

嘉義縣水上鄉大崙國民小學

114 學年度第一學期低年級普通班健體領域混齡課程計畫-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 (一年級和二年級) 否

教材版本	翰林版健體第三冊+南一健體第一冊		教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節						
課程目標	<p>1. 單元四利用繩子引導學生進行操控性創作活動、體能遊戲以及移動性基本動作能力的體驗活動，增進學生身體控制能力。</p> <p>2. 單元五引導學生認識與運用學校的運動資源，包括運動場地、運動器材和運動社團；透過呼拉圈遊戲，激發學生的創造力並增進身體的協調性。</p> <p>5. 單元五亦引導學會正確的穿鞋和選鞋方法，建立正確的運動習慣。</p> <p>6. 單元六透過墊上活動，引導學生表現支撐與滾翻的基本動作能力，增加多元的身體能力；經由拳擊有氧模仿遊戲，讓學生學會拳擊有氧拳的基本動作，並能和他人合作，共同進行模仿動作遊戲。</p> <p>7. 單元七透過各種跑步遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並讓其從中領略身體活動的樂趣；</p> <p style="padding-left: 40px;">8. 藉由簡易桌球和擲準之練習與遊戲，提升學生基本運動能力與技術。</p> <p>9 單元八遊戲或比賽中發現問題、分析問題，並透過討論來解決問題；藉由活動及遊戲讓學生學習手部的運動協調能力，並培養學生群性合作的精神。</p>									
教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習 表現	學習 內容					
第一週	單元四、運動新視野 活動一、與繩同遊	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 認識操控繩子的基本方法。 2. 表現操控繩子的基本動作與模仿能力。 3. 分組合作創作繩子的造型遊戲。	活動一、握繩方法 1. 教師說明繩子活動的安全事項，包括要保持安全的甩繩空間、選擇塑膠繩頭取代木頭繩頭等，再引導學生解散成安全活動空間。 2. 教師講解與示範握繩的方式，包括單手握一個繩把、單手握兩個繩把、雙手握住雙繩把和繩子、雙手各握一個繩把。 3. 引導學生模仿與練習相	問答 實作	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。	

			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。	本動作與模仿的能力。			關動作。 活動二、甩繩遊戲 1. 教師講解與示範甩繩的方式，包括先將繩子對折，進行向前甩繩、左右甩繩、畫圓圈和畫8字的控繩動作。提醒學生甩繩動作重點在繩子甩動的流暢性，因此迴旋式的甩動會產生像波浪、小蛇、火球和8的圖形。 2. 引導學生模仿與練習相關動作，並鼓勵學生嘗試以不同的握繩把方式進行甩繩動作體驗。 3. 教師統整：甩繩和揮彩帶時都要注意繩子迴旋的流暢性，才能展現繩子活動的美感。			
第二週	單元四、運動新視野 活動一、與繩同遊	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-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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 表現操控繩子的基本動作與模仿能力。 2. 分組合作創作繩子的造型遊戲。	活動一、造型遊戲——單人造型遊戲 1. 教師說明繩子除了可以甩動，還可以結合之前學過的造型遊戲，引導學生複習上學期學過的三角形、長方形和正方形造型，鼓勵學生嘗試用繩子作造型。 2. 教師講解與示範用繩子作造型的方式，引導學生模仿或動腦創作其他造型。 3. 挑戰活動：引導學生依據教師的指令展現不同的繩子造型。 活動二、造型遊戲——多人造型遊戲 1. 將學生分成數組，進行跳格子、過山洞、蜘蛛人和追逐跑等的動態造型遊戲體	問答 實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。				驗，引導學生體會和他人一起進行遊戲的樂趣。 2. 挑戰活動：引導學生依據教師的說明，分組進行多人造型遊戲活動設計，提醒學生進行分組討論時要尊重每個人的發言權利，先說出每個人的想法，最後再一起討論哪一種方法最棒，作為本組共同的想法。 3. 各組輪流發表展演，教師再講評各組成果。		
第三週	單元四、運動新視野 活動二、伸展繩	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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1. 認識利用繩子進行伸展動作的方法。 2. 表現利用繩子進行的伸展動作。 3. 願意和家人一起利用繩子進行伸展動作。	活動一、上肢伸展動作 1. 教師說明利用繩子進行伸展動作的安全事項，包括雙手要握緊繩頭、隨時依據個人伸展範圍調整繩子的長度（也可以請他人協助調整）等。 2. 引導學生模仿與練習上肢伸展動作，包括上下一上一下伸展肩關節、左右一上一下擴胸伸展。 2. 提問：有拿繩子和沒拿繩子進行伸展動作的感覺有何不同？ 活動二、下肢伸展動作 1. 教師複習之前學過的下肢伸展動作，再引導學生利用一腳踩繩，另一腳調整動作和繩子長度的方式，利用繩子進行下肢伸展動作。 2. 教師引導學生模仿與練習下肢伸展動作，包括左右跨步、前後跨步和坐姿伸展。 3. 挑戰活動：引導學生嘗試	問答 實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

							展現不同的伸展動作。 4. 教師統整：利用課本頁面示範，鼓勵學生邀請同學或家人一起利用課後時間，進行繩子的伸展動作，提升自己的柔軟度。			
第四週	單元四、運動新視野 活動三、繩奇活力	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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ab-I-1 體適能遊戲。	1. 認識可以利用繩子進行的移動性動作。 2. 表現以繩子為目標物進行移動性動作的技能。 3. 進行分站活動，學習分站活動的參與方法。	活動一、平衡遊戲 1. 教師說明把繩子當作運動器材，可以展現學會的移動性動作，如走、跑、跳等。引導學生合作把繩子布置成移動性動作的路徑。 2. 教師複習之前學過的移動性動作，引導學生先用走的方式，在繩子上向前、向後移動，表現平衡能力。 3. 兩人一組，手牽手進行平衡前進活動，訓練兩人同時進行的平衡感活動。 4. 挑戰活動：鼓勵學生自創移動路徑，兩人合作進行平衡移動活動。 活動二、跑步遊戲 1. 教師示範把繩子當作目標物，進行各種跑步方式的變化：包括沿著繩子進行滑步、在繩子兩段進行折返跑，以及愈跑愈遠的折返跑活動等。 2. 教師引導學生分站進行跑步遊戲，體驗簡單的分站活動。 3. 挑戰活動： (1) 兩人一組，一人持繩跑、一人追繩跑活動。 (2) 自己甩繩在地上畫圈，再以跳躍方式進行原地跳	問答 實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

							的挑戰動作。 4. 教師統整：有創意的使用繩子，就可以進行很多種遊戲，大家可以多利用繩子運動。			
第五週	單元四、運動新視野 活動三、繩奇活力	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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ab-I-1 體適能遊戲。	1. 認識可以利用繩子進行的移動性動作。 2. 表現以繩子為目標物進行移動性動作的技能。 3. 進行分站活動，學習分站活動的參與方法。	活動一、跳躍遊戲 1. 教師利用課本圖片，引導學生思考如何表現雙腳左右跳、雙腳左右交叉跳和雙腳前後交叉跳。 2. 分組讓學生表現課本動作，教師行間巡視學生動作的正確性。 3. 讓學生練習雙腳跳躍繩子時，同向移動與轉身跳躍移動的不同跳躍移動方式。 4. 挑戰活動：兩人一組，一起進行同向和異向移動的跳躍遊戲。 活動二、分站跳躍挑戰活動 1. 教師說明分站遊戲的規則，包括： (1) 每站進行30秒，記錄自己可以完成幾次。 (2) 排隊輪流進行活動，聽老師的哨音換人。 (3) 注意看各站活動說明。 (4) 記得幫別人加油鼓勵。 2. 展示及說明各站動作圖卡。 3. 分站活動：引導學生分站進行跳躍遊戲。 4. 教師統整：引導學生共同討論如何解決分站活動時產生的問題，鼓勵學生可以利用校園的場地中有直線或是格子，也可以取代善用	問答 實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

							繩子進行體能遊戲，增進運動機會。			
第六週	單元五、運動有妙招 活動一、學校運動資源	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-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-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1. 認識與調查學校的運動場地。 2. 調查與演練學校運動器材的借用方式。 3. 認識學校的運動社團。 4. 討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。	活動一、運動資源大調查 1. 教師利用課本講解運動資源的類別包括：運動場地、運動器材與運動社團。引導學生善用運動資源，體驗運動的樂趣。 2. 帶領學生一起調查學校的運動場地，引導學生反思自己下課或課後時間是否會利用這些運動場地運動。教師可利用機會介紹學校運動場地的開放時間與使用規則。 3. 鼓勵學生記錄學校可以善用的運動場地，並與家人一起分享和使用。 活動二、演練借用運動器材的流程 1. 教師講解學校體育器材室位置以及使用規則，提醒學生記住學校規定體育器材借用和歸還的時間。 2. 帶領學生至體育器材室認識學校可借用的運動器材，並引導演練借用運動器材的流程：包括登記、檢查、使用、歸還。 3. 鼓勵學生善用學校的運動器材運動，也要懂得珍惜；如果發現校園中有遺落的運動器材，應主動歸還學務處體育組。	問答 實作 調查 自評	【戶外教育】 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	
第七週	單元五、運動有妙招 活動一、學	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與	1c-I-2 認識基本的運	Cb-I-3 學校運	1. 認識與調查學校的運動場地。 2. 調查與演練學校運	活動一、認識運動社團 1. 教師簡介學校現有的運動社團或校隊，說明參加對	問答 實作 調查	【戶外教育】 戶E1 善用	

	校運動資源		<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>動常 識。 4c-I-1 認識與 身體活 動相關 資源。 4d-I-2 利用學 校或社 區資源 從事身 體活 動。</p>	<p>空間與 場域。</p>	<p>動器材的借用方式。 3. 認識學校的運動社 團。 4. 討論與實踐利用學 校運動資源活動身體 的方法。</p>	<p>象和活動時間，鼓勵學生可 以評估自己的興趣或時間 參與。 2. 請學生分享自己參加運 動社團或校隊的情形，提供 給其他同學參考。 活動二、分享利用運動資源 運動的計畫 1. 教師統整學校所有的運 動資源，引導學生檢視自己 利用的情形。 2. 請學生參考課本頁面，再 思考如何增加運動資源的 使用，增加運動時間，並與 同學分享。</p>	自評	<p>教室外、戶 外及校外教 學，認識生 活環境（自 然或人為）。</p>
第八週	單元五、運 動有妙招 活動二、穿 鞋學問大	2	<p>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。</p> <p>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</p>	<p>1c-I-2 認識基 本的運 動常 識。 3c-I-2 表現安 全的身 體活動 行為。</p>	<p>Cb-I-1 運動安 全常 識、運 動對身 體健康 的益 處。 Eb-I-1 健康安 全消費 的原 則。</p>	<p>1. 認識穿運動鞋的正 確習慣。 2. 評估自己的穿鞋方 式是否正確。 3. 認識選購運動鞋的 消費概念。 4. 演練正確選購運動 鞋的方法。</p>	<p>活動一、正確衛生的的穿鞋 習慣 1. 教師利用課本講解鞋子 是進行身體活動的好幫 手，大家要有正確的穿鞋習 慣，當鞋子的好主人。 2. 利用課本中阿傑穿新鞋 的案例，請學生自評自己是 否也有這些不當的習慣。 活動二、演練穿運動鞋的注 意事項 1. 教師利用課本頁面，講解 穿運動鞋前應注意的安全 事項，避免運動時的意外傷 害。 2. 引導學生兩人一組，互相 協助演練正確的穿鞋方式。 3. 教師統整：正確的穿運動 鞋習慣，是重要的安全運動</p>	問答 實作 自評	<p>【家庭教 育】 家E9 參與 家庭消費行 動，澄清金 錢與物品的 價值。 家E10 了解 影響家庭消 費的傳播媒 體等各種因 素。</p>

			應日常生活情境。				行為，運動前要隨時檢視自己運動鞋是否穿得牢、穿得舒適和安全。 活動三、案例探究 1. 教師利用課本阿傑買新鞋的方式，說明選鞋的方法。包括中午過後買鞋、選擇透氣的鞋子雙腳腳尖前和腳跟後要留一些縫隙、試穿鞋子時要穿上襪子及雙腳同時試穿等。 2. 請學生分享是否還有其他選購鞋子的方法。 3. 引導學生演練正確買鞋的方法。 活動四、認識運動消費的概念 1. 教師配合課本頁面，講解消費時可以使用的消費服務。包括試穿或試用產品的服務、銷售員解說產品的服務以及後續換貨等服務。 2. 教師統整：正確的消費概念可以讓自己購買到符合需求的產品，日後進行其他消費也可以應用此概念。			
第九週	單元六、身體動起來 活動一、同心協力	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識身體支撐動作的要領。 2. 表現各種穩定的支撐動作。 3. 在展現技能時，能表現尊重與合作的互動行為。	活動一、雙人單腳支撐平衡練習 1. 教師複習一年級上學期學過的身體支撐點概念，說明支撐動作可以表現身體的控制和平衡能力。 2. 教師引導學生兩人一組進行兩個雙腳支撐平衡練習，體驗雙腳靠近產生的支撐平衡力量。 3. 教師強調兩人表現動作	問答 實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			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。	表現基本動作與模仿的能力。		<p>時互相配合，一起同心協力完成學習任務的感覺。</p> <p>活動二、雙人單腳支撐平衡練習</p> <p>1. 教師引導學生進行合作性的單腳支撐平衡練習，並提醒做動作時，兩人要互相尊重與合作，如互相配合握手、保持平衡等合作方式。</p> <p>2. 引導學生發表雙腳和單腳支撐有何不同的感覺，以及保持平衡的技巧。</p> <p>活動三、雙人支撐平衡挑戰遊戲</p> <p>1. 教師引導學生兩人一組挑戰坐姿的不同支撐點挑戰遊戲，體驗多種支撐平衡的感覺。</p> <p>2. 引導學生模仿課本的兩個支撐平衡動作翹翹板和造山洞，並提醒學生如果無法挑戰成功，可以思考如何改變動作，增加成功機會。</p> <p>活動四、動物模仿秀</p> <p>1. 教師複習一年級上學期學過的大象走路和螃蟹走路，再引導學生挑戰其他動物模仿動作：螃蟹行、青蛙跳、鴨子走路、小鳥飛和兔跳。</p> <p>2. 教師引導學生分組進行動物模仿動作：螃蟹行（仰式支撐）、青蛙跳（跳躍動態支撐）、鴨子走路（蹲式移動性支撐）、小鳥飛（腹部支撐）和兔跳（雙手支撐</p>		
--	--	--	--	---------------	--	---	--	--

							<p>跳躍)。</p> <p>3. 引導學生比較每一種支撐形式的差異。</p> <p>活動五、動物嘉年華遊戲</p> <p>1. 全班分成四組，先分配每個人要扮演的動物，並說明遊戲規則，以表演動物最多的組別獲勝。</p> <p>2. 教師說明進行小組活動時，要尊重的參與和發表權力，每人輪流說出自己的想法和動作，再一起決定最棒的表演方式，這才是尊重和合作的行為。</p> <p>3. 進行動物嘉年華遊戲。</p> <p>4. 教師統整支撐動作的動作要領，鼓勵學生平時也可以在家中進行相關支撐動作的練習讓身體的支撐平衡能力更穩定。</p>			
第十週	單元六、身體動起來 活動二、搖滾樂	2	<p>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。</p> <p>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</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基</p>	<p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>1. 認識縮體滾翻的動作要領。</p> <p>2. 能描述縮體滾翻的動作要領。</p> <p>3. 表現不同形式的縮體滾翻。</p> <p>4. 能認真參與各種縮體滾翻動作的學習活動。</p>	<p>活動一、縮體練習</p> <p>1. 教師複習一年級下學期學過的縮體側滾翻，說明進行墊上的滾翻動作時，身體要縮成像顆球的感覺，才能進行滾動的動作。</p> <p>2. 教師引導學生練習不同姿勢的縮體，包括蹲姿、躺姿和站姿。提醒做站姿縮體時可以兩人一組互相幫忙，先雙膝微彎、雙腳站穩後，再縮體保持身體站姿的穩定性。</p> <p>活動二、縮體滾翻練習</p> <p>1. 教師講解與示範躺姿縮體左右滾翻，再引導學生練習，並提醒滾翻時的要領包</p>	問答 實作 觀察	<p>【安全教育】</p> <p>安E9 學習相互尊重的精神。</p>	

			人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	本動作與模仿的能力。			括縮體和滾動力量的結合。 2. 教師講解與示範蹲姿抱膝縮體前後滾要領，強調後滾時臀部先著地，並維持縮體，背部向後滾動的力量維持，再利用臀部向前滾動的力量，回復原先預備姿勢。 活動三、蹲姿抱膝縮體前後滾翻 1. 教師講解與示範蹲姿抱膝縮體前後滾要領，強調後滾時臀部先著地，並維持縮體，先利用背部向後滾動的力量，再利用臀部向前滾動的力量，回復原先預備姿勢。 2. 引導學生先練習躺姿抱膝縮體向後滾，再練習躺姿抱膝縮體向前滾，最後將兩個動作連結連續前後滾。 活動四、挑戰活動——蹲姿不抱膝縮體前後滾翻 1. 教師引導學生改變手部位置，講解與示範蹲姿不抱膝縮體前後滾翻要領，引導學生體驗不同的姿勢進行縮體前後滾翻的感覺。 2. 挑戰活動體驗後，引導學生思考，如果身體無法完成完整的滾翻動作時要如何解決問題。 3. 教師鼓勵學生透過練習和合作來提高身體的滾翻能力。		
第十一週	單元六、身體動起來 活動三、我	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與	1c-I-1 認識身體活動	Bd-I-2 技擊模仿遊	1. 學會拳擊有氧拳的基本動作。 2. 能和他人合作，共同	活動一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。	實作 觀察	【安全教育】 安E7 探究

	<p>是小拳王</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>的基本 動作。 2c-I-1 表現認 真參與 的學習 態度。 4d-I-1 願意從 事規律 身體活 動。</p>	<p>戲。</p>	<p>進行模仿遊戲。</p>	<p>活動二、暖身動作 1. 胸部暖身：雙手伸直放身 後，緩緩提高，直至肩膀前 方感到拉緊。 2. 大小腿暖身：左右腳輪流 做弓箭步。 3. 手部暖身：一手提高至胸 前伸直，另一手扶著上臂， 把上臂拉向身體，直至肩膀 後方有拉緊的感覺。左右手 輪流實施。 4. 背部暖身：雙手彎曲張開 平舉，轉身90度。左右兩側 轉身輪流實施。</p> <p>活動三、拳拳到位——直拳 1. 兩人一組，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。 2. 直拳：出拳時蹬地、轉 腰、順肩、抖臂、出拳，爆 發用力，直線擊出，直線收 回，一氣呵成。 ※前手直拳：前手依直拳動 作要領出拳，後手不動。 ※後手直拳：後手依直拳動 作要領出拳，前手不動。</p> <p>活動四、綜合活動 1. 教師指導學生進行緩和 運動，並發表學習心得。</p> <p>活動五、熱身活動 教師指導學生進行伸展活 動。</p> <p>活動六、拳拳到位——勾拳 1. 兩人一組，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</p>		<p>運動基本的 健保。</p>	
--	-------------	--	---	-----------	----------------	--	--	----------------------	--

							<p>摩及動作鑑賞。</p> <p>2. 勾拳：勾拳是在屈臂狀態下的一種拳法。出拳時充分利用轉腰、扭胯、擺臂的合力，出拳時膝要內扣，腳掌撐地發力。</p> <p>※前平勾拳：平勾拳是橫向的勾擊，前手依勾拳動作要領出拳，後手不動。</p> <p>※後平勾拳：平勾拳是橫向的勾擊，後手依勾拳動作要領出拳，前手不動。</p> <p>※前上勾拳：上勾拳拳由下向上打，前手依勾拳動作要領出拳，後手不動。</p> <p>※後上勾拳：上勾拳拳由下向上打，後手依勾拳動作要領出拳，前手不動。</p> <p>活動七、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
第十二週	單元六、身體動起來 活動三、我是小拳王	2	<p>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。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現認真參與的學習態度。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	<p>1. 學會拳擊有氧拳的基本動作。</p> <p>2. 能和他人合作，共同進行模仿遊戲。</p>	<p>活動一、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動二、拳拳到位——刺拳</p> <p>1. 兩人一組，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。</p> <p>2. 刺拳：出拳與直拳相似，動作輕快，出拳時手臂不完全伸直，順彈性收拳，上體和髖部移動極小。</p> <p>※前手刺拳：前手依刺拳動作要領出拳，後手不動。</p> <p>※後手刺拳：後手依刺拳動作要領出拳，前手不動。</p>	實作	<p>【安全教育】</p> <p>安E7 探究運動基本的健保。</p>	

			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。				<p>活動三、大家一起來創作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將學生分成兩人一組。 2. 請學生用學到的拳法共同討論創作一套四個八拍的拳擊有氧動作。 3. 兩人一同喊出節奏，練習所創的動作直至熟練。 4. 練習時隨時進行討論修正，讓動作組合更為流暢。 5. 教師可安排示範觀摩活動，讓學生互相欣賞。 <p>活動四、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
第十三週	單元六、身體動起來 活動四、圓的世界	2	<p>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。</p> <p>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。</p>	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能利用呼拉圈進行各種身體造型。 2. 能利用呼拉圈進行各項身體活動。 3. 能利用課餘時間練習呼拉圈。 	<p>活動一、熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生進行伸展、熱身。 <p>活動二、呼拉圈造型</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師依序示範小鳥飛、烏龜翹、瓢蟲飛和袋鼠跳等動物動作，詢問學生像什麼動物呢？並請學生一起做動作。 2. 引導學生依序討論除了小鳥、烏龜、瓢蟲和袋鼠等，還可以怎麼做。 3. 兩人一組，合作自創新的造型。 4. 可將全班分成男、女兩組，各組合作完成教師指定的造型（例如：男生 飛機，女生 花朵）。 5. 教師鼓勵每個階段、每個人的表現。 <p>活動三、呼拉圈伸展</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引用新聞或校園實例，講解柔軟度對身體的重 	實作 觀察	<p>【安全教育】</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>	

							<p>要性：運動前熱身不足容易導致運動傷害，除了影響運動表現，更可能造成嚴重的後遺症。</p> <p>2. 教師說明伸展的方式有很多種，可以利用毛巾，也可以利用呼拉圈。</p> <p>3. 引導學生依序進行弓箭步伸展、體側伸展、站姿伸展及坐姿伸展。</p> <p>4. 鼓勵學生自創不一樣的伸展方式。</p>		
第十四週	單元六、身體動起來 活動四、圓的世界	2	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2d-I-1 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p>	<p>1. 能利用呼拉圈進行各種身體造型。</p> <p>2. 能利用呼拉圈進行各項身體活動。</p> <p>3. 能利用課餘時間練習呼拉圈。</p>	<p>活動一、利用身體搖呼拉圈</p> <p>1. 進行手臂轉動呼拉圈、雙手轉動呼拉圈動作。</p> <p>2. 教師親自或請同學示範腰部搖動呼拉圈動作，學生各自散開練習。</p> <p>3. 教師鼓勵學生挑戰雙腿搖動呼拉圈動作，學生各自散開練習。</p> <p>4. 教師說明腰部搖動呼拉圈需要時間練習，許多學生初步的表現已經很棒，可以利用下課再多加練習。</p> <p>活動二、綜合活動——我一定要學會</p> <p>1. 請學生示範腰部搖呼拉圈，引導學生觀察、討論要訣：</p> <p>(1) 準備動作：身體扭轉，並將呼拉圈同步轉至側面。</p> <p>(2) 剛開始腰部圓弧擺動，搖起來後變成前後擺動。</p> <p>2. 鼓勵學生課餘時間練習，並填寫自我挑戰表。</p> <p>活動三、熱身活動——地鼠</p>	實作 觀察	<p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

						<p>鑽洞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生進行伸展、熱身。 2. 輪流進行地鼠鑽洞活動：排成各式路徑，由學生輪流穿越呼拉圈。 <p>活動四、呼拉圈接力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分成數組，每組約8~10人。 2. 各組手牽手不得放掉，排頭拿呼拉圈開始在手不放掉的狀況下，將呼拉圈由排頭穿越組員，傳遞至排尾即算完成，最先完成的隊伍獲勝。 3. 引導學生討論怎樣讓呼拉圈更流暢、快速的傳遞穿越？ <p>活動五、呼拉圈跳躍練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 地上布置多個呼拉圈路徑，遇單個呼拉圈須單腳跳，雙個呼拉圈須雙腳分別跳入兩個圈內。 2. 熟練後，變換布置方式再進行一次。 <p>活動六、呼拉圈跳躍遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明遊戲規則後，進行比賽： <ol style="list-style-type: none"> (1) 全班分成數組。 (2) 從排頭開始，跳完呼拉圈並繞過三角錐，從旁邊跑回起點，再由下一位繼續進行。 (3) 最先輪完的組別獲勝。 2. 引導學生討論是否有其他排法，再比一次。 <p>活動七、綜合活動</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。			
第十五週	單元七、我是快樂運動員 活動一、樂跑人生	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 能以正確的跑步動作進行跑步遊戲。 2. 能與同學合作，完成田徑跑步遊戲任務。	教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。 活動一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。 活動二、你推我扶 1. 將學生分為數組。 2. 活動開始前，一半數量的標誌筒倒置，另一半正立。 3. 活動中，一組負責將標誌筒推倒，另一組負責將標誌筒扶正，一定時間後角色互換。 4. 可進行分組對抗賽活動。 活動三、奪寶大賽 1. 將學生分為數組，各組於等待線後排隊。 2. 教師發令後，各組組員依序向前跑至寶物放置處，並攜回一樣寶物，上一棒跑過等待線後，下一棒始可出發，在最短時間內完成任務的組別獲勝。 活動四、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 活動五、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。 活動六、急速轉彎 1. 將學生分為數組，各組於等待線後排隊。 2. 教師發令後，各組隊員依序繞越地上標誌盤，回到等待線並與下一棒拍手後，下一棒始得出發，最後一棒最	實作 觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

						<p>快越過終點線的組別獲勝。</p> <p>3. 教師可依學生程度變換路線以增加活動樂趣及挑戰性。</p> <p>活動七、衝鋒連陣</p> <p>1. 將學生分為三組，各組於等待線後排隊，並準備數個標誌盤。</p> <p>2. 教師發令後，各組隊員依序將標誌盤放到中央呼拉圈中，下一棒須等上一棒回到等待線後並拍手後始得出發，先將標誌盤全部放到呼拉圈的組別獲勝。</p> <p>3. 教師可依學生程度變換路線以增加活動樂趣及挑戰性。</p> <p>活動八、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動九、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動十、捕魚趣</p> <p>1. 全班分成兩組。</p> <p>2. 每組派兩人當漁夫，其他的人當魚。</p> <p>3. 兩名漁夫牽手在另一組捕魚，魚被漁夫碰到或跑離界線外即算捕獲。</p> <p>4. 先將魚全部捕獲的組別獲勝。</p> <p>活動十一、小小行動家</p> <p>教師引導學生擬定運動計畫，並利用檢核表，落實從事規律運動。</p> <p>活動十二、綜合活動</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

							教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第十六週	單元七、我是快樂運動員 活動二、我是神射手	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 做出正確投擲紙標槍的動作。 2. 認真參與團隊遊戲活動，並發揮「勝不驕、敗不餒」的運動家精神。	<p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動二、巧手動一動，自製紙標槍 1. 課前請學生準備舊報紙。 2. 教師示範將報紙捲成圓筒，並利用膠帶黏貼成紙標槍。 3. 教師請學生依示範的步驟，讓學生每人自製紙標槍。</p> <p>活動三、擲紙標槍練習 1. 教師講解原地擲紙標槍的動作要領： (1)右手握住紙棒。 (2)向後拉高至肩上。 (3)左腳向前踏一步，擲出紙棒。 2. 學生進行分組練習，教師行間巡視指導。</p> <p>活動四、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動五、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動六、看誰擲得遠 1. 將學生分為數組，各組於等待線後排隊。 2. 教師指導學生測量標槍距離的方法，學生輪流擔任裁判工作。 3. 組員依序於原地擲紙標槍，擲得最遠者獲勝。</p>	實作 觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

							<p>4. 教師亦可將規則改為全組總距離最遠的組別獲勝，進行分組對抗賽增加活動樂趣及挑戰性。</p> <p>活動七、看誰擲得準</p> <p>1. 將學生分為數組，各組於等待線後排隊。</p> <p>2. 組員依序於原地擲紙標槍，命中6~8公尺外的呼拉圈者得一分。</p> <p>3. 得分最多的組別獲勝。</p> <p>4. 教師可變換呼拉圈的距離以增加活動樂趣及挑戰性。</p> <p>活動八、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
第十七週	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>七. 來玩呼拉圈</p>	2	<p>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。</p> <p>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</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cb-I-2 班級體育活動。</p>	<p>1. 能完成搖動呼拉圈的動作。</p> <p>2. 能在運動過程中，避免運動傷害。</p> <p>3. 平時能利用呼拉圈做運動。</p> <p>4. 能利用呼拉圈選擇適合自己的身體活動。</p>	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>七. 來玩呼拉圈</p> <p>【活動1】呼拉圈真好玩-2</p> <ul style="list-style-type: none"> • 搖動呼拉圈 (一) 熱身活動 (二) 搖呼拉圈 1. 運用單手手臂搖動呼拉圈 2. 運用雙手搖動呼拉圈 3. 運用腰部搖動呼拉圈 4. 試試用腰部搖動兩個呼拉圈 (三) 教師歸納：平時可以利用呼拉圈來做運動，讓身體更健康。 • 呼拉圈高手 (一) 比一比 (二) 數一數 	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎性別平等教育</p> <p>性E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>◎人權教育</p> <p>人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>◎生涯規劃教育</p>	

			員合作，促進身心健康。						涯E7培養良好的人際互動能力。	
第十八週	貳、運動樂趣多 七.來玩呼拉圈	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Cb-I-2 班級體育活動。	1.能運用身體做出指定動作。 2.能表現認真參與活動的積極態度。 3.能與同學培養默契合作完成動作。 4.能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作。	貳、運動樂趣多 七.來玩呼拉圈 【活動2】一起來合作-1 •火車過山洞 (一)熱身活動 (二)進行活動前，先利用呼拉圈來練習感覺，包含身體伸展、搖一搖呼拉圈。 (三)發展活動 •猜拳高手 (一)熱身活動 (二)進行活動前，先利用呼拉圈練習感覺，包含身體伸展、搖一搖呼拉圈。 (三)發展活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎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。 ◎生涯規劃教育 涯E7 培養良好的人際互動能力。	
第十九週	單元八、球兒真好玩 活動一、桌球初體驗、 活動二、擲	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡	1.體驗桌球特性，培養球感。 2.學會桌球拍擊動作，並進行遊戲。 3.學會隔網拋準之要	活動一、桌球初體驗 1.教師提問並說明桌球的特性：輕盈、彈力小、踩到會破等。 2.教師示範兩手互接動作	實作 問答	【法治教育】 法E4 參與規則的制定並遵守之。	

	球樂趣多		<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>領與技巧。</p> <p>4. 能思考遊戲公平性問題，並提出看法。</p>	<p>後，每人一球體驗並練習。</p> <p>3. 教師示範彈地接球動作後，各組散開練習。</p> <p>4. 教師示範上拋接球動作後，各組散開練習。</p> <p>活動二、帶球旅行</p> <p>1. 教師示範持拍帶球動作，學生散開練習。</p> <p>2. 學生持拍帶球分散於球場中，教師喊「前進」、「後退」、「向右轉」等口令，場中學生依指令動作。</p> <p>活動三、支援前線遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則後進行遊戲：</p> <p>(1) 全班分成數組，排頭持拍和球，其餘組員每人一球。</p> <p>(2) 各組依序持拍帶球前進，並將球倒進終點的桶子內，再跑回起點，將拍子交由下一位組員。依序進行，先輪完的組別獲勝。</p> <p>2. 引導學生討論帶球過程中，可能會發生哪些情形？</p> <p>(1 撿起繼續前進 2 旁人協助撿起後繼續前進 3 重回起點再出發)</p> <p>3. 規則不明確、不一致會造成遊戲或比賽不公平也不好玩，引導學生發表自己覺得哪種方法較佳？</p> <p>4. 教師歸納：無論哪種方法都行，只要統一規則、共同遵守即可。</p> <p>活動四、向上拍擊</p> <p>1. 教師示範「拍擊→球落地</p>			
--	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>彈起後，再接著拍擊」動作，學生各自散開練習。</p> <p>2. 教師示範連續拍擊動作，學生各自散開練習。</p> <p>3. 引導學生發表拍擊桌球的感覺，如何讓球彈起在適當高度？</p> <p>活動五、兩人互拍</p> <p>1. 教師示範兩人互拍動作，並提醒學生不可太用力上拍，必須顧慮接球者的位置。</p> <p>2. 學生兩人一組散開練習。</p> <p>3. 加上適當高度阻隔（三角錐和交通桿），教師提醒須將球拍擊過桿，同時也須考慮落地後的位置，方便同學接球。</p> <p>4. 學生兩人一組散開練習。</p> <p>活動六、複習向上拍擊動作</p> <p>教師說明拍擊動作須多加練習才能熟悉，學生各自散開練習。</p> <p>活動七、四人隔網互拍</p> <p>1. 四人一組，兩兩隔網站立，進行互拍練習。</p> <p>2. 教師提醒須依次輪流，不能一位同學連續拍擊。</p> <p>活動八、地上桌球賽</p> <p>1. 教師講解遊戲規則後進行遊戲：</p> <p>(1) 分成數個比賽場地，每個場地約4~6人。</p> <p>(2) 先由兩人一對一比賽，互相將球擊向對方陣地，球須落地一次才能回擊。</p> <p>(3) 擊球沒有過桿、擊球出</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>界或落地兩次才回擊，都算出局。</p> <p>(4)贏方繼續比賽，出局者換下一位出賽。</p> <p>(5)各場地選出一位優勝同學，再進行一場決賽。</p> <p>2. 教師鼓勵學生利用課餘多加練習，挑戰自己。</p> <p>活動九、擲球動作練習</p> <p>1. 教師說明擲球要領：避免同手同腳、腰部須適當轉動，最後出手點要注意手腕及手指的運用。</p> <p>2. 學生兩人一組進行練習。</p> <p>3. 教師行間巡視指導，指正動作。</p> <p>活動十、對牆擲準練習</p> <p>1. 在牆上布置各種形狀的標的物（宜有大、中、小的難度區分）。</p> <p>2. 學生分組練習擲中各種標的物。</p> <p>活動十一、一箭穿心</p> <p>1. 足球網上柱或其他支架上懸掛呼拉圈。才回擊，都算出局。</p> <p>2. 學生分組進行擲準練習。</p> <p>3. 可在地上畫上近、中、遠三條線，鼓勵學生逐步挑戰。</p> <p>活動十二、穿越蜘蛛網</p> <p>1. 在足球網上以塑膠繩纏繞出大小不一的數個區塊。</p> <p>2. 學生練習後，依難度討論出擲中各區塊的分數。</p> <p>3. 分組進行投擲計分競賽。</p> <p>活動十三、遠距離擲球動作</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>1. 教師再次提醒擲球要領：避免同手同腳、腰部須適當轉動，最後出手點要注意手腕及手指的運用。</p> <p>2. 學生兩人一組進行練習，並逐步拉大距離。</p> <p>活動十四、井字擲準遊戲</p> <p>1. 教師說明規則後進行比賽。</p> <p>(1) 每個場地6人，分成兩隊比賽。</p> <p>(2) 兩隊每人1球，輪流派人將球擲到牆上井字的9個區塊。</p> <p>(3) 先連成一直線或一斜線的隊伍獲勝。</p> <p>2. 學生分組討論戰術：第一球擲中哪個位置最有利？進攻（連成一條線）和防守（阻止對方連成一條線）該如何取捨？</p> <p>3. 再進行一次比賽。</p> <p>活動十五、從天而降擲球動作</p> <p>1. 教師示範向上越網的擲球動作，並說明須多加練習才能掌握落地位置。</p> <p>2. 學生兩人一組進行練習（甲擲出落地後，乙撿起再擲回，互相檢視球落地的位置）。</p> <p>3. 教師行間巡視，並引導學生思考、實驗球擲出的角度，以及眼睛應看向上方或是落地目標呢？</p> <p>活動十六、籃框擲準</p> <p>1. 教師說明：籃框較高，要</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>控制拋物線路徑，避免用力往前丟。</p> <p>2. 學生分散各籃球框練習：提醒學生籃下有人撿球時，不可擲球。</p> <p>3. 進行比賽：</p> <p>(1) 兩個場地，各分成兩組比賽（可男女分別競賽），以減少學生等待時間。</p> <p>(2) 每組兩顆樂樂棒球，每人連續擲2球，依序輪流進行。</p> <p>(3) 每進一球得1分，全部輪完後計算總得分。</p> <p>活動十七、落地得分比賽</p> <p>1. 教師說明規則後，進行比賽：</p> <p>(1) 分成兩組，各成一縱列。</p> <p>(2) 由排頭開始，輪流將球往上擲越過球網，落在目標區域內。</p> <p>(3) 依落點計算得分，全部輪完後，計算總得分，分數高的隊伍獲勝。</p>			
第二十週	單元八、球兒真好玩 活動三、滾地躲避球 活動四、控球精靈 活動五、跑壘遊戲	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	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進行反應及閃躲遊戲。 2. 練習滾地躲避球的閃躲遊戲。 3. 進行團體滾地躲避球遊戲。 4. 單、雙手拋球及接球動作練習。 5. 進行團體拋準遊戲。 6. 移動拍球動作練習。 7. 進行團體移動拍球遊戲。 	<p>活動一、猜拳抓人</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明躲避球運動和反應及閃躲動作有關，下面進行的活動主要就是訓練反應及閃躲動作。 2. 教師說明遊戲規則：兩人一組跑到中間，聽教師哨音後猜拳，輸的人往回跑向等待線，贏的人想辦法在猜輸的同學跑到等待線前碰到他即得分。 3. 教師表揚表現好的同學，讓他進行示範動作給同 	實作 觀察	<p>【安全教育】 安E9 學習相互尊重的精神。</p> <p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

			<p>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。</p>	<p>與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>學參考。</p> <p>活動二、穿越叢林</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明穿越叢林的遊戲規則及注意事項。 2. 學生分組進行遊戲 <p>活動三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師表揚表現優異的學生。 2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 <p>活動四、滾地躲避球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明滾地躲避球遊戲規則，並提醒同學在場內閃躲時身體要面向球，才能判斷閃躲的方向。 2. 教師指導學生分組並進行遊戲。 3. 比賽時可於5分鐘後進行攻守組別交換，讓學生體驗進攻和閃躲的動作技能。 <p>活動五、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師表揚表現團結合作的組別。 2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 <p>---</p> <p>活動一、你拋我接</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請同學自行分為兩人一組，講解雙手拋球及單手拋球的動作要領，並請幾位同學先示範。 2. 教師示範雙手接拋球的動作要領，並指導學生接球時手指應放鬆。 3. 學生分組練習，教師巡視指導。 <p>活動二、拋準高手</p>		
--	--	--	---	--	-----------------------------	---	--	--

						<p>1. 教師說明遊戲規則並指導分組以及分配場地位置。</p> <p>2. 各組輪流進行雙手及單手拋球，教師可讓學生拋不同大小的球，讓學生體驗各種球的拋球動作感覺。</p> <p>活動三、穿越時空</p> <p>1. 教師說明遊戲規則、指導分組及分配場地。</p> <p>2. 教師說明身體必須面向目標，掌握拋球方向以及放球時機，才能準確將球拋中目標。</p> <p>3. 學生進行分組練習，教師巡視指導。</p> <p>活動四、傳球接力</p> <p>1. 教師將學生分成數組，並講解遊戲規則。</p> <p>2. 教師可依不同的場地或球類進行不同的傳球接力，主要鼓勵學生合作進行遊戲。</p> <p>3. 學生分組進行遊戲，鼓勵學生為自己組別加油。</p> <p>活動五、拍球快樂行</p> <p>1. 教師說明移動拍球的動作要領，提醒同學熟練原地拍球後才進行須抬頭觀察環境的移動拍球動作。</p> <p>2. 教師分別示範拍球前行、側行以及後行的動作技巧。</p> <p>3. 學生分組進行練習，教師巡視及個別指導。</p> <p>活動六、如影隨形</p> <p>1. 兩人一組，前面同學自由發揮做出有創意的拍球移</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>動動作，後面同學模仿前面同學的動作。</p> <p>2. 教師說明此遊戲重點在觀察，不能只低頭專注自己的球。</p> <p>活動七、拍球接力</p> <p>1. 教師說明遊戲規則、指導分組及分配場地。</p> <p>2. 學生分組進行拍球接力遊戲，鼓勵學生為自己的組別加油。</p> <p>活動八、拍球繞行、繞圈練習</p> <p>1. 教師講解並示範拍球繞行及繞圈的動作要領。</p> <p>2. 學生分組練習，教師鼓勵學生變換左右手練習，同時也可以變換繞圈方向。</p> <p>3. 教師巡視及個別指導。</p> <p>活動九、拍球通道遊戲</p> <p>1. 教師鼓勵學生在課後時間邀約家人或朋友一起練習已經學過的拍球動作。</p> <p>2. 教師講解課後練習步驟：</p> <p>(1)和家人或朋友約好時間。</p> <p>(2)選擇適合的場地，如學校或住家附近的公園或籃球場。</p> <p>(3)準備器材，如球、水瓶或呼拉圈等，並布置拍球通道。</p> <p>3. 布置場地後學生分別進行練習。</p> <p>4. 練習一段時間後，教師可請同學變化通道以增加拍球移動樂趣。</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>活動十、綜合活動</p> <p>1. 教師表揚表現優異的學生。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動十一、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行腳步移動的動態熱身活動。</p> <p>活動十二、跑壘接力</p> <p>1. 教師講解跑壘接力遊戲規則，並進行學生分組及場地布置。</p> <p>2. 學生分組進行遊戲，教師提醒學生靠近壘包拍手接力給同學時，要注意同學的位置以避免碰撞。</p> <p>活動十三、攻佔本壘遊戲</p> <p>1. 教師鼓勵學生發揮創意，先制定防守組的指定動作。</p> <p>2. 教師將學生分成數組，布置場地後學生分別進行遊戲。</p> <p>3. 練習一段時間後，教師可請同學變化防守組的指定動作。</p> <p>活動十四、綜合活動</p> <p>1. 教師表揚表現優異的小組。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

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 低 年級普通班 健體 領域混齡課程計畫-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 (一年級和二年級) 否

教材版本		翰林健體第四冊+南一健體第一冊		教學節數			每週(3)節，本學期共(60)節			
課程目標		<p>1. 單元五利用運動安全三部曲的概念，建立學生基本的運動安全常識，並學會處理運動傷害的正確步驟；結合學校班級性運動競賽，引導學生理解運動賽事相關概念與資源，並能認真參與班際相關運動賽事。單元五讓學生了解跳繩的基本動作技巧，並能運用正確的技巧與他人合作，進行跑步跳繩遊戲。</p> <p>2. 單元六藉由樂趣化遊戲，了解並學習排球、槌球的基本概念、體驗用腳運動的項目，促進全身性運動能力均衡發展、以遊戲方法增進學生用腳運球的動作能力，增進對足球的學習興趣。</p> <p>3. 單元七介紹戶外及室內的休閒運動，讓學生了解運動的益處與樂趣，並鼓勵其邀請家人假日時一起進行；能配合節奏，與同學兩人一組，一起完成有氧運動的動作。</p> <p>4. 單元七運用全身及四肢的活動學習，體驗並理解攀岩這項休閒運動；學會各種橡皮筋繩遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並能與同學共同合作，從中領略身體活動的樂趣。</p> <p>5. 單元八了解不同的水域活動項目以及安全注意事項，增進學生參與水域活動的興趣；藉由學習及團體遊戲，學習基礎的游泳技能並熟悉自救方法。</p>								
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、運動 歡暢樂趣 多 六. 童玩 真有趣	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 能說出各種童玩的起源。 2. 能了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。 3. 能選擇適合自己的童玩遊戲。 4. 能了解沙包的玩法及簡易的動作要領。	貳、運動歡暢樂趣多 六. 童玩真有趣 【活動 1】有趣的童玩 (一)童玩介紹 (二)鼓勵學童延伸思考其他有趣的童玩。 (三)分組操作 (四)詢問家人小時候還玩過哪些童玩。 【活動 2】好玩的沙包 (一)認識沙包 (二)動手做簡易沙包	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。 人E8了解	

			3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。			(三)頂沙包遊戲 (四)教師歸納：透過童玩的教學與體驗，找尋童年最純真的快樂。		兒童對遊戲權利的需求。	
第二週	貳、運動歡暢樂趣多 六.童玩真有趣	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.能了解沙包的玩法及簡易的動作要領。 2.能做出拋接及投擲沙包的動作。 3.能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。 4.能製作風車並了解風車的玩法。	貳、運動歡暢樂趣多 六.童玩真有趣 【活動2】好玩的沙包 •拋接沙包 (一)單手往上拋沙包，再用雙(單)手接住沙包。 (二)單手往上拋沙包，做完指定動作後，馬上接住沙包。 (三)帶學童分組操作熟練後，讓學童嘗試自拋自接動作。 (四)想一想，還可以先做哪些動作再接住沙包呢? •拋撿沙包 (一)教師講解拋撿沙包的動作要領。 (二)將學童分組操作拋撿沙包。 (三)增加拋撿沙包的數量，以提升遊戲的挑戰性。 •沙包投擲	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。 人E8了解兒童對遊戲權利的需求。

			習或遊戲問題。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。			(一)教師課前於空地畫好投擲區或以呼拉圈代替,留意場地不要有障礙物,以防止學童受傷。 (二)學童於投擲線後用沙包逐一投擲,分數多者優勝。 (三)可用低手拋投或肩上投擲方式投擲。 【活動3】風車轉呀轉 (一)製作風車 (二)熱身運動 (三)教師講解風車童玩的由來及簡單原理。 (四)嘗試練習 (五)變換跑動的速度與轉動風車受風的方向,讓學童體驗不同速度與方向,風車轉動的變化。 1. 慢慢跑 2. 直線快跑 3. 變換方向跑			
第三週	貳、運動歡暢樂趣多 六. 童玩真有趣	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 能了解沙包的玩法及簡易的動作要領。 2. 能做出拋接及投擲沙包的動作。 3. 能利用休閒時間,在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。 4. 能製作風車並了解風車的玩法。 5. 能認真參與各	貳、運動歡暢樂趣多 六. 童玩真有趣 【活動2】好玩的沙包 • 拋接沙包 (一)單手往上拋沙包,再用雙(單)手接住沙包。 (二)單手往上拋沙包,做完指定動作後,馬上接住沙包。 (三)帶學童分組操作熟練後,讓學童嘗試自拋自接動作。 (四)想一想,還可以先做哪些動作再接住沙包呢? • 拋撿沙包 (一)教師講解拋撿沙包的動作要領。	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。 人E8了解兒童對遊戲權利的需求。

			<p>本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>項風車遊戲活動。</p> <p>6. 能體驗團隊合作的樂趣，遵守遊戲規則。</p> <p>7. 能製作紙飛機，並了解紙飛機的玩法。</p> <p>8. 能在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</p> <p>9. 能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。</p>	<p>(二)將學童分組操作拋撿沙包。</p> <p>(三)增加拋撿沙包的數量，以提升遊戲的挑戰性。</p> <p>• 沙包投擲</p> <p>(一)教師課前於空地畫好投擲區或以呼拉圈代替，留意場地不要有障礙物，以防止學童受傷。</p> <p>(二)學童於投擲線後用沙包逐一投擲，分數多者優勝。</p> <p>(三)可用低手拋投或肩上投擲方式投擲。</p> <p>【活動 3】風車轉呀轉</p> <p>(一)製作風車</p> <p>(二)熱身運動</p> <p>(三)教師講解風車童玩的由來及簡單原理。</p> <p>(四)嘗試練習</p> <p>(五)變換跑動的速度與轉動風車受風的方向，讓學童體驗不同速度與方向，風車轉動的變化。</p> <p>1. 慢慢跑</p> <p>2. 直線快跑</p> <p>3. 變換方向跑</p> <p>• 風車接力</p> <p>(一)直線接力</p> <p>(二)繞物接力</p> <p>(三)改正錯誤</p> <p>(四)學童發表運動後的感想與身體感覺。</p> <p>(五)叮嚀</p> <p>【活動 4】紙飛機飛上天</p> <p>(一)利用課餘或相關課程，製作紙飛機。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>(二)熱身活動</p> <p>(三)教師講解紙飛機童玩的由來及簡單原理。</p> <p>(四)嘗試練習</p> <p>1. 飛向遠方</p> <p>2. 紙飛機飛上天—飛行久久</p> <p>(五)腦力激盪—紙飛機創意玩法</p> <p>(六)教師引導學童完成活力存摺。</p> <p>(七)教師歸納：利用假日時間，與家人一同從事運動，養成規律的運動習慣，有助於身體健康。</p>		
第四週	單元五、 運動 GO! GO! 活動一、 運動安全 三部曲	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-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	<p>1. 認識運動前、中、後相關的基本運動安全常識。</p> <p>2. 評估不當的運動行為可能產生的危險。</p> <p>3. 演練遇到運動傷害的解決方法。</p>	<p>活動一、運動安全三部曲</p> <p>1. 教師統整之前教過的運動安全概念，再介紹運動安全三部曲，引導學生按照運動前、中、後的階段，檢核應該注意的安全常識。</p> <p>2. 教師依序說明三部曲注意事項，包括：</p> <p>(1)運動前：穿著合適的裝備、先做暖身運動、運動前30分鐘不要吃太多東西、檢查場地和器材是否安全。</p> <p>(2)運動中：注意隨時補充水分、身體不舒服或受傷先停止運動、適當地加入休息時間。</p> <p>(3)運動後：進行簡單的伸展或緩和運動、補充水分，擦汗或換乾淨的衣服，最後要整理場地和器材，以免造成後續的人使用不便或危險。</p> <p>3. 引導學生自評自己是否具備三部曲中的運動安全行為或習慣。</p> <p>活動二、運動案例討論</p> <p>1. 教師介紹常見的危險運動案例，引導學生思考可能產生的運動傷害。</p> <p>2. 教師提醒學生應減少上述運動習慣，再讓學生分享還有哪些危險行為。</p> <p>活動三、運動傷害處理</p> <p>1. 複習生病時該怎麼應對的知識，再利用課本頁面，討論運動時很喘、受傷、身體不適時該如何處理。</p> <p>2. 教師引導學生演練處理方法，並提醒正確運動傷害處理步驟的重要性。</p>	問答 實作 自評	<p>【安全教育】</p> <p>安E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

第五週	單元五、運動 GO! GO! 活動二、小小運動家	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-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。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Cb-I-2 班級體育活動。	1. 認識班級體育活動的相關運動常識。 2. 認識班級體育活動的相關用語以及可利用的資源。 3. 願意認真參與班級性體育活動的相關計畫。	<p>活動一、班級體育活動</p> <p>1. 教師介紹班級體育活動的定義及其重要性,提醒學生重視相關比賽。 2. 教師講解與班級體育活動相關的用語,包括隊友、對手、裁判、比賽名稱、比賽場地、加油、獎牌和優勝錦旗,建立學生對比賽用語的理解,讓學生在比賽時能夠用相關用語進行溝通。</p> <p>活動二、班際體育競賽流程</p> <p>1. 教師介紹班級體育的主要流程,引導學生關心相關賽事的舉辦參與,包括:(1)比賽前:公布比賽的項目和方法、比賽前由教師指導,努力練習。 (2)比賽中:遵守比賽規則和裁判指示、全班團結合作、自己努力表現,也會欣賞別人的優點。 (3)比賽後:公布比賽結果,表揚表現優異班級、全班分享比賽心得,下一次比賽再出發。 2. 引導學生分享自己參與其他體育活動競賽的經驗,並說明每個步驟都會影響表現。</p> <p>活動三、班際體育競賽獲勝妙招</p> <p>1. 教師說明班級體育競賽是團隊合作的展現,有充分的準備、練習規劃、加油方法,可以提高獲勝機會。利用課本講解常用的獲勝計畫擬定方式。 2. 引導學生發表自己能配合做到的任務有哪些,並分享其他獲勝妙招。 3. 教師統整參加班際體育競賽,班上同學同心協力、團隊合作,才能獲得好成績。</p> <p>活動四、班際體育競賽參與行為</p> <p>1. 教師介紹常見體育競賽的行為,並引導學生思考與討論上述行為的正確性。 2. 請學生發表課本中哪些人的行為違反規定?哪些人的行為值得學習? 3. 教師統整參與任何運動比賽都應表現良好的參賽行為,展現運動精神和品德的表現,並提醒學生能夠做到,認真參與比賽,遵守比賽規定。</p>	問答 實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第六週	單元五、運動 GO! GO! 活動三、	2	健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健	1c-I-1 認識身體活動的基本	Ic-I-1 民俗運動基本動作與	1. 學會個人跳繩基本技巧。 2. 體驗團體跳繩的樂趣。	<p>活動一、西部牛仔</p> <p>1. 教師講解並示範各種甩繩動作要領: (1)頭上迴旋:跳繩在頭頂上方水平甩動。 (2)側迴旋:跳繩在身體一側繞圈迴旋。</p>	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與	

	跳出活力		康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	遊戲。		(3)交叉迴旋：跳繩在身體前方交叉迴旋。 (4)掛肩迴旋：掛繩於肩上，兩手握繩（約距握柄一手臂長距離），於身體兩側同時側迴旋。 (5)水平迴旋跳：右手握繩逆時針於腳下迴旋，兩腳分別跨越跳繩。 2. 教師可視教學時間，引導學生以非慣用手進行甩繩練習，讓雙手更協調。 活動二、單次半迴旋動作 1. 預備動作：繩子放在腳跟到小腿後。 2. 繩子畫圓似的甩向前面，碰觸到雙腳時再跨過繩子。 活動三、半迴旋跳躍動作 1. 預備姿勢和甩繩動作和單次半迴旋相同，但在繩子快要觸地同時雙腳向上跳，讓繩子甩向後面，完成半迴旋加一次雙腳跳的動作。 活動四、綜合活動 1. 教師指導學生進行緩和運動。 2. 請學生發表活動感想。 活動五、一跳一迴旋 1. 教師示範一跳一迴旋的動作，並強調利用手腕轉動，帶動繩子迴旋。 2. 請學生練習一跳一迴旋，教師巡視，隨時指正動作。		和諧人際關係。
第七週	單元五、運動 GO! GO! 活動三、跳出活力	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 學會個人跳繩基本技巧。 2. 體驗團體跳繩的樂趣。	活動一、跑步跳繩 1. 教師示範動作，並提醒學生練習時要注意行進方向，避免與他人相撞。 2. 請學生練習跑步跳繩，教師巡視，隨時指正動作。 活動二、愈跳愈多 1. 學生依一跳一迴旋動作要領進行跳繩練習，練習時除了力求動作標準外，亦要求連續成功次數的增加。 2. 待學生動作熟練後，教師可安排進行比賽，比賽方式可加以變化，如：個人賽、團體賽、計時賽或計算連續成功次數等，增加學生學習興趣與樂趣。 活動三、綜合活動 1. 教師指導學生進行緩和運動。 2. 請學生發表活動感想。 活動四、進行跑步跳繩接力 1. 教師講解活動規則：	實作觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

							<p>(1)比賽分成兩組，每組排成一縱列。</p> <p>(2)各組組員依序以跑步跳繩前進，繞過標誌筒後回到起點，將跳繩交給下一位組員繼續進行。</p> <p>(3)最快輪完的組別獲勝。</p> <p>2.請學生分組進行跑步跳繩接力。</p> <p>活動五、綜合活動</p> <p>1.教師指導學生進行緩和運動。</p> <p>2.請表現優異的學生進行動作展演，教師及全班予以鼓勵。</p>			
第八週	單元六、我喜歡玩球 活動一、有趣的拋球遊戲	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	<p>1.能熟練拋接動作。</p> <p>2.能思考並運用比賽策略。</p> <p>3.能與同學合作進行比賽。</p>	<p>活動一、雙手拋接練習</p> <p>1.教師說明：排球、網球、桌球等運動都是隔著網子進行比賽，比賽時雙方各站在網子的兩側，因此可以減少身體碰撞的意外傷害。</p> <p>2.教師示範並說明雙手拋接要領：一腳在前，雙腳微微蹲低，再用雙手手指的力量將球拋出。</p> <p>3.請學生依序練習下列動作：</p> <p>(1)上拋接球。</p> <p>(2)上拋拍手接球。</p> <p>(3)坐姿拋高接球：引導學生發現雙腳的重心和一腳前跨對穩定性十分重要。</p> <p>(4)拋牆彈地接球。</p> <p>活動二、拋準練習</p> <p>1.教將場地劃分六個區域，教師可指定學生拋到某個區域，或每個區域都拋到，讓學生逐步熟練。</p> <p>2.場地儘量佈置多個，以增加學生學習機會。</p> <p>活動三、四人拋接練習</p> <p>1.依照上述學習要領，進行四人拋接練習。</p> <p>2.儘量將球拋到不同區域，同時接球者要練習移動接球。</p>	實作觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第九週	單元六、我喜歡玩球 活動一、有趣的拋球遊戲	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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、	<p>1.能熟練拋接動作。</p> <p>2.能思考並運用比賽策略。</p> <p>3.能與同學合作進行比賽。</p>	<p>活動一、兩人定點拋接練習</p> <p>1.兩人一組，練習互相拋牆彈地一次接球。</p> <p>2.教師提醒：思考回彈角度，並作調整。</p> <p>活動二、綜合活動</p> <p>教師說明：練習是熟練的不二法門，鼓勵學生利用課餘練習。</p> <p>活動三、單人移動拋接練習</p> <p>教師說明要領：拋球後判斷回彈位置，迅速移動。</p>	實作觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			中運動與健康的問題。	體互動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。		活動四、定點拋接遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班分成兩隊，每隊排成兩縱列。 (2) 玩法：每次兩人，輪流拋接球一次後，換下一位，依序輪流。 (3) 得分：拋、接球都要站在呼拉圈內，彈地一次接住球得1分。 (4) 勝負：全部輪完後，總得分高的隊伍獲勝。 2. 熟練後可變化玩法： (1) 加大拋球距離；(2) 加大拋接球呼拉圈距離。 活動五、移動拋接遊戲 1. 教師說明：遊戲比賽的目的在學習進步並尊重他人，應以鼓勵替代責怪，發揮團隊合作的運動精神。 2. 遊戲規則： (1) 全班分成四組，各組同時進行。 (2) 玩法：從A區拋球→移動到B區接球→B區拋球→回A區接球後，將球交給下一位。 (3) 需雙手拋球擊牆，彈地一次後接球。如果沒彈地一次接住球或沒在方格內接球，要回拋球位置重拋。 (4) 先輪完的隊伍獲勝。 活動六、綜合活動 1. 教師表揚發揮團隊精神的組別及個人。 2. 運動資源的運用：社區有許多運動資源，鼓勵學生與家人、同學運用，並完成課後練習。		
第十週	單元六、我喜歡玩球 活動二、推推樂	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾	1. 能控制力道和方向，以正確的動作擊球。 2. 在遊戲或比賽中保持運動精神。	活動一、推桿擊球動作練習 1. 教師利用影片、圖片或器材，說明高爾夫球、槌球、木球等運動。 2. 教師引導學生也可以利用學校現有器材，進行類似的趣味性運動。 3. 教師示範瞄準—拉桿—擊球動作，並強調擊球要領是準度而非力度。 4. 學生分組練習。 活動二、直線穿越 兩人一組，利用跑道練習擊球直線穩定度。 活動三、穿越角錐 兩人一組，中間放置兩個角錐，以不同距離、角錐間距大小練習擊球穩定度。	實作觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

				之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。		<p>活動四、一擊命中 兩人一組，中間放置一目標（如：角錐、紙箱），以不同距離練習擊球準確度。</p> <p>活動五、推桿得分 1. 賽前指導學生互相說：「請多多指教」，並強調這是運動精神的表現。 2. 教師說明規則後進行比賽： (1) 全班分成四組。 (2) 以推桿方式將球推上得分區，每人2球機會，取得分高的做計分。 (3) 全部輪完後，計算各組總得分，分數高的組別獲勝。</p> <p>活動六、穿越障礙比賽 1. 教師說明規則後進行比賽： (1) 全班分成四組。 (2) 推桿穿越角錐，穿越大洞得1分，穿越小洞得2分，每人2球機會。 (3) 全部輪完後，計算各組總得分，分數高的隊伍獲勝。</p>		
第十一週	單元六、我喜歡玩球 活動三、我是踢球高手	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及	<p>1. 能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2. 能學會足內側控球動作。 3. 能與同學合作進行足球團體遊戲。</p> <p>活動一、兩人原地足內側傳球練習 1. 教師講解足內側踢球要領。 (1) 踢球腳自然彎曲，兩腳尖向外呈九十度。 (2) 一腳支撐，另一腳腳尖對準踢球方向，眼睛注視球。 (3) 腳觸球後，順勢前擺。 2. 教師將學生分組練習，並適時給予個別指導。</p> <p>活動二、命中目標 1. 教師講解遊戲規則：學生2人一組進行原地足內側踢球，前方約3~5公尺處放置標誌盤，以滾地球方式穿越標誌盤為目標。命中目標最多次的組別獲勝。 2. 學生分組進行命中目標。 3. 教師說明：支撐腳的腳尖與身體朝向目標踢球，較容易進球。</p> <p>活動三、綜合活動 1. 教師統整足內側踢球要領。 2. 教師引導表現優異的學生示範動作，提供其他學生觀摩、學習，並鼓勵有進步及認真參與的學生。</p>	實作問答	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

					準確性控球動作。		<p>活動四、足內側停球練習</p> <p>1. 教師講解足內側停球動作要領：首先判斷球來方向，身體迎向球來方向，眼睛注視球，以足內側將球停住。</p> <p>2. 教師將學生分組練習，並適時個別指導。</p> <p>活動五、你來我往遊戲</p> <p>1. 教師將學生分組，6人一組，5位學生圍成一圈，1位學生站於中間。</p> <p>2. 外圈同學輪流以足內側傳球給中圈同學，中圈同學以足內側停球後再傳給外圈每一位同學。</p> <p>3. 每位同學都輪到中圈後即結束。</p> <p>活動六、堅守堡壘遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 3~5人一組，分為攻擊組與防守組，攻擊組輪流踢球，防守組用腳將球擋在線外。</p> <p>(2) 攻擊組都踢過球後，兩組角色互換，再玩一次。</p> <p>2. 學生分組進行堅守堡壘。</p> <p>活動七、綜合活動</p> <p>1. 教師統整足內側控球要領。</p> <p>2. 教師引導表現優異的學生示範動作，提供其他學生觀摩、學習，並鼓勵有進步及認真參與的學生。</p>		
第十二週	單元六、我喜歡玩球 活動三、我是踢球高手	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手、眼、手腳動作	<p>1. 能學會原地足內側及足背踢球動作技能。</p> <p>2. 能學會足內側控球動作。</p> <p>3. 能與同學合作進行足球團體遊戲。</p>	<p>活動一、分組足背踢球練習</p> <p>1. 教師講解足背的踢球位置，並示範原地足背踢球的動作要領：腳尖下壓、用力繃緊，且腳應自然彎曲，不刻意伸直。</p> <p>2. 學生分組練習足背踢球動作，教師查看各組狀況並進行指導。</p> <p>活動二、原地足背踢遠球遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 2人一組相距約10公尺。</p> <p>(2) 1人以足背將球踢給對面的組員，請同學練習用腳擋住球，接到球後練習足背踢遠球給對面同學，輪流練習足背踢球及用腳擋球。</p> <p>2. 請學生不僅要學會踢遠，同時儘量注意踢球方向控制。</p> <p>活動三、綜合活動</p> <p>1. 教師統整足背踢球的動作要領。</p>	實作 問答	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

				戲問題。	協調、力量及準確性控球動作。		2. 教師引導學生發表足背、足內側踢球的差異，例如哪種踢球方式較有力？ 3. 請學生課後及假日利用社區場地，完成足內側及足背踢球練習並記錄。			
第十三週	單元六、我喜歡玩球 活動四、運球前進	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能學會以足底推球及足背運球前進。 2. 能利用運球動作技能進行團體遊戲。	活動一、足底運球接力練習 1. 教師講解足底運球前進活動方式： (1)5~6人一組，分組練習。 (2)每組組員分站兩側，距離5~8公尺。 (3)以前腳掌觸球，足底左右腳輪流將球往前推進。 (4)一人運球至對面後，傳給對面組員，換人運球至對側。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動二、足底停球練習 1. 教師講解足底控球動作技巧：身體重心放在支撐腳，停球腳足跟與地面成夾角，將球停住。 2. 教師引導學生2~4人一組，分別進行足底停滾地球動作練習。 3. 教師巡視各組，並提醒學生進行停球練習時，應面向來球方向。 活動三、綜合活動 1. 教師統整本節教學重點。 2. 教師鼓勵有進步及認真參與的學生。	實作觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十四週	單元六、我喜歡玩球 活動四、運球前進	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾	1. 能學會以足底推球及足背運球前進。 2. 能利用運球動作技能進行團體遊戲。	活動一、足背運球前進比賽 1. 教師講解並示範足背運球動作要領： (1)以足背觸球，一步一步前進，每走一步觸球一次，左右腳輪流練習，掌握觸球節奏。 (2)觸球的力量不可太大，將球控制在前方隨時可觸球的距離，並適時抬頭觀察周圍環境。 2. 教師指導學生進行練習，並慢慢要求速度。 活動二、運球木頭人遊戲 1. 教師講解遊戲規則。 2. 教師指導學生以足背運球及足底運球方式進行遊戲。	實作觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。		3. 教師指導學生分組並分配場地練習。 活動三、綜合活動 1. 教師引導表現優異的學生示範動作，讓其他人觀摩、學習。 2. 教師請學生就所學內容進行自我評量。 活動四、運球大風吹 1. 教師講解活動規則，並布置適當範圍，可全班學生一起或分組進行遊戲。 2. 教師指導學生運用足底或足背運球在範圍內移動。 3. 遊戲主要目的是希望學生能進行控球練習。 活動五、運球大亂鬥 1. 教師講解遊戲規則： (1)10~15人一組，在球場半場範圍內自由運球。 (2)2~4人擔任搶球者，在場地內將球踢出範圍外。 (3)球被踢出範圍或是運球超出範圍即出局。 (4)留到最後的人獲勝。 請學生分組進行遊戲。 活動六、綜合活動 1. 教師統整本次活動運球的動作要領。 2. 教師鼓勵學生多利用課餘時間自行練習。			
第十五週	單元七、運動萬花筒 活動一、休閒 FUN 輕鬆	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-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4c-I-2	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 認識戶外、室內的休閒運動知識。 2. 認識可以進行休閒運動的相關資源。 3. 能依據日常生活選擇適當的休閒運動。	活動一、休閒樂趣多 1. 教師說明何謂休閒運動，並引導學生發表曾參與哪些休閒運動。 2. 教師說明休閒運動可以依照戶外(如：飛盤、踏青、溜直排輪、騎單車等)和室內(如：舞蹈、桌球、體操、攀岩等)運動場地之分類。 3. 引導學生進行常見的休閒運動分類，並發表自己喜歡哪些休閒運動，喜歡的理由為何，例如：打羽毛球可增進彼此的情誼，又能鍛鍊身體。 4. 教師統整：與家人一起從事休閒運動，不但能增進彼此之間的感情，還可促進身心健康。鼓勵學生善用時間，和家人一起從事休閒運動。 活動二、休閒運動這樣選 1. 教師引導學生輪流發表自己選擇休閒運動的原因，例如：人為、場地、技能、金錢等因素。 2. 教師統整學生的意見，並說明選擇休閒運動時的相關注意事項：	問答 實作 自評	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。	

				選擇適合個人的身體活動。			(1)安全性：包括場地環境、器材，及進行過程的安全，此為選擇休閒運動的首要考量。 (2)自身能力：選擇自己能力所及的運動，不勉強進行，才能避免危險。 (3)其他：例如容易參與、家人可陪同、不需花費太多金錢等因素。 活動三、休閒運動學習單 1. 教師引導學生前一節課後和家人一起討論，並完成學習單。 2. 教師利用課本範例說明，慢跑或快走是適合全家一起進行的休閒運動，鼓勵學生如果沒有其他選項，可以嘗試從最簡單易行的這兩項開始。 3. 輪流分享學習單內容，包括：全家可以一起進行的休閒運動項目是什麼？為什麼會選擇此項運動？及運動後的心得。 4. 教師依據學生發表的意見進行補充說明。			
第十六週	單元七、運動萬花筒 活動二、武林高手	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。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	1. 學會有氧運動基本動作。 2. 觀察他人動作、配合節奏，合作表演。	活動一、暖身準備動作 1. 防禦動作：雙腿平行開立，雙膝微曲，雙肩平行，雙臂屈於胸前。 2. 雙手碰膝：膝蓋向上抬起雙手碰膝蓋，左右腳輪流抬。 3. 單手碰膝：屈膝向上頂抬，右膝向左前抬起，左手碰膝蓋；左膝向右前抬起，右手碰膝蓋。 活動二、腿部基本動作 1. 前腿頂膝：雙腿前後開立，後腿支撐，前腿迅速屈膝向上頂抬，力達膝尖，同時收腹，身體稍後仰，目視前方。 2. 後腿頂膝：雙腿前後開立，前腿支撐，後腿迅速屈膝向上頂抬，力達膝尖，同時收腹，身體稍後仰，目視前方。 活動三、正蹬 1. 前腿正蹬：雙腿前後開立，前腿屈膝上提，後腿微屈膝支撐。前腿腳跟由屈到伸，快速發力，直線蹬擊。動作時，上半身略微後仰，雙手保持防護姿勢。 2. 後腿正蹬：雙腿前後開立，後腿屈膝上提，前腿微屈膝支撐。後腿腳跟由屈到伸，快速發力，直線蹬擊。動作時，上半身略微後仰，雙手保持防護姿勢。	實作觀察	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	

							<p>活動四、大家一起動一動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 三人一組共同討論，用學到的踢擊技巧，組合一套四個八拍的動作。 2. 教師鼓勵各組發揮創意，變化動作順序、節拍等，讓動作展現更為多元。 3. 教師可安排鑑賞活動，由同學之間選出最佳動作獎、最佳創意獎等，增加學生互相觀摩鑑賞的機會。 4. 演練後，同組人員共同討論修正動作組合，讓動作更為流暢。 		
第十七週	單元七、運動萬花筒 活動三、蜘蛛人考驗	2	<p>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。</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識攀岩活動的基本常識。 2. 能利用四肢進行各項身體活動。 3. 在身體活動的遊戲中，表現合作的精神。 	<p>活動一、認識攀岩活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明攀岩不僅考驗勇氣、體力和技巧，對手眼協調和解決問題的能力都有幫助。 2. 引導學生發表自身經驗、社區相關設施或是報章媒體中，對攀岩的認識。 3. 教師說明攀岩時一定要有專業教練、場地和保護安全的器材設備，如：頭盔、安全帶、保護繩等，才能保障安全。如在一些公園附設較低的攀岩牆，則需有大人在一旁保護。 4. 教師鼓勵學生利用課餘時間，和家人到運動中心等運動場地，體驗攀岩活動。 <p>活動二、體能大考驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 練習蜥蜴爬行動作。 2. 練習兔子躍進動作。 3. 練習單腳躍進動作，進行分組競賽。 4. 練習背向爬行動作，進行分組競賽。 <p>活動三、我們是沙丁魚</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備地墊或畫方格（約60平方公分），教師示範動作後分組體驗，在範圍內能容納愈多人愈好，不限動作但身體任何部位不能碰觸範圍外的地面。 2. 引導學生發表能站更多人的策略，如：手拉手支撐等。 3. 準備兩組堆高的體操墊，教師示範動作後分組體驗，在範圍內能容納愈多人愈好，不限動作但身體任何部位不能碰觸範圍外的地面。 4. 全班分四組輪流進行，比比看，哪一組可以全組組員都站在體操墊上？ <p>活動四、安全渡河</p>	問答 實作 觀察	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>

							<p>1. 兩人一組，每組有兩個地墊（30平方公分）及一個交通桿或紙棒。</p> <p>2. 兩人合作踩地墊前進，過程中身體任何部分均不得碰觸地面，利用地墊拿起放置前進。</p> <p>3. 繞過障礙後至河流（可用兩條跳繩當作河流），需將交通桿放至河面架橋才可通過（河面事先放置一桿，此時放置隨身拿的桿子形成通過的橋面）。</p> <p>活動五、蜘蛛人大進擊</p> <p>1. 教師展示布置的場地，並說明哪些顏色或形狀只能單手或單腳碰觸，哪些則沒有限制。</p> <p>2. 學生分組進行挑戰。</p>			
第十八週	單元七、運動萬花筒 活動四、跳躍精靈	2	<p>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。</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p>	<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>1. 學會動態跳躍動作。</p> <p>2. 能表現具協調性的身體動作。</p> <p>3. 透過繩子結網，體驗空間及身體的關係。</p>	<p>活動一、飛躍渡河</p> <p>1. 教師講解飛躍渡河活動規則。</p> <p>(1) 以兩條橡皮筋繩當河岸。</p> <p>(2) 跳躍者可任意選擇一處，距河岸3~5步。</p> <p>2. 從起點開始起跑，以單腳跨越過河，請學生依序跳躍過河。</p> <p>3. 教師鼓勵學生改變橡皮筋繩擺設，增加難度，全班再玩一次。</p> <p>活動二、跳躍過繩</p> <p>1. 教師示範跳躍過繩動作要領，並強調跳躍時要注意高度，以及落地的穩定性。</p> <p>2. 教師講解跳躍過繩活動規則：</p> <p>(1) 全班分成三組，分別進行單腳跨越、雙腳跳躍、單腳跳躍。</p> <p>(2) 三組依指定動作，同時進行跳躍過繩，所有組別都輪完後，再由對面往回跳。</p> <p>(3) 三組互換跳躍動作再進行遊戲，直至每人都試過三種跳躍方式。</p> <p>3. 熟練後，可增加橡皮筋繩高度，鼓勵學生挑戰。</p> <p>活動三、跳躍踩繩</p> <p>1. 教師示範跳躍踩繩動作要領，並強調以腳掌中間部位踩繩，避免受傷。</p> <p>2. 教師講解跳躍踩繩活動規則：</p> <p>(1) 全班分成兩組，分別進行雙腳起跳踩繩、單腳起跳踩繩。</p> <p>(2) 兩組依指定動作，同時進行跳躍踩繩。</p>	實作觀察	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

						<p>(3)兩組都輪完後，互換跳躍踩繩動作，再玩一次。</p> <p>3.請學生分組進行雙腳踩繩、單腳踩繩練習。</p> <p>活動四、螃蟹跨越</p> <p>1.教師示範螃蟹跨越動作要領，說明前腳起跳同時，後腳須緊接著縮腿彎曲抬起。</p> <p>2.請學生進行螃蟹跨越。</p> <p>3.待學生動作熟練後，增加橡皮筋繩數量，進行連續側跨越。</p> <p>活動五、挑戰高度</p> <p>1.教師示範助跑跨越過繩動作要領，助跑數步以跨跳的方式過繩。</p> <p>2.教師示範單腳勾繩後跳躍過繩動作要領：一隻腳的腳尖朝下，將橡皮筋往下勾，在勾下橡皮筋的同時，另一隻腳跳過去。</p> <p>3.全班分組進行跳躍過繩，所有的組別輪完後，再由對面往回跳。</p> <p>4.學生熟練後，可增加橡皮筋繩高度，鼓勵學生挑戰。</p> <p>5.可安排進行挑戰賽，增加學生學習之樂趣與挑戰。</p> <p>活動六、連續前進跳躍</p> <p>1.教師示範連續前進跳躍動作要領，以單腳跨越的方式進行，強調前腳起跳同時，後腳須緊接著縮腿彎曲抬起。</p> <p>2.待學生動作熟練後，增加橡皮筋繩數量或繩子的高度，增加運動強度。</p> <p>活動七、連續繞圈跳躍</p> <p>1.數名學生圍成一圈，兩人拉一條橡皮筋繩。</p> <p>2.教師示範連續前進跳躍動作要領：以單腳跨跳的方式進行，強調前腳起跳同時，後腳須緊接著縮腿彎曲抬起。</p> <p>3.待學生動作熟練後，增加橡皮筋繩數量或繩子的高度，增加運動強度。</p> <p>活動八、愈跳愈高</p> <p>1.三人一組，輪流擔任拉繩與跳躍的角色。</p> <p>2.負責牽繩的學生蹲在地上，將橡皮筋繩拉直，橡皮筋繩的高度依序為：地上、腳踝、膝蓋、肩膀、耳朵、頭頂、頭上一拳頭、手伸直。</p> <p>3.跳躍時，可以用之前學到的任何一種跳躍方式挑</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

							戰。 4. 教師提醒學生：假日時，記得邀請家人一同在庭院或公園，進行橡皮筋跳高的挑戰遊戲喔！			
第十九週	單元八、玩水樂翻天 活動一、水域活動快樂多、活動二、泳池衛生維護	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。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 1c-I-2 認識基本的運動常識。	Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	1. 了解各種不同水域休閒運動項目。 2. 體驗穿著救生衣浮在水面的感覺。 3. 能了解游泳前、游泳時以及游泳後的衛生維護事項。	活動一、水域休閒活動討論 1. 教師說明本節課的重點在了解不同水域的活動內容。 2. 教師透過影片或照片介紹岸邊浮潛以及獨木舟的水域休閒活動。 3. 請學生發表是否看過或曾經參與過浮潛、獨木舟的水域休閒活動經驗。 4. 介紹國內的浮潛及獨木舟活動場地，鼓勵學生暑假時全家一起體驗。 活動二、體驗穿著救生衣浮在水面體驗 1. 教師說明救生衣在進行水域休閒活動的重要性以及穿著的時機。 2. 教師示分別指導並協助學生穿著救生衣。 3. 教師指導學生依序穿著救生衣後下水，先在泳池行走，適應穿救生衣的感覺。並指導學生試著將雙腳離地利用救生衣浮在水面，並體驗浮在水面上。 4. 教師鼓勵學生放鬆浮在水面，試著移動位置以及做出不同動作。 活動三、泳池維護衛生事項討論 1. 教師引導學生發表到泳池玩水或游泳的經驗。 2. 教師引導學生發表是否在泳池看過不注意衛生的行為，並請同學描述對這些行為的感受。 3. 請學生分組並分別討論在游泳池，下水前、游泳時以及游泳後，應該注意並做到哪些衛生維護事項。 4. 教師請同學討論何種情況不適合下水活動。 5. 教師統整並補充其他活動項目及內容。	問答 觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第二十週	單元八、玩水樂翻天 活動三、水中韻律呼吸	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	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1. 學習水中韻律呼吸的方法。 2. 能和同學合作進行韻律呼吸團體遊戲。 3. 能學習在水中漂浮的方法。 4. 能在水中漂浮	活動一、岸上韻律呼吸練習 1. 教師指導學生先在岸上練習模擬水中韻律呼吸再入水練習。 2. 教師指導學生用嘴巴吸氣鼻子吐氣的呼吸方式，注意呼吸節奏。 活動二、水中站立韻律呼吸練習 1. 教師說明並示範韻律呼吸的技巧：站立於水中，口鼻露出水面，吸飽氣，身體重心往下，入水後嘴巴緊	觀察 自評	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。	

			<p>中運動與健康的問題。</p>	<p>常識，處理練習或遊戲問題。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>前進。 5. 利用漂浮技能參與各種水中遊戲。 6. 學會借物漂浮的水中自救能力。</p>	<p>閉鼻子吐氣，待吐完氣後，雙手手掌向下壓水，身體藉由反作用力浮出水面上。 2. 學生個別練習，教師巡迴指導。 活動三、水中移動韻律呼吸遊戲 1. 教師將學生依序場地情況分組，每組人數相同。各組學生站立水中排成一列，每位學生距離約5步。 2. 以接力方式從第1位學生出發，在水中行走同時進行韻律呼吸前進。 3. 前進至第2位同學後，擊掌換第2位同學往第3位同學前進，依此類推。 4. 先輪完到達終點的組別獲勝。 活動四、呼拉圈換位遊戲 1. 教師在泳池依據實際教學現場擺放幾個呼拉圈，說明遊戲規則及注意事項。 2. 教師依學生人數及水道數量進行分組及場地分配。 3. 遊戲規則：每組每位同學以韻律呼吸方式穿過每個呼拉圈，最快完成的組別獲勝。 活動五、練習扶壁漂浮 1. 教師說明水有浮力，若能在水中放鬆，就能在水面漂浮。 2. 教師講解並示範扶壁漂浮的動作要領。 3. 請學生在淺水區進行扶壁漂浮練習。 活動六、練習兩人牽手漂浮 1. 教師示範兩人牽手漂浮動作要領，並請學生分組練習，之後兩人交換角色。 2. 開始時可練習吸氣一次，循序漸進練習連續多次。 3. 教師巡迴個別指導。 活動七、浮板漂浮練習 1. 教師講解並示範拿浮板漂浮以及浮板仰漂動作要領及注意事項。 2. 請學生分組練習兩種浮板漂浮動作，教師巡迴指導。 活動八、進行水中造型遊戲 1. 教師講解遊戲規則：利用閉氣和漂浮，在水中模仿各種造型。 2. 請學生在水中嘗試變化各種造型。 活動九、練習蹬地漂浮</p>		
--	--	--	-------------------	--	---	--	--	--

							<p>1. 教師說明：透過蹬地的動作，可讓漂浮產生移動的力量。</p> <p>2. 教師講解並示範蹬地移動漂浮動作要領。</p> <p>3. 請學生分組練習移動漂浮動作，並記錄自己在水中漂浮的時間。</p> <p>活動十、藉物漂浮方法及說明</p> <p>1. 教師說明藉物漂浮是水上自救的重要能力。</p> <p>2. 教師請學生踴躍發表有哪些東西在岸邊容易取得，並可以漂浮在水面上。</p> <p>3. 教師講解並示範藉由各種不同漂浮物，可以讓自己漂浮在水面上的動作技巧及方法。</p> <p>4. 學生分別練習，教師巡迴個別指導。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

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。