生,教師或「右」時, 左邊學生追一行參組練習。 「方」時學生進行分組練習。 「方」時, 大應一樣學生, 「方。所以 「一、「於一人」 「一、「於一人」 「一、「於一人」 「十一、「於一人」 「十一、「於一人」 「本語」 「於一人」 「本語」 「表語」 「表語」 「表語」 「表語」 「表語」 「表語」 「表語」 「表			1. 面對面站立猜拳、面對	
家追輸家,輸家則是要向後跑,跑至後方線都沒被贏家報到,則可得分,被 模到則贏家得分。 3. 請學生進行分組練習。 背對背坐要猜拳。 4. 教師說明:由教師發 令,當教師喊「左」時, 左邊學生追右邊學生,教師碱「右」時, 在邊學生。方。 請學生進一一一。 行分組練習。 5. 請學生共同討論並發 表、運用什麼策略,能不 被抓到或快速抓到人? 十一、餘合活動 教師指導學生進行緩和運 動,並發表學習心得。			面坐姿猜拳。	
後跑,跑至後方線都沒被 贏家撰到,則可得分。 3.請學生進行分組練習。 背對貴坐姿精子。 4.教師說明:由教師發 令,當教師喊「左」時, 左邊學生追右邊學生,教 師喊「右」時, 前學生進 行分組練習。 5.請學生共同討論並發 表,運用什麼策略,能不 被抓到或快速抓到人? 十一、綜合活動 教師指導學生進行緩和運 動,並發表學習心得。			2. 教師說明:猜拳後,贏	
贏家模到,則可得分,被 模到則贏家得分。 3. 請學生進行分組練習。 背對背坐姿猜拳。 4. 教師說師喊「左」時, 左邊學生追右邊學生,教 師喊「右」時,則右邊學 生追左邊學生。請學生進 行分組練習。 5. 請學生共同討論並發 表,運用什麼策略,能不 被抓一人? 十一、綜合活動 教師指導學生進行緩和運 動,並發表學習心得。			家追輸家,輸家則是要向	
模到則贏家得分。 3.請學生進行分組練習。 背對背坐姿猜拳。 4.教師說明:由教師發 令,當教師喊「左」時, 左邊學生追右邊學生,教 師喊「右」時,則右邊學 生追左邊學生。請學生進 行分組練習。 5.請學生共同討論並發 表,運用什麼策略,能不 被抓到或快速抓到人? 十一、綜合活動 教師指導學生進行緩和運 動,並發表學習心得。			後跑,跑至後方線都沒被	
3. 請學生進行分組練習。 背對背坐姿猜拳。 4. 教師說明:由教師發 令,當教師喊「左」時, 左邊學生追右邊學生,教 師喊「右」時,則右邊學 生追左邊學生。請學生進 行分組練習。 5. 請學生共同討論並發 表,運用人麼策略,能不 被抓到或快速抓到人? 十一、綜合活動 教師指導學生進行緩和運 動,並發表學習心得。			贏家摸到,則可得分,被	
背對背坐姿猜拳。 4. 教師說明:由教師發令,當教師喊「左」時, 左邊學生追右邊學生,教師喊「右」時,則右邊學 生追左邊學生。請學生進 行分組練習。 5. 請學生共同討論並發 表,運用什麼策略,能不 被抓到或快速抓到人? 十一、綜合活動 教師指導學生進行緩和運 動,並發表學習心得。			摸到則贏家得分。	
4. 教師說明:由教師發令,當教師喊「左」時, 左邊學生追右邊學生,教師喊「右」時,則右邊學生追左邊學生。請學生進 行分組練習。 5. 請學生共同討論並發表,運用什麼策略,能不被抓到或快速抓到人? 十一、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。			3. 請學生進行分組練習。	
令,當教師喊「左」時, 左邊學生追右邊學生,教 師喊「右」時,則右邊學 生追左邊學生。請學生進 行分組練習。 5.請學生共同討論並發 表,運用什麼策略,能不 被抓到或快速抓到人? 十一、綜合活動 教師指導學生進行緩和運 動,並發表學習心得。			背對背坐姿猜拳。	
左邊學生追右邊學生,教師喊「右」時,則右邊學生追左邊學生。請學生進行分組練習。 5.請學生共同討論並發表,運用什麼策略,能不被抓到或快速抓到人? 十一、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。			4. 教師說明: 由教師發	
左邊學生追右邊學生,教師喊「右」時,則右邊學生追左邊學生。請學生進行分組練習。 5.請學生共同討論並發表,運用什麼策略,能不被抓到或快速抓到人? 十一、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。			令,當教師喊「左」時,	
生追左邊學生。請學生進 行分組練習。 5.請學生共同討論並發 表,運用什麼策略,能不 被抓到或快速抓到人? 十一、綜合活動 教師指導學生進行緩和運 動,並發表學習心得。				
行分組練習。 5.請學生共同討論並發表,運用什麼策略,能不被抓到或快速抓到人? 十一、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。			師喊「右」時,則右邊學	
5. 請學生共同討論並發表,運用什麼策略,能不被抓到或快速抓到人? 十一、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。			生追左邊學生。請學生進	
5. 請學生共同討論並發表,運用什麼策略,能不被抓到或快速抓到人? 十一、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。				
被抓到或快速抓到人? 十一、綜合活動 教師指導學生進行緩和運 動,並發表學習心得。				
被抓到或快速抓到人? 十一、綜合活動 教師指導學生進行緩和運 動,並發表學習心得。			表,運用什麼策略,能不	
十一、綜合活動 教師指導學生進行緩和運 動,並發表學習心得。				
動,並發表學習心得。			十一、綜合活動	
動,並發表學習心得。			教師指導學生進行緩和運	
			十二、熱身活動	
教師指導學生進行伸展活				

							動作十八十二 一			
第十週	單元五運動 補動2同心 協力	3	健體-E-C2 具是一位是是一位是是是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一	2c-I 博隊作善動為3c 1 聯動能I-現團 友互 I-現性技	Cb-II- 2 運會Ga-II- 學動。II-、行投遊 Managana Ma Managana Ma Managana Managana Ma Ma Ma Ma Ma Ma Ma Ma Ma Ma Ma Ma Ma	1. 學會接力跑的動作 技巧,並與他人合作 完成目標。 2. 明瞭運動精神的意 義。	運一教動作二教目百1.2.技傳棒臂虎旗動、師,。、師,公力教巧棒的向口,並身導加 接網 動見四千接並事盡接,端伸開 領力尺公 傳例在,向指表動生腿 動見四千接並事盡接,端伸開 的百六力示項量棒反餘。 大講主,端伸開向百六力示項量棒反餘。 以 接近事盡棒反餘。 接近 接近 中樓 一次 接近 事 大	1.正接2.與接3.在現神4.正接5.與接作做技察人。察賽動作做技察人。能傳。能作能展精能傳。能作能展精能傳。能作	【安全教育】 安E7 探究 運動保健。	

順勢換左手握棒。 3. 請學生兩人一組進行練習傳接棒動作。 三、原地傳接棒 1. 教飾說明原地傳接棒活動方式: (1)六人一組,兩兩相距約1大步,進行原地傳接棒 棒。 (2)傳棒者以左手傳棒,由上而下輕敲接棒者的右手。 (3)接棒者右手臂向後伸直,在腰部上方用反掌接棒。接棒後接左手握棒。教飾數學學生傳接棒動作口缺「我喊提你伸手,虎口張問手樂高,提緊接手不掉棒。」以加強熟練動作。以張問手樂高,提緊接手不掉棒。」以加強熟練動作要領。 2. 請學生分組進行練習。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師引導學生完成傳接後,全體向後轉,再練習一次。 四、鍊合活動	
習傳接棒動作。 三、廣地傳接棒 1. 教師説明原地傳接棒活動方式: (1)六人一組,兩兩相距約 1 大步,進行原地傳接棒。 (2)傳棒者以左手傳棒,由上而下輕敲接棒者的右手。 (3)接棒者右手臂向後伸直,在腰部上方用反掌接棒。接棒後換左手提棒。教師數等學生傳接棒動作口號「我喊接條伸手,虎口張開手舉高,握緊條伸手,虎口張開手舉高,握緊條伸手,虎口張剛手學高,提緊條會不掉棒。」以加強熟鍊動作要領。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師引導學生完成傳接後,全體向後轉,再練習一次。	
三、原地傳接棒 1. 教師說明原地傳接棒活動方式: (1)六人一組,兩兩相距約 1 大步,進行原地傳接棒。 (2)傳棒者以左手傳棒,由 上而下輕敲接棒者的右 手。 (3)接棒者五手臂向後伸 直,在腰部上方用反掌接棒。接機後接左手握棒。 教師教導學生傳接棒動作 口談「我喊接你伸手,虎 口張開手擊高,握緊操手 不掉棒。」以加強熟練動 作要領。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師引導學生完成傳接 後,全體向後轉,再練習 一次。	
1. 教師說明原地傳接棒活動方式: (1)六人一組,兩兩相距約 1 大步,進行原地傳接 棒。 (2)傳棒者以左手傳棒,由 上而下輕敲接棒者的右 手。 (3)接棒者右手臂向後伸 直,在腰部上方用反掌接 棒。接棒後換左手握棒。 教師教導學生傳接棒動作 口訣「我喊接你伸手,虎 口張開手擊高,握緊換手 不掉棒。」以加強熟練動 作要領。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師引導學生完成傳接 後,全體向後轉,再練習 一次。	
動方式: (1)六人一組,雨雨相距約 1 大步,連行原地傳接 棒。 (2)傳棒者以左手傳棒,由 上而下輕敵接棒者的右 手。 (3)接棒者右手臂向後伸 直,在腰部上方用反掌接 棒。接後後換左手握棒。 教師教導學生傳接棒動作 口缺「我喊接你伸手,虎 口張開手舉高,握緊換手 不掉棒。」以加強熟練動 作要領。 2.請學生分組進行練習。 3.教師引導學生完成傳接 後,全體向後轉,再練習 一次。	
(1)六人一組,兩兩相距約 1 大步,進行原地傳接 棒。 (2)傳棒者以左手傳棒,由 上而下輕敲接棒者的右 手。 (3)接棒者右手臂向後伸 直,在腰部上方用反掌接 棒。接棒後換左手握棒。 教師教導學生傳接棒動作 口張開手舉高,握緊換手 不掉棒。」以加強熟練動 作更領。 2.請學生分組進行練習。 3.教師引導學生完成傳接 後,全體向後轉,再練習 一次。	
1 大步,進行原地傳接 棒。 (2)傳棒者以左手傳棒,由 上而下輕敲接棒者的右 手。 (3)接棒者右手臂向後伸 直,在腰部上方用反掌接 棒。接棒後換左手握棒。 教師教導學生傳接棒動作 口訣「我喊接你伸手,虎 口張開手舉高,握緊換手 不掉棒。」以加強熟鍊動 作要領。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師引導學生完成傳接 後,全體向後轉,再練習 一次。	
棒。 (2)傳棒者以左手傳棒,由上而下輕敲接棒者的右手。 (3)接棒者右手臂向後伸直,在腰部上方用反掌接棒。接棒後換左手握棒。教師教導學生傳接棒動作口訣「我喊接你伸手,虎口張開手舉高,握緊換手不掉棒。」以加強熟鍊動作要領。 2.請擊生分組進行練習。 3.教師引導學生完成傳接後,全體向後轉,再練習一次。	
棒。 (2)傳棒者以左手傳棒,由上而下輕敲接棒者的右手。 (3)接棒者右手臂向後伸直,在腰部上方用反掌接棒。接棒後換左手握棒。教師教導學生傳接棒動作口談「我喊接你伸手,虎口張關手舉高,握緊換手不掉棒。」以加強熟鍊動作要領。 2.請擊年分組進行練習。 3.教師引導學生完成傳接後,全體向後轉,再練習一次。	
上而下輕敲接棒者的右 手。 (3)接棒者右手臂向後伸 直,在腰部上方用反掌接 棒。接棒後換左手握棒。 教師教導學生傳接棒動作 口訣「我喊接你伸手,虎 口張開手舉高,握緊換手 不掉棒。」以加強熟練動 作要領。 2.請學生分組進行練習。 3.教師引導學生完成傳接 後,全體向後轉,再練習 一次。	
上而下輕敲接棒者的右 手。 (3)接棒者右手臂向後伸 直,在腰部上方用反掌接 棒。接棒後換左手握棒。 教師教導學生傳接棒動作 口訣「我喊接你伸手,虎 口張開手舉高,握緊換手 不掉棒。」以加強熟練動 作要領。 2.請學生分組進行練習。 3.教師引導學生完成傳接 後,全體向後轉,再練習 一次。	
手。 (3)接棒者右手臂向後伸直,在腰部上方用反掌接棒。接棒後換左手握棒。教師教導學生傳接棒動作口缺「我喊接你伸手,虎口張開手舉高,握緊換手不掉棒。」以加強熟練動作要領。 2.請學生分組進行練習。 3.教師引導學生完成傳接後,全體向後轉,再練習一次。	
(3)接棒者右手臂向後伸直,在腰部上方用反掌接棒。接棒後換左手握棒。 教師教導學生傳接棒動作 口訣「我喊接你伸手,虎 口張開手舉高,握緊換手 不掉棒。」以加強熟練動 作要領。 2.請學生分組進行練習。 3.教師引導學生完成傳接 後,全體向後轉,再練習 一次。	
直,在腰部上方用反掌接棒。接棒後換左手握棒。 教師教導學生傳接棒動作 口訣「我喊接你伸手,虎 口張開手舉高,握緊換手 不掉棒。」以加強熟練動 作要領。 2.請學生分組進行練習。 3.教師引導學生完成傳接 後,全體向後轉,再練習 一次。	
棒。接棒後換左手握棒。 教師教導學生傳接棒動作 口訣「我喊接你伸手,虎 口張開手舉高,握緊換手 不掉棒。」以加強熟練動 作要領。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師引導學生完成傳接 後,全體向後轉,再練習 一次。	
教師教導學生傳接棒動作 口訣「我喊接你伸手,虎 口張開手舉高,握緊換手 不掉棒。」以加強熟練動 作要領。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師引導學生完成傳接 後,全體向後轉,再練習 一次。	
口訣「我喊接你伸手,虎 口張開手舉高,握緊換手 不掉棒。」以加強熟練動 作要領。 2.請學生分組進行練習。 3.教師引導學生完成傳接 後,全體向後轉,再練習 一次。	
口張開手舉高,握緊換手不掉棒。」以加強熟練動作要領。 2.請學生分組進行練習。 3.教師引導學生完成傳接後,全體向後轉,再練習一次。	
不掉棒。」以加強熟練動作要領。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師引導學生完成傳接後,全體向後轉,再練習一次。	
作要領。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師引導學生完成傳接 後,全體向後轉,再練習 一次。	
2. 請學生分組進行練習。 3. 教師引導學生完成傳接 後,全體向後轉,再練習 一次。	
3. 教師引導學生完成傳接 後,全體向後轉,再練習 一次。	
後,全體向後轉,再練習一次。	
一	
1. 請動作表現優異的學生	
出列示範。	
2. 教師指導學生進行緩和	
運動,並發表學習心得。	
動,並加強腿部的伸展動	
作。	
六、慢跑傳接棒	
1. 教師說明慢跑傳接棒活	
動方式:	
(1)全班分成數組。	

T T		ı	
			(2)各組組員間相距約10
			公尺,進行慢跑傳接棒練
			習。
			2. 請學生分組進行練習。
			3. 請小組同學共同討論並
			發表:如何做好傳棒與接
			棒的動作?
			4. 教師說明:藉由慢跑傳
			接棒練習可體驗動態中傳
			接棒的感覺。
			5. 教師引導學生逐漸增加
			傳接棒速度,學習傳接棒
			距離的控制。
			6. 教師強調傳棒前要喊
			「跑」,傳棒時要喊
			「接」。
			七、綜合活動
			請動作表現優異的學生出
			列示範。
			教師指導學生進行緩和運
			動,並發表學習心得。
			八、熱身活動
			教師指導學生進行伸展活
			動,並加強腿部的伸展動
			作。
			九、接力賽規則說明
			教師說明傳接棒注意事
			項:
			1 比賽時,傳接棒者在交
			棒後要留在原跑道上。
			2 傳接棒時要盡量避免速
			度的減慢,所以接棒者一
			定要先助跑。
			3 接力線前後各 10 公尺為
			「接力區」,若沒在接力
			區完成交棒則算犯規。
			十、接力賽
1	1	l l	1 327/ 5

分類,以四人為一組。 2. 结學生進行四百公尺的 接力學生達行四百公尺的 接力學生對前如何 對如國際學生對前如何 對如國際與學生對前如何 對如國際學生對前如何 對如國際學生對前如何 5. 數部就學學生對於一次 此所情數學是則 一一,讓合審動 1. 请動作後與歷異的學生 也到不過 更數,是也對接與學也是一個人 一一、無數看動 教師指學學生進行檢疑活 動,並如強驅新的神展動 作。 一十三、觀察傳養鄉 1. 班上分演尚未此,分地 跑道至、名國上。單數學 (第一棒,沒是點的方向雖發 (第一棒,沒是點的方向雖發 (第一棒,沒是點的方向雖發 (第一棒,沒是點的方向雖沒 也對於一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣	T I	1	
2. 請學生遂行四百公尺的 複力賽查 認的生物效果。 3. 都生檢與學學生計論如何 增加關降壓學生的意見, 並沒行職力 主沒有一個 一一、輸作各項優別的學生 出列示範。 2. 性輔生 運動,並發子生遊行職長 大學學生遊行職長 動,並一一、熟身等生遊行學動 作一二、觀察傳養 作一二、觀察傳養 作一三、觀察傳養 一一三、觀察傳養 一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一			1. 教師依據學生能力進行
提力赛。 3. 師生極初政學指數。 4. 教師引政學計論的可 場如國際學。 5. 教師統整學生的意見, 違近行線的學生 自列示語。 1. 動作表現變異的學生 自列示語。學學生進行緩和 變動,基務者動 教師指導學生進行模形 動,達加及與那前時限動 作。 十三、觀察傳接棒 1. 班上海人成兩天與一分站 跑道 2 · 4 道上。更數錄 (第一條) 從地點內住助 絕出發,絕地或內在助 絕出發,絕地或內在助 絕出發,絕地或內在助 地出發,是不緣在傳越等 衛(第一條) "是, 實上 一個。 一個。 一個,是, 是			
3. 師生檢討比緊然果,並 評估施列與與指數 。 4. 較納引得與學生 動 動用條與學生 動 動性養殖學生 5. 較納級整學生 1. 請動作表現 2. 較納指導學生進行緩和 運動,並發表潛動 於納指導學生進行緩和 運動,並發表潛動 於納指導學生進行緩和 運動,並發入一 (臺動,並發入一 (基別, (第一條) (第			
評価組內娶其執數。 4. 教師引导學生討論如何 增加國際聚變。 5. 教師統歷異的 第一本在 教育 1. 请動作表現 2. 教師新導學生進行緩和 運動,並發表學習心符。 十二、數身活動 教師新導學強進行伸展活動 教師新導於強腿部份展動 作。 十三、動霧傳接棒 1. 班上分成两人。 早數棒 (第一條)從起點在 的 施出資 外。 的 施出方角雖後 而回聽,準備傳棒於重 (第一條一條)從起點卷 (第一條一條一條一條一下,一條一下,一條一下,一條一下,一條一下,一條一下,一條一			
4. 教师引擎举生创斋如何 指为阅陈是学生的意見, 並進行補決與明。 十一、餘分落動。 1. 新约作表现修订的学生 出列示範。 2. 教師指學学生进行域和 運動,並發表學習心符。 十二、熱身落動 材師出學生进行伸展活動,或加強酸邨的伸展動 作。 十二、觀察傳接棒 1. 班上分成兩大組,分站 助进至 4. 建进上。單數棒 (第一棒)從起點而左助 助出發。樂德時的變數 棒(第一棒,從起點不 衛) (2. 4. 建上。 衛) (2. 4. 建上。 單位,不同學教養 衛, 第一棒, 從起點而左助 助出發。學傳養特數 衛, 第一棒, 改起勁率 衛, 第一棒, 改起勁率 衛, 第一棒, 改起或者 衛, 完成接棒後。密統市方 角維。而回過,將接力棒 給不一棒。以此颗推。 3. 各一種的一種。 3. 各一種的一種。 3. 各一種。 3. 各一種。 4. 在一種。 4. 在一種。 5. 在一種。 5. 在一種。 5. 在一種。 5. 在一種。 5. 在一種。 5. 在一種。 5. 在一種。 6. 不是, 5. 在一種。 5. 在一述 5. 在一			3. 師生檢討比賽結果,並
增加國際缺契。 5. 教師就學學生的意見, 並經行補充強明。 十一、解合高動 1. 活動作表現優異的學生 出別示範。 2. 教師指學學生進行城和 運動,並發表學習心符。 十二、動養活動 教師指學學生進行伸展活動,並加強腿部的伸展動 作十三、擊戰傳養棒 1. 班上分散疾無, 今站 跑道之、4 道上。單數棒 (第一棒、沒是點向左助 跑出發表,經,沒是點向左助 跑出致力。 2. 第二條為之數。 2. 第二條而右助 地出致一致一致一致一致一致一致一致一致一致一致一致一致一致一致一致一致一致一致一			評估組內默契指數。
5. 教師結整學生的意見, 並進行補充視明。 十一、線合獨動 1. 瑜動作表現優異的學生 出別示範。 2. 教師指導學生進行緩和 運動,並發表學習心得。 十二、熱身等接轉 十二、無身所 有數 作。 十三、觀察傳接轉 1. 非上分成兩大血、分站 跑道 2. 4 這上。 平數林 《第一條)從地點內在助 跑口晚,學結傳林給雙數 棒(第一條一般的內 (第一條一般的內 (第一條一般的)。 2. 第二條向在助 的回過。學補傳林給雙數 棒(第一條一般的 一個一級一學 指例,2. 2. 第二條向右助 出發。就到傳棒給雙數 棒(第一條一級的 一個一級一學 指例,2. 2. 第二條向右助 出發。就到傳本檢變 ,2. 2. 第二條向右 指例,2. 2. 第二條向右 指例,2. 2. 第二條向右 指例,2. 2. 第二條向右 指例,2. 2. 第二條向右 指例,2. 2. 第二條向右 指例,2. 2. 第二條向右 指 指 一個一級一學 一個一一 一個一一			4. 教師引導學生討論如何
並進行補充說明。 十一、綜合活動 1.請動作表學生進行緩和 運動,並發表學生進行緩和 運動,並發表學生習行緩 運動,並發表學生體行檢展活動,並加強關聯的傳展動 作。 十二、熱身活動 物,並加強關聯的傳展動 作。 東敦棒 (第一棒)提過方角發養 向回節,準備傳播終數 棒(第一棒之數商方角發養 向回節,準低傳傳於數數 棒(第二棒在上極向右動 的出發、準備傳來的變數 棒(第二棒在上極向右動 出發,聽到具件核等動 、聽到具件核,需將緩力, 是對人學人。			增加團隊默契。
十一、綜合活動 1. 请動作表現優異的學生出別所表現。 2. 教師指導學生進行緩和運動,並發表學動學的學展活動,並發表學動學的學展活動,並和強腱部的伸展動作。 十二、觀察傳接棒 1. 班上分成兩大組,分站地道2、4 道上。平數棒(第一條)從起點內左助絕出發,繞過前方角雖變內回避後內回過,準備傳棒給變數棒(第二條一般一點,與過一條一數一數一數一數一數一數一數一數一數一數一數一數一數一數一數一數一數一數一			5. 教師統整學生的意見,
1. 請動作表現優異的學生 出列示範。 2. 教師指導學生進行緩和 運動,並發表學習心得。 十二、熱身活動 教師指導學生進行帳所 動,並加強腿部的伸展動 作。 十三、難點傳接棒 1. 班上分成兩大組,分站 跑道 2、4 道上。單數棒 (第一棒, 沒起點內立助 跑出發, 绕過前方角錐後 而回跑,準備傳統斡雙數 棒(第二條者起點準 備), 2. 第二棒向右助跑 出發, 發到傳棒者或接, 接棒者一样手反掌接棒, 完成接棒後,需 然過前方 角錐,向回跑, 那接力棒 给下一棒,以此類推。 3. 各組的第 1 棒學生與第 11 棒學生, 五為觀察夥 條,第 2 與第 12 棒互為觀 察夥伴,以此類推。			並進行補充說明。
出列示範。 2. 教師指導學生進行緩和 運動,並發表學習心得。 十二、熱身活動 教師指導學生進行便展活動,並加強觀部的伸展動作。 十三、觀察傳接棒 1. 班上分成兩大組,分站 跑道2、4 道上。 平數棒 (第一棒) 從起點內在助 跑出發,繞過前方角雖後 向回跑,準備傳格者或變數 棒(第二棒在起點準 備),2. 第二棒向右助跑 出發,聽到傳棒者或棒, 「完成接棒後,需燒過前方 角雞,向回跑,將接力棒 紛下一棒,以此類推。 3. 各組的第 1 棒學生與第 11 棒學生,互為觀察夥 律,第 2 與第 12 棒互為觀			十一、綜合活動
2. 教師指導學生進行緩和 運動,並發表學習心得。 十二、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動,並加強腿部的伸展動 作。 十三、觀察傳接棒 1. 班上分成雨大雞,分站 跑道 2. 4 道上。單數棒 (第一棒)從應點向產助 跑出發,疑過所為角錐後 向回跑,準備傳棒給雙數 棒(第二條在起點率 備) 7. 2. 第二條棒內右助跑 出發,幾到傳棒物模數, 接棒者者嘲提, 接棒者者一手反掌接棒, 完成接棒後、需線過酯方 角錐,向回跑,將接力棒 給下一棒,以此顯推。 3. 各組的第 1 棒學生與第 11 棒學生,互為觀緊那 件,常 2 與第 12 棒互為觀 緊夥伴,以此類推。			1. 請動作表現優異的學生
運動,並發表學習心得。 十二、無身活動 教師指導學生進行伸展活動,並加強酸部的伸展動作。 十三、觀察傳接棒 1. 班上分成兩大組,分站 跑道 2、4 道上。單數棒 (第一棒)從起點白左助 跑出發,繞過前方角錐後 向回跑,準備傳棒給雙數 棒(第二棒在起點準 備) 穿.第二棒布起點準 備) 穿.第二棒布由助跑 出發,聽到衛者或捷,接棒者可助免, 最發十一季人変"接棒, 完成接棒後、需聽過前方 角錐,向回跑,縣			出列示範。
十二、熱身活動 教師拍導學生進行伸展活動,並加強腿部的仲展動作。 十三、觀察傳接棒 1.班上分成兩大組,分站 跑道 2、4 道上。單數棒 (第一棒)從地點向左助 跑出發,绕過前方角錐後 向回跑,準備傳棒給雙數 棒(第二棒在點準 備),2.第二棒向右助跑 出發,聽到傳棒者喊接, 接棒者才伸手反掌接棒, 完成接棒後,需绕過前方 角錐,向回跑,將過去打棒 給下一棒,以此類推。 3.各細的第1棒學生與第 11棒學生,互為觀察夥 (件,第2與第12棒互為觀 察夥件,以此類推。			2. 教師指導學生進行緩和
教師指導學生進行伸展活動,並加強腿部的伸展動作。 十三、觀察傳接棒 1.班上分成兩大組,分站 跑道 2、4 道上。單數棒 (第一棒)從點陷內左助 跑出發,鏡過前方角錐後 向四跑,準備傳棒鈴雙數 棒(第二棒在起點準 備),2.第二棒向右助跑 出發,聽到傳棒者喊接, 接棒者才伸子反掌接棒, 完成接棒後,需幾過前方 角錐,向四跑,將接力棒 給下一棒,以此類推。 3.各組的第 1棒學生與第 11棒學生,與第 12棒互為觀 察夥伴,以此類推。			運動,並發表學習心得。
動,並加強腿部的伸展動作。 十三、觀察傳接棒 1,班上分成兩大組,分站 跑道2、4 道上。單數棒 (第一棒)從起點向左助 跑出發,繞過前方角雖後 向回跑,準備傳棒鈴雙數 棒(第二棒在起點準 備),2.第二棒向右助跑 出發,聽到傳棒者喊接,接棒者才伸手反掌接棒,完成接棒後,需繞過前方 角錐,向回跑,將接力棒 给下一棒,即此類推。 3.各組的第1棒學生與第 11棒學生,互為觀察夥 律,第2與第12本至為觀 察夥伴,以此類推。			十二、熱身活動
作。 十三、觀察傳接棒 1. 班上分成兩大組,分站 跑道之、4 道上。單數棒 (第一棒)從起點向左助 跑出發,繞過前方角錐後 向回跑,準備傳棒給雙數 棒(第二棒在起點準 備),2.第二棒向右助跑 出發,點到傳棒者喊接, 接棒者才伸手反掌接棒, 完成接棒後,需繞過前方 角錐,向回跑,將接力棒 给下一棒,以此顯推。 3.各組的第1棒學生與第 11棒學生,五為觀察夥 (伴,第 2 與第 12 棒互為觀 察夥伴,以此類推。			教師指導學生進行伸展活
十三、觀察傳接棒 1. 班上分成兩大組,分站 跑道2、4 道上。單數棒 (第一棒)從超點向左助 跑出發,從絕點向左動 跑出發,變調育角雖後 向回避,準備傳棒給雙數 棒(第二棒在起點準 備)次,2 第二棒向右助跑 出發,聽到傳棒者喊接,接棒者不伸手反掌接棒,完成接棒後,需號過前方 角錐,向回跑,將接力棒 給下一棒,以此類推。 3. 各組的第 1 棒學生與第 11 棒學生,互為觀察夥 (伴,第 2 與第 12 棒互為觀 察夥伴,以此類推。			動,並加強腿部的伸展動
1.班上分成雨大组,分站 跑道 2、4 道上。單數棒 (第一棒)從起點向左助 跑出發,繞過前方角錐後 向回跑,準備傳棒給雙數 棒(第二棒在起點準 備),2.第二棒向右助跑 出發,聽到傳棒者喊接, 接棒者才伸手反掌接棒, 完成接棒後,需繞過前方 角錐,向回跑,將接力棒 給下一棒,以此類推。 3.各組的第 1棒學生與第 11 棒學生,互為觀察夥 伴,第 2 與第 12 棒互為觀 察夥伴,以此類推。			作。
跑道 2、4 道上。單數棒 (第一棒)從起點向左助 跑出發,繞過前方角錐後 向回跑,準備傳棒給雙數 棒(第二棒在起點準 備),2.第二棒向右助跑 出發,聽到傳棒者喊接, 接棒者才伸手反掌接棒, 完成接棒後,需繞過前方 角錐,向回跑,將接力棒 给下一棒,以此類推。 3.各組的第 1 棒學生與第 11 棒學生,互為觀察夥 伴,第 2 與第 12 棒互為觀 察夥伴,以此類推。			十三、觀察傳接棒
(第一棒)從起點向左助 跑出發,繞過前方角錐後 向回跑,準備傳棒給雙數 棒(第二棒在起點準 備),2.第二棒向右助跑 出發,聽到傳棒者喊接, 接棒者才伸手反掌接棒, 完成接棒後,需繞過前方 角錐,向回跑,將接力棒 給下一棒,以此類推。 3.各組的第1棒學生與第 11棒學生,互為觀察夥 伴,第2與第12棒互為觀 察夥伴,以此類推。			1. 班上分成兩大組,分站
跑出發,繞過前方角錐後 向回跑,準備傳棒給雙數 棒(第二棒在起點準 備),2.第二棒向右助跑 出發,聽到傳棒者喊接, 接棒者才伸手反掌接棒, 完成接棒後,需繞過前方 角錐,向回跑,將接力棒 給下一棒,以此類推。 3.各組的第1棒學生與第 11棒學生,互為觀察夥 伴,第2與第12棒互為觀 察夥伴,以此類推。			跑道2、4道上。單數棒
向回跑,準備傳棒給雙數棒 (第二棒在起點準備),2.第二棒向右助跑出發,聽到傳棒者喊接,接棒者才伸手反掌接棒,完成接棒後,需繞過前方角錐,向回跑,將接力棒給下一棒,以此類推。 3.各組的第1棒學生與第11棒學生,互為觀察夥伴,第2與第12棒互為觀察夥伴,以此類推。			(第一棒)從起點向左助
棒(第二棒在起點準 備),2.第二棒向右助跑 出發,聽到傳棒者喊接, 接棒者才伸手反掌接棒, 完成接棒後,需繞過前方 角錐,向回跑,將接力棒 给下一棒,以此類推。 3.各組的第1棒學生與第 11棒學生,互為觀察夥 伴,第2與第12棒互為觀 察夥伴,以此類推。			跑出發,繞過前方角錐後
備),2.第二棒向右助跑出發,聽到傳棒者喊接,接棒者才伸手反掌接棒,完成接棒後,需繞過前方角錐,向回跑,將接力棒給下一棒,以此類推。 3.各組的第1棒學生與第11棒學生,互為觀察夥伴,第2與第12棒互為觀察夥伴,以此類推。			向回跑,準備傳棒給雙數
出發,聽到傳棒者喊接, 接棒者才伸手反掌接棒, 完成接棒後,需繞過前方 角錐,向回跑,將接力棒 給下一棒,以此類推。 3.各組的第1棒學生與第 11棒學生,互為觀察夥 伴,第2與第12棒互為觀 察夥伴,以此類推。			棒(第二棒在起點準
接棒者才伸手反掌接棒, 完成接棒後,需繞過前方 角錐,向回跑,將接力棒 給下一棒,以此類推。 3.各組的第1棒學生與第 11棒學生,互為觀察夥 伴,第2與第12棒互為觀 察夥伴,以此類推。			備),2. 第二棒向右助跑
完成接棒後,需繞過前方 角錐,向回跑,將接力棒 給下一棒,以此類推。 3.各組的第1棒學生與第 11棒學生,互為觀察夥 伴,第2與第12棒互為觀 察夥伴,以此類推。			出發,聽到傳棒者喊接,
完成接棒後,需繞過前方 角錐,向回跑,將接力棒 給下一棒,以此類推。 3.各組的第1棒學生與第 11棒學生,互為觀察夥 伴,第2與第12棒互為觀 察夥伴,以此類推。			接棒者才伸手反掌接棒,
角錐,向回跑,將接力棒 給下一棒,以此類推。 3.各組的第1棒學生與第 11棒學生,互為觀察夥 伴,第2與第12棒互為觀 察夥伴,以此類推。			
給下一棒,以此類推。 3. 各組的第1棒學生與第 11棒學生,互為觀察夥 伴,第2與第12棒互為觀 察夥伴,以此類推。			
3. 各組的第 1 棒學生與第 11 棒學生, 互為觀察夥 伴, 第 2 與第 12 棒互為觀 察夥伴, 以此類推。			
11 棒學生, 互為觀察夥伴, 第 2 與第 12 棒互為觀察夥伴, 以此類推。			
(伴,第2與第12棒互為觀 家夥伴,以此類推。			
察夥伴,以此類推。			
			4. 互相觀察的夥伴,說出

補給 活動 力量	3 繩的 : 丶活動 區運動	探健思過處運題健同在康人爭員心索康考體理動。體理體生互,合健療生能驗日與一E一人活動並作康治問,實生康 2 感動樂公團促動題並踐活的 具受和於平隊進與的透,中問 備,健與競成身	4a1日活運康訊品務4c1影動的素擇體的計資1d-1工作常中用資、與。I了響參因,提適運畫源I和於生,健 產服 I-解運與 選高能動與。I-識型與域 I-1 運本與接	题、開合跳及蹲跳等 個人跳法。 2.學會團體跳繩基本 技巧。 3.能和同學共同合作 學習。 4.認識並能評估社區 的運動環境。	對項十1.運2.表現3.說遵勝動4.展一教加二1.體父年動廣2.說(1靠甩(2繩3.三1.跳2.方。四教動教:?教明守不精教現、師強、教育母來,。教明)腳繩)子學、複繩設的、師,師什 師:規驕神師運熱帶手個師一年跳許 師要跳時 用後散行一作關點 論導發問是 整服,敗表勵精活學和跳明,的是國 範:絕, 戶迴開闖跳。卡與 何學表並運 學從盡不現學神動生腳鍊:也童公家 後 往迅 腕旋練關一 :	繩及合作同 學。	【育安 運保 全教 探本 祭 究的	
----------	----------------------	--	---	--	---	-------------	---	--

	割	(1) 压止 口长 10 工
	動作技	(1)原地一迴旋10下。 費的相關概
	能概念	(2)跑步跳繩。 念。
	與動作	(3)開合跳 10 下。 6. 自評:能
	練習的	(4)跑步跳繩。 實踐正確運
	策略。	(5)後迴旋8下。 動消費的概
	3c-II-	(6)跑步跳繩。 念。
	1 表現	(7)蹲跳 8下。
	聯合性	3. 學生依序闖關,挑戰自
	動作技	己。
	能。	4. 可輪流安排學生擔任關
	3d-II-	主。
	2 運用	四、綜合活動
	遊戲的	教師綜合結論,並進行緩
	合作和	和運動。
	競爭策	五、熱身活動
	略。	教師帶領學生進行熱身,
		加強手腕和腳踝伸展。
		六、横掃千軍遊戲
		1. 教師說明: 多人玩的團
		體跳繩更有趣,且可以考
		驗大家的團結合作。
		2. 遊戲規則:
		(1)全班分成兩隊,各隊排
		成兩列縱隊。
		(2)持繩放低,由排頭兩人
		拖拉跳繩到排尾,隊員則
		依序原地跳躍過繩。
		(3)繩過排尾後,將繩交給
		最前面隊員,迅速到排尾
		排隊。
		(4)各隊依序進行,最先輪
		完的隊伍獲勝。
		3. 策略提問思考:
		(1)怎樣可以快速完成並避
		免踩到繩子?(一起喊
		, 光珠打繩寸: (一起墩 , 跳、繩子放低等)。
		(2)將繩交到最前面的方

T T	1	
		式:
		A 兩人將繩舉高,往前
		跑。
		B交由其中一人傳遞。你
		會選擇哪種方式?為什
		麼?(無論哪個方法,事
		先溝通好即可)。
		七、進行左右擺盪跳躍練
		習
		甩繩和個人跳繩不同,應
		以手臂伸直擺動,擺盪速
		度應一致,跳繩要有節
		奏,並且團隊合作,才能
		跳更多下。
		2. 教師強調甩繩同學是重
		要靈魂人物,甩繩節奏是
		關鍵。
		3. 學生分組練習, 並輪流
		擔任甩繩任務。
		4. 可一人跳或多人一起
		跳。
		八、進行飛越洪流練習
		1. 設置三至四個跳繩關
		卡,學生練習連續躍過。
		2. 每個甩繩的方向、速
		度、節奏盡量一致,以利
		及、即癸盛里一致,以刊 學習。
		3. 教師強調要領:
		(1) 繩離遠時往前跑。
		(2)繩到地面時跳躍。
		九、綜合活動
		教師綜合結論,並進行緩
		和運動。
		十、複習社區運動資源概
		念
		1. 教師引導學生複習先前
•		

	T T	T		
			學過的運動資源內容。	
			2. 教師說明:社區內可以	
			進行運動的場地、設備、	
			運動組織和運動商品服務	
			都屬於社區運動資源的一	
			環。	
			3. 配合課本第80頁,教師	
			說明四種不同型態的社區	
			資源,分別是:	
			(1)社區桌球教室屬於社區	
			室內運動場地、設施。	
			(2)社區附設泳池舉辦的活	
			動屬於社區型運動比賽。	
			(3)社區馬拉松隊屬於社區	
			運動組織。	
			(4)社區公園運動器材屬於	
			社區戶外運動場地、設	
			施。	
			十一、分享社區運動資源	
			的參與經驗	
			1. 教師配合課本第81頁,	
			介紹社區運動資源的利用	
			和參與範例。	
			2. 教師引導學生進行分組	
			討論:自己居住的社區有	
			哪些運動資源,以及相關	
			活動的參與經驗。	
			3. 教師統整:鼓勵學生應	
			多加利用社區運動資源,	
			參與相關活動,和家人及	
			居民一起互動。	
			十二、訂定利用學校或社	
			區運動資源計畫	
			教師帶領學生訂定利用學	
			校或社區運動資源計畫,	
			以一週的時間為例,鼓勵	
			學生了解學校及社區所擁	
	1	1	7 上 1 / 1 丁 仅 八 一 巴 / 1 7 7 7 7 1	I

	有的運動資源並加以利
	用。
	十三、認識運動消費服務
	概念
	1.配合課本第82頁,教師
	說明提供運動消費服務的
	店家也屬於運動資源的一
	種。
	2. 教師引導學生發表:自
	己居住的社區中,有哪些
	販賣運動產品的店家。
	十四、了解正確的運動消
	費的概念
	1. 教師提問並引導學生發
	表:平常在哪些地方進行
	運動消費,以及店家選擇
	的原因為何?
	2. 教師配合課本第 83 頁 ,
	説明運動消費三部曲:
	(1)購買前:確認自己的需
	求、預算,並選擇值得信
	賴的商家。
	(2)購買時:詢問商品的相
	關資訊,比較材質和價
	錢,試穿、試用並檢查安
	全性。
	(3)購買後:發現商品有瑕
	疵或不適用,可要求退
	換。
	3. 請學生發表自己的運動
	消費經驗。
	4. 教師提問並引導學生發
	表:三項注意事項之重要
	X·二項任息事項之里女
	5. 學生演練正確的消費運
	動方法。
	6. 教師統整:選購運動商

				1			品時,要先確認自己的需			
							成			
							家,並購買適用、安全的			
							商品。若在消費上有任何			
							疑問,可撥打消費者服務			
							專線——1950,了解相關			
					~		消費權利。			
第十二週	單元六歡樂	3	健體-E-A1 具備	1d-II-	Cb-II-	1. 認識運動會的儀式	一、講解運動會的基本概	1. 問答: 能	【法治教	
	運動會		良好身體活動與	1 認識	2 學校	與相關活動。	念	說出運動會	育】	
	活動1迎接		健康生活的習	動作技	性運動	2. 透過團體合作與分	1. 請學生分享參加運動會	的儀式、相	法E3 利用	
	運動會		慣,以促進身心	能概念	賽會。	工,解決運動會準備	的經驗,再講解運動會舉	關活動與訊	規則來避免	
			健全發展,並認	與動作		活動的問題。	辦的目的。	息。	衝突。	
			識個人特質,發	練習的		3. 認識運動會相關比	2. 利用課本圖片講解學校	2. 觀察:能	【閱讀素養	
			展運動與保健的	策略。		賽規則。	運動會常見的儀式及其意	與他人合作	教育】	
			潛能。	2c-II-		4. 能利用練習策略進	義,連結學生參與的經	擬定運動會	閱E2 認識	
			健體-E-A3 具備	1 遵守		行運動會的準備活	驗。	準備計畫。	與領域相關	
			擬定基本的運動	上課規		動。	(1)運動員進場。	3. 問答: 能	的文本類型	
			與保健計畫及實	範和運			(2)升會旗。	說出運動會	與寫作題	
			作能力,並以創	動比賽			(3)點燃聖火。	比賽規則的	材。	
			新思考方式,因	規則。			(4)運動員宣誓。	內容。		
			應日常生活情	2c-II-			二、講解體育表演活動與	4. 學習單:		
			境。	2 表現			運動競賽	能完成運動		
			健體-E-B3 具備	增進團			1. 透過課本圖片或學校過	會準備練習		
			運動與健康有關	隊合			去運動會照片,介紹體育	活動單。		
			的感知和欣賞的	作、友			表演活動與運動競賽類			
			基本素養,促進	善的互			別,包括:			
			多元感官的發	動行			(1)大會舞、大會操。			
			展,在生活環境	為。			(2)田賽、徑賽。			
			中培養運動與健				(3)趣味競賽。			
			康有關的美感體				(4)學校特色體育活動或社			
			驗。				團成果表演。			
			健體-E-C2 具備				2. 學生分享自己參與的活			
			同理他人感受,				動經驗。			
			在體育活動和健				三、認識運動會節目單			
			康生活中樂於與				1. 引導學生透過運動會節			
			人互動、公平競				目單的閱讀可以了解運動			
			爭,並與團隊成				會活動的項目。			

	7 1 1 1 1 1 1 1	T		
	員合作,促進身		2. 利用課本的運動會節目	
	心健康。		單,讓學生將該校運動會	
			活動依據上一頁的分類方	
			式進行活動分類。	
			3. 再提供學校去年運動會	
			節目單,讓學生比較兩校	
			運動會活動內容的差異。	
			4. 請學生發表本校運動會	
			的特色為何?	
			四、講解運動會的準備活	
			動	
			1. 複習前一節課運動會常	
			見的活動,再講解運動會	
			前準備活動的重要性,強	
			調可以依據班上同學的特	
			點進行工作分配,互相協	
			助,完成任務。	
			2. 利用課文圖片情境,引	
			導學生發表自己可以擔任 	
			班運動會準備活動的哪些	
			工作。	
			五、進行運動會準備工作	
			分配表	
			1. 利用課本講解運動會準	
			備活動的工作內容,引導	
			學生思考自己可以擔任哪	
			些工作。	
			2. 分組討論工作分配的依	
			據為何,如依據活動類別	
			分配、依照自己喜歡做的	
			工作分配或是抽籤。	
			3. 全班討論達成分配方式	
			的共識後,再共同完成準	
			備活動工作分配表。	
			4. 教師統整這張分配表可	
			以作為班上未來舉行運動	
			會準備活動的依據,透過	
L		1 1	日 1 四日 四日 四日 四日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日	

進方、現的主持、定 如會表現的自然, 大、講解的支援教徒的多表 1. 端解的交通教徒的的李 考、也可以成为建動傷害 2. 後經歷學生學を加松應該 要先了解相關規定或規 期。 3. 利用課本的趣味競賽的 此賽規則 引導學生任知 別達 個 会表規則 3. 人會發表提問期。 4. 分配會表規則 5. 提醒學生學加任的比賽 成表演活動的"書"表別高 可以一起超校就發發檢相的 前規定 時期,有動於投戶機相的 可以一起超校就發驗檢的 對重,有動於投戶機相的 對重,有動於投戶機相的 對重,有動於投戶機相的 對重,有動於投戶機相的 對重,有動於投戶機相的 對重,有動於投戶機相的 對重,有動於投戶機相。 1. 編解運動會練習計 上、無聲過學出來所以 是一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	T T	1	
動食表現化事機則的意義 1. 講解制定遊戲及任命祭 物學性事機則的意義 1. 講解制定遊戲及任命祭 考·也生。 2. 提照學生要参加任何比 審成是方針相關稅及規則 1. 3. 利用環本 引轉學生作曲 因素 必要表別 則。 3. 利用環本 引轉學生作曲 因素 必要表別 相關稅定途稅則 因素 一個			事前規畫與工作分配,全
方、講解比賽規則的意義 1. 講解的工遊放為比賽的 規則,可以做為陳動的容 考,也可以減少運動信答 的發生生要多加任何比 賽或是所納關稅度表院 則。 3. 利用環本的趣味技繁的 比賽規則,引導學生行細 閱讀。 4. 分加學學信任如此符 可以一學學信任學和任何比賽 表表演所和所則使與學術時間。 5. 据题學學為時,學根據相 簡規定進學就和者 可以一些數定或解說相談的 的對查。 外對的重點和或某檢閱的 對查。 七、觀定運動會前轉替對 生 實施學術性對立。 整合與信勢對立。 整合與信勢對立。 整合與信勢對立。 整合與信勢對立。 整合與信勢對立。 也 數是運動會前轉替對立。 對應便等所決對之 對應便等所 分配情形,大家合力配合 對意應例 對查。 也 更是動物對如 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數			班可以團結合作,提高運
1. 编解制定迪旋或比赛的 规则,可以做為練習的參考,也可以減少運動傷害 的發生。 2. 提經學生要參加任何比 賽或是活動,學新都應該 要先了解相關規定或規 則)。 3. 利用彈水便等的 比實規則,引導學生行細 期讀。 4. 分加發表從規則中獲得 哪些準備的資訊。 5. 按經學主發於相 關規定進行比賽 或表表演亦的時。與一般線雜 關規度進行比賽。參於必者 可以上級定數會時間。 練習的重點和成果檢別的 對重,有均於提升練習的 效益。 七、擬定運動會解習對 畫 畫 整合每個際傷活動和工作 分配情形。为人配合 計畫與的 數是 ,整合每個際傷活動和配合 計畫或為 之一,數學運動會解習對 畫 2. 利用學習與,透過分 如此 如此來 如此來 如此來 如此來 如此來 如此來 如此來			動會表現的目標。
規則 可以做多線密的參 考,也可以減少運動傷害的發生。 2. 提醒學生參於都應應該 要先了解相關規定或規 則。 3. 利用課本的趣味競賽的 此策規則,引導學生仔細 別額。 4. 分離發表從規則中獲得 哪些學際生參加任何比解 或表演活動時,要移稱權相 關規定進行化降。智時發生參加者 可以一起被政政果檢視的 計畫、有助於提升的 效益 七、概定運動會崩練習計畫, 整合會國際傷活動和工作 分配信形,大家會國際傷活動和工作 分配信形,大家也完成合 計畫與行行,有效 地達成合 推共同的目標。 2. 結構運動會採動和工作 分配信形,大家也完合 計畫與行為地達成全 推共同的目標。 2. 经人验少效 解於成全 排共同的目標。 3. 各級發表後再共門檢視			六、講解比賽規則的意義
考。也可以減少運動傷害的發生。 2. 按個學生要參加任何比 賽或是活動。審前都應該 要先了類和關欄定或規 別。同課本的趣味就奪的 比賽規則,引導學生仔細 閱讀。 4. 少與發表使規則中獲得 「一個學生物任何比賽 或表演活動時,要根據相 關規定進行比賽。參加者 可以一級變成解智的人 數理 可以一級變成解智的 數 可以一級變成解智計 董 1. 溝解運動會前線智計 董 1. 溝解運動會前線智計 董 1. 溝解運動會前線智計 查 (2. 利用學傳展,透過分組 計畫行,有效地達成全 可以地等之成全 可以地等之一個分組 可以地等之一個分組 可以地等之一個分組 可以地等之一個分組 可以地等之一個分組 可以地等之一個分組 可以地等之一個分組 可以地等之一個分組 可以地等之一個分組 可以地等之一個分組 可以地等之一個分組 可以地等之一個分組 可以地等之一個分組 可以地等可以此等 可以地等可以 可以此等 可以此等 可以此等 (2. 利用學有等,過來是 (2. 利用學有等,也來是 (2. 利用學有以是 (2. 利用學有數,也來是 (2. 利用學有學主			1. 講解制定遊戲或比賽的
的發生。 2. 提醒學生要參加任何比 賽或是活動,事前都應該 要先了解相關規定或規 別。 3. 利用課本的趣味競賽的 比賽規則,引導學生仔細 閱讀。 4. 分與發表從規則中獲得 哪些學備的資訊。 5. 提醒學生參加任何比賽 成表演活動時,要根據相 關規定進行此賽。參加者 可以一起輕或能對點門、 線習的實點和成果檢視的 計畫。有助於提升條習的 效益。 七、擬定運動會前練習計 畫 1. 稿解運動會被習計畫, 整合每個學備活動和工作 分配情形,大家令力配合 計畫進行,有效也成全 班共同的目標。 2. 利用學習單,透過分組 計論完成人會一 計論程行,每次也成 實際,也未發			規則,可以做為練習的參
2. 提展學生要参加任何比 聲或是万辦相關規定或規 則。 3. 利用課本的趣味競賽的 比賽規則,到學學生仔細 閱讀。 4. 分租發表從規則中獲得 哪些準備的資訊。何此著 或規定之進政定能可能者 關規定進設定能可能者 可以的查點和成果檢視的 對畫。 數差。 數之 數之 數之 數之 數之 數之 數之 數之 數之 數之			考,也可以減少運動傷害
賽或是活動,專前都應該 要先了解相關規定或規 別。 3.利用課本的趣味競賽的 比賽規則。 4.分離發表從規則中獲得 哪些準備的資訊。 5.提醒學生學加任何比賽 或表演活動配任的此賽 或表演活動配大此 蘇智斯人 以之是對於一致,發射, 發對的重點和成果檢留的 於對於一致, 對立 七、擬定運動會減量對 畫 1. 講解運動會緣動和工作 分配情形,大致 一致 一致 一致 一致 一致 一致 一致 一致 一致 一致 一致 一致 一致			的發生。
要先了解相關規定或規則。 3.利用課本的趣味效繁的 比審規則,引導學生仔細 閱讀。 4.分組發表從規則中獲得 哪些準備的資訊。 5.提礎學生參加任何比賽 或表演活動時,要根據相 關規定進行比策 或表演活動時間、 練習的重點和放果外線習的 效益。 七、擬定運動會前練習計 畫 1. 講解運動會練習計畫, 整合機份為動分配合 計畫的自營機份,有效地達成 建時刊的目標。 2.利用學習等 與共同的目標。 2.利用學習常數、趣味說 轉、個人跑步發藥的練習 計畫。 3.各組發表後再共同檢視			2. 提醒學生要參加任何比
則。 3. 利用課本的趣味競奪的 比赛規則、引導學生仔細 閱讀。 4. 分無發表從規則中獲得 哪些學僧的賣訊。 5. 提醒學生參加任何比賽 或表演活動時、要根據相 關規定進行比賽。参加者 可以一起極定練習時間、 練習的重點和成果檢視的 計查。有助於提升練習的 效益。 七、擬定運動會解練習計 畫 1. 講解運動會練習計畫, 整合報個準備活動和工作 分配情形、大家合力配合 計畫進行,有效地造成全 班共同的目標。 2. 利用學習單、透過分組 計論完成大會舞、趣味就 賽、個人跑步競賣的練習 計畫。 3. 各租發表後再共同檢視			賽或是活動,事前都應該
3.利用課本的趣味競賽的 比賽規則,引導學生仔細 関請。 4.分與發表從規則中獲得 哪些準備的資訊。 5.提醒學生參加任何比賽 或表演活動時,要根據相 關規定進行比賽。參加者 可以一起擬定練習時稅的 計畫。有助於提升練習的 效益。 七、擬定運動會前練習計 畫 1.講解運動會練習計畫, 整合每個準備活動和工作 分配情形,大家自和和工作 分配情形,大家力配合 計畫進行,有效地達成全 排其同的目標。 2.利用學習單,透過分組 計論完成大會舞、數地味競 賽、個人跑步競賽的練習 計畫。 3.各與發表後再共同檢稅			要先了解相關規定或規
比賽規則,引導學生仔細 閱讀。 4.分經發表從規則中獲得哪些準備的資訊。 5.提醒學生參加任何比賽 或表演活動時,要根據相關規定進行比賽。營時間、 練習的重點和成果檢視的 計畫、有對於提升練習的 女生、擬定運動會所練習計 畫 1. 講解運動會練習計畫, 整合每個準備活動和工作 分配情形,大家合力配合 計畫進行,有效地達成全 班共同的目標率,透過分組 討論完成大會舞、趣味競 賽、個人 2. 利用學工作 分配情形,也步競賽的練習 討論完成大會轉、趣味競 賽、個人 3. 各組發表後再共同檢視			則。
間發表從規則中獲得哪些準備的資訊。 4.分級發表從規則中獲得哪些準備的章訊。 5.提醒學生參加任何比賽或表演活動時,要根據相關規定統智時間、練習的重點和成果檢視的計畫,有助於提升練習的效益。 七、擬定運動會所練習計畫 1. 講解運動會練習計畫,整合編單計畫,整合編單,大家合力配合計畫進行,有效地達成全班共同的目標率,大多如配合計畫地門的目標率。 2. 利用學習中,透過分組討論完成大會轉來變等的練習計畫。 3. 各經發表後再共同檢視			3. 利用課本的趣味競賽的
4. 分租發表從規則中獲得哪些準備的資訊。 5. 提醒學生參加任何比賽 成表演活動時,要條據相關規定進行比賽。參加者 可以一起擬定維理時間、線 對 動 重點如 成果檢視的 計畫 有助於提升練習的 致益 七、擬定運動會前練習計畫 1. 講解運動會練習計畫 2. 礼講解運動會練習計畫,整合每個準備活動和工作 分配情形,大家合力配合 計畫進行,有效地達成全 班共同的目標。 2. 利用學習單,透過分組 討論完成大會舞、趣味競 資、個人地步競賽的練習 計畫。 3. 各租發表後再共同檢視			比賽規則,引導學生仔細
哪些準備的資訊。 5.提醒學生參加任何比賽 或表演活動時 要根據相關規定進行比賽。參加者可以一起擬定練習時間、練習的重點和成果檢視的計畫,有助於提升練習的效益。 七、擬定運動會前練習計畫 1.講解運動會練習計畫 2. 請解運動會個準備活動和工作分配情形,有效地達成全 班共同的目標。 2. 利用學習會構。過分組 討論完成大會舞、趣味競賽的練習 計畫。			閱讀。
哪些準備的資訊。 5.提醒學生參加任何比賽 或表演活動時 要根據相關規定進行比賽。參加者可以一起擬定練習時間、練習的重點和成果檢視的計畫,有助於提升練習的效益。 七、擬定運動會前練習計畫 1.講解運動會練習計畫 2. 請解運動會個準備活動和工作分配情形,有效地達成全 班共同的目標。 2. 利用學習會構。過分組 討論完成大會舞、趣味競賽的練習 計畫。			4. 分組發表從規則中獲得
或表演活動時,要根據相關規定進行比賽。參加者可以一起從於解習時間、練習的重點和成果檢視的計畫,有助於提升練習的效益。 七、擬定運動會前練習計畫 1. 講解運動會練習計畫,整合每個準備活動和工作分配情形,大家合力配合計畫進行,有效地達成全班共同的目標。 2. 利用學成十一個人政學,透過分組計論完成人政步競賽的練習計畫。 3. 各組發表後再共同檢視			
關規定進行比賽。參加者可以一起擬定練習時間、 練習的重點和成果檢視的 計畫。有助於提升練習的 效益。 七、擬定運動會前練習計 畫 1. 講解運動會練習計畫, 整合每個準備活動和工作 分配情形,大家合力配合 計畫進行,有效地達成全 班共同的目標。 2. 利用學習單,透過分組 討論完成大會舞、趣味競 賽、個人跑步競賽的練習 計畫。 3. 各組發表後再共同檢視			5. 提醒學生參加任何比賽
可以一起擬定練習時間、練習的重點和成果檢視的計畫,有助於提升練習的效益。 七、擬定運動會前練習計畫 1. 講解運動會練習計畫,整合每個準備活動和工作分配情形,大家合力配合計畫進行,有效地達成全班共同的目標。 2. 利用學習單,透過分組討論完成大會舞、趣味競賽、個人施步競賽的練習計畫。 3. 各組發表後再共同檢視			或表演活動時,要根據相
可以一起擬定練習時間、 練習的重點和成果檢視的 計畫,有助於提升練習的 效益。 七、擬定運動會前練習計畫, 整合每個準備活動和工作 分配情形,大家合力配合 計畫進行,有效地達成全 班共同的目標。 2.利用學習單,透過分組 討論完成大會舞、趣味競 賽、個人恥步競賽的練習 計畫。 3.各組發表後再共同檢視			
計畫,有助於提升練習的效益。 七、擬定運動會前練習計畫 畫 1. 講解運動會練習計畫,整合每個準備活動和工作 分配情形,大家合力配合 計畫進行,有效地達成全 班共同的目標。 2. 利用學習單,透過分組 討論完成大會舞、趣味競 賽、個人跑步競賽的練習 計畫。 3. 各組發表後再共同檢視			可以一起擬定練習時間、
放益。 七、擬定運動會前練習計畫 1. 講解運動會練習計畫 , 整合每個準備活動和工作 分配情形,大家合力配合 計畫進行,有效地達成全 班共同的目標。 2. 利用學習單,透過分組 討論完成大會舞、趣味競 賽、個人跑步競賽的練習 計畫。 3. 各組發表後再共同檢視			練習的重點和成果檢視的
七、擬定運動會前練習計畫 畫 1. 講解運動會練習計畫, 整合每個準備活動和工作 分配情形,大家合力配合 計畫進行,有效地達成全 班共同的目標。 2. 利用學習單,透過分組 討論完成大會舞、趣味競 賽、個人跑步競賽的練習 計畫。 3. 各組發表後再共同檢視			計畫,有助於提升練習的
重 1. 講解運動會練習計畫, 整合每個準備活動和工作 分配情形,大家合力配合 計畫進行,有效地達成全 班共同的目標。 2. 利用學習單,透過分組 討論完成大會舞、趣味競 賽、個人跑步競賽的練習 計畫。 3. 各組發表後再共同檢視			效益。
1. 講解運動會練習計畫,整合每個準備活動和工作分配情形,大家合力配合計畫進行,有效地達成全班共同的目標。 2. 利用學習單,透過分組討論完成大會舞、趣味競賽、個人跑步競賽的練習計畫。 3. 各組發表後再共同檢視			七、擬定運動會前練習計
整合每個準備活動和工作 分配情形,大家合力配合 計畫進行,有效地達成全 班共同的目標。 2.利用學習單,透過分組 討論完成大會舞、趣味競 賽、個人跑步競賽的練習 計畫。 3.各組發表後再共同檢視			<u> </u>
分配情形,大家合力配合 計畫進行,有效地達成全 班共同的目標。 2.利用學習單,透過分組 討論完成大會舞、趣味競 賽、個人跑步競賽的練習 計畫。 3.各組發表後再共同檢視			1. 講解運動會練習計畫,
計畫進行,有效地達成全班共同的目標。 2. 利用學習單,透過分組 討論完成大會舞、趣味競 賽、個人跑步競賽的練習 計畫。 3. 各組發表後再共同檢視			整合每個準備活動和工作
計畫進行,有效地達成全班共同的目標。 2. 利用學習單,透過分組 討論完成大會舞、趣味競 賽、個人跑步競賽的練習 計畫。 3. 各組發表後再共同檢視			分配情形,大家合力配合
班共同的目標。 2.利用學習單,透過分組 討論完成大會舞、趣味競賽、個人跑步競賽的練習 計畫。 3.各組發表後再共同檢視			
2. 利用學習單,透過分組 討論完成大會舞、趣味競 賽、個人跑步競賽的練習 計畫。 3. 各組發表後再共同檢視			
討論完成大會舞、趣味競賽、個人跑步競賽的練習計畫。 3.各組發表後再共同檢視			
賽、個人跑步競賽的練習 計畫。 3. 各組發表後再共同檢視			
計畫。 3. 各組發表後再共同檢視			
3. 各組發表後再共同檢視			
			是否需要調整。

第十三週	單元六歡樂	3	健體-E-A1 具備	1c-II-	Ia-II-	1. 認識使用墊子的安	一、講解墊上活動安全注	1. 問答: 能	【品德教
	運動會		良好身體活動與	1 認識	1 滾翻	全注意事項與前滾翻	意事項	說出前滾翻	育】
	活動2前滾		健康生活的習	身體活	支撐、	的技能概念。	1. 講解墊上活動之安全注	的技能概	品 E3 溝通
	翻		慣,以促進身心	動的動	平衡與	2. 認識前滾翻的技能	意事項,例如:墊子合併	念。	合作與和諧
			健全發展,並認	作技	擺盪動	概念。	時盡量靠攏,不同組的墊	2. 觀察: 能	人際關係。
			識個人特質,發	能。	作。	3. 表現前滾翻的聯合	子要保持安全活動距離,	遵守上課的	
			展運動與保健的	3c-II-		性動作技能。	進行墊上運動時活動方向	安全規範。	
			潛能。	1 表現		4. 透過前滾翻練習活	要一致等。	3. 實作:表	
			健體-E-A3 具備	聯合性		動,表現正確安全的	2. 請兒童實際操作,正確	現前滾翻的	
			擬定基本的運動	動作技		身體活動習慣。	擺放墊子的方式。	聯合性動作	
			與保健計畫及實	能。			3. 提醒學生進行墊上運動	技能。	
			作能力,並以創	3c-II-			前,可以共同合作檢視練	4. 實作:表	
			新思考方式,因	2 透過			習場地是否符合相關安全	現前滾翻的	
			應日常生活情	身體活			規定。	聯合性動作	
			境。	動,探			二、認識滾翻動作常見的	技能。	
			健體-E-B3 具備	索運動			危險行為	5. 實作: 透	
			運動與健康有關	潛能與			1. 講解與示範進行前滾翻	過前滾翻練	
			的感知和欣賞的	表現正			動作常出現的危險行為,	習活動,表	
			基本素養,促進	確的身			例如:滾翻前,雙手支撐	現正確安全	
			多元感官的發	體活			距離太寬,或支撐力量不	的身體活動	
			展,在生活環境	動。			夠,會使重心不穩;滾翻	習慣。	
			中培養運動與健				時,頭著地易造成頸部受		
			康有關的美感體				傷;滾翻後,雙腳要踩		
			驗。				穩,以控制身體的平衡;		
			健體-E-C2 具備				頭暈時可先坐下休息,才		
			同理他人感受,				不會跌倒。		
			在體育活動和健				2. 引導學生倆倆互相分享		
			康生活中樂於與				自己會注意的安全事項與		
			人互動、公平競				危險行為有哪些,再提醒		
			爭,並與團隊成				3. 學生進行分組練習或自		
			員合作,促進身				主練習時要牢記這些注意		
			心健康。				事項。		
							三、進行前滾翻支撐練習		
							1. 講解前滾翻的動作包括		
							支撐、縮體和滾翻,可以		
							先分段練習個個動作,再		
							進行組合。		

	- 65 An 14 An L 14 4, 14 .
	、範與講解支撐動作:
	1)蹲姿,雙手支撐準備。
	2)臀部向上,雙腳前移靠
	迁手,練習雙手支撐身體
	り穩定性。
	. 引導學生分組試作與練
	회 · ·
	. 兩人一組進行腳跟靠
	能,練習支撐的穩定性以
	是一人支撑背部,協助練
	習雙腳移動靠近雙手。
	9、進行前滾翻的滾翻練
	. 複習之前學過的縮體前
	食滾翻經驗 ,說明要完成
	fi 滾翻動作,就必須讓滾
	羽的力量流暢的進行,所
	人身體要盡量縮體像顆
	k, 臀部位置超過頭部,
	尤會產生滾翻的前進動 l
	7 •
	·
	3 0
	· 5、進行斜坡前滾翻練習
	. 示範與講解前滾翻動作
	的組合:
	1)蹲姿,雙手支撐準備。
	2)臀部向上,雙腳前移靠
	五千里里里里里里里里里里里里里里里里里里里里里里里里里里里里里里里里里里里里
	时的保護和推力,體驗完
	成的 床 破 心
	大、進行前滾翻組合動作
	、 连行 用 次 衡 起 古 到 7 F
	『音 . 複習上一節斜坡前滾翻
	的的重要概念,並讓學生
	入組練習一次。 二篇 的 排 知 并 许 和 和
102	. 示範與講解前滾翻動

第上四 :周	留元上納做	2	(中)础_Γ_Λ1 目 (中)	10-11-	Ib-II-	1 知此治洋之助后什	作(1)等(3)所属的 (4)的或了因會一作(1)等(3)所属的 (4)的或了因會學生,所屬的 (4)的。)的。)的。)的。)的。)的。)的。)的。)的。)的。)的。)的。)的。)	1 审体,处	『它入粉	
第十四週	單元六歡樂 運動會	3	健體-E-A1 具備 良好身體活動與	1c-II- 1 認識	Ib-II- 2 土風	1. 認識海洋之歌原住 民族舞蹈的概念與練	一、講解大會舞和海洋之 歌舞蹈的概念	1.實作:能 正確做出海	【安全教 育】	
	活動3海洋		健康生活的習	身體活	舞遊	習基本舞步動作組	1. 講解運動會中大會舞是	洋之舞基本	安E7 探究	
	之舞		慣,以促進身心	動的動	戲。	合。	展現學生體育學習成果的	舞步動作組	運動基本的	
			健全發展,並認	作技	Cb-II-	2. 正確表現海洋之歌	方式,海洋之歌是阿美族	合。	保健。	
			識個人特質,發	能。	2 學校	的舞步和舞序。	的舞蹈。	2. 實作:能		
			展運動與保健的	2c-II-	性運動		2. 說明原住民族舞蹈的特	正確表現海		

潛能。 2表現 實會。 色是以唱跳為主,以歌聲 洋之歌的舞 排進團 和舞蹈來表達對上天感謝 步和舞序。 擬定基本的運動	
擬定基本的運動	
與保健計畫及實 作、友 3.練習手牽手的進場舞	
新思考方式,因 動行 二、練習走步組合動作 二、練習走步組合動作	
應日常生活情 為。 1.教師示範與說明各種基	
境。	
運動與健康有關 並欣賞 (1)前後舉手踩點步:雙手	
的感知和欣賞的 多元性 向前舉高右腳向前踩一	
基本素養,促進 身體活 歩,左腳跟隨點一步;雙	
多元感官的發動。 手向側後放下右腳向後踩	
展,在生活環境 3c-II- 一步,左腳跟隨點一步。	
中培養運動與健 1 表現 (2)左右平舉踏併步:雙手	
康有關的美感體 聯合性 向右平舉,右腳向右踏一	
同理他人感受, 一步,右腳跟隨併一步。	
在體育活動和健 (3)左右揮手踏步屈膝:雙	
康生活中樂於與 手向右上揮手,右腳向右	
人互動、公平競人工動工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工	
争,並與團隊成	
員合作,促進身	
心健康。	
三、練習跑步組合動作	
教師示範與說明跑步組合	
動作,再引導學生練習:	
(1)左右揮手跑步:雙手抬	
高向左右揮手,雙腳配合	
過步。	
(2)牽手跑步:三人一起練	
習相互牽手,練習向同一	
方向跑步。	
(3)左右甩手跑一圈:雙手	
向向左右甩手,雙腳配合	
跑一圈。	

四、韓國縣內地區的衛 (1)左右則手,起鄉,雙手向 向左右則手,在鄉端一 步,左鄉的衛力,建學子財交 又之相所地為子,雙手財交 更手制向身旁則直,左腳 環勢向上總模 做。 工,與他動便 (1)與結局變,雙手攝發。 在鄉語,持續變。 (2)擊手經營。雙手由上樂 手,右腳語,持續之上樂 等,右腳高的後繼。 (3)發酵中拉弓箭。右腳向 後跨一步,變手級拉弓箭。右腳向 後跨一步,變手級如弓箭。右腳向 後跨一步,變手不起等。 大,韓國海子之,節環的基 本動作。再利用環本講解 與索斯與戶上鄉 與新維之上節環的基 本動作。再利用環本講解 與索斯與戶上鄉 (2)向後或禮,右腳向錄 四分。號向衛發達,便 (2)向後或禮,右腳向錄 一分。號向衛發達,便 (2)向後或禮,右腳向 (2)向後或禮,右腳向 (3)多半項屬。 (2)向後或禮,右腳向 (2)向後或禮,右腳向 (3)多半項屬。 (2)向後或禮,右腳向 (4)德步進場。 (2)向後或禮, (3)多半項屬。 (3)多半項屬。 (6)則則結結婚。(4 個 (8)則 (4) 個 (6)則 (6)則 (6)則 (7)左右釋手時多處聚 (4	1	1	1			1	1
向左右見手,右即結一步。 文意聊識的心 跳起, 再接透接聊饭。 (2) 甩助誠該多字。 雙手財內 交叉 及由胸面 方腳踏一步。 雙手財內 身旁視 医 上 左 聯 順勢向上跳起,再接邊接 饭。 五、其他動作 (1) 蘇默福陽縣:雙手插腰, 右腳踏一步步,左腳曠勢內 前端,再接膝。 (2) 舉手基準:雙手向上舉 丰,發於旁走马箭:在 聊向 後路一步,雙手向上舉 丰,發於旁走马箭:在 聊向 後路一步,雙手向上舉 年,發於今走上前 第 如作 大 ** 韓雷海洋之歌 持 8 如作							
步,左腳順勢的上跳起, 再換遊換節數。 (2)風耐點理動。雙手肘交 又名胸前,左腳陷一步, 變手的身旁甩直上左腳 順勢的上跳起,再換邊接 做。 五、其他動作 (1)踩踏過點,受手植腰, 右腳踏一步,左腳順勢向 前踢,再換邊接數。 (2)舉千都等。前後基 (3)後跨步拉马等一面 (2)學千都的前面後基 一次,練閱海洋之數 15 個動作 起榜一步 大大練閱海洋之數 15 個動作 組合動作。 一步,雙手向上鄰起。 (1)向上擊千 右腳向前踩 與不認為其之數 15 個動作 組合動作。 (2)向後發電、右腳向前踩 與不認為 與一面, (3)來千段衛、和同學手 再、應為 (4)風步遊場。 (4)風步遊場。 (5)前後被下, (5)前機就每 (6)周時疏踏步 (4 個 8 抽)。							
 再接透熱腳低。 (2)風計跳踏旁: 雙手財交 及在開前,右腳踏一步,雙手財向身旁甩直,左腳隔勢向上跳起,再接透積級。 五、其他動作 (1)踩結踢腿: 雙手插腰,右腳鳴旁向前路,再接邊積級。 (2)緊手搖聲: 雙予向上聲 手,擊的而前後搖。 (3)後跨步放弓箭: 右腳向後疼一步,雙手級拉弓箭動作 六、練聞海子上部線的基本動作,其利用深本導解臭示範,溶水之取16個動作組合動作。 (1)向上擊手,右腳向前路一步,右腳向前路一步,右腳向前路一步,右腳向前路 一步,要們自擊起。 (2)向後放營:右腳向後點一步,如向前敵權,雙手的後放下。 (3)至手預備,和同學手至手,右隨遇少遊場。 (4)施步邊場。 (5)前後率并點步(4個8 指)。 (6)周財跳跨步(4個8 指)。 (6)周財跳跨步(4個8 指)。 							
(2)甩財疏路步:變平附交 发生附加分分應 變子附的分分應是,在腳 緩勢的上疏起、再接邊接 發。 五、英他動作 (1)踩踏踢腿:雙手插腰、 右腳兩一步,左腳順勢向 前隔,再接邊接做。 (2)塞手經擊:雙千向上舉 手,擊部的前向後搖。 (3)後時步赴可前,右腳向 後國一步,變手做拉弓箭 動作。 大,餘智海洋之數縣序 1. 教師結合上一節課的基 本動作,再利用課本講解 與兩冠黨洋之數子 (1)向上舉手:右腳向前踩 一步,雙手的上擊之。 (2)向援敬健,右腳向後點 一步,雙手的上擊之。 (2)向援敬健,右腳向後點 一步,雙手的上擊之。 (2)向援敬健,如內衛敬禮,變手 的後水下。 (3)率手所廣;和同學手牵 手,衛跑步速場。 (4)跑步速場。 (5)前發場。 (5)前發場。 (6)甩財跳路步(4個8 4a)。					步,左腳順勢向上跳起,		
又在胸前、右腳貼一步、 雙手肘向身帶甩直,在腳 順勢向上逃走,再接邊接 放。 五、其他動作 (1)蘇珀瑪麗:雙手插腰, 右腳踏一步,在腳嘴等向 前端。再接接接效。 (2)聚手搖聲:雙手向上華 子。擊的如方箭:右腳向 後跨一步,雙手做拉弓箭 動作。 六、練習俸單之歌舞序 1.數極結合上一部軍的基 本動作。再利用運来清解 與示德海洋之歌 15 個動作 組合動作。 (1)向上舉手:右腳向前踩 一步,雙千向上擊起。 (2)向後跋禮:右腳向後點 一步,頭向前被禮,雙手 (2)向後跋禮:右腳向後點 一步,頭向前被禮,雙手 (3)率手預備:和同學手乘 手,準備起步進場。 (4)起步進場。 (4)起步進場。 (5)衛操手蘇點步(4 個 8 构)。					再換邊換腳做。		
雙手所向身今甩直、左腳順務的上級是, 做效。 五、其他動作 (1)蘇結局腿:雙手插膜, 右腳結一步,左腳順勢向 前腸,再接強機做。 (2)舉手搖聲:雙手向上舉 手,臀部的前的後搖。 (3)後跨一步,雙手做拉弓箭 動作。 大、練習棒平之歌音 動作。再利用課本端解 與不虧將牛之歌 [3 個動作 组合動作。 (1)向上舉手:右聯的前錄 一步。雙合由上舉起。 (2)向後敬禮:右聯內後點 一步。對自由上舉起。 (2)向後敬禮:右聯內後點 一步。明而前敬權,雙手 的後敢性。 (1)向上學手:右聯內後點 一步,明而前敬權,雙手 的後敢性。 (1)前學手季 季,準備動步送場。 (4)加步追場。 (5)前後舉手級點少(4個 8拍)。 (6)則則跳踏步(4個 8拍)。					(2)甩肘跳踏步:雙手肘交		
順勢向上跳起,再接邊接 做。 五、其他動作 (1)踩踏踢腿: 雙手相腰, 右腳踏一步,左腳曠勢向 前踢,再換邊接做。 (2)擊手搖響: 雙手向上擊 手,臀部向前後搖。 (3)後跨步拉弓箭 妨作。 六、練習海洋之歌舞序 1. 數師結合上一節深的基 本動作,再刊環本講解 與示範海洋之歌 13 個動作 組合動作。 (1)向上擊手:右腳的前餘 一步,雙手向上擊起。 (2)向後敗進一變手, (2)向後敗在, (2)向後敗在, (2)向後敗在, (2)向後敗在, (4)助手擊進場。 (4)助手車場。 (4)助于追場。 (4)助于追場。 (4)助于追場。 (4)動于追場。 (4)動于追場。 (4)動于追場。 (4)動于追場。 (4)動于追場。 (4)動于追場。 (4)動于追場。 (6)剛對跳蹄步(4 個 8					叉在胸前,右腳踏一步,		
做。 五、其他動作 (1)踩結踢腿: 雙手插腰, 右腳踏一步,左腳順勢向 前踢,再複邊接數。 (2)舉手框響: 雙手向上舉 手,臀部內前向後搖。 (3)修跨步地弓箭: 右腳內 後跨一步, 雙手做拉弓箭 動作。 大、練習海洋之歌舞序 1.教師結合上一節課的基 本動作,再利用課本講解 與示範海洋之歌 15 個動作 組合動作。 (1)向上舉手: 右腳內前踩 一步, 雙手向上舉起。 (2)向後做谎: 右腳內前踩 一步, 頭向前破禮, 雙手 向後點 一步, 頭向前破禮, 雙手 向後點 一步, 頭向前破禮, 雙手 有後放下。 (3)率手預備: 和同學手牽 手,準備助步進場。 (4)節後舉并歐點步 (4 個 8 拍)。 (6)用於跳踏步 (4 個 8 拍)。 (6)用於跳踏步 (4 個					雙手肘向身旁甩直,左腳		
五、其他動作 (1)踩踏渦鸌:雙手插腰, 右腳踏一步,在腳鳴勢向 前踢,再換邊換做。 (2)舉手搖臂:雙手向上擊 手,臀部的前向後搖。 (3)後跨步拉弓箭:右腳向 後跨一步,雙手做拉弓箭 動作。 大、練習海洋之歌舞 1.教師結合上一節課的基 本動作,再利用课本講動作 與合動作。 (1)向上舉手:右腳向前踩 一步,頭向前踩 一步,頭向前放管。 (2)向後敢體:右腳向後點 一步,頭向前放禮,雙手 向後放下。 (3)牽手預備:和同學手牽手,準備過步進場。 (4)跑步進場。 (4)跑步進場。 (6)前後舉手踩點步(4個 8 私)。 (6)甩耕跳踏步(4個 8					順勢向上跳起,再換邊換		
(1)踩踏踢腿:雙手插腰,右腳踏一步,左腳順勢向					做。		
(1)踩踏踢腿:雙手插腰,右腳踏一步,左腳順勢向 筛踢,再換換效。 (2)舉手裾臀:雙手向上舉 手,臂部的前面後搖。 (3)後跨一步,雙手做拉弓箭 動作。 六、練習海洋之歌舞序 1. 教師結合上一節譯的基 本動作,再利用課本講解 與示範海洋之數 15 個動作 組合動作。 (1)向上舉手:右腳向前踩 一步,雙手向上舉經。 (2)向後敬禮:右腳向後點 一步,頭向前敬禮,雙手 向後放下。 (3)奉手預備:和同學手奉 手,準備跑步進場。 (4)跑步場場。 (5)前後舉手踩點步(4 個 8 右)。 (6)甩財踩踏步(4 個 8 右)。					五、其他動作		
右腳踏一步,左腳順勢向 前踢,再接達接做。 (2)擊手搖臂:雙手向上舉 手,臀部向前向後搖。 (3)後跨步拉弓箭:右腳向 後跨一步,雙手做拉弓箭 動作。 六、練習棒半之歌舞库 1.教師結合上一節課的基 本動作,再利用課本講解 與示範海洋之歌 15 個動作 組合動作。 (1)向上舉手:右腳向前踩 一步,雙手向上舉起。 (2)向後發體:右腳向後點 一步,雙手向上擊起。 (2)向後發體:右腳向後點 一步,鎮向前散禮,雙手 向後放下。 (3)牽手預備:和同學手奉 手,準備即步追場。 (4)馳步追場。 (4)馳步追場。 (4)馳步追場。 (5)前後舉手踩點步 (4 個 8 右)。 (6)甩計跳路步 (4 個 8							
前踢,再換邊換做。 (2)舉手搖擊:雙手向上舉手,臀部內前內後搖。 (3)後跨步拉了箭:右腳內後跨一步,雙手做拉弓箭動作。							
(2)舉手搖臂:雙手向上舉手,臀部向前向後搖。 (3)後跨步拉弓箭:右腳向後後跨一步,雙手做拉弓箭動作。 太、練寶海洋之歌舞序 1. 教師結合上一節課的基本動作,再利用課本講解與示範海洋之歌 15 個動作組合動作。 (1)向上舉手:右腳向前踩一步,雙手向上舉起。 (2)向後做禮:右腳向歲點一步,頭向前敬禮、雙手向後效下。 (3)奉手預備:和同學手牽戶,準備跑步造場。 (4)跑步造場。 (4)跑步造場。 (5)前後舉手踩點步(4 個 8 拍)。 (6)甩肘跳踏步(4 個 8 拍)。							
手,臀部向前向後搖。 (3)後跨步拉弓箭:右腳向後跨一步,雙手做拉弓箭動作。 六、練習海洋之歌舞序 1. 教師結合上一節課的基本動作,再利用課本講解與示範海洋之歌 15 個動作組合動作。 (1)向上舉手:右腳向前踩一步,雙手向上擊起。 (2)向後敬禮:右腳向後點一步,頭向前敬禮,雙手向後放下。 (3)牽手預備:和同學手牽手,準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (4)跑步進場。 (6)用財跳踏步(4個8 相)。							
(3)後跨少拉弓箭:右腳向後跨一步,雙手做拉弓箭 動作。 六、練習海洋之歌舞序 1. 教師結合上一節課的基本動作,再利用課本講解 與示範海洋之歌 15 個動作 組合動作。 (1)向上舉手:右腳向前踩 一步,雙手向上聲起。 (2)向後敬禮:右腳向後點 一步,頭向前敬禮,雙手 向後放下。 (3)季手預備:和同學手牵 手,準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4 個 8 柏)。 (6)甩肘跳踏步(4 個 8							
後跨一步,雙手做拉弓箭動作。							
動作。 六、練習海洋之歌舞序 1. 教師結合上一節課的基本動作,再利用課本講解與示範海洋之歌 15 個動作組合動作。 (1)向上舉手:右腳向前踩一步,雙手向上舉起。 (2)向後敬禮:右腳向後點一步,頭向前敬禮,雙手向後放下。 (3)牽手預備:和同學手牽手,準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4個8 箱)。 (6)甩肘跳踏步(4個8							
六、練習海洋之歌舞序 1. 教師結合上一節課的基本動作,再利用課本講解與示範海洋之歌 15 個動作組合動作。 (1)向上舉手:右腳向前踩一步,雙手向上舉起。 (2)向後敬禮:右腳向後點一步,頭向前敬禮,雙手向後放下,頭向前敬禮,雙手向後放下,衛衛之事情備:和同學手牽手,準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4個8 8 拍)。 (6)見財跳踏步(4個8 拍)。							
1. 教師結合上一節課的基本動作,再利用課本講解與示範海洋之歌 15 個動作組合動作。 (1)向上舉手: 右腳向前踩一步,雙手向上舉起。 (2)向後敬禮: 右腳向後點一步,頭向前敬禮,雙手向後放下。 (3)牽手預備: 和同學手牽手,準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4個8 8 拍)。 (6)甩肘跳踏步(4個8							
本動作,再利用課本講解 與示範海洋之歌 15 個動作 組合動作。 (1)向上舉手:右腳向前踩 一步,雙手向上舉起。 (2)向後敬禮:右腳向後點 一步,頭向前敬禮,雙手 向後放下。 (3)牽手預備:和同學手牽 手,準備跑步追場。 (4)跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4 個 8 拍)。 (6)甩肘跳踏步(4 個 8					1		
與示範海洋之歌 15 個動作 組合動作。 (1)向上舉手:右腳向前踩 一步,雙手向上舉起。 (2)向後敬禮:右腳向後點 一步,頭向前敬禮,雙手 向後放下。 (3)牽手預備:和同學手牽 手,準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4 個 8 拍)。 (6)甩肘跳踏步(4 個 8							
組合動作。 (1)向上舉手:右腳向前踩 一步,雙手向上舉起。 (2)向後敬禮:右腳向後點 一步,頭向前敬禮,雙手 向後放下。 (3)牽手預備:和同學手牽 手,準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4個 8 拍)。 (6)甩肘跳踏步(4 個 8 拍)。							
(1)向上舉手:右腳向前踩 一步,雙手向上舉起。 (2)向後敬禮:右腳向後點 一步,頭向前敬禮,雙手 向後放下。 (3)牽手預備:和同學手牽 手,準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4個 8拍)。 (6)甩肘跳踏步(4個8 拍)。							
 一步,雙手向上舉起。 (2)向後敬禮:右腳向後點 一步,頭向前敬禮,雙手向後放下。 (3)牽手預備:和同學手牽手,準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4個8 指)。 (6)甩肘跳踏步(4個8 拍)。 					1 ' ' '		
(2)向後敬禮:右腳向後點 一步,頭向前敬禮,雙手 向後放下。 (3)牽手預備:和同學手牽 手,準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4個 8拍)。 (6)甩肘跳踏步(4個8 拍)。							
一步,頭向前敬禮,雙手 向後放下。 (3)牽手預備:和同學手牽 手,準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4個 8拍)。 (6)甩肘跳踏步(4個8 拍)。							
向後放下。 (3)牽手預備:和同學手牽手,準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4個8) (6)甩肘跳踏步(4個8)							
(3)牽手預備:和同學手牽手,準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4個 8拍)。 (6)甩肘跳踏步(4個8 拍)。							
手,準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4個 8拍)。 (6)甩肘跳踏步(4個8 拍)。							
(4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4個 8拍)。 (6)甩肘跳踏步(4個8 拍)。							
(5)前後舉手踩點步(4個 8拍)。 (6)甩肘跳踏步(4個8 拍)。					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
8 拍)。 (6)甩肘跳踏步(4 個 8 拍)。							
(6)甩肘跳踏步(4個8 拍)。					-		
拍)。					8 拍)。		
					(6)甩肘跳踏步(4個8		
(7)左右揮手踏步屈膝(4					拍)。		
					(7)左右揮手踏步屈膝(4		

第十五週	單運活之	3	健良健慣健識展潛健擬與作新應體好康,全個運能體定保能思日子身生以發人動。E基健力考當1活的進,質保3的畫並式活具動習身並,健具運及以,情與 心認發的 備動實創因	1c I 身動作能 2c 2 增隊作善動為-I 認體的技。 I 表進合、的行。I -	Ib-II- 2 舞戲 Cb-II- 是 運會 2 性賽	1. 民習合 2. 的 3. 的 4. 的 5 行習 6 記識舞舞 確求 確求 不要 正 舞 正 舞 任 色 習 動 之 规 。 三 舞 正 舞 任 色 習 動 全 表 和 表 和 表 和 是 不 是 不 是 不 是 不 是 不 是 不 是 不 是 不 是 不 是	個 (8)左 (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4)	1.正洋舞合2.正洋步3.正洋步4作做舞動作表歌舞作表歌舞作志出基作 :現的序:現的序:現的序:現的序:現的序:	【 育安 全教 写 E 7 基 Y Y Y Y Y Y Y	
			擬定基本的運動	隊合		的美感特色。	之意。	3. 實作: 能		
			1							
			應日常生活情	為。		6. 認識運動會時應表	1. 教師示範與說明各種基	4. 實作:能		
			境。	2d-II-		現的團體規範。	本舞步組合動作,再引導	說出原住民		
			健體-E-B3 具備	3 參與			學生練習:	族舞蹈的特		
			運動與健康有關	並欣賞			(1)前後舉手踩點步:雙手	*		
			的感知和欣賞的	多元性			向前舉高右腳向前踩一	5. 學習單:		
			基本素養,促進	身體活			步,左腳跟隨點一步;雙	能完成運動		
			多元感官的發	動。			手向側後放下右腳向後踩	會準備練習		

展,在生活環		一步,左腳跟隨點一步。	活動單。
中培養運動與		(2)左右平舉踏併步:雙手	6. 行為:能
康有關的美感	體 聯合性	向右平舉,右腳向右踏一	完成運動會
驗 。	動作技	步,左腳跟隨併一步;雙	中與運動會
健體-E-C2 具	備 能。	手向左平舉,左腳向左踏	後班級任務
同理他人感受	,	一步,右腳跟隨併一步。	與遵守團體
在體育活動和	健	(3)左右揮手踏步屈膝:雙	規範。
康生活中樂於	與	手向右上揮手,右腳向右	
人互動、公平	競	踏一步,左腳屈膝跟隨在	
争,並與團隊	成	右小腿後;雙手向左上揮	
員合作,促進	身	手,左腳向左踏一步,右	
心健康。		腳屈膝跟隨在左小腿後。	
		三、練習跑步組合動作	
		教師示範與說明跑步組合	
		動作,再引導學生練習:	
		(1)左右揮手跑步:雙手抬	
		高向左右揮手,雙腳配合	
		跑步。	
		(2)牽手跑步:三人一起練	
		習相互牽手,練習向同一	
		方向跑步。	
		(3)左右甩手跑一圈:雙手	
		向向左右甩手, 雙腳配合	
		跑一圈。	
		四、練習跳踏步組合動作	
		(1)左右甩手跳踏:雙手向	
		向左右甩手,右腳踏一	
		步,左腳順勢向上跳起,	
		再換邊換腳做。	
		(2)甩肘跳踏步:雙手肘交	
		叉在胸前,右腳踏一步,	
		雙手肘向身旁甩直,左腳	
		順勢向上跳起,再換邊換	
		做。	
		五、其他動作	
		(1)踩踏踢腿:雙手插腰,	
		1	

T	T T	1		1
			前踢,再換邊換做。	
			(2)舉手搖臀:雙手向上舉	
			手,臀部向前向後搖。	
			(3)後跨步拉弓箭:右腳向	
			後跨一步,雙手做拉弓箭	
			動作。	
			六、練習海洋之歌舞序	
			1. 教師結合上一節課的基	
			本動作,再利用課本講解	
			與示範海洋之歌 15 個動作	
			組合動作。	
			(1)向上舉手:右腳向前踩	
			一步,雙手向上舉起。	
			(2)向後敬禮:右腳向後點	
			一步,頭向前敬禮,雙手	
			· ·	
			向後放下。	
			(3)牽手預備:和同學手牽	
			手,準備跑步進場。	
			(4) 跑步進場。	
			(5)前後舉手踩點步(4個	
			8 拍) 。	
			(6)甩肘跳踏步(4個8	
			拍)。	
			(7)左右揮手踏步屈膝(4	
			個8拍)。	
			(8)左右甩手跳踏步(4個	
			8拍)。	
			(9)踩跳踢腿 (4個8	
			拍)。0舉手搖臀(個8	
			拍)。	
			(10)後跨步拉弓箭 (4個8	
			拍)。	
			(11)左右平舉踏併步(4	
			個8拍)。	
			(12)前後舉手踩點步 (4	
			個 8 拍)。	
			(13)左右甩手向右向左各	
			(10)在石地下四石四左谷	

		1		$\neg \neg$
			跑一圈(4個8拍)。	
			(14)重複 9~14 動作。	
			(15)重複 1、2 動作, 最後	
			牽手跑步退場。	
			七、講解與欣賞原住民舞	
			蹈特色	
			1. 欣賞 2020 年花蓮縣原住	
			民聯合豐年節大會舞——	
			「汎扎萊今天」的影片,	
			講解原住民舞蹈的幾項特	
			色:	
			(1)以團體舞蹈居多、獨舞	
			較少。	
			(2)舞蹈動作與日常生活有	
			關,如打獵、搗米。	
			(3)舞蹈中融入祭典的相關	
			(6) (7) (7) (1) (7) (1) (7) (1) (7) (1) (7) (1) (7) (1) (7) (7) (1) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7	
			(4)隊形以圓形為主。	
			2. 引導學生發表自己還觀	
			察到哪些特色。	
			八、討論海洋之歌練習策	
			以 · 的确体什么敬称自来	
			1. 鼓勵學生共同努力練習	
			和團隊合作才能呈現最佳	
			的大會舞表演,練習的策	
			略包括運動會前的練習和	
			預演、加強體能、共同製	
			作道具以及修正動作的方	
			法。	
			2. 全班可以透過前幾課的	
			大會舞練習工作分配,選	
			出負責的同學協助指導課	
			後練習。	
			九、講解社區與運動會的	
			開聯	
			1. 利用學校運動會節目	
			單,講解運動會當天會有	
		 		_

							孔匠尼尼北京医泰岛丛山			
							社區居民或家長參與的相			
							關活動。			
							2. 講解社區資源融入學校			
							運動會是聯絡社區人士和			
							學校師生情感的作法,請			
							學生能表現禮貌並感謝他			
							們的參與。			
							十、講解運動會時應表現			
							的團體規範和責任			
							1. 利用節目單說明運動會			
							的流程會依照預定時間進			
							行,所以當天要準時參與			
							各種節目的預備位置和全			
							力的表演。			
							2. 演練遇到外校來賓和家			
							長應表現的禮節。			
							3. 穿著規定的班服或運動			
							服,展現團隊精神,並積			
							極參與各項活動,爭取最			
							高榮譽。			
							4. 提醒學生共同維護校園			
							整潔,不製造垃圾。			
							十一、進行運動會結束的			
							整理工作分配			
							1. 講解運動會後還要進行			
							校園整潔、場地器材復原			
							的工作,利用之前工作分			
							配的經驗,讓全班討論如			
							何進行工作分配。			
							2. 教師說明運動會後也需			
							要進行檢討工作,一起檢			
							視工作任務執行結果,並			
							思考有哪些任務需要改進			
							或調整,作為日後運動會			
							型 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與			
第十六週	單元七一起	3	/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /	1d-II-	Hb-II-	1. 能運用腳足內側及	一、熱身活動	1.實作:能	【品德教	
カース 週	車九七一起 來 PLAY	J	健體-E-A2 具備		HD-11- 1 陣地		1		【而德教 育】	
	來 PLAY		探索身體活動與	2 描述	1 牌地	足背進行流暢的移動	教師帶領學生進行伸展熱	控制移動傳	月』	

活動1足下	健康生活問題的	自己或	攻守性	傳接球動作。	身,加強腳踝、膝關節部	接球的力道	品E3 溝通
傳球真功	思考能力,並透	他人動	球類運	P	位。	按以的力量 與方向。	合作與和諧
 夫、活動 2	過體驗與實踐,	作技能		2. 在遊戲過程下,能 探索出不同的破解方	位。 二、足內側及足背移動傳	ハ の。 2. 討論:能	
大、冶助 2 射門大進擊	。 處理日常生活中	作技 的 正確	助相關 的拍	探察出不同的破解力 法,展現出合作的精	一、足門側及足月移動符 接球動作	Z. 到冊·服 思考遊戲策	人際關係。
利门入廷拏	- ,			一 法, 展			
	運動與健康的問	性。	球、抛	· '	1. 移動傳球: 墊步、左腳	略,並與同	
	題。	3c-II-	接球、	3. 能利用課餘時間,	踏在球的左側 10~15 公	學討論。	
		1 表現	傳接	練習學習過的技巧。	分,以足內側或足背向前	3. 觀察: 能	
		聯合性	球、擲	4. 能運用腳足內側及	傳球。	和同學合作	
		動作技	球及踢	足背進行射門動作。	2. 移動接球:足內側接觸	進行活動。	
		能。	球、帶	5. 在遊戲過程中,能	到球的瞬間,腳稍微後	4. 實作:能	
		3d-II-	球、追	探索出不同的破解方	收,减弱球的來勢。	控制移動傳	
		2 運用	逐球、	法,展現出合作的精	3. 二人一組,進行移動傳	接球的力道	
		遊戲的	停球之	神。	接球動作練習。	與方向。	
		合作和	時間、	6. 能利用課餘時間,	三、進行「雙人 Z 字移動	5. 討論:能	
		競爭策	空間及	練習學習過的技巧。	傳球」動作練習	思考遊戲策	
		略。	人與		1. 遊戲規則:	略,並與同	
			人、人		(1)二人一組間隔2公尺的	學討論。	
			與球關		距離並排,一人向前方跑	6. 觀察: 能	
			係攻防		動,一人瞄準對方即將前	和同學合作	
			概念。		進方向將球傳出,並向前	進行活動。	
					跑動。		
					(2)隨著球流暢性提高,可		
					增加兩人間隔距離,或改		
					變跑動速度。		
					四、觀察動作討論		
					1. 請觀察一下哪一組的移		
					動足內側傳接球動作最流		
					暢,說說看為什麼?他是		
					怎麼做的?(移動迅速到		
					位,傳球、停球動作正		
					確、跑動時機正確、默契		
					配合)		
					2. 再進行一次雙人 Z 字移		
					動傳球。		
					3. 集合全班, 共同發表感		
					想,是否有進步?		
					五、綜合活動		
					一 <u> 工 、 </u>	1	

1	ı	 1	ı		T	
					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,加強腳踝、膝關節部	
					位。	
					七、複習足內側及足背移	
					動傳接球動作	
					再次確認是否能確實做到	
					上次討論精進內容:內容	
					迅速到位,傳球、停球動	
					作正確、跑動時機正確、	
					默契配合。	
					八、進行「我是傳接球高	
					手」遊戲	
					1. 遊戲規則:	
					(1)男、女混合分成兩組,	
					每組場地分A、B、C 三	
					點,成正三角形排列,間	
					隔 5~8 公尺。	
					(2)A 點人員以移動足內側	
					(2)A 點入員以移動足內侧	
					(3)B點人員空手跑動至 C	
					點以足內側停球,停球後	
					以足背運球至A點。	
					(4)每人依序完成,所有組	
					員須回到原出發位置,先	
					完成的組別獲勝。	
					2. 分組討論:引導學生討	
					論	
					(1)空手跑動人員出發的時	
					間點為何? (例如傳球者	
					開始動作時)	
					(2)提早到位才能夠順利停	
					球。	
					(3)每位組員需熟記出發順	
					序。	
		 		·		

Г	1	Т	ı	Т		Ta	1
						3. 再進行一次比賽,驗收	
						討論成果。	
						九、綜合活動。	
						教師綜合結論,並進行緩	
						和運動。	
						十、熱身活動	
						教師帶領學生進行伸展熱	
						身,加強腳踝、膝關節部	
						位。	
						十一、足內側及足背移動	
						射門練習	
						1. 足內側射門:	
						(1)眼睛盯著球,踏出支撐	
						腳;	
						(2)腳內側接觸球中心,將	
						球推出去;	
						(3)腳充分向前擺動,眼睛	
						看著飛出去的球。	
						2. 足背射門:	
						(1)眼睛盯著球,踏出支撑	
						腳;	
						(2)腳背踢中球心;	
						(3)像是把球順勢推出去,	
						3. 分組練習:讓學生分組	
						對著牆壁射門練習。	
						十二、複習足內側及足背	
						移動射門	
						學生各自討論方法進行練	
						習:	
						(1)射門時身體前傾或後仰	
						是否會造成球的角度高低	
						不同?	
						(2)支撐腳離球太近或太遠	
						是否會影響踢球?	
						十三、綜合活動	
						教師綜合結論,並進行緩	
					11.4		

	和運動。	
	十四、熱身活動	
	教師帶領學生進行伸展熱	
	身,加強腳踝、膝關節部	
	位。	
	十五、進行「足球三宮	
	格」遊戲	
	1. 遊戲規則:	
	(1)全班平均分成2組站在	
	標誌盤後,面向牆壁,標	
	誌盤距離牆壁 5~8 公尺。	
	(2)牆壁區分低、中、高三	
	區域,每區域高一公尺,	
	寬五公尺。	
	(3)球踢中低、中、高區	
	域,分別得1分、2分、3	
	分。4每組每人踢完2	
	球,總結得分,得分最高	
	組別獲勝。	
	2. 分組討論:引導學生討	
	論	
	(1)射門時身體前傾或後仰	
	是否會造成球的角度高低	
	不同?	
	(2)支撐腳離球太近或太遠	
	是否會影響踢球?	
	十六、進行「我是足球小	
	将」遊戲	
	1. 遊戲規則:	
	(1)男、女混合分成兩組,	
	每組場地分A、B、C 三	
	點,成等腰三角形排列, A、B間隔5公尺,A、B點	
	A、B间隔 3 公尺,A、B 點 至 C 點距離 7 公尺,C 點	
	至球門位置8公尺。(2)A	
	點傳球至C點,B點人員	
	跑至℃點接球射門。	

谷上上 田	出 ニ L - An	2	/.h.в.ф. Г. С1 = /.t.	1.4 II	Ho II	1 站 4 人 1. 上 較 壬1	(3)A 等 (3)A 等 (3)A 等 (4)C 持 (4)C 持 (4)C 持 (4)C 持 (5)所接 (5)所接 (5)所接 (6)所多組活 (6)所多組活 (6)所多組活 (6)所多組活 (6)所多組活 (6)所多組活 (6)所多組活 (7) 空接釋門。一動合。 (1) 公安接釋門。一動合。 (2) 空接釋門。一動結 (4) 外, (5) 等學。 (6) 所多組活 (1) 公安接釋門。一動結 (2) 公接 (3) 有射門。一動結 (4) 分子。 (4) 分子。 (5) 是。 (6) 的時間。 (7) 公子。 (6) 的時間。 (7) 公子。 (8) 一動時間。 (9) 一動時間。 (1) 公子。 (2) 公子。 (3) 在 (4) 分子。 (4) 分子。 (4) 分子。 (5) 是。 (6) 的理。 (7) 是。 (8) 是。 (8) 是。 (9) 是。 (1) 会。 (1) 会。 (2) 会。 (3) 是。 (4) 会。 (4) 会。 (4) 会。 (5) 是。 (6) 是。 (7) 会。 (8) 是。 (8) 是。 (9) 是。 (9) 是。 (1) 会。 (1) 会。 (2) 会。 (3) 是。 (4) 会。 (4) 会。 (4) 会。 (5) 会。 (6) 会。 (7) 会。 (8) 是。 (8) 是。 (9) 是。 (9) 是。 (1) 会。 (1) 会。 (1) 会。 (2) 会。 (3) 是。 (4) 会。 (4) 会。 (4) 会。 (5) 会。 (6) 会。 (6) 会。 (7) 会。 (7) 会。 (8) 会。 (8) 会。 (9) 会。 (9	1 <i>率 /L</i> · 与		
第十七週	單元七一起 來 PLAY 活動 3 桌球 乒乓碰	3	健生與識力相範識 問活健與,關,, 開活健與,關,, 關道則並之 以 以 的 , 關道 則 並 後 以 表 , , 關 , , 關 , , 關 , , , , , , , , 。 。 。 。	1d-I 1 動能與練策 2c 1 上範動規一認作概動習略 I I 遵課和比則 2c 1 守規運賽。	Ha 1 牆類相拋球拍球球擊傳之一I 網性運關接、控、及球接時一人球動的 持擊拍、球	1. 熟練向上拍擊動作。 2. 能遵守比賽規則與 規範。 3. 能運用拍擊動作, 進行簡易比賽。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱 一、物學學生進行伸展熱 一、物學學生進行, 一、教師一人和 一、教師一人 一、教師一人 一、教師 一、教師 一、教師 一、教師 一、教師 一、教師 一、教師 一、教師	神。	【品德教 育】 品 E3 溝通 合作關係。	

1		0 11	77)-	136 15 17 1 176	The Property Section	
		3c-II-	間、空	撐球的力道。	球向上拍擊	
		1 表現	間及人	3. 學生散開練習。	能連續8下	
		聯合性	與人、	4. 熟練後,可鼓勵學生邊	以上。	
		動作技	人與球	移動邊擊球,增加挑戰	5. 實作:能	
		能。	關係攻	性。	與同學進行	
			防概	三、進行「接力擊球賽」	簡易桌球	
			念。	遊戲	賽。	
				1. 遊戲規則:	6. 觀察:能	
				(1)分組:4~6 人為一組。	遵守規範並	
				(2)玩法:各組排頭就位,	發揮運動精	
				同時進行向上拍擊,當球	神。	
				全部落地後,計算各組擊		
				球數;接著下一位上場擊		
				球,並累計總球數。		
				(3)勝負:全部輪完後,如		
				果未達 100 下,再由排頭		
				依序接力,先完成100下		
) 的隊伍獲勝。		
				(4)超過扣分:總球數超過		
				100 下,需由下一位拍擊		
				並從 50 下重新開始計算。		
				2. 引導學生發現如何避免		
				超過100下而扣分:旁邊		
				同學幫忙喊數,凝聚團隊		
				精神。		
				3. 再玩一次,驗收學生進		
				步情形。		
				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、向前擊球動作練習		
				教師示範說明要領:		
				(1)左腳在前,重心放低,		
				將球放在掌心。		
				府冰瓜仕手心。		

擊出。 兩人一組,散開適當距離 練習。 七、擊球落點練習 1. 教師示範說明後,兩人 一組隔網練習不同落點。 2. 教師集合討論,並提 問:哪個區域最難擊到? 引導學生發現斜對角需先 轉動身體方向,並調整動 作讓球落在胸腰間擊球。 3. 學生再次散開練習、體 驗。
八、綜合活動
教師綜合結論,並進行緩
和運動。
九、熱身活動
教師帶領學生進行伸展熱
身。
十、向上拍擊球感複習
複習向上拍擊,以熟悉球
感, 並驗收學生進步情
形。
十一、進行「最佳落點」
遊戲
1. 遊戲規則:
(1)全班分成數組,組員輪 流站在擊球圈,擊球過
流站在擎球圈,擎球迥 網。
(2)依球落點得到不同分
數,每人有3球機會,以
分數最高的一球計算分
數。(3)計算全組得分,分
數高的隊伍獲勝。

Г	T T	T	
			策略提問:有3球機會,
			你會怎麼分配高、低分區
			的擊球順序?
			十二、擊牆練習
			1. 教師示範說明後,練習
			以下動作:
			(1)擊牆一次,原地接球:
			熟悉擊牆位置及回彈角
			度。
			(2)擊牆一次,移位接球:
			判斷球的回彈位置迅速移
			位,左腳前跨並以左手接
			球(胸腰之間高度)。
			(3)移位回擊球,讓擊球位
			置保持在左前方約胸腰之
			間高度,練習連續回擊。
			十三、綜合活動
			教師綜合結論,並進行緩
			和運動。
			十四、熱身活動
			教師帶領學生進行伸展熱
			身。
			オ °
			遊戲
			1. 遊戲規則:
			1. 遊戲規則 ·
			流進行連續擊球。
			(2)球落地一次擊球。如果
			球落地雨次或沒擊中球時
			停止擊球,計算個人擊中
			牆的次數。
			(3)全部輪完後,計算各組
			擊牆總次數,分數高的隊
			伍獲勝。
			2. 請優秀同學示範動作,
			並發表心得後,再玩一
			次。

十六、地面東球衛星	
-----------	--

活動 4 你丟	與健康的道德知	動作技	攻守性	2. 能與同學合作練習	加強手臂和膝關節伸展。	擲、接球及	品E3 溝通
我閃	識與是非判斷能	能概念	球類運	及遊戲。	二、擲、接球動作練習	以 別 駅 動 作。	合作與和諧
37.17	力,理解並遵守	與動作	動相關	3. 能利用課餘時間,	1. 教師示範擲、接球動	2. 實作:能	人際關係。
	相關的道德規	練習的	的拍	進行躲避球練習或遊	作,並說明要領。	享受、合	
	範,培養公民意	策略。	球、拋	戲。	2. 學生兩人一組練習,教	作,和同學	
	識,關懷社會。	3d-II-	接球、	194	師居間巡視指導。熟練	進行練習與	
	1911 120 1- 1	1 運用	傳接		後,逐步加入高手傳接、	遊戲。	
		動作技	球、擲		弾地傳接。	3. 觀察:利	
		能的練	球及踢		三、三角傳接練習	用課餘時間	
		習策	球、帯		1. 三人一組呈三角形,進	進行相關練	
		略。	球、追		行胸前傳接、高手傳接、	習或遊戲,	
		4d-II-	逐球、		彈地傳接等複合練習。	並完成運動	
		2 參與	停球之		2. 熟練後,鼓勵學生加大	記錄。	
		提高體	時間、		距離練習。	4. 實作:能	
		適能與	空間及		四、進行「搶寶物」遊戲	正確做出	
		基本運	人與		1. 遊戲規則:	擲、接球及	
		動能力	人、人		(1)三人圍成三角形,距離	閃躲動作。	
		的身體	與球關		2.5公尺,腳下各放三角	5. 實作:能	
		活動。	係攻防		錐,中間站一人。	享受、合	
			概念。		(2)三人可任意傳接球,中	作,和同學	
					間的人只能搶持球者的三	進行練習與	
					角錐。	遊戲。	
					(3)球還沒離手時三角錐被	6. 觀察: 利	
					搶走,或沒接住球,都算	用課餘時間	
					寶物被搶。此時內外交	進行相關練	
					换,繼續遊戲。	習或遊戲,	
					2. 提問思考:	並完成運動	
					(1)怎樣才能搶到寶物?	記錄。	
					(判斷球路、假動作等)		
					(2)怎樣不讓寶物被搶走?		
					(導傳快速、傳球位置		
					佳、接球穩等)		
					3. 再玩一次,檢驗學生進		
					步情形。		
					五、綜合活動		
					教師綜合結論,並進行緩		
					和運動。		

		1. 11.6.1.4	
		六、熱身活動	
		教師帶領學生進行熱身,	
		加強手臂和膝關節伸展。	
		七、複習三角傳接	
		三人一組呈三角形,進行	
		胸前傳接、高手傳接、彈	
		地傳接等複合練習。	
		八、進行傳球接力賽	
		1. 遊戲規則:	
		(1)全班分成兩隊,各隊在	
		三角形後方平均縱隊排	
		列。	
		(2)各隊進行三角傳接球,	
		傳球後至隊伍後方,下一	
		位準備接球。	
		(3)球沒接住,需由接球者	
		· 檢回,再繼續傳球。	
		(4)先輪完的隊伍獲勝。	
		九、擲牆接球練習	
		1. 教師示範並說明要領:	
		用力擲牆→判斷球路,移	
		位接球→繼續擲球。	
		2. 熟練後,加大距離練	
		習。	
		十、進行「擲牆接力」遊	
		戲	
		1. 遊戲規則:	
		(1)全班分兩隊。	
		(2)由排頭開始,擲牆接球	
		後,傳球給下一位(擲傳	
		或交傳先不強調,留予學	
		生討論伏筆),下一位接球	
		後,才能跑到線前擲球。	
		(3)先全部輪完的隊伍獲	
		勝。	
		2. 提問思考:怎樣能快速	
		輪完?	
1		100	

	T T			V =1	
				道強。	
				7牆勿過高或過低。	
				4位直接擲傳。	
				化玩法:在牆上畫一	
			圓圈	,擊中圓圈才能傳給	
			下一位	位。	
			+-	、綜合活動	
			教師系	綜合結論,並進行緩	
			和運動	動。	
			+=-	、熱身活動	
			教師芍	帶領學生進行熱身,	
			加強手	手臂和膝關節伸展。	
			+=	、轉身動作練習	
			1. 教自	師示範並說明: 閃躲	
			動作员	是躲避球遊戲重要的	
				,學習後可以讓身體	
			更加每	敏捷、靈巧。首先,	
			不論理	球在哪個方向,我們	
			要迅速	速轉身面對來球。	
			2. 學 5	生五人一組練習,四	
			人在夕	外傳接,中間一人需	
			隨時車	轉身面對球。	
			3. 強言	調導傳要快、無方向	
			性,1	l 分鐘後交換練習。	
			十四	、閃躲動作練習	
				師示範各式閃躲動作	
				用時機:側身閃躲、	
			蹲低問		
				咸指令,全班依指令	
			The state of the s	故出閃躲。	
			3. = 1	人一組,兩人任意	
				中、低球擲接,一人	
				間只閃躲不接球。2	
				後交換練習。	
				、轉身練習遊戲	
				影規則:	
				_人一組,四人在方陣	
<u> </u>	1	ı	122		

(約8公尺)外衛城。一人在方數門內間。 (2)四人可獨球或傳珠,方 內門城員只能開報。不能 發生。 (3)汤散鄉中,則和鄉中隊 員互枝。若2今处門未檢 擊中,則因縣城得了」 分,進級後四朝蘭。 (4)不可故意攻擊項部,報 師寫版移規定。 十七、熱身活動 於師歸如為一 十七、熱身活動 於師歸如為一 十七、熱身活動 於師歸與。 十七人、進行機變驗避难奪 1、根節提門: (2)接條: (3)別務要領及注意事項。 (2)法學, (2)接條: (3)別務可關或是被定。 (2)接修。 (2)接條: (3)別有明報是發車。 (2)接修之, (2)接條之。 (2)接條之。 (2)接條之。 (2)接條之。 (2)接條之。 (2)接修之, (2)接條之。 (2)接修之, (2)接條之。 (2)接修之, (2)接修之, (2)接修之, (2)接條之。 (2)接修之, (2)接條之。 (2)接修之, (3)加分:銀人在外端近之, 為 年在內場可關之提供。 (3)加分:銀人不可故意攻 等項部、否則由之分。 (4)為手被擊中或沒接往 據,仍可避復之接往 據,仍可避復之接往 據,仍可避復之接往 據,仍可避復之接往 據,仍可避復之是 (3)加分:銀人不可故意攻 等項部、否則由之分。 (4)為手被擊中或沒接往 據,仍可避復之是接。	1	1	Т	 ı		1	
(2)四人可鄉姓為(禮珠,方 傳內隊員欠能問錄,不能 接該。 (3)添被飾中,則和樂中球 貝互錄;若2分達內未被 擊中,則別縣球員得1 今,並數人排在別節員。 (4)不可故意攻擊頭部,教 師常嚴格超完。 十七、數身活動 教師綜合結論,並近行緩 物運動。 十七、數身所動 教師等等中應閱節伸展。 十八、連行樂地縣遭禪等 1,較新時間: (1)(辦傳: (2)終珠: (3)同餘樂頓及注意事項。 2.遊戲規則: (1)全次數人得 與人在外場遊攻,於 華在四個所級或養珠。 (2)移分:1,終年被擊中或 沒接性球,則獲人得 分。至東未添地前被於 第一位 (2) 經濟 (2) 經濟 (3) 加分:數人不可或意攻 影相,與人在別分。以 生物學要都發來。 (2) 沒分。1,終年被擊中或 沒接性球,則獲人得 分。至東未添地前被於 第一位 (3) 過分。或人不可或意攻 影響的發音。 (3) 如分:數人不可或應可 (4) 於年被擊中或沒接性 球、仍可聽順當化勝內。 (3) 過分。數人不可或應攻							
海內球員只能內縣,不能 複称。 (3)若被鄉中,則和樂中球 員互振;若 2 分鐘內表被 擊中,則即隸政員符 1 分,進極人標住內解員。 (4)不可茲定維頭部,教 納需配格規定。 十六、鄉倉活動 教師總合結論,並進行緩 和運動。 十七、熱身活動 教師等發學生態行無身, 加雅手臂和縣雕屬證律賽 1. 教師提問: (1)條件: (2)旋凍; (2)旋凍; (2)液凍; (3)別縣要領及注意事項。 2. 遊戲規則: (1)全非分成優人和彩羊兩 額。 個人在外站進攻。 (2)伴分:1)與人移引 第一在內內的解或徒球。 (2)伴分:1)與人移引 分。2 球來落地前被於本 沒往往球,則繼人移引 分。2 球來落地前被於本 沒往往球,則繼人移引 分。2 球來落地前被於本 沒往在以,則是人移引 分。2 球來落地前被於本 沒在作用 到人口 分。 (3)如分:繼人不可故意攻 勢頭部,否則和 2 分。 (4)於羊被擊中或沒接住 該、仍可嫌續曾在將內。 (5)過5 今數值角色五複,							
接球。 (3) 若被撕中、則和撇中球 員直接、若2分擔內未被 量中、則因級其得1 分。建長人這任國報員。 (4)不可效意及聲頭鄉、教 師所高於相定。 十六、餘倉運動。 十七、輸倉運動。 大師條所等。 (1) 據傳: (2) 接政: (3) 內線要假及注意事項。 (3) 內線要假及注意事項。 (2) 避效規則: (1) 2排分成服人和羚羊兩 類。 電人在外場內線及模樣。 (2) (2) (2) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4					l i		
(3)若被揪中,則如鄉中政 員互機、発 2 今 约門本校 餐中,則門縣政員得 1 分,主義人擔任門縣員。 (4)不可效意及聲明那,較 師常或格規定。 十六、結合經動 表師略念禁論,並进行緩 和運動。 十七、數今灌動 教師帶领學生進行無身, 加強千臂和雕閱節伸展。 十八、直往鄉邊顧 (1)旅傳: (2)接政; (3)內縣要領及注意事項。 2. 遊戲則: (1)全班分成觀人和勞半兩 組、職人在外場進攻,終 年在內場問號或機每。 (2)将分: 1 終年被擊中或 沒樣往此,則國人和 7 分。 沒接往往,則國人和 7 分,以 上郵查數辭歧 (3)初分: 2 以表 後 後在 1 別人和 7 分,以 上郵查數辭歧。 (3)初分: 2 以表 後 後 (4) 以為 (4) 以 (4) 以 (4) 以 (5) 以 (4) 以 (
員互換:第2 分韓內夫被 擊中,剛門歸球員得1 分,並與人擔任府錄員。 (4)不可放意攻擊頭部,教 納常嚴德特理。 十六、鄉合活動 和師錄約。 十七、執身活動 教師聯母題。 十九、進行緩極聯避破賽 1.數鄉變問: (1)檢傳: (2)發政: (2)投政: (3)國際愛個及注意等項。 2.遊戲規則: (1)全班分成獵人和羚羊兩 經人在外場進攻,羚 羊在內場內聯政接球。 (2)紹今:10 於海擊中或 沒接住球,剛鑑人相,分:以 上都要重新發球。 (3)和分:觀人不可越意攻 擊離,仍不知 沒接住球,剛鑑人相,分:以 上都要重新發球。 (3)和分:獨人不可故意攻 擊離,仍不知 發展,不可故意攻 擊離,可然人和 (3)和分:獨人不可故意攻					接球。		
攀中,則閃躲珠員得 分,並與人擔任的解員。 (4)不可效意攻擊頭部,教師需嚴格規定。 十六、綜合活動 教師縣合結論。並進行緩 和運動。 十七、熱身活動 教師聯獨學生進行熱身,加強手背和聯關節伸展。 十入、進行機樂樂避壞賽 1. 教師提問: (1) 務傳: (2) 桂琼: (3) 阳歌要领及注意事項。 2. 遊戲規則: (1) 全非分處選人和羚羊兩 經 ,					(3)若被擲中,則和擲中球		
分,並換人持任門縣員。 (4)不可能應及擊頭新,教師需嚴格活動 教師綜合結論 並進行緩 和運動 教師結論 遊樂者邀 教師學領學生進行熱身, 加強手臂和瞎關節伸展。 十八、雖得樂趣輸避職 (2)接來 [2) (2) (2) (2) (2) (2) (3) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4					員互換;若2分鐘內未被		
(4)不可效意攻擊頭部,教師常園格規定。 十六、輸洽補動 教師綜合結論,並進行緩 和運動。 十七、熱身潛動 教師帶領學生進行熱身, 加強手質和縣陽節機處。 十八、進行機變驗避壞賽 1. 教師提問: (1)海傳; (2)接珠; (3) 阿辦娶領及注意事項。 2. 遊戲規則: (1)全班分成嚴人和羚羊兩 血,體人在外場造攻,羚 羊在內場閃軟或接球。 (2) 將分:1,與羊被擊中或 沒接住球、則體人擇 1 分。2 球本落地前被羚羊 接住,則體人排 1 分。2 球本落地前被羚羊 接住,則體人排 1 分。2 以本落地前被羚羊 接住,則體人排 1 分。2 球本落地前被羚羊 接住,則體人排 1 分。2 球本落地前被羚羊 接住,則體人排 1 分。2 球本落地前被羚羊 接住,則體人排 1 分。2 球本落地前被羚羊 接住,则體人排 1 分。2 球本落地前被羚羊 接住,则體人排 1 分。2 球本落地前被羚羊 接住,则體人排 1 分。2 球本落地前被羚羊					擊中,則閃躲球員得1		
師需嚴格規定。十六、綜合活動 較師綜合結論,並進行緩 和運動。十七、熱身潛動 較師帶領學生進行熱身, 加強手臂和嚴關節伸展。十八、進行樂趣縣避壞賽 1. 較師提問: (1)辦傳: (2)接球: (2)接球: (3)與鮮要領及注意事項。 2. 遊戲規則: (1)全非分成環人和羚羊兩額。額、額人在外場遊攻,羚羊在內場別級直接攻。 (2)得分:1 羚羊被擊中或沒接住球,則獵人得1 分。2 球本影地前被羚羊接住,則獵人得1 分。2 球本影地前被羚羊接住,則獵人科1分,以上都要重新發球。 (3)和分:索地人不可放意攻擊頭部,否則和2分。 (4)羚羊被擊中或沒接住 球,仍可繼續留在場內。 (5)過5分鐘後角色互換,					分,並換人擔任閃躲員。		
十六、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩 和運動。 村心、維育者職關節神展。 十八、進行樂趣縣避珠賽 1. 教師提問: (2)接珠: (3)附蘇要領及注意事項。 2. 遊戲規則: (1)全班分成獵人和羚羊雨 細、獵人在外場進攻,羚 羊在內場問鄰或捷珠。 (2)得分:1 羚羊被擊中或 沒接住珠,則獵人得 沒接住珠,則獵人得 沒在外場放於 沒接人,則獵人得 (2)得分:1 羚羊被擊中或 沒接住球,則獨人和 沒, (2)用分。以 上都要重新發珠。 (3)和分:獵人不可故意攻 擊頭新。否則和2分。 (4)於羊被擊中或沒接住 球、仍可繼續留在場內。 (5)過多分鐘後角色互換,					(4)不可故意攻擊頭部,教		
教師綜合結論,並進行緩和運動。 十七、熱身活動 教師帶碩學生進行熱身, 加強手臂和滕關節伸展。 十八、進行無極縣避球賽 1. 教師提問: (1) 排傳: (2) 接頭: (3) 阴縣要領及注意事項。 2. 遊戲規則: (1) 全頭分成個人和羚羊兩組,個人在外場進攻,羚羊在內場門縣或接球。 (2) 得分: 1 羚羊被擊中或沒接住球,則獵人和1 分。以上都要重新發球。 (3) 和分:獵人不可故意攻擊與鄉,否則和2 分。 (4) 羚羊被擊中或沒接住球,仍可繼續留在場內。 (5) 過 5 分變後 用色互換,					師需嚴格規定。		
和運動。 十七、熟身活動 教師帶領學生進行熱身, 加強手臂和壓關節伸展。 十八、進行樂趣躲避球賽 1. 教師提問: ((1)辦傳: ((2)接珠: ((3)內鄰與人主意事項。 2. 遊戲規則: ((1)全班冷成擬人和羚羊兩 組,獵人在外場進攻,羚 羊在內場別線或接球。 ((2)得分:1 羚羊被擊中或 沒接住球,則獵人科1 分。2 球未落地前被羚羊 接住,則獵人和1分,以 上都要重新發珠。 ((3)初分:獵人不可故意攻 擊頭部,否則和2分。 ((4)羚羊被擊中或沒接住 讓、仍可繼續面在場內。 ((5)過5分鐘後角色互換,					十六、綜合活動		
十七、熱身活動 教師帶領學生進行熱身, 加強手臂和膝關節伸展。 十八、進行樂趣躲避球賽 1. 教師提問: (1)辦博: (2)接球: (2)接球: (3)阴縣要領及注意事項。 2. 遊戲規則: (1)全班分成獵人和羚羊兩 組,獵人在外場進攻,羚 羊在內場閃躲或接球。 (2)得分: 1 羚羊被擊中或 沒接住球,即獵人得 1 分。2 球未落地前被羚羊 接住,則獵人和 1分,以 上都要重新發球。 (3)和分: 獵人不可故意攻 擊頭部,否則和 2 分。 (4)羚羊被擊中或沒接住 球,仍可雖續留在場內。 (5)過5分鐘後角色互換,					教師綜合結論,並進行緩		
教師帶領學生進行熱身, 加強手臂和滕開節伸展。 十八、進行機趣樂避球賽 1. 教師提問: (1)辦傳; (2)接球; (3)閃縣要領及注意事項。 2. 遊戲規則: (1)全班分成獵人和羚羊兩 鉅,獵人在外場內縣或接球。 (2)得分:1羚羊被擊中或 沒接住球,則獵人得1 分。2 球未落地前被羚羊 接住,則獵人和1分,以 上都要重新發球。 (3)和分:獵人不可故意攻 擊頭部,否則和2分。 (4)羚羊被擊中或沒接住 球,仍可雖嚴自在幾內。 (5)過5分鐘後角色五換,					和運動。		
教師帶領學生進行熱身, 加強手臂和膝關節伸展。 十八、進行樂趣歌避奪 1.教師模問 (1)辦傳; (2)接球; (3)附縣愛領及注意事項。 2.遊戲規則: (1)全班分成獵人和羚羊兩 組,獵人在外場巡政、羚 羊在內場閃縣或接球。 (2)得分:1羚羊被擊中或 沒接住球,則獵人得1 分。2球未落地前被羚羊 接住,則獵人和1分,以 上都要重新發球。 (3)扣分:獵人不可故意攻 擊頭部,否則扣2分。 (4)羚羊被擊中或沒接住 球,仍可繼續留在場內。 (5)過5分鐘後角色五換,					十七、熱身活動		
十八、進行樂趣縣避球賽 1. 教師提問: (1)撕傳: (2)接球: (3)附縣要領及注意事項。 2. 遊戲規則: (1)全班分成獵人和羚羊兩組,獵人在外場進攻,羚羊在內場門縣或接球。 (2)得分:1羚羊被擊中或沒接住球,則獵人得1分。2 環末落地前被羚羊接住,則獵人和1分,以上都要重新發球。 (3)和分:獵人不可故意攻擊頭部,否則和2分。 (4)羚羊被擊中或沒接住球,仍可繼續國在場內。 (5)過5分鐘後角色互換,					教師帶領學生進行熱身,		
1. 教師提問: ((1)掛傳: ((2)接球; ((3))					加強手臂和膝關節伸展。		
1. 教師提問: ((1)掛傳: ((2)接球; ((3))					十八、進行樂趣躲避球賽		
(2)接球; (3)閃躲要領及注意事項。 2.遊戲規則: (1)全班分成獵人和羚羊兩組,獵人在外場進攻,羚羊在內場門縣或接球。 (2)得分:1 羚羊被擊中或沒接住球,則獵人得1分。2球未落地前被羚羊接住,則獵人和1分,以上都要重新發球。 (3)和分:獵人不可故意攻擊頭部,否則和2分。 (4)羚羊被擊中或沒接住球,仍可繼續留在場內。 (4)羚羊被擊中或沒接住球,仍可繼續留在場內。 (5)過5分鐘後角色互換,							
(3)					(1)擲傳;		
2. 遊戲規則: (1)全班分成獵人和羚羊兩組,獵人在外場進攻,羚羊在內場閃躲或接球。 (2)得分:1羚羊被擊中或沒接住球,則獵人得1分。2球未落地前被羚羊接住,則獵人和1分,以上都要重新發球。 (3)和分:獵人不可故意攻擊頭部,否則扣2分。 (4)羚羊被擊中或沒接住球,仍可繼續留在場內。 (5)過5分鐘後角色互換,					(2)接球;		
2. 遊戲規則: (1)全班分成獵人和羚羊兩組,獵人在外場進攻,羚羊在內場閃躲或接球。 (2)得分:1羚羊被擊中或沒接住球,則獵人得1分。2球未落地前被羚羊接住,則獵人和1分,以上都要重新發球。 (3)和分:獵人不可故意攻擊頭部,否則扣2分。 (4)羚羊被擊中或沒接住球,仍可繼續留在場內。 (5)過5分鐘後角色互換,					(3)閃躲要領及注意事項。		
組,獵人在外場進攻,羚 羊在內場閃躲或接球。 (2)得分:1羚羊被擊中或 沒接住球,則獵人得1 分。2球未落地前被羚羊 接住,則獵人和1分,以 上都要重新發球。 (3)扣分:獵人不可故意攻 擊頭部,否則扣2分。 (4)羚羊被擊中或沒接住 球,仍可繼續留在場內。 (5)過5分鐘後角色互換,					2. 遊戲規則:		
組,獵人在外場進攻,羚 羊在內場閃躲或接球。 (2)得分:1羚羊被擊中或 沒接住球,則獵人得1 分。2球未落地前被羚羊 接住,則獵人和1分,以 上都要重新發球。 (3)扣分:獵人不可故意攻 擊頭部,否則扣2分。 (4)羚羊被擊中或沒接住 球,仍可繼續留在場內。 (5)過5分鐘後角色互換,					(1)全班分成獵人和羚羊兩		
羊在內場閃躲或接球。 (2)得分:1羚羊被擊中或 沒接住球,則獵人得1 分。2 球未落地前被羚羊接住,則獵人和1分,以 上都要重新發球。 (3)扣分:獵人不可故意攻擊頭部,否則扣2分。 (4)羚羊被擊中或沒接住球,仍可繼續留在場內。 (5)過5分鐘後角色互換,					組,獵人在外場進攻,羚		
(2)得分:1 羚羊被擊中或 沒接住球,則獵人得1 分。2 球未落地前被羚羊 接住,則獵人和1分,以 上都要重新發球。 (3)扣分:獵人不可故意攻 擊頭部,否則扣2分。 (4)羚羊被擊中或沒接住 球,仍可繼續留在場內。 (5)過5分鐘後角色互換,							
沒接住球,則獵人得1 分。2 球未落地前被羚羊 接住,則獵人和1分,以 上都要重新發球。 (3)扣分:獵人不可故意攻 擊頭部,否則扣2分。 (4)羚羊被擊中或沒接住 球,仍可繼續留在場內。 (5)過5分鐘後角色互換,					(2)得分:1 羚羊被擊中或		
接住,則獵人扣1分,以 上都要重新發球。 (3)扣分:獵人不可故意攻 擊頭部,否則扣2分。 (4)羚羊被擊中或沒接住 球,仍可繼續留在場內。 (5)過5分鐘後角色互換,					沒接住球,則獵人得1		
接住,則獵人扣1分,以 上都要重新發球。 (3)扣分:獵人不可故意攻 擊頭部,否則扣2分。 (4)羚羊被擊中或沒接住 球,仍可繼續留在場內。 (5)過5分鐘後角色互換,					分。2 球未落地前被羚羊		
上都要重新發球。 (3)扣分:獵人不可故意攻擊頭部,否則扣2分。 (4)羚羊被擊中或沒接住 球,仍可繼續留在場內。 (5)過5分鐘後角色互換,					·		
(3)扣分:獵人不可故意攻擊頭部,否則扣2分。 (4)羚羊被擊中或沒接住 球,仍可繼續留在場內。 (5)過5分鐘後角色互換,							
擊頭部,否則扣 2 分。 (4)羚羊被擊中或沒接住 球,仍可繼續留在場內。 (5)過 5 分鐘後角色互換,							
(4)羚羊被擊中或沒接住 球,仍可繼續留在場內。 (5)過5分鐘後角色互換,							
球,仍可繼續留在場內。 (5)過5分鐘後角色互換,							
(5)過5分鐘後角色互換,							
					最後計算兩隊得分,分數		

							高3. (1 較(2)一4. 否躲5. 果十1. 進2. 邊同避玩注廿教和務後羊易有接導擲要次 後勵球調器人一可。活結勝及內中建擊生、。 驗 習生戲彈等起三自, 數 實生戲彈等起三自, ,			
第十九週	單於 形 形 形 八 水 中 神 神 神 神 神 神 神 神 神 神 神 神 神	3	健慢 使慣健識展潛健探健思過處體好康,全個運能體索康考體理一上身生以發人動。 E-身生能驗日類的進,質保 2 活問,實生具動習身並,健 具動題並踐活開與 心認發的 備與的透,中	1c-I 記體的和概。I 表賞角責。II-識活傷防 I - 現者色 I - I	CC-1 休動技Gb 1 戲全識地漂I-域運本。I-外安 離牆。	1. 動空 2. 具 3. 自 2. 具 3. 自 2. 具 3. 自 2. 具 3. 自 4. 範 3. 改 思 9. 平 9.	一个 一 一 一 一 一 一 等 一 一 等 一 一 等 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五	1. 藉寶實認2. 潛要的事3. 觀圖片實由的物識討三性安項觀賞片。作淨圖讓。論寶及全。察浮或能三或生 浮重潛意 能的	【育海從域的能海肢音道行主表海】3多閒識。 E9 、圖等海之。 關等海之。 國等海之。	

	四分小十十十二	1 连山	0 4 7 5 1 4 4 5 1	1 南ル・4	T T	
	運動與健康的問	1 遵守	2. 呼吸管:咬在齒與唇之	4. 實作:能		
	題。	上課規	間,「咬嘴」需軟硬適中掛			
		範和運	在身邊,直徑約	池的安全規		
		動比賽	16~18mm,長度約	範。		
		規則。	40~42cm,以嘴巴「慢吸慢			
			吐」,不會喝到海水,又可			
			呼吸。呼吸管材質多使用	並思考不遵		
			矽膠材質。	守規範的後		
			3. 蛙鞋:主要坐在增加踢	果。		
			水面積,提高前進速度。	6. 觀察:觀		
			課本上的突圍鞋型蛙鞋,	察同學實際		
			直接穿上即可使用。	上課狀況,		
			三、介紹浮潛其他裝備	並作記錄。		
			1. 防寒衣:保護身體和四			
			肢,在岸邊不被礁石或貝			
			類割傷,在水中避免被水			
			母蟄傷或其他生物傷害,			
			並提升身體的浮力及防寒			
			效果。			
			2. 救生衣:讓人可以浮在			
			水面,如果發生抽筋或其			
			他緊急狀況,可在水面上			
			慢慢處理或呼救。			
			3. 防滑鞋:在岩石或海岸			
			邊行走時不易滑倒或受			
			傷。			
			4. 手套:可避免在岸上行			
			走時雙手遭劃傷或在水中			
			遭海洋生物咬傷或刺傷。			
			四、浮潛安全守則			
			1. 在合適的天候及浪況,			
			在安全的水域進行浮潛。			
			2. 海洋的水流、水温、潮			
			沙、海浪等複雜狀況,常			
			因常識不足而發生危險。			
			3. 學習浮潛相關技能及正			
			確穿戴相關裝備。			
			T 生 才			

4. 須有專案的數線帶領, 不可單獨從事浮潛。 5. 身體有特殊狀況,如高血壓、心臟病、氣喘、癲癇等疾病的人,不可進行浮潛。 五、線合活動 引導學生進入海洋的世界,欣實海中生物,並引起所濟。 之灣浮潛地點推議。 島、蘭嶼、龍洞灣、墾 丁、小琉環。 六、海環。 六、海環。 一、海球、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	 -
5. 身體有特殊狀況,如高血壓、心臟病、氣鳴、氣鳴、氣鳴、氣鳴、氣鳴、氣鳴、氣鳴、氣鳴等響。 五、線合活動 引導學生進入海洋的世界,欣賞海中生物。感。是灣浮潛地點推薦。總屬、蘭嶼、龍洞灣、墾丁、小琉球。 二、水池場地介紹及注意事項解說 1. 介紹泳池集合地點、鞋子擺放位置、洗腳池、更衣室等相關設施。 2. 泳池區、淺水教學區:包具備游泳能力	
血壓、心臟病、氣喘、癲癇等疾病的人,不可進行 浮潛。 五、綜合活動 引導學生進入海洋的世界,欣賞海中生物,並引起保護海洋的使命感。 臺灣浮潛地點推薦:綠島、蘭嶼、龍洞灣、墾丁、小琉球。 六、泳池場地介紹及注意 事項解說 1.介紹泳池集合地點、鞋子擺放位置、洗腳池、東天擺放位置、洗腳池、更衣室等相關設於紹:淺水教學區:也具備游泳能力	
癇等疾病的人,不可進行 浮曆。 五、綜合活動 引導學生進入海洋的世界,於實海中生物感。 臺灣浮潛地點離底:綠 島、蘭嶼、龍洞灣、墾 丁、小琉球。 六、泳池場地介紹及注意 事項解說 1.介紹泳池集合地點、鞋 子擺放位置、洗腳心、更 衣室等相關設施。 2.泳池區域介紹:淺水教 學區:初學者使用;深水 教學區:已具備游泳能力	
浮潛。 五、綜合活動 引導學生進入海洋的世界,欣賞海中生物,並引起保護海洋的使命感。 臺灣浮潛地點推薦:綠 島、蘭嶼、龍洞灣、鑿 丁、小琉球。 六、冰池場地介紹及注意 事項解說 1.介紹泳池集合地點、鞋 子擺放位置、洗腳池、更 衣室等值置、洗腳池、更 衣室等值置、洗腳池、更	
五、綜合活動 引導學生進入海洋的世界,欣賞海中生物,並引起保護海洋的使命感。 臺灣浮潛地點推薦:綠島、蘭嶼、龍洞灣、墾丁、小琉球。 六、泳池場地介紹及注意 專項紹就 1.介紹泳池集合地點、鞋 子擺放位置、洗腳池、更 衣室等相關設施。 2.泳池區域介紹:淺水教 學區:初學者使用;深水 教學區:已具備游泳能力	
引導學生進入海洋的世界,欣賞海中生物,並引起保護海洋的使命感。 臺灣浮潛地點推薦:綠島、蘭嶼、龍洞灣、墾丁、小琉球。 六、泳池場地介紹及注意事項解說 1.介紹派也集合地點、鞋子擺放位置、洗腳池、更衣室等相關設施。 2.泳池區域介紹:淺水教學區:初學者使用;深水教學區:已具備游泳能力	
界,欣賞海中生物,並引起保護海洋的使命感。臺灣浮潛地點推薦:綠島、蘭嶼、龍洞灣、墾丁、小琉球。 六、泳池場地介紹及注意事項解說 1.介紹泳池集合地點、鞋子擺放位置、洗腳池、更衣室等相關設施。 2.泳池區域介紹:淺水教學區:初學者使用;深水教學區:已具備游泳能力	
起保護海洋的使命感。 臺灣浮潛地點推薦:綠 島、蘭嶼、龍洞灣、墾 丁、小琉球。 六、泳池場地介紹及注意 事項解說 1.介紹泳池集合地點、鞋 子擺放位置、洗腳池、更 衣室等相關設施。 2.泳池區域介紹:淺水教 學區:初學者使用;深水 教學區:已具備游泳能力	
臺灣浮潛地點推薦:綠 島、蘭嶼、龍洞灣、墾 丁、小琉球。 六、泳池場地介紹及注意 事項解說 1.介紹泳池集合地點、鞋 子擺放位置、洗腳池、更 衣室等相關設施。 2.泳池區域介紹:淺水教 學區:初學者使用;深水 教學區:已具備游泳能力	
島、蘭嶼、龍洞灣、墾 丁、小琉球。 六、泳池場地介紹及注意 事項解說 1.介紹泳池集合地點、鞋 子擺放位置、洗腳池、更 衣室等相關設施。 2.泳池區域介紹:淺水教 學區:初學者使用;深水 教學區:已具備游泳能力	
丁、小琉球。 六、泳池場地介紹及注意 事項解說 1.介紹泳池集合地點、鞋 子擺放位置、洗腳池、更 衣室等相關設施。 2.泳池區域介紹:淺水教 學區:初學者使用;深水 教學區:已具備游泳能力	
六、泳池場地介紹及注意 事項解說 1.介紹泳池集合地點、鞋 子擺放位置、洗腳池、更 衣室等相關設施。 2.泳池區域介紹:淺水教 學區:初學者使用;深水 教學區:已具備游泳能力	
事項解說 1. 介紹泳池集合地點、鞋 子擺放位置、洗腳池、更 衣室等相關設施。 2. 泳池區域介紹:淺水教 學區:初學者使用;深水 教學區:已具備游泳能力	
1. 介紹泳池集合地點、鞋子擺放位置、洗腳池、更衣室等相關設施。 2. 泳池區域介紹:淺水教學區:初學者使用;深水教學區:已具備游泳能力	
子擺放位置、洗腳池、更 衣室等相關設施。 2. 泳池區域介紹:淺水教 學區:初學者使用;深水 教學區:已具備游泳能力	
衣室等相關設施。 2. 泳池區域介紹:淺水教 學區:初學者使用;深水 教學區:已具備游泳能力	
2. 泳池區域介紹:淺水教學區: 初學者使用;深水 教學區:已具備游泳能力	
學區:初學者使用;深水 教學區:已具備游泳能力	
七、說明泳池三不原則	
1. 泳池場地較為溼滑,需	
特别注意安全,跳水是難	
度較高的入水動作,務必	
接受指導後再進行。	
(1)不跳水:池邊嚴禁跳	
水,常因水淺,造成頸椎	
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
松訣:分立定式跳水與起	
個中心點入水,手指向在	
水面鑽洞,身體與水面成	
45 度角入水最佳,角度沒	
抓好或腹部先入水都很危	

	I I		
		險。	
		(2)不奔跑:池邊不可奔跑	
		或追逐,以免滑倒受傷。	
		進入不同的上課場域,學	
		生都會很興奮,忽略泳池	
		很容易滑倒,一奔跑就很	
		容易滑倒受傷。	
		(3)不嬉鬧:不可任意推人	
		下水或將他人壓入水中不	
		放,以免因嗆水而窒息或	
		撞到。	
		2. 在沒有入水準備時被同	
		學推下水或在泳池中將同	
		學壓入水中,都很容易造	
		成危險。	
		八、討論發表其他注意事	
		項	
		分組討論是否還有其他泳	
		池注意事項:引導學生討	
		論	
		1.身體不舒服不可勉強,	
		馬上跟老師或教練反應。	
		2. 手腳指甲太長,在游泳	
		過程中容易抓傷別人。	
		3. 要在有救生人員值勤的	
		場地游泳。	
		4. 進行游泳活動時,要有	
		同伴在旁。	
		5. 發現有人溺水,應大聲	
		3. 徵現有人湖水,應大聲 呼叫請求支援。若未學過	
		水上救生技術,不可冒然	
		下水救人。	
		6. 游泳前進時,應張開眼	
		睛,跟前者並應保持安全	
		距離, 以免被踢到而受 25	
		傷。	
		7. 在水中發現自己體力不	

			-		1	1	1 1-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-			
							支,無法游回池邊時,應			
							立即舉手求救,或大聲喊			
							叫「救命」等待救援。			
							九、綜合活動			
							教師綜合結論, 可延伸海			
							灘戲水、河川、溪流、湖			
							泊戲水安全注意事項。			
第二十週	單元八水中	3	健體-E-A1 具備	1d-II-	Gb-II-	1. 學習雙腳打水的動	一、熱身活動	1.實作:能	【安全教	
	悠游		良好身體活動與	1 認識	1 戶外	作要點,循序漸進的	教師帶領學生進行伸展熱	正確的作出	育】	
	活動3雙腳		健康生活的習	動作技	戲水安	練習。	身。	雙腳打水的	安E7 探究	
	打水我最行		慣,以促進身心	能概念	全知	2. 透過遊戲,能夠了	二、進行雙腳打水的練習	動作。	運動基本的	
			健全發展,並認	與動作	識、離	解打水動作的正確	打水就是雙手手臂向前伸	2. 討論: 能	保健。	
			識個人特質,發	練習的	地蹬牆	性。	直不動,左右腳交互下	和同學討論		
			展運動與保健的	策略。	漂浮。	3. 能思考策略,並運	踢,讓身體前進的方式	打水技巧的		
			潛能。	2d-II-	Gb-II-	用於遊戲中。	1. 趴在長椅上練習打水:	改進方法並		
			健體-E-A2 具備	1 描述	2 打水		請注意腳踢的幅度及力	運用在遊戲		
			探索身體活動與	參與身	前進、		道。	中。		
			健康生活問題的	體活動	簡易性		2. 趴在泳池岸邊, 雙腳在	3. 觀察:能		
			思考能力,並透	的感	游泳遊		水中練習打水:膝蓋不可	和同學合作		
			過體驗與實踐,	覺。	戲。		過於彎曲,打水頻率要一	進行。		
			處理日常生活中	3c-II-			致,腳下踢時,腳背確實	4. 實作:能		
			運動與健康的問	2 透過			將水打起。	正確的作出		
			題。	身體活			3. 扶著池壁練習打水:單	雙腳打水的		
				動,探			手扶著池壁,另一隻手扶	動作。		
				索運動			著牆壁,身體與水面保持	5. 討論:能		
				潛能與			平行,且要有向前推進的	和同學討論		
				表現正			感覺。	打水技巧的		
				確的身			三、打水訣竅說明	改進方法並		
				體活			打水訣竅:雙腳像甩鞭子	運用在遊戲		
				動。			般擺動整隻腳,只擺動膝	中。		
				4c-II-			蓋以下部位,或者腳太僵	6. 觀察: 能		
				2 了解			硬,會無法前進,身體也	和同學合作		
				個人體			會下沉。 (可請學生進行	進行。		
				適能與			示範)			
				基本運			四、討論打水錯誤動作			
				動能力			1. 分組討論:引導學生討			
				表現。			論			

T T	T T	
		(1)腳彎曲的角度越大有何
		影響(前進力量減弱)。
		(2)游泳時身體是否需要保
		持平衡?(身體成流線型
		像一支木棒)。
		(3)腳僵硬是否影響打水前
		進的速度?
		2. 再進行一次上述的練
		習,是否更加流暢?
		五、綜合活動
		上岸進行緩和運動,並進
		行身體沖洗並換服裝。
		六、熱身活動
		教師帶領學生進行伸展熱
		身。
		七、進行雙腳打水的練習
		熟練打水動作後,將臉放
		進水中進行俯式打水,拉
		著老師的手或利用浮板練
		習,再閉氣游遠一點。
		1. 老師拉著手打水練習:
		適時提醒身體重心保持平
		衡,打水時雙腳是否放 影,Ont ** 4 克尼丁思, O
		鬆?膝蓋角度是否過大?
		2. 使用浮板練習:
		(1)手放在浮板上,頭抬起
		下巴浸在水中,打水前
		進。
		(2)熟練後,把臉沉入水
		中,緩緩吐氣,沒氣再把
		臉抬起來吸氣(水中嘴巴
		吐氣,抬頭鼻子吸氣)。
		八、進行「水中快遞高
		手」遊戲比賽
		1. 遊戲規則:
		(1)全班男女混合平均分成
		4組,2組一個水道,分站
		 120

	1		Т	ı	
				B兩側。	
			(2))A 側第 1 位同學手持一	
			個沒	浮板,浮板上放置小角	
			錐	0	
			(3))哨音響起,A側兩位同	
			學」	同時蹬地漂浮打水前進	
			至	B 侧, 並將角錐交給 B	
				同學後,B側同學才能	
			出名	發;過程中,角錐因故	
			I	落,須停下來撿回角錐	
				再繼續前進。	
			' -)全部輪完看哪組最快完	
				即獲勝。	
				、討論打水錯誤動作	
				分組討論:你覺得要怎	
				的動作要怎樣才能增加	
				水前進的速度?並分享	
				度變慢的原因。	
			_	再進行一次上述的遊	
				,速度是否有增加?	
				, 还及定台有增加 :	
				岸進行緩和運動,並進	
				身體沖洗並換服裝。	
				一、熱身活動	
			I 5'	師帶領學生進行伸展熱	
			身		
				二、俯式打水前進練習	
				我們把蹬牆和打水動作	
				合,除了抬頭換氣之	
				,也來挑戰側邊換氣。	
				牆漂浮是靠著踢池壁讓	
				己身體前進,需將身體	
				直,降低水中阻力,身	
			四曲 - 月豆 -	才不會下沉。	
			2. 5	踢池壁向前進:	
			(1))雙手向前伸直,單腳彎	
			曲3	並貼著牆壁。	
<u> </u>	<u> </u>	·			

(2)斯雙手數人亦如,同時 (3)雙手數心如上,所水上 粉、同時讓身體故影下 完。 3,小部款; (1)光環網地歷經(經體)源 的更進、上半身需向前 特人上半身需向前 特人上半身需向前 特人工作之間。 進。 (2)治身體表心人衣中就避 潘·專程會是土匪力。也 音深不過。 (1)政績檢經至; (2)因最後實也漫復的些 是; (3)以常性最小不要稱動於 起、音數是身體繁發而下 流。 一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一		 	
(3)變千尔·納止,辨水上 粉,同時讓身體效數下 沉。 (1)那線線地壁(蹬端)源 的更遠,上半身需向前 頻,上半身看向前 頻,上半身看向前 頻,上半身看之。 (2)若身體未沉入水中就蹬 端,身體會產生阻力,也 會潔不远。 (2)所負後者門內間的 (2)所負後者門內間的 起。 (3)以傳也幾乎素近水面的 在電泉核氣,不要將取拾 起。會導致身體緊張而下 沉。 十三、對論壓牆灑淨打 ,(1)經婚時累否重心前傾? (2)身體是否定全沉入水 中? (3)逐婚時最否定心前傾? (2)身體是否定全沉入水 中? (3)逐婚時最否定心前傾? (2)身體是否定全沉入水 中? (3)逐婚時最高。 (4)經過時表否重心前傾? (2)身體是否定分沉入水 中? (3)逐婚的最後是否保持身 體一直經來? 對論定再後再次進行檢 習,是否有提升前途 度?			(2)將雙手放入水中,同時
榜,同時讓身體改報下 沉。 3.小粒缺: (1) 影壞那心壁(避購)藻的更遠,上半身需向需 例。上半身特也,下半身 會自然下沉。就合滯不 遠。 (2) 所身體素之水中就蹬 物,身體會產生阻力,也 會深不遠。 4. 獨自打水麻胃。 (1) 經驗檢打水麻胃。 (2) 附長後奪巴慢慢的吐 鬼: (2) 附長後奪巴慢慢的吐 鬼: (3) 以常巴使手靠近水面的 位置東接頭、不要檢驗治 起,會導致身體緊張而下 沉。 十三、討論理構潔淨打水 前進注意事項 1. 拟師引導討論: (1) 經論母是否愈全沉入水 中? (2) 身體是否完全沉入水 中? (3) 經轉出學是否保持身 體一度原? 對論完善養得失致行験 智,是否有提升前逆追 度? 十四、解合活動			將上半身向前傾斜。
 3. 小松缺: (1) 德康瑪池壁 (野輪) 深的更遠、上半身需向前傾、上字音起。下半身會自然下沉,就會深不遠。 (2) 若身禮未沉人水中就醛精,身體查生阻力,也會深不意。 4. 獨自打水練習: (1) 胚體後打水前達、身體保持亦前達、身體保持流暢線型: (2) 附底使價已侵慢的吐息。 (3) 以常也幾乎最近水面的個質果養塩、不要將做拾起。會等致身體緊張而下沉。 十二、計酶醛騰漂淨打水精強注意事項 1. 技術可厚計論: (1) 股機時是否重心前傾? (2) 身體上音後是否保持身體上音後是否保持身體上音後是否係待身體更直錄? (3) 野衛出婚後若所接受否奏以人水中? (3) 野衛出婚後否係待身體更直錄? (3) 野衛出婚後不可以外中空。 (3) 野衛出婚後不可以外中空。 (2) 身體工務後是否保持身體更直錄。 (4) 野衛工務金屬外身體更重換。 (5) 百年一次不可以外市進速度。 (6) 百年一次不可以外市進速度。 (7) 百年一次不可以外市進速度。 (8) 百年一次不可以外市進速度。 (9) 千日、餘合活動上岸進行緩和運動,並進			(3)雙手掌心朝上,將水上
 3. 小板故: (1)起读肠池壁(踐論)深的更读,上半身指起,下半身會自然下沉,或會漂不通。 (2) 若身體未沉入水中就避論,身體產生阻力,也會潔不適。 4. 獨自打水練習: (1) 砂遊檢打水炸選: (2) 附別後衛門機慢的吐息. (3) 以嘴巴吸予疫近水面的鱼型聚集般,不要解验检起,有要解验检起,有要解验检起,有要解验检查, 會等致身體緊張而下沉。 十二、对酶壓牆漂净打水精強注意事項。 1. 社會別學計論: (1) 曖碡等於多經濟長方之亦所係? (2) 身體長百定合亦入水中? (2) 身體大百定合亦入水中? (2) 身體大百定合亦入水中? (3) 」發語出發後長否保持身體一支統? 對訴於事業得承進行檢查。 者與一支統? 對訴於事者與升前逃達度? 十四、辦各活動上岸邊行統和運動,並進 			撈,同時讓身體放鬆下
3.小秘訣: (1)瑪頭瑪池堡 (壁牆) 深的更遠,上半身衛內前 頻,上半身結起,下半身 會自然下說,就會漂不 遠。 (2)若身體未然人水中就避 論,身體會產生阻力,也 會潔不遠。 4.猶自才水練習: (1)獎精後打水新遊,身體 (稱新流物線型: (2)別歲後愛也慢慢的吐 夏1; (3)以當也幾乎靠近之面的 位置來接氣,不要將險抬 起,會等效身體緊疾而下 沉。 十三、對論隱膽漂浮打水 新遊速意平項 1. 教師引導行動並の前傾? (2)身體是否定公凡水 中? (1)獎勵時是否並心而傾? (2)身體是否定公人來 中? (3)避論且發援是否依持身 體實上發行緩和運動,並進			
(1) 相議踢池壁(燈橋)漂 的更近、下半身 的更近、下半身 會自然下沉、試會漂不 這。 (2) 芳身體未沉入水中就避 備,身體會產生阻力,也 會源不遠。 4. 獨自打水練習: (1) 咽腦後打水前進、身體 (4) 排放機型: (2) 附血後嘴已慢慢的吐 泉: (3) 以嘴巴幾乎靠近水面的 位置表據氣,不要將臉抬 變。等致身體緊張而下 一下。。 十三、計劃整實 1. 散師引擎計論: (1) 蹬牆時是否重心前傾? (2) 身體是否完全加入水 中字 (3) 蹬端上發養更不之加入水 中字 (3) 蹬端上發表不全加入水 中字 (3) 蹬端上發表一套統分 大衛程度再次進行練 習為定卷長再次進行練 習出海定卷長再次進行練 習出海定卷長再次進行練 習出海定卷長再次進行練 習出海定卷長再次進行練 習出海定卷長再次進行練 習出海定卷長再次進行練 可以解合可以 是一百條一百條一百條一百條 是一百條一百條一百條一百條一百條一百條一百條一百條一百條一百條一百條一百條一百條一			
的更遠、上半身需向前 領,上等持起。下半身 會自然下面。 (2)若身體未沉入水中就避 竭,身體食差阻力,也 會漂不遠。 4.獨自打水輸型: (1)蹬腦後打水南速,身體 保持漁機機型: (2)附級後有已慢慢的吐 氣: (3)以嘴巴股爭靠近水面的 位置采練道、不要將驗抬 起,會等致身體緊張而下 沉。 十二二對檢閱騰漂淨打水 萬進注奪項 1.教師的可討論: (1)蹬躺時是否重心前傾? (2)身體是否完全沉入水 中? (3)蹬辮出發後是否保持身 體一直線? 對論究是後再次追行練 習,是否有提升前進達 度? 十四、餘合動 上岸進行緩和運動,並進			
领,上半身拾起、下半身 會自然下沉、就會漂不 這。 (2) 若身體未死人水中就避 胎,身體會產生阻力,也 會漂不這。 4. 獨自打水線型: (1) 對點檢計水前進,身體 係特流暢線型: (2) 附熟機會巴慢慢的吐 氣; (3) 以嘴巴幾乎靠近水面的 位置來換氣,來要稱數抬 起。會轉效整實振而下 沉。 十三、計論整編漢浮打水 前進注意事項 1. 核師引導討論: (1) 對婚時是否重心前傾? (2) 身體是否完全沉入水 中? (3) 與聯時是否重心前傾? (2) 身體是否完全沉入水 中? (3) 到聯胎站發後是否保持身 體一直線? 討論完整後再次進行練 到,是否有提升前進速 度? 十四、綜合活動 上岸進行接和逐動,並進			
會自然下沉,就會漂不 遠。 (2)若身體未沉入水中就曖 牆,專體會產生阻力,也 會漂不這。 (4)獨自人後有也授侵的吐 氣: (3)以嘴巴幾乎靠近水面的 位置來換氣,不要解驗抬 趣,會等致身體緊張而下 沉。 十三、對論雕騰漂淨打水 前進注意事項 (1)經婚時是否重心前傾? (2)身體是否完全沉入水 中? (3)蹊輪出發後是否保持身 體一直線? 对論完善否者提升前追速 度? 十四、綜合活動 上岸進行緩和運動,並進			
這。 (2)若身體未完入水中就蹬			
(2) 若身體未沉入水中就蹈 渝、身體會產生阻力,也 會漂不适。 4.獨自打水練習: (1) 經濟緩被打水前進,身體 ((2) 開氣後嘴巴慢慢的吐 氣; (3) 以嘴巴變乎靠近水面的 位置來換氣,不要將驗抬 起,會導致身體緊張而下 沉。 十三、討論雖騰漂浮打水 前進注意事項 (1) 經濟時是否重心前傾? (2) 身體是否完全沉入水 中? (2) 身體是否完全沉入水 中? (3) 避濟出發後是否保持身 體一直線? 討論定畢後再次進行練 習,是否有提升前遠遠 度? 十四、餘合活動 上岸進行緩和運動,並進			
牆,身體會產生阻力,也 會漂不適。 4.獨自打水練習: (1)避牆後打水前進,身體 保持漁暢練型: (2)附氣後嘴巴慢慢的吐 氣; (3)以嘴巴變爭靠近水面的 位置來凝亂,不要將臉抬 起,會等致身體緊張而下 沉。 十三、對論曖輪漂浮打水 前進注意事項 (1)避牆時是否重心前傾? (2)身體是否完全沉入水 中? (3)蹬牆出發後是否保持身 體一直線? (3)蹬牆出發後是不保持身 體一直線? 等論完工學後再次進行練 智,是否有提升前進達 度? 十四、綜合活動 上岸進行緩和遊動,並進			
會深不适。 4.獨自打水練習: (1)避牆後打水師進,身體係持流暢線型; (2)閉氣後常巴慢慢的吐氣氣; (3)以嘴巴幾乎靠近水面的 位置來換氣,不要將臉抬起,會導致身體緊張而下 沉。 十三、對論壓牆漂浮打水 前進注意事項 1.教師引导討論: (1)避牆時是否重心前傾? (2)身體是否完全沉入水中? (2)身體是否完全沉入水中? (3)避牆出發後是否保持身體一直線? 討論完華後再次進行練習,是否有提升前追遠度? 十四、綜合活動 上岸進行緩和運動,並進			
4.獨自打水練習: (1)路繼後打水前進,身體保持流暢線型: (2)問氣後衛已慢慢的吐氣; (3)以嘴巴幾乎靠近水面的 位置來換氣,不要將驗拾 起,會導致身體緊張而下 沉。 十三、討論暨牆漂淨打水 前進注意事項 1.教師引導討論: (1)路騰時是否重心前傾? (2)身體是否完全沉入水中? (2)身體是否完全沉入水中? (3)蹊酷出發後是否保持身體一直線? 討論完畢後再次進行練習,是否有提升前進達度? 計論完畢後再次進行練習,是否有提升前進達度?			
(1)避擒後打水前進,身體保持流暢練型; (2)開氣後嘴巴慢慢的吐 氣; (3)以嘴巴幾乎靠近水面的 位置來換氣,不要將脫拾 起,會導致身體緊張而下 沉。 十三、討論避騰漂浮打水 前進注意事項 1. 教師引導討論: (1)蹬矯時是否重心前傾? (2)身體是否完全沉入水中? (3)蹬牆出發後是否保持身 體一直線? 討論完畢後再次進行練 習,是否有提升前進速 度? 十四、綜合活動 上岸進行緩和運動,並進			
保持流暢線型; (2)開氣後嘴巴慢慢的吐 氣; (3)以嘴巴幾乎靠近水面的 位置來擦氣,不要將驗抬 起,會導致身體緊張而下 沉。 十三、討論避牆漂浮打水 前進注意事項 1. 教師引導討論: (1)蹬牆時是否重心前傾? (2)身體是否完全沉入水 中。 (3)蹬牆出發後是否保持身 體一直線? 討論完單後再次進行練 習,是否有提升前進速 度? 十四、綜合活動 上岸進行緩和運動,並進			
(2)開氣後嘴巴慢慢的吐 氣: (3)以嘴巴幾乎靠近水面的 位置來換氣,不要將臉拾 起,會導致身體緊張而下 沉。 十三、討論理牆漂浮打水 前進注意事項 1. 教師引導討論: (1)蹬牆時是否重心前傾? (2)身體是否完全沉入水 中? (3)蹬牆出發後是否保持身 體一直線? 討論完畢後再次進行練 習,是否有提升前進速 度? 十四、綜合活動 上岸進行緩和運動,並進			
氣; (3)以嘴巴幾乎靠近水面的 位置來換氣,不要將臉抬 起,會導致身體緊張而下 沉。 十三、討論壓牆漂浮打水 前進注意事項 1. 教師引導討論: (1)蹬牆時是否重心前傾? (2)身體是否完全沉入水 中? (3)蹬牆出發後是否保持身 體一直線? 討論完畢後再次進行練 習,是否有提升前進速 度? 十四、綜合活動 上岸進行緩和運動,並進			
(3)以嘴巴幾乎靠近水面的 位置來換氣,不要將臉抬 起, 會導致身體緊張而下 沉。 十三、討論理牆漂浮打水 前進注意事項 1. 教師引導討論: (1)蹬牆時是否重心前傾? (2)身體是否完全沉入水中? (3)蹬牆出發後是否保持身體一直線? 討論完畢後再次進行練習,是否有提升前進速度? 十四、綜合活動 上岸進行緩和運動,並進			
位置來換氣,不要將臉抬 起,會導致身體緊張而下 沉。 十三、討論雖牆漂浮打水 前進注意事項 1.教師引導討論: (1)蹬牆時是否重心前傾? (2)身體是否完全沉入水中? (3)蹬牆出發後是否保持身 體一直線? 討論完畢後再次進行練 習,是否有提升前進速度? 十四、綜合活動 上岸進行緩和運動,並進			
起,會導致身體緊張而下沉。 十三、討論避牆漂浮打水 前進注意事項 1. 教師引導討論: (1)避牆時是否重心前傾? (2)身體是否完全沉入水中? (2)身體是否完全沉入水中? (3)蹬牆出發後是否保持身體一直線? 討論完畢後再次進行練習,是否有提升前進速度? 十四、綜合活動			
沉。 十三、討論雖牆漂浮打水 前進注意事項 1. 教師引導討論: (1) 蹬牆時是否重心前傾? (2) 身體是否完全沉入水 中? (3) 蹬牆出發後是否保持身 體一直線? 討論完畢後再次進行練 習,是否有提升前進速 度? 十四、綜合活動 上岸進行緩和運動,並進			位置來換氣,不要將臉抬
十三、討論避牆漂浮打水 前進注意事項 1.教師引導討論: (1)蹬牆時是否重心前傾? (2)身體是否完全沉入水 中? (3)蹬牆出發後是否保持身 體一直線? 討論完畢後再次進行練 習,是否有提升前進速 度? 十四、綜合活動 上岸進行緩和運動,並進			起,會導致身體緊張而下
前進注意事項 1. 教師引導討論: (1) 避牆時是否重心前傾? (2) 身體是否完全沉入水中? (3) 避牆出發後是否保持身體一直線? 討論完畢後再次進行練習,是否有提升前進速度? 十四、綜合活動上岸進行緩和運動,並進			沉。
1. 教師引導討論: (1) 避牆時是否重心前傾? (2) 身體是否完全沉入水中? (3) 避牆出發後是否保持身體一直線? 討論完畢後再次進行練習,是否有提升前進速度? 十四、綜合活動上岸進行緩和運動,並進			十三、討論蹬牆漂浮打水
(1)蹬牆時是否重心前傾? (2)身體是否完全沉入水中? (3)蹬牆出發後是否保持身體一直線? 討論完畢後再次進行練習,是否有提升前進速度? 十四、綜合活動上岸進行緩和運動,並進			前進注意事項
(2)身體是否完全沉入水中? (3)蹬牆出發後是否保持身體一直線? 討論完畢後再次進行練習,是否有提升前進速度? 十四、綜合活動上岸進行緩和運動,並進			1. 教師引導討論:
(2)身體是否完全沉入水中? (3)蹬牆出發後是否保持身體一直線? 討論完畢後再次進行練習,是否有提升前進速度? 十四、綜合活動上岸進行緩和運動,並進			(1) 蹬牆時是否重心前傾?
中? (3)蹬牆出發後是否保持身體一直線? 討論完畢後再次進行練習,是否有提升前進速度? 十四、綜合活動上岸進行緩和運動,並進			
(3)蹬牆出發後是否保持身體一直線? 討論完畢後再次進行練習,是否有提升前進速度? 十四、綜合活動 上岸進行緩和運動,並進			
體一直線? 討論完畢後再次進行練 習,是否有提升前進速 度? 十四、綜合活動 上岸進行緩和運動,並進			
討論完畢後再次進行練習,是否有提升前進速度? 十四、綜合活動 上岸進行緩和運動,並進			
習,是否有提升前進速度? 十四、綜合活動 上岸進行緩和運動,並進			
度? 十四、綜合活動 上岸進行緩和運動,並進			
十四、綜合活動 上岸進行緩和運動,並進			
上岸進行緩和運動,並進			

		十五、熱身活動
		教師帶領學生進行伸展熱
		身。
		十六、側邊換氣大挑戰
		1. 俯式打水時, 抬頭換氣
		是最基本的姿勢,現在來
		挑戰側邊換氣吧!
		(1)單手抓牆壁,嘴巴邊打
		水邊吐氣,抬起雙腳,用
		腳背和小腿來踢水。
		(2)把頭轉向側邊用嘴巴吸
		氣,此時頭千萬不要抬
		起,而是輕輕的轉向側
		邊,再馬上轉回原來水中
		位置。
		2. 小祕訣:換氣時在水中
		鼻子先吐氣,接著轉動身
		一
		起,嘴巴貼近水面快速吸
		氣。
		3. 學生容易怕嘴巴喝水及
		耳朵進水,轉動時要流暢
		不可停頓。可使用浮板打
		水前進轉頭換氣。
		十七、進行「你推我擋」
		遊戲比賽
		1. 遊戲規則:
		(1)全班男、女生混合分成
		2組,2個人一隊進行對
		抗。
		(2)在 10 公尺長的水道中
		間(5公尺處)擺放浮
		板,2人雙手放置在浮板
		丙側。
		(3)哨音響起,兩人同時蹬
		地漂浮打水前進(可抬頭
		換氣),計時一分鐘,誰能
 l l	J	 10,700, 410 A 62 4200

	1	1	
			將對手以打水方式推至離
			中間(5公尺處)較遠的
			位置,即獲勝。
			2. 分組討論: 本次比賽獲
			勝的關鍵要素是什麼?身
			材大小、力氣大小或是打
			水技巧成熟,請仔細討論
			看看並與大家分享喔!
			(正確的打水動作會比較
			占優勢)
			3. 再進行一次上述的遊
			戲,剛剛討論的因素是否
			為真?
			十八、綜合活動
			上岸進行緩和運動,並進
			行身體沖洗並換服裝。

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網),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網議題。

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。