

嘉義縣水上鄉大崙國民小學

114 學年度第一學期高年級普通班健體領域-體育混齡課程計畫-B 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	南一版第九冊+翰林版第十一冊	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節
課程目標	9. 在比賽中，應用不同的接飛盤動作。 10. 表現良好的起跑及傳接棒動作。 11. 能完成一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。 12. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。 13. 能了解棒球運動的傳球、接球及跑壘的要領。 14. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。		

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	貳、體育 五. 飛過天際	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-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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 了解各種方式接飛盤，並比較自己或他人的正確性。 2. 主動參與練習，並和他一起投入學習。 3. 能運用不同接飛盤的動作。 4. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。	貳、體育 五. 飛過天際 【活動 1】接盤高手 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 你擲我接 2. 飛盤勇氣王 (三)綜合活動：討論動作修正，完成紀錄表。 (四)總結活動 【活動 2】躲避飛盤 (一)準備活動 (二)發展活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

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					
							1. 閃閃躲躲 2. 盤盤必中			
第二週	貳、體育 五. 飛過天際	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-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。 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。	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 能運用不同接飛盤的動作。 2. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。 3. 認識飛盤比賽的規則。 4. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。	貳、體育 五. 飛過天際 【活動 2】躲避飛盤 3. 躲避飛盤賽規則 (1)教師講解後，分兩組進行比賽。 (2)規則 (3)結束比賽後進行小組討論。 (4)討論並擬定下一場的策略，並返回比賽。 (三)綜合活動：將討論策略記錄在小組討論表上。 【活動 3】飛盤爭奪賽 (一)準備活動 (二)引起動機：教師先提示之前已經學過的接盤動作，再進一步引導學童飛盤爭奪賽的比賽規則。 (三)發展活動 1. 擲盤賽跑 2. 橫攔豎擋	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第三週	貳、體育 五. 飛過天際 六. 超越巔峰	2	健體-E-A3 具備擬定基	1d-III-3 了解比賽的進攻	Bc-III-1 基礎運動傷害預	1. 認識飛盤比賽的規則。 2. 在比賽中表現出運動	貳、體育 五. 飛過天際	觀察評量 口頭評量	◎人權教育 人 E5 欣賞、包容	

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					
			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。 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	和防守策略。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 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。	防與處理方法。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	家精神及道德規範。 3. 能透過飛盤比賽影片說出進攻、防守的精彩片段，並能讓運動技能更進步。 4. 完成活力存摺。 5. 能認識奧運格言及奧林匹克精神。 6. 能使用資訊媒體搜尋符合奧林匹克精神的故事。	【活動 3】飛盤爭奪賽 3. 飛盤爭奪賽 (1)教師播放 2018 年世界飛盤錦標賽臺灣 U24 的影片並講解規則。 (2)飛盤爭奪賽規則： (3)教師一開始可以與學童一起制定簡易規則。 (4)結束比賽後進行小組討論。 4. 完成活力存摺。 (三)總結活動 六. 超越巔峰 【活動 1】更快、更高、更強—更團結 (一)準備活動：教師提問並由學童分享是否看過奧運比賽？對什麼比賽項目印象最深刻。 (二)發展活動： 1. 奧林匹克格言「更快、更高、更強、更團結」說明。 2. 教師分享自身經驗，並請學童討論與分享曾經在什麼挑戰中獲得了成長。 (三)綜合活動 1. 演練時間 (1)難民代表隊。 (2)東京奧運男子 800 公尺準決賽。	行為檢核 態度評量	個別差異並尊重自己與他人的權利。	

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					
			隊成員合作，促進身心健康。				(3)馬拉松選手：范德萊·科代羅·德·利馬 2.教師統整：奧林匹克精神的意涵在於不畏困難、不論勝敗、努力奮鬥、積極進取、團結合作。			
第四週	貳、體育 六.超越巔峰	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。 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。	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-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.表現良好的起跑動作。 2.了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。 3.表現良好的起跑動作。 4.了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。 5.擬定簡易且合宜的運動計畫表。	貳、體育 六.超越巔峰 【活動2】轉瞬為風 (一)準備活動 1.以不同姿勢進行10公尺短跑。 2.教師提問：不同起跑動作會不會影響速度？哪種起跑動作速度最快？ (二)發展活動 1.蹲踞式起跑 2.站立式起跑 3.教師統整兩種起跑動作的共同處及差異處。 4.雙龍搶珠 (三)綜合活動 1.各組討論課本的提問並分享。 2.運動計畫學習：搭配課本第101、108頁說明如何設計運動計畫表。 3.提醒學童設計運動計畫表時須考量場地、器材及用什麼時間運動。 4.請學童將起跑動作加入運動計畫表。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。	

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					
			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。							
第五週	貳、體育 六. 超越巔峰	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。 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	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解接力規則及技巧。 2. 表現良好的傳接棒動作。 3. 解決在各項接力活動中所遇到的問題。 4. 了解選手與觀眾的責任，並討論出如何協助選手取得佳績。	貳、體育 六. 超越巔峰 【活動3】再接再厲 (一)準備活動:練習傳接棒。 (二)發展活動 1. 換手傳接 2. 不換手傳接 3. 傳接練習 (1)傳棒這麼做 (2)接棒這麼做 (3)兩種傳接棒方法各有什麼優缺點？我們適合用哪一種接棒方式呢？ 4. 周而復始 (1)活動前依課本圖示設置場地。 (2)周而復始規則 (3)分組依據課本提問討論並分享：遇到這些狀況	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。	

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					
			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 過體驗或實踐具備同理他人感受，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。	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-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。			時，你會怎麼做？ 5. 大隊接力			
第六週	貳、體育 六. 超越巔峰 七. 繩乎奇技	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	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 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. 能完成活力存摺。 2. 解決執行運動計畫表的阻礙。 3. 能理解一跳一迴旋(前迴旋)、單腳跳、一跳一迴旋(後迴旋)、跑步跳等動作。 4. 能完成一跳一迴旋(前迴旋)、單腳跳、一跳一迴旋(後迴旋)、跑步跳	貳、體育 六. 超越巔峰 【活動 3】再接再厲 (三)綜合活動 1. 教師詢問比賽過程中，是否有發生什麼事需要討論或釋疑？ 2. 教師統整比賽常見的犯規事項。 3. 教師詢問非選手的學童	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。	

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					
			能。 健體-E-A3 具備擬定基 本的運動與 保健計畫及 實作能力， 並以創新思 考方式，因 應日常生活 情境。 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 具備同理他 人感受，在 體育活動和 健康生活中	精神。 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。 3c-III-3 表 現動作創作和 展演的能力。 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，維持動態 生活。 4d-III-2 執 行運動計畫， 解決運動參與 的阻礙。		等動作。 5. 能用學過的跳繩動作 做簡易的組合表演。 6. 能在課堂外的時間，養 成持續運動的習慣。	是否有發揮作用？ 4. 學童分享將起跑和傳接 棒加入運動計畫表後，對 相關技術的影響。 (四)完成活力存摺。 七. 繩乎奇技 【活動 1】單人跳繩 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 一跳一迴旋（前迴旋） 2. 單腳跳 3. 一跳一迴旋（後迴旋） 4. 跑步跳 5. 繩力小測驗：組合表演 6. 鼓勵學童利用下課時間 練習前、後迴旋跳、單腳 跳（左右腳）、跑步跳，並 記錄跳了幾下。 (三)綜合活動 1. 引導學童發表心得。 2. 請學童回家後每天持續 練習以上的跳繩動作，並 記錄在課本上。			

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					
			樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。							
第七週	貳、體育 七.繩乎奇技	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	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。 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。	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1. 雙人跳繩中兩人能互相合作、討論及學習。 2. 2 人一組完成雙人跳繩 2 下以上。 3. 能在多人跳繩中分組分工，穩定甩繩，讓同學能順利跳過繩子。 4. 能夠積極參與擺繩跳，勇於接受嘗試。	貳、體育 七.繩乎奇技 【活動 2】雙人跳繩 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 肩並肩雙人跳 2. 面對面雙人跳 (三)綜合活動 1. 請學童表演肩並肩雙人跳繩、面對面雙人跳繩，並請其分享要訣及心得。 2. 請學童討論：當雙方無法順利配合，你們是如何溝通才完成的？ 【活動 3】多人跳繩 (一)準備活動 1. 熱身運動 2. 帶領學童在操場慢跑 2 圈。 (二)發展活動 1. 擺繩跳	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

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					
			作，促進身心健康。	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-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。						
第八週	貳、體育 七. 繩乎奇技	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	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-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1. 能在多人跳繩中分組分工，穩定甩繩，讓同學能順利跳過繩子。 2. 能夠積極參與一字型迴旋跳，勇於接受嘗試。 3. 能夠分析自己的技能，觀摩學習他人的技巧。 4. 各組運用學習策略，提高過山洞的成功率。	貳、體育 七. 繩乎奇技 【活動3】多人跳繩 2. 一字型迴旋跳 3. 過山洞 4. 過山洞進階（含跳躍）	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

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					
			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。	身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。						
第九週	貳、體育 七. 繩乎奇技 八. 羽球高手	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	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-3 表現積極參與、接受挑戰的學	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1. 能在遊戲中表現出運動家精神，遵循遊戲的路線。 2. 各組運用學習策略，提高貓捉老鼠過繩的成功率。 3. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。 4. 能穩定的以正手拍、反手拍向上拍擊羽球。 5. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。 6. 能穩定的用羽球來進行兩人下手正拍、反拍對	貳、體育 七. 繩乎奇技 【活動 3】多人跳繩 5. 跳繩遊戲「貓捉老鼠」 (三)綜合活動：活力存摺 (四)歸納總結：教師做本節學習的總結論，鼓勵學童利用課間時間多練習。 八. 羽球高手 【活動 1】氣「羽」非凡 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 球感練習 (1)正手向上拍球 (2)反手向上拍球 2. 羽球對打練習	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

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					
			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。	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。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		打。	(三)綜合活動 1. 教師請學童示範雙人對打。 2. 請學童分享連續拍擊到球的祕訣。 3. 與伙伴討論一下，如何連續擊到球？			
第十週	貳、體育 八. 羽球高手	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，	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	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能用反手將羽球發低、發短。 2. 能積極練習，並有不怕失敗的學習態度。 3. 認識單、雙打發球的界線及球拍各部位的名稱。 4. 能學會十字步法。 5. 能學會十字步法加揮	貳、體育 八. 羽球高手 【活動 2】羽翼輕飛 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 教師示範並講解反手發球動作要領。 (1)預備動作 (2)讓學童分組練習發球。 (3)請學童發表心得，如何	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

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					
			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。	運動潛能。 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-1 選 擇及應用與運 動相關的科 技、資訊、媒 體、產品與服 務。		拍動作。 6. 能運用資訊科技擷取 QR code 學習羽球的動 作。	反手將球發得又短又低？ 2. 「短」小精悍：發球測驗 3. 認識球場及球拍 【活動3】「羽」神同行 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 十字步法 2. 十字步法揮拍動作 3. 讓學童分組練習，教師 指導學童的動作姿勢。 (三)綜合活動：請動作流 暢的學童示範。			
第十一週	貳、體育 八. 羽球高手	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	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。 4c-III-1 選 擇及應用與運 動相關的科 技、資訊、媒	Cb-III-3 各 項運動裝備、 設施、場域。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動 基本動作及基 礎戰術。	1. 能學會兩人對打。 2. 能學會接力對打。 3. 能認識比賽場地的範 圍、界線及規則。 4. 能學會分組循環比賽。 5. 小組成員能同理、正向 溝通討論戰術，並彼此提 醒。 6. 能上網搜尋並欣賞羽 球的比賽。	貳、體育 八. 羽球高手 【活動4】誰「羽」爭鋒 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 兩人對打 2. 接力對打	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

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					
			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。	體、產品與服務。						
第十二週	貳、體育 八. 羽球高手 九. 棒棒好球	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	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能認識比賽場地的範圍、界線及規則。 2. 能學會分組循環比賽。 3. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術，並彼此提醒。 4. 能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。 5. 能了解棒球運動的傳球、接球及跑壘的要領。 6. 能做出傳接球及跑壘動作的控制協調能力。 7. 學童能解決練習時所面臨的問題。	貳、體育 八. 羽球高手 【活動4】誰「羽」爭鋒 3. 完成活力存摺: 正式比賽 (三)總結活動 1. 教師鼓勵學童，請各組發表比賽的心得，給予讚美。 2. 鼓勵學童能利用課餘時間，跟家人、朋友一同參與這一項運動，或欣賞羽球賽事。 九. 棒棒好球 【活動1】球球傳輸帶 (一)準備活動 1. 熱身活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。	

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					
			樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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。			2. 透過觀看影片分析五人制棒球運動的發展特色。 3. 說明 Baseball 5 運動的場地規範及規則。 (二)發展活動 1. 傳接一起來 2. 球球搬運工 3. 快手快腳 PlayBall 4. 利用 PLAY 模組與同組的伙伴進行練習、討論。 5. 進行問題討論與分享 (三)綜合活動:教師做本節學習的總結論，鼓勵學童利用課間時間練習。			
第十三週	貳、體育 九. 棒棒好球	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	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。 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	Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能比較動作要領與他人的正確性。 2. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 3. 能展現出打擊、投與接之動作技能執行的控制協調能力。 4. 學童能解決練習時所面臨的問題。	貳、體育 九. 棒棒好球 【活動 2】大手揮強球 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 定點揮手一級棒動作要領： 2. 自拋揮球無人擋動作要領： 3. 大力揮棒我最威 4. 奪得先機 5. 進擊高手	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。	

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					
			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。	或比賽的問 題。						
第十四週	貳、體育 九. 棒棒好球	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	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 攻和防守策 略。 4d-III-2 執 行運動計畫， 解決運動參與 的阻礙。	Cb-III-1 運 動安全教育、 運動精神與運 動營養知識。 Hd-III-1 守 備/ 跑分性球 類運動基本動 作及基礎戰 術。	1. 學童能確實擬定及執 行賽事運動計畫。 2. 學童能解決比賽時所 面臨的問題。 3. 學童能從賽事計畫 中，解決運動參與所遇到 的問題。	貳、體育 九. 棒棒好球 【活動 3】防守大聯盟 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 認識場地 2. 認識防守站位 (三)教師提醒學童與組員 們討論後，依各組員的能 力安排最適任的位置，再 將名單填入空格中。 【活動 4】五人制棒球攻 守大作戰 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 教師提醒各組先安排打 擊棒次後，提交五人制棒 球出賽陣容單。 2. 遊戲規則 3. 五人制棒球規則小百科 (三)行動站問題討論：教 師可以讓學童在執行完一 輪比賽後，進行討論、檢 討。 (四)綜合活動:教師鼓勵	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。	

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					
			隊成員合作，促進身心健康。				學童能利用課餘時間，與家人、朋友進行五人制棒球的體驗。			
第十五週	貳、體育 九. 棒棒好球	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。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 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防守策略。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 學童能確實擬定及執行賽事運動計畫。 2. 學童能解決比賽時所面臨的問題。 3. 能理解精靈柔軟操的防護原則，確保運動安全。 4. 能展現出積極投入、勇於挑戰的學習態度。	貳、體育 九. 棒棒好球 【活動4】五人制棒球攻守大作戰 (五)活力存摺：擬定賽事運動計畫 1. 根據隊員的能力設計守方策略布陣。 2. 回顧在本場次五人制棒球比賽中，我負責了什麼任務？清楚自己的優勢是什麼？ 3. 依序回覆課本中的題目，幫助自己在這一個單元的學習，對五人制棒球運動的知識認知程度。 (六)結束活動：教師鼓勵學童持續練習五人制棒球運動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。	
第十六週	翰林	2	健體-E-A1	1d-III-1 了	Ga-III-1	1. 學會正確的剪式跳高	一、熱身活動	1. 實作：能	【安全教育】	

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					
	第六單元：運動 好習慣 活動二：剪式跳 高		具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	跑、跳與行進間投擲的遊戲。	動作。 2. 能檢視同學剪式跳高動作要領的正確性。	教師帶領學生進行伸展熱身。 二、不同跳躍類型的練習 1. 教師講解並示範動作要領： (1)單腳跳： 單腳彎曲上抬，往上垂直起跳。 (2)提膝跳： 雙腳同時彎曲上抬，往上垂直起跳。 (3)深蹲跳： 雙腳與肩同寬，採深蹲姿勢，運用手臂擺動力量，往上垂直起跳。 (4)剪式跳： 起跳時，雙腳於空中交換擺動，如同剪刀裁切的樣子。 2. 教師引導學生自行練習跳躍動作。 三、進行「空中飛人」練習 1. 教師講解並示範動作要領：助跑後單腳起跳，擺動手臂指向天空。 2. 教師引導學生找出自己習慣的起跳腳，並練習以固定的起跳腳進行跳躍練習。 四、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 五、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。	做出剪式跳高的正確動作要領。 2. 問答：能說出實踐運動計畫後的心得感想。	安 E7 探究運動基本的保健。	

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					
							2. 教師引導學生複習前一節所學的動作。 六、進行「原地交叉跳」練習 1. 教師講解並示範動作要領：單腳側抬，跨越橡皮筋後，另一腳緊接著越過。 2. 教師引導學生兩人一組，進行互相觀摩，並說出觀察到的優點及改進意見。 七、起跳預備練習 1. 教師講解並示範動作要領：起跳腳前跨、微蹲，前導腳跟上後，連同雙手一起將身體往上帶動。 2. 教師引導學生進行起跳練習。 八、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。			
第十六週	翰林 第六單元：運動好習慣 活動二：剪式跳高	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基	1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人	Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 學會正確的剪式跳高動作。 2. 能檢視同學剪式跳高動作要領的正確性。	一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 教師引導學生複習前一節所學的動作。 二、原地過竿練習 1. 教師講解並示範動作要領： (1)起跳腳前跨。 (2)雙手與前導腳往上帶。 (3)隨著手腳上帶，背部往下躺。 (4)身體自然躺下。 2. 教師引導學生進行原地	1. 實作：能做出剪式跳高的正確動作要領。 2. 問答：能說出實踐運動計畫後的心得感想。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

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					
			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。	運動潛能。			過竿練習。 三、起跳步伐 1. 教師講解並示範動作要領：速度由慢加快、步幅由小而大，起跳前兩步稍降低重心，上半身微後傾。 2. 教師引導學生進行起跳步伐練習。 四、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 五、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 教師引導學生複習前一節所學的動作。 六、剪式跳高分解動作練習 1. 教師講解並示範動作要領： (1)助跑 (2)起跳腳踩穩定點 (3)雙手與前導腳帶動身體 (4)起跳腳用力往上跳 (5)前導腳先行越竿 (6)後腳隨即跟上，同時避免觸竿。 (7)背部重心朝下，呈自然躺下姿勢。 2. 教師引導學生練習，並隨時注意練習狀況。 七、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。			

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					
第十七週	翰林 第六單元：運動 好習慣 活動二：剪式跳 高	2	健體-E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習 慣，以促進 身心健全發 展，並認識 個人特質， 發展運動與 保健的潛 能。 健體-E-A3 具備擬定基 本的運動與 保健計畫及 實作能力， 並以創新思 考方式，因 應日常生活 情境。	1d-III-1 了 解運動技能要 素和基本運動 規範。 3c-III-1 表 現穩定的身體 控制和協調能 力。 3c-III-2 在 身體活動中表 現各項運動技 能，發展個人 運動潛能。	Ga-III-1 跑、跳與行進 間投擲的遊 戲。	1. 學會正確的剪式跳高 動作。 2. 能檢視同學剪式跳高 動作要領的正確性。	一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展 熱身。 2. 教師引導學生複習前一 節所學的動作。 二、剪式跳高連續動作練 習 1. 教師講解並示範動作要 領。 2. 將學生分成數組，組員 間彼此協助檢視跳高動作 的正確性，並完成檢核表。 3. 教師請學生示範動作， 並指正錯誤的地方。 4. 引導學生依修正意見進 行動作修正。 三、運動計畫修正 教師引導學生檢視單元一 開始訂定的運動計畫是否 確實執行，並根據實際情 況作出調整，重新設計一 份計畫表。 四、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運 動。	1. 實作：能 做出剪式跳 高的正確動 作要領。 2. 問答：能 說出實踐運 動計畫後的 心得感想。	【安全教育】 安 E7 探究運動 基本的保健。	
第十七週	翰林 第七單元：團隊 球勝 活動一：運球上 籃	2	健體-E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習 慣，以促進 身心健全發 展，並認識 個人特質， 發展運動與 保健的潛	1d-III-1 了 解運動技能要 素和基本運動 規範。 2c-III-3 表 現積極參與、 接受挑戰的學 習態度。 3c-III-1 表 現穩定的身體	Hb-III-1 陣 地攻守性球類 運動基本動作 及基礎戰術。	1. 能學會挑球、拋投上 籃出手動作。 2. 能學會運球上籃的跨 步與時機。 3. 檢視上籃的動作並進 行反思。	一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展 熱身。 2. 可稍微提及國內籃壇現 況，作為課程引導。 二、挑籃手腕動作 教師帶領學生操作： 1. 手背對準籃框，手腕彎 曲成90 度，掌心朝上托住 球。	1. 實作：能 運球上籃並 將球投進籃 框。 2. 討論：能 與同學討論 上籃出手手 腕的控制。 3. 觀察：學 習同學運球	【安全教育】 安 E7 探究運動 基本的保健。 【生涯規劃教 育】 涯 E4 認識自己 的特質與興趣。	

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					
			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。	控制和協調能力。			2. 球在離手時挑動手腕，掌心朝向自己，並讓球產生旋轉，提升進框率。 三、拋投手腕動作 教師帶領學生操作： 1. 手背朝向自己，手腕彎曲成90 度，掌心朝上托住球。 2. 手腕向前下壓，順著指尖向前投出，讓球產生旋轉，提升進框率。 四、運球上籃的跨步與出手時機 1. 教師講解動作流程： (1)運球前進，眼睛不能一直看球。 (2)收球時，右腳跨出第一步。 (3)左腳跨出第二步，並用左腳發力向上跳躍。 (4)右腳抬起，身體上升到最高點時出手。 2. 操作一次後，請熟悉動作的學生上前示範。 五、上籃分解練習 教師帶領學生操作： 1. 無持球：放置三個圓形踏墊，間格一步寬，依序右腳、左腳，最後踏跳，手做挑籃或拋投動作。 2. 持球：放置三個圓形踏墊，間格一步寬，依序右腳、左腳，最後踏跳，以挑籃或拋投動作將球投出。 六、動作策略提醒	上籃正確的動作。		

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					
							1. 教師提醒學生：運球前進是否流暢？收球後步伐是否正確？挑籃及拋投動作是否正確？ 2. 讓學生討論動作正確性，再操作一次檢視是否有進步。 七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 八、進行「上籃計時賽」遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1) 平分兩組，三分線外各排三個出發點，每個點平均人數。 (2) 每點兩顆籃球，前二人拿球，依序開始進行運球上籃（挑籃或拋投）。 (3) 依序每個人上籃完成，下一個人再出發。 (4) 計時3分鐘，以進球數最多者獲勝。 2. 觀察同學上籃動作，挑籃動作是否確實挑動手腕？拋投是否確實將手腕下壓？或者其他可改善的地方？ 九、進行「上籃搶分」遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1) 平分四組，三分線外均可出發。 (2) 地上擺放紅、藍、黃圓盤數個。 (3) 同時出發，每次一個人			

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					
							出發上籃，球進籃框可自取一個圓盤，未進球者直接回到出發點，各組跑完一次即計分。 (4)分數多者獲勝，獲勝組別再比一次爭總冠軍。 2. 比賽過程中，提醒同學先搶分數高的圓盤，並鼓勵同學上籃過程中不急躁，提高命中率為優先。 十、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
第十八週	翰林 第七單元：團隊 球勝 活動一：運球上 籃	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團	1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能做出空手跑位接球上籃。 2. 能交叉跑位接球上籃。 3. 能於比賽中，跑出空檔接球上籃。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、傳球上籃練習 1. 教師帶領學生操作： (1)分站三點A、B、C。 (2)B位置傳球給A，傳完跑至A位置；B跑位接球上籃，完成後到C位置；C撿回A上籃後的球，傳給B位置。 (3)每人都要傳球、撿球及上籃各1次才完成。 (4)完成後A換至相反位置進行上籃。 2. 教師提醒學生，傳球位置在空手跑位者前方，方能順利接球。 三、雙人跑籃練習 1. 教師帶領學生操作： (1)全班分成A、B組站在中場，A在右邊邊線，B在中	1. 實作：能在比賽中運用空手跑位並接球。 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 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	

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					
			隊成員合作，促進身心健康。				圈位置持球。 (2)A先向前跑，B往A前進路線傳球後，B也前跑，A回傳B，A向前跑再接球後直接上籃，B往籃下搶籃板，雙方交換位置。 2. 目標：全班能有一半以上的人進球。 3. 進階目標：可直接轉換成全場雙人跑位上籃教師提醒學生，跑位時出聲提醒隊友傳球時機，接球時將手伸出讓傳球者有明確目標可以傳球，兩人互相配合，降低傳球失誤，提升流暢性。 四、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 六、三人交叉跑位上籃 1. 教師帶領學生操作： (1)A、B、C組分站中圈、右邊線及左邊線，B先拿球。 (2)三人呈8字形交替往籃筐前進，A傳B後跑至其後方，B傳給C跑至其後方，C再傳給A，交替前進，接近禁區接到球者上籃。 (3)三人輪換位置，每個人上籃一次。 2. 教師提醒學生，傳球後跑位要迅速，跑動過程中			

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					
							隊友互相提醒，才能流暢上籃。 七、進行「上籃接力賽」遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1) 每組三人，三人一組進攻，兩人一組防守，不能運球，以傳球方式行進。 (2) 進攻者保持球的流動，利用二守三的空檔進行傳球，尋找機會上籃，進球即得1分；防守者注意球的流動，迅速移動，抄到球或將球撥掉即得分。 (3) 進攻得分或未進球，隨即攻守交換，守方成進攻三人，攻方成防守變二人。每場先得2分獲勝。 八、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
第十九週	第七單元：團隊球勝 活動二：三對三鬥牛賽	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他	1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4c-III-2 比較與檢視個人	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能破解直線防守、雙橫線防守。 2. 能走位引出空檔進行攻擊。 2. 能思考不同策略，並運用於比賽中。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、三對二直線防守 1. 教師講解活動流程：進攻A、B、C三點站位，A持球；防守D、E直線站位。 2. 戰術： (1) A傳球B，吸引D防守，A沿D、E中間下沉跑至籃下，C跑往罰球線接應球。 (2) D較靠近B時，E較靠近A，則可傳球C進行攻擊。 (3) 若E較靠近C，則可傳至	1. 實作：能走位找出空檔進行攻擊。 2. 討論：能和同學討論並思考比賽策略。 3. 觀察：能和同學合作進行比賽。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	

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					
			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。	的體適能與運動技能表現。			A在籃下進攻。 3. 防守者不可同時兩人盯防持球者，露出更大空檔給對方。 4. 得分或被抄球後攻防交換。 5. 教師提醒學生，戰術訓練進攻著重於傳球的判斷和出手的選擇。 三、三對二橫線防守 1. 教師講解活動流程： (1)進攻A、B、C三點站位，A持球；防守D、E雙橫線站位。 (2) B從底線繞至C後方準備接球。 狀況1：D、E同時防守B，A則可將球傳給C做上籃或投籃。 狀況2：D守B，E守C，則A將球傳給B後，空手往罰球線或籃下底線接球進攻。 (3)得分或被抄球後攻防交換。 2. 教師提醒學生，防守者跟球移動要快速，避免讓進攻者出現空檔。 四、三對三戰術演練 1. 教師講解活動流程： (1)進攻A、B、C三點站位，A持球；防守D、E、F三點站位。 (2)戰術 A. A傳球B，A擋D，C跑至A後面接球後可選擇投籃。 B. A傳球B，A跑球邊下滑至			

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					
							底線接球投籃或上籃。 C. 得分或被抄球後攻防交換。 五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
第二十週	翰林 第七單元：團隊 球勝 活動二：三對三 鬥牛賽	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能破解直線防守、雙橫線防守。 2. 能走位引出空檔進行攻擊。 2. 能思考不同策略，並運用於比賽中。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、三對二直線防守 1. 教師講解活動流程：進攻A、B、C三點站位，A持球；防守D、E直線站位。 2. 戰術： (1) A傳球B，吸引D防守，A沿D、E中間下沉跑至籃下，C跑往罰球線接應球。 (2) D較靠近B時，E較靠近A，則可傳球C進行攻擊。 (3) 若E較靠近C，則可傳至A在籃下進攻。 3. 防守者不可同時兩人盯防持球者，露出更大空檔給對方。 4. 得分或被抄球後攻防交換。 5. 教師提醒學生，戰術訓練進攻著重於傳球的判斷和出手的選擇。 三、三對二橫線防守 1. 教師講解活動流程： (1) 進攻A、B、C三點站位，A持球；防守D、E雙橫線站位。 (2) B從底線繞至C後方準備接球。	1. 實作：能走位找出空檔進行攻擊。 2. 討論：能和同學討論並思考比賽策略。 3. 觀察：能和同學合作進行比賽。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	

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					
							狀況1：D、E同時防守B，A則可將球傳給C做上籃或投籃。 狀況2：D守B，E守C，則A將球傳給B後，空手往罰球線或籃下底線接球進攻。 (3)得分或被抄球後攻防交換。 2.教師提醒學生，防守者跟球移動要快速，避免讓進攻者出現空檔。 四、三對三戰術演練 1.教師講解活動流程： (1)進攻A、B、C三點站位，A持球；防守D、E、F三點站位。 (2)戰術 A. A傳球B，A擋D，C跑至A後面接球後可選擇投籃。 B. A傳球B，A跑球邊下滑至底線接球投籃或上籃。 C. 得分或被抄球後攻防交換。 五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、賽前提醒 進攻方： 1. 傳球後，要迅速移動，不可原地站立不動。 2. 移動時要注意隊友球的動向，避免失誤。 3. 有空檔就要積極投籃或			

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					
							上籃。 防守方： 1. 防守者不要離持球者太遠，會讓對方有投籃空間。 2. 對方投籃時要積極卡位準備搶籃板。 3. 被進攻者卡位，避免被死擋製造出頭籃空間，防守轉換要交代清楚。 八、解說常見犯規及違例 1. 常見犯規種類： (1)非法手動作：在封阻投籃或搶球，碰到對方的手。 (2)推人：用手或身體推擠對手。 (3)拉人犯規：拉住對方身體或手臂。 (4)撞人或阻擋：進攻者撞防守者是撞人；防守者入侵進攻者攻擊範圍是為阻擋。 (5)技術犯規：針對裁判判決或對方發出怨言，忽視運動精神行為。 2. 常見違例種類： (1)籃下三秒：進攻者在禁區停留超過三秒。 (2)五秒規則：在持球狀態下，在五秒內不傳、投、運球或擲球入界。 (3)二次運球：雙手運球或停球後再次運球。 (4)走步：持球走三步以上。 (5)腳踢球：為阻攔傳球故意用腳踢，或用腳擋住			

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					
							球。但非故意碰到球不算違例。 九、進行「三對三鬥牛賽」 教師講解比賽流程： 1. 四人一組，兩組運用半場籃框進行比賽。 2. 球被搶走或進球後，就攻守交換。 3. 比賽時間為5 分鐘，先得到6 分者該隊獲勝。 4. 利用單淘汰賽制，選出最後勝利的隊伍。 十、綜合活動 1. 教師綜合結論，並進行緩和運動。 2. 提醒學生於課後自主體驗鬥牛賽事，並記錄其表現。			

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-B 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	南一版第十冊+翰林第十二冊	教學節數	每週(2)節，本學期共 40)節
課程目標	1. 了解壘球擲遠、推鉛球、木棋的基本規則及動作要領。 2. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。 3. 了解排球運動的場地、用球及目前在臺灣的發展狀況。 4. 能在手球比賽與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。 5. 認識終身運動的重要性，透過學校SH150計畫的理解與活動設計，掌握自主運動規劃，並善用運動相關的科技資源，增加運動參與機會。學會排舞的基本要素與動作，並能進行簡易的創編與展演。 6. 了解定向運動的注意事項與規則，透過參與活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。 7. 結合先前學習過的飛盤技巧，讓學生能運用飛盤進行不同形式的休閒遊戲。帶式橄欖球和法式滾球在國內為冷門運動，除了基本的運動技能外，如何善用規則允許的戰術取勝，是該兩項運動的樂趣之一，運用活動、遊戲相關技巧，討論進攻與防守策略，培養團體合作之概念。		

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	南一 貳、體育 五. 投其所好	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2	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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 確認運動與場地安全。 2. 了解壘球擲遠的動作要領。 3. 了解投擲角度與投擲距離的關係。 4. 表現良好的壘球擲遠動作。 5. 解決在比賽時遇到的問題。	貳、體育 單元五、投其所好 【活動 1】「擲」向天際 (一)準備活動 1. 確認投擲場地是否平整、無異物。 2. 進行簡易熱身活動。 3. 利用毛巾練習投擲分解動作。 (二)發展活動 1. 壘球擲遠 2. 精準預判 (三)綜合活動 1. 依學童討論的結果，再次進行「精準預判」。 2. 教師提問	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E7 探究運動基本的保健。	

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					
			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。	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。			3. 教師總結:以正確的動作投擲，可以更省力的將球投擲出去，也能將球投擲得更遠，減少運動傷害發生的機率。			
第二週	南一 貳、體育 五.投其所好	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 做出良好的推鉛球動作。 2. 了解推鉛球、投擲壘球的技巧異同處。	貳、體育 單元五、投其所好 【活動2】「推」而遠之 (一)準備活動 1. 檢視投擲場地，確認場	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。	

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					
			身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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	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。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。			地是否平整、是否有異物。 2. 進行簡易的熱身活動。 (二)發展活動 1. 鉛球擲遠：介紹鉛球的握法及鉛球的擺放位置。 2. 場地練習 3. 終極密碼 (三)綜合活動 1. 教師提問，學童討論後分享： (1)哪一個鉛球推擲動作最容易忽略？ (2)若推完鉛球後，發現手腕很痛，可能的原因為何？ (3)怎麼做才能提高獲勝機率？ 2. 再次進行「終極密碼」活動。 3. 請學童分析壘球擲遠及推鉛球技巧與規則後，填寫至活力存摺。			

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					
			作，促進身心健康。							
第三週	南一 貳、體育 五.投其所好	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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。 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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 做出良好的推鉛球動作。 2. 了解推鉛球、投擲壘球的技巧異同處。 3. 了解木棋的比賽方式，並進行木棋比賽。 4. 透過正向的溝通解決在比賽中遇到的問題。 5. 了解規律運動的好處，並向親朋好友提倡運動的好處。	貳、體育 單元五、投其所好 【活動2】「推」而遠之 (一)準備活動 1. 檢視投擲場地，確認場地是否平整、是否有異物。 2. 進行簡易的熱身活動。 (二)發展活動 1. 鉛球擲遠：介紹鉛球的握法及鉛球的擺放位置。 2. 場地練習 3. 終極密碼 (三)綜合活動 1. 教師提問，學童討論後分享： (1)哪一個鉛球推擲動作最容易忽略？ (2)若推完鉛球後，發現手腕很痛，可能的原因為何？ (3)怎麼做才能提高獲勝機率？ 2. 再次進行「終極密碼」活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。	

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					
			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。	過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。			3. 請學童分析壘球擲遠及推鉛球技巧與規則後，填寫至活力存摺。 【活動3】「拋」磚引玉 (一)引起動機 1. 說明「木棋」具有強調團隊合作和娛樂性的特性，適合與親朋好友同樂。 2. 教師提問，學童討論後分享： (1)你會邀請朋友一起從事什麼運動？ (2)你會用什麼方式邀請朋友一起進行運動？ (二)發展活動 1. 介紹木棋的器材及規則，再將學童分組進行木棋比賽。 (1)教師引導學童填寫「運動好友圈邀請卡」，並請對方簽名。 (2)教師歸納：想邀請其他人一起運動可先設身處地想對方喜歡什麼運動或是他需要什麼運動環境。 2. 棋樂融融 (1)教師提問、請學童討論後分享： ①投擲、推擲、拋擲三種投擲方式使用在什麼運動情境？ ②上一節課填寫運動好友圈邀請卡時是否遇到困難？ (三)綜合活動			

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					
							1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間持續練習。 2. 教師提問，請學童討論後分享。 3. 引導學童完成填寫活力存摺。			
第四週	南一 貳、體育 六. 飛騰青春	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-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。 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。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 能明瞭懸垂動作與核心肌群動作的要領。 2. 能學會握槓懸垂動作的技巧。 3. 能以積極專注的學習態度，接受挑戰。 4. 能明瞭青蛙跳的動作要領。 5. 能運用手臂支撐力量將身體撐起，並進行重心上下移動。 6. 能與同學互助合作完成，並學會做好自我保護及防護同伴的動作。 7. 能展現出穩定的身體控制和協調能力。	貳、體育 單元六、飛騰青春 【活動 1】槓上搖擺 (一)準備活動:進行暖身及伸展活動。 (二)發展活動 1. 握槓懸垂擺、擺、擺 2. 懸垂猜拳 (三)總結活動 1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人、朋友進行握槓懸垂的動作練習。 2. 指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。 【活動 2】蛙蛙跳 (一)準備活動 1. 熱身運動：教師於活動前帶領學童做暖身運動，進行肢體動作的伸展。 2. 課程內容：學習青蛙跳動作，並在跳躍的空間中進行水平、垂直的移動。 (二)發展活動 1. 青蛙跳 2. 左右跳撐 3. 做完左右跳撐動作，詢問學童做完的感覺？並請其分享經驗。 (三)總結活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

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					
							1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人、朋友進行左右跳撐的動作練習。 2. 指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。			
第五週	南一 貳、體育 六. 飛騰青春	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-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-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 能明瞭雙手支撐與雙腳蹬、跳的動作要領。 2. 以積極的學習態度，在支撐、蹬、跳練習時引發學習樂趣。 3. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。 4. 在練習的過程中，解決分腿騰越動作所遇到的挑戰與問題。 5. 能和同儕合作，進行多人飛躍馬背接龍練習。 6. 能明瞭分腿騰躍的動作要領。 7. 能學會跳箱上的跳撐動作。 8. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。	貳、體育 單元六、飛騰青春 【活動 3】飛躍馬背 (一)準備活動 1. 熱身運動：教師於活動前，帶領學童做暖身運動。 2. 課程內容：撐跳、騰躍的基本練習。 (二)發展活動 1. 撐、跳、跪坐 2. 兩手定江山 3. 飛躍接龍我最行 4. 教師與學童針對動作執行的過程，進行討論。 5. 請完成動作的學童分享自己的經驗。 (三)總結活動 1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間練習。 2. 指導學童洗手、擦汗，並補充水分。 【活動 4】分腿騰躍 (一)準備活動 1. 熱身運動：教師於活動前，帶領學童做暖身運動。 2. 課程內容：做出縱箱分腿撐跳、縱箱分腿騰躍。 (二)發展活動 1. 縱箱分腿撐跳 2. 縱箱分腿騰躍一	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

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					
							3.縱箱分腿騰躍下箱			
第六週	南一 貳、體育 六.飛騰青春	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-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-2 比 較與檢視個人 的體適能與運 動技能表現。	1a-III-1 滾 翻、支撐、跳 躍、旋轉與騰 躍動作。	1.能明瞭分腿騰躍的動 作要領。 2.能學會跳箱上的跳撐 動作。 3.能勇於挑戰，並認真練 習跳箱分腿騰躍動作。 4.透過練習，能逐漸展現 出穩定的身體控制能力 和協調能力。 5.在練習的過程中，解決 分腿騰躍動作所遇到的 挑戰與問題。 6.能以積極專注的學習 態度，接受各關的挑戰。	貳、體育 單元六、飛騰青春 【活動 4】分腿騰躍 4.縱箱分腿騰躍二：教師 指導學童做出完整的分腿 騰躍動作，其步驟需要有 跑、併、撐、分、落五個 步驟。 (1)在學習新技能及練習 過程時，學童難免會遇到 問題跟困難，此時教師可 以帶領學童進行討論與分 享，或請成功的學童分享 經驗或進行示範。 (2)教師綜合注意事項，再 讓學童返回練習。 (3)小組討論時間：怎樣 做，才能避免腳碰撞到跳 箱呢？5.教師指導學童完 成活力存摺 (三)總結活動 1.教師鼓勵學童持續練習 騰躍動作。 2.鼓勵學童能利用課餘時 間，跟家人、朋友一同參 與這一項運動，或欣賞其 體操賽事。 3.課後指導學童洗手、擦 汗，並喝水補充水分。 4.恢復場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第七週	翰林 單元四慢活新 主張	2	健體-E-B2 具備應用體	1c-III-3 了 解身體活動對 身體發展的關 係。	Bc-III-2 運 動與疾病保	1.認識終身運動的目的。 2.理解 SH150 的意義與 做法。 3.設計能在學校或家中	一、認識終身運動的意義 1.利用課本內容，引導學 生複習運動的重要性，並 說明終身運動與終身學習	1.問答：能 說出終身運 動的益處與 SH150的意	【資訊教育】 資 E12 了解並遵 守資訊倫理與使	

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					
	活動 1 愛運動、I 運動		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。	4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	健、終身運動相關知識。	進行的簡易運動。	都是生活中應該培養的習慣。 2. 講解國小階段每週兩節的體育課，正是要引導大家學習各種運動知識、技能，增加參與的興趣和經驗，願意在生活中自主運動，進而促進身心健康。 3. 請學生發表自己或家人是否有每日規律運動的好習慣。 二、介紹學校SH150方案內容 1. 利用課本小知識說明SH150方案是「Sports and Health 150」的縮寫，希望學生在學校除了體育課以外，每週的運動時間至少達到150分鐘以上。 2. 引導學生發表學校的SH150計畫有推行哪些運動、是否有積極參與。 3. 確定學校主要的SH150計畫活動之後，請學生分組討論對此活動的分析。 4. 請各組發表討論結果，教師說明下一節課要進行SH150活動設計，請學生事先蒐集資料。 三、設計方便實施的簡易運動 1. 利用課本範例，引導學生分組合作，設計課間10～15分鐘的室內或室外運動。發表時能示範運動方式、動作，並說明該運	義。 2. 實作：能依據 SH150 理念設計適當的運動。 3. 問答：能說出與運動相關的科技資源。 4. 實踐：願意運用科技資源解決運動相關問題。	用資訊科技的相關規範。	

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					
							動的效益。 2. 各組輪流引導全班體驗，在請大家一起分析哪一組的活動更符合在校和課後的運動參與選擇。			
第八週	翰林 單元四慢活新主張 活動 1 愛運動、I 運動	2	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。	1. 認識與運動相關的科技資源。 2. 運用科技資源解決運動相關問題。	四、認識運動相關的科技資源 配合學校資訊或科技教育的實施，引導學生發表有哪些運動相關科技資源可以有助於運動參與。學生發表後，教師再依據內容分成以下四類： 1. 網路資源：利用網路搜尋，可以查詢運動相關知識，也可以看相關運動影片自主學習。 2. 手機或平板：利用手機或平板的錄影或照相功能，可以記錄自己動作技能的表現。 3. 運動相關APP：付費或免費的運動APP，可以成為運動紀錄的自主管理或線上運動指導教師。 4. 運動科技產品：運動科技產品，可以呈現運動時的身體生理狀況以及提供更多元的運動情境。 五、進行「當科技融入日常運動中」活動 1. 利用課本家翰和佳琳進行運動時，遇到的問題情境，讓學生分組討論，可以運用哪些科技資源來協助他們解決問題。	1. 問答：能說出終身運動的益處與SH150的意義。 2. 實作：能依據 SH150 理念設計適當的運動。 3. 問答：能說出與運動相關的科技資源。 4. 實踐：願意運用科技資源解決運動相關問題。	【資訊教育】 資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。	

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					
							2. 各組發表討論結果，教師再鼓勵學生要善用身邊各種資源解決運動參與的阻礙因素，才能提高運動機會和效益。 六、介紹科技運動資源使用之注意事項 1. 利用課本說明科技的運用需要考量自身能力和需求，並遵守使用的正確安全原則，才能2. 發揮其助益，如果過度依賴或濫用，可能會造成視力惡化或違反資訊安全等問題。 3. 講解科技運動資源使用的四個注意事項： (1)一天使用時間盡量不要超過一小時。 (2)科技產品只是輔助，仍要以增加運動量或技能的身體力行為主。 (3)運動科技產品的購買應考量實用性和功能性。 (4)使用網路資源時要尊重別人的智慧財產權。			
第九週	南一 貳、體育 八. 球不落地	2	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	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能對排球的起源與特色有基本的認識。 2. 能積極正確的做出低手拋球動作，並透過競爭和學習策略，改善個人技能表現。	單元八、球不落地 【活動 1】認識排球運動 (一)教師介紹排球起源、運動進行的方式與特色。 (二)教師介紹排球場地及用球。 【活動 2】傳接我最行 (一)準備活動：暖身運	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

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					
			動、保健與 人際溝通 上。 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。	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。 3c-III-3 表 現動作創作和 展演的能力。 4d-III-1 養 成規律運動習 慣，維持動態 生活。			動，進行肢體動作的伸展。 (二)發展活動 1. 傳接不落地：2 人 2. 傳接不落地：4 人 3. 互相網來 4. 拋出什麼樣的球有助於 得分？與伙伴討論後做下 記號，再請同學示範採什 麼姿勢能快速有效的將球 接住。 (三)總結活動 1. 教師鼓勵學童能利用課 餘時間練習。 2. 教師預告下一節的課程 內容。 3. 指導學童洗手、擦汗， 並喝水補充水分。			
第十週	南一 貳、體育 八. 球不落地	2	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	1d-III-2 比 較自己或他人 運動技能的正 確性。 2d-III-2 分 辨運動賽事中 選手和觀眾的 角色和責任。 3d-III-1 應	Ha-III-1 網/ 牆性球類運動 基本動作及基 礎戰術。	1. 能透過小組比賽並討 論，遵守規則的演練排球 比賽中的進攻和防守策 略。 2. 能做出了解並做出正 確的低手傳接球。	貳、體育 單元八、球不落地 【活動 3】最強的伙伴 (一)準備活動：教師於活 動前帶領學童做暖身運 動。 (二)發展活動 1. 低手不漏 2. 傳接一起來	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

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					
			上。 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。	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。 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。			3. 禮尚網來：1 對 1 4. 禮尚網來：2 對 2 5. 比賽結束後請學童進行 戰術執行成果的感想發 表，教師做最後總結。			
第十一週	南一 貳、體育 八. 球不落地	2	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。 健體-E-C2 具備同理他 人感受，在	1d-III-1 了 解運動技能的 要素和要領。 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-1 應 用學習策略， 提高運動技能 學習效能。 3d-III-2 演	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 善比賽低手傳接球的技 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. 能知道並做出正面低 手發球動作。	貳、體育 單元八、球不落地 【活動 4】球無虛發 (一)準備活動：教師於活 動前帶領學童做暖身運 動。 (二)發展活動 1. 擊球點練習 2. 正面低手發球（以慣用 右手為例） 3. 球球好朋友 4. 發球你和我 5. 百發百中 6. 禮尚網來 PLUS+ (三)總結活動 1. 教師鼓勵學童能利用課 餘時間練習。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

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					
			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。	練比賽中的進 攻和防守策 略。 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。			2.教師預告下一節的課程 內容。 3.指導學童洗手、擦汗， 並喝水補充水分。			
第十二週	南一 貳、體育 八.球不落地 九.手球英雄	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-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	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-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-1 選 擇及應用與 運動相關的 科技、資訊 、媒體、產 品與服務。	Ha-III-1 網/ 牆性球類運 動基本動作 及基礎戰術。 Hb-III-1 陣 地攻守性球 類運動基本 動作及基礎 戰術。	1.能認識、了解如何選用 及配戴排球的護具護膝。 2.能知道並做出移動傳 接球的倒身保護動作。 3.能與同學討論如何提 升手球比賽傳接球之技 巧，接納他人不同想法， 並正向溝通有效策略，提 高學習效能。	貳、體育 單元八、球不落地 【活動 5】我是守護神 (一)護膝挑選原則 1.教師介紹護膝種類及特 性。 2.介紹護膝的配戴方式及 注意事項。 3.練習注意事項：自我檢 查。 (二)發展活動 1.教師講解跨步滾翻分解 動作 2.請學童融入情境在做完 擊球動作連接跨步滾翻動 作。 3.請學童利用課本上的QR	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

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					
			生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。	務。			CODE 透過 VR 眼鏡、平板或手機等 3C 設備和網路，觀看學習跨步滾翻正確動作。 (三)總結活動 1. 鼓勵學童能利用課餘時間，跟家人、朋友一同參與這一項運動，或欣賞相關賽事。 2. 課後指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。 3. 恢復場地。 4. 教師指導學童完成活力存摺 單元九、手球英雄 【活動 1】認識手球運動 (一)準備活動：教師準備手球影片，讓學童在課堂上觀賞手球比賽。 (二)發展活動 1. 手球的由來 2. 手球運動介紹 (三)綜合活動 1. 觀看手球比賽是不是精彩、刺激呢？和同學一起討論，並選出你觀察到哪些特點。 2. 跟同學分享你覺得最精彩的畫面。			

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					
第十三週	南一 貳、體育 九. 手球英雄	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-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。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中	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. 能在手球比賽中與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。 2. 能與同學討論如何提升手球比賽傳接球之技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。	貳、體育 單元九、手球英雄 【活動 2】手到球來 (一)熱身活動：教師帶領學童做暖身運動。 (二)發展活動 1. 傳接我最棒 2. 你攻我守 3. 衝破封鎖線 4. 說說看 (1)比賽進行兩輪後，分享一下小組討論出的策略。 (2)過程中即時討論調整了哪些部分。 (三)綜合活動 1. 引導學童發表對同學表現的心得。 2. 預告下次上課的內容。 【活動 3】傳運好手 (一)熱身活動：教師帶領學童做暖身運動。 (二)發展活動 1. 球來運轉 2. 大家一起來運球 3. 衝破封鎖線 2.0 (三)綜合活動 1. 小組討論 (1)如何利用新學的運球及交叉進攻來突破兩個防守者？ (2)從遊戲中可以怎麼表現你的運動精神？ 2. 教師歸納：採交叉進攻方式，可以讓防守者來不及或防守錯人。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

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					
			樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				3. 預告下次上課的內容。			
第十四週	南一 貳、體育 九. 手球英雄	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-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	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。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	能正確做出行進 3 步跳射和運球組合，並透過競爭和學習策略改善技能表現。	貳、體育 單元九、手球英雄 【活動 4】得分好手 (一)準備活動:暖身運動 (二)發展活動 1. 3 步跳射 2. 衝破封鎖線 3.0 (1)教師請小組利用戰術板分享，並統整手球進攻與防守策略。 (2)小組討論 ①如何將學的平行和交叉路線套用在小組進攻的策略上？ ②想想看，還有什麼小組搭配方式可以突破對方防守？ (3)小組討論後，可以利用左側的戰術板畫出進攻方式，並實際演練。 (4)小組檢討戰術執行是否成功，若沒有，需要調整什麼？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

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					
			上。 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。							
第十五週	南一 貳、體育 九. 手球英雄	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-B1 具備運用體育與健康之	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 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	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能透過小組比賽並討論，演練手球比賽中的進攻和防守策略。 2. 能從不同國家文化的土風舞中分享運動欣賞與創作的美感體驗，展現多元文化的包容性與素養。	貳、體育 單元九、手球英雄 【活動 4】得分好手 3. 終點戰 (1)規則介紹 (2)終點戰：在修正式的比賽中，讓學童分成三組進行比賽，兩組比賽時另一組進行策略討論，透過比賽、討論後返回比賽，重複實行驗證小組的討論策略，並透過最後的分享將所知表達出來。 (3)小組討論 (4)教師歸納：除了討論戰術，還可以透過觀賞比賽來學習別人的優點及欣賞精湛的球技。 (三)綜合活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎多元文化教育 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	

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					
			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。 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-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	練比賽中的進 攻和防守策 略。 3d-III-3 透 過體驗或實踐 解決練習或比 賽的問題。			1. 教師指導學童完成活力 存摺。 2. 歸納總結 (1)教師做本節學習的總 結論。 (2)整理場地，器材歸定 位。			

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					
			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，並認識及包容文化的多元性。 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。							
第十六週	翰林 單元五休閒樂 無窮 活動 2 定向運 動	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	了解定向運動規則並能實際操作順點型與積分型定向運動。	一、課程引導 1. 教師課前請學生蒐集定向越野運動相關資料。 2. 教師可先準備校園定向越野運動的相關影片，引導學生進行觀賞。 3. 請學生依蒐集的資料與觀賞的影片，說出自己對	實作：能完成順點型與積分型定向運動。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

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					
			考方式，因應日常生活情境。	或比賽的問題。			定向越野運動的認識，引發學生的學習動機。 二、定向越野的比賽類型 教師透過規則的講解與活動影片的介紹，讓學生認識不同類型的定向越野運動： (1)順點型：參賽者必需按照地圖上檢查點的順序，依序通過各個檢查點，在最短時間內完成。 (2)積分型：參賽者可以自由選擇通過的檢查點。檢查點會依地形難易程度和位置而給予不同的分數，某些檢查點的分值還會在超過一定時間後下降。 三、綜合活動 教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。 四、熱身活動 1. 教師請學生複習順點型定向運動規則。 2. 教師帶領學生進行熱身運動。 五、校園定向運動——順點型 1. 教師說明規則，並分組讓學生活動： (1)每組三至五人，各組向教師領取一張定向運動核對卡和地圖。 (2)從起點出發，依序找到圖上的△→○ 1 →○ 2...○ 6 →◎，並將各點擺			

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					
							放的印章蓋在核對卡上。 (3)出發前於核對卡上紀錄時間，每組間隔一分鐘依序開始。 (4)抵達終點時，記錄完成時間並算出本次活動花費時間。 (5)各組依花費時間多寡排名，最快完成的隊伍即為冠軍。 2.教師可先行準備簡易地圖，並鼓勵學生彼此討論，解決問題。 3.教冊第212頁提供順點型空白核對表，教師可使用操作。 六、綜合活動 教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。			
第十七週	翰林 單元五休閒樂 無窮 活動 2 定向運動	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	了解定向運動規則並能實際操作順點型與積分型定向運動。	一、熱身活動 1.教師請學生複習積分型定向運動規則。 2.教師帶領學生進行熱身運動。 二、校園定向運動——積分型 1.教師說明規則，並分組讓學生活動： (1)每組三至五人，各組向教師領取一張定向運動核對卡和地圖。 (2)小組討論並進行路線規劃後從起點出發，找到檢查點並將各點擺放的印	實作：能完成順點型與積分型定向運動。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

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					
							章蓋在記錄表上。 (3)地圖標示○為檢查點：前面數字代表檢查點編號、後面數字代表分值。 (4)出發前於核對卡上紀錄時間，每組間隔一分鐘依序開始。 (5)抵達終點時，記錄完成時間並算出本次活動花費時間。 (6)限時20分鐘，分數最高的隊伍即為冠軍；分數相同，則花費時間最短獲勝。 2.教師可先行準備簡易地圖，並鼓勵學生彼此討論，解決問題。 3.教冊第213頁提供積分型空白核對表，教師可使用操作。 三、綜合活動 教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。 四、熱身活動 教師請學生複習順點型、積分型定向運動規則。 五、繪製校園地圖 1.教師提供校園簡易地圖，讓學生依自己的方式畫出簡易校園地圖。 2.教師於過程中可適時引導學生，但不能主導學生的創作。 3.完成後請小組討論，選出內容最清楚的校園地圖並分享想法。			

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					
							六、綜合活動 教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。			
第十八週	翰林 單元五休閒樂 無窮 活動 3 飛盤遊 戲	2	健體-E-A2 具備探索身 體活動與健 康生活問題 的思考能 力，並透過 體驗與實 踐，處理日 常生活中運 動與健康的 問題。	1d-III-1 了 解運動技能 的要素和要 領。 2c-III-3 表 現積極參與 、接受挑戰 的學習態度 。 3c-III-2 在 身體活動中 表現各項運 動技能，發 展個人運動 潛能。	Ce-III-1 其 他休閒運動 進階技能。	1. 能做出飛盤正手投擲動作。 2. 能修正投擲動作，並訂定自我練習目標，積極完成。 2. 能發揮運動精神，與同學進行飛盤遊戲。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、正手擲盤動作練習 教師示範並說明持盤與正手投擲要領，學生兩人一組，散開練習。 三、正手擲盤準度練習 1. 分組進行下列三關的練習： (1)擲盤給定點位置的同學：接盤同學站在定位接盤。 (2)擲盤進入洞內。 2. 熟練後，可加大距離練習。 3. 若學生程度較佳，可在適當距離(約5公尺處)放置桌子，並在桌上放牛奶籃子，讓學生練習擲進籃內。 四、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 六、複習正手擲盤動作 教師調整距離，安排學生兩人一組，散開練習正手投擲動作。	1. 實作 能正確做出飛盤正手投擲動作。 2. 觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。 3. 觀察：遊戲過程中，能展現運動風度，遵守遊戲規定。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

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					
							七、投擲動作檢視 1. 教師引導學生進行練習，互相檢視正手投擲動作： (1)請夥伴檢視，從後拉到出手，飛盤軌跡是否呈一直線？ (2)運用手腕力量，抽動塑膠袋發出聲響。 (3)左手抓住右臂，只用小手臂和手腕力量擲盤，盤平穩飛出。 2. 請學生將做到的練習動作，在課本上打勾。 八、完成自訂目標和挑戰關卡 教師引導學生挑戰關卡、完成目標：自訂目標次數，透過練習來完成。 1. 第一關：飛盤落點在大方框內。 2. 第二關：飛盤擲進洞內。 3. 第三關：飛盤落點超越角錐。 九、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。			
第十九週	翰林 單元五休閒樂 無窮 活動 3 分盤遊 戲	2	健體-E-A2 具備探索身 體活動與健 康生活問題 的思考能 力，並透過	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 能做出飛盤正手投擲動作。 2. 能修正投擲動作，並訂定自我練習目標，積極完成。 2. 能發揮運動精神，與同學進行飛盤遊戲。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、進行「正手擲盤逐洞賽」遊戲 教師示範並講解遊戲方式： 1. 六人分成A、B兩組，每	1. 實作：能正確做出飛盤正手投擲動作。 2. 觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。	【品德教育】 品 E3 溝通合作 與和諧人際關係。	

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					
			體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。			組三人互相競賽。 2. 先由一組接力擲接盤，逐步往目標區前進，最後將盤擲進籃內，看誰能以最少次數擲進目標。 3. 進行方式：A組1號站在起始線擲盤，2號、3號可自行選擇位置接盤，2號接到盤後，需在接盤位置擲給3號，最後由3號擲盤進目標區。3號若沒擲進，則輪回1號於停盤處繼續擲向目標，直至盤停在目標區後計算次數。 4. 過程中，若接盤失敗，可於停盤處繼續擲盤，但罰+1次數。 5. A、B各進行一次為一回合，三回合後計算總次數，次數低的組別獲勝。 三、正、反手投擲動作自我比較 1. 分別以正、反手投擲動作，進行下列練習，找出適合自己的投擲法： (1) 平穩度比較：觀察正、反手投擲的飛行平穩度。 (2) 擲準比較：正、反手各投擲5次，觀察擊中次數。 (3) 擲遠比較：正、反手各投擲5次，比較擲遠距離。 2. 將結果填寫在課本上，分析自己合適的投擲方式。 四、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運	3. 觀察：遊戲過程中，能展現運動風度，遵守遊戲規定。		

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					
							動。 五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 六、進行「趣味飛壘賽」遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1)比賽分兩隊，每隊10～12人，一隊防守、一隊進攻。 (2)攻方輪流派人，站在擲盤區內擲盤攻擊，守方則分散於場內防守。 (3)跑壘：A. 攻擊者於飛盤出手後，即可跑向一壘。 B. 壘上跑者需待飛盤落地，或防守者碰觸飛盤時，才可離壘。C. 攻擊後，如守方放棄防守，則跑壘者以推進一壘為限；若守方有傳盤封殺動作，則可加跑一壘。D. 跑壘者不可有滑壘動作。 (4)防守：A. 飛盤擲出前，不可進入有效攻擊線。B. 可用接殺、封殺、觸殺等方式製造出局。C. 當壘上有人時，守方可視需要，派一人至本壘防守。 (5)出局：A. 飛盤擲出後的落點或停點，如在界外區，或未超過有效攻擊線，則判出局，壓線亦判出局。B. 擲盤被接殺、進壘前被封殺或觸殺，均判出局。			

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					
							(6)每局全隊輪流投擲一輪後，攻守交換，共比四局，分數高的隊伍獲勝。 2.各隊檢討、思考比賽策略，再比一次。 七、綜合活動 1.教師鼓勵學生策略思考的運用，以及運動精神的展現。 2.教師帶領學生進行緩和運動。			
第二十週	翰林 單元五休閒樂 無窮 活動 3 分盤遊 戲	2	健體-E-A2 具備探索身 體活動與健 康生活問題 的思考能 力，並透過 體驗與實 踐，處理日 常生活中運 動與健康的 問題。	1d-III-1 了 解運動技能 的要素和要 領。 2c-III-3 表 現積極參與 、接受挑戰 的學習態度 。 3c-III-2 在 身體活動中 表現各項運 動技能，發 展個人運動 潛能。	Ce-III-1 其 他休閒運動 進階技能。	1.能做出飛盤正手投擲動作。 2.能修正投擲動作，並訂定自我練習目標，積極完成。 2.能發揮運動精神，與同學進行飛盤遊戲。	八、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 九、飛盤躲避賽 1.教師講解比賽規則： (1)場地：如圖所示，也可用現有的躲避球場，但中線須往外延伸2公尺，且外場無範圍限制。 (2)傳接規定：A.可直接擲盤，不需舉盤過頭。B.內場不可互相傳接盤。C.傳接過程，飛盤需飛越對方內場。D.無傳接次數限制。 (3)出局：A.內場選手被對方飛盤擊中或無法接住盤。B.飛盤落地前，連續擊中內場選手，判最後一位接觸者出局，例如：最後一位接住盤，則不算出局。 (4)進出場：外場選手擊中對方內場選手，可進入內場，被擊中選手需至外場，但進出場需經由己隊	1.實作：能正確做出飛盤正手投擲動作。 2.觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。 3.觀察：遊戲過程中，能展現運動風度，遵守遊戲規定。	【品德教育】 品 E3 溝通合作 與和諧人際關係。	

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					
							內、外場，不得穿越對方場地。 (5)飛盤落地停在A組場地，則盤權屬於A組；如果停在線上時，最後一位接觸者的隊伍需讓出盤權，由對方發盤進攻。 (6)勝負：每局比賽5分鐘，時間終了時，內場人數多的隊伍獲勝。共比兩局，中間休息3分鐘，各隊進行討論並彼此鼓勵。 (7)其餘參照國際躲避球比賽規則。 2.教師可適時引導學生思考比賽策略。 十、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。			