

嘉義縣水上鄉大崙國民小學

114 學年度第二學期高年級普通班健體領域-體育混齡課程計畫-A 版本

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☒ (五年級和六年級) 否☐

教材版本		翰林版第九冊+南一第十一冊				教學節數		每週(2)節，本學期共(40)節		
課程目標		體育								
		1. 了解身體活動對身體發展的關係，並能評估自己的體適能表現擬定簡易的體適能促進運動計畫。 2. 透過簡易的肌肉適能評估方式，檢視個人體適能表現，並能進行靜態和動態的肌肉適能活動。了解拔河動作的運動技能要素，並透過簡易拔河遊戲，展現全身性肌肉的控制能力。 3. 帶領學生平時能養成運動習慣，強健體魄，競賽時能秉持運動家精神，服從裁判裁決勝不驕敗不餒，挑戰極限持續追求突破、精進與卓越。 4. 學會單、雙手投籃技巧，可以利用單、雙手將球投進籃框。藉由投籃遊戲賽，提升投籃命中率，使用不同球類投籃，體驗投籃力道的不同。運用空手跑位、運球切入、跑位基本戰術並配合投籃技巧，進行團隊籃球比賽。 5. 學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。								
教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則免)
				學習 表現	學習 內容					
第一週	單元四動健康、健康活動 1 運動計畫知多少	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-III-3 擬	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。	1. 認識運動能促進身體發展。 2. 認識運動計畫的功能，並透過四步驟擬定簡易的運動計畫。 3. 能依據自己的體適能表現擬定簡易的運動計畫，再透過記錄檢視執行效果。	一、講解運動促進身體發展的事實 1. 利用課本說明運動可以消耗身體熱量、加速新陳代謝之外，還可以強化骨骼、肌肉，提高身體機能，產生許多正面的身心健康效益。 2. 請學生發表對四種運動效益事實的感受，說明規律運動的重要性。 二、認識運動計畫的擬定 1. 利用課本簡介運動計畫就是幫助個人建立達到目標的有效方法。可以透過簡易的四個步驟結合了學校的體育資源，擬定適切的運動計畫。 2. 介紹第一步驟是有關運動安全的知能，運動前利用身體狀況自我檢核表，了解自己的身體狀況，也可以作為教師進行體育教學的參考。	1. 問答：能說出運動促進身體發展的事實。 2. 問答：能說出簡易運動計畫擬定的四步驟。 3. 實作：能擬定簡易的四步驟運動計畫。 4. 實踐：能	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

				定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。			3. 引導學生完成體狀況自我檢核表。 三、進行運動計畫擬定第二步驟 1. 利用課本說明步驟二是將學期初體適能檢測結果，評估自己體適能狀況。 2. 鼓勵學生參考體育署體適能網站提供的資訊，利用簡易的工具進行體適能檢測。隨時掌握自己體適能表現程度，才能設定適合自己提升體適能表現的目標。 四、進行運動計畫擬定第三步驟 1. 依據體適能評估結果，設定想要改善的目標，再規劃可進行的運動。 2. 可以參考臺灣健康促進學校網站提供的目標設定或自我監督管理影片，理解擬訂計畫時的目標設定和執行計畫時自我監督管理的生活技能。 五、進行運動計畫擬定第四步驟 1. 說明第四步驟可以參考課本表格和範例，記錄每次運動情形。 2. 提醒說明描述的內容越完整，有利於後續檢視執行成效的參考。 六、反思與調整 教師利用學習單或課本引導學生進行運動計畫執行記錄，兩星期或一個月後再共同檢視執行成效。	記錄與檢視自己運動計畫執行成效。		
第二週	單元四動健康、健康活動2力量的泉源	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。4c-III-2 比較與	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。Ab-III-2 體適能	1. 認識肌肉適能的概念。 2. 體驗簡易肌肉適能檢測方法。 3. 練習動態反覆性動作。 4. 進行創意體適能活動設計。 5. 練習靜態支撐動作。	一、講解肌肉適能概念 1. 教師利用學校經常舉辦的拔河比賽說明肌肉適能是生活與運動時重要的體適能要素。 2. 利用課本和體適能檢測經驗，講解肌力是指肌肉用力收縮時，所能產生的最大力量；肌耐力則是肌肉用力時能持續的時間或反覆次數，兩者合稱為肌肉適能，是健康體適能要素之一。 二、進行肌肉適能檢測 利用課本引導學生進行身體其他部位的肌肉適能檢測，讓學生體驗更多元的檢測方法。 1. 仰臥捲體：檢測腹部肌力，先平躺，再雙手伸直觸摸膝蓋。 2. 跪姿伏地挺身：檢測手臂肌力，雙手先伸直再曲肘撐地，軀幹成一直線。	1. 問答：能說出簡易肌肉適能檢測方法。 2. 實作：能正確完成簡易肌肉適能檢測方法。 3. 實作：能正確表現動態肌肉適能提升的簡易動作。 4. 實作：能	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

			問題。	檢視個人的體適能與運動技能表現。	自我評估原則。	三、進行肌肉適能檢測—2 1. 30秒坐椅站立：檢測下肢肌力，雙手交叉於胸前，坐在椅子上，測試30秒完成的次數。 2. 讓學生依照教師計時，完成三項體適能自我檢測，再利用表格記錄每項檢測結果。 四、講解體適能自我評估原則 利用課本引導學生認識體適能自我評估原則。 1. 在家中檢測時，要確定活動時的安全性。 2. 每次檢測時間要一致才能比較前後差異。 3. 如果檢測方法沒有常模，可以進行自我挑戰，記錄進步情形。 4. 體適能檢測的動作也可以作為強化體適能的訓練方法。 五、進行簡易的靜態支撐肌肉適能促進動作 1. 利用課本說明提升肌肉適能可針對特定部位進行負重性運動。靜態支撐是利用身體部位肌群的肌力來支撐身體，達到訓練的效果。 2. 進行三種俯臥支撐動作變化，表現全身性身體肌肉控制能力。 (1) 雙手俯臥支撐，身體維持直線。 (2) 一腳跪姿，一腳向後上方舉腿。 (3) 膝蓋伸直，雙手單腳合力支撐。 3. 進行三種仰臥支撐動作變化，表現全身性身體肌肉控制能力。 (1) 雙手仰臥支撐，雙腳屈膝支撐身體。 (2) 雙腳膝蓋伸直，改變支撐動作形式。 (3) 一腳向上伸直，雙手單腳合力支撐。 4. 進行三種站姿支撐動作變化，表現下肢肌肉控制能力。 (1) 雙腿屈膝半蹲。 (2) 弓箭步支撐。 (3) 跨步側弓箭步支撐。 5. 提醒學生做完負重性的動作後可以進行伸展運動，可以舒緩痠痛感。 六、進行簡易的動態肌肉適能促進動作 1. 利用課本說明動態反覆性動作可以改變姿勢或持物負重，讓部位肌群反覆出力，反覆次數愈	創意組合肌肉體適能動作。 5. 實踐：願意在家中進行肌肉適能動作。	
--	--	--	-----	------------------	---------	--	---	--

							多，代表肌耐力愈佳。 2. 進行二種持物負重變化，把水瓶當啞鈴進行策平舉和向上舉的上臂肌耐力訓練。 3. 進行三種反覆舉腿變化，手扶椅子，進行側舉腿、向後舉腿和仰臥舉腿，進行下肢肌耐力訓練。 4. 叮嚀肌肉適能的訓練要漸進方式進行，不能過度使用某部位肌群，以免產生嚴重的運動傷害。 七、進行創意體適能活動 1. 利用課本說明活動方式，包括： (1) 全班分成數組，每組設計四種表現身體不同肌群的動作。 (2) 各組先自行練習，檢視可行性。 (3) 最後分組展演，分享給其他組別參考。 2. 教師根據各組表現提供回饋，並鼓勵學生可以在課後進行這些活動，以有效提升肌肉適能，促進身體發展。			
第三週	單元四動健康、健康活動 3 力拔山河	2	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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。	1. 認識拔河運動。 2. 進行簡易的暖身運動。 3. 認識拔河握繩與施力動作。 4. 體驗不同的施力動作。 5. 進行簡易的拔河遊戲。 6. 認識拔河比賽規則並體驗拔河比賽活動。	一、認識拔河運動 1. 利用課本簡介拔河是國內學校常見的團隊競賽項目，我國選手在國際賽中屢創佳績。 2. 舉例景美女中拔河隊常代表國家參賽，並屢次獲得冠軍，選手們艱辛的訓練歷程改編成勵志電影—志氣。 3. 播放有關我國拔河隊參與世界比賽的影片，供學生欣賞拔河動作與精彩的參賽歷程。 4. 講解拔河是雙方合力抗力的運動，除了強調全身肌力之外，更要團隊默契和正確的控繩技巧。 二、進行拔河前暖身運動 1. 利用課本說明拔河運動前，要做充足的暖身活動，多加強大肌肉群的動作，以免造成運動傷害。 2. 兩人一組進行簡介支撐伸展暖身活動，包括雙手互推、上臂伸展運動、下肢支撐伸展和坐姿四肢伸展運動。 3. 教師說明拔河是看似靜態下肢支撐動作，但全身大肌肉肌群都需要協調穩定的控制共同施力時機，才能獲勝。	1. 問答：能說出拔河運動的特色。 2. 實作：能表現正確的拔河運動暖身動作。 3. 問答：能說出拔河的主要運動技能。 4. 實作：能表現正確的拔河運動技能。 5. 問答：能說出拔河的簡易規則。 6. 行為：透過拔河活	【法治教育】 法 E3 利用規則來避免衝突。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	

				III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。		三、認識握繩與施力練習 1. 教師示範與講解握繩動作，握繩時右手在前，左手在後，雙手掌心朝上緊緊握牢，靠近右側腹部，手肘微彎，手臂貼身以利施力。 2. 利用課本說明拔河の施力主要是靠下肢支撐力量 and 上半身向後施力，握繩後，雙腳站穩，身體後仰，運用上半身集中施力後拉，全員保持一致性正確施力姿勢，可以集中控繩力量。 四、綜合活動 教師帶領學生做暖 and 運動，並注意學生手掌是否不適。 五、暖身活動 教師帶領學生進行暖身運動。 六、體驗不同動作の靜態握繩施力 1. 四人一組進行不同動作の靜態握繩施力練習。 (1) 坐姿握繩施力動。 (2) 弓箭步握繩施力動作。 (3) 站姿握繩施力動作。 2. 引導學生發表哪一種動作施力方式較適用在拔河比賽。 七、進行拔河施力練習 進行組合兩種握繩施力の拔河練習，五人一組，一人發布動作口令，兩人進行坐姿握繩互拉動作，再輪流雙腳同時用力站起，另兩人在後方進行保護支撐，體驗靜態拔河施力の感覺。一組完成後，再輪流互換角色體驗。 八、進行移動式拔河練習 1. 四人一組，利用簡單の抹布 and 童軍繩，在同學安全の保護下，進行有趣の移動式拔河練習，體驗拔河中腳步移動の感覺。 2. 練習規則： (1) 四人一組，一人雙腳踩抹布，採蹲姿握繩當阻力；另一人採站姿握繩當進攻者。 (2) 預備時，兩位保護者雙手扶著對方肩膀，進攻者向後施力移動時，保護者順著 被保護者方向走動。 (3) 完成5公尺後，互換角色體驗。	動，表現自己的肌肉適能。		
--	--	--	--	---------------------------	--	---	--------------	--	--

							九、體驗拔河比賽 1. 全班分成兩大組：比賽組和觀察組，四位男、女混合成一小組，結合握繩、施力、腳步移動的經驗，進行簡易的拔河比賽。 2. 比賽規則： (1)各隊由男、女生分別分成體重總和相近的兩組，自行安排站立順序。 (2)將繩子中央紅緞帶拉過4公尺界線，即算獲勝一局。 (3)採三戰兩勝制，贏兩局的組別獲勝。 十、討論與再比賽 1. 第一次比賽後，開始進行觀察分享。各小組依據觀察組發現的問題討論如何改善。 2. 再進行第二次比賽，最後依據比賽結果共同歸納拔河比賽的關鍵要領。			
第四週	單元四動健康、健康動 活動 4 全心力挺	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 認識體操的小側翻運動技能的要領。 2. 練習小側翻運動技能和創意的挑戰活動。	一、進行小側翻基本動作練習 1. 說明強健的全身肌力除了有助於拔河技能表現，也能運用在體操動作學習。 2. 利用課本示範與講解小側翻運動技能。 (1)雙手與肩同寬，俯臥支撐在障礙物的兩側。 (2)靠近障礙物的腳向上蹬起跨越。 (3)另一隻腳跟隨跨越。 (4)兩腳依序落地踩穩。 3. 分組練習，可利用同儕互助練習方式，協助給回饋修正動作。 二、進行小側翻挑戰動作活動 1. 調整動作難度，鼓勵學生願意挑戰更高難度的動作，包括跨越時，雙腳可以嘗試直膝跨越障礙物；或是透過繩子作為目標區，增加跨越高度。 2. 進行小側翻創意挑戰活動，讓分組自行設計不一樣的挑戰動作，展現不同形式的小側翻，先自主練習後再進行分組展演動作。 3. 教師鼓勵學生在安全的練習情境中，可以進行挑戰動作，有助於變成日後較高難度的側翻動作。 三、進行簡易的蛙立動作 1. 說明蛙立是運用手臂肌力控制身體重心來維持	1. 問答：能說出小側翻運動技能的要領。 2. 實作：能表現正確的小側翻運動技能。 3. 情意：願意積極參與挑戰動作。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

				3 表現動作創作和展演的能力。			平衡的支撐動作。 2. 利用課本示範分析蛙立動作。 (1)準備動作：蹲姿，雙膝向外張開，雙手肘緊靠大腿內側，手掌向前撐地。 (2)修正式動作一：身體重心向前移，兩腳輪流離地，進行單腳支撐蛙立。 (3)修正式動作二：雙腳微微向上蹬起再落地，體驗雙腳瞬間騰空的蛙立。 四、進行蛙立輔助動作 1. 輔助動作一：雙手支撐，臀部坐在椅子上，增加支點，雙腳再慢慢離地騰空。 2. 輔助動作二：兩人一組，準備動作後，一人協助撐住肩膀或臀部，增加支點，雙腳再慢慢離地騰空。 五、進行蛙立挑戰動作 1. 鼓勵學生嘗試自行完成蛙立挑戰動作，叮嚀剛開始練習時，可以請同學在旁適時的輔助，如果無法獨力完成，可以在課後多練習簡易動作，增加手臂支撐能力。 2. 引導學生比較小側翻和蛙立兩種動作的難度和施力方式有何不同。			
第五週	單元五動健康、健康動 活動1敏捷大進擊	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3c-III-1 表現穩定的身體控制	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 能觀察對手動作，敏捷做出急停、轉換重心與方向等身體動作。 2. 能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 能擬定遊戲攻防策略，並於賽中演練、執行。	一、熱身活動 1. 教師播放卡巴迪比賽影片（可參考全國卡巴迪錦標賽—小學組），並討論相關規則與動作。 2. 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、折返跑練習 1. 教師說明：以進二退一方式，逐步以手觸線前進。 2. 以排為單位，操作練習多次。 3. 觸地前，重心需放低，最後一步跨步並觸地。 三、進行「紅線有別」遊戲 1. 遊戲規則： (1)全班分成四組，每組輪流派一人站在起始線。 (2)起始線兩端各有紅色和綠色角錐，當老師喊「紅色」時，選手需以折返跑方式前進，碰觸紅色角錐後，直接跑回起始線。 (3)依返回順序，每位選手分別得4 分、3 分、2	1. 實作：能掌握動作要領，並透過練習和遊戲，身體敏捷性和協調性有所進步。 2. 觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 實作：遊戲後修正並擬定攻防策略，於再次	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。	

				和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。		分、1 分。全部輪完後，分數高的組別獲勝。 (4)全部輪完後，計算總次數，分數高的隊伍獲勝。 2. 引導學生思考：身體的準備動作會影響反應的時間和速度，你會怎麼做？組員的順序會影響得分的高低嗎？你們的策略是什麼？ 四、進行「追著數字跑」遊戲 1. 教師說明遊戲規則後，進行比賽。 2. 引導學生思考：你會在起跑時想好跑的數字順序，還是邊跑邊想？為什麼？ 五、綜合活動 帶領學生進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展、折返跑熱身。 七、進行「關卡突破戰」遊戲 1. 遊戲方式： (1)全班分成進攻與防守兩隊，進攻隊每人繫上一長帶。 (2)每一回合，兩隊各派4人分別進攻與防守，進攻隊需穿越防守隊兩層關卡至對面，而防守隊需在防守區域移動，如抓下對方長帶則得1分。 (3)兩隊均不可故意推人或撞人，違者扣1分。 (4)全隊輪完後，攻守交換，最後以總得分高的隊伍獲勝。 2. 引導學生討論思考：進攻時有什麼策略？有什麼閃躲技巧可以運用？防守時，可以怎麼分配和布陣，彼此可以怎麼合作？ 八、進行「鬼抓人任務」遊戲 1. 遊戲方式： (1)分成A、B兩組競賽，每組人數6~10人，各自站在兩邊陣地。 (2)每一回合計時30秒，A組先派一人繫上長帶擔任鬼，至對方陣地執行抓人任務，期間碰觸到人得1分，該員出局至場外，如果鬼的綁帶被抓取，則該回合結束。 (3)裁判在最後5秒時，會倒數計時提醒，鬼需於時限內回到自己陣地，否則扣1分。	遊戲時演練、執行。		
--	--	--	--	-----------------------------------	--	--	-----------	--	--

						(4)一回合結束後，換隊進攻，場外出局人員則可重新進入場內遊戲。 (5)全部輪完後，總得分高的組別獲勝。 2. 引導學生觀察、討論思考：怎樣的姿勢、準備動作有利於進攻或防守？抓人時，要怎樣避免腰後帶子被取走？防守時，人員怎麼分布？怎樣互相合作？ 九、綜合活動 帶領學生進行緩和運動。 十、熱身活動 教師帶領學生進行伸展、折返跑熱身。 十一、進行「全面攻防戰」比賽 1. 比賽規則： (1)A、B兩隊各6人，站在起始線上。 (2)A隊先派一人繫上長帶，擔任進攻者，B隊在進攻者跨越中線後，開始進行防守攔截。 (3)進攻得分：在綁帶未被抓取的情況下 碰觸任一防守者後，跑回中線。踩到得分線。 (4) 防守得分：抓取進攻者綁帶。 (5)出局：進攻者被抓取綁帶、防守者被碰觸失分，則進入等待區。後續當隊友得分後，可救回一位隊員。 (6)兩隊輪流派人進攻，所有人輪完後，分數高的隊伍獲勝。 十二、策略討論與驗證 1. 教師引導學生分組討論進攻與防守策略。 2. 進攻重點： (1)身體重心與姿勢。 (2)閃避綁帶被抓取的策略。 (3)碰觸或踩得分線的時機選擇。 3. 防守重點： (1)合作包圍、人員分布的方式。 (2)抓取綁帶的策略：包圍時、對方碰觸隊員欲回中線時。 4. 再進行一次比賽，驗證討論成果，重點非勝負，而是看是否有進步。 十三、綜合活動			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							1. 教師引導學生發表小組賽的攻防心得。 2. 帶領學生進行緩和運動。			
第六週	單元五動健康、健康動 活動 2 合力達標	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能做出木柱、套環擲準動作。 2. 能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 能發表遊戲中常見的衝突問題，並思考、討論處理方式。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、投擲動作與練習 1. 教師說明並示範動作。 2. 擲環練習： (1) 擲環進呼拉圈，使環停在圈內，並隨時修正動作。 (2) 熟練後，慢慢加大距離，體會施力方法是否不同？ 三、進行「環環相扣」遊戲 遊戲規則： 1. 每個場地分成兩組各3人，場地布置遠近距離不一的呼拉圈。 2. 每一回合，兩組各派一人擲環，擲進呼拉圈且環停在圈內，可得1分。 3. 擲進的人，可前進至下個呼拉圈，繼續擲環，直到未進為止，該回合結束。 4. 下一位需從隊友停止的位置，繼續擲環前進。 5. 進行9回合後，計算總得分，分數高的組別獲勝。 四、不同目標物投擲 1. 教師示範要領並說明：投擲不同遠近、高低目標，重心和力道也必須適當改變與配合，才能命中目標。 2. 分組練習： (1) 套環停在平台上。 (2) 擲環進大角錐。 (3) 擲環進小角錐。 五、綜合活動 帶領學生進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、複習擲環動作 教師布置多樣化的目標物，讓學生分散練習。 八、進行「套環趣味闖關」	1. 實作：能正確做出木柱、套環擲準動作。 2. 觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能思考衝突問題的處理，並於遊戲中實踐。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	

							1. 關卡說明： (1)第一關：擲環進呼拉圈。 (2)第二關：擲環進大三角錐。 (3)第三關：擲環，停在平台上。 (4)第四關：擲環進小三角錐。 (5)第五關：擲環進三角錐上的木桿。 (6)終點關：擲環進寶特瓶。 2. 闖關方式： (1)每個關卡可連續投擲3次，如果擲進目標，可以繼續擲環前進。 (2)比比看，誰最快闖關成功？ 3. 完成一次後，改變關卡，或由學生自創關卡，再來挑戰一次。 九、綜合活動 1. 教師引導學生發表學習心得。 2. 帶領學生進行緩和運動。			
第七週	單元五動健康、健康動 活動2合力達標	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能做出木柱、套環擲準動作。 2. 能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 能發表遊戲中常見的衝突問題，並思考、討論處理方式。	一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 教師簡介芬蘭木柱並示範投擲動作。 二、投擲動作練習 1. 兩人擲接練習：輕拋給對方，兩人來回練習，以熟悉木柱重量，並互相提醒投擲動作。 2. 擲進呼拉圈練習：觸地點在呼拉圈內，即算命中目標。 3. 擲中遠近、大小不同的目標練習：教師可自行視需要布置。 三、進行「前進二十」遊戲 1. 遊戲規則： (1)每個場地分成兩隊各3人。 (2)場地由近到遠，分別放置1 ~ 4個木柱。 (3)每隊各派一人輪流投擲，擊倒1個木柱得1分、3個得3分，以此類推。 (4)每人有3次機會擊中目標，例如：3次均未擊中，則該回合0 分。 (5)木柱需整個倒地才算分數，例如：靠在其它木柱上，則該柱不計分。 (6)每次擊倒的木柱，需恢復原位，再由下一位繼	1. 實作：能正確做出木柱、套環擲準動作。 2. 觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能思考衝突問題的處理，並於遊戲中實踐。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	

				4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。		續。 (7)先達到20分的隊伍獲勝。 2. 每個人的投擲能力不同，引導學生思考怎麼運用3次的投擲機會？ 四、進行「擲準動動腦」遊戲 遊戲規則： (1)每個場地分成兩隊各3人。 (2)每隊各派一人輪流投擲，擊倒1個木柱得1分、3個得3分，以此類推。 (3)兩隊分數採累加合計，最先奪得第51分的隊伍獲勝，例如：兩隊合計分數為49分，輪B隊投擲，此時B隊得2分即獲勝。 (4)累計分數超過51，改用累減計算，例如：A隊投擲後，累分為53，B隊只要投擲2分，$53 - 2 = 51$，則B隊獲勝。 (5)每人有3次機會擊中目標，如3次均未擊中，則對方可以連續兩人投擲後累加計分，再輪回己隊。 (6)如投擲累計剛好是5的倍數，則一樣需輪空一次，由對方連續兩人投擲。 (7)每次擊倒的木柱，需恢復原位，再由下一位繼續。 五、綜合活動 1. 教師引導學生討論。 2. 帶領學生進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、進行「合力達標」比賽 比賽規則： (1)每個場地分成兩隊各3人，木柱依號碼排列。 (2)每隊各派一人輪流投擲，每人有3次機會擊中目標，如果3次均未擊中，則該回合未得分。 (3)計分方式：只擊倒一支木柱，該木柱號碼即為得分。擊倒兩支以上，則不看號碼，以擊倒支數算分，例如：擊倒3支，得3分。 (4)每次擊倒的木柱，需從倒地處立起（以倒地木柱底部為準），並把號碼朝前，方便下一位觀			
--	--	--	--	------------------------------	--	--	--	--	--

							看。 (5)兩隊分開計分，先達50分的隊伍獲勝，如果超過50分，需退回25分，繼續比賽。 八、策略討論與驗證 1. 各組思考、檢討比賽策略後，再比賽一次，驗證策略成效。 2. 引導學生發表討論：團體意見不同時的解決方式。 九、綜合活動 課後練習計畫教學：教師說明提升技巧的練習計畫，請學生課後執行，紀錄練習情形，並比較、檢視擲準技巧的進步情形，鼓勵學生練習成效及自我肯定。			
第八週	單元六超越自我活動1運動家精神	2	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。	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	1. 能了解運動賽會依不同形式和規格樣貌可分為綜合型賽會、聯賽和盃賽等。 2. 能從運動選手奮鬥步謝激勵人心的故事中進行榜樣學習。	一、引起動機 教師說明運動賽會依不同形式和規格樣貌可分為綜合型賽會、聯賽和盃賽等。 二、影片欣賞 1. 教師播放各項運動賽會之節錄影片，讓學生了解不同運動賽會的形式與規格樣貌。 2. 教師請學生依影片內容說出不同運動賽會的異同。 三、欣賞影片後討論 請學生分享曾經看過或參加過的運動賽會和參與的經驗。 四、綜合活動 1. 教師進行統整歸納。 2. 請學生利用課後時間蒐集並整理自己最喜歡的運動選手的資料，預告將於下次上課進行分享。 五、引起動機 影片欣賞： 1. 黃筱雯：荊棘中開花的台灣新拳后 親子天下 https://www.youtube.com/watch?v=EkXersgqeVU 2. 莊智淵的逆境鬥魂 親子天下 https://www.youtube.com/watch?v=cjpB8viu7GU 六、課文導讀 1. 教師導讀課文內容。 2. 請學生說一說影片與課文觀後感及兩位選手有	1. 實作：能完成資料蒐集與整理，並分享最喜愛的運動選手的故事。 2. 問答：能說出運動賽會依不同形式和規格樣貌可分為綜合型賽會、聯賽和盃賽等。	【品德教育】 品E6 同理分享。	

							那些優點值得我們學習。 七、分享心得 教師請學生報告分享： 1. 你最喜歡哪一位運動選手？ 2. 分享選手的故事故事。 八、綜合活動 教師進行統整歸納。			
第九週	單元六超越自我 活動 2 跑在最前線	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4d-III-2 執行運動計	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 能學會正確的蹲踞式起跑動作。 2. 能與同學或家人一起從事跑步運動。	一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。 二、跑步訓練 教師講解並示範動作要領： (1)抬腿：膝蓋上抬過腰，支撐腳著地向上伸直，換腳時，抬腿腳與支撐腳距離約一個拳頭。 (2)伸腿：做抬腿動作後，抬腿腳前伸，腿向下壓，換腳時，抬腿腳與支撐腳距離約一個拳頭。 (3)高抬腿跑：抬腳同時，另一腳的大腿積極下壓，直腳前腳掌著地。 (4)後踢跑：跑步時，大腿不動小腿動，前腳掌著地，後腳跟踢到屁股。 (5)瑪莉跳：向前小跑步三步做一次，向上跳躍，手臂用力引導身體，向上擺動，抬腿腳與起跳腳在空中維持姿勢不動，落地時需要緩衝，以免膝蓋受傷。 三、綜合活動 1. 教師引導學生示範所學動作，並指出正確及錯誤之處。 2. 教師引導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 四、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習第一節所學的跑步動作。 五、蹲踞式起跑 配合課本圖例，教師說明蹲踞式起跑的三步驟： 1. 各就位： (1)下蹲，單腳呈跪姿。 (2)雙手撐地，固定順序：前腳→後腳→雙手。 (3)手指用力撐地，雙手虎口與起跑線平行。	1. 實作：能做出正確的蹲踞式起跑動作。 2. 問答：能說出蹲踞式起跑的動作要領。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

				畫， 解決 運動 參與 的阻 礙。			2.預備：抬臀，身體前引預備。 (1)聞預備口令，臀部自然提高。 (2)身體重心向前傾，使重量落在雙手及雙腳上。 (3)肩膀超出起跑線，但雙手需在線上，不可超出起跑線。 3.起跑：聽到起跑口令後衝出。 (1)聞號令聲瞬間出發。 (2)出發時，步伐可大步些。 (3)聞號令聲的反應須經反覆練習，方可愈來愈快。 六、綜合活動 1.教師引導學生示範所學動作，並指出正確及錯誤之處。 2.教師引導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第十週	單元六超越自我 活動 2 跑在最前線	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.能學會正確的蹲踞式起跑動作。 2.能與同學或家人一起從事跑步運動。	一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。 二、跑步訓練 教師講解並示範動作要領： (1)抬腿：膝蓋上抬過腰，支撐腳著地向上伸直，換腳時，抬腿腳與支撐腳距離約一個拳頭。 (2)伸腿：做抬腿動作後，抬腿腳前伸，腿向下壓，換腳時，抬腿腳與支撐腳距離約一個拳頭。 (3)高抬腿跑：抬腳同時，另一腳的大腿積極下壓，直腳前腳掌著地。 (4)後踢跑：跑步時，大腿不動小腿動，前腳掌著地，後腳跟踢到屁股。 (5)瑪莉跳：向前小跑步三步做一次，向上跳躍，手臂用力引導身體，向上擺動，抬腿腳與起跳腳在空中維持姿勢不動，落地時需要緩衝，以免膝蓋受傷。 三、綜合活動 1.教師引導學生示範所學動作，並指出正確及錯誤之處。 2.教師引導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 四、熱身活動	1.實作：能做出正確的蹲踞式起跑動作。 2.問答：能說出蹲踞式起跑的動作要領。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

				運動潛能。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。			1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習第一節所學的跑步動作。 五、蹲踞式起跑 配合課本圖例，教師說明蹲踞式起跑的三步驟： 1. 各就位： (1) 下蹲，單腳呈跪姿。 (2) 雙手撐地，固定順序：前腳→後腳→雙手。 (3) 手指用力撐地，雙手虎口與起跑線平行。 2. 預備：抬臀，身體前引預備。 (1) 聞預備口令，臀部自然提高。 (2) 身體重心向前傾，使重量落在雙手及雙腳上。 (3) 肩膀超出起跑線，但雙手需在線上，不可超出起跑線。 3. 起跑：聽到起跑口令後衝出。 (1) 聞號令聲瞬間出發。 (2) 出發時，步伐可大步些。 (3) 聞號令聲的反應須經反覆練習，方可愈來愈快。 六、綜合活動 1. 教師引導學生示範所學動作，並指出正確及錯誤之處。 2. 教師引導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第十一週	單元六超越自我 活動 2 跑在最前線	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 能學會正確的蹲踞式起跑動作。 2. 能與同學或家人一起從事跑步運動。	一、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習前一節所學的起跑動作。 二、進行「追逐遊戲」活動 1. 教師講解活動規則： (1) 4~5 人一組，排成一列慢跑。 (2) 由第一人擔任領隊，控制跑步速度並發號施令。 (3) 聽到第一人喊「換」時，最後一位要加快速度，跑到隊伍最前面變成領隊。 (4) 依此反覆練習，直到所有人都擔任過領隊為止。 (5) 最快完成的組別即獲勝。 2. 請學生分組進行遊戲。	1. 實作：能做出正確的蹲踞式起跑動作。 2. 問答：能說出蹲踞式起跑的動作要領。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

			能。	活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。			三、想一想 請同組學生共同討論可運用哪些策略加快完成遊戲的速度。 四、綜合活動 教師引導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 五、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習所學的起跑動作。 六、進行「起跑追拍」活動 1. 教師講解活動規則： (1)在兩線跑道上相隔2公尺處各畫一起跑線，在起跑線前方40公尺處畫一條終點線。 (2)聽到起跑口令同時起跑，在到達終點前，若後者追上前者拍到其綁在身體上的氣球即獲勝。 2. 請學生分組進行遊戲。 七、進行「短跑比賽」活動 1. 教師講解活動規則： (1)4~ 6人一組，以蹲踞式起跑，進行100公尺短跑賽。 (2)聽到「跑」的口令時，全力向前跑，不可以換跑道，最快抵達終點者獲勝。 2. 請學生分組進行遊戲。 八、綜合活動 1. 教師引導學生示範所學動作，並指出正確及錯誤之處。 2. 教師引導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第十二週	單元六超越自我活動 2 跑在最前線	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 能學會正確的蹲踞式起跑動作。 2. 能與同學或家人一起從事跑步運動。	一、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習前一節所學的起跑動作。 二、進行「追逐遊戲」活動 1. 教師講解活動規則： (1)4~ 5人一組，排成一列慢跑。 (2)由第一人擔任領隊，控制跑步速度並發號施令。 (3)聽到第一人喊「換」時，最後一位要加快速度，跑到隊伍最前面變成領隊。	1. 實作：能做出正確的蹲踞式起跑動作。 2. 問答：能說出蹲踞式起跑的動作要領。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

			個人特質，發展運動與保健的潛能。	3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。			(4)依此反覆練習，直到所有人都擔任過領隊為止。 (5)最快完成的組別即獲勝。 2. 請學生分組進行遊戲。 三、想一想 請同組學生共同討論可運用哪些策略加快完成遊戲的速度。 四、綜合活動 教師引導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 五、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習所學的起跑動作。 六、進行「起跑追拍」活動 1. 教師講解活動規則： (1)在兩線跑道上相隔2公尺處各畫一起跑線，在起跑線前方40公尺處畫一條終點線。 (2)聽到起跑口令同時起跑，在到達終點前，若後者追上前者拍到其綁在身體上的氣球即獲勝。 2. 請學生分組進行遊戲。 七、進行「短跑比賽」活動 1. 教師講解活動規則： (1)4~ 6人一組，以蹲踞式起跑，進行100公尺短跑賽。 (2)聽到「跑」的口令時，全力向前跑，不可以換跑道，最快抵達終點者獲勝。 2. 請學生分組進行遊戲。 八、綜合活動 1. 教師引導學生示範所學動作，並指出正確及錯誤之處。 2. 教師引導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第十三週	單元七球類大挑戰 活動1 球進破網	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	1d-III-1 了解運動技能的	Hb-III-1 陣地攻守性球類	1. 能用單、雙手將球投進籃框。 2. 在投籃遊戲中，投不同種類的球，體驗出手力道的不同，思考如何控	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、單手投籃 1. 手臂夾緊，慣用腳在前，手腕與手肘成ㄇ字型，膝蓋不可向外張開，雙肩保持水平。 2. 膝蓋彎曲起跳，手臂同時向上抬起並伸展出	1. 實作：能將球確實投進籃框。 2. 討論：能與同學討論出手力道的	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安	

			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。	要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	運動基本動作及基礎戰術。	制。 3. 檢視投籃的動作並進行反思。	去，手腕下壓推動球的正中心。 三、雙手投籃 1. 雙手比出三角形抓住球，持球手腕彎曲，將球舉至嘴巴前方，手臂微微張開，肩膀保持水平。 2. 膝蓋彎曲後向正上方起跳，球出手時手腕迅速向內側翻轉，手背相對，手指同時將球推出。 四、進行「籃下投籃大進擊」活動 遊戲規則： 1. 兩個籃筐，籃下各排三個投籃點，共分六組。 2. 每組兩顆籃球，前兩人拿球，開始進行投籃。 3. 先投進五球獲勝，1分鐘未達五球則以進球數最多者獲勝。 五、動作策略提醒 1. 提醒學生： (1)投球準備動作是否正確？ (2)膝蓋力量能正確彈出。 (3)單、雙手出手動作是否正確？ 2. 集合全班，共同發表感想，是否有進步？ 六、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。	控制。 3. 觀察：學習同學投籃命中率高的動作。	全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	
--	--	--	---------------------------------	--	--------------	------------------------	---	-----------------------------	--	--

第十四週	單元七球類大挑戰 活動1 球進破網	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1d-III-1 了解運動技術的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能用單、雙手將球投進籃框。 2. 在投籃遊戲中，投不同種類的球，體驗出手力道的不同，思考如何控制。 3. 檢視投籃的動作並進行反思。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、進行「投籃萬花筒」活動 遊戲規則： 1. 兩個籃筐，籃下各排三個投籃點，共分六組。 2. 每個點準備籃球、足球、排球三種球，三點輪流進行投籃。 3. 讓學生感受不同重量、材質的球投出的感覺。 4. 相同的距離，隨球的重量，學會控制出手力道。 三、擦板球練習 練習方式： 1. 投籃時通過球撞擊籃板紅色框內進球，提升投籃手感。 2. 在籃下0度兩側輪流投擦板球。 3. 在禁區45度角位置投擦板球。 4. 限時20秒，統計進球數。 四、進行「投籃甲乙丙」活動 1. 遊戲規則： (1) 限定籃下三點（禁區底兩側為甲、丙，免責區前一步為乙）。 (2) 平均分三組站在三點，每次三人依序投籃。 (3) 三人都進或不進，進行位置交換繼續投籃；一或兩人進球，剩下人不進則淘汰，進球者換位置繼續投籃。 (4) 持續進行投籃，淘汰剩最後一人獲勝。 2. 分組討論： (1) 不同的球，出手的力道、手感有何不同，如何修正才能提高命中率？ (2) 投板球哪個角度命中率比較高？ (3) 距離增加該如何調整出手力道及角度？ 3. 再進行一次比賽，驗收討論成果。 五、綜合活動 教師綜合結論並進行緩和運動，利用課後時間進行，限時投籃大躍進，並統計命中率最高的動作和位置。	1. 實作：能將球確實投進籃框。 2. 討論：能與同學討論出手力道的控制。 3. 觀察：學習同學投籃命中率高的動作。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	
------	----------------------	---	---	--	------------------------------	---	---	--	---	--

				運動技能的運動計畫。						
第十五週	單元七球類大挑戰 活動2 籃球大進擊	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能做出空手跑位及運球切入等動作。 2. 運用防守動作讓對手不易得分。 3. 能思考不同策略，並運用於比賽中。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、空手切入 無持球者切入靠近籃筐的空檔區接球進行投籃。 三、運球切入 利用運球突破防守空檔來到籃下進行投籃。 四、防守動作 膝蓋微彎，重心放低，雙手張開，讓盯防對象不能任意傳球或投籃。 五、你運我搶 1. 遊戲方式： (1) 平均分配兩組，每組選出三人防守員對抗另一組全員運球。 (2) 運球者須持續運球，利用手部護球；防守員用手進行運球干擾或抄球。 (3) 運球者停止運球、被抄截及失去球權狀況發生，該員即出局。 (4) 每場限時2分鐘，攻守互換，計算未出局運球員人數，多者獲勝。 2. 可更換防守員持續進行比賽對抗。 3. 分組討論：討論看看，運球時身體重心高低有何影響？手腕及手指運球時該如何運用？ 六、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 七、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 複習空手切入、運球切入和防守動作。 八、進行「攻防之間」活動 1. 遊戲規則： (1) 平分三人一組，每組一人防守員，兩人進攻員。 (2) 猜銅板決定對抗組別，例如A組防守員對抗B組	1. 實作：能在比賽中運用空手跑位及運球切入。 2. 討論：能和同學討論並思考比賽策略。 3. 觀察：能和同學合作進行比賽活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	

							進攻員。 (3)進攻員在時間內越過防守者進行投籃，球進籃得1分；未進球防守員不可碰球，由進攻員帶球回三分線後持續進攻。 (4)防守員僅能在其運球進行防守，將其球碰出界或成功抄球，該進攻員即出局不得持續進攻。 (5)比賽限時1分鐘結束，計算每隊投進總分，多者獲勝。 2. 策略討論：熟練後可增加為兩人防守（一人防守區域在三分線外，一人在三分線內，線外防守員干擾進攻員回場或進行內外防守員包夾，思考多樣防守方式），兩人進攻。 九、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
第十六週	單元七球類大挑戰活動3 大家來鬥牛	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。3d-III-2 演	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能在比賽中做出繞圈走位。 2. 防守時需依持球者來變換位置。 3. 能思考不同策略，並運用於比賽中。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、進攻基本跑位 繞圈準則：持球者運球往左側（或右側）前進，其他隊友往左側（或右側）進行繞圈跑位，吸引其他防守者。 三、防守基本概念 盯防持球者：防守球員背對籃框，擋在持球者與籃框連成的線上。 四、盯防無持球者 1. 與球同側：不需完全擋在無持球者與籃框的連線上，稍微靠近持球者。 2. 與球不同側：防守者在禁區等待，避免被空手切入。 五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、進行「二對二鬥牛賽」活動 遊戲規則： 1. 兩人一隊，兩隊運用半場籃框進行比賽。 2. 球被搶走或進球後，就攻守交換。 3. 先得到2分者該隊獲勝。	1. 實作：進攻做出繞圈走位防守佔據有利位置。 2. 討論：能和同學討論並思考比賽策略。 3. 觀察：能和同學合作進行比賽。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	

				練比賽中的進攻和防守策略。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。			4. 利用單淘汰賽制，選出最後勝利的隊伍。 八、策略討論 1. 你是進攻方時，可用何種方式來增加自己或隊友得分呢？ (1)運球切入進行投籃。 (2)空手跑位接獲隊友傳球進行投籃。 (3)吸引防守球員，拉出空檔。 2. 你是防守方時，可用何種方式來降低對手得分呢？ (1)不讓持球者有太大的投籃空間。 (2)做好防守姿勢，才能隨時防守對方投籃或傳球。 (3)隨時注意持球者，幫忙協助補防。 九、綜合活動 進行緩和運動。			
第十七週	好球強強滾	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Cb-	1. 認識法式滾球的由來與賽事。 2. 學習法式滾球運動的精神與規範。 3. 認識法式滾球的場地。 4. 透過遊戲體驗，解決練習與比賽的問題。 5. 能表現出穩定的身體控制與協調能力。 6. 能在遊戲中表現	好球強強滾 【活動 1】認識法式滾球 (一)準備活動：教師介紹法式滾球，引導學童認識不同國家的球類運動與文化。 (二)發展活動 1. 認識法式滾球球具 2. 擲球姿勢、滾球規則 【活動 2】滾出樂趣 (一)準備活動：教師帶領學童認識法式滾球場地，選擇適合的場地進行滾球遊戲。 (二)發展活動 1. 場地說明 2. 滾球動作與練習	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

			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。	2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	III-3 各項運動裝備、設施、場域。	合作與團隊精神。				
			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。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。					
				3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的						

				問題。						
第十八週	好球強強滾	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 透過遊戲體驗，解決練習與比賽的問題。 2. 能表現出穩定的身體控制與協調能力。 3. 能在遊戲中表現合作與團隊精神。 4. 了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。 5. 學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。 6. 在賽事中體驗、思考並解決問題。	十一. 好球強強滾 【活動 2】滾出樂趣 3. 搶占先機 4. 圈圈密碼 5. 滾球積分賽 (三)總結活動 【活動 3】法式滾球賽事通 (一)準備活動：教師透過前一堂課的遊戲體驗，說明法式滾球的比賽規則。 (二)發展活動 1. 到實際法式滾球場地，說明法式滾球的比賽規則，包含投擲者所站的投擲圈位置、投擲的順序、擲球後依據距離與目標球距離決定先後。 2. 說明計分與得分方式。 3. 在比賽中綜合思考目標球的位置、距離與自己擲球動作、方式和手臂擺動力道，以及做為不同任務球員面對實際狀況的因應戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

			國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	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。						
第十九週	好球強強滾	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健	1d-III-1 了	Cb-III-3 各	1. 了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。	好球強強滾 【活動 3】法式滾球賽事通 (三)總結活動 1. 教師總結法式滾球的遊戲規則，並預告下堂課	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

			康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 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	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。	項運動裝備、設施、場域。 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	2. 學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。 3. 在賽事中體驗、思考並解決問題。 4. 透過比賽，演練進攻、防守策略。 5. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 6. 能在比賽中表現合作與團隊精神。 7. 向家人宣導法式滾球運動，共同參與體驗促進健康。	進行正式法式滾球比賽。 (1) 法式滾球比賽分為單人、雙人與三人賽。 (2) 球員任務 (3) 當全員都擲完後，最靠近目標球者為勝隊，先獲得 13 分的隊伍贏得比賽。 【活動 4】滾球大賽 (一) 準備活動 1. 分組檢視依據檢查表確認比賽場地與配備的準備狀況。 2. 請各組代表報告完成準備狀況。 (二) 發展活動 1. 分組進行滾球大賽。 2. 教師觀察指導，並適時講解說明或做為評判。 (三) 總結活動 1. 團體討論 2. 回家作業			
--	--	--	---	--	---	--	---	--	--	--

			化的多元性。	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防守策略。						
				4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的						

				效 益。						
第二十週	好球強強滾	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、	1d- III- 1 了 解運 動技 能的 要素 和要 領。 1d- III- 3 了 解比 賽的 進攻 和防 守策 略。 2c- III- 2 表 現同 理 心、 正向	Cb- III- 3 各 項運 動裝 備、 設 施、 場 域。 Hc- III- 1 標 的性 球類 運動 基本 動作 及基 礎戰 術。	1. 了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。 2. 學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。 3. 在賽事中體驗、思考並解決問題。 4. 透過比賽，演練進攻、防守策略。 5. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 6. 能在比賽中表現合作與團隊精神。 7. 向家人宣導法式滾球運動，共同參與體驗促進健康。	好球強強滾 【活動 3】法式滾球賽事通 (三)總結活動 1. 教師總結法式滾球的遊戲規則，並預告下堂課進行正式法式滾球比賽。 (1)法式滾球比賽分為單人、雙人與三人賽。 (2)球員任務 (3)當全員都擲完後，最靠近目標球者為勝隊，先獲得 13 分的隊伍贏得比賽。 【活動 4】滾球大賽 (一)準備活動 1. 分組檢視依據檢查表確認比賽場地與配備的準備狀況。 2. 請各組代表報告完成準備狀況。 (二)發展活動 1. 分組進行滾球大賽。 2. 教師觀察指導，並適時講解說明或做為評判。 (三)總結活動 1. 團體討論 2. 回家作業	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

			國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	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-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-3 宣導身						
--	--	--	----------------------------	---	--	--	--	--	--	--

				體活動促進身心健康的效益。						
--	--	--	--	---------------	--	--	--	--	--	--

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。

嘉義縣水上鄉大崙國民小學

114 學年度第二學期高年級普通班健體領域-體育混齡課程計畫-A 版本

設計者： 健體領域團隊

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☒ (五年級和六年級) 否☐

教材版本		翰林版第十冊+南一第十二冊			教學節數		每週(2)節，本學期共(40)節			
課程目標		1. 認識身體組成的評估方式與基本概念，透過自我評估檢視自己的體位是否正常。能運用85110 健康體位核心能力以及科技資源進行體位控制。了解跳繩的效益，並能自主的選擇適用的方式進行跳繩動作的組合來提升體適能。能運用操控繩子的方式進行主題式創作舞展演，展現團體創意和肢體美感體驗。 2. 兒童生性喜歡團體和遊戲，本單元利用各種飛盤、毛巾、繩子和交通桿等，進行多樣性的團體遊戲。藉由遊戲發展兒童身體的穩定性和協調性，並引導學生探討團隊合作，學習同理心與溝通觀念。 3. 引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞，透過多元參與模式，提升運動參與的興趣。透過武術、中長距離跑走和急行跳遠等活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。 4. 運用腳內側及腳外側進行推進時快速變換方向，將球控制在腳邊，眼睛要注意周遭的狀況。防守需仔細觀察對手，運用身體貼近帶球的對手製造壓力，並擋住其傳球路徑。運用盤球及防守技巧進行多人的足球比賽及遊戲，並討論策略，培養學生團體合作之概念；羽球屬於難度較高的操作性身體活動，學生的學習首重動作的正確性和穩定性，本活動藉由遊戲發展基本動作技巧，同時也引導學生探討學習過程、課後加強練習時，遇到困難的思考方向與處理方式。 5. 在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略且在戰術板上畫出，並透過返回比賽驗證。								
教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習 表現	學習 內容					
第一週	單元四挑戰自我健康美活動1戰勝體脂肪	2	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。	1. 認識身體組成的基本概念。 2. 自我評估身體組成的結果。 2. 檢視自己 85110 健康體位五大核心能力執行情形。 3. 運用資源自主控制健康體位。	一、講解複習身體質量指數的檢測方式 1. 利用課本事件，引導學生思考明華和佳珊身體質量指數等級相同，但身體外型為何有所差異。 2. 利用小知識說明學校為何運用身體質量指數來衡量身體肥胖程度，主要是容易計算，但不一定完全精準判斷每個人體位。 二、講解身體組成的基本概念	1. 問答：能說出身體組成的基本概念。 2. 問答：能說出身體組成的簡易檢測方法。 3. 實作：能自我評估身體組成，並分析結果。 4. 實踐：願	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。	

				技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。		1. 利用課本簡介身體組成是指人體組織成分所佔的比率或含量，身體質量指數BMI 是依據體重和身高的關係，來評估身體脂肪含量的簡易方法。 2. 說明國小五年級的學生會因性別和年齡有不同的標準，可以參考課本中衛生福利部提供的評估等級。 三、認識身體組成的簡易檢測方法 說明平時可以透過家中或學校健康中心的身高體重機，測量自己的體重，或者搭配其他機器輔助，了解自己的身體。 四、學習不同的身體組成檢測方法 1. 利用課本引導學生可以利用腰臀圍比、體脂計評估自己的身體組成是否正常。 2. 發給學生布尺，兩人一組進行腰圍和臀圍尺寸測量，相除得到的腰臀圍比，如果男性> 0.95、女性> 0.85，代表體型是屬於軀幹脂肪量較多的肥胖體型。 五、進行身體密碼活動 1. 說明利用體脂計可以測量身體體脂肪比率，國小男學生體脂肪如果超過20%、女學生超過25%，就屬於過胖或肥胖體型。	意執行85110的核心能力，並運用資源自主控制健康體位。		
--	--	--	--	---	--	--	-------------------------------------	--	--

							2.提醒學生可以利用布尺測量胸、腰、臀圍或身高等身體體態的變化，再參考評估數據，了解自己體型是否正常。 3.利用課本表格，自主選擇一種身體組成檢測方式，評估自己身體組成是否正常，並分享自己判斷的原因。 六、講解85110 健康體位五大核心能力法 利用課本說明我國國小學生體位過重比率偏高，可能影響日後健康。 說明85110 每個數字所代表的健康生活習慣的意義，引導學生檢視自己日常生活中是否能落實這五項健康體位核心行為。 七、認識有助於健康體位自主管理的資源 1.利用課本說明維持健康體位主要從飲食和運動著手。平時也可以透過輔具或網路資源，作為自己體位管理的妙管家。 2.引導學生發表對這些資源運用情形，包括體育署、臺灣健康促進學校網路資源運用情形，運動或飲食相關的紀錄輔具的使用。			
第二週	單元四挑戰自我健康美活動2 繩奇寶典	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創	1d-III-1 了解運動技能	1c-III-1 民俗運動組合	1.認識健康體育護照的功能與運用方式。 2.練習一跳一迴旋跳繩變化動作的要素與	一、認識健康體育護照的功能與運用方式 教師利用案例，說明體育署健康體育護照具備多種	1.問答：能說出健康體育護照的主要功能。	【安全教育】 安E6 了解自己的身	

			新思考方式，因應日常生活情境。	的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	動作與遊戲。	要領。 3. 分組進行花式跳繩的組合動作。 4. 認識跳繩的功效。 5. 練習增加跳繩時間的方法。 依據自己能力自主設定跳繩的目標，再檢視跳繩成效。	功能，可以協助自己了解自己學齡階段身體、體重變化曲線，以及運動紀錄，鼓勵大家善用這些資源。 二、認識跳繩的功效與增加跳繩時間的方法 1. 利用課本說明，跳繩除了可以提升自己的動作技能之外，如果能規律累積跳繩次數或時間，可以有效提高心肺耐力及消耗熱量。 2. 提供累積跳繩時間的二種方式讓學生選擇，自主決定哪一種方式，再實際體驗評估哪一種方式較適合。 三、原地跳繩的變化 利用課本引導學生改變雙腳跳躍方式，就能進行一跳一迴旋簡易花式跳繩變化： 1. 方向變化—左右跳、前後跳：利用一跳一迴旋動作加入雙腳跳躍方向變化，進行左右、前後跳躍變化，讓學生兩人一組嘗試練習方向變化的流暢性。 2. 跳躍變化—單腳跳、抬膝跳：利用一跳一迴旋動作加入單腳跳躍方式變化，進行左右單腳跳和左右抬膝跳練習，引導學生嘗試加入不同的跳躍方式變化，增加花式跳繩的	2. 實作：能正確表現一跳一迴旋花式跳繩動作。 3. 實作：能正確表現一跳一迴旋花式跳繩動作。 4. 問答：能說出跳繩的功效。 5. 實踐：願意利用課後時間自主設定跳繩目標，並檢視跳繩成效。	體。	
--	--	--	-----------------	---	--------	--	--	--	----	--

						豐富性。 四、移動式跳繩和原地轉身跳變化 1. 利用課本引導學生改變雙腳跳躍移動方式，繼續進行一跳一迴旋簡易花式跳繩變化： (1) 移動變化－滑行跳：雙腳滑併步向左或向右移動，改變原地跳躍的形式。 (2) 移動變化－跑跳：一邊跑、一邊跳躍，作為改變跳繩位置的串連動作。 (3) 90度轉身跳練習：練習控制跳躍轉身的動作，進行原地轉身90度跳躍，改變跳繩方向。 2. 提醒學生練習創意花式動作時，可以先不持繩練習跳躍動作的流暢性，掌握跳躍節奏後，再加入甩繩與跳躍的動作組合。 五、分組進行花式跳繩的組合動作 1. 四人一組，利用課本表格，把五個不同跳躍動作，組合成連續性的流暢動作，再透過練習，展現花式跳繩表演。 2. 分組展演，再發表各組組合動作的想法。 六、練習增加跳繩的速度 利用課本引導學生進行一分鐘跳繩次數計次活動，讓學生覺察自己的跳繩速度，作為基本能力，再鼓			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

							勵他們透過練習，思考提高跳繩速度的策略。 七、自主提升跳繩能力計畫 引導學生體驗過不同的跳繩形式，評估自己的需求和能力，利用課本表格設定課後提升跳繩能力的目標。			
第三週	單元四挑戰自我健康美活動 3 繩采飛揚	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1. 認識繩子可以展現的多元性身體活動。 2. 練習以繩子展現個人和兩人的靜態造型動作。	一、認識跳繩民俗運動項目 1. 利用課本說明跳繩具備傳統運動文化價值，起源於一千多年前的跳百索活動。 2. 說明民俗體育競賽中，跳繩的比賽項目有分成團體繩、雙人繩和個人繩比賽形式。 二、認識現今跳繩運動的發展 1. 利用課本說明國內已發展出個人或團體的跳繩擂台賽。 2. 跳繩也可以成為表演性質的內容，具有創意展演的特性。 三、進行個人靜態繩子造型 1. 利用課本說明繩子除了可以跳繩，也可以作為肢體創作的器具。 2. 引導學生透過操控繩子方式，模擬四種靜態造型動作，思考肢體和繩子之間如何透過點、線、面形成形狀的關係。	1. 問答：能說出跳繩的多元特色。 2. 問答：能說出繩子運用在創作舞的相關要素。 3. 實作：能表現靜態運用繩子的多元性身體活動。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。	

							四、進行兩人靜態繩子造型 1. 利用課本引導學生兩人一組，增加造型的變化，並加入兩人形成的關係變化，包括左右對稱、高低對比、前後複製與跟隨串連。讓學生透過模仿體驗中，了解舞蹈靜態動作常運用的關係。 2. 鼓勵學生可以透過觀察討論、創造不一樣的空間或造型關係。 3. 提醒學生創作舞的要素中，以肢體和器具模仿平時觀察的實體，要注意到造型的規劃與設計要領，才能豐富肢體語彙。			
第四週	單元四挑戰自我健康美活動 3 繩采飛揚	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1. 練習動態控繩迴旋的變化動作。 2. 利用繩子進行分組主題式創作舞討論與展演。 3. 分享與解釋運用繩子進行多元性身體活動的創意。	一、進行個人動態控繩變化 1. 複習單手握繩迴旋的變化，以簡易的甩繩方式，在頭頂、胸前、體側、兩側，進行水平迴旋、前迴旋、體側迴旋和兩側化8字的交叉迴旋動作練習。 2. 再以雙手握繩迴旋的變化，進行轉體迴旋、體側迴旋和水平迴旋。 3. 引導學生思考單手和雙手握繩的迴旋方式有何異同，並鼓勵自創動作。 二、進行四人創意組合動作 1. 利用課本引導學生四人一組，運用位置、高低、方向的動作要素，進行三	1. 問答：能說出繩子運用在創作舞的相關要素。 2. 實作：能表現動態運用繩子的多元性身體活動。 3. 問答：能說出主題式創作舞的步驟。 4. 實作：能表現分組主題式創作舞討論與展演。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。	

				適能與運動技能表現。		種不同形式的甩繩動作組合，體驗簡易的跳繩動作組合，作為下一次主題式創作舞蹈的體驗活動。 2. 說明每個動作進行兩個八拍再換動作，讓學生分組討論後，決定動作，再進行練習和分組展演，提供花式跳繩學習至創作舞的經驗。 三、認識主題式創作舞的步驟 1. 利用課本事件，引導學生認識進行主題式創作舞的簡易步驟，包括要構思：確定想要利用繩子特色表達的主題為舞蹈命名，作為設定創作的主要目標。 2. 組合：依據主題選擇適合的動作、音樂，排列出流暢的舞序（舞蹈動作的順序）。 3. 演練：透過練習，修正或調整原先的舞序設計。 4. 展演：分組輪流表演，展現創意，分享學習成果。 5. 說明下一節課要進行以繩子為主的主題式創作舞，請各組先蒐集主題的相關資料。 四、進行主題式創作舞討論與展演 1. 將利用課本161頁提供的表格，分組討論將舞序以簡易的圖畫化出來，再分	5. 發表：能分享與解釋運用繩子進行多元性身體活動的創意。		
--	--	--	--	------------	--	--	-------------------------------	--	--

							配每個人的動作和位置。 2. 分享：展演後各組輪流分享創作的想法，教師再統整大家的創意，提供適時的回饋。			
第五週	單元五有趣的休閒遊戲活動 1 飛盤遊戲	2	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。 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。	Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1. 能做出飛盤助跑擲遠動作。 2. 在遊戲中表現同理心，與同學正向溝通。 3. 能熟練飛盤擲接動作，並運用於遊戲中。	一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 教師示範並說明動作要領，學生兩人一組，散開複習擲盤與接盤動作。 3. 教師說明：接下來，我們要挑戰進階、有趣的飛盤投擲遊戲。 二、進行「步步高升」遊戲 1. 遊戲規則： (1)每個場地分成兩隊各三人。 (2)兩隊依序輪流派人擲盤進洞，第一人從A點開始，如果進洞，可以再前進B點擲盤，如B點沒擲進，則下一位隊友從B點繼續。 (3)擲盤序位從A → E，再從E → A，先回到A點擲進的組別獲勝。 (4)變化玩法：各組輪完四輪後，前進點位總和較多的組別獲勝。 2. 學生進行小組討論。 三、進行「全面擊倒」遊戲 1. 遊戲規則： (1)每個場地分成兩隊，各隊四至六人。	1實作：能正確做出飛盤助跑擲遠動作。 2. 實作：能於遊戲中，展現飛盤擲接技巧。 3. 觀察：遊戲過程能展現同理、正向溝通，與同學合作學習。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

							(2)每人有兩次擲盤機會（擲不中，可再擲一次），如果擲A區，依擊倒瓶子數目計算得分，如果擊倒B區的瓶子，則可得10分。 (3)兩隊依序輪流派人擲盤，全部輪完後，總得分高的隊伍獲勝。 2. 學生進行小組討論。 四、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 六、助跑擲遠動作練習 1. 教師說明：熟悉飛盤投擲後，如果想要挑戰更遠距離的擲接盤，我們可以運用助跑力量，讓擲盤更有力道、飛得更遠。 2. 教師示範並說明動作要領。 3. 學生散開練習。 七、漸行漸遠練習 1. 兩側各放置若干角錐，間距約2公尺，總長度約20公尺。 2. 兩人一組互相擲接盤，接住盤的人可以後退一格，在更遠距離擲盤。 3. 距離遠時，以助跑擲遠方式擲盤。 八、進行「擲遠挑戰賽」遊戲 遊戲規則：			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

							1. 每人手持飛盤，男女分開競賽。 2. 男女生各自依序輪流飛盤擲遠，以飛盤落地處為擲遠的距離。 3. 前三位擲出後，飛盤留在場上，第四位開始，如果擲盤落地超越場上任一飛盤，則最近距離的飛盤由持有者拿起，回到隊伍後方。 4. 場上始終保持前三名，其餘的人需繼續排隊擲盤挑戰，當時間終了時，看哪三位是最終紀錄保持者。 九、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。			
第六週	單元五有趣的休閒遊戲活動 1 飛盤遊戲	2	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。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩	Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1. 能做出飛盤助跑擲遠動作。 2. 在遊戲中表現同理心，與同學正向溝通。 3. 能熟練飛盤擲接動作，並運用於遊戲中。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、「小強震撼教育」案例引導 1. 教師以課本案例引導學生討論：大家有沒有遇過以上類似的經驗呢？小強雖然幫助隊伍獲得勝利，卻失去了友誼與和樂，如果你是小強，可以怎麼做呢？ (1)告訴隊友動作可以怎麼調整，語氣溫和而不頤指氣使。 (2)用言語、動作鼓勵隊友，正向不帶批評。 (3)還有其他的做法嗎？	1. 實作：能正確做出飛盤助跑擲遠動作。 2. 實作：能於遊戲中，展現飛盤擲接技巧。 3. 觀察：遊戲過程能展現同理、正向溝通，與同學合作學習。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				定的身體控制和協調能力。		2. 教師引導學生發想： (1) 遊戲比賽目的是團隊合作、大家共同成長，輸贏反而是其次。 (2) 幫助隊友進步，自己也會很快樂。 三、進行「比翼雙飛」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 每個場地分成兩組比賽，並輪流各派兩人上場擲接盤。 (2) 兩人各持飛盤，同時將盤擲向隊友，並在場內把來盤接住，可得1分。 (3) 得分時，可繼續擲盤算分，如有一人未在場內接住盤，則該分不算。 (4) 全部輪完後，分數高的組別獲勝。 2. 賽後引導學生省思： (1) 隊友飛盤擲出場外，或沒接住盤，你覺得他的心情是？ (2) 你做了哪些鼓勵隊友的事？ 四、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 六、複習投擲動作 布置場地，讓學生分組依序練習： 1. 近距擲準進洞。 2. 近距擲盤停留目標區			
--	--	--	--	--------------	--	--	--	--	--

						域。 3. 近距擲中目標。 4. 遠距擲中目標。 5. 20公尺擲遠。 七、進行「飛盤投擲闖關」 1. 關卡內容： (1)第一關：擲準進洞。 (2)第二關：飛盤停在目標區內。 (3)第三關：擲中每個架上目標。 (4)第四關：擲中遠距目標。 (5)第五關：擲遠20公尺。 2. 闖關方式： (1)完成目標才能進入下一關，挑戰自己的飛盤投擲技術。 (2)也可以能力相近的兩人一組，互相競爭、挑戰。 八、綜合活動 教師總結學習，並帶領學生進行緩和運動。			
第七週	單元五有趣的休閒遊戲活動 2 團體休閒遊戲	2	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 了解遊戲動作要領，在遊戲中展現身體穩定性和協調性。 2. 在遊戲中表現合作學習的精神。 3. 能向家人宣導戶外休閒益處，並共同進行團體遊戲。	一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 說明戶外休閒運動的潮流與益處，且型式可以很有趣、簡單易執行。 二、身體協調性熱身練習 引導學生練習抓衛生紙、背後拋接球、毛巾拋接球、胯下接球等動作。 三、進行「拔河動動腦」遊戲	1. 實作：能在遊戲中展現身體穩定性和協調性。 2. 觀察：能於遊戲中，展現團隊合作的態度。 3. 實作：能和家人一起進行團體遊	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

				體控制和協調能力。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。		1. 說明接下來的活動，會利用生活易取得物品做為器材。 2. 說明規則後進行遊戲。 3. 學生小組討論： (1) 力氣大一定會贏嗎？怎麼運用技巧？ (2) 第二回合輸隊可以怎麼安排出場順序？ 四、進行「抬球前進」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班分成兩隊，每隊依序派兩人上場比賽。 (2) 兩人雙手持繩，並由隊友將躲避球放繩上後出發，去程S 型穿越三角錐、回程則直線跑回。 (3) 過程中球掉落，需由候排隊友將球放上，再繼續前進。 (4) 回到起跑線後，交由下一組接力繼續，全部輪完後，先回到起點的隊伍獲勝。 2. 學生小組討論： (1) 兩人怎樣合作持繩，才能讓球不掉落？ (2) 前進或轉彎時，要有速度且球不掉落，可以怎麼做？ 五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。	戲。		
--	--	--	--	--	--	---	----	--	--

							七、遊戲公平性爭議與解決指導 1. 針對課本抬球前進的爭議與解決方式，進行討論與指導。 2. 再次進行，觀察學生遵守運動規範的情形。 八、進行「毛巾拋接球」練習、遊戲 1. 拋接練習：兩人一組，手握毛巾四角，上拋接球。 2. 進行遊戲： (1) 每八人一隊，兩兩站立、間距約2公尺。 (2) 兩人在起點以毛巾持球，將球依序拋給下一組隊友，最後一組再依序拋回。 (3) 球掉落或未拋過指定高度（第二、三組間），需由拋球者重拋。 (4) 先輪回起點的隊伍獲勝。			
第八週	單元五有趣的休閒遊戲活動 2 團體休閒遊戲	2	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 了解遊戲動作要領，在遊戲中展現身體穩定性和協調性。 2. 在遊戲中表現合作學習的精神。 3. 能向家人宣導戶外休閒益處，並共同進行團體遊戲。	一、越棍闖關 1. 進行方式： (1) 兩人持棍，棍的下方橫列兩支棍子，避免開合動作時，手被地面磨傷。 (2) 持棍者與闖關者同時喊：「開、合、開、合、開、開、合」，並依節奏進行開合棍和越棍動作。 2. 持棍者的開合動作需要一致，避免夾傷闖關者。 二、綜合活動 1. 教師引導學生發表遊戲	1. 實作：能在遊戲中展現身體穩定性和協調性。 2. 觀察：能於遊戲中，展現團隊合作的態度。 3. 實作：能和家人一起進行團體遊戲。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				和協調能力。 4d- III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。		心得。 2. 教師帶領學生進行緩和運動。 三、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 四、進行「全力捍衛」遊戲 1. 遊戲方式： (1) 五人一隊，一人在起點，其餘四人手扶桿直立，間距約3公尺。 (2) 依團隊默契，場上五人同時往前跑（桿留原地），在桿倒地前，接住前面隊友的桿子。 (3) 最後一位放掉桿子後跑回起點，並繼續進行，直到開始的第一人輪回起點，即完成比賽，先完成的隊伍獲勝。 2. 引導學生自我省思： (1) 同學表現不好時，是否能夠體諒？你有幫忙打氣加油嗎？ (2) 大家意見不同時，能夠尊重多數人意見，仍然全力以赴嗎？ 五、進行「握桿前進」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班分成兩隊，每隊輪流派三人上場。 (2) 三人雙手橫握桿子往前跨越障礙、S 型通過三角錐，再S 型返回起點，交給下一組繼續。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							(3)過程中需雙手握棍，並且不碰觸三角錐，違者需重回起點再開始。 (4)先輪完的隊伍獲勝。 2. 學生小組討論： (1)要讓隊友腳步快又一致，可以怎麼做？ (2)S型轉彎和直線跑有什麼不同？怎樣做才能比較快速？ 六、綜合活動 課後練習與指導：引導學生討論戶外休閒活動的益處，並向家人宣導，一起走出戶外，進行家庭團體遊戲。			
第九週	單元六樂活運動趣 活動1 武術雙人對練	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 能正確作出武術雙人對練、退式動作。 2. 能和同學一起進行武術雙人對練活動。	一、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 教師引導學生了解，武術運動的相關資訊。 二、亞運小知識 教師說明亞運舉辦的形式與規模，並撥放亞運開幕式的影片片段，讓學生能初步了解亞洲運動會。 三、預備式 1. 教師講解動作要領：從稍息變成站立姿勢、雙手掌心相向然後迅速變掌為拳並至於腰際兩側。 2. 請學生進行動作練習。 四、弓步陰拳 1. 教師講解動作要領：右弓步右陰拳：跨出右腳成右弓步，右手打出右陰拳，高與肩平，位於身體	1. 實作：能完成觀摩紀錄表，並說出優點。 2. 問答：能說出武術雙人對練的動作要領。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

				能的運動計畫。		正前方。 2. 左弓步左陰拳：左腳向前跨一步成左弓步，右拳收回腰部，打出左陰拳，位於身體正前方，高與肩平。 3. 請學生進行弓步陰拳動作練習。 五、馬步橫臂 1. 教師講解動作要領：馬步右橫臂：左腳向後直退一大步，成馬步左拳收回腰部，右手握拳豎肘於右膝上方。 2. 馬步左橫臂：右腳向後直退一步成馬步，右拳收回腰部，左手握拳豎肘於左膝上方。 3. 請學生進行馬步橫臂動作練習。 六、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 七、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習第一節所學的動作。 八、正踢撐掌 教師講解動作要領： 1. 右正踢左撐掌：右腳向前踢出，小腿隨即收回，懸垂於左膝前，足面腳尖下壓，左拳變掌向前撐出。 2. 左正踢右撐掌：左腳向前踢出，小腿立即收回，			
--	--	--	--	---------	--	---	--	--	--

							懸垂於左膝前，足面腳尖下壓，左掌握拳收回腰際，右手變掌向前撐出。 九、盤步外截 教師講解動作要領： 1. 左盤步右外截：右腳後退一步，雙手由掌變拳，從腰部向外向上而內繞一圈，下蹲成左盤步，左拳收回腰際，右拳下載於前側方。 2. 右盤步左外截：右腳後退一步，雙手由掌變拳，從腰部向外向上而內繞一圈，下蹲成右盤步，右拳收回腰際，左拳下載於前側方。 十、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第十週	單元六樂活運動趣 活動1 武術雙人對練	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-3	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 能正確作出武術雙人對練、退式動作。 2. 能和同學一起進行武術雙人對練活動。	一、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習第一節所學的動作。 二、弓步砍掌 教師講解動作要領： 1. 右弓步右砍掌：右腳向前跨出成右弓步，同時左手收回腰部，右手直接往右後上方提起，手肘彎曲，手掌位於右後耳旁，向前方砍出，位於身前。 2. 左弓步左砍掌：左腳向前跨出成左弓步，同時右掌變拳收回腰部，左拳變掌由腰部往左後上方提	1. 實作：能完成觀摩紀錄表，並說出優點。 2. 問答：能說出武術雙人對練的動作要領。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

				擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。		起，位於左後耳旁，手肘彎曲，隨即向前方砍出，位於身前。 三、虛步掛掌 教師講解動作要領： 1. 右虛步掛掌：退左腳往後，成右虛步，收左掌置腰際，右掌往後護耳，掌心斜向外，離耳一拳頭距離。 2. 左虛步掛掌：退右腳往後，成左虛步，收右掌置腰際，左掌往後護耳，掌心斜向外。 四、綜合活動 1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 2. 教師請學生訂定一週練習計畫，並於下週檢核是否依照計畫完成。 五、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習第一節所學的動作。 六、雙人對練 1. 教師講解動並示範雙人對練作要領。 2. 請學生進行練習。 3. 教師巡視組間並進行指導。 4. 學生進行組件互相觀摩，完成觀摩紀錄表，並說出觀察到的優點及改進意見。 七、綜合活動 教師指導學生進行緩和運		
--	--	--	--	---------------------	--	--	--	--

第十一週	單元六樂活運動趣活動 2 健跑體能好	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	2c-III-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。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能和同學小組合作進行800公尺跑走練習活動。 2. 能和同學經由觀察與討論，完成校園800公尺跑走跑走路線之規劃。	動，並發表學習心得。 一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。 二、小組跑走練習 1. 教師向學生介紹中長距離跑運動項目。 2. 全班學生以四人為一組，以緩步走50公尺、快走100公尺、慢跑200公尺、快走100公尺、慢跑350公尺的順序完成跑走練習。 三、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 四、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。 五、小組跑走練習時的合作 教師請學生發表小組進行800公尺跑走練習時該如何互助合作、如何有效溝通以發揮團隊精神。 六、心跳率與運動強度 1. 教師介紹心跳率和運動強度的關聯性。 2. 教師指導學生自行測量心跳率，並記錄心跳率數據，用以銜接後續課程。 七、規劃校園800公尺跑走路線 1. 小組合作方式，經由觀察與討論，共同完成校園800公尺跑走路線之規劃圖。	1. 實作：能完成校園800公尺跑走跑走路線之規劃。 2. 問答：能說出合作練習時應注意的事項。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
------	--------------------	---	--	---	------------------------	---	---	---	---------------------------------	--

							2. 討論和規劃練習計畫，據以實踐並記錄。 八、綜合活動 1. 教師請學生確實紀錄心跳率的變化。 2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第十二週	單元六樂活運動趣 活動 3 跳躍高手	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 學會正確的急行跳遠動作。 2. 能和同學正確合作完成跳遠距離的丈量。	一、熱身活動 教師引導學生進行熱身活動。 二、尋找慣用腳 教師講解並示範動作要領： 1. 單腳站立：當聽到哨音時，每人單腳站立。 2. 單腳跳：在起點線上單腳站立，另腳擱在站立腳膝蓋上，單腳跳前進約 5 公尺折返點，換腳跳回起點處。 3. 我的慣用腳：向前跑 3 ~ 5 步，單腳跳起，較習慣使用的起跳腳，就是慣用腳。 三、尋找助跑起跑點 1. 教師講解並示範動作要領： (1) 慣用腳踩住起跳板。 (2) 背向起跳板跑 7 步。 (3) 同學協助放置角錐，標示助跑起跑點。 (4) 轉身面向沙坑後腳即為慣用腳。 2. 重複實施上述動作要領，尋找出固定的助跑起跑點。 四、說一說	1. 實作：能做出急行跳遠的正確動作要領。 2. 問答：能說出練習後的心得感想。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

						1.教師引導學生進行相互觀摩，並說出彼此動作優缺點。 2.教師請學生修正缺點後繼續練習。 五、綜合活動 1.教師請動作標準的學生出列示範。 2.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 六、熱身活動 1.教師引導學生進行熱身活動。 2.複習上一節尋找助跑起跑點的動作要領。 七、起跳動作——踩板練習 教師講解並示範動作要領： 1.兩人一組，一人進行助跑練習，一人擔任觀察員。 2.觀察員觀察練習者，單腳踩在起跳板位置，剛好踩到則喊【成功】，若起跳板之前就起跳則喊【可惜】，踏出起跳板前緣則喊【失敗】。 八、說一說 1.教師引導學生進行相互觀摩，並說出彼此動作優缺點。 2.教師請學生修正缺點後繼續練習。 九、綜合活動 1.教師請動作標準的學生出列示範。			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

							2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第十三週	單元六樂活運動趣 活動 3 跳躍高手	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 學會正確的急行跳遠動作。 2. 能和同學正確合作完成跳遠距離的丈量。	2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 一、熱身活動 教師引學生進行熱身活動。 二、起跳動作 教師講解並示範動作要領： 1. 起跳時，以整個腳掌踩起跳板。 2. 跳至空中時兩手往前上方延伸，雙腳提膝前上舉，以提高身體重心。 3. 當身體自空中落下時，手臂自然下擺，上半身向前傾，同時雙腿盡量前伸，以增加落地距離。 三、進行助跑、踏板、起跳、落地之連續動作練習 1. 要求學生反覆練習各分解動作，務必能正確踩板且流暢做出動作。 2. 教師請動作標準的學生出列示範。 四、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 五、熱身活動 教師引導學生進行熱身活動。 六、跳遠距離的丈量 教師講解跳遠距離丈量的要領，並請學生依序進行操作練習。 七、急行跳遠 1. 學生練習後，進行成績測驗。	1. 實作：能做出急行跳遠的正確動作要領。 2. 問答：能說出練習後的心得感想。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

							2. 每位學生進行兩次跳躍。 3. 教師引導學生進行相互觀摩，並說出彼此動作優缺點。 4. 教師請學生修正缺點後繼續練習。 八、綜合活動 1. 請學生擬定練習計畫並落實實踐。 2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第十四週	單元七足下羽上真功夫活動 1 盤球大進擊	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-III-1 理解運動技能的要素與要領。 2c-III-1 表現基本運動精神與道德規範。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4c-III-3	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能用腳內外側改變盤球前進的方向。 2. 進攻者運用身體來保護球；防守者運用身體防守並攔截球。 3. 在比賽過程中，能運用改變方向及速度變化的技巧，展現熟練的技巧。 4. 觀察同學的動作並進行反思自己的動作是否正確。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、單腳觸球改變方向 用慣用腳內側輕推向左，再用右腳外側輕推向右，身體同時移動，熟練後再加快速度。 三、雙腳觸球改變方向 左腳內側向右推，再用右腳外側向右輕推，再立即用右腳內側向左推，再用左腳外側觸球。 四、模仿盤球 1. 兩人一組分別持球，一前一後盤球前進。 2. 前者在盤球過程中想辦法甩掉後面的人。 3. 後者模仿前面的人盤球動作，不要被甩掉。 4. 通過終點即結束，前後互換再進行一次。 5. 後方人員必須仔細觀察前方人的動作，並把觀察到的動作確實做出。	1. 實作：流暢的改變球前進方向，運用身體進攻及防守。 2. 討論：能說出進攻及防守的方法並實踐。 3. 觀察：能解讀對手的進攻或防守策略。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。			五、進行「盤球鬼抓人」遊戲 1. 遊戲規則： (1)以角錐圍成兩個直徑10公尺的圓形場地。 (2)每個場地五個人，在場地中自由盤球。 (3)過程中用手輕碰別人的背，每次僅能碰一下，碰一次得1分。 (4)限時2 分鐘，最多分者獲勝。 (5)將各組獲勝者再比一次，選出最終勝利者。 2. 提醒學生1要將球控制在腳邊2眼睛隨時觀察移動中的其他人。 六、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 八、盤球擋人護球 盤球時用身體擋在球跟對手中間，用肩膀及手臂頂住對手並感覺其移動方向，保護球不被搶走。 小提醒：護球時身體重心要降低，避免接觸時重心不穩導致球被搶走。 九、進行「盤球連線一對一」遊戲 1. 遊戲規則： (1)兩人一組，以三角錐圍出四個四角球場。 (2)兩邊底線當球門，盤球		
--	--	--	--	---------------------	--	--	---	--	--

							通過即得分。 (3)盤球者要保護球不被搶走，並通過球門。 (4)防守者搶球並通過另一個球門得分。 (5)先得分者獲勝。 2. 分組討論： (1)進攻者如何順利擺脫防守者？（運用假動作或改變前進速度） (2)防守者需要預判進攻路線才能進行防守。 3. 再進行一次比賽，驗收討論成果。 4. 不定點盤球：10 公尺內不定點擺放標示盤，遇標示盤即改變方向（從A到B）。 十、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
第十五週	單元七足下羽上真功夫活動 2 攻防大作戰	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-III-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。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能將所學技巧運用在比賽中。 2. 比賽時個人技術運用和隊友的配合是贏球關鍵。 3. 能思考不同策略，並運用於比賽中。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、進行「四球門大挑戰」遊戲 遊戲規則： 1. 一隊兩人，兩隊一組，用角錐擺出四個球門。 2. 每隊各選擇兩個球門，讓球通過即得1分。 3. 限時3分鐘，得分多者獲勝。 小提醒：傳接球需減少失誤，進行傳接動作時，隊友間必須進行溝通。 三、進行「三面進攻」遊	1. 實作：運用進攻和防守技巧進行比賽。 2. 討論：比賽中隊友相互配合的策略。 3. 觀察：觀察對手動作，順利的進攻或成功的防守。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。		戲 1. 遊戲規則： (1) 一隊兩人，同時上場三隊。 (2) 用角錐擺出三個球門，踢進任何球門均可得分。 (3) 一隊持球時，面對另外兩隊的防守。 (4) 在被對手包圍前作出突破並踢進球門。 2. 策略討論：兩組防守者易產生等待對方先去防守，再適時去搶球，進攻者觀察防守者間的空隙，進行突破得分。 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、進行「任意射門」遊戲 遊戲規則： 1. 一隊四人，兩隊進行對抗。 2. 四個點擺四個角錐當球門。 3. 只要踢中任何一個角錐即得1分，若碰到防守球員再碰到角錐，得分不算。 4. 限時3分鐘，得分多者獲勝。 小秘訣：一對一的防守必須確實跟好，進攻者利用傳球、方向及速度的改變			
--	--	--	--	-----------------------------	--	--	--	--	--

							來進攻。 七、進行「出界迷航」遊戲 遊戲規則： 1. 一隊四人，兩隊進行對抗。 2. 擺放兩個球門，踢進對方球門即得分。 3. 將球踢出界外者，需離場，直到得分情形發生才可回到場中間。 4. 限時5 分鐘，得分多者獲勝。 小叮嚀：踢出球場外的球員就要離場，會造成隊伍陷入不利狀況，想想看如何減少此種情形發生？ 八、綜合活動 進行緩和運動。			
第十六週	單元七足下羽上真功夫活動3 飛天白梭	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能做出正手發球和正手高遠球動作。 2. 能和同學以高遠球動作來回對打。 3. 正手高遠球能回擊至不同位置。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、正手發球動作 1. 教師示範並說明動作要領。 2. 學生空拍做出正手發球動作，教師巡視，並矯正動作、提醒要領。 3. 學生以正手發球動作將球擊出，教師提醒擊球點及動作流暢性。 4. 兩人一組練習：一人發球後，另一人撿球再發回。 三、發球得分 1. 教師講解發球落點規則，本練習先以單打為	1. 實作：能正確做出正手發球和正手高遠球動作。 2. 實作：能和同學以高遠球動作來回對打5回合以上。 3. 觀察：能積極學習，挑戰自我。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。			例。 2. 學生分組練習。 四、綜合活動 1. 教師請優秀同學示範動作，並請學生發表自己的心得及進步情形。 2. 教師帶領學生進行緩和運動。 五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 六、正手高遠球動作 教師說明動作要領： 1. 雙腳與肩同寬、膝微彎，持拍手曲肘在胸前，眼睛注視球的來向。 2. 來球時，轉體、球拍後引，拍頭朝下、肘上抬朝前，重心在後。 3. 手臂快速上舉，手腕前旋發力，伸直手臂、球拍往前上方做完全擺動，同時旋轉身體，重心前移，擊球點在前上方，並使拍面和球垂直接觸。 4. 擊球後，手臂順勢帶往左下，再恢復預備動作。			
第十七週	單元七足下羽上真功夫活動3 飛天白梭	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-3 表現積	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能做出正手發球和正手高遠球動作。 2. 能和同學以高遠球動作來回對打。 3. 正手高遠球能回擊至不同位置。	一、後退移位步法 1. 教師提問：上節課對打時，是否發現來球有時太深遠，讓你來不及回擊？ 2. 教師說明：當對方擊出過深的高遠球時，我們必須有效率的後退移動，才能迅速到達適當的位置擊球。 3. 學生空拍跟隨教師練習	1. 實作：能正確做出正手發球和正手高遠球動作。 2. 實作：能和同學以高遠球動作來回對打5回合以上。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			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。	極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。		動作：教師喊「球來了！」，學生立刻做出移位動作。 4. 兩人一組練習：儘量將球揮擊至對方後方，讓組員練習後退移位擊球。 二、高遠球對打練習 1. 兩人一組，一人正手發球後，開始高遠球來回對打，初期儘量控制球落在對方前上方的位置。 2. 熟練後，可進行對打回合次數比賽：兩人一組，高遠球來回對打，看哪一組的次數最多。亦可兩人一組自我挑戰，看看最高紀錄是多少下？ 三、綜合活動 1. 教師請優秀同學示範動作，並請學生發表自己的心得及進步情形。 2. 教師帶領學生進行緩和運動。 四、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 五、高遠球對角來回對打 1. 每個場地四人，兩人一組分立於對角位置，來回對打。 2. 當來球深遠時，檢視自己能否適當後退移位擊球。 六、掌握揮拍要訣的指導 1. 教師說明課本庭萱例子，說明羽球需要耐心學習、持續一段時間，就能	3. 觀察：能積極學習，挑戰自我。		
--	--	--	---	--	--	--	-------------------	--	--

							看到自己的進步，縱使學習遇到困難，也不要灰心。 2. 對於揮拍掌握不佳的學生，教師可鼓勵利用： (1)頭頂猜拳。 (2)吊球揮拍練習。 3. 熟練後，再進行實際對打時，較能掌握揮拍時機。 七、落點大滿貫 1. 教師說明：把球擊至不同的位置，這樣在比賽的時候，才能讓對方不斷移動擊球，而難以有效回擊，甚至造成失誤。 2. 引導學生發表各個落點位置，對手回擊的困難度討論（以對手慣用右手為例）。 3. 進行落點大滿貫，自我挑戰練習。 八、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。			
第十八週	排球高手	2	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C2 具備	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Ha-	1. 能對室內夏季奧運會排球賽賽事有基本的認識。 2. 能積極正確做出低手與低手發球動作，並透過競爭和學習策略，改善個人技能表現。	貳、體育 七. 排球高手 【活動 1】認識夏季奧運會室內排球賽 (一)準備活動：教師介紹夏季奧運會排球比賽賽制。 (二)引導學童填寫 2024 年巴黎奧運男子排球資格國家	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

			同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	3. 能透過小組比賽並討論，演練排球比賽中的進攻和防守策略。 4. 能利用同儕觀察意見修正自己的高手傳接球動作。	【活動 2】重返比賽 (一)準備活動 (二)發展活動：重返比賽 1 (三)教師歸納：每個隊員要一起合作，才能讓整個防守沒有漏洞。 【活動 3】高手的到來 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 教師說明舉球員的重要性。 2. 手勢練習 3. 練習時間 4. 高手傳球動作練習 5. 練習時間：長傳短傳我都行 6. 重返比賽 2：高手首戰 7. 練習時間：左右開弓 (三)總結活動			
--	--	--	--	---	------------------------------	---	--	--	--	--

第十九週	排球高手	2	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 1d-III-1 了解運動技能的要素	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能與同學討論如何改善比賽高手傳接球的技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，解決比賽的問題。 2. 能判斷來球時應該做高手或低手動作。 3. 能知道並做出輪轉方向及位置。 1. 能在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略，並在戰術板上畫出，透過返回比賽驗證。 2. 能判斷位置並做出高手傳接球動作。 3. 能知道正式比賽，球場上各角色所擔任的工作。 4. 能使用數位手持裝置拍攝比賽影片供討論參考。	貳、體育 七. 排球高手 【活動 4】每輪每換 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 排球輪轉方式介紹 2. 重返比賽 3：四大高手 (三)總結活動 七. 排球高手 【活動 5】各就各位 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 練習時間：比賽預備起 2. 重返比賽 4 3. 比賽暫停 4. 賽後檢討 5. 充電站 6. 活力存摺 (三)總結活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
------	------	---	--	------------------------------------	--	--	------------------------------	--	--

				和要 領。 2d- III-2 分辨運 動賽事 中選手 和觀眾 的角色 和責 任。 3c- III-1 表現穩 定的身 體控制 和協調 能力。 3d- III-3 透過體 驗或實 踐，解 決練習 或比賽 的問						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				題。 4c- III-1 選擇及 應用與 運動相 關的科 技、資 訊、媒 體、產 品與服 務。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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。