

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 學年度第二學期三年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者： 陳曉億

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_3_年級和_4_年級) 否☐

第一學期

教材版本		康軒版第五冊				教學節數		每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標		1.攝取適當分量的各類食物，了解影響飲食選擇的因素。 2.學習健康成長的方法，認識人生各階段。 3.正確使用藥物，適當處理廢棄藥物。 4.健康社區與改善社區汙染環境。 5.擊球過繩、滾球與拋球。 6.玩飛盤擲接、雙腳跳繩與單腳跳繩。 7.運動前後伸展身體。 8.正確擺臂、站立式起跑與接力跑遊戲。 9.武術踢、蹬動作與手腳聯合出招。 10.在軟墊上練習前滾翻和後滾翻。 11.歡跳兔子舞與聖誕鈴聲舞曲。								
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	第一單元飲食 聰明選 第一課吃出健	3	健體-E-A2 具備探索身 體活動與健	1a-II-2 了解 促進	Ea-II-1 食物 與營	1.認識健康 餐盤原則， 了解六大類	第一單元飲食聰明選 第1課吃出健康 《活動1》健康比一比	發表 實作	【品德教 育】 品E1 良好生	

	康		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。	健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	食物每日適當攝取量。 2.覺察個人生活中的飲食是否符合健康餐盤原則。 3.願意改善個人飲食習慣。 4.運用生活技能「自我健康管理與監督」，改進飲食習慣。 5.在生活中落實健康餐盤原則。	1.教師運用六大類食物圖卡帶領學生複習分類六大類食物。 《活動 2》健康餐盤原則 1.教師帶領學生閱讀課本第 7 頁並配合影片，說明健康餐盤原則，了解六大類食物適當攝取量。 2.教師運用口訣帶領學生記憶健康餐盤原則。 3.教師運用《我的餐盤手冊》舉例健康餐盤的飲食搭配，請學生在「健康餐盤」學習單寫下健康餐盤的口訣，並和同學合作設計健康餐盤的菜肴。 《活動 3》小柚的一日三餐 1.教師帶領學生檢視小柚的一日三餐內容，並提問：小柚的一日三餐是否符合健康餐盤原則？有哪些需要改進的地方？ 2.教師說明：小柚的一天蔬菜分量，沒有符合健康餐盤原則，應增加蔬菜的攝取。 《活動 4》我的一日三餐 1.教師請學生計算「我的飲食紀錄（一）」學習單的食物攝取量，將一日三餐的各類食物攝取量填入「我的飲食紀錄（二）」學習單，檢查個人的食物攝取量是否符合健康餐盤的原則，找出自己的飲食問題。 2.教師請學生上臺發表自己的飲		活習慣與德行。	
--	---	--	--------------------------------------	--	--------------------------------------	--	--	--	---------	--

							食問題，並說明改進的方法。 《活動 5》改善飲食習慣 1.教師帶領學生閱讀課本第 10-11 頁，引導學生運用生活技能「自我健康管理與監督」，改進飲食習慣。 2.教師請學生選擇一項需改進的飲食習慣、制定改變的目標，分組討論執行計畫，並設定達成獎勵，完成「健康飲食管理（一）」學習單。 《活動 6》簽訂契約 1.教師請學生針對個人計畫內容，做出健康約定，並於課後記錄執行情形，完成「健康飲食管理（二）」學習單。 《活動 7》檢討與補救 1.教師請學生檢視自己的飲食改進計畫執行情形，並思考執行計畫過程中遇到的困難。 2.教師帶領學生閱讀課本第 13 頁，以小柚為例說明：如果執行計畫遇到困難，可以嘗試自己調整，或向師長、家人尋求協助。 3.教師請學生分組討論解決執行困難的方法，並上臺進行分享。			
第二週	第一單元飲食聰明選 第二課飲食學	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健	2a-II-1 覺察健康	Ea-II-2 飲食搭	1.覺察影響個人飲食選擇的因素。	第一單元飲食聰明選 第 2 課飲食學問大 《活動 1》飲食萬花筒	發表 演練 實作	【品德教育】 品E1 良好生	

	問大		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。	受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	2.覺察不同的家庭飲食型態。 3.覺察個人飲食習慣是否健康。 4.運用生活技能「做決定」，做出健康飲食的選擇。 5.運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。	1.教師配合課本第 14-17 頁說明：飲食習慣會受到許多因素影響，例如： (1)個人因素。 (2)家庭因素。 (3)文化因素。 (4)宗教因素。 (5)社區環境因素。 (6)自然環境因素。 2.教師引導學生發表各個因素影響飲食習慣的相關經驗。 《活動 2》飲食習慣與健康 1.教師帶領學生閱讀課本第 18 頁，說明：每個人對食物的需求不同，所處的環境也不同，所以形成不同的飲食習慣。想一想，你的飲食習慣對健康有益嗎？不良的飲食習慣可能會造成什麼健康問題？ 2.教師帶領學生閱讀課本第 19 頁，引導學生運用生活技能「做決定」，做出健康飲食選擇。 3.教師請學生以生活中的飲食選擇，演練生活技能「做決定」。 《活動 3》批判性思考 1.教師提問：你看過哪些食品廣告？廣告的內容是什麼？ 2.教師帶領學生閱讀課本第 20-21 頁，引導學生運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食	總結性評量	活習慣與德行。	
--	----	--	--------------------------------------	---	-------------------------------------	---	---	-------	---------	--

							品廣告內容。 3.教師帶領學生閱讀課本第 21 頁生活行動家的食品廣告情境，請學生運用生活技能「批判性思考」分析、判斷食品廣告內容，完成「廣告停看聽」學習單。			
第三週	第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技	1.認識生命的開始和誕生。 2.覺察身體的特徵是遺傳的結果。 3.認識生長發育的變化與意義。 4.了解促進生長發育的良好習慣。 5.了解良好的衛生習慣。 6.運用生活技能「解決問題」，改善個人健康問題。 7.透過實踐紀錄，支持自己促進生長發育的立	第二單元生命的樂章 第 1 課生長圓舞曲 《活動 1》生命誕生 1.教師帶領學生閱讀課本第 26-27 頁懷孕的過程，並配合影片和繪本說明生命誕生的過程。 2.教師請學生上臺分享個人的胎兒超音波照片，認識生命孕育的歷程。 《活動 2》我像誰 1.教師說明：孩子的外型特徵會和爸爸或媽媽相似或相同，這就是「遺傳」造成的。 2.教師說明：回家後，拿一張有爸爸、媽媽和你的照片，觀察身體特徵。 《活動 3》身體大躍進 1.教師請學生觀察自己不同年齡的照片。 2.教師提問：和以前比起來，現在的你有哪些成長的變化？ 3.教師統整說明生長發育的意義。 4.教師強調：成長過程中，骨骼	發表 實作 演練	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	

				因應不同的生活情境。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	巧。	場。 8.覺察每個人生長發育的速度不同。 9.運用生活技能「同理心」和「人際溝通」，演練與朋友溝通的情境。	和肌肉會持續生長，因此你不斷的長高，體重也隨之增加。此外，能力的增強代表身體各部位發育更完全，能完成更複雜的事。 5.教師請學生分組和同學分享「身體大躍進」學習單。 《活動 4》促進生長的健康行動 1.教師帶領學生閱讀課本第 30 頁，說明：均衡的飲食、規律的運動、適時適量的休息，並養成良好的衛生習慣，有助於生長發育。 2.教師請學生課後檢核自己是否在生活中做到促進生長的健康行動，完成「促進生長的健康行動」學習單。 《活動 5》解決健康行動未達成問題 1.教師提問：你有哪些健康行動未達成？教師帶領學生閱讀課本第 31 頁，引導學生運用生活技能「解決問題」，解決健康行動未達成的問題。 2.教師請學生選擇一項未達成的健康行動，分組討論完成「解決健康問題（一）」學習單，並於課後記錄執行結果，檢討並想出補救的方式，完成「解決健康問題（二）」學習單。 《活動 6》發揮同理心			
--	--	--	--	---	----	---	---	--	--	--

							1.教師帶領學生閱讀課本第 32 頁，說明：每個人生長發育狀況不同，有人長得快，有人長得慢，一般來說都會持續成長。 2.教師將學生分為 5 人一組，請學生觀察組內同學，說一說，同學在外表（身高、體重等）或能力上有哪些不同，引導學生覺察每個人生長發育狀況不同。 3.教師帶領學生閱讀課本第 33 頁，說明：每個人生長發育的速度不同，發現別人與自己不一樣，須站在對方的立場思考，試著欣賞別人的特點。 4.教師帶領學生運用生活技能「同理心」、「人際溝通」，演練課本第 33 頁情境。			
第四週	第二單元生命的樂章 第二課人生進行曲	3	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Fa-II-2 與家人及朋友良好	1.認識人生各階段的特徵。 2.分辨家人所處的人生階段。 3.透過行動對家人表達愛。 4.運用生活技能「人際溝通」，演	第二單元生命的樂章 第 2 課人生進行曲 《活動 1》人生各階段 1.教師帶領學生閱讀課本第 34-37 頁，說明各人生階段的特徵。 2.教師請學生將全家人的照片貼在「我和我的家人」學習單，並寫下自己和每位家人所處的人生階段。完成後請學生上臺進行分享。 《活動 2》愛家人行動	發表 實作 演練 總結性評量	【家庭教育】 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。	

				基本的人際溝通互動技能。	溝通與相處的技巧。	練與家人溝通的情境。	1.教師帶領學生閱讀課本第 38-39 頁情境，並提問：佳儀透過哪些行動，對家人表達愛？ 2.教師提問：請回想與家人的相處，你表現了哪些愛的行動？請分享你的感受，以及家人對你的回應。 3.教師請學生課後完成課本第 39 頁生活行動家，記錄自己愛家人的行動。 《活動 3》化解衝突 1.教師提問：當與家人發生不愉快的狀況時，你會怎麼做？這樣的做法導致了什麼結果？ 2.教師帶領學生閱讀課本第 40-41 頁情境，說明「化解衝突」的方法。 (1)先不說話、深呼吸，穩定自己的情緒。 (2)透過溝通方法「我訊息」表達自己的想法。 (3)傾聽對方的想法，並確定自己了解對方意思。 (4)了解彼此的想法後，共同思考解決方法，並達成共識。 3.教師提問：你曾經與家人發生過什麼衝突呢？請回想當時的情形，與同學 2 人一組，練習運用溝通方法「我訊息」表達自己的想法，進而化解衝突。			
第五週	第三單元快樂	3	健體-E-A2	2b-II-1	Ca-II-1	1.認識社區	第三單元快樂的社區	發表	【環境教	

	的社區 第一課社區新 體驗		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。	遵守健 康的生 活規 範。 4a-II-2 展現 促進 健康 的行 為。	健康社 區的 意 識、 責 任 與 維 護 行 動。	健康活動。 2.參與社區 健康活動。	第 1 課社區新體驗 《活動 1》認識社區 1.教師說明社區的定義。 2.教師透過問答引導學生介紹自己居住的社區。 3.教師說明：臺灣各地有許多大小、文化不同的社區，每個社區的特色不一樣，生活方式也不太一樣。 《活動 2》社區活動新發現 1.教師說明：社區會舉辦各種活動凝聚居民的向心力，促進彼此之間的感情。社區活動包括各種不同的類型。 2.教師請學生在「社區報報」學習單第一部分，勾選自己或家人參加過的社區活動，並上臺分享活動情形。 《活動 3》社區健康活動 1.教師帶領學生閱讀課本第 48 頁，說明不同的社區健康活動。 2.教師提問：你參加過社區的健康活動嗎？是什麼活動呢？請分享活動的情形。 3.教師舉例社區的其他健康活動，鼓勵學生課後與家人一同參與。 《活動 4》社區小記者 1.教師將學生分組，各組推派一人擔任社區小記者，訪問組內	實作	育】 環E1 參與戶 外學習與自 然體驗，覺 知自然環境 的美、平 衡、與完整 性。	
--	---------------------	--	--	---	--	--------------------------	---	----	---	--

							同學以下問題，彙整後上臺進行分享。 (1)你喜歡你居住的社區嗎？ (2)你認為一個優質的社區應該具備哪些條件？ 2.教師請學生寫下自己居住社區的優點和缺點，完成「社區報報」學習單第二部分。 3.教師說明：每位社區居民都應該團結一心，讓自己居住的社區越來越優質。			
第六週	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	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-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	1.認識社區環境汙染問題。 2.注意病媒對健康的危害。 3.願意以實際行動改善社區汙染問題。	第三單元快樂的社區 第2課社區環保 《活動1》病媒對健康的危害 1.教師帶領學生閱讀課本第50頁，說明：亂丟垃圾會造成環境髒亂，髒亂的環境會影響心情，還會引來蚊子、蟑螂、蒼蠅、老鼠等病媒，危害健康。 2.教師說明病媒對健康的危害。 《活動2》垃圾減量 1.教師帶領學生閱讀課本第51頁，並配合影片說明垃圾減量的重要性。 2.教師請學生在生活中落實垃圾減量行動，並和家人分享做法，邀請家人一起實踐，完成「垃圾減量」學習單。 《活動3》認識垃圾分類 1.教師說明：除了減少製造垃圾，還可以透過垃圾分類，讓	發表實作	【環境教育】 環E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。	

							資源回收再利用，降低垃圾量。 2.教師帶領學生閱讀課本第 52-53 頁情境，並配合影片說明資源回收的重要性，以及資源回收分類方法。 《活動 4》回收要注意 1.教師說明：了解資源回收分類方式，還要注意以下事項，才算是個真正的回收達人。 2.教師帶領學生閱讀課本第 54 頁，並配合影片舉例資源回收注意事項。 《活動 5》垃圾分類連連看 1.教師請學生完成課本第 55 頁「垃圾分類連連看」，並可運用回收大百科網站中的「丟垃圾大考驗」進行垃圾分類練習。 《活動 6》社區空氣汙染問題 1.教師帶領學生閱讀課本第 56 頁情境，並配合影片說明空氣汙染對健康的危害。 2.教師請學生完成課本第 56 頁生活行動家紀錄。 《活動 7》認識空氣品質旗幟 1.教師說明：除了關心新聞報導之外，在學校也能有所了解，學校每天會根據空氣品質，懸掛不同顏色的「空氣品質旗幟」。 2.教師帶領學生閱讀課本第 57			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

							頁，認識空氣品質旗幟各顏色的意涵。 3.教師請學生觀察一週的空氣品質旗幟，在「關心社區環境」學習單第一部分記錄每日空氣品質旗幟的顏色，並和家人分享空氣品質不佳時保護自己的做法。 《活動 8》護川行動 1.教師帶領學生閱讀課本第 58-59 頁，並提問： (1)佑佑居住的社區面臨什麼環境汙染問題？ (2)汙染的河水對生活環境和健康造成什麼影響？ (3)社區居民採取哪些行動減少汙染？ (4)如果你居住的社區發生類似的環境汙染問題，你願意一起參與改善行動嗎？你會怎麼做呢？ 2.教師請學生完成課本第 59 頁生活行動家，了解可能造成水汙染的原因，以及面對水汙染時可以採取的行動。 《活動 9》行動從我開始 1.教師提問，請學生分組討論後，完成「關心社區環境」學習單第二部分，並上臺分享。			
第七週	第三單元快樂的社區	3	健體-E-A2 具備探索身	1a-II-2 了解	Bb-II-1 藥物	1.了解並遵守安全用藥	第三單元快樂的社區 第 3 課社區藥師好朋友	發表 實作	【安全教育】	

	第三課社區藥師好朋友		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。	促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	原則。 2.認識衛生所、社區藥局服務。 3.了解藥物的保存方法。 4.了解並演練過期藥物處理原則。 5.了解中藥用藥安全原則。 6.在生活中運用社區藥局服務。 7.了解藥物過敏症狀和藥物過敏處理方法。 8.了解避免再次藥物過敏的方法。	《活動 1》正確用藥五大核心能力 1.教師帶領學生閱讀課本第 61 頁，說明：食用來路不明的藥品會傷害身體，用藥時應遵守正確用藥五大核心能力。 2.教師請學生完成「用藥安全」學習單第一部分，寫出用藥五不原則的口訣。 《活動 3》用藥注意事項 1.教師帶領學生閱讀課本第 62 頁，說明：在光線昏暗的地方吃藥，容易吃錯藥，危害身體健康。想一想，吃藥前要注意什麼，才不會吃錯藥？ 2.教師請學生完成「用藥安全」學習單第二部分，寫出用藥的注意事項。 《活動 4》社區醫療資源 1.教師帶領學生閱讀課本第 63 頁並說明：醫療資源可能因城鄉區域性不同而有所差異，社區醫療資源大致可分為： (1)衛生行政機構。 (2)公立、私立醫院。 (3)診所。 (4)藥局。 《活動 4》藥物保存 1.教師帶領學生閱讀課本第 64 頁，並說明正確的藥物保存方式。	演練 總結性評量	安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
--	------------	--	---	---	---------------------	--	---	-------------	--------------------	--

						2.教師請學生分享家中保存藥物的方式，並提出改善的方法。 《活動 5》過期藥品處理原則 1.教師說明：過期的藥品須妥善處理，不可任意丟棄或倒入水槽、馬桶。 2.教師帶領學生閱讀課本第 65 頁，說明過期藥品處理原則，並請學生分組演練。 《活動 6》中藥用藥安全五撇步 1.教師配合中藥用藥安全影片說明：中醫是我國傳統的醫療保健，給人「藥性溫和」、「有病治病、沒病補身」的印象，所以許多人常在沒有中醫藥醫療專業人員的指示，自行服用來路不明的中藥，而傷害身體健康。 2.教師說明：中藥用藥安全五撇步。 《活動 7》社區藥局服務 1.教師帶領學生閱讀課本第 68-69 頁情境，並配合影片說明社區藥局服務。 2.教師提問：你家附近的社區藥局還提供哪些服務？你和家人曾經使用哪些呢？請和家人分享社區藥局服務，並多多運用。 《活動 8》藥物過敏 1.教師帶領學生閱讀課本第 70			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							頁，說明：藥物過敏是在服用、塗抹或注射藥物後，引發身體出現過敏症狀。 2.教師整理學生的回答，說明常見的藥物過敏症狀。 3.教師說明：藥物過敏和體質有關，任何藥物都可能對人引發過敏反應，因此服用藥物後要密切注意自己的身體狀況。			
第八週	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	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-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人	1.認識擊球的動作要領。 2.願意遵守活動規則。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。 5.運用合作與競爭策略完成排球活動。	第四單元與繩球同行 第1課隔繩對戰 《活動1》用手擊球 1.教師說明並示範「用手擊球」的動作要領。 《活動2》擊球接龍 1.教師說明「擊球接龍」活動規則。 《活動3》轉傳高手 1.教師說明「轉傳高手」活動規則。 《活動4》擊球九宮格 1.教師說明「擊球九宮格」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：你擊中心中的目標數字了嗎？再擊一次你會怎麼調整？ 《活動5》合作九宮格 1.教師說明「合作九宮格」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論獲勝的策略。	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	與人、人與球關係攻防概念。		《活動 6》喊號碼接球 1.教師說明「喊號碼接球」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：怎麼做可以讓對方不容易接到球呢？			
第九週	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中	1d-II-1 認識動作技能概念	Ha-II-1 網／牆性球類運動	1.認識擊球的動作要領。 2.願意遵守活動規則。	第四單元與繩球同行 第 1 課隔繩對戰 《活動 7》擊球越人牆 1.教師說明「擊球越人牆」活動規則。	操作發表 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表	相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。 5.運用合作與競爭策略完成排球活動。	2.活動結束後，教師帶領學生討論：當你是防守組時，你有哪些阻擋對方成功傳球的方法呢？ 《活動 8》轉移陣地 1.教師說明「轉移陣地」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：當你是擊球組時，你有哪些得分的方法？ 《活動 9》排球小高手 1.教師說明「排球小高手」活動規則： (1)6 人一組，一次兩組上場。兩組各派代表猜拳，贏的取得發球權。 (2)發球時，以拋球或擊球的方式，將球發到對面，另一方接到球後，再將球擊回對面場地中。 (3)球在一隊的場地中落地，另一隊就得 1 分。 (4)先獲得 6 分的組別獲勝。		
--	--	--	-------------------------------------	---	--	--	---	--	--

				現正 確的 身體 活 動。 3d-II-2 運用 遊戲 的合 作和 競爭 策 略。						
第十週	第四單元與繩球同行 第二課玩球完勝	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現	Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關	1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現滾球、拋球、擲球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。	第四單元與繩球同行 第2課玩球完勝 《活動1》一起進紅心 1.教師說明「一起進紅心」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：你滿意你們的得分嗎？想一想，剛剛的活動中，有哪些可以改進的地方呢？ 《活動2》球兒滾滾樂 1.教師說明「球兒滾滾樂」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：你的命中情形如何？最有把握滾中幾分的欄架呢？ 《活動3》滾球積分樂 1.教師說明「滾球積分樂」活動規則。	操作 發表 運動撲滿	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

				聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	係攻防概念。		《活動 4》穿過圓圈輕鬆滾 1.教師說明「穿過圓圈輕鬆滾」活動規則。 《活動 5》穿過圓圈大挑戰 1.教師說明「穿過圓圈大挑戰」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：從剛剛練習的經驗中，你覺得什麼時候把球滾出最適當呢？ 《活動 6》穿過圓圈闖關賽 1.教師說明「穿過圓圈闖關賽」活動規則：8 人一組，依序完成各關卡，每人每關有 3 次挑戰機會，一人完成一關一次得 1 分，累積得分最高的組別獲勝。其他組學生協助持呼拉圈設置障礙。 2.活動結束後，教師帶領學生討論： (1)每個關卡你都挑戰成功了嗎？和同學分享你成功的滾球、拋球、擲球技巧和策略。 (2)想一想，沒有挑戰成功的關卡，你可以如何改進？ 《活動 7》步步高升 1.教師說明「步步高升」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：不同高度的標的，你分別將球以什麼方式出手？說一			
--	--	--	--	---	---------------	--	---	--	--	--

							說，你選擇滾球、拋球或擲球的原因。 《活動 8》一人一目標 1.教師說明「一人一目標」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：你們這組如何分配每個人的目標呢？每個人都擊中目標了嗎？可以如何改進呢？ 《活動 9》水果拼字任務 1.教師運用水果任務卡帶領學生複習英語課所學的水果單字。 2.教師說明「水果拼字任務」活動規則。 3.活動結束後，教師帶領學生討論： (1)目標的高度和位置不同時，你會選擇用什麼方式投擲球？ (2)說一說，你們這組運用了哪些活動策略？			
第十一週	第四單元與繩球同行 第三課跳繩妙變化	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.認識兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作概念。 2.認識單腳跳繩的動作概念。 3.認識跳繩的練習策略。 4.表現兩跳	第四單元與繩球同行 第 3 課跳繩妙變化 《活動 1》兩跳一迴旋 1.教師說明並示範「兩跳一迴旋」的動作要領。 2.教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習兩跳一迴旋。 《活動 2》一跳一迴旋 1.教師說明並示範「一跳一迴旋」的動作要領。 2.教師將全班分成 4 人一組，請	操作 實作 發表 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		一迴旋、一跳一迴旋的動作。 5.表現單腳跳繩的動作變化。 6.表現單腳跳繩的串接動作。 7.課後參與跳繩活動，增進體適能。	學生分組練習一跳一迴旋。 《活動 3》討論與分享 1.教師提問以下問題，請學生分組討論與分享，完成「雙腳跳繩我最行」學習單。 (1)練習時口號和動作是否互相配合？ (2)兩跳一迴旋最多可以連續跳幾下？ (3)一跳一迴旋最多可以連續跳幾下？ (4)你比較擅長哪一種跳繩方式？ (5)練習時遇到什麼困難？可以如何解決呢？ 《活動 4》單腳跳一跳 1.教師示範並說明「單腳跳一跳」動作要領。 2.教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習一腳伸直單腳跳、一腳提膝單腳跳、一腳後勾單腳跳。 《活動 5》單腳左右 5+5 1.教師說明「單腳左右 5+5」活動規則。 2.教師請學生課後練習跳繩動作，完成課本第 103 頁運動撲滿的紀錄和「跳繩練習紀錄」學習單。			
第十二週	第五單元跑接樂悠游	3	健體-E-C2 具備同理他	1d-II-1 認識	Ce-II-1 其他	1.認識不同高度的飛盤	第五單元跑接樂悠游 第 1 課飛盤擲接樂	操作 實作	【品德教育】	

	第一課飛盤擲接樂		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。	動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	休閒運動基本技能。	接盤動作要領。 2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3.透過活動探索運動潛能與表現正確的飛盤反手投擲、接盤動作。	《活動 1》上中下接飛盤 1.教師說明：飛盤擲接時，接盤者可以依據飛盤的高度，採取不同的接盤方式。 2.教師說明並示範「上中下接飛盤」的動作要領。 《活動 2》雙人擲接飛盤 1.教師帶領學生複習反手擲盤動作要領。 2.教師說明「雙人擲接飛盤」活動規則：2 人一組相距約 5 公尺，練習飛盤擲接，擲盤者反手投擲飛盤，接盤者依據不同高度變換姿勢接盤。 《活動 3》三人擲接飛盤 1.教師說明「三人擲接飛盤」活動規則：3 人一組呈三角形站立，各相距約 5 公尺。擲盤者反手投擲飛盤，接盤者依據不同高度變換姿勢接盤，逆時針方向擲接。 《活動 4》多人擲接飛盤 1.教師說明「多人擲接飛盤」活動規則。 2.教師可視學生練習情況，加大擲接距離，請學生再次挑戰。 《活動 5》攻占九宮格 1.教師說明「攻占九宮格」活動規則。 2.活動進行前教師請學生決定擲盤手並分配每人負責的格子以	發表運動撲滿	品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
--	----------	--	---	--	-----------	--	---	--------	------------------	--

							及接盤順序。 3.活動結束後，教師帶領學生討論獲勝策略，例如：選擇擲盤穩定者擔任擲盤手；先占領中間的格子增加連線機會；依據飛盤的高度接盤，接盤穩定不落地。 4.教師請學生記錄活動情形並思考活動改進策略，完成「攻占九宮格」學習單。			
第十三週	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。 2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。 3.表現各式暖身、伸展動作。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 5.運用跑步的練習策略。 6.描述參與跑步活動的	第五單元跑接樂悠游 第2課伸展跑步趣 《活動1》原地伸展 1.教師提問：運動前你會暖身、伸展嗎？運動前暖身、伸展對身體有什麼好處？ 2.教師整理學生的回答，並說明：運動前暖身、伸展可以預防運動時受傷，還能增進運動表現。 3.教師說明並示範「原地伸展」的動作要領。 《活動2》前進伸展 1.教師說明並示範「前進伸展」的動作要領。 《活動3》擺臂體驗 1 教師帶領學生體驗用不同的擺臂方式向前跑。 2.教師提問：用什麼姿勢擺動手臂，能讓你跑得更順暢？ 《活動4》正確擺臂姿勢	操作發表	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

				覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活	感覺。 7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。	1.教師說明並示範「正確擺臂姿勢」的動作要領。 《活動 5》寶特瓶練擺臂 1.教師說明「寶特瓶練擺臂」活動規則：2 人一組，每人雙手各持一個寶特瓶，分別練習坐著擺臂、雙腿併攏站立擺臂、雙腳前後站立擺臂，每個動作擺臂 20 次。 《活動 6》擺臂對對碰 1.教師說明「擺臂對對碰」活動規則。 《活動 7》改變步伐跑線梯 1.教師將全班分成 4 組，在線梯場地說明並示範各種跑步姿勢，請各組分別練習。 《活動 8》線梯變換跑 1.教師說明「線梯變換跑」活動規則。 2.活動結束後，教師請學生分享以不同跑步姿勢在不同大小的線梯格中跑步的感覺。			
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				動。						
第十四週	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。 2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。 3.表現各式暖身、伸展動作。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 5.運用跑步的練習策略。 6.描述參與跑步活動的感覺。 7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。	第五單元跑接樂悠游 第2課伸展跑步趣 《活動9》線梯跑跳練習組合 1.教師說明：運用線梯場地練習，可以幫助你提升跑步的速度、敏捷性和協調性。 2.教師說明「線梯跑跳練習組合」活動規則：各組分別在線梯連續做出4個動作的組合，每個動作來回做一次後，再換下一個動作。 《活動10》線梯跑跳接力闖關 1.教師運用顏色卡帶領學生複習英語課所學的顏色單字。 2.教師說明「線梯跑跳接力闖關」活動規則。 《活動11》忽快忽慢 1.教師說明「忽快忽慢」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：體驗以不同速度前進後，你們有什麼發現？ 《活動12》站立式起跑 1.教師說明並示範「站立式起跑」的動作要領。 《活動13》快速跑競賽 1.教師說明「快速跑競賽」活動規則：6人一組，各組每次派一人進行30公尺快跑，6人都跑完一次後，累積秒數最少的組	操作發表 運動撲滿	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

				與表現正確的身體活動。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			別獲勝。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：快速跑時，同學有哪些動作需要調整？ 《活動 14》運動後伸展 1.教師說明：運動後伸展可以舒緩肌肉的痠痛，還能幫助身體放鬆。 2.教師說明並示範「伸展動作」。			
第十五週	第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	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	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識接力跑的概念。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現跑步傳物的動	第五單元跑接樂悠游 第 3 課跑步接力傳寶 《活動 1》紅球接力跑 1.教師說明「紅球接力跑」活動規則： (1)3 人一組，分別站在角錐旁準備。 (2)第一人取出呼拉圈中的紅球	操作發表 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			隊成員合作，促進身心健康。	動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。		作。 4.運用合作策略完成接力活動。	後向前跑，將球傳給第二人。 (3)第二人拿到球後向前跑，傳球給第三人，第三人將球放入終點的呼拉圈中。每人傳完球後，必須回原位等待。 (4)前一顆球放入終點呼啦圈後，第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。 (5)以此類推，傳完 5 顆球即完成活動。 《活動 2》藍球接力跑 1.教師說明「藍球接力跑」活動規則： (1)3 人一組，分別站在角錐旁準備。 (2)第一人取出呼拉圈中的藍球後，繞角錐跑再向前跑，將球傳給第二人。 (3)第二人拿到球後繞角錐跑再向前跑，將球傳給第三人，第三人將球放入終點的呼拉圈中。每人傳完球後，必須回原位等待。 (4)前一顆球放入終點呼啦圈後，第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。 (5)以此類推，傳完 5 顆球即完成活動。 《活動 3》紅藍球接力賽 1.教師說明「紅藍球接力賽」活動規則。			
--	--	--	----------------------	--	--	-------------------------------	---	--	--	--

						(1)3 人一組，分別站在角錐旁準備。 (2)紅球代表 1 分，藍球代表 2 分。 (3)第一人從呼拉圈中取出一顆球（紅球或藍球皆可）向前跑，將球傳給第二人。若拿到紅球，直接向前跑；若拿到藍球，繞角錐再向前跑。每人傳完球後，必須回原位等待。第三人將球放入終點的呼拉圈中。接著第一人再取一顆球，繼續接力傳球。 (4)時間結束後，計算終點呼拉圈中的球，得分較多的組別獲勝。 2.活動進行前，教師請學生討論各組的得分策略，例如：因藍球分數高，先傳完藍球再傳紅球；或是因紅球傳接路線短速度快，可以短時間累積得分，所以先傳完紅球再傳藍球。 《活動 4》九宮格連線 1.教師說明「九宮格連線」活動規則： (1)4 人一組，各組第一人在接力線後預備，其他人於準備線後預備，第二人從呼拉圈拿寶物（圓盤）。 (2)第二人向前跑，把寶物傳給第一人，第二人留在接力線等			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							待接下一個寶物。 (3)第一人到九宮格放置寶物後，到隊伍後方排隊。 (4)以此類推，九宮格中寶物先連線的組別獲勝。 2.活動結束後，教師帶領學生討論獲勝策略，例如：占領中心位置比較容易和旁邊的格子連線，要派跑最快的人搶中心位置；接力時要小心，避免圓盤掉落，撿起圓盤會浪費時間。			
第十六週	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1.認識戶外戲水安全守則。 2.認識水上救生祕訣。 3.認識漂浮的動作要領。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。 6.表現漂浮後站立動作。	第五單元跑接樂悠游 第4課安全漂浮游 《活動1》戶外戲水安全守則 1.教師提問：你有戶外戲水的經驗嗎？你曾經聽過或看過哪些危險的戶外戲水事件？ 2.教師帶領學生閱讀課本第136-137頁，並配合影片說明戶外戲水安全守則。 3.教師補充：如果覺得很累或天氣不好就不要下水，平時還要加強練習水中漂浮，遇到危險時才能自救。 《活動2》水上救生祕訣 1.教師提問：戶外戲水時如果看到有人溺水，你會怎麼做呢？ 2.教師帶領學生閱讀課本第138-139頁，並配合影片說明水上救生祕訣。 3.教師強調：救人時要量力而	發表實作操作	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	

				作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。		7.表現俯伸漂動作。 8.表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。	為，如果發現自己無法安全的救人，一定要請求大人協助。 4.教師請學生完成「戲水安全大進擊」學習單。 《活動3》扶牆屈膝漂浮 1.教師說明並示範「扶牆屈膝漂浮」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習扶牆屈膝漂浮。 《活動4》抱膝式水母漂 1.教師說明並示範「抱膝式水母漂」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習抱膝式水母漂。			
第十七週	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1.認識戶外戲水安全守則。 2.認識水上救生祕訣。 3.認識漂浮的動作要領。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。	第五單元跑接樂悠游 第4課安全漂浮游 《活動5》扶牆漂浮後俯伸漂 1.教師說明並示範「扶牆漂浮後俯伸漂」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習扶牆漂浮後俯伸漂。 《活動6》水母漂後俯伸漂 1.教師說明並示範「水母漂後俯伸漂」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習水母漂後俯伸漂。 《活動7》水母也瘋狂 1.教師說明「水母也瘋狂」活動規則：先做抱膝式水母漂，接	操作發表 運動撲滿	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	

				表現 聯合 性動 作技 能。 3d-II-1 運用 動作 技能 的練 習策 略。		6.表現漂浮 後站立動 作。 7.表現俯伸 漂動作。 8.表現蹬地 漂浮、蹬牆 漂浮動作。	著手腳慢慢打開並放鬆，讓身 體漂浮在水面，可呈大字形漂 浮或一字形漂浮。 2.教師將全班分成4人一組，請 學生分組練習。 《活動8》蹬地漂浮 1.教師說明並示範「蹬地漂浮」 的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請 學生分組練習蹬地漂浮。 《活動9》蹬牆漂浮 1.教師說明並示範「蹬牆漂浮」 的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請 學生分組練習蹬牆漂浮。 《活動10》動物任務 1.教師運用水中動物沉水玩具帶 領學生複習英語課所學的水中 動物單字。 2.教師說明「動物任務」活動規 則。			
第十八 週	第六單元滾翻 躍動舞歡樂 第一課拳腳見 功夫	3	健體-E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習 慣，以促進 身心健全發 展，並認識 個人特質， 發展運動與 保健的潛	1d-II-1 認識 動作 技能 概念 與動 作練 習的 策 略。 2c-II-3	Bd-II- 1 武術 基本 動 作。	1.認識踢 腿、蹬腿的 動作概念。 2.認識武術 的動作練習 策略。 3.在活動中 表現主動參 與、樂於嘗 試的學習態	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第1課拳腳見功夫 《活動1》踢蹬體驗 1.教師說明並示範「踢腿」、「蹬 腿」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，將 樹人樁作為標的，練習踢腿、 蹬腿。 《活動2》踢腿後站獨立式 1.教師帶領學生複習獨立式的動	操作 發表 運動撲滿	【品德教 育】 品E3 溝通合 作與和諧人 際關係。	

			能。	表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		度。 4.表現踢腿、蹬腿動作。 5.表現踢腿後站獨立式的動作。 6.運用衝拳、劈掌、踢腿動作，配合弓箭式和獨立式，表現武術招式。	作要領。 2.教師將全班分成4人一組，練習踢腿後站獨立式。 《活動3》踢高練習 1.教師將全班分成4人一組，練習踢向高處的目標，一人踢10次。 《活動4》弓步衝拳 1.教師帶領學生配合口令，練習「弓步衝拳」招式。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習弓步衝拳招式。 《活動5》弓步衝拳踢腿 1.教師帶領學生配合口令，練習「弓步衝拳踢腿」招式。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習弓步衝拳踢腿招式。 《活動6》左轉衝踢劈 1.教師帶領學生配合口令，練習「左轉衝踢劈」招式。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習左轉衝踢劈招式。 《活動7》右轉衝踢劈 1.教師帶領學生配合口令，練習「右轉衝踢劈」招式。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習右轉衝踢劈招式。			
第十九	第六單元滾翻	3	健體-E-A1	1d-II-1	1a-II-1	1.認識滾翻	第六單元滾翻躍動舞歡樂	操作	【安全教	

週	躍動舞歡樂 第二課搖滾翻轉樂		具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	的動作概念。 2.認識滾翻動作的練習策略。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現圓背團身、圓背前後搖動作。 5.表現圓背前撐起身、後點地動作。 6.表現前滾翻、後滾翻動作。 7.表現連續滾翻的聯合技能。 8.分享滾翻動作在生活中的應用。	第2課搖滾翻轉樂 《活動1》圓背團身 1.教師說明並示範「圓背團身」的動作要領。 《活動2》圓背前後搖 1.教師說明並示範「圓背前後搖」的動作要領。 《活動3》圓背前撐起身 1.教師說明並示範「圓背前撐起身」的動作要領。 《活動4》圓背後點地 1.教師說明並示範「圓背後點地」的動作要領。 《活動5》斜坡前滾翻 1.教師說明並示範「斜坡前滾翻」的動作要領。 《活動6》前滾翻 1.教師將全班分成6人一組，請學生分組練習前滾翻。 2.教師帶領學生練習下巴夾住手帕，輔助緊縮下巴、順利滾翻。 《活動7》斜坡後滾翻 1.教師說明並示範「後滾翻」的動作要領。 《活動8》後滾翻 1.教師將全班分成6人一組，請學生分組練習後滾翻。 《活動9》前滾翻接後滾翻 1.教師說明並示範「前滾翻接後滾翻」的動作要領。	發表運動撲滿	育】 安E7 探究運動基本的保健。	
---	-------------------	--	--	--	----------------	---	---	--------	----------------------	--

							2.教師提問：練習時，你發生了什麼困難？請和同學討論解決的方法。 《活動 10》應用與分享 1.教師提問：你曾經看過有人使用滾翻動作保護自己嗎？他是怎麼做的呢？ 2.教師請學生分享學習滾翻活動的心得。			
第廿週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	3	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	1.在兔子舞遊戲中，表現不同方向的跳躍動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.與同學合作完成兔子舞。	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 3 課歡欣土風舞 《活動 1》跳向四方 1.教師說明「跳向四方」活動規則：學生依據教師指示的方向，雙腳併腿跳躍，例如：方向指令「前、前、後、後」，學生須做出雙腳併腿向前跳躍兩次，再向後跳躍兩次。 《活動 2》小白兔愛跳舞 1.教師播放兔子舞教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2.教師說明並示範兔子舞舞序。 3.教師將舞序最後 4 拍動作改為「往前跳 2 次再轉身跳」，帶領學生練習。 《活動 3》伴遊舞姿與交換舞伴 1.教師說明並示範「伴遊舞姿」的動作要領。 2.教師帶領學生運用伴遊舞姿跳兔子舞。 《活動 4》表演與欣賞	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				活動。 3c-II-1 表現 聯合 性動 作技 能。			1.教師將全班分成 8 人一組，分組上臺運用伴遊舞姿表演兔子舞並相互觀摩。 2.表演結束後，教師請學生發表觀摩心得。			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

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