

嘉義縣水上鄉大崙國民小學

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 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☒ (三年級和四年級) 否☐

教材版本	南一版第五冊+翰林第七冊	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節
課程目標	1. 能做出墊上滾翻的動作。 2. 知道奧林匹克運動會的由來與訴求。 3. 理解跑步的基本動作要領，並順暢的完成短跑練習。 4. 能理解動作內容，並順暢的完成相關拋擲接動作。 5. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 6. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。 7. 飛盤的教學，除了擲、接盤動作技巧的熟練外，也希望透過樂趣化學習，讓學生體驗飛盤多元玩法的樂趣。 8. 透過各種遊戲的策略思考，學生能廣擴運動概念，也能體驗到不同的運動樂趣。		

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					
第一週	南一 貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動	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-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 能完成指定動作的學習。 2. 表現認真參與及友善互動的學習態度。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 在活動過程中，能知道如何保護自己。 5. 透過簡單暖身活動，伸展身體。	貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動 【活動 1】安全的墊上運動 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 進行身體伸直滾翻 2. 進行身體團身滾翻 3. 教師引導學童進行討論 (1)進行墊上運動時，需做	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。	

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。			6. 會欣賞並支持同學的表現。	哪些準備？ (2)進行滾翻時，身體哪些部分需要用力？ (3)身體伸直滾翻和團身滾翻有哪些不同？ (三)教師歸納：平時要多鍛鍊身體肌肉的力量及身體動作的靈活度，可以讓自己在不小心跌倒時瞬間反應，不容易受傷。 【活動 2】墊上玩遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 平衡真好玩 2. 轉圈圈 3. 討論活動： (1)趴在軟球上時，要如何維持平衡？ (2)身體無法撐在軟球上保持平衡的原因是什麼？ (三)教師歸納：無法撐在軟球上保持平衡或順利轉動軟球，可能是身體重心不對或手臂的力量不夠。可以多體驗身體重心的位置，並增加手臂的力量。			

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					
第二週	南一 貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上 運動	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。 2d-II-2 表現 觀賞者的角色 和責任。	1a-II-1 滾 翻、支撐、平 衡與擺盪動 作。	1. 透過簡單暖身活動，伸 展身體。 2. 會欣賞並支持同學的 表現。 3. 透過簡單暖身活動，伸 展身體。 4. 學習如何安全的進行 墊上活動。	貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動 【活動 2】墊上玩遊戲 • 動物闖關趣 (一)熱身活動 (二)循環進行海豹行→毛 蟲爬→小兔跳→螃蟹走。 (三)討論活動 1. 像海豹一樣撐在墊子上 時，要如何前進？ 2. 像螃蟹一樣雙手雙腳反 向撐在墊子上時，要如何 前進？ 3. 進行練習這些動作時， 怎麼維持身體重心來保持 平衡？ (四)教師歸納：多利用時 間練習，可以體驗身體重 心，並增加手臂的力量。 • 蠍子打招呼動作說明 • 烏龜翹動作說明 (五)討論活動：在烏龜翹 的活動中，如何較容易獲 得勝利？	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。	
第三週	南一 貳、運動真快樂	2	健體-E-A1 具備良好身	1c-II-1 認識 身體活動的動	1a-II-1 滾 翻、支撐、平	1. 完成指定動作的學習。 2. 專注觀賞他人的動作	貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動	觀察評量 口頭評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生	

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					
	五. 好玩的墊上運動		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。	作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	衡與擺盪動作。	表現。 3. 能學習並表現出指定動作。 4. 專注觀賞他人的動作表現。	【活動 3】滾翻前練習 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 雙腳伸直倒立 2. 抱膝搖籃 3. 雞蛋滾 4. 我是神槍手 (三)師生共同討論 1. 在「抱膝搖籃」活動中，如何讓身體順利回到第一個動作？ 2. 進行「雞蛋滾」活動時，偏移路線滾到墊子外，該怎麼調整？ 3. 在「雞蛋滾」的活動中，滾動時手會鬆開，無法抱住雙腳，該怎麼注意調整？ 4. 在「我是神槍手」活動中，單邊側滾容易完成嗎？ (四)歸納總結：練習這些動作時，要能運用自己身體的滾翻及移動力完成各項動作，保持身體平衡。 (五)我做到了：經過練習	行為檢核 態度評量	活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	

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					
							後，請學童依自己的學習 狀況作答。			
第四週	南一 貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上 運動	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。 2d-II-2 表現 觀賞者的角色 和責任。 3d-II-1 運用 動作技能的練 習策略。 4d-II-2 參與 提高體適能與 基本運動能力 的身體活動。	Ia-II-1 滾 翻、支撐、平 衡與擺盪動 作。	1. 掌握動作要領，完成滾 翻前的動作。 2. 學習過程中能掌握動 作要領，完成斜坡前滾翻 動作。 3. 能做出斜坡前滾翻動 作。 4. 能做出前滾翻動作。 5. 能說出自己練習動作 的心得。 6. 能說出同學表現的優 點。	貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動 【活動 4】我是墊上高手 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 頸肩倒立 2. 前滾翻預備動作練習 3. 斜坡前滾翻 (三)師生共同討論 1. 斜坡前滾翻是否比較容 易完成？ 2. 若是同學害怕進行前滾 翻動作，可以如何鼓勵他 勇於嘗試？ • 前滾翻 (一)教師說明前滾翻的動 作要領及分解動作 (二)師生共同討論 1. 斜坡前滾翻動作與平面 前滾翻動作，你覺得哪一 種方式較容易完成？ 2. 若是同學害怕進行前滾 翻動作，可以如何鼓勵他 勇於嘗試？	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。	

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					
							(三)請學童依學習滾翻動作時的情形，完成活力存摺。 (四)師生共同歸納：平時多練習並熟練滾翻動作，才能在緊急狀況做出保護的反應動作。			
第五週	南一 貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	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-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	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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-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. 能努力體驗不同擺臂動作跑步。 2. 能練習正確擺臂動作。 3. 能和同學合作學習正確的跑步動作。 4. 能於活動中展現正確的跑步動作。	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝 【活動 1】正確的擺臂 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 跑步體驗 2. 正確的擺臂動作 3. 全速前進 (三)負重擺臂：藉由簡易負重練習，增加手臂擺動的穩定性。 【活動 2】快跑小子 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 正確的跑步動作說明 2. 兩人變速跑 3. 分組追趕跑 (三)總結活動	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。	

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					
			性。							
第六週	南一 貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	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-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-II-1 遵守 上課規範和運 動比賽規則。 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。	Cb-II-3 奧林 匹克運動會的 起源與訴求 Ga-II-1 跑、跳 與行進間投擲 的遊戲。	1. 學習跑步後的保健事 項。 2. 讓學童能了解奧林匹 克的由來與訴求。 3. 鼓勵學童學習奧林匹 克運動的精神。	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝 【活動 2】快跑小子 4. 步步為營 (1)30 秒原地快速抬腿跑 (2)步步為營活動 (3)一段時間後，記錄各組 過關的時間，並請學童討 論如何提高踩踏的速度快 速通關，鼓勵學童說出自 己的心得。 (4)學童分享後，教師歸納 統整。 5. 跑步後怎麼做 【活動 3】奧林匹克的由 來 (一)教師說明奧林匹克 100 公尺世界紀錄保持人 博爾特的故事。 (二)教師說明奧林匹克的 由來 (三)教師統整：整理相關 奧林匹克運動的起源和訴 求，讓學童發表感言。	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。	
第七週	南一	2	健體-E-A2	3d-II-2 運用	Ga-II-1 跑、跳	1. 可以和他人分組合作	貳、運動真快樂	觀察評量	◎品德教育	

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					
	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝		具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	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。	與行進間投擲的遊戲。	進行班級 100 公尺比賽。 2. 可以利用課餘時間練習。	六. 快樂向前衝 【活動 4】100 公尺挑戰賽 (一)教師帶領學童做暖身操，分組讓學童競賽。 (二)進行跑步活動。 1. 將學童分成選手組、跑道組、記錄組。 2. 選手組進行 100 公尺競速賽跑。 3. 跑道組維護起點的秩序及跑道秩序的情況。 4. 記錄組抓取終點成績及記錄成績。 5. 一段時間後，各組輪流交換工作，依序進行。 (三)利用課餘時間進行 100 公尺跑步競賽，並將成績記錄下來。 (四)總結活動 (五)完成活力存摺	口頭評量 行為檢核 態度評量	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第八週	南一 貳、運動真快樂 七. 拋擲接真有趣	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	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	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	1. 能於活動前完成熱身運動。 2. 積極體驗拋球活動。 3. 可以和他人合作完成活動。 4. 體驗投擲球活動。	貳、運動真快樂 七. 拋擲接真有趣 【活動 1】怪獸大富翁 (一)活動說明：到達冒險島上突然冒出好多怪獸，看來要一一打敗牠們，才	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。	

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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		能順利找到傳說中的祕寶。 (二)發展活動 1. 說明遊戲方式 2. 當走到設定機會、命運的關卡處，則照關卡指示做動作。 (三)總結活動 【活動 2】拋投高手尋寶記 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 教師講述情境故事做為引起動機 2. 分組進行遊戲 3. 教師提問，引導學童觀察思考。 4. 教師歸納學童的討論，提示拋投動作要點後，再分組練習。 5. 第二回合競賽：分組練習拋投的技巧後，再進行新一輪的比賽。 (三)總結活動			
第九週	南一 貳、運動真快樂 七. 拋擲接真有	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在	1d-II-1 認識 動作技能概念 與動作練習的	Hc-II-1 標的 性球類運動相 關的拋球、擲	1. 做出高低、遠近不同的 拋擲球。 2. 和他人合作完成活動。	貳、運動真快樂 七. 拋擲接真有趣 【活動 3】投擲高手	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎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					
	趣		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。	策略。	球、滾球之時 間、空間及人 與人、人與球 關係攻防概 念。		(一)準備活動 (二)教師延續上節課冒險 島情境訴說引起動機 1. 投擲練習 2. 分組限時對抗賽 (三)分組討論：每回合比 賽的間隔中，教師可開放 時間讓小組成員討論比賽 表現。哪些地方需要再改 進？討論修正後再重啟新 回合比賽。 (四)總結活動 【活動 4】炮擊九宮格 (一)準備活動：教師指導 學童整隊，帶操熱身。 (二)發展活動 1. 九宮格擲準 2. 隔網炮擊 3. 分組比賽 4. 想一想 (三)總結活動	態度評量		
第十週	南一 貳、運動真快樂 七. 拋擲接真有趣	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	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。	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	1. 完成拋接練習。 2. 和他人合作練習拋接。 3. 和他人合作進行拋接 球競賽。 4. 於活動中展現出拋接 球動作。	貳、運動真快樂 七. 拋擲接真有趣 【活動 5】拋接遊戲 (一)準備活動 (二)發展活動：練習用手 進行不同的拋接。 1. 自拋自接 2. 拋後轉身彈接 3. 雙人拋接	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。	

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。	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。	關係攻防概 念。		4. 移位拋接 5. 檢查高手 6. 隔網拋接 7. 4 人你拋我接 8. 攻守一級棒 (三)完成活力存摺 (四)總結活動			
第十一週	南一 貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	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-2 描述 自己或他人動 作技能的正確 性。 2c-II-2 表現 增進團隊合 作、友善的互 動行為。 4d-II-2 參與 提高體適能與 基本運動能力 的身體活動。	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. 能熟知傳接球的動作 要領，並於活動中正確應 用。 2. 能主動參與傳接球活 動，增進身體基本運動能 力，養成運動習慣。 3. 運用遊戲的合作和競 爭策略，學會籃球的各種 技巧。	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球 【活動 1】傳接球高手 (一)準備活動 1. 暖身運動 2. 學童繞籃球場跑 2 圈。 3. 敏捷訓練 (二)發展活動 1. 嘗試不同距離的傳球 2. 胸前傳球 3. 反彈傳接球 4. 雙手過頂傳球 5. 雙手肩上傳球 6. 三角定點傳球 7. 三人四方行進傳球 8. 攻防傳球：3 攻 1 9. 攻防傳球：4 攻 2	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。	
第十二週	南一 貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	健體-E-C1 具備生活中 有關運動與	2c-II-2 表現 增進團隊合 作、友善的互	Hb-II-1 陣地 攻守性球類運 動相關的拍	◆運用遊戲的合作和競 爭策略，學會籃球的各種 技巧。	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球 【活動 1】傳接球高手	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎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					
			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。	動行為。 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。	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。		10. 移位傳接球競賽 11. 傳接球快遞 (三)我做到了：教師指導 學童進行課本中的自我評 量 (四)歸納總結	態度評量		
第十三週	南一 貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	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-2 描述 自己或他人動 作技能的正確 性。 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。	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. 能熟知運球的動作要 領，並於活動中正確應 用。 2. 能主動參與傳接球與 運球活動，增進身體基本 運動能力，養成運動習 慣。 3. 能在遊戲及活動中，遵 守上課規則及比賽規範。 4. 能運用遊戲的合作和 競爭策略，學會籃球的各 種技巧。	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球 【活動 2】運球我最行 (一)準備活動 1. 暖身運動 2. 運球打招呼 (二)發展活動：教師講解 示範基本傳球動作，學童 分組練習。 1. 複習地板傳接球、胸前 傳接球及肩上傳接球。 2. 原地單手運球 3. 原地換手運球 4. M 字形換手運球 5 遊戲變化～雙人行進間 運球、傳接球 6. 行進間變換運球 (1)複習原地單手運球、換	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。	

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					
							手運球及 M 字形換手運球。 (2)斜線運球 (3)側併步運球 (4)後退運球 (5)教師請學童想一想並分享，還有哪些不同的運球方式。 【活動 3】奪寶大作戰 (一)準備活動 1. 暖身運動 2. 學童繞籃球場跑 2 圈。 3. 體適能遊戲：運球打招呼 (二)發展活動 1. 複習原地單手運球、換手運球及 M 字形換手運球。 2. 教師說明奪寶大作戰活動規則。 (三)綜合活動～分組討論 1. 針對比賽的過程及結果進行討論。 2. 怎樣才能更有效率的拿回更多的圓錐 3. 討論後再進行比賽。			

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					
							(四)歸納總結			
第十四週	南一 貳、運動真快樂 八.一起來玩球	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。	2c-II-1 遵守 上課規範和運 動比賽規則。 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。	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. 能在遊戲及活動中，遵 守上課規則及比賽規範。 2. 能運用遊戲的合作和 競爭策略，學會籃球的各 種技巧。 3. 能主動參與傳接球與 運球活動，增進身體基本 運動能力，養成運動習 慣。	貳、運動真快樂 八.一起來玩球 【活動4】突破重圍 (一)準備活動 1. 暖身運動 2. 教師布置彈跳訓練場 地，讓學童進行體適能活 動。 3. 體適能活動 (1)彈跳訓練 (2)折返跑 (二)發展活動：教師講解 示範基本傳球動作，學童 分組練習。 1. 複習雙人移動傳接球及 運球。 2. 遊戲規則 3. 分組各練習數次，熟練 後進行比賽。 (三)想一想 1. 活動中有無違規的行為 發生？ 2. 有無肢體碰撞？ 3. 如何發揮團隊的戰術， 快速擺脫並穿越防守組至	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。	

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					
							安全區內？ 4. 討論後再次進行比賽。 (四)歸納總結 (五)完成活力存摺			
第十五週	翰林 單元五運動力 與美 活動 2 飛天旋 轉	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-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 的身體活動。	Ce-II-1 其他 休閒運動基本 技能。	1. 學會飛盤擲、接動作。 2. 學會飛盤擲遠與擲準 技巧。 3. 能在飛盤遊戲中，討論 討論並思考策略。 4. 能利用課餘時間，與他 人一起分享飛盤運動。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱 身，尤其手腕部位。 二、熟悉飛盤 教師說明正式學飛盤投擲 前，可先進行有趣的體驗。 1. 手指轉盤：手指頂住飛 盤內緣，繞圓轉盤。 2. 上拋接盤：利用手腕上 甩力量拋接盤。 3. 滾盤前進：夾住飛盤， 食指放盤緣，用手腕滾盤。 4. 抬腿拋接盤：抬腿同 時，用手腕從跨下上拋接 盤。 三、進行「滾盤遊戲」 教師說明原地傳接棒活動 方式： 1. 全班分成數組，依序滾 盤前進。 2. 依盤停下的得分區位 置，可得 1 ~ 3 分。 3. 全部輪完後，計算總得 分，分數高的組別獲勝。 四、拋接練習 1. 拋盤動作：左腳前跨， 右手運用腕力，將盤向前 拋出。 2. 接盤動作：任一腳前 跨，判斷盤落點，雙手夾	1. 實作：能 正確做出 擲、接盤動 作。 2. 討論：能 和同學討論 並思考遊戲 策略。 3. 紀錄：能 於課餘時 間，與同學 或家人進行 飛盤運動， 並記錄心 得。	【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					
							接。 3. 兩人一組，散開練習。 4. 動作熟練後，可逐步加大距離。 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，尤其手腕部位。 七、擲盤與接盤練習 1. 教師說明擲盤要領，學生握盤操作，但不擲出。 2. 教師說明接盤要領與時機，學生握盤操作、體驗。 3. 兩人一組，拉開適當間距練習。 八、飛盤擲遠練習 1. 教師示範並說明飛盤擲遠要領： (1) 運用腰部旋轉力量。 (2) 擲出瞬間，手腕用力彈振出手。 (3) 擲盤的手臂、飛盤都要和地面平行，才能飛得平穩。 2. 兩人一組，拉開適當間距練習。 3. 熟練後，可逐步加大距離。 九、飛盤擲準練習 1. 教師示範並說明飛盤擲準要領： (1) 飛盤擲出時，前腳踩出的方向要面對目標。 (2) 飛盤離手點大約在左			

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					
							胸前方，出手後，食指指向目標。 2. 兩人一組練習，目標是擲到對方站的位置，讓對方在不移位的情況下接盤，以訓練準確度。 十、複習擲、接盤動作，檢討缺點 1. 教師提問下列狀況及解決之道： (1) 飛盤上飄或下沉，飛不遠： 手臂和飛盤擺動路線和地面平行。 (2) 飛盤往右或往左偏離飛行： A 擺動路線 從左胸到出手呈直線向前。 B 離手點約 在左胸前方。 C 擲出後，食指指向目標。 2. 飛盤旋轉不夠，很快落地：先空手練習側身旋轉腰部及手腕旋轉彈振的感覺，再試試看。 3. 兩人一組，散開練習，檢討狀況改善情形。 十一、綜合活動 教師引導學生進行緩和運動。			
第十六週	翰林 單元五運動力 與美 活動 2 飛天旋轉	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和	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	Ce-II-1 其他 休閒運動基本技能。	1. 學會飛盤擲、接動作。 2. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。 3. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 4. 能利用課餘時間，與他	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，尤其手腕部位。 二、進行「擲準大連線」遊戲 1. 遊戲規則：	1. 實作：能正確做出擲、接盤動作。 2. 討論：能和同學討論	【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					
			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。	習策略。 4d-II-2 參與 提高體適能與 基本運動能力 的身體活動。		人一起分享飛盤運動。	(1)全班分成兩隊，各隊依序擲盤進洞。 (2)每人可擲兩次，其中一次進洞即算得分，得分者可拿三角錐放至方格中任一位置。 (3)擲完後，需將飛盤檢回，交由下一位繼續。 (4)勝利條件：方格中的三角錐先連成四條直線或斜線的隊伍獲勝。 2. 賽後思考：討論後，再比一次。 (1)得分者要先撿盤給下一位，還是先放三角錐？為什麼？ (2)怎樣可以用最少的三角錐完成四條線？ 三、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 四、擲、接盤複習遊戲 1. 教師引導學生發表擲盤要領及缺點之修正後，進行複習遊戲。 2. 遊戲方式： (1)八人一隊，每隊分兩邊縱列，距離約5~8公尺。 (2)每隊一飛盤，依序進行擲、盤，擲完盤後，回到隊伍後方。 (3)中途掉盤，需撿回繼續。 (4)先輪完的隊伍獲勝。 五、進行「擲接攻城戰」遊戲	並思考遊戲策略。 3. 紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。		

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. 遊戲規則： (1)全班分成兩隊，各派一位接盤者，其餘人依序在起始線擲盤。 (2)接盤者需在線後接住盤，則擲盤者得分，可以將己方三角錐前進一格，或是把對方三角錐後退一格。 (3)接盤者不論是否接住，都需將飛盤擲回給下一位，再繼續擲盤。 (4)勝利條件：三角錐先到達城堡（大三角錐）的隊伍獲勝。 2. 策略討論：什麼情況下，你會選擇將對方的三角錐後退一步？ 六、「飛盤樂」課後練習指導 1. 教師說明：飛盤有許多不同玩法，請同學運用課堂所學，利用課餘時間和家人、朋友進行飛盤遊戲。 2. 也可以自己變化玩法，並將遊戲過程與簡要心得，如：和家人玩有什麼不一樣的感覺、發明了什麼玩法、大家玩得開心嗎……等，記錄於課本上。 七、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
第十七週	南一	2	健體-E-A3	1d-II-1 認識	Ab-II-1 體適	1. 能了解毬子的由來。	貳、運動真快樂	觀察評量	無	

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					
	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多		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-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。	動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	2. 能認識其他用腳踢的活動。 3. 能了解接毬動作的要領與技巧。 4. 能學會接毬的基本動作及接毬拳遊戲。	十. 踢毬樂趣多 【活動 1】有趣的童玩—踢毬子 (一)準備活動 1. 暖身+伸展運動 2. 教師事先布置體適能活動場地，讓學童繞操場跑 2 圈。 3. 體適能活動～繩梯敏捷訓練： (二)發展活動 1. 教師說明毬子的由來，教師請學童發表對毬子的了解，並引導閱讀課文內容。 2. 毬子遊戲～接毬子 3. 接毬拳 (二)歸納總結 【活動 2】踢拐好身手 (一)引起動機 1. 進行暖身+伸展運動、繞操場跑 2 圈。 2. 進行體適能活動～繩梯敏捷訓練。 (二)發展活動 1. 教師示範踢、拐、踹的	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					
							基本動作，並讓學童使用繫繩毬練習。 2. 鼓勵學童努力完成動作，熟練後可嘗試將繫繩移除，對於未完成動作的學童進行加強指導。			
第十八週	南一 貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多	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-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。	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 在欣賞及觀摩活動中，表現出尊重的態度。 2. 能學會踢毬基本動作與踢毬遊戲的動作技巧。 3. 能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 4. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多 【活動 2】踢拐好身手 3. 一踢一接 4. 連續踢毬 (三)我做到了：教師請學童完成課本表格。 (四)歸納總結 【活動 3】腳上功夫 (一)準備活動 1. 暖身＋伸展運動。 2. 教師布置體適能活動場地，讓學童進行訓練。 3. 體適能活動～繩梯敏捷訓練 (二)發展活動 1. 高高在上 2. 高手過招	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第十九週	南一 貳、運動真快樂	2	健體-E-A3 具備擬定基	3c-II-1 表現聯合性動作技	Ab-II-1 體適能活動。	1. 能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多	觀察評量 口頭評量	無	

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					
	十. 踢毬樂趣多		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-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。	能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	中。 2. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。	【活動3】腳上功夫 3. 踢毬入洞 (三)綜合活動：踢準比賽 【活動4】創意小玩家 (一)準備活動 1. 暖身＋伸展運動。 2. 教師布置體適能活動場地。 3. 體適能活動～繩梯敏捷訓練 (二)發展活動 1. 默契十足 2. 你來我往 (三)完成我做到了：教師請學童完成課本表格。 (四)教師引導學童完成活力存摺。 (五)綜合活動	行為檢核 態度評量		
第二十週	南一 貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多	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	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 2. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多 【活動3】腳上功夫 3. 踢毬入洞 (三)綜合活動：踢準比賽 【活動4】創意小玩家 (一)準備活動 1. 暖身＋伸展運動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

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					
			情境。 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。				2. 教師布置體適能活動場地。 3. 體適能活動～繩梯敏捷訓練 (二)發展活動 1. 默契十足 2. 你來我往 (三)完成我做到了：教師請學童完成課本表格。 (四)教師引導學童完成活力存摺。 (五)綜合活動			

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 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☒ (三年級和四年級) 否☐

教材版本	南一版第六冊+翰林版第七+八冊	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節
課程目標	1. 能養成騎自行車及跑、走動作練習的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 2. 能展現出動物特徵動作，並與音樂節奏結合，完成動物嘉年華會展演活動。 3. 能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。 4. 能認識單槓運動的握法及運動方式。 5. 能學會桌球的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。 6. 能在安排的情境演練下，做出相對應護身倒法的動作反應。 7. 能學會接力、過彎跑步的動作要領。 8. 能知道擊地傳球、高飛傳接球及對牆擊球的技巧。 9. 腳背及腳內側傳接球是足球運動中讓球更快速推進的方法，其中腳的力道控制，是精準傳球的重要因素。足球的盤球推進及突破是足球運動的精髓，力道控制及方向變化都會影響盤球動作的正確性。		

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					
第一週	南一 貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	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，	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習	Ab-II-1 體適能活動。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。	1. 能說出騎自行車及跑、走運動的基本動作及益處。 2. 能安全的騎自行車，並應用於生活中。 3. 能快樂的從事騎自行車。 4. 能養成騎自行車的習	貳、運動樂無窮 單元五、愛運動也愛環保 【活動1】 假日休閒趣 (一)準備活動：教師說明休閒運動逐漸受到國人的重視。 (二)發展活動 1. 說一說，曾經與家人一	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

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。	慣並分享身體 活動的益處。		慣，提升心肺功能，增進 健康體適能。	起路跑、健行及騎自行車的經驗及感覺。 2. 透過提問、討論與分享，了解學童假日參與的休閒運動，並引導學童說出休閒運動對身體有什麼益處。 (三)教師歸納:與家人共同從事休閒活動，可以增進家人交流的機會。 【活動 2】鐵馬小達人 (一)準備活動 1. 教師詢問學童會不會騎自行車？ 2. 騎自行車的優點。 3. 討論與分享：騎自行車時需要哪些安全配備？ 4. 騎自行車的安全注意事項。 (二)發展活動：一起來學騎自行車 1. 牽車走路 2. 上車 3. 滑行 4. 平衡 5. 踩踏板			

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					
							(三)綜合活動：鐵馬闖關 1. 直線前進 2. S 形路障 3. 分組操作 (四)教師歸納：鼓勵學童 利用假日與家人一同享受 鐵馬自由行的樂趣。			
第二週	南一 貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛 環保	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。 3d-II-1運用 動作技能的練 習策略。 4d-II-1 培養 規律運動的習 慣並分享身體 活動的益處。	Ab-II-1 體適 能活動。 Ga-II-1 跑、跳 與行進間投擲 的遊戲。	1. 能說出跑、走運動的基 本動作及益處。 2. 能養成跑、走動作練習 的習慣，提升心肺功能， 增進健康體適能。	貳、運動樂無窮 單元五、愛運動也愛環保 【活動 3】走走跑跑真有 趣 (一)準備活動 1. 暖身運動 2. 慢跑熱身 (二)發展活動 1. 慢跑動作 2. 跑走間歇練習 3. 活動後教師引導學童做 討論並分享，跑走間歇練 習後及跑步前後身體的感 覺。 (三)綜合活動：讓學童發 表實施慢跑運動後感想。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第三週	南一 貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛 環保	2	健體-E-A1 具備良好身 體活動與健	1c-II-1 認識 身體活動的動 作技能。	Ab-II-1 體適 能活動。 Ga-II-1 跑、跳	1. 能說出跑、走運動的基 本動作及益處。 2. 能做出正確的跑、走動	貳、運動樂無窮 單元五、愛運動也愛環保 【活動 3】走走跑跑真有	觀察評量 口頭評量 行為檢核	無	

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、舞動精靈		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，在體育活動和健康生活中樂於與人互	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。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	與行進間投擲的遊戲。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	作，並應用於生活中。 3. 能養成跑、走練習的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 4. 能說出從事休閒運動的好處。 5. 能養成騎自行車及跑、走動作練習的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 6. 能認識多種動物的形態及其移動方式。 7. 能欣賞並觀察同伴的動作創作。	趣 (一)準備活動 1. 暖身運動 2. 慢跑熱身 (二)發展活動 1. 慢跑動作 2. 跑走間歇練習 3. 活動後教師引導學童做討論並分享，跑走間歇練習後及跑步前後身體的感覺。 (三)綜合活動：讓學童發表實施慢跑運動後感想。 【活動 4】團體跑走練習 (一)準備活動 1. 引起動機：播放臺灣或世界六大馬拉松賽事相關訊息。 2. 暖身運動 3. 學童布置場地 (二)發展活動：練習和體驗 800 公尺耐力跑、走。 (三)綜合活動 1. 討論與分享：說出體驗迷你馬拉松的心得與感受。	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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				2. 重點歸納 【活動 5】環保休閒運動 (一)引起動機：教師說明利用下課時間進行簡易的運動，可以強健體魄，提升下堂課的專注力以及整體學習力。 (二)發展活動 1. 運動做環保 2. 活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，進行課本的自我檢測。 (三)教師歸納：養成規律運動的好習慣，不僅能強健體魄，增進身體抵抗力，也能舒展身心。 單元六、舞動精靈 【活動 1】動物王國 (一)暖身運動 (二)教師帶領學童舞動身體、展現肢體律動。 (三)請學童依課本中的動物進行模仿、創作。			
第四週	翰林 單元七球兒好好玩 活動 1 傳停大	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍	1. 能用腳內側做精準的傳球及停球。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，展現熟練的	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、腳內側傳、停球動作	實作 討論 觀察	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】	

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					
	挑戰		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。	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。	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。	技巧及專注力。 3. 觀察同學的動作並進 行反思。	練習 1. 傳球：支撐腳在球正側 面，踢球腳踝固定，與支 撐腳呈90度，向前踢出。 2. 停球：腳內側觸球瞬 間，微微後收，減弱球的 來勢。 3. 兩人一組，進行腳內側 傳、停球動作。 4. 小提醒：踢球時支撐腳 需穩定，腳踝需繃緊，眼 睛需注視球的來向。 三、雙人傳停球進階練習 1. 兩人相距三公尺，一人 拋球，高度不超過對方膝 蓋。 2. 另一人抬腳，球未落地 前以腳內側將球踢回。 3. 球落地後另一人以腳內 側將球停住。 4. 提醒學生，踢球時力道 要控制，不可過於用力， 停球時需抓準球落地的時 間點。 四、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱 身。 五、腳背踢球、腳底停球 動作練習 1. 腳背踢球動作：支撐腳 在球正側面，踢球腳踝伸 直固定，向前踢出。 2. 腳底停球：腳踝微彎， 腳尖朝上，以前腳掌觸球。 3. 兩人一組，腳背踢球、 腳底停球動作練習。		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					
							4. 小提醒：踢球時支撐腳需穩定，腳踝需繃緊，眼睛需注視球的來向。 六、雙人傳停球進階練習 1. 兩人相距三公尺，一人拋球，高度不超過對方膝蓋。 2. 另一人抬腳，球未落地前以腳背將球踢回。 3. 球落地後另一人以腳底將球停住。 4. 腳底停球時，若直接踩在球的正上方，容易造成踩滑跌倒。 七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 八、進行「指定達人」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 5人圍圈，直徑5~8公尺，使用一顆球。 (2) 用腳內側或腳背傳球給任一人，傳球前先喊要傳的人的名字。 (3) 接球者用腳內側或腳背停球，再叫名字傳給下一人。 (4) 熟練後，增加兩個空位，傳出球的人須離開原位置，跑至新位置。 (5) 停球失誤者即淘汰出局。 2. 提醒學生，傳球的力道跟準確度必須掌握：準備接球者的注意力需要集			

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					
							中，移動接球難度更高更需注意。 3. 集合全班，共同發表感想，是否有進步？ 九、進行「突破小高手」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 兩人一組，一人持球用腳內側踢球（踢左、右斜前方），另一人以手臂伸直到肩膀距離用腳做防守。 (2) 球越過防守者，兩人移動至球靜止處繼續進攻；若球踢出時被防守者以腳內側或腳底碰到球即防守成功，轉換成進攻者。 (3) 誰先將球踢過終點即獲勝。 2. 分組討論：進攻者踢球的位置是否能順利到位？ 3. 防守者須預判進攻路線才能進行以有效防守。 4. 再進行一次比賽，驗收討論成果。 十、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
第五週	翰林 單元七球兒好好玩 活動 2 盤球追追追	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-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-1 表現	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	1. 能正確的做出直線及轉向盤球的動作。2. 能觀察同學的動作並反思。 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、直線盤球練習 1. 盤球動作要領：以腳背偏外側的位置將球推出，二步觸球一次的方式直線前進。	實作 討論 觀察	【安全教育】 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。	

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。	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。	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. 每人運用直線盤球動作，直線前進十公尺。 三、轉向盤球練習 1. 轉向盤球動作要領：以腳內側或腳外側輕觸球改變盤球的方向。 2. 原地盤球繞錐：依序運用腳內側及腳外側繞著一個角錐轉向盤球。 3. 盤球秘訣：盤球時腳背觸球的力道不可過大，身體重心不可後仰，腳接觸球次數越多越不容易失誤。 四、直線轉向練習 1. 擺放直線八個角錐，起點距第一個角錐五公尺，站在角錐右側（輪完換左側出發），運用直線盤球動作前進至第八個角錐，再以腳內側左轉（腳外側右轉）盤球至第一個角錐，在以腳內側回傳給下一位繼續出發。 2. 小秘訣：盤球時重心不可向後，腳要輕觸球，接觸次數越多，失誤率就會降低。 五、足下功夫大躍進計畫 1. 練習直線盤球和轉向盤球說明。 2. 請學生運用課餘時間完成計畫表。 六、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。			

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					
							七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 八、進行「攻佔城堡」遊戲 1. 規則說明： (1) 全班分成6隊，中間擺放6個角椎，角錐間隔1公尺，學生分站兩端。 (2) 雙方同時盤球前進並繞角錐，兩人相遇以雙腳進行猜拳，獲勝者盤球至終點端球門進行射門，球進得1分。 (3) 全部輪完得分多者獲勝。 2. 策略討論：觀察比賽過程中盤球動作是否流暢？射門準確才能獲得高分。 九、進行「盤球闖通關」遊戲 1. 規則說明： (1) 一個防守者，其他為進攻者，進攻者每人一顆球，防守區域為長10公尺，寬3公尺，進攻者排在同一側。 (2) 哨音開始，進攻者盤球穿越防守區域至另一側，被防守者腳碰到球即成為第二個防守者，球放置兩側球門，留在防守區域一起防守。 (3) 最後一個未成為防守者的人即獲勝。 2. 想想看：盤球時該注意			

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					
							哪些地方才能順利閃過防守者？盤球的速度及方向的轉換非常重要。 十、綜合活動 進行緩和運動。			
第六週	翰林 單元七球兒好好玩 活動 3 籃球大突破	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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. 能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 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、進行「原地小碎步加速過人」練習 1. 原地小碎步。 2. 身體重心向前並大步加速。 三、進行「雙手交換運球過人」練習 1. 右手運球前進。 2. 遇角錐時，以右腳為軸心腳改變身體面向。 3. 換成左手運球，並加速衝刺。 四、進行「運球急轉彎」練習 1. 兩排角錐相距三公尺，呈梯形排列，兩排各五個，距第一個角錐五公尺運球出發，碰到角錐即換手運球前進，直到全部輪完。 2. 小提醒：換手運球時，眼睛須持續觀察，不能只盯著自己的球。 五、綜合活動 進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、	實作 討論 觀察	【安全教育】 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。	

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					
							手臂、膝關節等伸展熱身。 七、進行「運球翻身賽」遊戲 1. 遊戲規則： (1)平分四組，每組平分站兩端，每組一種顏色的標示盤，數量五個。 (2)兩端起點距離標示盤放置處 2 公尺，4 種標示盤隨機放置（標示盤相距 2~3 公尺）。 (3)運球出發，至該組標示盤將其倒放，至對面兩公尺將球傳給下一位，接球後再出發，將標示盤還原，再至 2 公尺處將球傳回。 (4)全組先完成者即獲勝。 2. 老師引導討論：運球時除了快速前進，並要觀察要擺放的標誌盤顏色，減少運球時的失誤。 八、進行「運球闖關」遊戲 1. 遊戲規則： (1)一人運球進攻，一人防守，兩人後方左右兩邊各放置兩個得分區。 (2)進攻者運球突破防守者，將球運至防守者後方任一個得分區即得一分；防守者防守成功拿到球，即變成進攻者，進攻至另一方得分區即得一分。 (3)每人均須輪流一次。 2. 小秘訣：運球突破時可			

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					
							運用方向變換及速度變化來增加得分機率。 九、綜合活動 進行緩和運動。			
第七週	南一 貳、運動樂無窮 七、跳箱真好玩	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-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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 認識跳箱運動的跳法及運動方式。 2. 能和同學一起認真進行各項學習活動。 3. 能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。	貳、運動樂無窮 單元七、跳箱真好玩 【活動 1】認識跳箱 (一)準備活動 1. 集合學童，布置跳箱場地。 2. 教師介紹跳箱的組成。 (二)教師提問學童對跳箱的感覺。 (三)若有學童表示害怕跳箱運動，則可請學童說一說害怕的原因，再來討論克服恐懼的方法。 (四)教師歸納：經過本單元循序漸進的練習後，可以幫助學童克服恐懼，完成跳箱動作。 【活動 2】助跑踏跳板 (一)準備活動 1. 熱身活動 2. 場地布置 (二)發展活動 1. 跨越障礙	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。	

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. 踏跳板體驗 3. 助跑踏跳 【活動 3】 踏跳板＋跳箱練習 (一)準備活動 1. 熱身活動 2. 場地布置 (二)發展活動 1. 跨越橡皮筋 2. 跨越跳箱 3. 更上一層樓			
第八週	南一 貳、運動樂無窮 七、跳箱真好玩	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。 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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 能和同學一起認真進行各項學習活動。 2. 能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。 3. 能主動協助同學，並欣賞同學的優點。	貳、運動樂無窮 單元七、跳箱真好玩 【活動 3】 踏跳板＋跳箱練習 4. 跨越接力 5. 討論活動 (1) 踩踏跳板時，要如何增加彈力？ (2) 踩跳板真的能增加彈力嗎？ (3) 跳起來後，身體落下時，雙腳微彎是不是比較安全？ (4) 無法跳高或跳遠時是動作不正確，還是未踩在	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。	

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					
							跳板的正確位置？ (三)教師歸納：需踩對位置，誤踩到旁邊不僅危險，提供的彈力也不夠。 (六)我做到了：請學童在練習後，看看自己可以完成哪些動作。 【活動 4】撐的練習 (一)熱身活動 (二)發展活動 - 撐爬前進 - 左右撐進 - 左右撐跳 - 原地／分腿撐跳 (三)綜合活動：熟悉動作後可連續操作此動作，體驗撐跳跳箱前的感覺。			
第九週	南一 貳、運動樂無窮 七、跳箱真好玩 八、我是單槓高手	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	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	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	- 能完成跳箱運動。 - 能和同學一起認真進行撐跳的學習活動。 - 能完成跨越跳箱的動作。 - 能主動協助同學，並欣賞同學的優點。 - 能落實平時自我身體活動。	貳、運動樂無窮 單元七、跳箱真好玩 【活動 5】撐跳的練習 (一)熱身活動 (二)發展活動 - 撐坐跳箱上 - 分腿撐跨坐跳箱 - 跳上跳箱 (三)綜合活動：在平時多	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。	

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					
			保健的潛 能。	的感覺。 3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。 4c-II-2 了解 個人體適能與 基本運動能力 表現。		6. 能認識單槓運動的握 法及運動方式 7. 能透過簡單活動，伸展 身體，熟悉單槓運動。 8. 能做出單槓的遊戲動 作。	鍛鍊身體各部位肌肉的力 量。 【活動 6】 一起來跳箱 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 和同學互相觀摩與分 享，看看哪些動作還需要 改進，再多練習幾次。 2. 分腿跨越跳箱 3. 活力存摺 (三)討論活動 1. 學習過跳箱運動後，還 會像第一次時有害怕的感 受嗎？ 2. 跳箱運動會用到身體的 哪些肌力？ 3. 支撐跳越跳箱的感覺如 何？ 4. 從事假日休閒活動時， 可以選擇參加哪些活動？ (四)請學童分享練習跳箱 活動的感受。			
第十週	翰林 單元四體能我最棒 活動 1 體適能	2	健體-E-A3 具備擬定基 本的運動與	1c-II-1 認識 身體活動動作 技能。 3c-II-1 表現	Ab-II-2 體適 能自我檢測方 法。	1. 認識體適能的意義與 類別。 2. 進行體適能檢測。	一、講解體適能的意義 1. 講解體適能是指身體適 應生活、運動與環境的能 力，也是身體健康的指標	1. 問答：能 說出體適能 測驗的項 目。	【生命教育】 生 E2 理解人的 身體與心理面	

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					
	知多少		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。	聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。			之一。 2. 說明國小四年級開始，學校會開始進行體適能檢測，檢測項目包括：量身高體重、坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、800 公尺跑走和原地立定跳遠。 二、講解健康體適能的類別 1. 透過課本圖片講解健康體適能的類別，包括：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力；瞬發力則是屬於個人運動能力的競技體適能。 2. 將體適能檢測項目與體適能類別進行配對，加強學生對體適能檢測意義的理解。 三、講解體適能檢測注意事項 1. 教師說明體適能檢測前，要知道一些注意事項，並確實遵守，才能安全且有效地完成各項檢測。 2. 講解注意事項包括： (1)先確定檢測的器材和場地是否完整且安全，尤其是一分鐘仰臥起坐的保護墊要能保障受測者躺下時頭部不會碰撞到地板。 (2)了解檢測的方法。 (3)如果身體受傷、生病或有特殊疾病，不適合進行檢測。	2. 問答：能評估自己的體適能檢測表現。	向。	

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					
							(4)檢測前要先做好暖身活動，尤其是坐姿體前彎的檢測動作，需要先做好上肢伸展暖身。 (5)檢測過程如果受傷或不舒服，要暫停動作休息，並跟老師反應。 (6)檢測結束要確定是否紀錄結果，避免又要重做一次。 四、進行體適能檢測動作示範與分組體適能檢測(一) 1. 教師進行體適能檢測動作示範，並進行分組檢測分配。 2. 進行體適能檢測與成績紀錄。			
第十一週	翰林 單元四體能我最棒 活動 1 體適能知多少	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-II-1 認識身體活動動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1. 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。 2. 善用資源和記錄改善體適能。	一、進行體適能檢測動作示範與分組體適能(二) 教師進行體適能檢測動作示範，並進行分組檢測分配。 二、介紹體適能網站功能 教師說明教育部體育署體適能網站的功能，可以透過網站了解自己的體適能檢測表現等級，也可以利用網路的體適能建議處方，進行促進體適能的運動。 三、體適能檢測評估與改善 教師利用課本範例，引導學生進行體適能檢測結果	1. 問答：能評估自己的體適能檢測表現。 2. 實踐：能自主進行提升體適能的活動。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

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					
							和評估等級，並寫出自己 想要改善的項目和目標。 四、講解生活型態與體適 能表現的相關性 1. 利用課本說明體適能的 表現等級和個人的生活型 態以及運動參與情形。 2. 利用課本說明動態生活 型態與坐式生活型態的差 異。 3. 利用課本引導學生思考 自己的生活型態是動態還 是坐式？ 4. 鼓勵學生平時要增加身 體活動的機會，做家事、 做運動，每天累積活動時 間，有助於增加身體活動 量，漸進式提升體適能。 五、講解實踐體適能提升 的實施策略 1. 請學生分享各自經驗。 (1)擬定每週累計運動時 間目標。 (2)利用體適能網站的運 動大撲滿紀錄運動時間。 (3)下課或放學時邀請同 學一起進行運動。 (4)和家人共同約定用運 動取代坐著的活動時間。 (5)經常進行體適能檢測 的動作，例如：800 公尺 跑走或一分鐘仰臥起坐， 了解自己的表現狀況。 2. 教師說明，全班同學可 實作記錄一段時間後，再			

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					
							進行體適能檢測檢視實施 成效。			
第十二週	翰林 單元四體能我最棒 活動 2 體適能 大挑戰	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。	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。 4d-II-2 參與 提高體適能與 基本運動能力 的身體活動。	Ab-II-1 體適 能活動。	1. 認識 Tabata 運動。 2. 分組進行 Tabata 運 動。 3. 進行創意 Tabata 運動組合。 4. 分享 Tabata 運動的 功能。	一、講解 Tabata 運動的 特色 1. 利用課本說明 Tabata 是利用短時間在小的活動 空間就能進行的體適能運 動，很適合課後進行。 2. 說明四種簡單動作組合 就能進行運動，以運動 20 秒、休息 10 秒方式進行。 二、示範Tabata運動基本 動作 1. 利用課本教師示範開合 跳、抬腿跑、左右跨步、 前後跨步四種動作，再引 導學生練習。 2. 教師播放 Tabata 音 樂，讓學生熟悉動作操作 的流程。 三、進行 Tabata 運動分 組練習 1. 全班分成四人一組，每 組四小站，每一站分配不 同動作，統一放音樂，各 自作分站動作。 2. 休息時間進行換站。提 醒學生運動前要先暖身， 並記住動作方法，才能避 免運動傷害。 3. 如果運動中有不舒服或 無法完成，可以原地踏步 休息。 四、進行 Tabata 運動創 意組合（一）	1. 問答：能 說出 Tabata 運 動的特色。 2. 實作：表 現 Tabata 運動動作。 3. 實作：創 意組合 Tabata 運 動。 4. 實踐：跟 他人分享 Tabata 運 動的功能。	【生命教育】 生 E2 理解人的 身體與心理面 向。	

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.教師說明創意組合任務，利用一條 50 公分的紙條或膠帶，分組討論可以進行哪些適合 Tabata 運動動作。 2.參考課本，創意組合成 4 個動作，再一起配合音樂進行時做練習。 五、進行 Tabata 運動創意組合（二） 1.教師引導學生利用 50 公分紙條或膠帶貼出十字形或是四方形，進行分組討論有助於體適能提升的動作。 2.教師鼓勵學生可以發揮創意，利用簡單的器材就能進行體適能運動。 六、分享 Tabata 運動的功能 利用課本的 Tabata 運動分享範例，鼓勵學生向家人推廣 Tabata 運動功能，邀請家人一起自主運動，提升體適能。			
第十三週	翰林 單元七球兒好好 活動 5「羽」你 同樂	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	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。 4d-II-2 參與	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	1.藉由練習和遊戲，熟悉羽球特性。 2.能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。3.能利用課餘時間，進行羽球練習活動。		觀察 實作 紀錄	【安全教育】 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。	

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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	提高體適能與基本運動能力的身體活動。	之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。					
第十四週	翰林 單元七球兒好好玩 活動 5「羽」你同樂	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-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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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. 藉由練習和遊戲，熟悉羽球特性。 2. 能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。3. 能利用課餘時間，進行羽球練習活動。	十二、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十三、持球與拍擊 1. 教師示範並說明持球方式有兩種，可選擇自己習慣的方式。 2. 教師示範：持球上拋，並向上拍擊一次。並引導學生觀察球下落軌跡是否歪斜。 十四、向上連續拍擊 1. 教師說明：羽球初階可先練習連續向上拍擊，以熟悉擊球感覺。 2. 教師示範並說明向上擊球要領： (1)準備動作：右腳在前，持拍和球在腰間部位。 (2)向上拋球，同時球拍下拉。 (3)球下落時，用手臂和手腕力量向上揮拍，在腰間部位擊球。 3. 散開個別練習，教師居間指導。 十五、進行「賓果遊戲」 1. 教師說明遊戲規則後進行比賽。	觀察 實作 紀錄	【安全教育】 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。	

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. 引導學生討論策略：要在對方九宮格填上哪些數字、填在哪個位置，對方比較不容易達標？首先要完成哪個位置？隊友各自負責哪個數字？怎麼分工？ 3. 變化玩法：擴大方格和數字，再玩一次。 十六、課後練習鼓勵與指導 1. 教師說明：羽球揮拍和擊球的掌握，需要耐心練習才能進步。 2. 請學生利用課餘時間練習，並記錄練習成果，再利用時間進行心得檢討，以利學生學習進步。 十七、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。			
第十五週	南一 貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	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	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。 2d-II-2 表現觀賞者的角色	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能學會接力相關的動作要領。 2. 能和同學互相合作一起合力完成接力練習。 3. 能努力參與並學習接力及跑步動作。 4. 能知道於活動中如何和他人完成接力動作。	貳、運動樂無窮 單元十一、齊心協力 【活動1】接力遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 繞物接力 2. 穿梭接力 3. 接棒怎麼做 (三)綜合活動 1. 請學童輪流分享參與團	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

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					
			心健康。	和責任。 3d-II-1 運用 動作技能的練 習策略。			體接力賽時的感受，還沒輪到自己或在交棒給同學後，在場下的感覺是什麼？跟自己單獨賽跑有什麼不同？ 2. 教師總結強調接力賽不僅僅只有輸贏結果，更在於是否表現出團隊積極合作努力不懈的精神，並針對學童表現給予讚美鼓勵。 【活動 2】傳接棒練習 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 傳接棒動作 2. 原地傳接練習 3. 慢跑傳接 4. 快跑傳接 (三)綜合活動：鼓勵學童發表心得感想，並嘗試引導學童自行說出能更有效完成活動的方式及動作。			
第十六週	南一 貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和	1d-II-1 認識 動作技能概念 與動作練習的 策略。	Ga-II-1 跑、跳 與行進間投擲 的遊戲。	1. 能學會過彎跑步的動作要領。 2. 能於活動中順利的和他人合作完成接力動作。	貳、運動樂無窮 單元十一、齊心協力 【活動 3】30 公尺彎道賽 (一)熱身活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

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。	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。			(二)發展活動 1. 30 公尺彎道賽 2. 彎道跑姿勢說明 (三)我做到了：利用課餘 時間和同學互相協助、觀 察，記錄下彼此 30 公尺過 彎的秒數，並持續修正過 彎的動作，看看自己是否 有進步。 (四)綜合活動 【活動 4】接力賽的規則 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 認識和練習接力規則 (1)什麼是接力區？ (2)掉棒時怎麼辦？ (3)交棒後怎麼離開跑 道？ 2. 需要觀察的地方 (三)綜合活動			
第十七週	南一 貳、運動樂無窮 十一、齊心協力 十二、閃躲高手	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-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	Cb-II-1 運動 安全規則、運 動增進生長知 識。 Ga-II-1 跑、 跳與行進間投	1. 能於活動中順利的和 他人合作完成接力。 2. 能理解動作內容，並順 暢的完成相關接力及跑 步動作。 3. 能表現出學習精神，利	貳、運動樂無窮 單元十一、齊心協力 【活動 5】大隊接力賽 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 將學童分成兩組進行大	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。	

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。 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。	作、友善的互動行為。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	擲的遊戲。 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。	用時間練習改善動作以求進步。 4. 能正向樂觀的處理接力時可能發生的狀況。 5. 能知道如何進行新式躲避球比賽。	隊接力比賽。 2. 兩組進行PK，並將成績記錄下來。 3. 觀察學童接力的情形，並將其缺失情形記錄下來。 4. 小組討論時間 (三)綜合活動 1. 教師引導學童針對接力情形和組員一起討論，這次比賽的接力棒次是否恰當？接力過程有哪些需要改進的地方或需要加強默契的地方？ 2. 鼓勵學童針對討論事項，利用下課加以練習，在下次練習賽時跑出更好成績。 【活動6】運動家精神 (一)發展活動 1. 教師提出比賽時可能遭遇到的情形，並請學童討論要如何處理。 2. 教師指導學童演練情境，並指導正向樂觀的處理方式。			

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. 請學童提出並演練可能遇到的情境，討論、分享再找出適合的解決方式。 (二)活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本的自我檢測。 (三)綜合活動 單元十二、閃躲高手 【活動 1】躲避球比賽 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 躲避球體驗 2. 教師簡述躲避球比賽重點：場所、人員、規則。 (三)教師提問相關躲避球比賽進行的方式。			
第十八週	南一 貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	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	1d-II-2描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1表現	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	1. 能知道躲避球的閃躲技巧。 2. 能努力學習閃躲技巧。 3. 能与他人合作進行閃躲技巧。 4. 能表現出學習精神，利用課間練習閃躲動作，以求進步。	貳、運動樂無窮 單元十二、閃躲高手 【活動 2】閃躲高手 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 急蹲 2. 快跳 3. 左右側躲 4. 敏捷身手	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。	

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					
			動與健康的 問題。	聯合性動作技 能。 3d-II-1 運用 動作技能的練 習策略。	人、人與球關 係攻防概念。		5.教師記錄學童闖關經 過，指出學童可改進的地 方。 6.再次分組進行闖關活 動，請一組學童在旁觀察 動作後記錄下來，一組闖 關，以觀察到的情形和同 學互相討論。 (三)綜合活動 【活動3】你丟我閃 (一)熱身準備 (二)發展活動 1.你丟我閃 2.兩面夾攻 3.槍林彈雨 (三)綜合活動			
第十九週	南一 貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	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	2c-II-1遵守 上課規範和運 動比賽規則。 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。	Cb-II-1 運動 安全規則、運 動增進生長知 識。 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	1.能知道擊地傳球、高飛 傳接球及對牆擊球的技 巧。 2.能与他人合作運用丟 球的技巧擊中目標物。 3.能努力學習投擲與閃 躲技巧的動作。 4.能知道如何進行新式 躲避球比賽。 5.能運用閃躲及丟球的	貳、運動樂無窮 單元十二、閃躲高手 【活動4】火球小子 (一)熱身準備 (二)發展活動 1.擊地傳球 2.高飛傳接 3.擊牆高手 (三)綜合活動 【活動5】移動閃躲	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。	

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					
			問題。	3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	技巧於躲避球比賽中。	(一)熱身準備 (二)發展活動 1. 移動閃躲比賽 2. 新式躲避球 3. 比賽意外或衝突 (三)教師引導學童完成活力存摺 (四)綜合活動			
第二十週	南一 貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	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。	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 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. 能知道擊地傳球、高飛傳接球及對牆擊球的技巧。 2. 能与他人合作運用丟球的技巧擊中目標物。 3. 能努力學習投擲與閃躲技巧的動作。 4. 能知道如何進行新式躲避球比賽。 5. 能運用閃躲及丟球的技巧於躲避球比賽中。	貳、運動樂無窮 單元十二、閃躲高手 【活動 4】火球小子 (一)熱身準備 (二)發展活動 1. 擊地傳球 2. 高飛傳接 3. 擊牆高手 (三)綜合活動 【活動 5】移動閃躲 (一)熱身準備 (二)發展活動 1. 移動閃躲比賽 2. 新式躲避球 3. 比賽意外或衝突 (三)教師引導學童完成活力存摺 (四)綜合活動	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。	

