

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣義竹鄉南興國民小學

表 13-1

114 學年度第一學期六年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者：邱耀德

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 (體育\_5\_年級和\_6\_年級) 否

教材版本		康軒版第十一冊		教學節數		每週(3)節，本學期共(60)節				
課程目標		1. 學習調適壓力、避免網路沉迷。 2. 運用網路與人溝通時，表現合宜的禮儀。 3. 覺察消費對環境的影響，做出健康消費選擇。 4. 破除性別刻板印象，尊重每個人的不同。 5. 認識性騷擾、性侵害與性剝削，學習自我保護。 6. 演練擲球、滾球、推桿擊球、桌球、足球的基本動作和攻防策略。 7. 挑戰推擲鉛球、投擲簡易標槍。 8. 練習蛙泳蹬夾腿和仰漂。 9. 學習水中抽筋處理和水中自救。 10. 玩扯鈴遊戲，並進行扯鈴表演。 11. 體驗技擊活動，在生活中應用技擊保護自己。 12. 學跳《野豌豆》土風舞、《洛哈地》土風舞。								
教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習 表現	學習 內容					
第一週	第一單元 健康用網路 第一課網路不沉迷	3	健體-E-A2 具備探索 身體活動 與健康生 活問題的 思考能 力，並透 過體驗與 實踐，處 理日常生 活中運動 與健康的	1a-III-3 理解促 進健康 生活的 方法、 資源與 規範。 1b-III-1 理解健 康技能 和生活 技能對	Fa-III-4 正向態 度與情 緒、壓 力的管 理技 巧。 Fb-III-1 健康 各面向 平衡安 適的促	1.認識網路 的便利性與 正向使用網 路的方法。 2.描述網路 沉迷對健康 的影響。 3.覺知網路 沉迷所造成 的威脅感與 嚴重性。	第一單元健康用網路 第1課網路不沉迷 《活動1》網路的正向使用 教師帶領學生閱讀課本並提問： 1.你和家人平常會使用網路嗎？在哪些狀況 下會使用網路呢？ 2.使用網路帶給你哪些正面的幫助？ 《活動2》你迷「網」了嗎？ 教師帶領學生閱讀課本，並請學生完成「網 路使用習慣自我篩檢量表」學習單。 《活動3》網路沉迷的影響	發表 實作 演練	【資訊教 育】 資E11 建立康健的 數位使用習 慣與態度。	

			<p>問題。</p> <p>健康維護的重要性。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運</p>	<p>進方法與日常健康行為。</p>	<p>4.透過篩檢量表，覺察個人網路沉迷問題。 5.理解避免網路沉迷的方法。 6.願意培養正向的網路使用習慣。 7.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通網路使用的時間。 8.了解健康自主管理的原則與方法。 9.運用生活技能「自我管理與監督」，反省與修正網路使用的習慣。 10.運用生活技能「抗壓能力」，調適壓力。 11.理解生活技能「抗壓能力」對健康維護的重要性。 12.運用「五正四樂促進健康」原</p>	<p>1.教師以小傑為例說明網路沉迷所形成的惡性循環。 2.教師播放網路沉迷相關影片，統整說明網路沉迷對生活造成的影響。 《活動 4》遠離迷「網」 1.教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明避免網路沉迷的方法。 2.教師請學生嘗試規畫放學後的作息時間表，完成「規畫作息時間」、「作息時間表」學習單。 3.教師請學生課後與家人訂定網路使用規範，完成「網網路和 3C 產品的使用規範」學習單。 《活動 5》溝通方法——我訊息 教師請學生上臺演練運用人際溝通方法「我訊息」，與家人溝通網路使用時間。 《活動 6》改進網路使用習慣 1.教師引導學生運用生活技能「自我管理與監督」，反省與修正網路使用的習慣。 2.教師請學生寫下需要改進的網路使用習慣、訂定目標，分組討論改進的方法，將討論結果記錄在「改進網路使用習慣」學習單。 《活動 7》面對壓力 1.教師帶領學生閱讀課本，說明：小傑會藉著上網逃避壓力，使網路沉迷狀況更加難以改善。想一想，藉著上網逃避壓力是健康的處理方法嗎？會造成什麼影響呢？ 2.教師提問：想一想，當你面對壓力時會出現什麼反應？ 3.教師帶領學生討論減少壓力的方法，完成課本生活行動家，寫下一件曾讓你感到有壓力的事，以及面對壓力的方法。 《活動 8》五正四樂促進健康 教師請學生在「五正四樂促進健康」的原則中，選擇一項分享做法，並在生活中實踐，完成「五正四樂促進健康」學習單。</p>			
--	--	--	--	--------------------	---	--	--	--	--

				用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。		則，強化面對壓力的能力。			
第二週	第一單元 健康用網路 第二課友誼維繫	3	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有與健康的內容的意義與影響。	3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	1.獨立演練網路溝通禮儀，維繫友誼關係。 2.獨立演練網路訊息分享禮儀，維繫友誼關係。 3.運用生活技能「自我肯定」，建立與朋友互動的自信。 4.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練合宜的情感表達方式。	第一單元健康用網路 第2課友誼維繫 《活動1》通訊軟體溝通禮儀 教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明通訊軟體溝通禮儀。 《活動2》網路訊息分享禮儀（一） 1.教師帶領學生閱讀課本並提問：你認為在社群網站任意上傳朋友出糗照片的行為適當嗎？為什麼？ 2.教師帶領學生閱讀課本並提問：你認為每天在社群網站分享數十篇貼文的行為適當嗎？為什麼？ 《活動3》社群訊息分享禮儀（二） 1.教師帶領學生閱讀課本並提問：你認為在社群網站直接貼上並發布他人分享的訊息適當嗎？為什麼？ 2.教師帶領學生閱讀課本並提問：你認為發送未經證實的訊息適當嗎？為什麼？ 《活動4》網路上互動的迷思 1.教師提問：你會在在意自己社群貼文的按讚數和留言，如果沒有受到朋友的關注，你會有什麼反應呢？ 2.教師提問：與朋友在網路互動和在真實世界互動，這兩種互動形式中，你認為哪一種形式有助於友誼的維繫呢？為什麼？ 《活動5》自我肯定 教師引導學生運用生活技能「自我肯定」，建立與朋友互動的自信。 《活動6》情感合宜表達 教師帶領學生閱讀課本，引導學生思考下列溝通情境中「隱藏自己真實的想法」、「沒有考慮對方的感受」、「同時考慮自己和他人的	發表實作演練總結性評量	【資訊教育】 資E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。 資E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。

							感受」，哪一種方法比較適當？			
第三週	第二單元 打造健康 消費心法 第一課健康 消費選擇	3	健體-E-A2 具備探索 身體活動 與健康生 活問題的 思考能 透過體驗 與實踐， 處理日常 生活中運 動與健康 的問題。	1a-III-2 描述生 活行為 對個人 與群體 健康的 影響。 1a-III-3 理解促 進健康 生活的 方法、 資源與 規範。 2b-III-1 認同健 康的生 活規 範、態 度與價 值觀。 2b-III-2 願意培 養健康 促進的 生活型 態。 3b-III-4 能於不 同的生 活情境 中，運 用生活 技能。 4a-III-1 運用多 元的健 康資 訊、產	Ca-III-3 環保 行動的 參與及 綠色消 費概念。 Eb-III-2 健康 消費相 關服務 與產品 的選擇 方法。	1.描述消費 行為對環境 的影響。 2.理解健康 消費的方 法、資源與 規範。 3.認同健康 消費的生活 規範、態度 與價值觀。 4.願意培養 健康消費的 生活型態。 5.運用生活 技能「做決 定」，做出 健康消費的 選擇。 6.運用多元 的健康消費 資訊、產品 與服務。 7.公開提倡 綠色消費的 信念和行 動。	第二單元打造健康消費心法 第1課健康消費選擇 《活動1》消費選擇 教師帶領學生閱讀課本並提問：如果你是薇薇，聽完同學購物的做法，你會怎麼做？為什麼？ 《活動2》想要與需要大不同 教師帶領學生閱讀課本並配合健康消費相關影片，引導學生理解「想要」和「需要」的差異。 《活動3》健康消費決定 教師以選購運動鞋為例，配合影片引導學生運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。 《活動4》綠色消費（居家篇） 教師帶領學生閱讀課本，請學生觀察薇薇和家人的綠色消費行為。 《活動5》綠色消費（飲食篇） 教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明綠色飲食的做法。 《活動6》綠色消費（旅遊篇） 1.教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明綠色旅遊的做法。 2.教師請學生嘗試運用綠色旅遊概念，規畫兩天一夜的家庭旅遊行程，完成「綠色旅遊」學習單。 《活動7》認識永續發展目標 12 教師配合影片帶領學生認識 SDGs 的由來與意義，以及和 SDGs 的 17 項目標，並請學生完成「認識永續發展目標（一）」、「認識永續發展目標（二）」學習單。 《活動8》消費方式對環境的影響 教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明快時尚的消費方式及其對環境的影響。 《活動9》服飾生命週期各階段的影響 教師帶領學生閱讀課本，引導學生分析服飾生命週期的各個階段對環境造成的影響。 《活動10》綠色消費倡議行動 教師請學生和同學討論，思考可以如何以具	發表 實作	【環境教育】 環E15 覺知 能資源過度 利用會導致 環境汙染與 資源耗竭的 問題。 環 E17 養成 日常生活 節約用水、 用電、物質 的行為，減 少資源的消 耗。	

				品與服務。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。			有創意的方式向家人、朋友宣傳綠色消費行動，完成「綠色消費倡議」學習單，並上臺分享。			
第四週	第二單元 打造健康消費心法 第二課健康消費聰明購	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1.描述媒體對於消費行為的影響。 2.對照生活情境的健康需求，尋求適用的生活技能。 3.運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。 4.理解發生消費問題的處理方法、資源與規範。 5.願意培養健康消費的生活型態。 6.主動表現健康消費的行動。	第二單元打造健康消費心法 第2課健康消費聰明購 《活動1》破除廣告迷思 教師帶領學生閱讀課本並配合影片引導學生運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。 《活動2》消費問題處理（一） 1.教師帶領學生閱讀課本，討論情境1 薇薇購買現點現做的巧克力牛奶，其中所添加的牛奶過期，該如何處理？ 2.教師帶領學生閱讀課本，討論情境2 媽媽想購買健康食品給薇薇吃，她應該注意什麼？ 3.教師帶領學生閱讀課本，討論情境3 上國中的哥哥想要學習游泳，養成規律運動習慣，自己報名游泳訓練班。他上了一節課後想要退出，但是訓練班不肯解約，這時該如何處理？ 《活動3》消費問題處理（二） 1.教師帶領學生閱讀課本，討論情境4 爸爸為了參加鐵人三項競賽，在網路購物平臺訂購一輛自行車，檢查後對品質不滿意，這時該如何處理？ 2.教師帶領學生閱讀課本，討論情境5 薇薇偷用爸爸的信用卡購買遊戲點數，爸爸收到信用卡帳單才發現，這時該如何處理？ 《活動4》消費者義務與權利 1.教師帶領學生閱讀課本，說明：身為消費者，應善盡消費者的義務、了解消費者的權利，請根據以下原則，和同學討論並舉例消費者義務與權利的做法。 2.教師請學生在生活中和家人實踐消費者的	發表實作演練總結性評量	【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	

				表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。			義務和權利，成為健康消費生活家。			
第五週	第三單元 友善的世界 第一課破除性別刻板印象	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與方式。	1.關注性別刻板印象受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用影響。 2.運用 4F 思考法省思性別刻板印象。 3.認同職業的選擇不應受性別的限制。	第三單元友善的世界 第 1 課破除性別刻板印象 《活動 1》性別刻板印象的影響 教師帶領學生閱讀課本並配合影片引導學生運用「4F 思考法」思考。 《活動 2》打破性別框架 1.教師以「男兒有淚不輕彈」為例，帶領學生運用 4F 思考法省思性別刻板印象。 2.教師請學生分組討論，運用 4F 思考法完成課本第 77 頁對話，省思「女生應該負責做家事」的性別刻板印象。 《活動 3》職業不分性別 教師請學生上臺分享「職業楷模」學習單，並提問：想一想，不同性別有各自適合的職業嗎？你有什麼想法呢？ 《活動 4》職業訪談 教師請學生上臺分享「職業訪談」學習單，說明職業所需具備的能力、工作的主要內容、性別是否對工作造成影響。	實作 演練	【性別平等教育】 性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性E8 了解不同性別者的成就與貢獻。	
第六週	第三單元 友善的世界 第二課尊重特質	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 4b-III-2 使用適切的事證來支	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與方式。	1.認識性別友善廁所的設置理念。 2.運用 4F 思考法省思葉永銖事件。 3.公開表達個人願意尊重不同性別特質。	第三單元友善的世界 第 2 課尊重特質 《活動 1》認識性別友善廁所 1.教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明性別友善廁所的定義及設置理念。 2.教師說明性別特質概念。 《活動 2》葉永銖事件 教師帶領學生閱讀課本，說明玫瑰少年葉永銖事件。 《活動 3》尊重差異	發表 實作	【性別平等教育】 性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性E12 了解與尊重家庭	

			與健康的問題。	持自己健康促進的立場。		4.使用不歧視約定書支持自己願意尊重不同性別特質的立場。 5.以同性婚姻家庭情境，認識性傾向基本概念。	教師帶領學生閱讀課本，說明：為了避免發生如同葉永鋳事件的悲劇，面對不同性別特質者，「尊重差異」是消弭偏見和歧視的關鍵。你願意這麼做嗎？如果願意，請在「不歧視約定書」簽名。 《活動4》性別友善 1.教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明同性婚姻。 2.教師透過教育部性別平等教育全球資訊網說明性傾向基本概念。		型態的多樣性。
第七週	第三單元 友善的世界 第三課 維護身體自主權	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1.認識性騷擾。 2.覺知性騷擾所造成的威脅感與嚴重性。 3.理解並演練遭遇性騷擾的因應方式。 4.自我反省，避免成為性騷擾加害者。 5.認識性侵害。 6.覺知性侵害所造成的威脅感與嚴重性。 7.認識生活技能「批判性思考」的基本步驟。 8.運用生活技能「批判性思考」破除性侵害的迷思。	第三單元 友善的世界 第3課 護身自主權 《活動1》認識性騷擾 教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明性騷擾的定義。 《活動2》身體界線與身體自主權 教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明身體界線與身體自主權。 《活動3》冷靜拒絕性騷擾 教師請學生分組上臺演練拒絕性騷擾。 《活動4》性騷擾因應方式 教師帶領學生閱讀課本，說明：遭遇性騷擾時，如果對方不尊重你的感受和拒絕，仍持續騷擾，可以採取以下行動。 《活動5》認識性侵害 教師帶領學生閱讀課本，說明性侵害的定義。 《活動6》破除性侵害迷思 教師提問：預防性侵害須具備正確的觀念，以提高警覺、防範危險發生。想一想，性侵害的加害者只可能是陌生人嗎？請運用「批判性思考」技能反思。 《活動7》預防性侵害的方法 教師帶領學生閱讀課本，說明預防性侵害的方法。	發表 實作 演練	【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。

						9.理解預防性侵害的方法、遭遇性侵害的因應方式。			
第八週	第三單元 友善的世界 第三課維 護身體自 主權	3	健體-E-A2 具備探索 身體活動 與健康生 活問題的 思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	<p>1.理解預防性侵害的方法、遭遇性侵害的因應方式。</p> <p>2.主動表現預防性侵害的方法。</p> <p>3.演練遭遇性侵害的因應方式。</p> <p>4.受性侵害時能運用多元的健康資源尋求協助。</p> <p>5.用生活技能「批判性思考」，破除針對性侵受害者說法的迷思。</p> <p>6.願意同理並關懷性侵受害者。</p> <p>7.認識兒少性剝削。</p> <p>8.覺知網路兒少性剝削所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>9.理解預防網路兒少性剝削的方</p>	<p>第三單元友善的世界 第3課護身體自主權</p> <p>《活動8》遭遇性侵害時的自救方法 教師帶領學生閱讀課本，說明遭遇性侵害時的自救方法。</p> <p>《活動9》遭受性侵害時的處理方法 教師帶領學生閱讀課本，說明遭受性侵時的處理方法。</p> <p>《活動10》性侵受害者的求助資源 教師帶領學生閱讀課本並請學生上網搜尋性侵害受害者的求助資源，分組上臺分享求助資源的服務內容。</p> <p>《活動11》破除面對性侵受害者的錯誤觀念 教師帶領學生閱讀課本，引導學生運用生活技能「批判性思考」，破除針對性侵受害者說法的迷思。</p> <p>《活動12》關懷性侵受害者 教師帶領學生閱讀課本並提問：性侵害受害者常獨自承受壓力、不敢求助，除了專業機構所提供的協助之外，周遭的人也可以適時伸出援手，你知道可以怎麼做嗎？</p> <p>《活動13》情境演練 教師帶領學生閱讀課本並提問：遭遇以下狀況時，你會如何應變？和同學分享你的做法，分組上臺演練。</p> <p>《活動14》認識兒少性剝削 教師配合影片介紹網路兒少性剝削。</p> <p>《活動15》網路兒少性剝削陷阱 教師帶領學生閱讀課本並配合影片和衛生福利部保護服務司兒童及少年性剝削防制《小心！照騙十大手法》帶領學生了解網路兒少性剝削陷阱。</p> <p>《活動16》避免私密影像外流 教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明避免私密影像外流的原則。</p>	發表 實作 演練 總結性評 量	【性侵害犯罪防治課程】 性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【融入家庭暴力防治】

						<p>法，避免私密影像外流，並拒絕成為性剝削加害者。</p> <p>10.理解私密影像外流的因應方式。</p>	<p>《活動 17》拒絕成為加害者 教師帶領學生閱讀課本並配合衛生福利部保護服務司兒童及少年性剝削防制《分享照片很有事！？》說明避免成為網路性剝削加害者的原則。</p> <p>《活動 18》私密影像外流處理</p> <p>1.教師提問：如果不幸遭遇私密影像外流的情況，可以怎麼做？</p> <p>2.教師介紹性影像處理中心，並帶領學生到性影像處理中心查詢調高社群和通訊軟體隱私設定的方法。</p>			
第九週	第四單元 球藝攻防戰 第一課鎖定目標	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩</p>	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>1.了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。</p> <p>2.比較自己或他人助走滾球、推桿擊球動作技能的正確性。</p> <p>3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>5.透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。</p> <p>6.認識木球運動。</p>	<p>第四單元球藝攻防戰 第 1 課鎖定目標</p> <p>《活動 1》彈跳小砲彈</p> <p>1.教師說明並示範「擲球」的動作要領。</p> <p>2.教師說明「彈跳小砲彈」活動規則。</p> <p>(1)4 人一組，輪流將球擲向彈地區，使球反彈越過繩。</p> <p>(2)擊中紅色目標得 1 分，擊中藍色目標得 2 分，擊中綠色目標得 3 分。</p> <p>(3)每人有 2 次擲球機會，最後累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動 2》砲擊顏色</p> <p>1.教師說明「砲擊顏色」活動規則。</p> <p>(1)4 人一組，一次 2 組上場，一組為出題組，另一組為解題組；出題組每人說出 1 個顏色作為題目，解題組負責擲彈地球解題。</p> <p>(2)解題組討論並分配每人負責的顏色。</p> <p>(3)依據討論的結果各自輪流行動，將球擲向彈地區，使球反彈越過繩後擊向目標。</p> <p>(4)解題完成後，兩組角色互換，最後成功解出較多題的組別獲勝。</p> <p>2.教師提問：你達成任務了嗎？和同學一起討論如何調整擲球方向、角度和力量，才能準確擊中目標。</p> <p>《活動 3》助走滾球</p> <p>1.教師說明並示範「助走滾球」的動作要領。</p> <p>(1)一手在球下托球，另一手在球側，跨出右腳。</p>	操作發表	【品德教育】 品E6 同理分享。	

				<p>定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>		<p>(2)手向下、向後擺，跨左腳。 (3)持球手後擺向上。 (4)向前滾出球。 2.教師將全班分成4人一組，練習助走滾球動作。 《活動4》滾球擊瓶 教師說明「滾球擊瓶」活動規則，並帶領學生分組進行。 《活動5》滾球擊瓶進階挑戰 1.教師說明「滾球擊瓶進階挑戰」活動規則。 2.教師提問：你這組一局中最少滾出幾次球，就擊倒了全部寶特瓶？說一說，你們的策略是什麼？</p>			
第十週	第四單元球藝攻防戰第一課鎖定目標	3	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習</p>	<p>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1.了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。 2.比較自己或他人助走滾球、推桿擊球動作技能的正確性。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。 6.認識木球</p>	<p>第四單元球藝攻防戰第1課鎖定目標 《活動6》推桿練習 1.教師說明並示範「推桿擊球」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，練習推桿擊球動作。 《活動7》一桿進洞 1.教師說明「一桿進洞」活動規則。 (1)4人一組，每人有3次機會，選擇有把握的目標，推桿擊球。 (2)目標的距離越遠得分越高，2個目標和3個目標的挑戰關，每人只能挑戰一次。 (3)最後累積得分最高的組別獲勝。 2.教師提問：推桿擊球擊向不同目標時，你會注意什麼呢？和同學分享你的訣竅。 《活動8》占領數字領地 1.教師說明「占領數字領地」活動規則。 (1)4人一組，一次2組分別在2個場地同時進行。每人選擇有把握的目標，推桿擊球。 (2)兩組派人輪流擊球，擊中目標即獲得該數字的一次使用權。 (3)數字地圖中，每個數字代表1塊地。將推桿擊球獲得的數字相乘，所得的乘積數字即為可占領的土地，兩組以不同顏色的白板筆圈起占領的土地。</p>	<p>操作發表 實作觀察 運動撲滿</p>	<p>【品德教育】 品E6 同理分享。</p>

				<p>態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>		<p>運動。</p> <p>(4)擊中的數字不得重複使用，用過一次後須再次推桿擊球，以獲得新的數字使用權。</p> <p>(5)時間結束後，占領土地較多的組別獲勝。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論活動策略。</p> <p>《活動 9》球道挑戰賽</p> <p>1.教師說明「球道挑戰賽」活動規則。</p> <p>(1)4 人一組，一次 2 組同時進行。</p> <p>(2)每人負責 1 個球道。在球道上推桿擊球，使球避開障礙物進入球道終點的目標，即完成該球道任務。</p> <p>(3)如果球滾出場地，須從出界處擊球入場，且桿數加 1 桿。</p> <p>(4)用最少桿數完成所有球道任務的組別獲勝。</p> <p>2.教師提問：活動時，你遇到了什麼問題？和同學討論解決問題的方法，再次挑戰。</p>			
第十一週	第四單元 球藝攻防戰 第二課桌上競技	3	<p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝</p>	<p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1.了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。</p> <p>2.了解桌球單打、雙打比賽規則。</p> <p>3.了解並演練桌球比賽的進攻和防守策略。</p> <p>4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>5.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>6.應用學習策略，提高</p>	<p>第四單元球藝攻防戰 第 2 課桌上競技</p> <p>《活動 1》發球九宮格</p> <p>1.教師說明並示範「發球」的動作要領。</p> <p>2.教師說明「發球九宮格」活動規則：每人發 9 球，球落在對面球桌的位置以圓盤占領，看誰占領最多格。</p> <p>《活動 2》發球連線戰</p> <p>1.教師說明「發球連線戰」活動規則。</p> <p>(1)4 人一組，一次 2 組上場，兩組輪流發球。</p> <p>(2)發球到對面後，將球落在桌面的位置以圓盤占領。</p> <p>(3)占領的圓盤先連線的組別獲勝。</p> <p>2.教師提問：想一想，發球時如何能準確的擊球，讓球落在不同位置呢？</p> <p>《活動 3》決勝發球</p> <p>1.教師說明「決勝發球」活動規則。</p> <p>(1)4 人一組，1 人擔任發球者，其他人擔任接球者。</p> <p>(2)發球者發球，若接球者無法成功回擊，則發球者得 1 分；若接球者成功回擊，則換人擔任發球者。</p>	操作發表	<p>【品德教育】</p> <p>品E6 同理分享。</p>

				通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。		桌球擊球的學習效能。	(3)4人都當過發球者後，累積得分最高的人獲勝。 2.教師提問：擔任發球者時，你的發球策略是什麼呢？ 《活動4》正手左右擊 1.教師說明並示範「移動擊球」、「正手擊球」的動作要領。 2.教師說明「正手左右擊」活動規則。 (1)4人一組，1人擔任發球者，輪流向左側、右側發球，其他人在球桌另一端當接球者。 (2)接球者依序練習正手擊球，每人練習10球，接到1球得1分。 (3)3位接球者都完成練習後，其中一人與發球者角色互換，最後累積得分最高的組別獲勝。 《活動5》正手反手擊球挑戰 1.教師說明並示範「反手擊球」的動作要領。 2.教師說明「正手反手擊球挑戰」活動規則。 (1)4人一組，一人擔任拋球者，拋球落至任一數字區域。每人拋2球，每次拋到不同數字區域。 (2)其他人擔任接球者，運用正手或反手的方式回擊球，每人挑戰2次，成功回擊一次得1分。 (3)3位接球者都完成挑戰後，其中一位接球者與拋球者角色互換，最後累積得分最高的組別獲勝。 3.教師提問：想一想，球落在不同數字區域時，你會選擇用什麼方式擊球？			
第十二週	第四單元 球藝攻防戰 第二課桌上競技	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、	1c-III-1 了解運動技能和基本運動規範。 1d-III-1	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2.了解桌球單打、雙打	第四單元球藝攻防戰 第2課桌上競技 《活動6》正手擊球持久戰 1.教師說明「正手擊球持久戰」活動規則：4人一組，兩兩分別站在球桌的兩端，以正手擊球的方式接力擊球，連續擊球不中斷，維持時間最久的組別獲勝。 2.活動結束後，教師帶領學生討論合作策	操作發表 實作觀察 運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	

		<p>公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-2</p>	<p>比賽規則。 3.了解並演練桌球比賽的進攻和防守策略。 4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 6.應用學習策略，提高桌球擊球的學習效能。</p>	<p>略。 《活動 7》反手擊球持久戰 1.教師說明「反手擊球持久戰」活動規則：4 人一組，兩兩分別站在球桌的兩端，以反手擊球的方式接力擊球，連續擊球不中斷，維持時間最久的組別獲勝。 2.活動結束後，教師帶領學生討論合作策略。 《活動 8》桌球單打賽 1.教師說明「桌球單打賽」活動規則。 (1)4 人一組，每人與其他組員各比賽一局；比賽時，未上場者一人擔任裁判，另一人記錄分數。 (2)選擇「先發球或先接發球」和選擇「球桌的這一端或那一端」的權利，由抽籤決定。 (3)當對方未能正確發球（使球先觸及己方桌面，接著觸及對方桌面）或正確回擊（使球直接觸及對方桌面），則得 1 分。 (4)每打 2 分之後，「接發球方」即成為「發球方」，以此類推，直至該局比賽結束。但當雙方比數都達到 10 分時，每人只輪發 1 分球，發球和接發球的順序不變。 (5)一局比賽中，先得 11 分的一方獲勝。若雙方各得 10 分，以先多得 2 分的一方獲勝。獲勝者得 3 分積分，落敗者得 1 分，最後計算積分排出名次。 2.活動前教師說明戰績表記錄方式，請學生將各組戰績記錄在「桌球戰績紀錄」學習單。 《活動 9》桌球雙打體驗 1.教師將全班分成 2 人一組，兩組進行比賽。 2.教師說明：桌球雙打的得分方式與單打相同，並且一樣每打 2 分後，「接發球方」成為「發球方」，不同之處在於發球區域、擊球順序和換發球輪轉。 3.教師請學生以桌球雙打規則進行活動，並提問：運用雙打規則練習，你覺得與體驗時間有哪些差異呢？</p>			
--	--	------------------------------	--	--	--	--	--	--

				演練比賽中的進攻和防守策略。					
第十三週	第四單元 球藝攻防戰 第三課足 下功夫	3	健體-E-C2 具備同理 他人感 受，在體 育活動和 健康生活 中樂於與 人互動、 公平競 爭，並與 團隊成員 合作，促 進身心健 康。	1d-III-1 了解運 動技能 的要素 和要 領。 1d-III-2 比較自 己或他 人運動 技能的 正確 性。 1d-III-3 了解比 賽的進 攻和防 守策 略。 2c-III-1 表現基 本運動 精神和 道德規 範。 3c-III-1 表現穩 定的身 體控制 和協調 能力。 3d-III-2 演練比 賽中的 進攻和	Hb-III- 1 陣地 攻守性 球類運 動基本 動作及 基礎戰 術。	1.了解並表 現盤球、踢 球、停球、 正足背前踢 的動作技 能。 2.比較自己 或他人足球 動作技能的 正確性。 3.了解並演 練足球比賽 的進攻和防 守策略。 4.表現運動 精神和道德 規範。 5.觀賞足球 運動賽事， 分析攻防戰 術。 6.規畫並執 行足球動作 練習計畫。	第四單元球藝攻防戰 第3課足下功夫 《活動1》移位停傳球 1.教師帶領學生複習踢球、停球、盤球的動作要領。 2.教師說明「移位停傳球」活動規則。 《活動2》正足背前踢 1.教師說明並示範「正足背前踢」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，面向牆壁練習正足背前踢，熟練定點踢球後，請學生嘗試助跑後正足背前踢。 《活動3》盤球後射門 教師說明「盤球後射門」活動規則，並帶領學生分組進行。 《活動4》過人後射門 1.教師說明「過人後射門」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論攻防策略，請學生運用討論的結果再次進行活動。 《活動5》合作射門 1.教師說明「合作射門」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論進攻策略，並可視學生練習情況，帶領學生進行進階活動。 《活動6》突破防守 1.教師說明「突破防守」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論攻防策略，請學生運用討論的結果再次進行活動。 《活動7》樂樂足球攻防賽 1.教師說明「樂樂足球攻防賽」活動規則。 2.活動結束後，教師請學生分享在活動中用到的、或在活動中觀察到的攻防策略，請學生運用討論的結果再次進行活動。	操作 發表 觀察 運動撲滿 總結性評 量	【品德教 育】 品E6 同理 分享。

				<p>防守策略。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>					
第十四週	第五單元 泳往擲前 第一課擲 向天際	3	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>1.了解並表現原地推擲球的動作技能。</p> <p>2.了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。</p> <p>3.比較自己或他人推擲球和肩上投擲動作技能的正確性。</p> <p>4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>5.在活動中表現擲遠技</p>	<p>第五單元泳往擲前 第1課擲向天際</p> <p>《活動1》認識鉛球運動 教師配合影片介紹鉛球運動。</p> <p>《活動2》鉛球握球方法</p> <p>1.教師說明並示範「鉛球握球」的動作要領。</p> <p>2.教師將全班分成6組，持壘球練習鉛球握球動作。</p> <p>《活動3》原地正面推擲</p> <p>1.教師說明並示範「原地正面推擲」的動作要領。</p> <p>2.教師將全班分成6組，先徒手練習原地正面推擲動作，再持壘球練習。</p> <p>《活動4》原地轉身推擲</p> <p>1.教師說明並示範「原地轉身推擲」的動作要領。</p> <p>2.教師將全班分成6組，先徒手練習原地轉身推擲動作，再持壘球練習。</p> <p>《活動5》推鉛球體驗</p> <p>1.教師說明：用你學過的方法推擲鉛球，觀</p>	操作發表	<p>【品德教育】 品E6 同理分享。</p>

				<p>在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>		<p>能，發展個人運動潛能。</p> <p>6.透過體驗或實踐，解決擲遠活動的問題。</p>	<p>察並檢核同學的動作，做到的動作要領在課本「推擲鉛球檢核表」打勾。</p> <p>2.活動結束後，教師請學生分享自己或同學鉛球推擲動作是否正確。</p> <p>《活動 6》推擲跳跳數生肖</p> <p>1.教師說明「推擲跳跳數生肖」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論活動策略。</p>			
第十五週	第五單元 泳往擲前 第一課擲向天際	3	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>1.了解並表現原地推擲球的動作技能。</p> <p>2.了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。</p> <p>3.比較自己或他人推擲球和肩上投擲動作技能的正確性。</p> <p>4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>5.在活動中表現擲遠技能，發展個人運動潛能。</p>	<p>第五單元泳往擲前 第 1 課擲向天際</p> <p>《活動 7》認識標槍運動 教師配合影片介紹標槍運動。</p> <p>《活動 8》原地肩上投擲標槍</p> <p>1.教師說明並示範「原地肩上投擲」的動作要領。</p> <p>2.教師說明「原地肩上投擲標槍」活動規則。</p> <p>《活動 9》投擲跑跳大富翁</p> <p>1.教師說明「投擲跑跳大富翁」活動規則。</p> <p>2.教師變換線梯動作規定和國旗，請學生再次進行活動。</p> <p>《活動 10》行進間肩上投擲標槍</p> <p>1.教師說明並示範「行進間肩上投擲」的動作要領。</p> <p>2.教師說明「行進間肩上投擲標槍」活動規則。</p> <p>《活動 11》投擲再投擲</p> <p>教師說明「投擲再投擲」活動規則： (1)4 人一組輪流投擲，自行選擇運用「側併步肩上投擲」、「前交叉步肩上投擲」的方式投擲標槍。 (2)投擲的距離決定獲得的球數（標槍落於 7</p>	<p>操作發表實作運動撲滿</p>	<p>【品德教育】 品E6 同理分享。</p>	

				項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。		6.透過體驗或實踐，解決擲遠活動的問題。	公尺內獲得1顆球，落於7-10公尺間獲得2顆球，落於10-13公尺間獲得3顆球，超過13公尺獲4顆球)。 (3)持球向球籃投擲，投進一次得1分，累積得分最高的組別獲勝。 《活動12》標槍擲遠團體競賽 1.教師說明「標槍擲遠團體競賽」活動規則。 2.教師請學生記錄組員獲得的最高分及其投擲的方式，完成課本生活行動家。 3.教師請學生課後自製紙棒作為標槍替代器材，運用原地肩上投擲和行進間肩上投擲的方式練習，檢視自己肩上投擲的表現，完成「標槍練習計畫」學習單。			
第十六週	第五單元 泳往擲前 第二課矯 健如蛙游	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺 (需換氣三次以上)與簡易性游泳比賽。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神	1.了解並表現蛙泳腿部的動作技能。 2.比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.透過體驗或實踐，解決蛙泳活動的問題。	第五單元泳往擲前 第2課矯健如蛙游 《活動1》蛙泳腿部動作要領 1.教師說明並示範「蛙泳腿部」的動作要領。 2.教師提示常見的蛙泳腿部錯誤動作，引導學生注意同學是否做出這些常見的錯誤，提醒他正確的動作要領。 《活動2》池邊坐姿蛙泳蹬夾腿 1.教師說明「池邊坐姿蛙泳蹬夾腿」活動規則。 2.一人練習時，另一人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動3》池邊俯姿蛙泳蹬夾腿 1.教師說明「池邊俯姿蛙泳蹬夾腿」活動規則。 2.一人練習時，另一人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動4》扶牆蛙泳蹬夾腿 1.教師說明「扶牆蛙泳蹬夾腿」活動規則。 2.一人練習時，另一人觀察，完成課本「蛙泳腿部動作檢核」。 《活動5》雙人持浮板蛙泳蹬夾腿前進 教師說明「雙人持浮板蛙泳蹬夾腿前進」活動規則，並帶領學生分組進行。 《活動6》單人持浮板蛙泳蹬夾腿前進	操作發表觀察	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。	

			<p>範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>4d-III-3 宣導身</p>	<p>與運動營養知識。</p> <p>Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。</p> <p>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。</p>	<p>教師說明「單人持浮板蛙泳蹬夾腿前進」活動規則，並帶領學生分組進行。</p> <p>《活動 7》身體部位指一指</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師運用身體部位英文字卡帶領學生複習英語課所學的身體部位單字。</li> <li>2. 教師說明「身體部位指一指」活動規則。</li> <li>3. 活動結束後，教師帶領學生討論得分策略。</li> </ol> <p>《活動 8》蛙泳蹬夾腿前進算一算</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明「蛙泳蹬夾腿前進算一算」活動規則。</li> <li>2. 活動結束後，教師請學生分享觀察到的成功訣竅或發現的問題，討論後再次進行挑戰。</li> </ol>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

				體活動促進身心健康的效益。					
第十七週	第五單元 泳往擲前 第二課矯 健如蛙游	3	健體-E-A2 具備探索 身體活動 與健康生 活問題的 思考能 力，並透 過體驗與 實踐，處 理日常生 活中運動 與健康的 問題。 健體-E-C3 具備理解 與關心本 土、國際 體育與健 康議題的 素養，並 認識及包 容文化的 多元性。	1c-III-2 應用身 體活動 的防護 知識， 維護運 動安 全。 1d-III-1 了解運 動技能 的要素 和要 領。 1d-III-2 比較自 己或他 人運動 技能的 正確 性。 2c-III-1 表現基 本運動 精神和 道德規 範。 2c-III-2 表現同 理心、 正向溝 通的團 隊精 神。 2d-III-2	Gb-III- 2 手腳 聯合動 作、藉 物游泳 前進、 游泳前 進 15 公尺 (需換 氣三次 以上) 與簡易 性游泳 比賽。 Bc-III- 1 基礎 運動傷 害預防 與處理 方法。 Cb-III- 1 運動 安全教 育、運 動精神 與運動 營養知 識。 Cb-III- 2 區域 性運動 賽會與 現代奧 林匹克	1.了解並表 現蛙泳腿部 的動作技 能。 2.比較自己 或他人蛙泳 腿部動作技 能的正確 性。 3.表現同理 心、正向溝 通的團隊精 神。 4.透過體驗 或實踐，解 決蛙泳活動 的問題。 5.了解抽筋 的原因，演 練抽筋處理 和預防。 6.應用水中 自救方法， 維護運動安 全。 7.了解仰漂 的動作技 能。 8.表現仰漂 15 秒、仰漂 後站立。 9.認識區域 性運動賽會 與現代奧林 匹克運動	第五單元泳往擲前 第 2 課矯健如蛙游 《活動 9》蛙泳蹬夾腿異程接力賽 1.教師說明「蛙泳蹬夾腿異程接力賽」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論活動策略。 《活動 10》游泳抽筋處理與預防 1.教師說明並示範「游泳抽筋處理」的動作要領。 2.教師將全班分成 3 人一組，在水中演練大腿、小腿、腳趾抽筋的處理方法。 《活動 11》水中自救方法 1.教師說明並示範「水中自救方法」。 2.教師將全班分成 2 人一組，分組演練水中自救方法。 《活動 12》仰漂動作要領 1.教師說明並示範「仰漂」的動作要領。 2.教師將全班分成 2 人一組，分組練習仰漂。 《活動 13》藉物仰漂 1.教師說明「藉物仰漂」活動規則。 2.教師請學生嘗試運用大寶特瓶代替浮板和浮條練習仰漂。 《活動 14》仰漂後站立 1.教師說明並示範「仰漂後站立」的動作要領。 2.教師將全班分成 2 人一組，分組挑戰仰漂 15 秒，仰漂後踩地站起。 《活動 15》向運動員學習 教師請學生上臺分享「向運動員學習」學習單，說明欣賞的運動員曾參與的賽事、為比賽付出的努力，以及想向運動員學習的運動精神。 《活動 16》認識奧運比賽項目	操作 發表 實作 運動撲滿 總結性評 量	【海洋教 育】 海E2 學會 游泳技巧， 熟悉自救知 能。

				<p>分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>	<p>運動會。</p> <p>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。</p>	<p>會。</p> <p>10.表現運動精神和道德規範。</p> <p>11.分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。</p> <p>12.宣導游泳促進身心健康的效益。</p> <p>13.比較與檢視個人蛙泳蹬夾腿、仰漂的技能表現。</p>	<p>1.教師說明「奧運圖標模仿秀」活動規則。</p> <p>2.教師透過影片和奧運運動項目圖卡，帶領學生複習英語課所學的奧運運動項目單字。</p>			
第十八週	第六單元 鈴轉舞技擊 第一課扯	3	健體-E-A2 具備探索 身體活動 與健康生	1d-III-1 了解運動技能的要素	Ic-III-1 民俗運動組合動作與	<p>1.了解並表現扯鈴的動作技能。</p> <p>2.比較自己</p>	<p>第六單元鈴轉舞技擊 第 1 課扯鈴巔峰 《活動 1》金雞上架 1.教師說明並示範「金雞上架」的動作要</p>	操作 發表 觀察	【品德教育】 品E6 同理 分享。	

鈴巔峰		活問題的 思考能 力，並透 過體驗與 實踐，處 理日常生 活中運動 與健康的 問題。	和要 領。 1d-III-2 比較自 己或他 人運動 技能的 正確 性。 2c-III-3 表現積 極參 與、接 受挑戰 的學習 態度。 2d-III-1 分享運 動欣賞 與創作 的美感 體驗。 3c-III-1 表現穩 定的身 體控制 和協調 能力。 3c-III-3 表現動 作創作 和展演 的能 力。 3d-III-1 應用學 習策 略，提 高運動 技能學	遊戲。 Ic-III-2 民俗運 動簡易 性表 演。	或他人扯鈴 動作技能的 正確性。 3.表現積極 參與、接受 挑戰的學習 態度。 4.表現扯鈴 動作組合和 創作展演的 能力。 5.分享欣賞 扯鈴表演 的美感體驗。 6.應用學習 策略，提高 扯鈴學習效 能。	領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習金雞上架，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動2》金雞爬高' 1.教師說明並示範「金雞爬高」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習金雞爬高，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動3》金雞飛渡 1.教師說明並示範「金雞飛渡」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習金雞飛渡，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動4》金雞動作組合 教師請學生挑戰做出金雞上架、金雞爬高、金雞飛渡動作，連續不中斷。 《活動5》魔術解鈴 1.教師說明並示範「魔術解鈴」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習魔術解鈴，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動6》翻筋斗 1.教師說明並示範「翻筋斗」的動作要領。 2.教師提問：練習翻筋斗動作時你遇到什麼狀況，使你無法順利完成？						
-----	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

				習效能。						
第十九週	第六單元 鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	1.了解並表現扯鈴的動作技能。 2.比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。 5.分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。 6.應用學習策略，提高扯鈴學習效能。	第六單元鈴轉舞技擊 第1課扯鈴巔峰 《活動7》扯鈴表演秀 教師將全班分成3人一組，合作運用「魔術解鈴」、「翻筋斗」技巧設計組合動作，練習熟練後，分組上臺表演。 《活動8》魚躍龍門 1.教師說明並示範「魚躍龍門」的動作要領。 2.教師提問：練習魚躍龍門動作時你遇到什麼狀況，使你無法順利完成？ 《活動9》仰觀星斗 1.教師說明並示範「仰觀星斗」的動作要領。 2.教師提問：練習仰觀星斗動作時你遇到什麼狀況，使你無法順利完成？ 《活動10》扯鈴挑戰 non-stop 1.教師說明「扯鈴挑戰 non-stop」活動規則。 2.教師提問：你這組都挑戰成功了嗎？和同學說出你遇到的問題，共同解決並再次挑戰。 《活動11》拋接鈴 1.教師說明並示範「拋接鈴」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習拋接鈴，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處。 《活動12》康莊大道 1.教師說明「康莊大道」活動規則。 2.教師提問：想一想，還可以用什麼方式將鈴放到長繩上呢？ 《活動13》扯鈴運動欣賞 1.教師提問：扯鈴可與多種元素結合，創作出豐富變化的表演。你曾經觀賞扯鈴表演嗎？請分享你的扯鈴運動欣賞體驗。 2.教師請學生分享表演中印象最深刻的部分，並完成課本內容。	操作發表 實作 運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	

				3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。					
第廿週	第六單元 鈴轉舞技擊 第二課靈活玩技擊 第三課樂跳土風舞	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。 Ib-III-2 各國土風舞。	1.了解技擊手部進攻和防守的動作技能。 2.了解技擊腳部進攻的動作技能。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.表現技擊進攻和防守動作。 5.透過體驗或實踐，解決技擊活動的問題。 6.練習技擊活動，養成規律運動習慣。 7.了解並表現《野豌豆》土風舞、《洛哈地》土風舞基本舞步。 8.比較自己或他人土風舞舞步的正確性。	第六單元鈴轉舞技擊 第2課靈活玩技擊 《活動1》手部進擊動作 1.教師說明並示範「手部進擊」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習手部進擊動作，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動2》腳部進擊動作 1.教師帶領學生複習「腳部進擊」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習腳部進擊動作，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動3》拳打腳踢 教師說明「拳打腳踢」活動規則，並帶領學生分組進行。 《活動4》連續拳腳動作 1.教師說明「連續拳腳動作」活動規則。 2.教師請學生分享拳腳動作組合方式，嘗試同學的組合再次演練。 《活動5》布包吸鐵拳 教師說明「布包吸鐵拳」活動規則，並帶領學生分組進行。 《活動6》圍圓擊布包 1.教師說明「圍圓擊布包」活動規則。 2.教師提問：練習擊打移動目標時你遇到什麼問題？請和同學討論並嘗試解決問題。 《活動7》慢速進擊與閃躲 1.教師說明「慢速進擊與閃躲」活動規則。 2.教師請學生分享判斷閃躲的訣竅。 《活動8》進擊動作組合	操作發表 實作觀察 運動撲滿 總結性評量	【品德教育】 品E6 同理分享。

			<p>體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>	<p>態生活。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>9.表演《野豌豆》土風舞、《洛哈地》土風舞。</p> <p>10.欣賞土風舞展演，分享心得。</p>	<p>1.教師呈列進擊動作卡，並將全班分成4人一組，討論、演練5個進擊動作的組合方式。</p> <p>2.教師請學生運用進擊動作卡分享進擊動作組合，並上臺演練。</p> <p>《活動9》進擊動作組合防守 教師提問：想一想，進擊動作組合的各個動作可以如何防守？和同學討論後試著做做看。</p> <p>《活動10》開心玩攻防</p> <p>1.教師說明「開心玩攻防」活動規則。</p> <p>2.教師提問：在生活中如果遭遇危險，可以善用身邊的物品抵禦歹徒。想一想，可以如何運用隨手可得的物品保護自己呢？</p> <p>第3課樂跳土風舞</p> <p>《活動1》《野豌豆》土風舞舞序</p> <p>1.教師播放《野豌豆》土風舞教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。</p> <p>2.教師說明並示範「《野豌豆》土風舞」舞序。</p> <p>《活動2》《野豌豆》土風舞表演與欣賞 教師請學生分組上臺表演《野豌豆》土風舞並相互觀摩。</p> <p>《活動3》《洛哈地》土風舞基本舞步</p> <p>1.教師配合《洛哈地》土風舞教學影片，說明並示範「《洛哈地》土風舞基本舞步」。</p> <p>2.教師將全班分成2人一組練習基本舞步，請學生互相觀察動作的正確性，以及動作調整方法。</p> <p>《活動4》《洛哈地》土風舞舞序</p> <p>1.教師播放《洛哈地》土風舞教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。</p> <p>2.教師說明並示範「《洛哈地》土風舞」舞序。</p> <p>《活動5》《洛哈地》土風舞表演與欣賞 教師請學生分組上臺表演《洛哈地》土風舞並相互觀摩。</p>			
--	--	--	---------------------------------	---	---	--	--	--	--

註1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三、四、五或六年級(113學年度已全數適用新課綱)，以及所屬學習領域（語文、數學、社會、自

然科學、藝術、綜合活動、健康與體育)。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

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

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號。

註 5：議題融入應同時列出實質內涵，而非只有代號或議題名稱(請參考教育部議題融入說明手冊)。例如：性別平等教育 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

1. 環境教育：請參考環境教育議題實質內涵
2. 性別平等教育：請參考性別平等教育實質內涵
3. 性侵害犯罪防治課程：請參考性別平等教育實質內涵-E5
4. 家庭教育課程：請參考家庭教育實質內涵
5. 家庭暴力防治課程：請填寫「融入家庭暴力防治」即可

註 7：請以上下學期各 20 週規劃本年度課程。