

嘉義縣水上鄉大崙國民小學

表 13-1 114 學年度第一學期中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☒ (三年級和四年級) 否☐

教材版本		翰林版健康與體育第五冊+南一第七冊		教學節數		每週(2)節，本學期共(40)節				
課程目標			體育：學習跑步和排球、棒球等球類運動。							
			1. 透過跑步技巧和各種障礙跑活動、瑜珈運動的參與，提升體適能與相關技能。透過學習判斷運動場地的安全性，了解正確的處理方式，以及如何避免不必要的意外傷害。							
			2. 藉由練習和遊戲，以熟練基本運動技能；學會基本的排球概念和動作；透過各種遊戲策略思考，擴大運動概念，體驗不同的運動樂趣。							
			3. 透過基本的傳接球練習，體驗籃球運動中快速移動和進攻的方法；藉由遊戲和比賽，快速熟練傳接球的動作，且能討論比賽策略，培養團體合作的概念；利用各種打擊方式及替代物品，體驗各項打擊樂趣，並到戶外進行樂樂棒球比賽，喜愛這項運動。							
			4. 可以在闖關活動中展現跑跳的動作技巧。							
			5. 能了解體適能對身體的重要性。							
			6. 能確實利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。							
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	單元五健康好體能活動 1 樂跑健康打	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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2. 討論運動後的保健。	一、熱身活動 1. 教師指導兒童進行伸展活動。 2. 教師引導兒童了解，「跑步」是徑賽運動項目之一，並說明速度是跑步獲勝的重要關鍵。 二、擺臂跨步練習 1. 原地擺臂：教師講解原地擺臂動作要領，兩臂放鬆前	1. 實作：學會各種增加跑步速度的要訣。 2. 檢測：能正確的完成 60 公尺跑。 3. 自評：能在運動後進行保健動作。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。	

			題。 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。	能力的 身體活動。		後擺，身體重心微像前傾，兩臂屈肘約90度，半握拳。 2. 請學生練習原地擺臂。 3. 原地抬腿走：教師講解原地抬腿走動作要領手部暖身，在原地抬腿走，練習手腳的協調配合。 4. 請學生練習原地抬腿走。 5. 箭步走：教師講解箭步走動作要領，一腳向前跨步，雙腳膝關節彎曲帶動身體下降，保持軀幹正直，向前邁出一步，後腳跟先著地。 6. 動作觀摩：一人示範，另一人模仿。輪流擔任示範者與模仿者角色，彼此進行觀摩及動作鑑賞。 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 1. 教師指導兒童進行伸展活動。 2. 請兒童複習上一節所學的敏捷度動作。 五、練習正確的跑步動作 1. 教師說明正確的跑步動作要領：跑步時肩膀要放鬆；手臂保持90度的前後擺臂動作；往前跨步時，以前腳掌著地；身體重心微微向前傾；眼睛注視前方。 2. 請學生練習20公尺慢跑，教師在旁指導並及時糾正錯誤動作。 3. 請學生兩人一組，互相觀摩並協助指導同組伙伴的			
--	--	--	---	----------------------	--	---	--	--	--

							跑步動作。 4.待跑步動作熟練後，請學生進行原地抬腿跑和向前跑。 5.教師吹第一聲哨音時，學生進行原地抬腿跑，教師吹第二聲哨音時，全速向前跑。 六、賽跑要訣 1.教師講解並示範賽跑要訣： (1)雙腳一前一後站立於起跑線後。 (2)聽到口令：「各就位」時，身體前傾，重心放在前腳。 (3)鳴槍後，後腳快速前抬，前腳用力往後蹬，往前跨步時，以前腳掌著地，雙臂彎曲90度，前後擺動前進。 2.請學生練習賽跑要訣。待學生動作較為熟練，可利用跑道，進行60公尺分組比賽，以了解學生學習成果。 3.評分參考依據：雙手臂擺動的正確性，占30%。跑步速度，占50%。直線跑的規則（不搶跑道，遵守口令，跑到終點時能全力衝刺），占20%。 七、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第二週	單元五健康好體能活動 1 樂跑	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與	1c-II-1 認識身體活動	Ab-II-1 體適能活動。	1.體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2.討論運動後的保健。	一、熱身活動 1.教師指導學生進行伸展活動。	1.實作：學會各種增加跑步速度的要	【安全教育】 安E6 了解	

	健康打		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-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。	的動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	2. 請學生複習上一節所學的跑步動作。 二、折返跑 1. 教師講解折返跑活動規則： (1) 學生分成數組，每組四人，每組使用一種撲克牌花色。 (2) 將撲克牌正面朝上，呼拉圈中，並由老師指定數字（例如40）。 (3) 小朋友依序接力拿回撲克牌，一次只可拿一張。 (4) 最先完成撲克牌總和與教師指定數字相同即獲勝。 (5) 可採用個人或分組合作方式進行遊戲。請學生分組進行折返跑。 三、打電話 1. 教師講解打電話活動規則： (1) 在地上每隔兩公尺畫11條線，依序標出0～10的數字。 (2) 學生分成若干組，由教師說出一電話號碼，學生依序觸摸數字線進行折返跑，每觸一次數字線必須起跑線一次。 (3) 可採用個人或分組合作方式進行遊戲。 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 教師指導兒童進行伸展活動。請兒童複習正確的跑步	訣。 2. 檢測：能正確的完成 60 公尺跑。 3. 自評：能在運動後進行保健動作。	自己的身體。	
--	-----	--	--	---	------------------------------	--	---	---------------	--

							動作。 六、快跑連線 1. 教師講解快跑連線活動規則： (1) 距起點線10公尺處，擺置16個飛盤。 (2) 學生四人為一組，每人持一顆球，教師發令後，第一位學生快速前跑並將球擺至飛盤上，第二位學生於前者折返與其擊掌後始得出發。 (3) 最快完成四球連線的組別獲勝。請兒童個人或分組進行快跑連線活動。 七、重組繞人跑 教師講解重組繞人跑活動規則： (1) 以30公尺為距離，兩端設置起點線與終點線。 (2) 五人為一組於起點線前，間隔1公尺排成一縱列。 (3) 發令後最後一位同學向前S形繞人跑步，繞過第一位同學後，於行進路線上站定位置擔任排頭，並舉手示意下一棒出發，活動進行中每人皆需至少擔任一次排頭。 (4) 整組最快通過終點線者獲勝。請兒童分組進行重組繞人跑活動。 八、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第三週	單元五健康好體能	2	健體-E-A2 具備	1c-II-1 認識身	Ab-II-1 體適能	1. 體驗各種不同形式的跑步遊戲。	一、熱身活動 教師指導兒童進行伸展活	1. 實作：學會各種增加跑	【安全教育】	

	活動 1 樂跑 健康打		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-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。	體活動 的動作 技能。 4d-II-2 參與提 高體適 能與基 本運動 能力的 身體活 動。	活動。 Ga-II-1 跑、跳與 行進間 投擲的 遊戲。	2. 討論運動後的保健。	動。請兒童複習正確的跑步 動作。 二、變速跑 1. 教師講解變速跑活動規 則：全班分組，以60公尺為 距離，進行慢跑、快跑交替 跑。 2. 各組進行變速跑活動練 習。 3. 教師引導學生說一說：進 行慢跑與快跑時，身體狀況 有哪些改變？有哪些不同的 感受？ 4. 教師統整：當身體面對運 動強度增強時，心跳率會上 升。 三、運動保健 1. 教師引導兒童思考並自 由發表：跑步後要注意哪些 保健事項呢？ 2. 教師統整並補充說明：運 動後要將身上的汗水擦 乾、換上乾淨衣物等，以避 免感冒或產生異味。 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、SH150 1. 教師說明 SH150 的意 涵，並指導小朋友完成記錄 表。 2. 教師引導小朋友說明自 己記錄的內容，並和同學討 論改進的策略？	步速度的要 訣。2. 檢測： 能正確的完 成 60 公尺跑。 3. 自評：能在 運動後進行 保健動作。	安E6 了解 自己的身 體。	
第四週	單元五健康 好體能 活動 2 身體	2	健體-E-A2 具備 探索身體活動與	1d-II-1 認識動 作技能	1a-II-1 滾翻、支 撐、平衡	1. 認識瑜伽。 2. 練習簡易瑜伽動作。 3. 練習親子瑜伽動作。	一、認識瑜伽 1. 教師展示瑜伽圖片或影 片，並請兒童發表是否看過	1. 實作：能做 出簡單的瑜 伽動作。	【安全教 育】 安E7 探究	

	真奇妙		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-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。	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。	與擺盪動作。	4. 進行緩和結束動作	瑜伽動作，以及有什麼感想。 2. 教師講解瑜伽的起源和功能。 3. 教師說明：兒童期是發展柔軟度的最佳時期，透過靜態的伸展運動和呼吸配合（瑜伽概念），可以提升柔軟度。 二、熱身活動 1. 教師引導兒童進行頭部、四肢和軀幹等關節的伸展。 （包括前後左右的伸展，每個動作至少靜態 停留 20 ~ 30 秒）。 三、練習簡易瑜伽動作 1. 教師講解並示範模仿動物的瑜伽姿勢： (1)山式：雙手像上申，像山一樣高，靜止 20 ~ 30 秒。 (2)風式：手臂左右慢慢擺動，像微風輕吹，至一定點後靜止 20 ~ 30 秒。。 (3)烏龜式：屈膝坐姿後，雙手將膝蓋往兩側下壓至一定點，身體前彎，雙手再穿越膝蓋，手掌著地，靜止 20 ~ 30 秒。 (4)鹿式：採跪姿，雙手手臂向後伸展，頭上仰，眼看上方，靜止 20 ~ 30 秒。 2. 教師引導兒童進行練習，體驗全身性的伸展與肌肉的支撐，並提問進行該項活動時身體的感覺。	2. 問答：能說出活動時身體的感覺。	運動基本的保健。	
--	-----	--	--	---	--------	-------------	--	--------------------	----------	--

							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 教師引導兒童進行頭部、四肢和軀幹等關節的伸展。 （包括前後左右的伸展，每個動作至少靜態停留 20 ~ 30 秒）。 六、練習簡易瑜伽動作 1. 教師講解並示範模仿動物的瑜伽姿勢： (1)鳥式：採墊腳尖站姿，雙臂向後伸展，身體微向前下壓，眼看上方，靜止 20 ~ 30 秒。 (2)半月式：雙腳站立，單手向上，像彎彎的月亮，靜止 20 ~ 30 秒。 (3)蛇式：俯臥，雙掌撐地，慢慢將身體推起向上伸展，至一定點後靜止 20 ~ 30 秒。 (4)樹式：單腳支撐，另一隻腳抬起放膝蓋後，雙手上舉，像大樹一樣高，靜止 20 ~ 30 秒。 2. 教師引導兒童進行練習，體驗全身性的伸展與肌肉的支撐，並提問進行該項活動時身體的感覺。 七、模仿動作創作 1. 教師請學生依本單原所學動作或平時之觀察，選擇一樣動植物或自然現象進行模仿，並說明模仿動作的特點。 2. 請位同學一組，討論運用			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							前面所學的動作進行組合排列，並根據這些動作自編一則故事。3. 教師引導兒童進行相互觀摩練習。 八、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 九、熱身活動 教師引導兒童進行熱身活動，並複習前一節學會的瑜伽動作。 十、練習簡易瑜伽動作 1. 教師講解並示範「打電話」、「船式」、「長條桌」和「大尖塔」的瑜伽動作要領： (1) 打電話：兩人採坐姿，雙手握住腳踝，向上慢慢靠近耳朵，靜止 20 ~ 30 秒後，再將腳踝慢慢放下，換另外一隻腳做。 (2) 船式：兩人相對而坐，兩腳膝蓋彎曲，腳指碰在一起，雙手相握，身體打直，慢慢的先將單腳往上抬高穩定，停留幾秒後換腳往上抬。 (3) 長條桌：兩人採坐姿屈膝，腳底接觸地面，雙手向後撐地，臀部慢慢向上，直至兩人大腿呈一水平線，腹部用力支撐，靜止 20 ~ 30 秒後，臀部再慢慢坐下。 (4) 大尖塔：兩人平躺屈膝互碰腳尖，之後腳底貼腳底，雙腳再慢慢向上伸直，呈三角形尖塔，腹部用力，			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

							靜止 20 ~ 30 秒後，再慢慢屈膝回原來動作。 2. 請兒童分組練習親子瑜珈動作。 3. 教師鼓勵兒童利用假日與家人一起練習瑜珈動作，增進家人之間的互動。 十一、進行緩和結束動作 1. 教師說明：從事長時間的瑜珈動作後，須進行放鬆動作，讓身體放鬆。 2. 教師引導兒童進行兩人和單人緩和運動，包括：背靠背放鬆、坐姿縮體放鬆、大字睡、趴睡等，最後以雙腳交叉方式靜坐，使心跳和呼吸能恢復平靜。 3. 鼓勵學生發表學習心得。			
第五週	單元五健康好體能 活動 3 安全活動停看聽	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-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	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。	1. 學習選擇正確且適合運動的場地。 2. 判斷運動場地的安全性，並分辨潛在危機。 3. 學習如何處理危險場地。	一、檢核運動場地的安全性 1. 教師引導兒童思考並發表，室外的運動場地，可能潛藏哪些危機。 2. 教師統整兒童的意見並說明，室外運動場地可能潛藏的危機有： (1) 草地：可能有看不見的碎玻璃或有毒的昆蟲、蛇等。 (2) 凸出的樹根或小石塊會造成扭傷或擦傷。 (3) 水泥地或土地：會因下雨天溼滑而跌倒，有坑洞時腳容易扭傷。 (4) 運動場地：物品擺放不當，容易造成衝撞或受傷。 (5) 籃球架：在損壞、傾倒的籃球架下打球，有被壓傷	1. 實作：能學會評估運動場地的安全，並發現潛在危機。 2. 問答：能正確回答發現危險運動場地或設施的處理方式。	【生涯規劃教育】 涯E12 學習解決問題與做決定的能力。	

			應日常生活情境。				的危險。 (6)足球門：沒有保護墊的足球門，易使人在活動時撞傷。 (7)水溝蓋：不平整的水溝蓋，容易使人絆倒。 二、說一說 1.教師引導兒童發表，課本100頁圖示內容。 2.請學生討論並發表遇到課文所示的情境時，該怎麼做呢？ 三、安全偵查員 1.教師指導學生同學一同進行學校運動場地與設施安全偵查，並完成記錄表。 2.同組成員討論處理方案，並提醒後續要追蹤改善情形。 3.各組進行偵查結果報告。 4.教師統整：引導學生了解維護安全的運動環境人人有責，讓學生將知能化為行動，實際進行校園運動場地育器材的安危維護，落實共同維護安全的運動環境的責任。			
第六週	貳、揪團來運動 六.健康體適能	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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1.能認識心肺耐力適能的意義。 2.能和同學完成耐力折返跑。 3.能完成漸速耐力折返跑測驗。	貳、揪團來運動 六.健康體適能 【活動2】心肺耐力 (一)準備活動 1.教師指導學童整隊，帶操熱身。 2.教師帶學童到平坦安全	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。	

			潛能。	作技能。			的場地進行跑步活動。 (二)發展活動 1. 耐力折返跑練習 2. 漸速耐力折返跑測驗			
第七週	貳、揪團來運動 六. 健康體適能	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-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-1 了解影響運動	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1. 能透過暖身遊戲伸展身體。 2. 能了解自己及同學動作技能的正確性。 3. 能專注觀賞他人的動作表現。 4. 能完成測試身體肌耐力動作。 5. 能描述參與身體活動的感覺。 6. 能訂出提高體適能的運動計畫。	貳、揪團來運動 六. 健康體適能 【活動 3】柔軟度 (一)熱身活動 1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。 2. 教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活動。 (二)發展活動 1. 坐姿體前彎：能測出身體後腿及下背關節可動範圍肌肉之張力與韌帶的韌性。身體柔軟度好，可以完成許多運動的動作。 2. 坐姿體前彎測驗 3. 討論活動：藉由坐姿體前彎測驗，測試身體柔軟度。 4. 教師歸納 【活動 4】肌耐力 (一)熱身活動 1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。 2. 教師帶學童到平坦安全	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。	

				參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。			的場地進行跑步活動。 (二)發展活動 1. 身體肌耐力訓練 2. 比比看誰最有力 3. 仰臥捲腹測驗 (三)師生共同討論 1. 經過課堂上的動作練習與測驗，同學覺得自己的身體力量不足的地方，可以自己訂出訓練計畫來加強身體的力量。 2. 能說出自己身體柔軟度及肌耐力的表現。 3. 說出參加體適能測驗項目的感想與同學分享。 (四)教師歸納			
第八週	貳、揪團來運動 六. 健康體適能 七. 舞力四射	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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的	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。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1. 能描述參與身體活動的感覺。 2. 能完成仰臥捲腹、坐姿體前彎、立定跳遠、漸速耐力折返跑測驗。 3. 能訂出提高體適能的運動計畫。 4. 能認真參與練習。 5. 能了解運用身體活動的方法。 6. 能認真參與練習，並	貳、揪團來運動 六. 健康體適能 【活動 5】訂定訓練計畫 (一)熱身活動：教師帶領學童進行身體各部位的熱身活動，如手、腳、手腕、腳踝等部位，亦可利用跑步來熱身。 (二)發展活動 1. 我的強身計畫 2. 活力存摺：教師指導學童	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。 ◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4c-II-2	和他人一同創作舞蹈動作。 7. 能確實利用身體各部位模仿不同肢體動作表現。 8. 能確實完成不同的動作探索與創作 9. 能表現出聯合性、協調性的動作技能，完成任務表現。	進行課本中的自我評量，檢視自己的學習成果，未做到的部分則繼續努力。 (三)綜合活動：說一說，與同學分享參與身體活動的感覺。			
--	--	--	---	---	--	---	--	--	--

				了解個人體適能與基本運動能力表現。						
第九週	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	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-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能認識敏捷有效的跳躍動作。 2. 能和同學完成跳躍列車活動。 3. 能學習立定跳遠的動作。	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 【活動 1】歡樂蹦蹦跳 (一)熱身活動 1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。 2. 教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活動。 (二)發展活動 1. 隨節奏起舞 2. 呼拉圈練習 3. 跳躍列車 (三)提問與引導 1. 教師鼓勵學童多嘗試，獎勵表現優秀的學童，並讓其發表。 2. 鼓勵學童模仿他人的動作技巧。 【活動 2】立定跳遠 (一)熱身活動 1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

							2. 教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活動。 (二)發展活動 1. 教師指導學童體驗的不同跳躍方式，並引導說出擺臂與不擺臂，以及不同屈膝角度跳躍的感覺。 2. 教師講解立定跳遠的動作分解要領，並示範動作。			
第十週	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	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-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 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	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能認識在活動中展現立定跳遠技巧的方法。 2. 能与他人合作練習完成活動。 3. 能順暢的進行助跑跨跳障礙物。	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 【活動 2】立定跳遠 3. 瞬發力：跳得越遠表示身體的瞬發力越強，也表示身體跳躍的體適能越好。 4. 立定跳遠接力 (三)總結活動 (四)教師歸納 【活動 3】跑跳小飛俠 (一)熱身活動 1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。 2. 教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活動。 (二)發展活動 1. 跨過障礙 2. 步步高升	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				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。			3. 跑跳闖天關 4. 教師從旁觀察學童操作情形給予及時提醒，練習一段時間後，請表現好的學童示範給其他同學觀摩學習。 (三)總結活動			
第十一週	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 六. 健康體適能	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-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。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能在闖關活動中展現跑跳的動作技巧。 2. 能找到自己的助跑起跳距離與節奏 3. 能努力練習以求進步。 4. 能完成墊上跳遠動作。 5. 能了解體適能對身體的重要性。 6. 能描述參與身體活動的感覺。 7. 能認識體適能檢測項目。	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 【活動 4】跳躍闖關王 (一)熱身活動 1. 教師帶領學童做適當的暖身操，分組讓學童競賽。 2. 教師帶學童至布置好的平坦場地，進行活動。 (二)發展活動 1. 場地布置：視班上情況在平坦安全的場地設立不同的 4 個關卡，讓學童進行闖關。 2. 教師將班上學童分組進行闖關活動，鼓勵學童完成後在課本上打 V。 3. 教師可發揮創意設立不同跳的闖關活動，鼓勵學童保持順暢的節奏完成闖關	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎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。	

				合性動作技能。 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。		活動。 (三)總結活動 【活動 5】跳遠練習 (一)熱身準備 1.教師帶領學童做適當的暖身操，分組讓學童競賽。 2.教師帶學童至平坦場地，進行準備活動。 (二)發展活動 1.起跳腳練習 2.墊上跳遠 3.教師可開立運動處方箋，讓學童回家自行練習，如增強腿部爆發力、核心運動能力的相關動作，讓學童提升自己的能力。 4.鼓勵學童多練習，並記錄成績。 5.活力存摺：教師指導學童進行課本中的自我評量，檢視自己的學習成果，未做到的部分則繼續努力。 (三)總結活動 六.健康體適能 【活動 1】為什麼要有體適能			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

							(一)熱身活動：教師帶領學童進行身體各部位的熱身活動，如手、腳、手腕、腳踝等部位，亦可利用跑步來熱身。 (二)發展活動：透過在操場活動，了解體適能的重要性。 (三)教師歸納：學童了解參與體能活動，鍛鍊身體各項體適能力，再持續練習就能擁有好的體適能。 • 日常生活中需要身體心肺功能和肌耐力的活動 (一)爬山 (二)馬拉松慢跑活動 (三)騎自行車 • 當從事這些活動遇到一些狀況時…… (一)騎腳踏車時 (二)搬重物時 (三)依據教育部體育署規定的體適能測驗項目，針對國小學童計有： 1. 身高體重檢查 2. 坐姿體前彎			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

							3. 1 分鐘仰臥捲腹 4. 立定跳遠 5. 漸速耐力折返跑 (四) 討論活動：藉由體能活動，體驗參與運動的心得。 (五) 教師歸納			
第十二週	單元七運動合作樂活動 1 拋準動動腦	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-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。 3. 能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、拋球持球動作 1. 教師介紹持球方式，可以手持或手握，一般手持即可，手握的方式較能控制力道，但手需能握住球。 2. 兩人一組，體驗不同持球方式的拋球感覺。 三、進行「誰離線最近」遊戲 遊戲規則： 1. 全班分組，每組三人，每人兩顆豆襪球。 2. 每組組員輪流以低手上拋的方式，讓球停留時靠近目標線。 3. 全部輪完後，最靠近目標線的球如為紅隊，則該局紅隊得1分。 4. 拋球時如果撞到場上的球不算犯規，以球停下後的狀況為準。5比賽五局，分數高的組別獲勝。 四、遊戲策略討論 分組討論： 引導學生討論 1. 如何拋近線？（瞄準處、	1. 實作：能控制拋球的力道與方向。 2. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	

							力道等) 2. 如何分工？ 3. 什麼情況需拋撞場上球？（當對方球離線很近） 4. 肉眼難判斷兩球遠近時？（尺或木棍等）。 5. 再進行一次比賽。 6. 集合全班，共同發表感想，是否有進步？ 五、綜合活動 教教師綜合結論，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、進行進階版「誰離線最近」遊戲 遊戲規則：類似法式滾球比分概念。 1. 除了得分方式改變，其他規則皆相同。 2. 當A組的球比B組更靠近目標線時，A組可以和B組離目標線最近的那顆球比較，如果有一球比它近則得1分；兩球比它近則2分，以此類推。 八、進行「一擊命中」遊戲 遊戲規則： 1 全班分成四組，每組四公尺處畫一個長、寬三公尺的九宮格。 2 每組六個角錐，可自由選擇放在九宮格任何地方，但每格只能放一個角錐。 3 各組輪流以低手拋滾地球擊中或擊倒角錐，將擊中的			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							角錐拿回組別旁邊，將球交給下一位同學。 4如果同時擊中兩個角錐，只能選擇拿回其中一個。 5最先將所有角錐拿回的組別獲勝。 6.分組討論：引導學生討論。 (1)該怎麼布置才能比較快擊中角錐呢？(如：分散或集中) (2)需要將角錐分先後順序擊中嗎？(先擊遠或近？理由？) (3)每位組員該怎麼分工呢？ 九、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
第十三週	單元七運動合作樂 活動 1 拋準動動腦	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-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的	Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。 2.在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。 3.能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、超越障礙拋球練習 教師說明：加入障礙物，在拋球時視覺與出手點不同，使得難度提高。 分組練習：增加距離與紙箱堆砌的障礙物，練習控制出手點與力道。 三、進行「超越障礙」遊戲 遊戲規則： 1.每個場地分成 A、B 兩組，每組各五人。 2.場地布置：(1)各組將六個小角錐放在目標區任何位置。(2)城堡：大角錐。 3.每人兩顆樂樂棒球，以低	1.實作：能控制拋球的力道與方向。 2.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

				身體活動。			手拋球越過障礙物，擊中或擊倒角錐。 4. 進行方式：A 組進行活動時，B 組幫忙將球和擊中的角錐拿回起線及計分，A組輪完後兩組互換。 5. 可自由選擇目標，擊中小角錐得1分，擊中城堡（大角錐）得3分。總分高的組別獲勝。 四、遊戲策略討論 分組討論：引導學生討論。 1 你會選擇擊中小角錐還是城堡呢？為什麼？（困難的先或後擊） 2 組員的先後順序怎麼分配？該怎麼分工呢？ 3. 再進行一次比賽。 4. 集合全班，共同發表感想，是否有進步？ 五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
第十四週	單元七運動合作樂活動 1 拋準動動腦	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-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提	Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。 3. 能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、進行「合作闖關」遊戲 遊戲規則： 1. 每組六人，取球區放著豆襪球、樂樂棒球、躲避球各兩顆，可自由選擇用哪一種球。 2. 以低手拋球或低手拋滾地球命中任一目標，但命中過的目標不再拋擊。 (1)命中目標：將球撿回放在得分區。	1. 實作：能控制拋球的力道與方向。 2. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	

				高體適能與基本運動能力的身體活動。			(2)沒命中目標：將球放回取球區。 (3)獲勝：最先命中所有目標的隊伍獲勝。 3.教師強調： (1)命中的目標不重覆拋擊，且該球放至得分區，不再使用。 (2)未命中目標的球，放回取球區，仍可再次取用。 三、策略討論再比賽 分組討論：引導學生討論 1.哪個目標最難？哪個最容易？用哪一種球比較好命中目標？ 2.怎樣分工合作才能比較快命中所有目標？ 3.再進行一次比賽。 4.集合全班，請優勝隊伍發表他們的戰術策略，提供全班參考與思考，大家共同進步。 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、創作不同的「合作闖關」遊戲 1.教師引導各組改變關卡內容，如：距離、順序、籃子方向、不同標的物等。 2.各自進行新創的合作闖關遊戲。 3.交換觀摩並進行別組的遊戲。共同討論各組的遊戲			
--	--	--	--	-------------------	--	--	--	--	--	--

							內容哪一組最好玩？自己組有哪些考慮不夠周全，需再修正？ 七、引導學生課餘時間進行練習 教師說明：請同學利用課餘時間，自創簡單、好玩的拋球遊戲，間接也透過練習讓運動能力提升。以下為自創遊戲的思考方向： 1. 遊戲器材：不易壞、方便取得的物品，如：捲起的襪子、各種球類、套圈圈等。 2. 目標：可設定擊中、擊倒一個東西，或停了一個範圍內。 3. 遊戲規則：一起想想看，怎麼玩才能好玩又公平？ (1) 得分：怎麼算？每人可以拋幾球？ (2) 犯規：拋球的方式？拋球的範圍界線？ (3) 局數：全部輪完是一局，最好五局以內，如果利用下課時間，可以縮短局數。 (4) 人數：可以單人，也可以多人。 4. 分組討論，腦力激盪。 教師總結：請同學利用下課或假日進行自創遊戲，並將過程如：和誰玩？怎麼玩？等記錄在課本133頁，下次上課要請大家來分享成果。 八、綜合活動 進行緩和運動。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

第十五週	單元七運動合作樂活動 2 趣味排球	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-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能做出擊球、拋接球動作。 2. 討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	一、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 二、靈活身手與熟悉場地 1. 教師示範側併步與後退跑，小朋友原地練習。 2. 以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序繞場地兩圈。 3. 引導各組發表心得。 三、練習拋球動作 1. 隊伍散開，兩人一組。教師示範雙手高手拋球動作後，學生原地練習。 2. 依序示範並練習單手高手拋球、低手拋球及背後拋球動作。 3. 四人一組，適當距離圍圈，每人分別以雙手高拋、低手拋、單手高拋、背後拋球等動作拋傳球。 4. 變化方式：順時鐘、逆時鐘拋傳，改變起始傳球人、加大距離等。 四、拋傳遊戲 遊戲方式： 1. 分成兩組，各組圍一圈，組員間距約兩大步，圓圈中央各置一球。 2. 教師分別喊各組一同學號碼，該生需取球回位，並由該生開始，依序以雙手高拋、低手拋、單手高拋、背後拋球等動作順時鐘拋傳球。 3. 先拋完一圈的隊伍獲勝。 五、綜合活動	1. 實作：能正確擊球與拋接球。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
------	-------------------	---	--	---	---	--	--	---	-------------------------------------	--

							進行緩和運動。 六、熱身活動 1. 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 2. 以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序繞場地兩圈。 七、複習各種拋傳動作 四人一組，分組練習，傳球間距加大。 八、進行「合作無間」遊戲 遊戲規則： 1. 每個場地分成兩隊各四人，各隊每人輪流發球。 2. 發球方式：站在發球線後方，以高手或低手拋球的方式發球。 3. 防守：可直接或落地一次接球。A球員接到球，將球傳給隊員，完成所有人傳接球；同時A球員迅速跑到進攻區，接到最後一位隊員傳來的球，再回球過網。 4. 進攻：在進攻區背後拋球過網。 5. 失分： (1)發、回球：沒過網或出界。 (2)傳接球：球落地。 (3)防守接球：球落地二次或沒接住球，都算對方得分。先得10分的隊伍獲勝。各組討論策略，並互相鼓勵打氣後，再比一次。 九、綜合活動 1. 進行緩和運動。			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

第十六週	單元七運動合作樂活動 2 趣味排球	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-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能做出擊球、拋接球動作。 2. 討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	2. 引導各組發表心得。 一、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序繞場地兩圈。 二、架上定點擊球練習 1. 教師說明並示範動作： (1)準備動作：雙腳開立微蹲，一腳前跨。手握拳，虎口向前。 (2)擊球時：手臂伸直，以手腕側面擊球。 (3)擊球後：手順勢往前揮動，重心落在前腳。 2. 學生分組練習 三、進行「閃避地雷」遊戲 1. 練習方式：分組輪流練習，試著讓擊球落點不碰到地雷區。 2. 引導學生討論：球落點和你預計一樣嗎？擊球的動作、方向、力量如何調整會更好？（身體及雙腳方向、手擺動的幅度等） 3. 熟練後，進行分組競賽： (1)全班分成數組，各組依序輪流擊球。 (2)每人可擊兩球，球不出界，且未落在地雷區，則該球得1分。 (3)全部輪完，統計總得分，分數高的隊伍獲勝。 四、綜合活動 1. 教進行緩和運動。 2. 引導各組發表心得。	1. 實作：能正確擊球與拋接球。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
------	-------------------	---	--	---	---	--	--	---	-------------------------------------	--

第十七週	單元七運動合作樂活動 2 趣味排球	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-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能做出擊球、拋接球動作。 2. 討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 2. 以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序繞場地兩圈。 二、複習定點擊球及拋傳球 四人一組，一人擊球，其他人分散於隔網後場內。擊球過網後，其他任一人接到球，將球拋傳組員，依序完成傳接。每人擊5球後，輪換他人。 三、進行「趣味排球賽」 遊戲規則： 1. 每個場地分成兩隊各4人，各隊每人輪流發球。 2. 發球方式：站在球架後方單手擊球。 3. 防守：選一位進攻手站在進攻區，其餘分布場內。可直接或落地一次接球，接到球後，完成所有人傳接，最後傳給進攻手回球進攻。 4. 進攻：在進攻區高手（單或雙手）拋球過網。 5. 發球員和進攻手每人輪流擔任。 6. 失分： (1)發、回球：沒過網或出界。 (2)傳接球：球落地。 (3)防守接球：球落地二次或沒接住球，都算對方得分。先得10分的隊伍獲勝。 四、戰術討論	1. 實作：能正確擊球與拋接球。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
------	-------------------	---	--	---	---	--	---	---	-------------------------------------	--

							1. 教師強調討論不是為了批評其他同學，而應鼓勵與互相幫助，才能運動精神的表現。 2. 引導學生分組討論戰術，利用課本戰術板推演並記錄。 五、綜合活動 1. 進行緩和運動。 2. 引導各組發表心得。 六、熱身活動 1. 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 2. 以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序繞場地兩圈。 七、各組戰術演練 教師說明：大家上次有了很好的戰術討論，等一下我們要應用在比賽上，現在各組先進行一次實際練習。 學生分組演練。 八、進行「攻防總動員」遊戲 遊戲規則： 1. 每個場地分成兩隊各 4 人，各隊每人輪流發球。 2. 發球方式：站在球架後方單手擊球。 3. 防守：和「趣味排球賽」相同，但A接到球要傳給跑到後場邊線的B，B需以背後拋球傳給C，C再傳給進攻手D。 4. 進攻：在進攻區高手（單或雙手）拋球過網。			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

							5.發球員和進攻手每人輪流擔任。 6.失分： (1)發、回球：沒過網或出界。 (2)傳接球：球落地。 (3)防守接球：球落地二次或沒接住球，都算對方得分。先得10分的隊伍獲勝。各組檢討後，再比一次。 九、綜合活動 1.挑選兩組優勝隊伍進行示範賽，教師引導學生欣賞與討論。 2.進行緩和運動。			
第十八週	單元八一起來打球 活動1 傳球達陣	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-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能正確的用雙手傳接地板球，並控制球的力道與方向。 2.在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3.觀察同學的動作並進行反思。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、雙手傳接地板球動作 1.雙手持球於胸腹之間，兩肘自然彎曲於體側，身體成基本站立姿勢，眼注視傳球目標。傳球時，後腳蹬地發力，身體重心前移，兩臂前伸，兩手腕隨之旋內，拇指用力下壓，食、中指用力撥球將球向地板傳出。球出手後，兩手略向外翻。 2.彈地的距離原則上約在傳球者與接球者距離 靠接球者的四分之三處，球彈跳高度約在腰部與下巴。 3.兩人一組，進行雙手地板傳接球。 4.越傳越遠：利用呼拉圈作為傳球反彈區，接球者慢慢往後移動，傳球者練習傳球	1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2.討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	

							的力量和準確性。 三、進行接球轉身傳球練習 練習規則： 1. 三人一組排成一線。 2. 中間同學接球後轉身傳給另一位同學，以軸心腳（左腳或右腳）往後轉身。 四、動作策略討論 1. 引導學生討論： (1) 是否流暢伸展手臂並使用手腕讓球旋轉？ (2) 球落地點及彈跳高度（判斷出手力道、球的彈性） (3) 轉身的方向是否會有影響？（慣用手方向是否較快） 2. 再進行一次轉身傳球練習（可變成四人一排或五人一排）。 3. 集合全班，共同發表感想，是否有進步？ 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「球來運轉」遊戲 遊戲規則： 1. 每五位同學一組，分別站在中間及外面四個位置的呼拉圈裡。 2. 外圍四個呼拉圈與中間呼拉圈間隔約 5~8 公尺。 3. 中間同學依序和外面四個同學完成地板傳接球			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							後，再換另一位同學到中間呼拉圈內。 4. 全組同學都要輪完，最先完成組別獲勝。 八、進行「傳球達陣」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 學生男、女生混和分成數組。 (2) 以一個彈地的地板傳接球方式，接球者不能持球移動，每個人都至少要完成一次傳接球，每人間隔至少 5 ~ 8 公尺。 (3) 那組能夠最快傳球到終點就獲勝。 2. 分組討論：如何進行？用什麼策略？怎麼分配順序可以將球很快傳到指定位置？ 3. 再進行一次比賽，驗收討論成果。 九、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
第十九週	單元八一起來打球 活動 2 傳球搬運工	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-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。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時	1. 能正確的做出胸前雙手傳接球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思，並能利用課餘時間練習。 3. 能思考不同策略，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、雙手胸前傳球練習 1. 教師說明：雙手持球於胸腹之間，兩肘自然彎曲於體側，身體成基本站立姿勢，眼注視傳球目標。傳球時，後腳蹬地發力，身體重心前移，兩臂前伸，兩手腕隨之旋內，拇指用力下壓，食、中指用力撥球將球向前傳出。球出手後，兩手略向外	1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	

				2c-II-2 表現增 進團隊 合作、友 善的互 動行為。 3c-II-1 表現聯 合性動 作技能。	間、空間 及人與 人、人與 球關係 攻防概 念。	翻。 2. 胸前傳球要傳至接球者胸前左右的位置，過高或過低都會不好接。 三、兩人胸前傳球練習 學生分組各組分兩邊，傳球後跑到對面列後排隊，一邊傳球一邊熱身。 四、原地運球後傳球練習 1. 依照上面分組，每個同學完成原地運球十次後，傳球給對面同學。 2. 分組討論：討論看看，當傳過來的球低於胸口高度時，該怎麼接？班上有同學做的出來嗎？可以出來分享給大家。（例如：接低球時手指頭要朝下。） 五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、進行「傳球搬運工」遊戲 1. 遊戲方式： (1) 全班分成四組站在標誌盤後，中間放四個呼拉圈，呼拉圈內放置許多標誌盤。 (2) 哨音開始各組輪流跑到呼拉圈內，標誌盤後組員以胸前雙手傳球給站在呼拉圈內組員，呼拉圈內組員接完球後需將球回傳。 (3) 站在呼拉圈內組員若順利完成接球不掉球，就可以			
--	--	--	--	---	---	---	--	--	--

							拿一個標誌盤回去，然後接續進行，若掉球則需空手跑回隊伍後。 (4)每人均進行一次後比賽結束，得到標誌盤最多組獲勝。 2. 教師強調： (1)確實完成傳接球且求不落地。 (2)為確實完成傳接球者請回到原來位置，換下一個人至中間呼拉圈。 八、進行「把愛傳下去」遊戲 1. 遊戲方式： (1)學生男、女生混和分成數組，每組人數相同並圍成一圈。 (2)每位組員分別完成五個原地運球後，用雙手胸前傳球給下一位同學，接球者未將球接住導致球掉了，需將球回傳給前一位組員重新操作。 (3)哪組能夠最快到完成就獲勝。 2. 遊戲討論分享：有哪些同學在課後有自行練習雙手傳接球，分享一下在遊戲比賽中有沒有幫助？ 九、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
第二十週	單元八一起來打球 活動 3 傳球 高射砲、活	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的	1d-II-1 認識動作技能概念與	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關	1. 能正確的做出雙手傳高球及過頂傳球的動作。 2. 結合跑壘進行遊	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、雙手傳高球及過頂傳球	1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應	

	動 4 打擊高手		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。	動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。	的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	戲，並讓學生思考。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。 4. 能做出正確的打擊動作。 5. 共同討論合適的場地、球棒替代品及球的材質。 6. 能思考擊球策略，並運用於遊戲中。	動作講解及示範 雙手持球在胸口，往斜前上方傳出，球以拋物線落至接球者胸前位置以利接球。雙手將球拿在額頭上方，瞄準隊友的下巴然後傳出。建議不要把球拿到頭後面，容易被抄截，且要花更多的時間才能把球傳出去。 三、雙手傳高球及過頂傳球動作分組練習 1. 兩人一組，做雙手傳高球及過頂傳球練習。 2. 三人一組，一人在中間當攔截者，其他兩人進行傳接球，不要被攔截者搶走球。 3. 想想看： (1) 傳接球者怎樣才能不會被攔截者搶到球；攔截者又該如何才能提升搶到球的機率？ (2) 移動傳接球是否能夠提升傳接高球的成功率？ 分組討論，腦力激盪。 四、綜合活動 進行緩和運動。 五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 六、進行「傳遠得分」遊戲 遊戲規則： 1. 在地上畫線設置分數區，越遠分數越高。 2. 學生分組進行，用雙手傳高球或雙手過頂傳高球，看球落在哪區域就得幾分。 3. 全組總得分最高該組獲	2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。 4. 實作：能做出正確的打擊動作。 5. 討論：能和同學討論不同場地、球棒及球有何不同。 6. 觀察：能和同學合作進行活動。	該注意的安全。	
--	----------	--	--------------------------------	--	--	---	---	---	---------	--

							勝。 4. 想想看： (1) 傳你覺得怎樣把球傳更遠，球要多高才能比較遠？ (2) 你用雙手傳高球還是雙手過頂傳高球，哪個方式可以比較遠呢？ 七、進行「傳球追分賽」遊戲 1. 遊戲規則： 1. 全班男、女生混和分成兩組，在場地中央擺放一個呼拉圈，呼拉圈前方五~八公尺放一個標誌盤。 2. 一組先進攻，另一組散開場地防守。進攻組輪流站在呼拉圈內傳遠球。球傳出去後跑步繞前方標誌盤回來呼拉圈，繞回一次得 1 分。 3. 防守組要趕緊將球傳回標誌盤旁將球觸地，若在跑者回來前球觸地則進攻未得分。 4. 全部輪完看哪組得分高即獲勝。 2. 老師引導討論：傳球該傳往哪個方向比較容易得分？防守組該怎樣站位能夠阻止對方得分？（例如：傳往人較少，或標誌盤的反方向；防守者的傳接球須迅速不掉球，位置安排。） 八、綜合活動 進行緩和運動。 --- 一、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

							臂、膝關節等伸展熱身。 二、練習用手擊球動作 用手擊球： 1. 三人一組，一人將樂樂棒球放在手上，另一人練習用手擊球。 2. 以海灘球代替樂樂棒球，能將它擊的又高又遠嗎？其他同學散開，練習將球接住不落地。 三、練習用球棒揮棒打擊 1. 球棒揮棒打擊： (1) 握棒：雙手握棒，右手打擊右上左下，左手打擊左上右下雙手靠近。 (2) 預備：側身雙腳打開略大於肩，球棒舉高於耳朵旁，眼睛注視球。 (3) 揮棒收棒：轉動身體重心從後腳移到前腳，球棒揮平，揮擊後雙手繼續推進收棒。 2. 分組練習揮棒動作，說說看你好朋友的揮棒動作如何？如何能做更有效的揮擊？ 四、綜合活動 1. 進行緩和運動。 2. 引導各組發表心得。 五、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 六、球棒揮擊練習 揮棒練習擊中懸掛的報紙 七、擊球跑分遊戲 規則： 1. 全班男女混和分成兩			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							組，一組進攻另一組防守。 2. 進攻組輪流用球棒打擊海灘球，就依序跑向 1、2、3 壘回本壘。在防守者完成動作前能跑到一壘得 1 分、二壘得 2 分、3 分、4 分…依此類推。 3. 防守者接球後必須將球傳回呼拉圈內並將球舉高，此為防守成功，跑壘暫停並計分。總得分高組獲勝。利用放學課後，找一個適合的地方，和同學一起完成製作球棒和球，約朋友一起練習。 (1)討論哪個地方適合練習？(例如：附近球場、草坪、公園等。) (2)那些可以當作球棒(例如：捲報紙、加油棒等。) (3)那些可以當球(例如：報紙團、塑膠袋團等。) 八、綜合活動 進行緩和運動。和大家分享一下你約了誰到哪裡？用什麼玩打擊遊戲？好玩嗎？打擊有進步嗎？			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

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 學年度第二學期中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☒ (三年級和四年級) 否☐

教材版本		翰林版健康與體育第六冊+南一第八冊				教學節數		每週(2)節，本學期共(40)節		
課程目標		1. 以運動會為主題，探討團體規範的重要，引導兒童了解除了發揮所長、表現自己之外，更要與他人分工合作、互相幫助。 2. 透過踢球、跑步等技巧的介紹和各種障礙跑活動，提升兒童相關技能，並應用在日後各項運動參與。 3. 能做出飛盤丟擲及接住動作，並利用遊戲訓練身體反應。 4. 透過趣味遊戲及基本的水中活動安全教育，培養兒童入水、水中移動、閉氣和漂浮的基本動作能力，以做為日後學習水中動作技能之基礎。								
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	單元五運動補給站 活動 1 我是飛毛腿	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-1 運動技能的練習策略。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 學習站立式起跑與起跑後的加速要領和腿部推蹬動作。 2. 進行加速度遊戲、點將短賽跑。	一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。 二、反應遊戲 1. 教師指導學生以正向屈膝坐姿、反向直膝坐姿、反向屈膝仰臥、正向俯臥支撐等靜止動作，轉換成起跑動作。 2. 教師說明：起跑是身體由靜態預備姿勢，轉換成快速移動的瞬間動作，所以必須具備敏捷的反應能力。 三、推蹬遊戲 1. 教師說明：藉由推蹬遊戲可體驗腳蹬地的感覺。 2. 教師說明單人推蹬活動方式：原地練習右腳踩第一次，再右腳蹬地跳，最後雙	1. 問答：能說出站立式起跑的要領。 2. 實作：能正確做出站立式起跑的動作。 3. 觀察：能與他人合作進行遊戲。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。	

							腳蹬地跳，雙腳落地，重複四次後，再換腳做同一動作。 3. 請學生進行練習。 4. 教師強調身體向上彈跳時，腳須用力推蹬。 四、跨步遊戲 1. 教師說明活動方式： (1) 兩人一組，一人在前、一人在後，後者雙手抱住前者腰部。 (2) 兩人一起喊：「1、2、3、跑」後，後者放手，前者全力衝刺向前跑約十公尺，練習起跑時的跨步動作。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師提醒學生，如果跑者沒有向前跑，擔任抱人者不可以隨意放手，以免讓跑者跌倒受傷。 五、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 六、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，加強腿部的伸展動作。 七、站立式起跑 1. 教師說明站立式起跑的動作要領： (1) 各就位：站立式起跑法並沒有預備口令，聽到「各就位」口令，走到起跑線後，雙手放鬆，一腳在前一腳在後，膝蓋微彎，此時身體重心前移，身體盡量保持穩定，等候「起跑」口令起跑。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							(2)起跑：聽到「起跑」口令後，後腳快速前抬，前腳用力後蹬。兩臂前後快速擺動。 2. 請學生進行練習。 3. 教師提醒學生起跑後加速要領： (1)起跑衝出後，不要馬上抬起頭，以免降低前進推動的力量。 (2)兩臂以腰部為中心，半握拳擺動，可以協助身體重心前移和雙腳向前跨出。 (3)起跑後，腳抬高向前跨出，可加速向前跑。 4. 請學生自行練習，教師視狀況予以指導。 八、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。			
第二週	單元五運動補給站 活動 1 我是飛毛腿	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-1 運動技能的練習策略。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 學習站立式起跑與起跑後的加速要領和腿部推蹬動作。 2. 進行加速度遊戲、點將短賽跑。	一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。 二、加速度遊戲 1. 面對面站立猜拳、面對面坐姿猜拳。 2. 教師說明：猜拳後，贏家追輸家，輸家則是要向後跑，跑至後方線都沒被贏家摸到，則可得分，被摸到則贏家得分。 3. 請學生進行分組練習。背對背坐姿猜拳。 4. 教師說明：由教師發令，	1. 問答：能說出站立式起跑的要領。 2. 實作：能正確做出站立式起跑的動作。 3. 觀察：能與他人合作進行遊戲。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。	

							當教師喊「左」時，左邊學生追右邊學生，教師喊「右」時，則右邊學生追左邊學生。請學生進行分組練習。 5. 請學生共同討論並發表，運用什麼策略，能不被抓到或快速抓到？ 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，並加強腿部的伸展動作。 五、點將短賽跑 1. 教師說明點將短賽跑遊戲規則： (1) 每組 3~4 人，兩組進行對抗賽。 (2) 每組 3~4 人，兩組進行對抗賽。 (3) 教師任意喊出一號碼，被點到者須立刻跑至標誌筒處繞一圈後跑回原位，先到者得一分。 (4) 得分最高的組別獲勝。 (5) 請學生分組進行活動。 六、綜合活動 1. 教師表揚獲勝的學生，並闡明勝不驕、敗不餒的運動家精神。 2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第三週	單元五運動補給站 活動 2 同心協力	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	2c-II-2 表現增進團隊合作、友	Cb-II-2 學校運動賽會。 Ga-II-1	1. 學會接力跑的動作技巧，並與他人合作完成目標。 2. 明瞭運動精神的意	一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。	1. 實作：能正確做出傳接棒技巧。 2. 觀察：能與	【安全教育】 安E6 了解自己的身	

			人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	跑、跳與 行進間 投擲的 遊戲。	義。	二、傳接棒動作要領 教師介紹常見的接力跑項目，包括：四百公尺、八百公尺、一千六百公尺接1. 力和大隊接力。 2. 教師講解並示範傳接棒技巧與注意事項，例如：傳棒時，手盡量握在接力棒的後端；接棒時，右手臂向後伸直，反掌向上，虎口張開，其餘四指併攏，微向內彎。接棒後，順勢換左手握棒。 3. 請學生兩人一組進行練習傳接棒動作。 三、原地傳接棒 1. 教師說明原地傳接棒活動方式： (1)六人一組，兩兩相距約1大步，進行原地傳接棒。 (2)傳棒者以左手傳棒，由上而下輕敲接棒者的右手。 (3)接棒者右手臂向後伸直，在腰部上方用反掌接棒。接棒後換左手握棒。教師教導學生傳接棒動作口訣「我喊接你伸手，虎口張開手舉高，握緊換手不掉棒。」以加強熟練動作要領。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師引導學生完成傳接後，全體向後轉，再練習一次。 四、綜合活動 1. 請動作表現優異的學生出列示範。 2. 教師指導學生進行緩和	他人合作接力。 3. 觀察：能在競賽中展現運動家精神。	體。	
--	--	--	---------------------------	----------------------------------	---------------------------	----	--	--------------------------------	----	--

							運動，並發表學習心得。 五、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。 六、慢跑傳接棒 1. 教師說明慢跑傳接棒活動方式： (1) 全班分成數組。 (2) 各組組員間相距約 10 公尺，進行慢跑傳接棒練習。 2. 請學生分組進行練習。 3. 請小組同學共同討論並發表：如何做好傳棒與接棒的動作？ 4. 教師說明：藉由慢跑傳接棒練習可體驗動態中傳接棒的感覺。 5. 教師引導學生逐漸增加傳接棒速度，學習傳接棒距離的控制。 6. 教師強調傳棒前要喊「跑」，傳棒時要喊「接」。 七、綜合活動 1. 請動作表現優異的學生出列示範。 2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第四週	單元五運動補給站 活動 2 同心協力	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-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動	Cb-II-2 學校運動賽會。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 學會接力跑的動作技巧，並與他人合作完成目標。 2. 明瞭運動精神的意義。	一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。 二、接力賽規則說明 教師說明傳接棒注意事項： 1 比賽時，傳接棒者在交棒後要留在原跑道上。 2 傳接棒時要盡量避免速度	1. 實作：能正確做出傳接棒技巧。 2. 觀察：能與他人合作接力。 3. 觀察：能在競賽中展現運動家精神。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。	

				作技能。			的減慢，所以接棒者一定要先助跑。 3 接力線前後各 10 公尺為「接力區」，若沒在接力區完成交棒則算犯規。 三、接力賽 1. 教師依據學生能力進行分組，以四人為一組。 2. 請學生進行四百公尺的接力賽。 3. 師生檢討比賽結果，並評估組內默契指數。 4. 教師引導學生討論如何增加團隊默契。 5. 教師統整學生的意見，並進行補充說明。 四、綜合活動 1. 請動作表現優異的學生出列示範。 2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 五、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。 六、觀察傳接棒 1. 班上分成兩大組，分站跑道 2、4 道上。單數棒（第一棒）從起點向左助跑出發，繞過前方角錐後向回跑，準備傳棒給雙數棒（第二棒在起點準備），2. 第二棒向右助跑出發，聽到傳棒者喊接，接棒者才伸手反掌接棒，完成接棒後，需繞過前方角錐，向回跑，將接力棒給下一棒，以此類推。			
--	--	--	--	------	--	--	---	--	--	--

							3. 各組的第 1 棒學生與第 11 棒學生，互為觀察夥伴，第 2 與第 12 棒互為觀察夥伴，以此類推。互相觀察的夥伴，說出對方的優點與應改進的事項。 七、討論何謂運動精神 1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 2. 教師提問並引導學生發表：什麼是運動精神的表現？ 3. 教師統整學生的意見並說明：能服從裁判指示，遵守規則，盡全力參賽，勝不驕、敗不餒，就是運動精神的表現。 4. 教師鼓勵學生在運動時展現運動精神。 八、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。 九、大隊接力規則 1. 將學生分成兩組，每組再將學生分成單數棒與雙數棒兩小組，依棒次排隊。2. 教師向學生說明大隊接力規則： (1) 接棒位置：開始搶跑道後，速度最快的隊伍，站在最內道，其他隊伍依先後順序由內排列至外道。 (2) 超越他隊需從跑道外側超越，不得硬擠以免發生危險。 (3) 接力區長度為 20 公			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							尺，位於兩條接力線之間，接棒過程必須在接力區內完成，否則取消資格。 (4)完成傳接棒後，留原道或立即離開跑道，並隨時注意後方跑者以不妨礙他隊比賽為原則。 (5)第一、二棒不得搶跑道，第三棒過搶道標誌後，可開始搶跑道。 十、綜合活動 請動作表現優異的學生出列示範。教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第五週	單元五運動補給站 活動 3 繩的力量	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-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 學會跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳等個人跳法。 2. 學會團體跳繩基本技巧。 能和同學共同合作學習。	一、熱身活動 教師帶領學生進行熱身，加強手腕和腳踝伸展。 二、個人跳練習 1. 教師說明：跳繩是民俗體育一種，也是父母或祖父母年代的童年回憶，近年來跳繩是公認的好運動，許多國家更極力推廣。 2. 教師示範後迴旋跳，並說明要領： (1)將跳繩往後拉，當繩緊靠腳尖時，迅速往前上方甩繩。 (2)利用手腕旋轉力量，將繩子往後迴旋跳繩。 3. 學生散開練習。 三、進行闖關考驗 1. 複習一跳一迴旋、跑步跳繩動作。 2. 設置關卡：以角錐分為 (1)原地一迴旋 10 下。	1. 實作：跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳均能連續 8 下以上。 2. 實作：能與同學進行團體跳繩遊戲。 3. 觀察：在團體跳繩中，尊重甩繩及合作同學。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

							(2)跑步跳繩。 (3)開合跳 10 下。 (4)跑步跳繩。 (5)後迴旋 8 下。 (6)跑步跳繩。 (7)蹲跳 8 下。 3. 學生依序闖關，挑戰自己。 4. 可輪流安排學生擔任關主。 四、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 五、熱身活動 教師帶領學生進行熱身，加強手腕和腳踝伸展。 六、橫掃千軍遊戲 1. 教師說明：多人玩的團體跳繩更有趣，且可以考驗大家的團結合作。 2. 遊戲規則： (1)全班分成兩隊，各隊排成兩列縱隊。 (2)持繩放低，由排頭兩人拖拉跳繩到排尾，隊員則依序原地跳躍過繩。 (3)繩過排尾後，將繩交給最前面隊員，迅速到排尾排隊。 (4)各隊依序進行，最先輪完的隊伍獲勝。 3. 策略提問思考： (1)怎樣可以快速完成並避免踩到繩子？（一起喊跳、繩子放低等）。 (2)將繩交到最前面的方式：			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

							A 兩人將繩舉高，往前跑。 B 交由其中一人傳遞。你會選擇哪種方式？為什麼？ （無論哪個方法，事先溝通好即可）。 七、進行左右擺盪跳躍練習 1. 教師示範動作並說明：甩繩和個人跳繩不同，應以手臂伸直擺動，擺盪速度應一致，跳繩要有節奏，並且團隊合作，才能跳更多下。 2. 教師強調甩繩同學是重要靈魂人物，甩繩節奏是關鍵。 3. 學生分組練習，並輪流擔任甩繩任務。 4. 可一人跳或多人一起跳。 八、進行飛越洪流練習 1. 設置三至四個跳繩關卡，學生練習連續躍過。 2. 每個甩繩的方向、速度、節奏盡量一致，以利學習。 3. 教師強調要領： (1) 繩離遠時往前跑。 (2) 繩到地面時跳躍。 九、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
第六週	單元五運動補給站 活動 4 社區運動資源	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問題。 健體-E-C2 具備	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4c-II-1 了解影	Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	1. 認識並能評估社區的運動環境。 2. 了解正確的運動消費概念。	一、複習社區運動資源概念 1. 教師引導學生複習先前學過的運動資源內容。 2. 教師說明：社區內可以進行運動的場地、設備、運動組織和運動商品服務都屬於社區運動資源的一環。 3. 配合課本第 80 頁，教師說明四種不同型態的社區	1. 發表：能分享社區的運動資源，以及參與經驗。 2. 問答：能說明運動消費的相關概念。 3. 自評：能實踐正確運動	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	

			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。	響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。		資源，分別是： (1)社區桌球教室屬於社區室內運動場地、設施。 (2)社區附設泳池舉辦的活動屬於社區型運動比賽。 (3)社區馬拉松隊屬於社區運動組織。 (4)社區公園運動器材屬於社區戶外運動場地、設施。 二、分享社區運動資源的參與經驗 1. 教師配合課本第 81 頁，介紹社區運動資源的利用和參與範例。 2. 教師引導學生進行分組討論：自己居住的社區有哪些運動資源，以及相關活動的參與經驗。 3. 教師統整：鼓勵學生應多加利用社區運動資源，參與相關活動，和家人及居民一起互動。 三、訂定利用學校或社區運動資源計畫 教師帶領學生訂定利用學校或社區運動資源計畫，以一週的時間為例，鼓勵學生了解學校及社區所擁有的運動資源並加以利用。 四、認識運動消費服務概念 1. 配合課本第 82 頁，教師說明提供運動消費服務的店家也屬於運動資源的一種。 2. 教師引導學生發表：自己居住的社區中，有哪些販賣運動產品的店家。	消費的概念。		
--	--	--	--	---------------------------	--	---	--------	--	--

							五、了解正確的運動消費的概念 1. 教師提問並引導學生發表：平常在哪些地方進行運動消費，以及店家選擇的原因為何？ 2. 教師配合課本第 83 頁，說明運動消費三部曲： (1) 購買前：確認自己的需求、預算，並選擇值得信賴的商家。 (2) 購買時：詢問商品的相關資訊，比較材質和價錢，試穿、試用並檢查安全性。 (3) 購買後：發現商品有瑕疵或不適用，可要求退換。 3. 請學生發表自己的運動消費經驗。 4. 教師提問並引導學生發表：三項注意事項之重要性或意義。 5. 學生演練正確的消費運動方法。 6. 教師統整：選購運動商品時，要先確認自己的需求，選擇值得信賴的商家，並購買適用、安全的商品。若在消費上有任何疑問，可撥打消費者服務專線——1950，了解相關消費權利。			
第七週	單元六歡樂運動會 活動 1 迎接運動會	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	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Cb-II-2 學校性運動賽會。	1. 認識運動會的儀式與相關活動。 2. 透過團體合作與分工，解決運動會準備活動的問題。 3. 認識運動會相關比賽規則。	一、講解運動會的基本概念 1. 請學生分享參加運動會的經驗，再講解運動會舉辦的目的。 2. 利用課本圖片講解學校運動會常見的儀式及其意義，連結學生參與的經驗。	1. 問答：能說出運動會的儀式、相關活動與訊息。 2. 觀察：能與他人合作擬定運動會準	【法治教育】 法E3 利用規則來避免衝突。 【閱讀素養教育】	

			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。 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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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。		4. 能利用練習策略進行運動會的準備活動。	(1) 運動員進場。 (2) 升會旗。 (3) 點燃聖火。 (4) 運動員宣誓。 二、講解體育表演活動與運動競賽 1. 透過課本圖片或學校過去運動會照片，介紹體育表演活動與運動競賽類別，包括： (1) 大會舞、大會操。 (2) 田賽、徑賽。 (3) 趣味競賽。 (4) 學校特色體育活動或社團成果表演。 2. 學生分享自己參與的活動經驗。 三、認識運動會節目單 1. 引導學生透過運動會節目單的閱讀可以了解運動會活動的項目。 2. 利用課本的運動會節目單，讓學生將該校運動會活動依據上一頁的分類方式進行活動分類。 3. 再提供學校去年運動會節目單，讓學生比較兩校運動會活動內容的差異。 4. 請學生發表本校運動會的特色為何？ 四、講解運動會的準備活動 1. 複習前一節課運動會常見的活動，再講解運動會前準備活動的重要性，強調可以依據班上同學的特點進行工作分配，互相協助，完成任務。	備計畫。 3. 問答：能說出運動會比賽規則的內容。 4. 學習單：能完成運動會準備練習活動單。	閱E2 認識與領域相關的文本類型與寫作題材。	
--	--	--	--	--	--	------------------------------	---	--	-------------------------------	--

							2. 利用課文圖片情境，引導學生發表自己可以擔任班運動會準備活動的哪些工作。 五、進行運動會準備工作分配表 1. 利用課本講解運動會準備活動的工作內容，引導學生思考自己可以擔任哪些工作。 2. 分組討論工作分配的依據為何，如依據活動類別分配、依照自己喜歡做的工作分配或是抽籤。 3. 全班討論達成分配方式的共識後，再共同完成準備活動工作分配表。 4. 教師統整這張分配表可以作為班上未來舉行運動會準備活動的依據，透過事前規畫與工作分配，全班可以團結合作，提高運動會表現的目標。 六、講解比賽規則的意義 1. 講解制定遊戲或比賽的規則，可以做為練習的參考，也可以減少運動傷害的發生。 2. 提醒學生要參加任何比賽或是活動，事前都應該要先了解相關規定或規則。 3. 利用課本的趣味競賽的比賽規則，引導學生仔細閱讀。 4. 分組發表從規則中獲得哪些準備的資訊。 5. 提醒學生參加任何比賽			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

							或表演活動時，要根據相關規定進行比賽。參加者可以一起擬定練習時間、練習的重點和成果檢視的計畫，有助於提升練習的效益。 七、擬定運動會前練習計畫 1. 講解運動會練習計畫，整合每個準備活動和工作分配情形，大家合力配合計畫進行，有效地達成全班共同的目標。 2. 利用學習單，透過分組討論完成大會舞、趣味競賽、個人跑步競賽的練習計畫。 3. 各組發表後再共同檢視是否需要調整。			
第八週	運動我最行 飛盤真好玩	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-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 能了解飛盤運動。 2. 能了解飛盤的種類。 3. 了解自己及同學動作技能的正確性 4. 能運用飛盤做出指定動作。 5. 能了解如何利用反手握、正手握投擲飛盤。 6. 能了解如何利用上手接、下手接、雙手夾接來接住飛盤。	運動我最行 飛盤真好玩 【活動1】來玩飛盤 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 飛盤的由來 2. 飛盤的種類 (1)PU 飛盤 (2)塑膠飛盤 (3)安全飛盤 3. 展示三種飛盤，讓學童試著摸摸看及做簡單投擲練習，熟悉飛盤的操作。 (三)討論活動 1. 能了解飛盤運動引進臺	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	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。

							灣的過程。 2. 學童了解飛盤有哪些種類。 3. 各種飛盤適合哪些運動。 • 握飛盤的方法 (一)反手投擲 (二)正手投擲 (三)接飛盤方法：上手接、下手接、雙手夾接。 (四)說一說：你比較習慣用哪一種接飛盤方法？			
第九週	運動我最行 飛盤真好玩	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-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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 能運用飛盤做出指定動作。 2. 能了解如何利用正手握及反手握投擲飛盤。 3. 能認真參與活動。 4. 能依據遊戲規則完成遊戲動作。 5. 能表現主動參與活動。	運動我最行 飛盤真好玩 【活動 2】飛盤擲遠遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 怎麼練習才能擲出好成績 2. 飛盤擲遠 (三)討論活動 1. 體驗飛盤運動後的心得。 2. 體驗飛盤擲遠的心得。 (四)教師歸納：多練習，注意飛盤出手的角度、手臂施展的軌跡，可以更順暢的投擲飛盤，讓飛盤擲得又遠又穩。	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	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。

							【活動 3】飛盤擲準遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 飛盤套圈圈 2. 飛盤保齡球 (三)討論活動 1. 進行練習這些動作時，需要利用身體哪部分的動作能力？ 2. 進行投擲飛盤動作練習時，要如何增強飛盤擲遠及擲準呢？ (四)教師歸納：多利用時間練習，就可以增加自己擲準與擲遠的能力。			
第十週	運動我最行 飛盤真好玩	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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進	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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能運用飛盤做出指定動作。 2. 能了解如何利用正手握及反手握投擲飛盤。 3. 能認真參與活動。 4. 能依據遊戲規則完成遊戲動作。 5. 能表現主動參與活動。 6. 能學習並表現出指定動作。	運動我最行 飛盤真好玩 【活動 4】飛盤擲遠遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 怎麼練習才能擲出好成績 2. 飛盤擲遠 (三)討論活動 1. 體驗飛盤運動後的心得。 2. 體驗飛盤擲遠的心得。 (四)教師歸納：多練習，注	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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養	

			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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動	7. 專注觀賞他人的動作表現。 8. 能完成飛盤接力賽。 9. 了解影響運動參與的因素。 10. 會自己選擇適當的休閒運動。 11. 能認識具國家特色民俗的土風舞，並學習著用身體語言與人互動。 12. 能描述音樂律動性，認識模仿創作的技能概念及練習的策略。 13. 能主動參與，並樂於嘗試創作舞蹈。 14. 善盡觀賞者的責任與角色，能與他人進行回饋。	意飛盤出手的角度、手臂施展的軌跡，可以更順暢的投擲飛盤，讓飛盤擲得又遠又穩。 【活動 5】飛盤擲準遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 飛盤套圈圖 2. 飛盤保齡球 (三)討論活動 1. 進行練習這些動作時，需要利用身體哪部分的動作能力？ 2. 進行投擲飛盤動作練習時，要如何增強飛盤擲遠及擲準呢？ (四)教師歸納：多利用時間練習，就可以增加自己擲準與擲遠的能力。 【活動 6】飛盤接力賽 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 場地布置 2. 遊戲規則 3. 進行分組比賽，看看哪一組最快最準確。	良好的人際互動能力。	
--	--	--	--	---	---	---	------------	--

				計畫與資源。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。			(三)教師歸納 1. 投擲飛盤要能瞄得準，投得遠，就能將投擲次數變少，甚至一次投擲給下一組同學接住。 2. 平時多練習投擲，就可以增加擲準機率，取得好成績。			
第十一週	運動我最行 飛盤真好玩	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-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，	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 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。。	1. 能運用飛盤做出指定動作。 2. 能了解如何利用正手握及反手握投擲飛盤。 3. 能認真參與活動。 4. 能依據遊戲規則完成遊戲動作。 5. 能表現主動參與活動。 6. 能學習並表現出指定動作。 7. 專注觀賞他人的動作表現。 8. 能完成飛盤接力賽。 9. 了解影響運動參與的因素。 10. 會自己選擇適當的	【活動 7】來去社區玩飛盤 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 能於社區內廣邀參加比賽的人員，2 人一組參加比賽。 2. 你丟飛盤我接住飛盤，計算一次，進行次數比賽。 3. 2 人距離至少 3 至 5 公尺，時間限制 3 分鐘，在時間內，哪一組完成接住飛盤次數最多獲勝。 (三)師生共同討論 1. 是否發現自己投擲飛盤不足的地方？可以自己訂出訓練計畫來增加飛盤擲遠及擲準的能力。 2. 說出投擲飛盤感想與同	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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	

			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。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活	休閒運動。	學分享。 (四)請學童完成活力存摺			
--	--	--	--	---	--------------	---------------------------------	--	--	--

				動的益處。						
第十二週	單元七一起來 PLAY 活動 1 足下傳球真功夫	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-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能運用腳足內側及足背進行流暢的移動傳接球動作。 2. 在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。 3. 能利用課餘時間，練習學習過的技巧。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，加強腳踝、膝關節部位。 二、足內側及足背移動傳接球動作 1. 移動傳球：墊步、左腳踏在球的左側 10~15 公分，以足內側或足背向前傳球。 2. 移動接球：足內側接觸到球的瞬間，腳稍微後收，減弱球的來勢。 3. 二人一組，進行移動傳接球動作練習。 三、進行「雙人 Z 字移動傳球」動作練習 1. 遊戲規則： (1) 二人一組間隔 2 公尺的距離並排，一人向前方跑動，一人瞄準對方即將前進方向將球傳出，並向前跑動。 (2) 隨著球流暢性提高，可增加兩人間隔距離，或改變跑動速度。 四、觀察動作討論 1. 請觀察一下哪一組的移動足內側傳接球動作最流暢，說說看為什麼？他是怎麼做的？（移動迅速到位，傳球、停球動作正確、跑動時機正確、默契配合） 2. 再進行一次雙人 Z 字移動傳球。 3. 集合全班，共同發表感想，是否有進步？	1. 實作：能控制移動傳接球的力道與方向。 2. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

							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，加強腳踝、膝關節部位。 七、複習足內側及足背移動傳接球動作 再次確認是否能確實做到上次討論精進內容：內容迅速到位，傳球、停球動作正確、跑動時機正確、默契配合。 八、進行「我是傳接球高手」遊戲 1. 遊戲規則： (1)男、女混合分成兩組，每組場地分 A、B、C 三點，成正三角形排列，間隔 5~8 公尺。 (2)A 點人員以移動足內側傳球至 C 點後跑至 B 點。 (3)B 點人員空手跑動至 C 點以足內側停球，停球後以足背運球至 A 點。 (4)每人依序完成，所有組員須回到原出發位置，先完成的組別獲勝。 2. 分組討論：引導學生討論 (1)空手跑動人員出發的時間點為何？（例如傳球者開始動作時） (2)提早到位才能夠順利停球。 (3)每位組員需熟記出發順序。 3. 再進行一次比賽，驗收討			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

							論成果。 九、綜合活動。 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
第十三週	單元七一起來 PLAY 活動 2 射門大進擊	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-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能運用腳足內側及足背進行射門動作。 2. 在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。 3. 能利用課餘時間，練習學習過的技巧。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，加強腳踝、膝關節部位。 二、足內側及足背移動射門練習 1. 足內側射門： (1)眼睛盯著球，踏出支撐腳； (2)腳內側接觸球中心，將球推出去； (3)腳充分向前擺動，眼睛看著飛出去的球。 2. 足背射門： (1)眼睛盯著球，踏出支撐腳； (2)腳背踢中球心； (3)像是把球順勢推出去，腳踢出去。 3. 分組練習：讓學生分組對著牆壁射門練習。 三、複習足內側及足背移動射門 學生各自討論方法進行練習： (1)射門時身體前傾或後仰是否會造成球的角度高低不同？ (2)支撐腳離球太近或太遠是否會影響踢球？ 四、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 五、熱身活動	1. 實作：能控制移動傳接球的力道與方向。 2. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

							教師帶領學生進行伸展熱身，加強腳踝、膝關節部位。 六、進行「足球三宮格」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班平均分成 2 組站在標誌盤後，面向牆壁，標誌盤距離牆壁 5~8 公尺。 (2) 牆壁區分低、中、高三區域，每區域高一公尺，寬五公尺。 (3) 球踢中低、中、高區域，分別得 1 分、2 分、3 分。4 每組每人踢完 2 球，總結得分，得分最高組別獲勝。 2. 分組討論：引導學生討論 (1) 射門時身體前傾或後仰是否會造成球的角度高低不同？ (2) 支撐腳離球太近或太遠是否會影響踢球？ 七、進行「我是足球小將」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 男、女混合分成兩組，每組場地分 A、B、C 三點，成等腰三角形排列，A、B 間隔 5 公尺，A、B 點至 C 點距離 7 公尺，C 點至球門位置 8 公尺。(2) A 點傳球至 C 點，B 點人員跑至 C 點接球射門。 (3) A 點傳球後跑 Z 字形繞障礙物至 B 點後方。 (4) C 點接球射門後，跑至球門撿球將球拿至 A 點後方。 (5) 所有人員均須完成傳			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

							球、接球、射門及撿球回位動作。 (6)所有人完成後，以射進球門多者獲勝。 2. 分組討論：引導學生討論本活動所結合學過的技巧。 (1)Z 字跑位（默契配合）。 (2)空跑（啟動時機）。 (3)接球（接球瞬間力量是否有釋放力量）。 (4)射門（重心是否偏移？）。 再進行一次比賽。 綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
第十四週	單元七一起來 PLAY 活動 3 桌球 乒乓碰	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。	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 熟練向上拍擊動作。 2. 能遵守比賽規則與規範。 3. 能運用拍擊動作，進行簡易比賽。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、向上拍擊練習 1. 教師介紹握球方式，並請學生向上及往前試著揮拍，體驗球拍重量及手握感覺。 2. 教師示範說明向上拍擊要領： (1)等球落在胸、腰部間高度擊球。 (2)擊球瞬間手緊握，以支撐球的力道。 3. 學生散開練習。 4. 熟練後，可鼓勵學生邊移動邊擊球，增加挑戰性。 三、進行「接力擊球賽」遊戲 1. 遊戲規則： (1)分組：4~6 人為一組。	1. 實作：桌球向上拍擊能連續 8 下以上。 2. 實作：能與同學進行簡易桌球賽。 3. 觀察：能遵守規範並發揮運動精神。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

							(2)玩法：各組排頭就位，同時進行向上拍擊，當球全部落地後，計算各組擊球數；接著下一位上場擊球，並累計總球數。 (3)勝負：全部輪完後，如果未達 100 下，再由排頭依序接力，先完成 100 下的隊伍獲勝。 (4)超過扣分：總球數超過 100 下，需由下一位拍擊並從 50 下重新開始計算。 2. 引導學生發現如何避免超過 100 下而扣分：旁邊同學幫忙喊數，凝聚團隊精神。 3. 再玩一次，驗收學生進步情形。 四、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 六、向前擊球動作練習 教師示範說明要領： (1)左腳在前，重心放低，將球放在掌心。 (2)用手臂力量，將球輕輕上拋，同時持拍後拉。 (3)球落在胸、腰之間將球擊出。 兩人一組，散開適當距離練習。 七、擊球落點練習 1. 教師示範說明後，兩人一組隔網練習不同落點。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							2. 教師集合討論，並提問：哪個區域最難擊到？引導學生發現斜對角需先轉動身體方向，並調整動作讓球落在胸腰間擊球。 3. 學生再次散開練習、體驗。 八、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
第十五週	單元七一起來 PLAY 活動 3 桌球乒乓碰	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。	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 熟練向上拍擊動作。 2. 能遵守比賽規則與規範。 3. 能運用拍擊動作，進行簡易比賽。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、向上拍擊球感複習 複習向上拍擊，以熟悉球感，並驗收學生進步情形。 三、進行「最佳落點」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班分成數組，組員輪流站在擊球圈，擊球過網。 (2) 依球落點得到不同分數，每人有 3 球機會，以分數最高的一球計算分數。 (3) 計算全組得分，分數高的隊伍獲勝。 策略提問：有 3 球機會，你會怎麼分配高、低分區的擊球順序？ 四、擊牆練習 1. 教師示範說明後，練習以下動作： (1) 擊牆一次，原地接球：熟悉擊牆位置及回彈角度。 (2) 擊牆一次，移位接球：判斷球的回彈位置迅速移位，左腳前跨並以左手接球（胸腰之間高度）。	1. 實作：桌球向上拍擊能連續 8 下以上。 2. 實作：能與同學進行簡易桌球賽。 3. 觀察：能遵守規範並發揮運動精神。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

							(3)移位回擊球，讓擊球位置保持在左前方約胸腰之間高度，練習連續回擊。 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「擊牆接力」遊戲 1. 遊戲規則： (1)全班分成數組，組員輪流進行連續擊球。 (2)球落地一次擊球。如果球落地兩次或沒擊中球時停止擊球，計算個人擊中牆的次數。 (3)全部輪完後，計算各組擊牆總次數，分數高的隊伍獲勝。 2. 請優秀同學示範動作，並發表心得後，再玩一次。 八、地面桌球練習 1. 教師示範動作，並鼓勵學生運用所學技巧進行練習。 2. 學生兩人一組練習。 3. 熟練後，四人一組練習，並請學生思考如何團隊合作。 九、進行「四人攻防賽」遊戲 1. 教師強調遵守規則和運動精神比勝負重要，要求學生做到： (1)比賽前互相握手，並請對方多多指教。 (2)遵守比賽規則，不可互			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

							相責罵。 2. 遊戲規則： (1)每個場地四人，分 A、B 兩隊。 (2)兩隊輪流發球，發球後互相來回擊球。 (3)發球：上拋後，直接發球過網。 (4)擊球：任一隊員都可擊球，但需落地一次擊球。 (5)失分：1 落地兩次擊球或沒擊中 2 擊球出界或沒過網，對方得 1 分。 (6)先得 8 分的隊伍，獲勝一局。先獲勝兩局的隊伍勝利。 十、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
第十六週	單元七一起來 PLAY 活動 4 你丟我閃	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概	1. 能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2. 能與同學合作練習及遊戲。 3. 能利用課餘時間，進行躲避球練習或遊戲。	一、熱身活動 教師帶領學生進行熱身，加強手臂及膝關節伸展。 二、擲、接球動作練習 1. 教師示範擲、接球動作，並說明要領。 2. 學生兩人一組練習，教師居間巡視指導。熟練後，逐步加入高手傳接、彈地傳接。 三、三角傳接練習 1. 三人一組呈三角形，進行胸前傳接、高手傳接、彈地傳接等複合練習。 2. 熟練後，鼓勵學生加大距離練習。 四、進行「搶寶物」遊戲 1. 遊戲規則：	1. 實作：能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2. 實作：能享受、合作，和同學進行練習與遊戲。 3. 觀察：利用課餘時間進行相關練習或遊戲，並完成運動記錄。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				身體活動。	念。		(1)三人圍成三角形，距離2.5公尺，腳下各放三角錐，中間站一人。 (2)三人可任意傳接球，中間的人只能搶持球者的三角錐。 (3)球還沒離手時三角錐被搶走，或沒接住球，都算寶物被搶。此時內外交換，繼續遊戲。 2. 提問思考： (1)怎樣才能搶到寶物？ (判斷球路、假動作等) (2)怎樣不讓寶物被搶走？ (導傳快速、傳球位置佳、接球穩等) 3. 再玩一次，檢驗學生進步情形。 五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行熱身，加強手臂和膝關節伸展。 七、複習三角傳接 三人一組呈三角形，進行胸前傳接、高手傳接、彈地傳接等複合練習。 八、進行傳球接力賽 1. 遊戲規則： (1)全班分成兩隊，各隊在三角形後方平均縱隊排列。 (2)各隊進行三角傳接球，傳球後至隊伍後方，下一位準備接球。 (3)球沒接住，需由接球者檢回，再繼續傳球。			
--	--	--	--	-------	----	--	---	--	--	--

							(4)先輪完的隊伍獲勝。 九、擲牆接球練習 1.教師示範並說明要領：用力擲牆→判斷球路，移位接球→繼續擲球。 2.熟練後，加大距離練習。 十、進行「擲牆接力」遊戲 1.遊戲規則： (1)全班分兩隊。 (2)由排頭開始，擲牆接球後，傳球給下一位（擲傳或交傳先不強調，留予學生討論伏筆），下一位接球後，才能跑到線前擲球。 (3)先全部輪完的隊伍獲勝。 2.提問思考：怎樣能快速輪完？ (1)力道強。 (2)擲牆勿過高或過低。 (3)换位直接擲傳。 3.變化玩法：在牆上畫一圓圈，擊中圓圈才能傳給下一位。 十一、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
第十七週	單元七一起來 PLAY 活動 4 你丟我閃	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球、帶	1.能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2.能與同學合作練習及遊戲。 3.能利用課餘時間，進行躲避球練習或遊戲。	一、熱身活動 教師帶領學生進行熱身，加強手臂及膝關節伸展。 二、轉身動作練習 1.教師示範並說明：閃躲動作是躲避球遊戲重要的技巧，學習後可以讓身體更加敏捷、靈巧。首先，不論球在哪個方向，我們要迅速轉身面對來球。	1.實作：能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2.實作：能享受、合作，和同學進行練習與遊戲。 3.觀察：利用課餘時間進	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				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。	球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係 攻防概念。	2. 學生五人一組練習，四人在外傳接，中間一人需隨時轉身面對球。 3. 強調導傳要快、無方向性，1 分鐘後交換練習。 三、閃躲動作練習 1. 教師示範各式閃躲動作及運用時機：側身閃躲、蹲低閃躲、跳躍閃躲。 2. 師喊指令，全班依指令動作做出閃躲。 3. 三人一組，兩人任意高、中、低球擲接，一人在中間只閃躲不接球。2 分鐘後交換練習。 四、轉身練習遊戲 1. 遊戲規則： (1)五人一組，四人在方陣（約 8 公尺）外擲球，一人在方陣內閃躲。 (2)四人可擲球或傳球，方陣內球員只能閃躲，不能接球。 (3)若被擲中，則和擲中球員互換；若 2 分鐘內未被擊中，則閃躲球員得 1 分，並換人擔任閃躲員。 (4)不可故意攻擊頭部，教師需嚴格規定。 五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行熱身，加強手臂和膝關節伸展。 七、進行樂趣躲避球賽 1. 教師提問：	行相關練習或遊戲，並完成運動記錄。		
--	--	--	--	---	---	--	--------------------------	--	--

							(1)擲傳； (2)接球； (3)閃躲要領及注意事項。 2. 遊戲規則： (1)全班分成獵人和羚羊兩組，獵人在外場進攻，羚羊在內場閃躲或接球。 (2)得分：1 羚羊被擊中或沒接住球，則獵人得 1 分。2 球未落地前被羚羊接住，則獵人扣 1 分，以上都要重新發球。 (3)扣分：獵人不可故意攻擊頭部，否則扣 2 分。 (4)羚羊被擊中或沒接住球，仍可繼續留在場內。 (5)過 5 分鐘後角色互換，最後計算兩隊得分，分數高的隊伍獲勝。 3. 賽後提問及思考： (1)羚羊在場內怎麼分布，較不容易被擊中？ (2)獵人有哪些進攻手段？一定要直接攻擊嗎？ 4. 教師引導學生反思：是否有做到擲傳、接球、閃躲等動作要領。 5. 再比一次，驗證討論成果。 八、課後練習指導 1. 教師鼓勵學生利用課後進行躲避球遊戲或練習。 2. 教師強調應彈性運用身邊場地、器材等資源，和同學或家人一起運動。躲避球可以一至三人或多人玩，規則可以自訂，但需注意安			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

							全。 九、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
第十八週	單元八水中悠游 活動 1 海中浮潛真有趣、活動 2 泳池安全擺第一	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。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1. 能學習從事浮潛活動安全注意事項。 2. 了解各項浮潛的用具使用方法。 3. 能利用課餘時間，自行從事浮潛活動，並與同學分享。 4. 學習游泳池安全規範並確實遵守。 5. 說明不遵守規範所造成的危害，並請學生反思。	一、介紹浮潛活動 浮潛：在開放安全的水域海面下深度 5 公尺內，上升、下潛或漂浮的活動，不使用氧氣瓶，僅憑肺中氧氣來進行。(可播放浮潛相關影片) 二、介紹浮潛三寶 1. 面鏡：面鏡穿戴需不鬆不緊的，鏡片必須是強化玻璃製的(近視者可選擇有度數的面鏡)，避免破裂導致眼睛受傷，且需將雙眼與鼻子一起包住。 2. 呼吸管：咬在齒與唇之間，「咬嘴」需軟硬適中掛在身邊，直徑約 16~18mm，長度約 40~42cm，以嘴巴「慢吸慢吐」，不會喝到海水，又可呼吸。呼吸管材質多使用矽膠材質。 3. 蛙鞋：主要坐在增加踢水面積，提高前進速度。課本上的突圍鞋型蛙鞋，直接穿上即可使用。 三、介紹浮潛其他裝備 1. 防寒衣：保護身體和四肢，在岸邊不被礁石或貝類割傷，在水中避免被水母螫傷或其他生物傷害，並提升身體的浮力及防寒效果。 2. 救生衣：讓人可以浮在水面，如果發生抽筋或其他緊急狀況，可在水面上慢慢處	1. 實作：能藉由浮潛三寶的圖片或實物讓學生認識。 2. 討論：浮潛三寶的重要性及浮潛的安全注意事項。 3. 觀察：能觀賞浮潛的圖片或影片。 4. 實作：能確實遵守泳池的安全規範。 5. 討論：能和同學討論並思考不遵守規範的後果。 6. 觀察：觀察同學實際上課狀況，並作記錄。	【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。	

							理或呼救。 3. 防滑鞋：在岩石或海岸邊行走時不易滑倒或受傷。 4. 手套：可避免在岸上行走時雙手遭劃傷或在水中遭海洋生物咬傷或刺傷。 四、浮潛安全守則 1. 在合適的天候及浪況，在安全的水域進行浮潛。 2. 海洋的水流、水溫、潮汐、海浪等複雜狀況，常因常識不足而發生危險。 3. 學習浮潛相關技能及正確穿戴相關裝備。 4. 須有專業的教練帶領，不可單獨從事浮潛。 5. 身體有特殊狀況，如高血壓、心臟病、氣喘、癲癇等疾病的人，不可進行浮潛。 五、綜合活動 引導學生進入海洋的世界，欣賞海中生物，並引起保護海洋的使命感。 臺灣浮潛地點推薦：綠島、蘭嶼、龍洞灣、墾丁、小琉球。 六、泳池場地介紹及注意事項解說 介 1. 紹泳池集合地點、鞋子擺放位置、洗腳池、更衣室等相關設施。 2. 泳池區域介紹：淺水教學區：初學者使用；深水教學區：已具備游泳能力者；長泳水道：能長時間不間斷游泳者。 七、說明泳池三不原則			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							1. 泳池場地較為溼滑，需特別注意安全，跳水是難度較高的入水動作，務必接受指導後再進行。 (1)不跳水：池邊嚴禁跳水，常因水淺，造成頸椎受傷而終生癱瘓。跳水小祕訣：分立定式跳水與起跑式跳水，朝著水面的一個中心點入水，手指向在水面鑽洞，身體與水面成45度角入水最佳，角度沒抓好或腹部先入水都很危險。 (2)不奔跑：池邊不可奔跑或追逐，以免滑倒受傷。進入不同的上課場域，學生都會很興奮，忽略泳池很容易滑倒，一奔跑就很容易滑倒受傷。 (3)不嬉鬧：不可任意推人下水或將他人壓入水中不放，以免因嗆水而窒息或撞到。 2. 在沒有入水準備時被同學推下水或在泳池中將同學壓入水中，都很容易造成危險。 八、討論發表其他注意事項 分組討論是否還有其他泳池注意事項：引導學生討論 1. 身體不舒服不可勉強，馬上跟老師或教練反應。 2. 手腳指甲太長，在游泳過程中容易抓傷別人。 3. 要在有救生人員值勤的場地游泳。 4. 進行游泳活動時，要有同			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							伴在旁。 5.發現有人溺水，應大聲呼叫請求支援。若未學過水上救生技術，不可冒然下水救人。 6.游泳前進時，應張開眼睛，跟前者並應保持安全距離，以免被踢到而受傷。 7.在水中發現自己體力不支，無法游回池邊時，應立即舉手求救，或大聲喊叫「救命」等待救援。 九、綜合活動 教師綜合結論，可延伸海灘戲水、河川、溪流、湖泊戲水安全注意事項。			
第十九週	單元八水中悠游 活動3 雙腳打水我最行	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1.學習雙腳打水的動作要點，循序漸進的練習。 2.透過遊戲，能夠了解打水動作的正確性。 3.能思考策略，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、進行雙腳打水的練習 打水就是雙手手臂向前伸直不動，左右腳交互下踢，讓身體前進的方式 1.趴在長椅上練習打水：請注意腳踢的幅度及力道。 2.趴在泳池岸邊，雙腳在水中練習打水：膝蓋不可過於彎曲，打水頻率要一致，腳下踢時，腳背確實將水打起。 3.扶著池壁練習打水：單手扶著池壁，另一隻手扶著牆壁，身體與水面保持平行，且要有向前推進的感覺。 三、打水訣竅說明 打水訣竅：雙腳像甩鞭子般擺動整隻腳，只擺動膝蓋以	1.實作：能正確的作出雙腳打水的動作。 2.討論：能和同學討論打水技巧的改進方法並運用在遊戲中。 3.觀察：能和同學合作進行。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

				4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。		下部位，或者腳太僵硬，會無法前進，身體也會下沉。 （可請學生進行示範） 四、討論打水錯誤動作 1. 分組討論：引導學生討論 (1)腳彎曲的角度越大有何影響（前進力量減弱）。 (2)游泳時身體是否需要保持平衡？（身體成流線型像一支木棒）。 (3)腳僵硬是否影響打水前進的速度？ 2. 再進行一次上述的練習，是否更加流暢？ 五、綜合活動 上岸進行緩和運動，並進行身體沖洗並換服裝。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、進行雙腳打水的練習 熟練打水動作後，將臉放進水中進行俯式打水，拉著老師的手或利用浮板練習，再閉氣游遠一點。 1. 老師拉著手打水練習：適時提醒身體重心保持平衡，打水時雙腳是否放鬆？膝蓋角度是否過大？ 2. 使用浮板練習： (1)手放在浮板上，頭抬起下巴浸在水中，打水前進。 (2)熟練後，把臉沉入水中，緩緩吐氣，沒氣再把臉抬起來吸氣（水中嘴巴吐氣，抬頭鼻子吸氣）。 八、進行「水中快速高手」			
--	--	--	--	------------------------------	--	--	--	--	--

							遊戲比賽 1. 遊戲規則： (1) 全班男女混合平均分成 4 組，2 組一個水道，分站 A、B 兩側。 (2) A 側第 1 位同學手持一個浮板，浮板上放置小角錐。 (3) 哨音響起，A 側兩位同學同時蹬地漂浮打水前進至 B 側，並將角錐交給 B 側同學後，B 側同學才能出發；過程中，角錐因故掉落，須停下來檢回角錐後再繼續前進。 (4) 全部輪完看哪組最快完成即獲勝。 九、討論打水錯誤動作 1. 分組討論：你覺得要怎樣的動作要怎樣才能增加打水前進的速度？並分享速度變慢的原因。 2. 再進行一次上述的遊戲，速度是否有增加？ 十、綜合活動 上岸進行緩和運動，並進行身體沖洗並換服裝。			
第二十週	單元八水中悠游 活動 3 雙腳打水我最行	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	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳	1. 學習雙腳打水的動作要點，循序漸進的練習。 2. 透過遊戲，能夠了解打水動作的正確性。 3. 能思考策略，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、蹬牆俯式打水前進練習 1. 我們把蹬牆和打水動作結合，除了抬頭換氣之外，也來挑戰側邊換氣。 蹬牆漂浮是靠著踢池壁讓自己身體前進，需將身體伸直，降低水中阻力，身體才	1. 實作：能正確的作出雙腳打水的動作。 2. 討論：能和同學討論打水技巧的改進方法並運用在遊戲中。 3. 觀察：能和	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

			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。	活動的感覺。 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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	遊戲。	不會下沉。 2. 踢池壁向前進： (1) 雙手向前伸直，單腳彎曲並貼著牆壁。 (2) 將雙手放入水中，同時將上半身向前傾斜。 (3) 雙手掌心朝上，將水上撈，同時讓身體放鬆下沉。 3. 小祕訣： (1) 想讓踢池壁（蹬牆）漂的更遠，上半身需向前傾，上半身抬起，下半身會自然下沉，就會漂不遠。 (2) 若身體未沉入水中就蹬牆，身體會產生阻力，也會漂不遠。 4. 獨自打水練習： (1) 蹬牆後打水前進，身體保持流暢線型； (2) 閉氣後嘴巴慢慢的吐氣； (3) 以嘴巴幾乎靠近水面的位置來換氣，不要將臉抬起，會導致身體緊張而下沉。 三、討論蹬牆漂浮打水前進注意事項 1. 教師引導討論： (1) 蹬牆時是否重心前傾？ (2) 身體是否完全沉入水中？ (3) 蹬牆出發後是否保持身體一直線？ 討論完畢後再次進行練習，是否有提升前進速度？ 四、綜合活動 上岸進行緩和運動，並進行	同學合作進行。		
--	--	--	--	--	------------	---	----------------	--	--

							身體沖洗並換服裝。 五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 六、側邊換氣大挑戰 1. 俯式打水時，抬頭換氣是最基本的姿勢，現在來挑戰側邊換氣吧！ (1)單手抓牆壁，嘴巴邊打水邊吐氣，抬起雙腳，用腳背和小腿來踢水。 (2)把頭轉向側邊用嘴巴吸氣，此時頭千萬不要抬起，而是輕輕的轉向側邊，再馬上轉回原來水中位置。 2. 小祕訣：換氣時在水中鼻子先吐氣，接著轉動身體及頭部，不可將頭抬起，嘴巴貼近水面快速吸氣。 3. 學生容易怕嘴巴喝水及耳朵進水，轉動時要流暢不可停頓。可使用浮板打水前進轉頭換氣。 七、進行「你推我擋」遊戲比賽 1. 遊戲規則： (1)全班男、女生混合分成 2 組，2 個人一隊進行對抗。 (2)在 10 公尺長的水道中間（5 公尺處）擺放浮板，2 人雙手放置在浮板兩側。 (3)哨音響起，兩人同時蹬地漂浮打水前進（可抬頭換氣），計時一分鐘，誰能將對手以打水方式推至離中間（5 公尺處）較遠的位置，即獲勝。			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

							2. 分組討論：本次比賽獲勝的關鍵要素是什麼？身材大小、力氣大小或是打水技巧成熟，請仔細討論看看並與大家分享喔！（正確的打水動作會比較占優勢） 3. 再進行一次上述的遊戲，剛剛討論的因素是否為真？ 八、綜合活動 上岸進行緩和運動，並進行身體沖洗並換服裝。			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

註 1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三、四、五或六年級(113 學年度已全數適用新課綱)，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。