嘉義縣水上鄉義興國民小學

表 13-1 114 學年度第一學期三年級普通班健體領域課程計畫

設計者: 蔡泳銘_

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 體育課程混齡) 否▼(健康課程不混齡)

教材版	本		翰林版國小	健康與體育	3上教材	†	教學節數	每	·週(3)節	,本學期共(6	0)節	
課程目	標		2. 潛安3. 害4. 體1. 確2. 律3. 同4. 验育透的體動藉的透知危。由並識:過處驗和由運過安險 常透常學跑理各合練動基全, 見過見習步方種作習樂本	的了 的有的跑技式支學和趣的重解 出效傳步巧,撑習遊。傳要穿 血的染、和以性,戲 接性越 、照病體各及的發, 球,道 扭護,操種如動會以 練	能路 傷儘如和障何作創熟 習分的 及速何排礙避挑意練 ,辩知 灼讓養球跑免戰把基 體裝	子戏 使骨近棒的心 的人名 医骨膜上棒的心 的恢確球、要加改動 球安具 活健疫球珈意體成能 動全備 情康觀類運外的舞; 中的 电线路线	的參與,提升體適能與	了維護居戶 字 子 , 了 解 好 所 , 了 解 , 了 解 , 了 解 , 了 解 , 不 , 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	竞 月 息 号 乍 遊 賽 在的 醫 等 習 發 策 快 的全 救 識 判 展 略 速	安全意 護。 斷 身 思 熟 集	察章 自 安 暨 勋 勋 道已 因 性。。念,路和 應 ,結 , 且 以 。 念 , 且 。 。 能 能	境人 外解音 驗 計喜的的 傷 正樂不論愛
教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點學習表現	學習內容	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
第 週	單抗活睛元惡相茫	3	健情等的身上,但是不是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是	2b-II-1 遵守健康	良好的 衛生習 慣。	1. 睛 2. 成 3. 治 4. 藥 5. 護 6. 治知活覺的認因了療遵的認眼認療道的察狀識。解方守規識睛識方近影察狀識。解方守規識睛識方近影白況近近式眼範促的近式視響己。視視。睛。進方視。對。眼的的用保法的生	一、分等時看不清整的學生看,看不清楚的學生看,看不清整的學生看,看不清整的經驗請學生看,看不清楚的字,為師學生分享眼睛看不清楚的經驗意學生能可說,一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	5. 問答: 能說出 視力檢查結果。 6. 問答: 能說出	【教家達庭的與家育67對成關情處】表家員心感	

第 週	單 活眼元 動小之 2專對抗惡視力護家	3	健備動的身展特與 E-A1 體生似發質之,質 具活活進 人動。	學校等因	Da身部功衛健法 I-各的與保方	1.用力2.生3.護4.力覺眼的覺活認眼展的察習影察的識睛現方察習影察的識睛現方錯對。視響進方護。誤視、對。保法視	(2)越早近視,度數增加越快,變成高度近視的機會 越大。 六、近視的影響 1. 教師提醒學生近視了是不可回復的,所以近視後。 (1)教師提問,有沒有人有近視度數增加的經驗。 (2)近視超過500度就是高度近視,高度近視的經驗引發 眼睛併發症。 2. 提醒學生高度近視易產生青光眼、視網膜病變、 視網膜剝離、黃斑部出血及黃斑部退化、提早發生 白內障專戴眼鏡對生活的影響 1. 請戴眼鏡的同同學分享聽後感。 2. 請該戴眼鏡的同學學分享聽後感。 3. 教師歸鏡時子享文數眼鏡帶來的不便感。 2. 請沒戴眼鏡時,看不太清楚。 (2)在吃熱食時,眼鏡會滑落。 (3)運動時流汗,眼鏡會滑落。 (1)沒難電視螢幕、眼睛會滑落。 (2)在吃熱食時,眼習慣。 2. 教師明近視的主要原因: (1)離電視螢幕、眼睛離書本的距離太近。 (2)趴著看書。 (3)長時間看 (4)在光線不足的地方看書。 (3)長時間不足的地方看書。 (3)長時間不足的地方看書。 (3)長時間不足的地方看書。 (3)長時間,體別明 (4)在光線不足的到哪些護眼行為。 (2)在學校可以做到哪些護眼行為? (2)在學校可以做到哪些護眼行為? (3)假日時都做些什麼活有保護功效呢? 2. 教師提問: (1)在家裡可以做到哪些護眼行為? (3)假日時都做些什麼活有保護功效呢? (4)食用哪些食物對眼睛有保護功效呢? (4)食用哪些食物對 1. 教師提問,請外組討論: (1)讀書、寫字時要注意什麼?	1. 說的 2. 愛為養出用 自護。	【教 家達庭的與 家育 ET 對成關情 庭 】表家員心感	
-----	---------------------	---	--	------	---------------------	---	--	--------------------	---	--

第三年	3	健體-E-A2 具 備探索身體活	3b-II-3 運用基本	Ba-II-1 居家、交	1. 分辨安全居	3. 教師提問,小組討論: (1)在大太陽底下活動要注意什麼? (2)用眼時燈光亮度要注意什麼? (3)在學校時,下課10分鐘大家都在做什麼呢? (4)還有哪些生活習慣有助保護視力呢? 4. 教師總結: (1)在環境光線、使用時間要注意,用眼30分鐘要休息10分鐘。 (2)視力會受到營養、用眼習慣、環境影響。 四、檢視生活中的愛眼行為 1. 請學生針對小試身手的六個項目檢視自己的視力保健狀況。 (1)每日戶外活動2~3小時以上。 (2)看電視、3C產品見10分鐘。 (4)讀書保持光線充足,坐姿正確,看書保持30公分的距離。 (5)均衡飲食,天天五蔬果。 (6)每半年定數檢查言 1. 請學生根據小眼習慣實。 3. 計學生根據小眼習慣實。 2. 擬定實眼情為所則題的狀況,與實理實質,與資質與實質,與資質與實質。 3. 計學生根於更異數學生與有數學性與有數學性與一項自己,與實質與實質,與對於數學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學	問案環境的安全	【安育】	
						(2)用眼時燈光亮度要注意什麼?(3)在學校時,下課10分鐘大家都在做什麼呢?(4)還有哪些生活習慣有助保護視力呢?			

	活動1居		動與健康生活	的生活技	通及戶	環境。	2. 配合課文情境圖,教師提問:你有在家裡受傷過	不安全。	安 E4 探
	家安全面		問題的思考能	能,因應不	外環境	2. 了解出居家	嗎?當時是怎麼受傷的?	77 X E	討日常
	面觀		力,並透過體驗	同的生活	潛在危	安全的注意事	3. 教師統整:每年有許多人因家庭意外事件而受		生活應
	田市		與實踐,處理日	情境。	機的警	項。	傷,其實只要做好保護措施,營造安全的居家環境,		該注意
			常生活中運動	4a-II-2	機的 言 覺與安	3. 與家人共同	就可以把傷害降到最低。		的安全。
			市生冶丁運動 與健康的問題。	4a-11-2 展現促進	全須知。	5. 與家八共內 維護居家安全。	一、 危機大搜查		安E5 了
			健體-E-A3 具	健康的行	王須和。	株设店 豕女王。	一· 凡個八個里 1. 配合課文客廳情境圖,請學生分組討論找出可能		解日常
			備擬定基本的	為。			會發生危險的地方,並提出改善方法。		生活危
			運動與保健計				(1)茶几有銳利的桌角。		害安全
			畫及實作能				(2)尖銳物品(刀叉、剪刀)放在低矮的茶几上。		的事件。
			力,並以創新思				(3)玩具未收拾好,亂丟在地面或座位上。		
			考方式,因應日				(4)電器電源線或延長線沒有固定好,且穿越客廳。		
			常生活情境。				(5)花瓶擺放在桌子邊緣。		
							2. 配合課文廚房情境圖,請學生分組討論找出可能		
							會生危險的地方,並提出改善方法。		
							(1)地面有油漬。		
							(2)水瓶、烤箱、微波爐放在幼兒碰得到的地方。		
							(3)清潔劑擺放在地上。		
							(4)菜刀放在料理台上未收拾。		
							(5)瓦斯爐上正在煮開水。		
							3. 配合課文浴廁情境圖,請學生分組討論找出可能		
							會發生危險的地方,並提出改善方法。		
							(1)地面有積水。		
							(2)吹風機放在洗手臺,插頭還插在插座上。		
							(3)刮鬍刀放在幼兒碰得到的地方。		
							(4)熱水器裝在浴室內。		
							(5)浴缸正在放熱水。		
							4. 教師說明瓦斯燃燒不完全會產生一氧化碳,一氧		
							化碳進入人體後比氧氣更易與血紅素結合,造成血		
							液無法正常輸送氧氣而窒息,導致重傷或死亡。		
							5. 請學生回家蒐集一則居家意外事件的新聞報導。		
第四	單元二安	3	健體-E-A2 具	3b-II-3	Ba-II-1	1. 分辨安全與	一、安全防護小撇步	1. 問答:能分辨	【安全
週	全小達人		備探索身體活	運用基本	居家、交	不安全的居家	1. 教師提問,家人曾經對家中容易發生危險的地方	道路環境的安全	教育】
	活動2交		動與健康生活	的生活技	通及戶	環境。	做過哪些安全措施?	與不安全。	安 E4 探
	通安全我		問題的思考能	能,因應不	外環境	2. 了解出居家	2. 教師說明防範未然的道理,而且改善居家環境安	2. 發表: 能提出	討日常
	最行		力,並透過體驗	同的生活	潛在危	安全的注意事	全有些可以自己動手做,不用花大錢。	穿越道路的安全	生活應
			與實踐,處理日	情境。	機的警	項。	3. 請學生從客廳、廚房、浴室和廁所等地點去思考,	注意事項。	該注意

常生活中運動	4a-11-2	覺與安	3. 察覺道路環	分組腦力激盪如何改善居家環境,加強安全措施。	3. 發表:能提出	的安全。
	4d-11-2 展現促進	全須知。	5. 祭見追略塚 境的潛在危險。	一方組圖刀成監如門以音店家塚境,加強安宝指施。 二、小試身手——居家安全小偵探	5. 殺衣・庇徒山 避開内輪差的方	安E5 了
健體-E-A3 具	健康的行	王次元	4. 了解穿越道	配合課文活動設計,請學生和家人共同檢視客廳環	式。	解日常
	為。		路的知識與自	司 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1.	生活危
運動與保健計			我保護方法。	家人共同討論改善方法。	出內輪差及安全	宝石心
畫及實作能			我保護力法。 5. 身體力行穿	家八共門司禰以晉刀法。 三、安全行,不衝動	国内	舌女宝 的事件。
						时事什。
力,並以創新思			越道路的自我	1. 教師提問,過馬路簡單嗎?過馬路安全嗎?為什	5. 實作:能身體	
考方式,因應日			保護技能。	麼有人過馬路會發生意外?	力行穿越道路的 正確方法。	
常生活情境。				2. 配合課文情境圖,請學生分析行人被車子撞到的	上唯力法。	
				原因,以及改善的方法。		
				3. 教師提問,你平常怎麼過馬路?過馬路時要注意		
				哪些安全事項呢?		
				(1)情境一:選擇安全、視線良好的位置等待,觀察		
				來往車輛,確認安全才可以通過。		
				配合課本情境圖,引導學生做出正確選擇:		
				(X)停放車輛的地方。		
				(0)沒有障礙物的地方。		
				請學生討論,如果站在車輛停放的地方等紅綠燈,		
				可能會發生什麼危險呢?		
				(2)情境二:除了遵守交通號誌,還要左看、右看、		
				再左看,確認沒有來往車輛後,再穿越道路。		
				配合課本情境圖,引導學生做出正確選擇:		
				(X)綠燈後直接過馬路。		
				(〇)綠燈後,先確認沒有來往車輛後再過馬路。		
				請學生討論,如果看到綠燈亮了就直接穿越道路,		
				可能會發生什麼危險?		
				(3)情境三:保持安全距離,將手舉高並揮動手臂,		
				駕駛就能發現前方有人,在燈號準備轉換或是轉彎		
				時會更加注意。		
				配合課本情境圖,引導學生做出正確選擇:		
				(0)舉手過馬路。		
				(X)放下雙手過馬路。		
				請學生討論,如果沒有舉高並揮動一隻手,可能會		
				有什麼情況發生?		
				(4)情境四:晚上和下雨時,穿著顏色鮮明的衣服或		
				佩戴會反光的東西,能保障道路通行安全。		
				配合課本情境圖,引導學生做出正確選擇:		

							(O)穿著顏色明亮的衣物。 (X)穿著深色的衣物。		
							請學生討論,如果晚上和下雨時,穿著深色的衣服		
							出門,可能會發生什麼事情?		
							(5)情境五:專心向前走,隨時注意路況,千萬不要		
							一邊走路,一邊低頭滑手機。		
							配合課本情境圖,引導學生做出正確選擇:		
							(0) 專心向前走		
							(X)低頭滑手機		
							請學生討論,如果過馬路時成為「低頭族」,一邊		
							走路,一邊滑手機,可能會發生什麼事情?		
							四、認識內輪差		
							1. 教師提問,看到新聞報導交通意外造成傷亡時,		
							你心裡有什麼感受?		
							2. 配合課文新聞事件案例,引導學生了解內輪差的		
							意義及其潛在危險。		
							3. 教師說明內輪差的意義及其潛在危險。		
							4. 教師提問,過馬路時要怎麼做才能避開內輪差所		
							造成的危險呢?		
							五、找出安全區域		
							1. 配合課文活動設計,引導學生用彩色筆標示出公		
							車轉彎時的「前輪軌跡」(藍色)、「後輪軌跡」		
							(黄色)及「內輪差區域」(紅色)。		
							2. 分組討論:過馬路時,應該要站在哪裡才安全?		
							為什麼?		
							3. 教師統整,等待穿越道路時,應該站在人行道邊		
							緣後退三大步的地方,跟轉彎車輛保持安全距離。		
第五	單元二安	3	健體-E-A2 具	2a-II-2	Ba-II-1	1. 辨別戶外環	一、戶外安全有妙招	1. 問答: 能分辨	【安全
週	全小達人		備探索身體活	注意健康	居家、交	境的危險因	1. 請學生發表曾經出遊受傷的經驗及原因。	戶外環境的危險	教育】
	活動 3 戶		動與健康生活	問題所帶	通及戶	子。	2. 配合課文情境圖,請學生分組討論面對以下情況	因子。	安 E4 探
	外安全有		問題的思考能	來的威脅	外環境	2. 了解戶外環	的應變方式:	2. 發表:能提出	討日常
	妙招		力,並透過體驗	感與嚴重	潛在危	境的安全注 意	(1)天氣這麼熱,對人體會有什麼影響?	戶外環境的安全	生活應
			與實踐,處理日	性。	機的警	事項。	(2)如果隨意亂碰昆蟲,會怎麼樣嗎?	注意事項。	該注意
			常生活中運動		覺與安	3. 與家人共同	(3)如果去趕蜜蜂或用石頭丟蜂窩,可能會發生什麼	3. 實作:能模擬	的安全。
			與健康的問題。		全須知。	維護居家安全。	事?	演練戶外安全突	安 E5 了
			健體-E-A3 具			4. 了解穿越道	(4)發現草叢有蛇出沒,該怎麼辦?	發狀況的因應方	解日常
			備擬定基本的			路的知識與自	(5)如果遇到野狗,該怎麼辦?	式。	生活危

			運動與保健計			我保護方法。	二、突發狀況處理小撇步	4. 自評:能與家	害安全
			畫及實作能			5. 了解戶外環	1. 配合課文情境圖,請學生就課文所舉例的突發狀	人共同維護居家	的事件。
			力,並以創新思			境的安全注意	况,或曾聽過的事件,進行分組討論與進行演練。	安全。	
			考方式,因應日			事項。	(1)突發狀況一: 豔陽高照,天氣炎熱。	5. 發表:能提出	
			常生活情境。			, ,,	(2)突發狀況二:發現樹枝上有顏色鮮豔的昆蟲。	居家安全防護的	
			, _ , , ,,				(3)突發狀況三:有蜜蜂在身旁飛來飛去。	措施。	
							(4)突發狀況四:看到草叢有蛇。	6. 實作: 能檢查	
							(5)突發狀況五:在路上遇到野狗。	自己家中環境的	
							2. 教師統整:戶外環境有許多潛在危險因子和突發		
							狀況,戶外活動首重安全,遵守各項安全守則,事		
							先掌握處理方式,當下冷靜應對,才能玩得開心又	家環境的安全與	
							安全。	不安全、提出户	
							·	外環境的安全注	
							配合課文活動設計,請學生和家人共同檢視客廳環	意事項。	
							境是否安全,完成檢核表後,針對較危險的地方和	8. 自評: 自我檢	
							家人共同討論改善方法。	核穿越道路的安	
							四、馬路如虎口,行人當心走	全注意事項。	
							請學生自我檢核平時過馬路的安全行為,並鼓勵努	21-12.1 X	
							力達成。		
							五、多一分準備,少一分危險		
							請學生自我檢核在戶外遇到突發狀況時的因應做		
							法,並鼓勵努力達成。		
第六	單元三急	3	健體-E-A2 具	1b-II-2	Ba-II-2	1. 學習正確處	一、發表受傷經驗	1. 發表: 能分享	【家庭
週	救小尖兵		備探索身體活	辨別生活	灼燙	理傷口的方法。	1. 詢問學生是否有受傷經驗,請學生發表當時的處	自己的受傷經	教育】
	活動1傷		動與健康生活	情境中適	傷、出	2. 學習有效止	理過程及傷口癒合的經過。	驗。	家 E13
	口處理		問題的思考能	用的健康	血、扭傷	血的方法。	2. 請學生發表:受傷了卻沒有正確處理的話會產生	2. 演練:能正確	熟悉與
	DIY		力,並透過體驗	技能和生	的急救	3. 學習扭傷的	什麼後果?	操作傷口處理的	家庭生
			與實踐,處理日	活技能。	處理。	處理方法。	3. 教師統整:身體表面的傷口需及時消毒包紮並避	方法。	活相關
			常生活中運動	3a-II-1	Bb-II-1		免感染才能避免留下疤痕或引發全身細菌性感染。	3. 問答: 能正確	的社區
			與健康的問題。	演練基本	藥物對		二、判斷傷勢	說出扭傷時的處	資源。
			健體-E-C1 具	的健康技	健康的		1. 詢問學生:不同的受傷原因造成的傷口會有什麼	理方法。	【安全
			備生活中有關	能。	影響、安		不同?學生發表不同傷口的差異性。	4. 演練:能正確	教育】
			運動與健康的	3a-II-2	全用藥		2. 教師說明:受傷時應根據傷口的大小、形狀、深	演練扭傷的照護	安 E12
			道德知識與是	能於生活	原則與		度等傷勢狀況,來判斷處理的方法。若傷勢較輕,	方法。	操作簡
			非判斷能力,理	中獨立操	社區藥		可使用正確的急救步驟自行處理,若傷勢嚴重,就		單的急
			解並遵守相關	作基本的	局的認		應立即送醫。		救項目。
			的道德規範,培	健康技能。	識。		三、說明止血的重要		安E14

養公日	民意識,關 4a-Ⅱ-1	Fb-II-3	1. 詢問同學:受傷時如果流血會不會很害怕?同學	知道通
懷社會	會。 能於日常	正確的	自由發表與分享。	報緊急
	生活中,運	就醫習	2. 詢問同學:如果大量出血的話會造成甚麼狀況?	事件的
	用健康資	慣。	同學自由發表與分享。	方式。
	訊、產品與		3. 教師說明:傷口處理的第一步驟是止血。小的傷	
	服務。		口以直接加壓的方式止血,通常幾分鐘內就不會再	
			有血液渗出。若傷口過大無法自行止血,就需立即	
			送醫縫合傷口。	
			四、演練正確止血的方法	
			1. 教師說明並示範正確的止血方法,請同學 2 人一	
			組互相練習止血方法。	
			2. 抽籤請同學上臺演練並加以指導。	
			3. 教師介紹家庭簡意急救箱的物品及使用時機。	
			五、在學校受傷的處理	
			1. 教師詢問是否有在學校受傷的經驗?當時如何處	
			理?	
			2. 教師詢問:學校健康中心有哪些功能?在什麼時	
			候可以去健康中心尋求協助?	
			3. 教師說明:如果在學校受傷,第一時間應該到健	
			康中心讓學校護士觀察傷勢,再請同學協助通知班	
			上導師。	
			六、演練處理傷口的步驟	
			1. 教師說明並示範演練傷口處理的步驟。	
			2. 學生兩人一組練習傷口處理的步驟。	
			3. 教師請同學上台示範並給予指導。	
			七、分享扭傷的經驗	
			1. 同學分享扭傷的經驗及處理過程。	
			2. 教師提問:扭傷時是否能將傷患扶起?為什麼?	
			3. 教師總結:扭傷時因為不知道是否有骨骼或肌肉	
			神經損傷,因此在當下不適合隨意搬動傷患。	
			4. 判斷傷勢可請病患試著先自行站立行走,若無法	
			正常行動就需請人協助就醫。	
			八、討論扭傷的處理方法	
			1. 教師引導學生思考並發表,扭傷的當下應該如何	
			處理?	
			2. 教師提問:如何及時找到冰敷的材料?	
			3. 教師提問:如何幫助傷者聯絡家人或其他援助。	

							4. 教師總結:有人扭傷時,除了避免移動傷患,適 當予以冰敷外,也應在離傷患1~2公尺處放置顯眼 的物品提醒路人,避免二次傷害。		
第七	單元三急	3	健體-E-A2 具	1b-II-2	Ba-II-2	1. 學習扭傷的	一、說明扭傷的照護方法	1. 問答:能正確	【家庭
週	救小尖兵		備探索身體活	辨別生活	灼燙	處理方法。	1. 教師提問: 扭傷時為什麼會瘀青腫脹?	說出扭傷時的處	教育】
	活動1傷		動與健康生活	情境中適	傷、出	2. 學習燙傷的	2. 教師說明:扭傷時皮膚下的微血管會破裂出血造	理方法。	家 E13
	口處理		問題的思考能	用的健康	血、扭傷	處理方法。	成腫脹。冰敷可以減少皮下出血所造成的腫脹,也	2. 演練: 能正確	熟悉與
	DIY		力,並透過體驗	技能和生	的急救	3. 正確使用醫	可以減輕疼痛。	做出燙傷的處理	家庭生
			與實踐,處理日	活技能。	處理。	療服務。	二、討論扭傷的處理方法	步驟。	活相關
			常生活中運動	3a-II-1	Bb-II-1	4. 正確選購醫	1. 教師說明:扭傷雖然沒有開放性傷口,但內部骨	3. 發表:能說出	的社區
			與健康的問題。	演練基本	藥物對	藥材。	骼韌帶可能會受損,還是要就醫檢查。	開放性傷口在何	資源。
			健體-E-C1 具	的健康技	健康的		2. 教師提問:為什麼要用醫用繃帶?學生自由發表。	種狀況下必須就	【安全
			備生活中有關	能。	影響、安		3. 教師說明:扭傷時用繃帶固定可以幫助組織液回	醫治療。	教育】
			運動與健康的	3a-II-2	全用藥		流,也可預防受傷部位錯位、發炎。	4. 問答:購買藥	安 E12
			道德知識與是	能於生活	原則與		4. 教師總結:扭傷復原後,可以到復健科就診,幫	品和醫療材料和	操作簡
			非判斷能力,理	中獨立操	社區藥		助扭傷部位恢復功能。	買日常生活用品	單的急
			解並遵守相關	作基本的	局的認		三、討論燙傷經驗	時,選購方式有	救項目。
			的道德規範,培	健康技能。	識。		1. 詢問同學的燙傷經驗及處理方法。	何不同?	安E14
			養公民意識,關	4a-II-1	Fb-II-3		2. 教師分享燙傷的相關新聞案例及燙傷所遺留的後		知道通
			懷社會。	能於日常	正確的		遺症。		報緊急
				生活中,運	就醫習		3. 教師總結:燙傷可分為不同的致傷原因及傷害程		事件的
				用健康資	慣。		度,如在燙傷的當下進行正確的急救處理,可有效		方式。
				訊、產品與			降低傷害的程度。		
				服務。			四、演練燙傷時的處理步驟		
							1. 教師說明並示範演練燙傷時的處理步驟,播放教		
							學影片輔助學習。		
							2. 學生 2~3 人一組依照課本步驟模擬練習。		
							3. 教師請同學上台示範並加以指導。		
							4. 教師統整:發生意外的時候最重要的是保持冷		
							静,以正確的步驟施以急救,若不知正確的急救方		
							式,則保持原狀不做處置,以免錯誤的急救方式造		
							成更大的傷害。		
							五、判斷傷口狀況		
							1. 教師詢問:傷口癒合的過程會有哪些現象,大概		
							要多久的時間才能完全癒合?		
							2. 教師詢問:如何判斷傷口感染或惡化?在何種情		
							況下應立刻就醫,不能拖延?		

3. 教師統整:燙傷傷口通常面積較大,傷口感染機率較高,因此傷口的照護更加重要。若患者傷口有出水、化膿、紅腫或發燒的狀況,表示傷口可能受到感染,應立即就醫。 六、正確選購養傷數料 1. 教師提問:如果在家照顧燙傷的傷口需要用到那些東西? 2. 同學自由回答。 3. 教師提問:什麼是數料?數料要用來做什麼的? 4. 同學自由回答。 5. 教師說明:數料是直接覆蓋在傷口上,用來保護傷口的材料。數料依照使用材料的不同,可分為傳統織物、人工合成及生物性數料三大類,選擇時要依照傷口的大小、深度、滲出組織液的多寡及傷口感染的狀況選擇合適的數料,使用時也必須依照使用方法定期更換,使傷口順利愈合。 七、正確選購醫療器材或藥品 1. 教師提問:購買醫療器材或藥品和購買一般商品
出水、化膿、紅腫或發燒的狀況,表示傷口可能受到感染,應立即就醫。 六、正確選購燙傷數料 1. 教師提問:如果在家照顧燙傷的傷口需要用到那些東西? 2. 同學自由回答。 3. 教師提問:什麼是數料?數料要用來做什麼的? 4. 同學自由回答。 5. 教師說明:數料是直接覆蓋在傷口上,用來保護傷口的材料。數料依照使用材料的不同,可分為傳統織物、人工合成及生物性數料三大類,選擇時要依照傷口的大小、深度、滲出組織液的多寡及傷口感染的狀況選擇合適的數料,使用時也必須依照使用方法定期更換,使傷口順利癒合。 七、正確選購醫療器材或藥品
到感染,應立即就醫。 六、正確選購邊傷數料 1. 教師提問:如果在家照顧燙傷的傷口需要用到那些東西? 2. 同學自由回答。 3. 教師提問:什麼是數料?數料要用來做什麼的? 4. 同學自由回答。 5. 教師說明:數料是直接覆蓋在傷口上,用來保護傷口的計學。數料依照使用材料的不同,可分為傳統織物、人工合成及生物性數料三大類,選擇時要依照傷口的大小、深度、滲出組織液的多寡及傷口感染的狀況選擇合適的數料,使用時也必須依照使用方法定期更換,使傷口順利癒合。 七、正確選購醫療器材或藥品
 六、正確選購燙傷數料 1. 教師提問:如果在家照顧燙傷的傷口需要用到那些東西? 2. 同學自由回答。 3. 教師提問:什麼是數料?數料要用來做什麼的? 4. 同學自由回答。 5. 教師說明:數料是直接覆蓋在傷口上,用來保護傷口的材料。數料依照使用材料的不同,可分為傳統織物、人工合成及生物性敷料三大類,選擇時要依照傷口的大小、深度、滲出組織液的多寡及傷口感染的狀況選擇合適的敷料,使用時也必須依照使用方法定期更換,使傷口順利癒合。 七、正確選購醫療器材或藥品
1. 教師提問:如果在家照顧燙傷的傷口需要用到那些東西? 2. 同學自由回答。 3. 教師提問:什麼是數料?數料要用來做什麼的? 4. 同學自由回答。 5. 教師說明:數料是直接覆蓋在傷口上,用來保護傷口的材料。數料依照使用材料的不同,可分為傳統織物、人工合成及生物性敷料三大類,選擇時要依照傷口的大小、深度、滲出組織液的多寡及傷口感染的狀況選擇合適的敷料,使用時也必須依照使用方法定期更換,使傷口順利癒合。 七、正確選購醫療器材或藥品
些東西? 2. 同學自由回答。 3. 教師提問:什麼是數料?數料要用來做什麼的? 4. 同學自由回答。 5. 教師說明:數料是直接覆蓋在傷口上,用來保護傷口的材料。數料依照使用材料的不同,可分為傳統織物、人工合成及生物性數料三大類,選擇時要依照傷口的大小、深度、渗出組織液的多寡及傷口感染的狀況選擇合適的敷料,使用時也必須依照使用方法定期更換,使傷口順利癒合。 七、正確選購醫療器材或藥品
2. 同學自由回答。 3. 教師提問: 什麼是數料?數料要用來做什麼的? 4. 同學自由回答。 5. 教師說明: 敷料是直接覆蓋在傷口上,用來保護傷口的材料。數料依照使用材料的不同,可分為傳統織物、人工合成及生物性數料三大類,選擇時要依照傷口的大小、深度、滲出組織液的多寡及傷口感染的狀況選擇合適的敷料,使用時也必須依照使用方法定期更換,使傷口順利癒合。 七、正確選購醫療器材或藥品
3. 教師提問:什麼是敷料?敷料要用來做什麼的? 4. 同學自由回答。 5. 教師說明:敷料是直接覆蓋在傷口上,用來保護 傷口的材料。敷料依照使用材料的不同,可分為傳 統織物、人工合成及生物性敷料三大類,選擇時要 依照傷口的大小、深 度、渗出組織液的多寡及傷口 感染的狀況選擇合適的敷料,使用時也必須依照使 用方法定期更換,使傷口順利癒合。 七、正確選購醫療器材或藥品
4. 同學自由回答。 5. 教師說明:數料是直接覆蓋在傷口上,用來保護傷口的材料。數料依照使用材料的不同,可分為傳統織物、人工合成及生物性敷料三大類,選擇時要依照傷口的大小、深度、滲出組織液的多寡及傷口感染的狀況選擇合適的敷料,使用時也必須依照使用方法定期更換,使傷口順利癒合。 七、正確選購醫療器材或藥品
5. 教師說明:敷料是直接覆蓋在傷口上,用來保護 傷口的材料。敷料依照使用材料的不同,可分為傳 統織物、人工合成及生物性敷料三大類,選擇時要 依照傷口的大小、深 度、滲出組織液的多寡及傷口 感染的狀況選擇合適的敷料,使用時也必須依照使 用方法定期更換,使傷口順利癒合。 七、正確選購醫療器材或藥品
傷口的材料。敷料依照使用材料的不同,可分為傳統織物、人工合成及生物性敷料三大類,選擇時要依照傷口的大小、深度、滲出組織液的多寡及傷口感染的狀況選擇合適的敷料,使用時也必須依照使用方法定期更換,使傷口順利癒合。 七、正確選購醫療器材或藥品
傷口的材料。敷料依照使用材料的不同,可分為傳統織物、人工合成及生物性敷料三大類,選擇時要依照傷口的大小、深度、滲出組織液的多寡及傷口感染的狀況選擇合適的敷料,使用時也必須依照使用方法定期更換,使傷口順利癒合。 七、正確選購醫療器材或藥品
依照傷口的大小、深 度、滲出組織液的多寡及傷口 感染的狀況選擇合適的敷料,使用時也必須依照使 用方法定期更換,使傷口順利癒合。 七、正確選購醫療器材或藥品
依照傷口的大小、深 度、滲出組織液的多寡及傷口 感染的狀況選擇合適的敷料,使用時也必須依照使 用方法定期更換,使傷口順利癒合。 七、正確選購醫療器材或藥品
感染的狀況選擇合適的敷料,使用時也必須依照使 用方法定期更換,使傷口順利癒合。 七、正確選購醫療器材或藥品
用方法定期更換,使傷口順利癒合。 七、正確選購醫療器材或藥品
七、正確選購醫療器材或藥品
有何不同?選購時應注意哪些原則?同學自由回
2. 教師說明:醫療器材及藥品比起一般商品在製造
及販售上受到更嚴格的管制,有些醫材或藥品必須
經醫師或藥師指示才能購買。
3. 選購時要注意「一認、 二看、三會用」的原則,
才能有效發揮醫材或藥品的療效。
4. 學生檢視自己帶來的醫材或藥品包裝及說明說上
有那些內容,發表觀察到的產品資訊。
5. 教師說明醫材或藥品的商品標示及字號和一般商
品的差異。
6. 學生進行小試身手的評量。
第八 單元三急 3 健體-E-A2 具 1b-II-2 Ba-II-2 1.知道尋求救 一、尋求救援 1.問答:可説出 【家庭
週 救小尖兵 備探索身體活 辨別生活 灼燙 援的方法。 1.教師提問:是否曾在路上看到意外事故?當時的 發生急難時應撥 教育】
活動 2 英 動與健康生活 情境中適 傷、出 2. 演練各項急 感覺是什麼? 打的求救 號 家 E13
勇救援隊 問題的思考能 用的健康 血、扭傷 救方法。 2. 同學發表在路上看到意外事故時應如何因應。 碼。包括:11 熟悉與
力,並透過體驗 技能和生 的急救 3. 教師歸納:目睹在路上發生的急難事件難免心生 0、119、1 家庭生
與實踐,處理日 活技能。 處理。
常生活中運動 3a-II-1 Fb-II-3 現場有其他成人,應請求成人協助,若只有自己在 2.演練:可模擬 的社區

		與健康的問題。	演練基本	正確的		場,則應盡快請求救援。	演練撥打求救電	資源。	
		健體-E-C1 具	的健康技	就醫習		二、練習撥打求救電話	話的應答方式。	【安全	
		備生活中有關	能。	慣。		1. 教師提問: 求救時應撥打什麼號碼?	3. 演練: 能在遊	教育】	
		運動與健康的	3a-11-2	,,,,		2. 教師說明110、119、112的差異性,並	戲中做出正確的	安 E12	
		道德知識與是	能於生活			強調這些號碼只能在真正有需要時才能撥打,不能	急救步驟。	操作簡	
		非判斷能力,理	中獨立操			任意使用,以免占用公共資源。	4. 問答:能在遊	單的急	
		解並遵守相關	作基本的			3. 教師請兩位同學示範課本的對話框,並請同學依	戲中正確地回答	救項目。	
		的道德規範,培	健康技能。			照課本的對話框寫下模擬的報案情境, 兩人一組互	急救問題。	安E14	
		養公民意識,關	4a-II-1			相練習自己的報案內容。		知道通	
		懷社會。	能於日常			4. 教師播放112語音系統的錄音檔,讓同學體驗		報緊急	
			生活中,運			語音報案系統的服務。		事件的	
			用健康資			三、討論緊急醫療的重要性		方式。	
			訊、產品與			1. 教師提問:什麼是醫療資源?哪些是我們常用的			
			服務。			醫療資源?			
						2. 學生自由發表。			
						3. 教師說明:有一些醫療資源,如學校健康中心、			
						社區衛生所、診所、藥局、醫院等是平時較常使用			
						的醫療資源。			
						4. 教師提問:是否有在路上看過救護車?什麼時候			
						會使用到救護車?教師說明:緊急醫療資源是平時			
						少用到,只有發生急難時才會使用,如:急難救助			
						中心、救護車、急診等。			
						5. 教師可以請同學分組演示課本的情境,並藉由詢			
						問演示者的感覺讓同學感受珍惜醫療資源的重要			
						性。			
						四、背誦及演練急救步驟			
						1. 教師引導同學將單元中的急救步驟統整複習。			
						2. 學生兩~三人一組背誦及演練單元中的急救內容。			
						3. 教師將單元內容的情境做成認知及演示兩類題目			
						卡,各組上臺抽取一張認知卡回答卡片 中的問題及			
						演示卡片中的步驟,教師及同學依據演示內容加以			
						評量。			
						4. 教師統整:課堂上學的急救技巧都是基本原則,			
						實際的急救執行需依據事故現場的狀況 加以判			
						斷,同學應不斷增長急救知識及技能,才能在有需			
						要時自救、救人。			
第九 單元四	戦 3	健體-E-A1 具	1a-II-1	Fb-II-1	1. 了解上吐下	一、分享肚子痛的經驗	1. 發表: 學生分	【家庭	

週	勝病魔王	備良好身體活	認識身心	自我健	瀉和肚子痛發	1. 請學生發表過去肚子痛的經驗和發生的原因。	享肚子痛的經	教育】
	活動1腸	動與健康生活	健康基本	康狀態	生的原因。	2. 發生肚子痛的原因有很多,可從肚子痛的部位和	驗。	家E7 表
	胃拉警報	的習慣,以促進	概念與意	檢視方	2. 認識病毒性	痛感的方式來判斷造成的原因。	2. 觀察: 肚子痛	達對家
		身心健全發	義。	法與健	腸胃炎和症狀。	3. 教師展示腹部器官圖	的部位和痛感的	庭成員
		展,並認識個人		康行為	3. 理解病毒性	(1)以肚臍為中心教導學生分辨相對位置的器官。	方式。	的關心
		特質,發展運動		的維持	腸胃炎的傳染	(2)說明腸、胃、肝等器官的痛覺感受,可能為絞痛、	3. 問答: 如何預	與情感。
		與保健的潛能。		原則。	方式。	脹痛、悶痛等。	防感染腸胃炎?	家 E12
					4. 了解病毒性	二、認識病毒性腸胃炎		規劃個
					腸胃炎的照護	1. 飲食、飛沫和接觸的傳染方式可能會發生危險的		人與家
					及預防方法。	地方,並提出改善方法。		庭的生
						2. 學生觀察分析康康得到病毒性腸胃炎的原因。		活作息。
						3. 教師說明病毒性腸胃炎的傳染方式。什麼是病毒		
						性腸胃炎?		
						(1)教師說明病毒性腸胃炎是哪兩種病毒感染造成		
						的?		
						(2)簡單解釋諾羅病毒和輪狀病毒的差異,好發的年		
						龄。		
						(3)說明病毒性腸胃炎好發的環境和季節。		
						三、病毒性腸胃炎的症狀		
						1. 病毒性腸胃炎的特性和感染後的症狀。		
						2. 教師說明病毒性腸胃炎的傳染特性。		
						3. 教師說明感染病毒性腸胃炎會有哪些症狀。國小		
						階段學生若是感染病毒性腸胃炎,主要是諾羅病毒		
						感染,症狀主要為噁心、嘔吐、腹瀉及腹絞痛,也		
						可能合併發燒、寒顫、倦怠、頭痛及肌肉酸痛。一		
						般而言,年紀較小的幼童嘔吐症狀較明顯。症狀通		
						常會持續一至兩天,之後就會逐漸痊癒。		
						四、病毒性腸胃炎的照護及預防方法		
						1. 感染病毒性腸胃炎後的照護方式:		
						(1)學生發表分享感染腸胃炎的經驗。		
						(2)教師說明感染腸胃炎的飲食調整方式。		
						2. 平常如何預防感染病毒性腸胃炎:		
						(1)教師提問如何預防感染腸胃炎?		
						(2)教師提問最簡單有效的預防發法為何?		
						(3)複習正確洗手步驟,提醒必要洗手的時機。		
						(4)詢問學生如果外出或不方便洗手時,該怎麼消毒		
						清潔手部?		

第十	單元四戰	3	健體-E-A1 具	1a-II-1	Fb-II-1	1. 分析眼睛又	一、眼睛又紅又癢的原因	1. 問答:去游泳	【家庭
週	勝病魔王		備良好身體活	認識身心	自我健	紅又癢的可能	1. 為何會感染急性結膜炎?	後為何眼睛會又	教育】
-	活動2眼		動與健康生活	健康基本	康狀態	原因。	2. 請學生分享眼睛生病的經驗和發生的原因。	紅又癢?	家E7 表
	睛生病了		的習慣,以促進	概念與意	檢視方	2. 認識急性結	3. 教師說明常見傳染性的眼睛疾病。	2. 發表: 哪些公	達對家
	77 17 1		身心健全發	義。	法與健	膜炎和症狀。	(1)結膜炎	共場所容易因接	庭成員
			展,並認識個人	44	康行為	3. 知道急性結	(2)針眼	觸而造成感染急	的關心
			特質,發展運動		放 的維持	膜炎的傳染方	(3)角膜炎	性結膜炎?	與情感。
			與保健的潛能。		原則。	式。	二、認識急性結膜炎	3. 自評: 是否經	家 E12
			兴际挺的任肥。		/A X1 °	1 4. 了解急性結	1. 急性結膜炎又俗稱紅眼症。	5. 日前: 足古經 常洗手,注意個	規劃個
						膜炎的照護及	2. 教師說明急性結膜炎的傳染方式:主要是「接觸	人衛生習慣。	人與家
						展	4. 教師就仍忘性結膜炎的傳來力式,主女及 按欄 傳染」,即使是「間接」接觸也可能感染。	八個生白順。	庭的生
						預防力法。 			庭的生
							3. 教師說明急性結膜炎是什麼病毒感染造成的。由各種不同的細菌和濾過性病毒而導致,其中以「腺		活作息。
							病毒」或「克沙奇病毒」兩種最常見。		
							4. 教師說明急性結膜炎好發的季節:盛行於春、夏		
							炎熱季節,游泳季節會大幅增多。		
							三、急性結膜炎的症狀		
							1. 急性結膜炎感染後的症狀。		
							2. 教師說明急性結膜炎的傳染特性。		
							3. 教師說明感染急性結膜炎後發生的症狀。		
							4. 急性結膜炎主要的傳染媒介:		
							(1)教師提問哪些公共場所容易有接觸的地方。		
							(2)教師說明急性結膜炎主要的傳染媒介。		
							四、急性結膜炎的照護及預防方法		
							1. 如果感染急性結膜炎該怎麼辦?		
							2. 請學生發表如果感染急性結膜炎應避免做哪些事		
							情?		
							3. 教師說明感染急性結膜炎的治療和照護方式。		
							4. 教師提問如何預防感染急性結膜炎。		
							5. 教師補充說明預防方法。		
第十	單元四戰	3	健體-E-A1 具	1a-II-2	Da-II-1	1. 認識傳染病	一、傳染病知多少	1. 問答: 病毒性	【家庭
一週	勝病魔王		備良好身體活	認了解促	良好的	主要的四種傳	1. 傳染病主要的四種傳染途徑。	腸胃炎和急性結	教育】
	活動3流		動與健康生活	進健康生	衛生習	染途徑。	2. 教師提問病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途	膜炎的傳染途	家E7 表
	感不要來		的習慣,以促進	活的方法。	慣。	2. 分辨一般感	徑?	徑?	達對家
			身心健全發	1b-II-1	Fb-II-2		3. 教師說明常見傳染病的四種主要傳染途徑。	2. 問答:流感的	庭成員
			展,並認識個人	認識健康	常見傳	冒的症狀差異。		主要症狀?	的關心
			特質,發展運動	技能和生	染病預	3. 了解流行性	5. 學生分享感染流行性感冒的經驗。	3. 自評:是否已	與情感。

			與保健的潛能。	活技能對	防原則	感冒的主要症	二、認識流行性感冒的症狀	接種接種疫苗。	家 E12
			兴	健康維護	與自我	狀和照顧方式。	1. 流感和一般感冒的差別。	安住设住汉田	規劃個
				的重要性。	照護方	かく 7 5 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	2. 教師說明什麼是流感、臺灣流感常見的類型、流		人與家
				2a-II-2	法。		及好發的季節。 國好發的季節。		庭的生
				^{2a-11-2} 注意健康	本 。		3. 學生分析流感和一般感冒的症狀差異。		庭的生 活作息。
				注息健康 問題所帶			4. 教師說明併發症的嚴重性。		1. 14 14 15 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16
				來的威脅			三、主要傳染途徑和原因		
				感與嚴重 性。			1. 教師說明流感的感染方式主要是藉由飛沫及接觸		
				性。			傳染,以人對人的傳染為主。 - ****		
							四、流感的照護及預防		
							1.學生分享流感就醫的經驗(引導學生說出快篩過		
							程)。		
							2. 教師說明流感的照護方法。		
							3. 教師說明流感的預防方法。		
							4. 施打流感疫苗的用處。		
							五、小試身手		
							教師綜整說明本單元重點:		
							1. 常見的傳染病, 傳染方式為何。		
							2. 常見的傳染病有那些。		
hts 1	四 / -	0	1 m	1 77 1	A1 TT 1	1 124 14 14 14 1-	3. 學生回家利用網路搜尋完成小試身手。	1 户儿。 4 人 4	T abo à
第十	單元五健	3	健體-E-A2 具	1c-II-1	Ab-II-1	1. 體驗各種不	一、熱身活動	1. 實作: 學會各	【安全
二週	康好體能		備探索身體活	認識身體	體適能	同形式的跑步	1. 教師指導兒童進行伸展活動。	種增加跑步速度	教育】
	活動1樂		動與健康生活	活動的動	活動。	遊戲。	2. 教師引導兒童了解,「跑步」是徑賽運動項目之	的要訣。	安E6 了
	跑健康行		問題的思考能	作技能。	Ga-II-1	2. 討論運動後	一,並說明速度是跑步獲勝的重要關鍵。	2. 檢測:能正確	解自己
			力,並透過體驗	4d-II-2	跑、跳與	的保健。	二、擺臂跨步練習	的完成 60 公尺	的身體。
			與實踐,處理日	參與提高	行進間		1. 原地擺臂:教師講解原地擺臂動作要領,兩臂放	跑。	
			常生活中運動	體適能與	投擲的		鬆前後擺,身體重心微像前傾,兩臂屈肘約90度,	3. 自評: 能在運	
			與健康的問題。	基本運動	遊戲。		半握拳。	動後進行保健動	
			健體-E-A3 具	能力的身			2. 請學生練習原地擺臂。	作。	
			備擬定基本的	體活動。			3. 原地抬腿走: 教師講解原地抬腿走動作要領手部		
			運動與保健計				暖身,在原地抬腿走,練習手腳的協調配合。		
			畫及實作能				4. 請學生練習原地抬腿走。		
			力,並以創新思				5. 箭步走: 教師講解箭步走動作要領, 一腳向前跨		
			考方式,因應日				步,雙腳膝關節彎曲帶動身體下降,保持軀幹正直,		
			常生活情境。				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%。
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。 数節指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。
八、熱身活動 1 粉紅土道與山海仁仙屋江和。
1. 教師指導學生進行伸展活動。
2. 請學生複習上一節所學的跑步動作。

l. byrat
九、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。
十、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
回起跑線一次。
(3)可採用個人或分組合作方式進行遊戲。
十一、綜合活動
教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。
十二、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
步動作。
十三、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。
十四、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。
(1)以50公尺為距離,附端設直起點線與終點線。
(3)發令後最後一位同學向前S形繞人跑步,繞過第

							一个學人。 一學後,於行進路,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幾人跑活動。 十五、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。 十六、結學學生進行緩和運動,並發表學習心得。 十六、結學學生進行緩和運動,並發表學習心得。 十七、轉轉變速跑 1. 教師離,進行變速跑 1. 教師離,進行變速跑的活動規則主發與與快跑時, 為距離進行變速跑的活動規則主發與與快跑時, 為距離進行變速跑說活動,並看上,以60公尺 2. 各和明明整之當會 狀況有哪些主說一一, 一學變變, 是一人, 是一一			
							1. 教師說明SH150的意涵,並指導小朋友完成記錄			
							司嗣以延的眾略! 3. 教冊142頁參考活動 (環島小勇士),提供給教師 教學活動的設計參考。			
第十三週	單元五健 康好體能 活動2身 體真奇	3	健體-E-A2 具 備探索身體活 動與健康生活 問題的思考能	1d-II-1 認識動作 技能概念 與動作練	滾翻、支 撐、平衡 與擺盪	伽動作。 3.練習親子瑜	活動2 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 過瑜伽動作,以及有什麼感想。	活動 2 1. 實作:能做出 簡單的瑜伽動 作。	【安全 教育】 安E7 探 究運動	
	妙、活動3		力,並透過體驗	習的策略。	動作。	伽動作。	2. 教師講解瑜伽的起源和功能。	2. 問答: 能說出	基本的	

安全活動停看聽	與實踐,處理日 常生活中運動	2c-II-3 表現主動	Ba-II-1 居家、交	4. 進行緩和結 束動作	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	活動時身體的感	保健。
	與健康的問題。	參與、樂於	通及戶		提升柔軟度。	活動 3	
	健體-E-A3 具	嘗試的學	外環境	1. 學習選擇正	二、熱身活動	1. 實作: 能學會	
	備擬定基本的	習態度。	的潛在	確且適合運動	1. 教師引導兒童進行頭部、四肢和軀幹等關節的伸	評估運動場地的	
	運動與保健計	3c-II-1	危機與	的場地。	展。	安全,並發現潛	
	畫及實作能	表現聯合	安全須	2. 判斷運動場	(包括前後左右的伸展,每個動作至少靜態停留	在危機。	
	力,並以創新思	性動作技	知。	地的安全性,並	20~30秒)。	2. 問答: 能正確	
	考方式,因應日	能。	Cb-II-1	分辨潛在危機。	三、練習簡易瑜伽動作	回答發現危險運	
	常生活情境。	1c-II-2	運動安	3. 學習如何處	1. 教師講解並示範模仿動物的瑜伽姿勢:	動場地或設施的	
		認識身體	全規	理危險場地。	(1)山式:雙手像上申,像山一樣高,靜止20~30秒。	處理方式。	
		活動的傷	則、運動		(2)風式:手臂左右慢慢擺動,像微風輕吹,至一定		
		害和防護	增進生		點後靜止20~30秒。		
		概念。	長知識。		(3)烏龜式:屈膝坐姿後,雙手將膝蓋往兩側下壓至		
		2c-II-1			一定點,身體前彎,雙手再穿越膝蓋,手掌著地,		
		遵守上課			靜止20~30秒。		
		規範和運			(4)鹿式:採跪姿,雙手手臂向後伸展,頭上仰,眼		
		動比賽規			看上方, 静止20~30秒。		
		則。			2. 教師引導兒童進行練習,體驗全身性的伸展與肌		
					肉的支撑,並提問進行該項活動時身體的感覺。		
					四、綜合活動		
					教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。 一、 熱身活動		
					(包括前後左右的伸展,每個動作至少靜態停留		
					20~30秒)。		
					二、		
					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,		
					静止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		

内的支撑,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」、「影式」、「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,停留幾秒後接腳往上抬。
(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
To (A) I do the area of Table 2 and the action of the acti
(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伽動作。
3. 教師鼓勵兒童利用假日與家人一起練習瑜伽動
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:從事長時間的瑜伽動作後,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。			
							10. 取勵字生發衣字首心付。			
							活動3			
							在到0 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			
							在. 阿班成員的關處理刀亲, 亚族醛後續安追鄉以告 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			
lels 1	ng	0	that Dio	1 17 1	7 77 4	1 + 14 /	動環境的責任。	1 112 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 1	F	
第十	單元六躍	3	健體-E-A2 具	1c-II-1	Ia-II-1	1. 表現靜態和	一、講解支撐動作的重要概念	1. 問答: 能說出	【安全	
四週	動活力秀		備探索身體活	認識身體	滾翻、支	動作的支撐性	1. 複習支撐動作舊經驗,提問身體中可以當支點的	支撐動作的技能	教育】	
	活動1支		動與健康生活	活動的動	撐、平衡	動作。	部位有哪些。	概念。	安E6 了	

撐躍動	問題的思考能	作技能。	與擺盪	2. 利用體操器	2. 講解四肢是體操支撐動作中常用的支撐點,進行	2. 實作:能表現	解自己
	力,並透過體驗	1d-II-1	動作。	材表現支撐與	支撐動作時,要結合身體的平衡和控制能力,才能	支撐與平衡的聯	的身體。
	與實踐,處理日	認識動作		平衡的聯合性	表現穩定。	合性動作能力。	
	常生活中運動	技能概念		動作能力。	二、進行靜態支撐練習		
	與健康的問題。	與動作練		3. 利用分組合	1. 原地進行一~四個支撐點的靜態平衡動作。		
	健體-E-B1 具	習的策略。		作完成支撐性	2. 引導學生透過收腹的核心肌群維持支撐時身體平		
	備運用體育與	2c-II-2		創意動作的學	衡的控制。		
	健康之相關符	表現增進		習任務。	三、進行支撐原地跳躍練習		
	號知能,能以同	團隊合		4. 能利用練習	1. 示範與講解支撐加雙腳屈膝原地向上跳躍動作,		
	理心應用在生	作、友善互		策略進行課後	引導學生控制支撐跳躍時重心的變化。		
	活中的運動、保	動行為。		自主學習。	2. 示範與講解支撐加單腳直膝原地向上跳躍動作,		
	健與人際溝通	3c-II-1			引導學生比較兩種動作起跳和落地的差異。		
	上。	表現聯合			3. 示範與講解支撐加單腳直膝原地向上跳躍時,在		
	健體-E-C2 具	性動作技			空中交換腳,換腳落地。引導學生比較兩種動作的		
	備同理他人感	能。			差異。提醒學生支撐跳躍時,肩膀不可前傾超過雙		
	受,在體育活動				手位置,雙腳不宜超過臀部位置,避免造成重心不		
	和健康生活中				穩。		
	樂於與人互				4. 兩人一組,進行輪流試作與互評練習。		
	動、公平競爭,				5. 引導學生發表今天學習的動作與平時進行的哪些		
	並與團隊成員				身體活動有關,鼓勵學生多練習支撐性動作,以控		
	合作,促進身心				制身體的穩定性。		
	健康。				四、進行器材支撑活動練習		
					1. 利用學校體操器材(軟墊跳箱、地板墊、牆壁),		
					布置成練習支撐動作的分站活動。		
					2. 示範與講解各分站動作方式:		
					(1)雙手撐地,雙腳放在跳箱上保持平衡。		
					(2)雙手和雙腳沿著跳箱邊緣進行移動。		
					(3)雙手撐地,利用軟墊跳箱或地板墊靠在牆上,雙		
					腳向上移動,再向下回原位。		
					(4)雙手撐地,雙腳在跳箱左右邊跳躍。		
					3. 引導學生分組試作與練習。		
					五、進行分站支撑挑戰活動		
					1. 四人一組,依據教師哨音進行分站挑戰活動,如		
					果有隊友無法完成時,再討論如何協助完成〔可以		
					降低難度或增加輔助器材)。		
					2. 各組分享挑戰成果與問題解決的方法。		
					六、平衡木單腳支撐練習		

							1.複習單學生勇於在平衡大 上練習單學生勇於在平衡領 2.鼓勵學生勇於在平衡領 作、平衡等等 一大、中學學生不衡的是 一大、中學學生的的是 一大、中學學生的的是 一大、中學學生的的是 一大、中學學生的的是 一大、中學學生的的是 一大, 一大, 一大, 一大, 一大, 一大, 一大, 一大,		
第十五週	單元六躍 動活力秀	3	健體-E-A2 具 備探索身體活	1c-II-1 認識身體	Bd-II-2 技撃基	1. 認識跆拳道 基本步法和腿	一、講解支撐動作的重要概念 1. 欣賞國內有名的跆拳道運動員,說明跆拳道是一	1. 問答: 能說出 跆拳道基本步法	【安全 教育】
五滴	動品刀斧 活動 2 你		動與健康生活	^認	投筆莖 本動作。	基本少宏和殿	1. 欣貞國內有石的跆拳道建劃員, 就听跆拳道是一種防身運動, 也是國人獲得奧運獎牌數量較多的運	的技能概念。	教月』 安E4 探
	踢我防		問題的思考能	作技能。	, , , , , ,	2. 表現跆拳道	動之一。	2. 實作:能表現	討日常
			力,並透過體驗	3c-II-1		基本步法和腿	2. 了解跆拳道是強調腿法的運動,利用身體穩定的	跆拳道基本步法	生活應
			與實踐,處理日	表現聯合		法的動作技能。	支撑能力進行踢腳進攻和防守。	的聯合性動作技	該注意
			常生活中運動	性動作技		3. 利用器材和	二、練習準備姿勢	能。	的安全。
			與健康的問題。	能。		分組練習,表現	1. 示範和講解平行姿勢和實戰姿勢,提醒學生要做	3. 實作:能與他	
			健體-E-B1 具	4d-II-2		步法和腿法的	正確、穩定,展現專心的學習態度。	人完成簡易攻防	
			備運用體育與	參與提高		聯合性動作技	2. 兩人一組互相觀摩練習兩種準備姿勢。	的聯合性動作技	
			健康之相關符	體適能與		能。	三、基本步法練習	能。	

號知能,能以 理心應用在生 活中的(學構立 上。 健體-E-C2 身 備同理他人 受,在體育活 和健康生活 樂於與人互	能力的身保 體活動。 種活動。	4. 願意在課後進行自己的體能練習。	1. 示範與講解以單腳方式進行前行步和後撤步的步法,作為進攻或防守的移動動作。 2. 示範與講解以雙腳方式進行前、後滑步的步法,作為快速進攻或防守的移動動作。 四、基本腿法(腳法)練習 1. 說明踢腿是跆拳道主要的攻擊動作,強調站穩、看準,快速踢向目標,可以表現強大的攻擊力。 2. 示範與講解基本的前踢和旋踢動作,強調兩種動作在夾腿姿勢(有無側身)、踢腿和收腿的差異。 3. 兩人一組,進行輪流試作與互評練習。	4. 行為:能在課後進行相關體能 活動。	
動、公平競爭並與團隊成員合作。			五、組合動作練習(一) 1. 如各動作練習(一) 1. 如整子 1. 如整子 2. 輪習後表 2. 輪習後表 2. 輪別所行為 2. 輪別所行為 4. 数別所所可以 4. 数別所有 4. 数別所有 4. 数別所有 4. 数別所有 4. 数別所 4. 数別所 4. 数別所 4. 数別所 4. 数別所 4. 数別所 5. 在 5. 在 6. 是 6. 是 6. 是 7. 不 7. 不 8. 是 8.		
			能力。 2. 提醒學生可以常練習原地的前踢和旋踢動作來訓練下肢能力,也可以多練習彈跳動作(跳繩),提高 雙腳支撐的肌力和爆發力。		

第十	單元六躍	3	健體-E-A2 具	1c-II-2	Ib-II-1	1. 認識律動性	一、講解律動的基本概念	1. 問答: 能說出	【安全
六週	動活力秀		備探索身體活	認識身體	音樂律	的動作概念。	1. 講解律動是利用身體表現音樂的節奏和流暢性,	律動性的動作概	教育】
	活動3舞		動與健康生活	活動的動	動與模	2. 描述參與律	是舞蹈活動中重要的動作能力。跳舞時必須依據音	念。	安E4 探
	動活力		問題的思考能	作技能。	仿性創	動性身體活動	樂的節拍、速度和特色的變化做出不同律動的動	2. 實作:能表現	討日常
			力,並透過體驗	2d-II-1	作舞蹈。	的感覺。	作,才能呈現肢體和音樂協調的美感。	基本舞蹈創作的	生活應
			與實踐,處理日	描述參與		3. 表現基本舞	二、律動練習	聯合性動作技	該注意
			常生活中運動	身體活動		蹈創作的聯合	1. 利用之前學會的前行步和後撤步,個別加入原地	能。	的安全。
			與健康的問題。	的感覺。		性動作技能。	跳躍的動作,配合音樂的節奏,練習身體的律動。		
			健體-E-B1 具	3c-II-1			2. 利用之前學會前滑步和後滑步,個別加入原地前		
			備運用體育與	表現聯合			後交叉跳躍的動作,配合音樂的節奏,練習身體的		
			健康之相關符	性動作技			律動。		
			號知能,能以同	能。			三、挑戰活動		
			理心應用在生				1. 引導學生分析自己學過哪些移動動作,也可以配		
			活中的運動、保				合音樂進行移動加原地跳躍的組合動作。		
			健與人際溝通				2. 進行挑戰活動:如果要進行左右移動加上原地跳		
			上。				躍動作,要如何組合,讓學生分組試作,再分組表		
			健體-E-C2 具				演。		
			備同理他人感				四、跆拳高手模仿秀		
			受,在體育活動				1. 複習上一節課模仿的動作,再進行跆拳高手模仿		
			和健康生活中				秀活動。		
			樂於與人互				2. 教師講解活動方式:四個人一組,每人輪流表現		
			動、公平競爭,				一個武林大會中可能出現的攻擊動作其他三人跟著		
			並與團隊成員				模仿練習,一組就能展現四個動作。		
			合作,促進身心				五、創作舞演練		
			健康。				1. 各組將四個攻擊動作組合律動練習的移動動作,		
							再配合課前自選的音樂,進行練習。		
							2. 引導學生練習時要表現律動和動作的穩定性。		
							六、創作舞展演		
							1. 教師講解展演注意事項,當分組展演時,其他組要專心觀賞,並透過學習單寫下自己觀賞的感覺和		
							安寺心觀員,业选迥字首早為下日乙觀員的感覚和 收穫。		
							收穫。 2. 各組輪流展演創作舞。		
							C. 合組輪流展測制作解。 七、發表與分享		
							て、飲衣典ガ子 1. 引導學生在各小組內分享自己在參與創作和表演		
							1. 引导字生任合小組內分字自己任多典創作和表演 的過程中,有哪些感覺和收穫,可以做為日後學習		
							的幫助。		
							2. 教師提供各組回饋,並鼓勵學生善用自己學習經		
							4. 叙叫灰忻合组凹镇,业取刷字生音用目已字首經		

							驗進行各種舞蹈創作,提高身體的律動與節奏感。			
第七	單動活準一定,一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一	3	健體探與題,實生健 情報與題,實生健康 以實生才 是一E-A2 具活活態 是一E-A2 具活 是身 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1d-II的競技與習3d運的競技參體基能體1-1 作念練略2 戲和略2 高與動身。	HC標相拋球之間及人球攻念——I的關球、時、人、關防。——I性的擲球 間與與係概	1. 動制方 2. 中的合 3. 時成的能作球向在,策作能引来,城市球力,战者,等作能引来,城市球力,战者,,将下下,以为,战者,,将下下,以为,以为,,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为	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。	1. 抛向 2. 遊同 3. 學動 1. 拋向 2. 遊同 3. 學動 1. 拋向 2. 遊同 3. 學動	【教安討生該的安育以日活注安全】探常應意全	

at the treat .
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?
7. 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。
十、熱身活動
教師帶領學生進行伸展熱身。
十一、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。
十二、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。
十三、遊戲策略討論

分配付款。引导學生到輸。 日你也理探學中小角班通是城堡呢?為什麼?(因鞍的先或後擊) 2組員的先後順序志廢分配?該怎麽分工呢? 3、再進行一次比賽。 4、集合金額,養命額數 被飾綜合結衡,從於後期內。 十五、縣身獨獨,			ハルコント・コ湾はココント	
的先或後等) 2個具的免疫順序怎麼分配?這怎麼分工呢? 3.再進行一次比賽。 4.聚合全距,此門發表規想,是否有進步? 十四、綜合指動 發師綜合結論,並近行緩和運動。 十五、進行。合作關關」遭數 週数規則: 1.每細六人、取取區及灌線、與樂棒壞、解避 項各兩頭、可信由運擇用哪一種壞。 2.以低手推採表低手推深地緣命中經一目標,但命 中適的目面解:將原檢問致在得分區。 (2)沒每中目標:將原檢問政境區。 (3)發應:爰先命中所有目標的原在環聯。 3.教師發調: (1)命中旬標、否覆徵擊,且該線放至得分區,不再使用。 (2)未命中目標的課、被回取環區,仍可再次取用。 十七、集會對論由故實 分類到論:引舉生生對論 1.哪個目標不重覆被擊,且該線放至得分區,不再使用。 (2)未命中目標的環、被回取環區,仍可再次取用。 十七、集會對論的未放實 分類到論:引舉生生對論 1.哪個是其對論 1.哪個是其對論 1.哪個是其對論 1.哪個是其對論 1.哪個是其對論 1.哪個是其對論 2.急後分工合作才能比較於命中所有目標? 2.怎樣分工合作才能比較於命中所有目標? 3.再達行一次比摩。 4.聚合全班、洗髮所緩和運動。 我師經濟在發表他們的數就常策略,提				
2組員的走後項序怎麼分配?該怎麼分工呢? 3.再進行一次此作。 4.集合全經,其同於表成態,是否有進步? 十四、線合活動 較納線合結論。進行緩和運動。 十五、熱身活動 較納解心所謂,進鐵 遊戲規則: 1.每級六人、取球医放著互横球、樂樂棒球、錦遊環各兩額,可自由選擇用哪一種球。 2.以依手能決度低手機源也球命中任 目標,但命 中遇的目標不再經數因取球區。 (2)從今中目標:解球效回取球區。 (3)健膠:最先命中所有目標的係伍復勝。 3.較師時期 (1)命中自標:不應費用。 十七、策略對編弄比賽 分組討自得單子與明最常易?用哪一種球比較好 命中目標? 2. 怎樣分工合作才能比較供命中所有目標? 3. 再後行一次比賽 4. 集合全強,該優勝隊伍顧表他們的戰衝策略,提 供企业等與思考,大家共同進步 十八、線合活動 技術學等是可能 其一致明有目標? 3. 再後行一次比賽 4. 集合全強,這進行緩和運動。 大家共而進步 十九、線合活動 技術的場合結論:進行緩和運動。 大物節等俱等。 對於國際各位所為機身。 對於國際各位所有其數。				
3. 再進行一次此等。 1. 集合全班,共同發表感想,是否有進步? 十四、綜合活動 教師綜合結論動 技師等項學生進行學展熱身。 十六、無數子數 理義是明計 1. 每組六人、取採區版者並凝珠、樂樂棒球、解避 理義展兩顆、可自與護用哪一種取。 2. 以低于粉球或熱學 (1) 命中目標:將球檢回數在得今區。 (2)沒令中目標:將球檢回數在得今區。 (3)復辦:最先命中 (3)復辦:最先命中 (3)復辦:最先會可能發展。 3. 教師鑑調: (1) 命中的目標不查覆總學,且該球旋至得分區,不再使用。 (2)未命中目標內,被回即球區,仍可再次取用。 十七、策略討論再此等 分組討論:引導學生對論 1. 哪個目標數數 中個設容易,用哪一種球比較好命中目標? 2. 怎樣分工作才能比較損命中所有目標? 3. 再進行一次此學 很全資學寺院是十大家共同進步。 十八、縣分音動 料師綜合結論,進進行被和運動。 料師常領學士與其時一次主集				
4.集合全班,共同發表成想,是否有進步? 十四、總合活動 教師衛營建動 科師維持之類。 十五、魏身潛動 教師學權強計 (一合作閱閱」遊戲 遊戲規則: 1.每在六人,取該區政普直模環、樂樂棒環、解避 環各兩戰,可自由環科剛一種環。 2.以低手拋政長對流地球命中任一目標,但命 中遊的目標不再拋擊。 (1)命中由標:將接坡回放在得份區。 (2)沒今中目標,對接效回取採區。 (3)獲餘・梁是命中所有目標的隊伍獲勝。 3.裁師發調: (1)命中的目標不重覆機擊,且領環政至得分區,不再使用。 +七、寬略對論再此擊 分經對論再此擊。 分經對論再此擊,分經對於一個最等。 1.哪個目標? 2.怎樣分工合作才能比較與命中所有目標? 3.再進行一次比賽。 4.集合全班、請優勝隊伍發各他們的對街策略,提供企班拿新發展等,大從其間造步。 十八、蘇合活動 教師學優惠等,大從其間造步。 十八、蘇合活動 教師學後思考,大從其間造步。 十九、蘇身活動 教師學後不同的「合作閱閱」遊戲				
十四、綜合活動 校師等的講演 教師帶備學生進行修展執身。 十六、進行「合作園園」遊戲 遊戲規則: 1. 每個六人,取球區效黃豆凝球、樂樂棒球、躲避 球各兩類,可由選得用哪一經球。 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:瞬球檢回放在得分區。 (2)沒令中目標:瞬球檢回放在優份。 (3)獲勝:從先命中所有目標的隊伍獲勝。 3. 教師強則: (1)命中的目標不會覆拋擊,且該球放至得分區,不 再使用。 (2)未命中目標的線、放回取球區,仍可再次取用。 十七、最會計論再比賽 分經對論:引導性封論 1. 哪個目標嚴捷?哪個最容易?用哪一種球比較好 命中目標為 第一個一種 分經對論:「則學生封論 1. 哪個目標嚴捷?哪個最容易?用哪一種政比較好 令中目標內球、放回取球區,仍可再次取用。 十七、最會分配對論引,以可與政策 分經對論:引導性對論 1. 哪個目標嚴捷。 (2)未命中自標的線、放回取球區,仍可再次取用。 十七、最會的論,影響等之對論 1. 哪個目標最進。 4. 集合全班,請發酵隊伍檢查他們的敬術策略,提 供全班等考察思考,大家英同達步。 十九、熱身活動 技師綜合性養熱身。 十九、熱身活動 技師等不強於一種一種一種一種一種				
教師綜合結論,並進行緩和運動。 十五、輸身潛動 教師帶處學進进行伸展熱身。 十六、維養所以則則: 1.每個六人,取球區放著並織球、樂樂棒球、躺避 球各兩顆,可自也是釋用地址的中任日標,但命 中遊的目標不再微擊。 (2)沒命中日標:辦球檢回政在得分區。 (2)沒命中目標:辦球檢回政在得分區。 (2)沒命中自標:辦球檢回政境區。 (3)緩聯、最先命中所有目標的應伍獲勝。 3.教師發調: (1)命中的目標不重覆拋擊,且該球效至得分區,不再使用。 十七、義學對論再比賽 分組封論:引擎坐生封論 1.哪個目標檢難?哪個嚴容易?用哪一種球比較好命中目標? 3.再進行一次比賽。 4.集合全班,請優勝隊伍發表他們的最納策略,提供查班參海活動 教師等給方法等。 十九、熱身活動 教師等給方法等,大家具同進步。 十八、熱身活動 教師等給持論,並進行緩和運動。 十九、熱身活動 教師等給請論,並進行緩和運動。 十九、熱身活動			4. 集合全班,共同發表感想,是否有進步?	
十五、熱身活動 教師學生達行伸展熟身。 十六、複符「合作閱闢」遊戲 遊戲規則: 1. 每級六人、取球區放著豆襪球、樂樂棒球、解避 球各兩頭人可自由選擇用哪一種球。 2. 以(私手拋球或低手拋球放便和球區。 (1)命中目標:解球放回取球區。 (2)沒令中目標:解球放回取球區。 (3)獲勝:最或效回取球區。 (3)獲勝:最或效回取球區。 (1)命中的目標不至覆拋擊,且該球放至得分區,不再使用。 (2)本命中目標的時人實施,仍可再次取用。 十七、策略對論再比賽 分組對論:引導學生對論 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. 再進合型、引導學生對論 1. 哪個目標最難?哪個最容易,用哪一種球比較好 命中目標? 4. 集合活動 大學生務等為思考,大家共同進步。 十八、條合結論,並進行緩和運動。 十九、熱身活動 教師等保營生这行伸展熱身。 十九、熱身活動			十四、綜合活動	
教師學領學生進行伸展熱身。 十六、進行「合作關關」遊戲 遊戲規則: 1.每組六人、取球區放著豆機球、樂樂棒球、線避 球各高顆,可自由低岸用哪一種球。 2.以低手拋菜飲命中在一目標,但命 中遏的目標不再拋擊。 (1)命中目標:解珠板回取球區。 (2)沒命中所有目標的隊伍獲勝。 3.教師強調: (1)命中目標不重覆拋擊,且該球放至得分區,不再使用。 (2)未命中目標內重標小板回取球區,仍可再次取用。 十七、廣台諸論,是實 分組計論:引導學生計論 1.哪個目標聚難?哪個最容易?用哪一種球比較好 命中目標 の中目標 2.怎樣分工合作才能比較快命中所有目標? 3.再進行一次比齊 6.也集合各分,持健勝隊伍發表他們的戰術策略,提 供全埃參考與思考,大家共同進步。 十八、綜合活動 教師綜合活動 教師解本學事性行 展然身。 十九、熱身活動 教師解學事性進行伸展熱身。 十九、熱身活動			教師綜合結論,並進行緩和運動。	
十六、連行「合作閩闢」遊戲 遊戲規則: 1.每個大人,取珠區放著豆襪球、樂樂棒球、躲避 球各兩颗,可自由選擇用哪一種球。 2.以低戶地球或低手拋滾地球中任一目標,但命 中遊的目標不再拋擊。 (1)命中目標:辦球檢回取球區。 (3)獲餘:最先命中所有目標的隊伍獲務。 3. 教師強調: (1)命中的目標不重覆拋擊,且該球效至得分區,不 再使用。 (2)未命中目標的球,效回取球區,仍可再次取用。 十七、驚合性,對於一次比較,令中目標? 3.再途行一次比賽。 4.集合全水,發展隊隊伍發表他們的戰衝氣略,提 很全班參考與思考,大家共同進步。 4.集合金旗,強優騰限值發表他們的戰衝氣略,提 很全班參考與思考,大家共同進步。 1.哪個目標證據,這進行緩和運動。 十九、熱身活動 教師綜份學生進行仲展熱身。 十九、熱身活動 教師等領學生進行仲展熱身。 十九、熱身活動			十五、熱身活動	
遊戲規則: 1. 每經六人、取球區放著亞機球、樂樂棒球、躲避 球各兩類,可自由選擇用哪一種球。 2. 以低手槌球或低手槌滚地球命中任一目標,但命 中边的目標不再拋擊。 (1)命中目標:將球放回取球區。 (3)獲勝:嚴先命中所有目標的際低獲勝。 3. 教師調調: (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。 十七、策略討論再比賽 分經討論:引導學生討論 1. 哪個程報與 "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供命中所有目標? 3. 再進行一次比赛。 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。 十八、蘇合活動 教師縣份結論,並進行緩和運動。 十九、熱身活動 教師縣份結論,並進行機展點身。 十九、熱身活動			教師帶領學生進行伸展熱身。	
1.每個六人,取球區放著豆襪球、樂樂棒球、躲避 環內與一個人類,可自由選擇用哪一種球。 2.以為中目標:將球放回取球區。 (1)命中目標:將球放回取球區。 (2)沒命中目標:將球放回取球區。 (3)獲辦:嚴大命中所有目標的應任獲勝。 3.数師強調: (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。十七、策略計論再此葉 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 供全班參考區考,大家共同進步。 十八、數身活動 教師縣合結論,並進行緩和運動。十九、數身活動 教師縣合結論,並進行緩和運動。十九、數身活動 教師縣合結論,並進行緩和運動。十九、數身活動 教師縣合結論,並進行緩和運動。十九、數身活動			十六、進行「合作闖關」遊戲	
球各雨顆,可自由選擇用哪一種球。 2.以低系地球或低手拋環地球命中任一目標,但命中適的目標不再越擊。 (1)命中目標:將球檢回放在得分區。 (2)沒命中目標:將球檢回放在獲勝。 (3)獲勝:獨裝於電調。 (1)命中的目標不重覆拋擊,且該球效至得分區,不再使用。 (2)未命中目標的球,放回取球區,仍可再次取用。十七、策略對論再此賽 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.再達任一次比密 4.集合全班,請優勝隊伍發表他們的戰衝策略,提供全班參考與思考,大家共同進步。 十八、無身活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十九、無身活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十九、無身活動			遊戲規則:	
2.以低手拋球成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:解球檢回放在得分區。 (2)沒命中目標:解球放回取球區。 (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,仍可再失取用。十七、再使用。 (2)未命中目標的球, 放回取球區,仍可再失取用。十七、對學學生討論 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,請優勝原任發表他們的戰術策略,提供全班季者與思考,大家共同造步。十九、無合活動、教師綜合結論,並進行緩和運動。十九、熱角活動教師綜合結論,並進行緩和運動。十九、熱角活動教師綜合結論,並進行緩和運動。十九、熱角活動教師等領學生進行伸展熱身。 十九、熱角活動			1. 每組六人,取球區放著豆襪球、樂樂棒球、躲避	
中過的目標不再拋擊。 (1)命中目標:將球檢回放在得分區。 (2)沒命中目標:將球檢回放極獲勝。 (3)獲勝:最大命中所有目標的隊伍獲勝。 (3) 獲勝:最大命中所有目標的隊伍獲勝。 (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。 十七、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學 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。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十九、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十九、綜合活動 教師綜合性追往行便展熟身。 十九、解合活動			球各兩顆,可自由選擇用哪一種球。	
中過的目標不再拋擊。 (1)命中目標:將球檢回放在得分區。 (2)沒命中目標:將球檢回放極獲勝。 (3)獲勝:最大命中所有目標的隊伍獲勝。 (3) 獲勝:最大命中所有目標的隊伍獲勝。 (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。 十七、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學 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。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十九、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十九、綜合活動 教師綜合性追往行便展熟身。 十九、解合活動			2. 以低手拋球或低手拋滾地球命中任一目標,但命	
(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。十七、策略討論再此賽 分組討論:引導學生討論 1.哪個目標與難?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。十八、綜合活動教師解除合結論,並進行緩和運動。十九、熱身活動教師帶係結論,並進行緩和運動。十九、熱身活動教師帶營結論,並進行緩和運動。十九、熱身活動教師帶營結論,並進行緩入運動。			中過的目標不再拋擊。	
(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。十七、策略討論再此賽 分組討論:引導學生討論 1.哪個目標與難?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。十八、綜合活動教師解除合結論,並進行緩和運動。十九、熱身活動教師帶係結論,並進行緩和運動。十九、熱身活動教師帶營結論,並進行緩和運動。十九、熱身活動教師帶營結論,並進行緩入運動。			(1)命中目標:將球撿回放在得分區。	
(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。 十七、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。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十九、熱身活動 教師聯係學生進行伸展熱身。 廿、創作不同的「合作闡閱」遊戲				
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。 十七、策略計論再比賽 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衝策略,提供全班參考與思考,大家共同進步。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十九、熱身活動 教師醉領學生進行伸展熱身。 廿、創作不同的「合作閱關」遊戲				
(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。十七、策略討論再比賽 分組討論:引導學生討論 1.哪個目標製作,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衝策略,提供全班參考與思考,大家共同進步。十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。十九、熱身活動 教師帶领學生進行伸展熱身。 廿、創作不同的「合作闖關」遊戲				
再使用。 (2)未命中目標的球,放回取球區,仍可再次取用。 十七、策略討論再比賽 分組討論:引擊學生討論 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衝策略,提供全班參考與思考,大家共同進步。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十九、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 廿、創作不同的「合作閩闢」遊戲				
(2)未命中目標的球,放回取球區,仍可再次取用。 十七、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。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十九、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 廿、創作不同的「合作關關」遊戲				
十七、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。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十九、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 廿、創作不同的「合作闖關」遊戲				
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。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十九、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 廿、創作不同的「合作闖關」遊戲				
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。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十九、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 廿、創作不同的「合作闖關」遊戲				
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。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十九、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 廿、創作不同的「合作闖關」遊戲				
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。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十九、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 廿、創作不同的「合作闖關」遊戲				
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。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十九、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 廿、創作不同的「合作闖關」遊戲				
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。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十九、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 廿、創作不同的「合作闖關」遊戲				
供全班參考與思考,大家共同進步。 十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十九、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 廿、創作不同的「合作闖關」遊戲				
十八、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十九、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 廿、創作不同的「合作闖關」遊戲				
教師綜合結論,並進行緩和運動。 十九、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 廿、創作不同的「合作闖關」遊戲				
十九、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 廿、創作不同的「合作闖關」遊戲				
教師帶領學生進行伸展熱身。 世、創作不同的「合作闖關」遊戲				
廿、創作不同的「合作闖關」遊戲			7 - 7 - 7	
			1. 教師引導各組改變關卡內容,如:距離、順序、	

							籃子方向、不同標的你問 遊戲。 3. 交換觀摩並行新創的遊戲。共同討論各組的遊戲。共同對學生課餘時間遊戲。共同對學生課餘時間進行練習教師,當人不為問之,需再修正? 十一、引導學生課餘時間進行練習教師,對學生課餘時間,對學生,對學學生,對學學學,對學學學,可以是一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個		
第十八週	單元七運動合作樂 活動2趣味排球	3	健體-E-A2 具 備探索身體 素身體 時期 時期 時 時 時 時 時 時 時 時 過 時 過 時 過 過 過 過 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	Ha-II-1 網/網/ 性球動相 關的 接 類 拍控	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。	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、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。	1.實作:能正確 擊球與拋接球。 2.討論:能利 學討論並思 戲策略。 3.觀察:能和同 學合作進行活	【教 安全 教 安 日 年 活 注 安 的 生 活 注 安 全
			與健康的問題。	團隊合 作、友善的 互動行為。 3d-II-2 運用遊戲	球、擊球 及拍擊 球、傳接 球之時間、空間	3. 能思考策略,並運用於遊戲中。	三、四人拋接 1.四人一組,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。 2.變化方式:順時鐘、逆時鐘拋傳,改變起始傳球人、加大距離等。	動。	

的合作和	及人與	3. 活動方式:
		(1)四人一組,各組圍一圈,組員間距約兩大步。
	球關係	(2)教師分別喊各組一同學號碼,由該生開始,依序
	攻防概	以雙手高拋、低手拋、單手高拋、背後拋球等動作
	念。	順時鐘拋傳球。
		4先拋完一圈的隊伍獲勝。
		四、綜合活動
		進行緩和運動。
		五、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。
		六、複習各種拋傳動作
		四人一組,分組練習,傳球間距加大。
		七、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:
		J. 大刀・ (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。
		八、綜合活動
		1. 進行緩和運動。
		2. 引導各組發表心得。
		九、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

遏 。
十、複習定點擊球及拋傳球
1. 四人一組,一人擊球,其他人分散於隔網後場內。
2. 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。
3. 每人擊5球後,輪換他人。
一 一 · 進行「趣味排球賽」
1. 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)一位學生擔任記分員,並在球員每次發球後,迅
速將球座搬離場地,以維安全。
(4)防守:選一位進攻手站在進攻區,其餘分布場
内。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。
(5)進攻:在進攻區高手(單或雙手)拋球過網。
(6)發球員和進攻手每人輪流擔任。
(7)失分:
A發、回球:沒過網或出界。
B傳接球:球落地。
C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。
十二、戰術討論
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,才能有運動精神的表現。
2. 引導學生分組討論戰術,利用課本戰術板推演並
記錄。
十三、綜合活動
1. 進行緩和運動。
2. 引導各組發表心得。
十四、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。
十五、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。

學球過期徵。果他任人接近轉 海縣地灣植具。 依原充成轉換。每人勢正鏡。輪換他人, 十六、進行「趣味轉球賽」 遊戲期間: 1. 每個場地分成兩隊各4人,各隊每人輪遊發環。 2. 發球方式,站在蘇聚檢方是平壁球。 3. 防守。這一位從改士也在近近、其餘分布場內。 可直接或落地一步延延在與一級線計緩,沒或所有人轉 積,最後轉檢進度手回級減後。 4. 這改立。在設立區高手(厚皮更手)拋球端網。 5. 發球員如遊改手每人輸流轉任。 6. 美分: (1) 發、阳球:沒過網或出界。 (2) 傳養球:環港也一次。 (2) 傳養球:環港的一 (2) 傳養球:環港的一 (3) 防守穩核:環港的一 十七、觀的對論 1. 教師報刊新不是為了批件其他同學,而應疑助 與互相幫助,才能運動特神的表現。 2. 引导學生分組對論戰論,利用彈本戰術板擊沒並 記錄。 十八、線合活動 1. 遊校如運動。 2. 引导各個發生心情。 十九、數解音動 1. 教師常標學生進行予腕、平臂、膝關解等伸展無 身。 2. 以應步一個領步一聽少一後追聽的順序越端和兩 圖。 廿、各種數有漢鍊 数節說明,人來生於有了很好的戰術討論,等一下 我們要應用在比賽上、現在各組完逐行一次實際練 留。 學生分組溶練 對中、運動了一次實際練 理數規則: 1. 各組動物資」遊戲		1	##-1-12 to 1/4 t
→六、進行「趣味翻線賽」 遊戲規則: 1. 每個陽地分成兩隊各4人、各隊每人輪流發球。 2. 發球方式、地在線架搜方軍學線。 3. 防除:選一能與少馬在建坡度。異餘分布場內。可直接或屬地一次接球,提到球境。完成所有人傳 接、發達物验理大學人物流播任。 6. 失分: (1) 較、回域、該屬地。 (2) 個線線:球落地。 (2) 個線線:球落地。 (3) 防守接線:球落地。 (3) 防守接線:球落地。 (4) 下海域制的海、是為了此評異他同學,而應鼓勵 與五個幫助,才能運動精神的表現。 2. 引導學生分配討論報前,利用课本觀斯被推演並 記錄。 2. 引導學生分配討論報前,利用课本觀斯被推演並 記錄。 1. 進行緩和變動 1. 進行緩和變動 1. 進行緩和變動 2. 以路步一侧將多一路步一後進跑的順序統屬地兩 到。 2. 以路步一侧將多一路步一後進跑的順序統屬地兩 別。 2. 以路步一侧將多一路步一後進跑的順序域屬地兩 別。 2. 以路步一侧將多一路步一後進跑的順序域屬地兩 別。 2. 以路數一次東上次有了限解的戰術到論,等一下 或們要應用在比賽上,現在各種先進行一次實際練 習。 學生分組深線。 中一、進行:或防機動員」遊戲 遊戲規則:			
直數規則: 1. 每個場份分成兩隊各4人、各隊每人輸流發球。 2. 發媒方式、站在球架後方單千聲球。 3. 防守:氫一位數一次接換。其餘分布揭內。 可直接及房地一头接換。最後傳給設及手門球逐攻。 4. 遂攻:在並被医馬手(單或雙手)推球過網。 5. 發媒養和達及手門本人輸漁務住。 6. 失分: (1) 發 · 回球:沒過網或出界。 (2) 傳接經:球落地。 (3) 防守接球:環落地。 (3) 防守接球:環落地。 (3) 防守接球:環路地。 (3) 防守接球,環路地。一次通接 大衛			
2. 發揮方式:站在玻架後次軍手擊球。 2. 發揮方式:站在玻架後次軍手擊球。 3. 防守:選一位支援,等航分布場內。可重接或落地一次旋轉,接到減後,完成所有人傳接,後後傳於進煙回環進攻。 4. 途攻:在造攻區兩千(單或變手)拋球過網。 5. 發裝 自即進攻手動人輸流轉任。 6. 失分: (1)餘一回球:沒過網或出界。 (2)傳數底:球落地二次或沒接住球,都算對方符分。於得10分所條係緩勝。 十七、戰衡對論 1. 散師強則討論不是為予批評其他同學,而應該勵與五個幫助,并随運動精神的表現。 2. 引導學生分離討論發術,利用環本發術板棒液並記錄。 十八、綜合活動 1. 这所經過數。 2. 引導各個核水心浮。 十九、熱身活動 1. 沒所發而運動。 2. 引導各個核水心浮。 十九、熱身活動 1. 故師發陽學生進行手腕、手臂、膝關節等仲炭熱身。 2. 以助步→側伸步→助步→後退跑的順序绕場地兩陽。 甘、各雞顆濱棒 拔師強明:大家主公有了很好的發術討論,等一下我們要應用在比賽上,現在各個先進行一次實際練習。 學生分經演練。 中一、進行「攻防總動員」遊戲 遊戲規則:			
2. 發球方式:站在框架後方單手擊球。 3. 防守:進一位遊攻手站在造攻區,其輸分布場內。可直接成落地一次接接,接到球旋,完城所有人得接,最後接換逐為一,整线逐一,是被交。 4. 造效:在途效医為一(平成變手) 拋球過網。 5. 發球員和進攻手每人輪漁揚任。 (2) 雙接環: 環落地。 (3) 防守接班: 球球地二次或沒接住球,都算對方得分。先得10分的隊伍獲勝。 十七、戰論對論 1. 教師發調討論不是為了批評其他同學,而應鼓勵與互相幫助,才能遊動精神的表現。 2. 引導學生分血討論戰精,利用課本戰衡板推演並記錄。 十八、綜合活動 1. 沒行緩和壓動。 2. 引導各服發表心得。 十九、熱身活動 1. 投行緩和壓動。 2. 引導各進行手腕、手背、膝關節等伸展熱身。 2. 以遊步一側併步一起步一後道遊的順序繞場地局閱。 中、各種戰濟凍 教師說明:大家上去有了很好的戰倘討論,等一下我們要應用在比賽上、現在各祖先途行一次實際練習中。 對師說明:大家上去有了很好的戰倘討論,等一下我們要應用在比賽上,現在各祖先途行一次實際練習時,其就是不過程,也不過程,但由此發展用在比賽上,現在各祖先途行一次實際練習可以發展用			
3、防守:逐一他速攻手站在造攻區、其餘分布竭內。 可直接或落地一次接收,是國際人,是國際人,是國際人,是國際人,是國際人,是國際人,是國際人,是國際人			1. 每個場地分成兩隊各4人,各隊每人輪流發球。
可直接或落地一次接账、接到球後、完成所有人傳 接、嚴優傳給進攻手回環速攻 1. 造政生產 5. 發球是和進攻手每人輪流穩住。 6. 失分: (1) 發、回球:沒過網或出界。 (2) 傳接胀:球落地。 (2) 傳接胀:球落地。 大線10分的隊伍獲勝。 十七、戰衡討論 1. 教師強調討論不是為了批評其他同學、而應該勵 與互相幫助,才能運動精神的表現。 2. 引導學生人類發動情神的表現。 2. 引導學生全面發表之得。 十八、餘合活動 1. 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展無 身。 2. 以助步一侧併步一趋步一後退跑的順序號場地兩 園。 世一本,整合類大線活動 身。 2. 以助步一侧併步一趋步一後退跑的順序號場地兩 園。 世、各種戰衛漢餘 教師說明:大家上次有了很好的報謝討論,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。 世一、進行「攻防總動員」遊戲			2. 發球方式: 站在球架後方單手擊球。
接,最後傳給進攻手回球造攻。 4. 造攻:在造攻医系;單或雙手)拋球過網。 5. 發埃頁和。 6. 失分: (1)發、回球:沒過網或出界。 (2)傳接減:該落地。 (3)防守接樣:該落地。 (3)防守接樣:該落地。 +七、戰獨討論 1. 教飾強調討論不是為了批評其他同學,而應該勵與互相幫助,才能運動精神的表現。 2. 引導學生分組討論報術,利用課本報術板推演並記錄。 +八、線合活動 1. 進行緩和運動。 2. 引導各組發表心得。 +九、熱層活動 1. 複析常例對。 1. 投标常领學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展無身。 2. 以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序燒場地雨圖。 世、各組戰衝演練 教師說明:大家上次有了很好的我術討論,等一下我們要應用在比賽上,現在各組先進行一大實際線習。 學生分組演錄。 學生分組演錄。 學生分組演錄。 對應於則:			3. 防守:選一位進攻手站在進攻區,其餘分布場內。
4. 進攻:在進攻區高手(厚或雙手)拋球過網。 5. 發球員和造攻手兩人輪流擔任。 6. 失分: (1) 發、回球:沒過網或出界。 (2)傳接線:球落地一次或沒接住球,都算對方符分。先得10分的隊伍獲勝。 十七、職獨討論 1. 教師強計論不是為了批評其他同學,而應該勵 與互相幫助,才能運動精神的表現。 2. 引學學生分組討論戰衞,利用課本戰衞板推演並 記錄。 十八、綜合活動 1. 進行緩和逐動。 2. 引导學生造行手腕、手臂、膝關節等伸展热 身。 4. 九、輸身活動 1. 教師帶儒學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展热 身。 2. 以助步→側併步→跑步→後退跑的順序繞場地兩 圖。 4. 在職職演練 教師說明:大家上次有了很好的戰衝討論,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。學生分經演練。 4. 以進行「攻防魄動員」遊戲			可直接或落地一次接球,接到球後,完成所有人傳
 5. 發球員和進攻手每人輪流播任。 6. 失分: (1)發。回球:沒過網或出界。 (2)傳接採:球落地。 (3)防守接採:球落地二之或沒接住採,都算對方得分。先於10分面,先於10分面,於21分面,在內理數 十七、戰衡對輪 1. 教師強調討論不是為了批評其他同學,而應該勵與互相幫助,才能運動辦,有能運動辦,有能運動辦,有能運動就有,利用讓本戰衙板推演並記錄。 2. 引導學生分組討論戰術,利用讓本戰衙板推演並記錄。 十八、綜合活動 1. 進行緩和運動。 2. 引導各種發表心得。 十九、熱身活動 1. 教師帶領學生達行手腕、手臂、膝關節等伸展熟身。 2. 以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序發場地兩圈。 3. 以此步→側併步→跑步→後退跑的順序發場地兩圈。 4. 以絕步→側併步→過步→後退跑的順序發場地兩圈。 2. 以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序發場地兩圈。 3. 以略步→側併步→跑步→後退跑的順序發場地兩圈。 4. 以數步→個併步→跑步→後退跑的順序發場地兩圈。 4. 以數步→側併步→跑步→後退跑的順序發場地兩圈面。 4. 以數步→個所方面,至一下我們要應用在比賽上,現在各細先進行一次實際練習。 4. 以數步一次對於數學應用在比賽上,現在各細先進行一次實際練習。 4. 學生分額演練。 4. 中一、連行下攻防總動員」遊戲遊戲規則: 			接,最後傳給進攻手回球進攻。
6.失分: (1)發、回環:沒過網或出界。 (2)轉接線:球落地。 (3)防守接球:球落地二次或沒接住球,都算對方得分。免得10分的除低獲勝。 十七、軟件10分的除低獲勝。 十七、軟分對對論 與互相幫助,才能運動精神的表現。 2.引導學生分經計論戰衡,利用課本戰衝板推演並記錄。 十八、綜合活動 1.進行機能運動。 2.引導各組發表心得。 十九、熱身活動 1.教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等仲展熱 身。 2.以助步→側併步→跑步→後退跑的順序競場地雨 圖。 廿、各個戰衝演練 教師認明: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。 對生各組免進行一次實際練 習。 學生分組演練。			4. 進攻:在進攻區高手(單或雙手)拋球過網。
(1)發、回球:沒過網或出界。 (2)傳接球:球落地。 (3)防守線球:球落地。 (3)防守線球:球落地。 分。先得10分的隊伍護勝。 十七、戰衡討論 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. 引導學生分經討論戰術,利用課本戰衝板推演並記錄。 十八、輸合活動 1. 進行緩和運動。 2. 引導各組發表心得。 十九、輸局活動 1. 教師帶领學生進行手腕、手臂、勝關節等伸展熟身。 2. 以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序繞場地兩國。 廿、各銀戰衝演練 教師說明:大家上次有了很好的戰衝討論,等一下我們要應開在此資上、現在各組先進行一次實際練習。 學生分經演練。 廿一、進行「攻防總動員」遊戲 遊戲規則:			5. 發球員和進攻手每人輪流擔任。
(2)傳接珠:珠落地二次或沒接住球,都算對方得分。先得10分的隊伍獲勝。 十七、觀術討論 1. 數解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。 十八、綜合活動 1. 遠行緩和運動。 2. 引導各組發表心得。 十九、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. 以動步→側併步→趟步→後退跑的順序繞場地雨圈。 廿、各租戰術演練 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 對應明。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。 學生分組演体 也一速行「攻防總動員」遊戲 遊戲規則:			6. 失分:
(2)傳接珠:珠落地二次或沒接住球,都算對方得分。先得10分的隊伍獲勝。 十七、觀術討論 1. 數解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。 十八、綜合活動 1. 遠行緩和運動。 2. 引導各組發表心得。 十九、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. 以動步→側併步→趟步→後退跑的順序繞場地雨圈。 廿、各租戰術演練 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 對應明。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。 學生分組演体 也一速行「攻防總動員」遊戲 遊戲規則:			(1)發、回球:沒過網或出界。
(3)防守接球:球落地二吹或沒接住球,都算對方得分。先得10分的隊伍獲勝。 十七、戰衝討論 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。 十八、綜合活動 1. 進行緩和運動。 2. 引導各組發表心得。 十九、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→後退跑的順序燒場地兩圖。 世、各無戰衝演練 教師說明:大家上吹有了很好的戰衙討論,等一下我們要應用在比崙上,現在各組先進行一次實際練習。 聖生分組演練。 中一、進行「攻防魄動員」遊戲遊戲規則:			(2)傳接球:球落地。
分。先得10分的隊伍獲勝。 十七、戰衝討論 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。 十八、終合活動 1. 進行緩和運動。 2. 引導各組發表心得。 十九、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。 廿、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。 廿一、進行「攻防總動員」遊戲遊戲規則:			
十七、戰衝計論 1. 核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衡,利用課本戰衝板推演並記錄。 十八、餘合活動 1. 進行緩和運動。 2. 引導各組發表心得。 十九、熱身活動 1. 教師帶願學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 2. 以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序鏡場地兩團。 廿、各組戰術演練 教師説明: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。 廿一、進行「攻防總動員」遊戲			
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。 十八、綜合活動 1. 進行緩和運動。 2. 引導各組發表心得。 十九、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→後退跑的順序绕場地雨圖。 世、各組戰衝演練 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。 世一、進行「攻防總動員」遊戲			
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。 十八、綜合活動 1. 進行緩和運動。 2. 引導各組發表心得。 十九、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雨 圖。 廿、各組戰衝演練 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。 廿一、進行「攻防總動員」遊戲 遊戲規則:			
2. 引導學生分組討論戰術,利用課本戰術板推演並記錄。 十八、綜合活動 1. 進行緩和運動。 2. 引導各組發表心得。 十九、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。 世、各組戰衝演練教師說明: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。 廿一、進行「攻防總動員」遊戲 遊戲規則:			
記錄。 十八、綜合活動 1. 進行緩和運動。 2. 引導各組發表心得。 十九、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。 甘、各組戰衝演練 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。 廿一、進行「攻防總動員」遊戲 遊戲規則:			
十八、綜合活動 1. 進行緩和運動。 2. 引導各組發表心得。 十九、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雨圖。 甘、各組戰衝演練 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。 廿一、進行「攻防總動員」遊戲 遊戲規則:			
1. 進行緩和運動。 2. 引導各組發表心得。 十九、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雨圈。 廿、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。 廿一、進行「攻防總動員」遊戲 遊戲規則:			
2. 引導各組發表心得。 十九、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雨圖。 廿、各組戰衝演練 教師說明:大家上次有了很好的戰衝討論,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。 廿一、進行「攻防總動員」遊戲遊戲規則:			
十九、熟身活動 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雨圈。 廿、各組戰衝演練 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。 廿一、進行「攻防總動員」遊戲 遊戲規則:			
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雨圖。 世、各組戰衝演練 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。 廿一、進行「攻防總動員」遊戲 遊戲規則:			
身。 2. 以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序繞場地兩圈。 廿、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。 廿一、進行「攻防總動員」遊戲 遊戲規則:			
2. 以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序繞場地兩圈。 廿、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。 廿一、進行「攻防總動員」遊戲 遊戲規則:			
圈。 廿、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。 廿一、進行「攻防總動員」遊戲 遊戲規則:			
世、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。 世一、進行「攻防總動員」遊戲 遊戲規則:			
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。 廿一、進行「攻防總動員」遊戲 遊戲規則:			
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。 廿一、進行「攻防總動員」遊戲 遊戲規則:			
習。 學生分組演練。 廿一、進行「攻防總動員」遊戲 遊戲規則:			
學生分組演練。 廿一、進行「攻防總動員」遊戲 遊戲規則:			
世一、進行「攻防總動員」遊戲 遊戲規則:			習。
遊戲規則:			學生分組演練。
			廿一、進行「攻防總動員」遊戲
1. 每個場地分成兩隊各4人,各隊每人輪流發球。			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。 7. 各組檢討後,再比一次。 廿二、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	單元八一	3	健體-E-A2 具	1d-II-1		1. 能正確的用	一、熱身活動	1. 實作:能控制	【安全
九週	起來打球		備探索身體活	認識動作	攻守入	雙手傳接地板	教師帶領學生進行伸展熱身。	傳球的力道、方	教育】
	活動1傳		動與健康生活	技能概念	侵性運	球,並控制球的	二、雙手傳接地板球動作	向與位置 。	安E4 探
	球達陣		問題的思考能	與動作練	動相關	力道與方向。	1. 雙手持球於胸腹之間,兩肘自然彎曲於體側,身	2. 討論: 能與同	討日常
			力,並透過體驗	習的策略。	的拍	2. 在遊戲過程	體成基本站立姿勢,眼注視傳球目標。傳球時,後	學討論遊戲策略	生活應
			與實踐,處理日	2c-II-2	球、抛接	' ' ' · · · · · · · · · · · · · · · ·	腳蹬地發力,身體重心前移,兩臂前伸,兩手腕隨	及方法。	該注意
			常生活中運動	表現增進	球、傳接	的技能,並思考	之旋內,拇指用力下壓,食、中指用力撥球將球向	3. 觀察:能和同	的安全。
			與健康的問題。	團隊合	球、擲球	不同的策略,表	地板傳出。球出手後,兩手略向外翻。	學合作進行活	
				作、友善的	及踢	現合作的精神。	2. 彈地的距離原則上約在傳球者與接球者距離靠接	動。	
				互動行為。	球、帶	3. 觀察同學的	球者的四分之三處,球彈跳高度約在腰部與下巴。		
				3c-II-1	球、追逐	動作並進行反	3. 兩人一組,進行雙手地板傳接球。		
				表現聯合	球、停球	思。	4. 越傳越遠:利用呼拉圈作為傳球反彈區,接球者		
				性動作技	之時		慢慢往後移動,傳球者練習傳球的力量和準確性。		
				能。	間、空間		三、進行接球轉身傳球練習		
				3d-II-2	及人與		練習規則:		
				運用遊戲	人、人與		1. 三人一組排成一線。		
				的合作和	球關係		2. 中間同學接球後轉身傳給另一位同學,以軸心腳		
				競爭策略。	攻防概		(左腳或右腳)往後轉身。		
					念。		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.集合全活動,並進行緩和運動。 教師,其同發表感想,是否有進步? 五、綜合活動,並進行緩和運動。 教師,並進行伸展熱身。 七、戲規則同學生進行中展熱數 也數別的同學生進行,分別的一個個位置 2.外圍間學依在中間及外面四個位置 3.中,對別的一個的學校原本的學學生 進利則可以上,一個學學的學的學的學的學的學的學的學的學的學的學的學的學的學的學的學的學的學的學			
							九、 綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。			
第二	單元八一	3	健體-E-A2 具	1d-II-1	Hb-II-1	1. 能正確的做	一、熱身活動	1.實作:能控制	【安全	
十週	起來打球 活動2傳		備探索身體活 動與健康生活	認識動作 技能概念	攻守入 侵性運	出胸前雙手傳 接球動作。	教師帶領學生進行伸展熱身。 二 、雙手胸前傳球練習	傳球的力道、方 向與位置。	教育】 安E4 探	
	球搬運工		助 問題的思考能	投船概念 與動作練	動相關	2. 能觀察同學	一· 支丁內用內外外口 1. 教師說明:雙手持球於胸腹之間,兩肘自然彎曲	2. 討論:能和同	討日常	
	活動3傳		力,並透過體驗	習的策略。	助相 前 的拍	1. 脏气不同字 的動作並反	1. 教師凱切·曼丁科林水洞版之間,內別日本馬田 於體側,身體成基本站立姿勢,眼注視傳球目標。	學討論並思考遊	生活應	
	球高射		與實踐,處理日	2c-II-1	球、抛接	思,並能利用課			該注意	
	砲、活動 4		常生活中運動	遵守上課	球、傳接		兩手腕隨之旋內,拇指用力下壓,食、中指用力撥		的安全。	

打擊高手	動 則 2c 表 團 作 五 3c	現範和運 財政 財政 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型	策遊。 4. 出雙過作 時 一確傳球 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	球將球向前傳出。球出手後,兩手略向外翻。 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	學討論並思考遊戲策略。	
			遊戲中。	五、綜合活動,並進行緩和運動。 1. 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中拉圈內,標誌盤後內組員以胸前雙手傳球給站呼拉圈內組員,呼拉圈內組員持完球後需將球但傳。 (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)為確實完成傳接球目求不落地。 (2)為確實完成傳接球目求不落地。 (2)為確實完成傳接球目求不落地。 (2)為中間呼上也圈。 人、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。 人、進行「把愛傳下去」遊戲		

		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。	
		活動 3	
		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	
		26	

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。
活動 4
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?

嘉義縣水上鄉義興國民小學

表 13-1 114 學年度第二學期三四年級普通班健體領域課程計畫

設計者: 蔡泳銘_

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 體育課程混齡) 否☑(健康課程不混齡)

教材	才版本		翰林版	國小健康與	體育3下	教材	教學節數	每週(3)節,本學期共	(60)節	
1. 引導兒童了解人類是自然環境中的一分子,每個人都有責任保護生態環境,環保以求世代永續利用。 2. 透過討論與澄清,讓兒童描述對健康的想法,進而體會其重要性,並培養對 3. 藉由範例的引導,讓兒童檢討自己的生活習慣;並進一步擬定改進對策,希 4. 強調早餐習慣的重要性,並針對不吃早餐的原因提出改善策略。 5. 介紹不同地區的早餐習慣,讓兒童了解,因為環境的不同,早餐內容也有差體育 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、表現是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 3. 介紹與演練各種平時較少接觸的活動項目,例如:瑜伽、呼拉圈、扯鈴等,激發身體活動的潛能。 4. 透過瑜伽、平衡木和呼拉圈的活動,引導兒童發揮創意,自創各種比賽或呈5. 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、閉氣中動作技能之基礎。							法,進而體會其重要性,並培養對自己習慣;並進一步擬定改進對策,希望的原因提出改善策略。因為環境的不同,早餐內容也有差異。 一導兒童了解除了發揮所長、表現自己 時兒童了解除了發揮所長、表現自己 時活動,提升兒童相關技能,並應用行 時人如:瑜伽、呼拉圈、扯鈴等,讓戶	已健康負責任的態度。 定健康負責任的態度。 能及早建立良好的生活。 之外,更要與他人分與 在日後會體驗更多元 在日前展演內容,從中	型態。 合作、互相 的身體活動 多	幫助習,
教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點學習表現	學習內容	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(則

										免)
第一週	單成光活從來2與元長機動哪、成妙一時 1裡活長	3	健體-E-A2 具	2b-II-1 遵守健康	Aa-II-1 發意成別。	1.的2.體的3.產感愛體4.產感愛體5.按幹發6.度明獨能誕能的結能的激護。能的激護。能照、展能有白特認生了特果體辛,自 體辛,自 知頭四。了個每的識過解徵。會勞進己 會勞進己 道部肢 解別個個新程各是 媽並而的 媽並而的 身、的 生差人體生。項遺 媽心懂身 媽心懂身 體軀順 長異都。	以及吸收來自媽媽的營養。 3. 教師提問:胎兒要在媽媽的子宮住多久呢?並引 導說明媽媽在懷孕 10 個月後,胎兒就會從產道離開 媽媽的身體。43. 教師統整說明:生命的誕生是非常 美妙和珍貴的一件事,每個人都是父母的心肝寶	父2.自爸徵3.减方4.「「康父心5.採的母問己爸。發輕法實感愛行母意實訪任。答身和 表父。作謝護動或。作父務:上媽 :母 :的自 」照 :母。能遺媽 能辛 能話已表顧 能或說傳的 提勞 寫」的達者 完家說傳的 提勞 寫」的達者 完家出自特 出的 下和健對的 成人	【 育 生解體面 生 E2 的心。	

							1. 教師說生 2. 請學生分種 2. 請學生分類 2. 請學生分類 2. 請學生分類 2. 請學生分類 2. 前學生分擔 2. 前學生分擔 3. 教好母。 4. 配合課學生分擔 3. 教母 4. 配合課學生分 4. 配合課學生分 4. 配合課學生分 4. 配合課學生 3. 文學 4. 配合課 4. 配合 5. 多數 4. 化、 5. 不 5. 不 6. 不 6. 不 6. 不 6. 不 6. 不 7. 不 7. 不 6. 不 7. 不 6. 不 7. 不			
							肢的順序發展,例如:先從簡單的抬頭、翻身、坐、 爬、站立、行走、跑跳,最後再發展手部精細動作。 3. 教師統整:身體各部位會以不同的速度漸漸發			
							2. 請學生分組討論並分享:有哪些方法可以幫助長高?例如:營養均衡、充足睡眠、適量運動等。 3. 教師統整:每個人都是獨特的個體,生長速度也			
p. br	ш -	9	The Billion	1 77 1		م المال	都不一樣,只要養成營養均衡、充足睡眠、天天運動等良好習慣,就能健康長大。	1 12 46	F , A to	
第	單元一	3	健體-E-A2 具	1a-II-1	Aa-II-2	1. 能關懷和照顧	一、去爺爺奶奶家	1. 問答: 能說出	【生命教	

-	成長時	備探索身體活	認識身心	人生各	家中的老年人。	1. 教師提問並引導學生發表:家中是否有老年人?	女年人在外期和	育】
週	光機	動與健康生活	健康基本	階段發	2. 能以健康的態		七千八在升號和 生理上的特徵。	A
-4	活動3一	問題的思考能	概念與意	展的順	度面對老化。	2. 教師說明:老化是人生的必經過程,每個人都會		解人的身
	生的變	力,並透過體驗	義。	序與感	3. 能了解人的一	變老。老年期在生理與心理的變化有視力、聽覺、	人生各階段的變	體與心理
	化	與實踐,處理日	3b-II-2	受。	生各階段的變		化。	面向。
	10	常生活中運動	能於引導		化。	倦、動作緩慢,且對疾病的抵抗力降低。	3. 問答: 能說出	【家庭教
		與健康的問題。	下,表現基		4. 能了解人的一	3. 教師說明年老以後在外表上的變化,例如:皮膚		育】
			本的人際		生各階段的變	變皺、臉上皺紋增加、白頭髮愈來愈多等。	化。	家 E7 表
		備運用體育與	溝通互動		化。		4. 自評: 能對老	達對家庭
		健康之相關符	技能。		5. 能關懷和照顧	除了外觀的改變,身體功能也會逐漸變差,此時更		成員的關
		號知能,能以同			家中的老年人。	要能體貼爺爺、奶奶和長輩們。	和關懷。	心與情感。
		理心應用在生			6. 能以健康的態	二、時光百寶盒	5. 自評: 能對老	【性侵害
		活中的運動、保			度面對老化。	1	年人表現出尊重	犯罪防治】
		健與人際溝通				何差異?	和關懷。	
		上。				2. 教師介紹人生各階段的變化:	6. 實作:能擬定	
						(1)嬰兒期(約0~2歲):一生中成長最快的階段,	並執行關懷爺爺	
						但骨骼及肌肉系統、腦部及神經系統尚未發展成	奶奶的任務。	
						熟,無法獨立生存。		
						(2)幼兒期(約2~6歲):隨著身體不斷成長,動作		
						能力越來越強。喜愛遊戲和跑、跳等活動。		
						(3)兒童期(約6~12歲):處於國小的期間,中樞		
						神經系統發展成熟,骨骼及肌肉系統發展穩定,開		
						始學習許多精細的身體活動。		
						(4) 青少年期(約12~18歲):一般又稱為「青春期」,		
						生長迅速,隨著動作能力的增強,以及身心逐漸成		
						熟,渴望獨立自主。		
						(5)成年期(約18~65歲):身心發展成熟、具有獨		
						立思考和生活的能力,能照顧自己和家人。		
						(6)老年期(約65歲以上):此時身體器官開始產		
						生老化的現象,動作變慢、活動量減少。		
						3. 教師統整:不同的人生階段有不同的需求,在動		
						作能力的發展上也有差異,鼓勵學生隨著年齡的增		
						長,能力也會提升,除了照顧自己外,也要多幫助		
						別人。		
						4. 宣導:不同的人生階段在外觀上有差別,就算是		
						親密的家人,也要有安全的距離,要有身體自主權		
						的概念,避免不當的身體接觸或侵犯。【性侵害犯		

第	單元二二	3	健體-E-A1 具	2a-II-2	Fb-II-1	1. 促進消化道健	罪防治】 三、化情温度計 1. 教師提問的公情溫度計 1. 教師提問的公情溫度的公情溫度的公情響生分享與一個人的公司 () 是是一个人,在想是一个人,在我们的人,在我们的一个人,是是一个人,是是一个人,是是一个人,是是一个人,是是一个人,是是一个人,是是一个人,是是一个人,是是一个人,是是一个人,是一个人,	1. 問答: 能用具	【家庭教
· 弟	単元二 健康滿	3	健體-E-AI 具 備良好身體活	2a-11-2 注意健康	FD-11-1 自我健	1. 促進消化迫健 康。	一、 討論肚丁彌的經驗 1. 教師請三位同學念對話框中的情境。	1. 问合·能用具 體的用語說出肚	【豕庭教 育】
週	是 點		動與健康生活	問題所帶	康狀態		2. 教師提問:有沒有過肚子痛的經驗?每一次肚子		ネ』 家 E13 熟
	活動1腸		的習慣,以促進	來的威脅	が 検視方	時正確就醫。	痛的感覺都一樣嗎?	2. 自評:能判斷	※ 與家庭
	胃舒服		身心健全發	成和嚴重 成和嚴重	法與健	3. 知道生活習慣	學生分享肚子痛的經驗和原因。	肚子痛的類型及	生活相關
	沒煩惱		展,並認識個人	性。	康行為	與疾病的關係。		程度。	的社區資
	227,114		特質,發展運動	2b-II-2	的維持	4. 培養促進消化	大部分的肚子痛不會造成生命危險,有些情況只要		源。
			與保健的潛能。	願意改善	原則。	道健康的習慣。	服藥就可以緩解,少數情況是由慢性病引發或急性		,

Library B. D.O. or January J. D. B. T. C. January J. C.	
健體-E-B2 具 個人的健 Fb-II-3	
健康相關科技 醫習慣。 1. 教師說明:肚子痛是一種抽象的感覺,必須用具 家人在社區	· '
	醫師
類媒體刊載、報 性;「強度」是指疼痛的程度。 5.操作:能	
導有關體育與 2.請同學一起念出對話框的句子,並試著思考如何 消化道器官	的位
健康內容的意 置從腹腔外	側找
	•
下來,在課堂自由發表與分享。 6. 觀察: 觀	察自
	態。
1. 教師說明消化道的主要器官和功能,並請同學依 7. 自評: 有	良好
照課本圖面觸摸自己腹部的對應位置。 的飲食習慣	•
2. 教師說明:腹腔中有許多器官,肚子痛時感覺疼 8. 認知:說	出消
痛的位置並從腹腔外觸摸定位,可以幫助醫師判斷 化道細菌與	免疫
肚子痛的原因,做出更精確的判斷。	
四、判斷就醫時機	出自
1. 教師提問: 曾經因為什麼原因肚子痛?每次肚子 口促進消化	道健
痛都有去看醫生嗎?除了肚子痛以外,還可能伴隨 康的飲食習	慣。
哪些症狀?同學自由分享討論。 問答:能說	出情
2. 教師總結:肚子痛可能有生理及心理的因素,心 緒、睡眠、	運動
理因素可能是緊張焦慮;生理因素可能是感染、消 等習慣對消	化道
化道阻塞、慢性病或消化功能不良等,有些肚子痛 健康的影響	0
的情況在排便或放鬆後可以緩解,若持續疼痛超過 10. 自評: 幸	九行促
2小時以上且疼痛感加劇,就要立刻就醫。 進消化道健	康的
五、了解飲食習慣與消化道健康 良好習慣。	
1. 教師提問: 大家每天都會排便嗎? 正常的糞便應	
2. 教師提問: 什麼是便祕? 什麼原因會造成便祕?	
同學自由發表分享。	
3. 教師說明: 良好的飲食習慣可以幫助正常排便,	
促進消化道健康,反之則容易使身體累積毒素引發	
疾病。	
1. 教師提問: 有吃壞肚子的經驗嗎? 為什麼吃到不	
乾淨的食物會生病呢?同學發表分享。	

							樣,每天有人體有用。 養食會會被獨大人體有用。 養食會被獨大人體有用。 養養的,有人體有用。 養養的,有人體有用。 養養的,有人體有用。 養養的,有人體有用。 養養的,有人體有用。 養養的,有人體,,有人體,,, 養養的,有人體,,,, 養養的,,,, 養養的,,,, 養養的,,,,,,,,, 養養的,,,,,,,,,,			
第四	單元二 健康滿	3	健體-E-A1 具 備良好身體活	4a-II-1 能於日常	Bb-II-1 藥物對	1. 認識用藥五問的原則。	一、演示「用藥五問」 1. 教師請三位學生分別扮演天天、奶奶和藥師,演	1. 問答: 能說出「用藥五問」的	【資訊教 育】	
週	胜		動與健康生活	上活中,運	操物到 健康的	的原則。 2. 認識「用藥五	1. 教師明二位字生为別扮演人人、奶奶和崇師,演 示課本對話內容。		A	
	活動2健		的習慣,以促進			不五要」原則。	2. 教師提問:看完同學演示是否有幫助你更了解「軟		資訊科技	
	康好厝		身心健全發	訊、產品與	全用藥	3. 認識社區藥	便劑」的使用?	買藥品時使用	解決生活	
	邊		展,並認識個人	服務。	原則與	局。	3. 學生自由發表到藥局買藥及服藥的經驗。	「用藥五問」的	中簡單的	
			特質,發展運動		社區藥		4. 教師提問:同學買藥服藥之前是否有查看過藥品	原則。	問題。	
			與保健的潛能。		局。		的外包裝?是否清楚所服的藥物對於身體的作用是 什麼?購買藥品時應注意哪些事情?	3. 問答: 說出「用 藥五不五要」原		
							竹麼:騙貝架吅吋應在思加些事用: 二、練習「用藥五問」原則	樂五个五安」原 則。		
							1.教師請同學自備一項家庭常備藥物,詳細閱讀包			
	l		1	1		l .	1 12 1 2 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2			

第	單元三	3	健體-E-A2 具	1a-II-2		1. 認識火災發	消費,於於公司,與一個人工學的學生的人工學的人工學的人工學的人工學的人工學的人工學的人工學的人工學的人工學的人工學	藥五方。	【防災教
五	等 陰 一	9	備探索身體活	了解促進	防火、防	生。	1. 教師介紹火災案例:	成火災的可能原	育】
週	瞬間		動與健康生活	健康的生		2. 培養對火災的	(1)配合課本頁面,說明兒童玩火釀禍事件。	因。	防E5 不同
	活動1火		問題的思考能	活方法。	措施及	警覺性。	(2)教師也可蒐集時事火災案例介紹。	2. 問答:能說出	災害發生
	災真可		力,並透過體驗	3a-II-1	逃生避	3. 演練火場逃生	2. 請學生說說曾經看過或聽過火災事故,知道什麼	火場逃生須知。	時的適當
	怕		與實踐,處理日	演練基本	難基本	技巧。	原因會造成火災嗎?	3. 實作:操作火	避難行為。
			常生活中運動	的健康技	技巧。	4. 演練報案技	二、火災發生原因	場逃生動作。	
			與健康的問題。	能。		巧。	1. 教師歸納:	4. 實作:能說出	
							(1)火災發生時,除了火會造成燒燙傷,還有另一個	報業的三點訊	

致命的隱形殺手濃煙。 (2)火場濃煙溫度很高,而且含有有毒。會讓呼吸道灼傷、窒息,所以弟弟才會(3)逃生時看到濃煙不能強行通過,要不會被濃煙鳴傷。 三、火場怎麼逃 1. 教師說明發生火災造成傷亡,是缺乏知識與技能。 2. 教師提問: (1)發生火災了要怎麼逃生? (2)身體為什麼要採低姿勢? (3)為了快速逃生,可以坐電梯嗎? (4)為什麼最後逃離火場的人,要做關 3. 教師歸納:可根據課文頁面,統整火四、火場濃煙時怎麼逃 1. 教師提問:	被濃煙嗆昏。 立即關門,才 之火場逃生的 門的動作?
縫,防止濃煙竄進。 4. 教師根據課本頁面做統整。 5. 演練火場逃生技巧: (1)用手背觸碰門把決定是否開門。 (2)門把如果不燙,採低姿勢爬行,往 門把很燙,將門縫塞緊防止濃煙。 五、演練火場報案 1. 教師說明:火災發生時,一定要保持	
即到安全地方通知周圍的人或是撥打1 課本上的三點訊息寫下。 2. 請學生分享打119報案經驗。 (1)兩人一組,演練如何報案。 (2)報案的內容根據所寫的三點訊息進 六、身體著火了怎麼辦 1. 局部小面積著火,可用手拍熄;如為 大面積著火,切記口訣:停躺滾!	行演練。

				1			(1) 広台社田社社副教和四		
							(1)廚房使用偵熱型警報器。		
							(2)其他居住空間使用偵煙型警報器。		
							四、滅火器使用		
							1. 教師提問:		
							(1)當家裡瓦斯爐起火了,要怎麼滅火呢?		
							(2)學生知道滅火器的使用方法嗎?		
							2. 滅火器介紹:乾粉滅火器適用於 A 類火災 (普通		
							火災)、B類火災(油類火災)、C類火災(電器火		
							災)、D類火災(金屬火災)等類型火災。		
							3. 找一找學校滅火器的位置		
							五、居家防火小達人		
							1. 找一找家中的住宅用火災警報器。		
							(1)家中是否有裝設火災警報器。		
							(2)火災警報器的裝設位置。		
							2. 找一找家裡滅火器的位置。		
							(1)客廳。		
							(2)廚房。		
							3. 觀察家裡電器的使用狀況。		
							(1)延長線的使用狀況。		
							(2)延長線是否有獨立開關。		
							4. 檢查逃生門狀況。		
							(1)確認逃生門是否可開啟。		
							(2)逃生門口與通道是否有雜物。		
							5. 檢查瓦斯熱水器。		
							(1)瓦斯管線有無老化、龜裂、破損。		
							(2)熱水器接頭處是否鬆脫。		
							(3)熱水器周圍是否有可燃物。		
							(4)是否有強制排氣裝置。		
							6. 向他人倡導滅火器及住宅用警報器的重要性。		
第	單元四	3	健體-E-A1 具	2a-II-2	Ca-II-2	1. 分析日常垃圾	一、垃圾哪裡來?	1. 觀察: 可可家	【環境教
セ	垃圾變		備良好身體活	注意健康	環境汙	的來源。	1. 可可家的年夜飯,產生哪些垃圾?	的年夜飯產生哪	育】
週	少了		動與健康生活	問題所帶	染對健	2. 了解垃圾對環	(1)教師請學生分享自己家的年夜飯是如何準備年	些垃圾?	環 E3 了
	活動1垃		的習慣,以促進	來的威脅	康的影	境的汙染。	菜的?	2. 發表: 分享自	解人與自
	圾大麻		身心健全發	感與嚴重	響。	3. 覺察垃圾造成	(2)請學生分組分析可可家的年夜飯產生哪些垃	己家是何準備年	然和諧共
	煩、活動		展,並認識個人	性。	Ca-II-1	環境汙染後,對	圾?	夜飯的菜餚?說	生,進而保
	2垃圾分		特質,發展運動	2b-II-2	健康社	人類健康的危	(3)教師說明日常垃圾兩大類別:免洗餐具及塑膠垃	出可可家的年夜	護重要棲
	類小達		與保健的潛能。	願意改善	區的意	害。	圾。	飯產生哪些垃	地。
	•								

人	健體-E-C1 具	個人的健	識、責任	4. 分析是否有使	2. 以數據來說明塑膠垃圾的威脅性。可可家怎麼	圾?	環E6 覺知
	備生活中有關	康習慣。	與維護	用一次性餐具和	做,能減少垃圾產生?	3. 問答:自己每	人類過度
	運動與健康的	1a-II-2	行動。	包裝的習慣。	教師提問可可家怎麼做,能減少垃圾產生?每天製	天會製造哪些垃	的物質需
	道德知識與是	了解促進		5. 了解使用一次	造了哪些垃圾?垃圾沒處理的後果?	圾?怎麼減少	求會對未
	非判斷能力,理	健康生活		性餐具和包裝方	3. 教師請學生回想每天製造哪些垃圾?垃圾怎麼處	呢?	來世代造
	解並遵守相關	的方法。		便性背後的危	理?	4. 分享:自己或	成衝擊。
	的道德規範,培	3a-II-1		機。	二、垃圾汙染的危害	家裡是否有習慣	環 E10 覺
	養公民意識,關	演練基本		6. 觀察一個活動	1. 臭味從哪裡來?	使用一次性餐具	知人類的
	懷社會。	的健康技		(野餐)思考如	(1)學生觀察分析造成社區環保飄出臭味的原因。	或包裝?	行為是導
		能。		何减少垃圾的產	(2)教師提問垃圾堆積沒有妥善處理會造成什麼問	5. 討論:規畫活	致氣候變
				生。	題?	動時,如何減少	遷的原因。
					2. 日常垃圾造成的危害。	使用一次性餐具	
					(1)教師說明垃圾造成的汙染有哪些?	和包裝?如何減	
					(2)學生討論發表垃圾造成環境汙染後,對人類健康	少 垃圾產生?	
					的危害。	6. 問答:減少產	
					三、垃圾減量從自己做起	生垃圾的方法。	
					1. 可可一家人野餐所攜帶的東西有哪些?	7. 自評:垃圾減	
					學生觀察分析野餐的內容。	量生活的實踐方	
					2. 可可一家人野餐的東西會產生哪些垃圾?	式。	
					(1)教師提問野餐的東西哪些會產生垃圾?		
					(2)學生討論發表可可一家人的野餐,產生哪些垃		
					圾?分別是什麼?例如:壽司餐盒→保鮮膜→竹叉		
					或塑膠叉→廚餘。		
					(3)學生討論發表野餐時,怎麼做比較環保?如何減		
					少垃圾產生?		
					四、少用一次性物品		
					1. 使用一次性餐具或包裝的習慣。請學生分享自己		
					或家裡是否習慣使用一次性餐具或包裝?		
					2. 一次性餐具或包裝的方便性背後的危機。		
					(1)教師說明一次性餐具或包裝對環境和身體的危		
					害。		
					(2)學一隻海龜、一支影片,終止塑膠吸管危害(影		
					片觀賞)。		
					五、少用一次性物品		
					减少垃圾產生的第一步。		
					(1)教師請學生討論歸納本頁這幾個做法,可以減少		
					哪些垃圾產生?		

第八週	單垃少活圾小四變 2 類人	3	健備動的身展特與健備運道非解的養懷體良與習心,質保體生動德判並道公社上身康,全認展於的CT中健識能守規意。具活活促個運能具關的是,關,,則具活活進人動。	1a-II-2 健的4b使證持進立 I-2 進活。2 實支促的	Ca-II-1 住區識與行	1.分2.的3.和碼4.的5.可用6.成的7.的8.和碼9.的10圾利知類了方認塑。學處了作。了分影了方認塑。學處了明道的解式識膠 會理解為 解對響解式識膠 會理解為 做因圾 收類 收分收源 圾康 圾 收類 收分收源 圾康 圾 收類 收分收源 切康 類 並識 圾。以再	(2)請學生分享生活中還能怎麼做可減少垃圾產生? 六、垃圾減量行動家 1.請學生寫錄一己對垃圾減量的做法。 2.請學生與他人分享自己對垃圾減量的假數。 3.請學生與他人分享自己的垃圾減量的人類。 一、分享處理垃圾的問學生,家裡倒垃圾前,會不會先做處理分類明:垃圾因為其組成成分的不同,需加以分類,做妥善處理,如因為其組成成分的不同,需加以分類,做妥善處理,可可能是一步解於。 (1)教師說明:垃圾因為其組成成分的。 3.教師說明:垃圾分類,沒不可能是一步解於。 (2)教師說明是學生,家裡倒垃圾分類。 一、垃圾分類,大學的學學的學的學學的學的學的學的學的學的學的學的學的學的學的學的學的學的學的	垃圾的經驗。	【育 環知度需未造 教 覺過質對代擊	

	B - T		/ to 10 to 1				四、資源回收及再利用 1. 垃圾減量,資源再利用。 (1)教師說明垃圾減量的手段,資源再利用也是重要的? (2)從垃圾減量實踐綠色生活,了解對地球環境的好處。放對位置,就是資源。 2. 請學生思考填寫三種回收垃圾可再利用的方式和做法。以「寶特瓶」為例的垃圾分類處理。 3. 請學生用寶特瓶討論如何處理回收垃圾?清洗→拆包裝膜→蓋子分離→瓶身壓扁。 五、小試身手——資源回收大考驗 1. 生活中的垃圾種類很多,該怎麼回收和分類呢? 2. 請依課本的資源回收分類方式,填入適當的分類。	1. 阳林,从小小	
第九 选	運動補	3	健體 一E-C2 人育活互競成 連體 一度 一度 一度 一层	作技能。 3d-II-1 運動技能 的練習策	Ab-II-1 體動 Ga-II-1 體動 fa-II-1 與間的。	1.學習站後 與與想 與與 與 數 作 。 2.進 行 將 短 實 題 。 2.	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、反向直膝坐姿、反向面膝仰臥支撐等靜止動作,轉換成足動師說明:起跑是身體由靜態預備姿勢,較成成敗速移動的瞬間動作,所以必須具備敏捷的反應能力。 三、推蹬遊戲 1. 教師說明單人推蹬遊戲可體驗腳蹬地的感覺。 2. 教師說明單人推蹬遊戲可體驗腳蹬地的感覺。 2. 教師說明單人推蹬遊戲可體驗腳蹬地的感覺。 3. 裁師說明單人推蹬方式:原地練習右腳踩地,重複四次後,再在腳蹬地跳,雙腳落地,重複學生進調身體向上彈跳時,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。	1.站領2.做的3.人戲4.站領5.做的6.人戲問立。實出動觀合。問立。實出動觀合。問立。實出動觀合。答式 作站作察作 答式 作站作察作 答式 作站作家作此 主起 :立。:進 :起 :立。:進 :此介 能跑 能式 能行 能跑 能式 能行能的 正起 與遊 說的 正起 與遊說的 正起 與遊說的 正起 與遊	(安全教育) 安E7 探究 運動保健。

	0 24 组 1 入 / 4 / 7 / 4 33
	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。
	2. 教師相等字生進行級和運動,並發表字首心付。 九、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。
	十、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,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人? 十一、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。 十二、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。 十三、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。 (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。 十四、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。		
第十週	單運給活 心協力	3	健備受和樂動並合健開展,健於、與作康 具感動中 與於、與作康 與於、與作康	2c-II-2 表團作互現增合 多行-II-1 表世能。	Cb-II-2 學教賽II-1 跑行投攤 的遊戲	1. 學會接力的與自 人名	2. 教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。 一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動,並加強腿部的伸展動作。 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	3. 賽精 龍運 東村 東村 東村 東 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	【安全教育】 安E7 探究 運動基本 的保健。

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	
1. 教師說明慢跑傳接棒活動方式:	
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
11 11 11 11 11	
D. 教師引等字生逐漸增加傳接棒逐度,字首傳接棒 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	
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。	
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、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的減慢,所以接棒者一定	
要先助跑。	

							3接力赛 1. 教師後舉生能力進行分組,以四人為一組。 2. 請學生能力進行分組,以四人為一組。 2. 請學生能力進行分組,以四人為一組。 2. 請學生能力進行分組,以四人為一組。 3. 師生進討等生的方類,並與對抗, 4. 教師統為學生的意見,並發表學習心得 十一、動作表現學生進行緩和,並發表學習心得 十一、動作表現學生進行緩和,並發表學學生進行 (2. 教師, 並發達上, (2. 教師, 並與專達, (2. 教師, 並與專達, (2. 教師, 並與專達, (2. 教師, 並與專達, (2. 教師, 並與專達, (2. 教師, 一本, 一本, 一本, 一本, 一本, 一本, 一、 (2. 教師, 一本, 一本, 一、 (3. 各組, 一、 (4. 五相, 一、 (5. 一、 (6. 一) 一,		
							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。		
第	單元五	3	健體-E-A2 具	4a-II-1	Cb-II-4	1. 學會跳繩後迴	一、熱身活動	1. 實作: 跳繩後	【安全教
+	運動補		備探索身體活	能於日常	社區運	旋跳、開合跳及	教師帶領學生進行熱身,加強手腕和腳踝伸展。	迴旋跳、開合跳	育】
_	給站		動與健康生活	生活中,運	動活動	蹲跳等個人跳	二、個人跳練習	及蹲跳均能連續	安E7 探究
週	活動3繩		問題的思考能	用健康資	空間與	法。	1. 教師說明:跳繩是民俗體育一種,也是父母或祖	8下以上。	運動基本

的力	力,並透過體驗	訊、產品與	場域。	2. 學會團體跳繩	父母年代的童年回憶,近年來跳繩是公認的好運	2. 實作: 能與同	的保健。
量、活動	與實踐,處理日	服務。	Ic-II-1	基本技巧。	動,許多國家更極力推廣。	學進行團體跳繩	
4社區運	常生活中運動	4c-II-1	民俗運	3. 能和同學共同	2. 教師示範後迴旋跳,並說明要領:	遊戲。	
動資源	與健康的問題。	了解影響	動基本	合作學習。	(1)將跳繩往後拉,當繩緊靠腳尖時,迅速往前上方	3. 觀察: 在團體	
	健體-E-C2 具	運動參與	動作與	4. 認識並能評估	甩繩。	跳繩中,尊重甩	
	備同理他人感	的因素,選	串接。	社區的運動環	(2)利用手腕旋轉力量,將繩子往後迴旋跳繩。	繩及合作同學。	
	受,在體育活動	擇提高體		境。	3. 學生散開練習。	4. 發表:能分享	
	和健康生活中	適能的運		5. 了解正確的運	三、進行闖關考驗	社區的運動資	
	樂於與人互	動計畫與		動消費概念。	1. 複習一跳一迴旋、跑步跳繩動作。	源,以及參與經	
	動、公平競爭,	資源。			2. 設置關卡:以角錐分為	驗。	
	並與團隊成員	1d-II-1			(1)原地一迴旋 10 下。	5. 問答:能說明	
	合作,促進身心	認識動作			(2)跑步跳繩。	運動消費的相關	
	健康。	技能概念			(3)開合跳 10 下。	概念。	
		與動作練			(4)跑步跳繩。	6. 自評:能實踐	
		習的策略。			(5)後迴旋8下。	正確運動消費的	
		3c-II-1			(6)跑步跳繩。	概念。	
		表現聯合			(7) 蹲跳 8 下。		
		性動作技			3. 學生依序闖關,挑戰自己。		
		能。			4. 可輪流安排學生擔任關主。		
		3d-II-2			四、綜合活動		
		運用遊戲			教師綜合結論,並進行緩和運動。		
		的合作和			五、熱身活動		
		競爭策略。			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。	
十、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	
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。	
十一、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。 十二、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。		
							十三、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。		
							十四、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。		-
第十	單元六 歡樂運	3	健體-E-A1 具備良好身體活	1d-II-1 認識動作	Cb-II-2 學校性	1. 認識運動會的 儀式與相關活	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	1. 問答: 能說出運動會的儀式、	【法治教 育】
二週	動會 活動1迎 接運動		動與健康生活 的習慣,以促進 身心健全發	技能概念 與動作練 習的策略。	運動賽會。	動。 2. 透過團體合作 與分工,解決運	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。	相關活動與訊息。	法E3 利用 規則來避 免衝突。
	安 建期 會		展,並認識個人特質,發展運動	2c-II-1 遵守上課		動會準備活動的問題。	我, 连結字生参與的經驗。 (1)運動員進場。 (2)升會旗。	人合作擬定運動 會準備計畫。	光質天。 【閱讀素 養教育】
			與保健的潛能。 健體-E-A3 具	規範和運動比賽規		3. 認識運動會相 關比賽規則。	(3)點燃聖火。 (4)運動員宣誓。	3. 問答:能說出運動會比賽規則	閱E2 認識 與領域相

備擬定基本的	則。	4. 能利用練習策	二、講解體育表演活動與運動競賽	的內容。	關的文本
運動與保健計	2c-II-2	略進行運動會的	1.透過課本圖片或學校過去運動會照片,介紹體育	4. 學習單: 能完	類型與寫
畫及實作能	表現增進	準備活動。	表演活動與運動競賽類別,包括:	成運動會準備練	作題材。
力,並以創新思	團隊合	1 1/4 1 2 2 3	(1)大會舞、大會操。	習活動單。	11/2/11
	作、友善的		(2)田賽、徑賽。	1 1 2 3 7 1	
常生活情境。	互動行為。		(3)趣味競賽。		
健體-E-B3 具			(4)學校特色體育活動或社團成果表演。		
備運動與健康			2. 學生分享自己參與的活動經驗。		
有關的感知和			三、認識運動會節目單		
欣賞的基本素			1. 引導學生透過運動會節目單的閱讀可以了解運動		
養,促進多元感			會活動的項目。		
官的發展,在生			2. 利用課本的運動會節目單,讓學生將該校運動會		
活環境中培養			活動依據上一頁的分類方式進行活動分類。		
運動與健康有			3. 再提供學校去年運動會節目單,讓學生比較兩校		
關的美感體驗。			運動會活動內容的差異。		
健體-E-C2 具			4. 請學生發表本校運動會的特色為何?		
備同理他人感			四、講解運動會的準備活動		
受,在體育活動			1. 複習前一節課運動會常見的活動,再講解運動會		
和健康生活中			前準備活動的重要性,強調可以依據班上同學的特		
樂於與人互			點進行工作分配,互相協助,完成任務。		
動、公平競爭,			2. 利用課文圖片情境,引導學生發表自己可以擔任		
並與團隊成員			班運動會準備活動的哪些工作。		
合作,促進身心			五、進行運動會準備工作分配表		
健康。			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		
			6. 主班的關廷成为配为民的共戰役 · 行共內元成十 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。		

第十三週	單歡動活滾 二二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	3	健備動的身展特與健備運畫力考常健備體良與習心,質保體擬動及,方生體更不身康,全認發的一A3本健能則因境到體生以發識展潛3本健能則因境3健具活活促個運能具的計劃應。具康具活活進人動。	1c-識動技-II-親動。II-過動動表的動I-開動。I 合技 2 體探能正體動。I 合技 2 體索能正體	Ia-II-1 衰撑、握作。 是一个,不是一个,不是一个,不是一个,不是一个,不是一个,不是一个,不是一个,不	1. 的與概 2. 技 3. 聯能 4. 習確動認安前念認能表合。透活安習識全額。 識概現性 過動全慣性意的 滾。滾作 滾表身中意的 滾。滾作 額規體對事技 翻 翻技 翻現體		1.前念2.上範3.滾作4.滾作5.滾表身問滾。觀課。實翻技實翻技實翻現體:的 :安 :聯。:聯。:習確動能技 能全 表合 表合 透活安習說能 遵規 現性 現性 過動全慣出概 守 前動 前動 前,的。	【育品通和關 卷 溝與際	
			常生活情境。				危險行為有哪些,再提醒 3. 學生進行分組練習或自	表現正確安全的		
								身體活動習慣。		
			備運動與健康 有關的感知和				二、 進行則液翻支持練習 1. 講解前滾翻的動作包括支撑、縮體和滾翻,可以			
			万				1. 碘胖用浓翻的 15 件 包括 文 4 、 始			
			養,促進多元感				元为校派首區區對作 · 升起打溫百 示範與講解支撐動作:			
			官的發展,在生				(1)蹲姿,雙手支撐準備。			
'							, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
			活環境中培養				(2)臀部向上,雙腳前移靠近手,練習雙手支撐身體			

	I		關的美感體驗。				2. 引導學生分組試作與練習。			\neg
							3. 兩人一組進行腳跟靠攏,練習支撑的穩定性以及			
			健體-E-C2 具							
			備同理他人感				一人支撐背部,協助練習雙腳移動靠近雙手。			
			受,在體育活動				四、進行前滾翻的滾翻練習			
			和健康生活中				1. 複習之前學過的縮體前後滾翻經驗,說明要完成			
			樂於與人互				前滾翻動作,就必須讓滾翻的力量流暢的進行,所			
			動、公平競爭,				以身體要盡量縮體像顆球,臀部位置超過頭部,就			
			並與團隊成員				會產生滾翻的前進動力。			
			合作,促進身心				2. 引導學生分組試作與練習。			
			健康。				五、進行斜坡前滾翻練習			
							1. 示範與講解前滾翻動作的組合:			
							(1)蹲姿,雙手支撐準備。			
							(2)臀部向上,雙腳前移靠近手,透過斜坡和同學在			
							側的保護和推力,體驗完成前滾翻的動作。			
							六、進行前滾翻組合動作練習			
							1. 複習上一節斜坡前滾翻的的重要概念,並讓學生			
							分組練習一次。			
							2. 示範與講解前滾翻動作:			
							(1)雙腳立、雙手上舉準備。			
							(2)雙手撐地,蹲姿縮體,臀部向上提高。			
							(3)臀部前倒、後腦著地、縮體滾動。			
							(4)持續縮體完成滾翻一圈。			
							(5)雙腳著地、雙手向前伸直。			
							(6)併腿站立,雙手上舉完成動作。			
							3. 引導學生分組試作,兩人一組互相保護與協助,			
							練習可以自主完成。			
							4. 根據學生分組表現,提供需要加強的動作(支撐			
							或是縮體滾翻)。			
							七、討論練習的策略			
							1.提醒學生如果要課後練習前滾翻必須在有安全空			
							間或器材(保護的軟墊)才能進行。			
							2. 引導學生發表可以應用的練習策略,如動作口訣			
							或同學協助,提醒學生要了解自己錯誤或失敗的原			
							因,才能提高成功的機會。			
第	單元六	3	健體-E-A1 具	1c-II-1	Ib-II-2	1. 認識海洋之歌	一、講解大會舞和海洋之歌舞蹈的概念	1. 實作: 能正確	【安全教	
十	平 儿 八 歡樂運	٦	横腹-E-AI 共 備良好身體活	10-11-1	10-11-2	□ 1. 認識海牛之歌 □ 原住民族舞蹈的	1.講解運動會中大會舞是展現學生體育學習成果的	1. 頁作· 能止礎 做出海洋之舞基	育】	
								做出海洋之舜基 本舞步動作組	月』 安E7 探究	
四	動會	1	動與健康生活	活動的動	遊戲。	概念與練習基本	方式,海洋之歌是阿美族的舞蹈。	4 年 少 期 作 組	女LI 休五	

週	活動3海	的習慣,以促進	作技能。	Cb-II-2	舞步動作組合。	2. 說明原住民族舞蹈的特色是以唱跳為主,以歌聲	合。	運動基本
	洋之舞	身心健全發	2c-II-2	學校性	2. 正確表現海洋	和舞蹈來表達對上天感謝之意。	2. 實作:能正確	的保健。
		展,並認識個人	表現增進	運動賽	之歌的舞步和舞	3. 練習手牽手的進場舞步。	表現海洋之歌的	
		特質,發展運動	團隊合	會。	序。	二、練習走步組合動作	舞步和舞序。	
		與保健的潛能。	作、友善的			1. 教師示範與說明各種基本舞步組合動作,再引導		
		健體-E-A3 具	互動行為。			學生練習:		
		備擬定基本的	2d-II-3			(1)前後舉手踩點步:雙手向前舉高右腳向前踩一		
		運動與保健計	參與並欣			步,左腳跟隨點一步;雙手向側後放下右腳向後踩		
		畫及實作能	賞多元性			一步,左腳跟隨點一步。		
		力,並以創新思	身體活動。			(2)左右平舉踏併步:雙手向右平舉,右腳向右踏一		
		考方式,因應日	3c-II-1			步,左腳跟隨併一步;雙手向左平舉,左腳向左踏		
		常生活情境。	表現聯合			一步,右腳跟隨併一步。		
		健體-E-B3 具	性動作技			(3)左右揮手踏步屈膝:雙手向右上揮手,右腳向右		
		備運動與健康	能。			踏一步,左腳屈膝跟隨在右小腿後;雙手向左上揮		
		有關的感知和				手,左腳向左踏一步,右腳屈膝跟隨在左小腿後。		
		欣賞的基本素				三、練習跑步組合動作		
		養,促進多元感				教師示範與說明跑步組合動作,再引導學生練習:		
		官的發展,在生				(1)左右揮手跑步:雙手抬高向左右揮手,雙腳配合		
		活環境中培養				跑步。		
		運動與健康有				(2)牽手跑步:三人一起練習相互牽手,練習向同一		
		關的美感體驗。				方向跑步。		
		健體-E-C2 具				(3)左右甩手跑一圈:雙手向向左右甩手,雙腳配合		
		備同理他人感				跑一圈。		
		受,在體育活動				四、練習跳踏步組合動作		
		和健康生活中				(1)左右甩手跳踏:雙手向向左右甩手,右腳踏一		
		樂於與人互				步,左腳順勢向上跳起,再換邊換腳做。		
		動、公平競爭,				(2)甩肘跳踏步:雙手肘交叉在胸前,右腳踏一步,		
		並與團隊成員				雙手肘向身旁甩直,左腳順勢向上跳起,再換邊換		
		合作,促進身心				做。		
		健康。				五、其他動作		
						(1)踩踏踢腿:雙手插腰,右腳踏一步,左腳順勢向		
						前踢,再换邊換做。		
						(2)舉手搖臀:雙手向上舉手,臀部向前向後搖。		
						(3)後跨步拉弓箭:右腳向後跨一步,雙手做拉弓箭		
						動作。		
						六、練習海洋之歌舞序 1 私紅似人 1		
						1. 教師結合上一節課的基本動作,再利用課本講解		

						-	如一放火火 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		1
							與示範海洋之歌 15 個動作組合動作。		
							(1)向上舉手:右腳向前踩一步,雙手向上舉起。		
							(2)向後敬禮:右腳向後點一步,頭向前敬禮,雙手		
							向後放下。		
							(3)牽手預備:和同學手牽手,準備跑步進場。		
							(4)跑步進場。		
							(5)前後舉手踩點步(4個8拍)。		
							(6)甩肘跳踏步(4個8拍)。		
							(7)左右揮手踏步屈膝(4個8拍)。		
							(8)左右甩手跳踏步(4個8拍)。		
							(9)踩跳踢腿(4個8拍)。0舉手搖臀(個8拍)。		
							(10)後跨步拉弓箭(4個8拍)。		
							(11)左右平舉踏併步(4個8拍)。		
							(12)前後舉手踩點步(4個8拍)。		
							(13)左右甩手向右向左各跑一圈(4個8拍)。		
							(14)重複 9~14 動作。		
							(15)重複1、2動作,最後牽手跑步退場。		
第	單元六	3	健體-E-A1 具	1c-II-1	Ib-II-2	1. 認識海洋之歌	一、講解大會舞和海洋之歌舞蹈的概念	1. 實作:能正確	【安全教
+	歡樂運		備良好身體活	認識身體	土風舞	原住民族舞蹈的	1. 講解運動會中大會舞是展現學生體育學習成果的	做出海洋之舞基	育】
五	動會		動與健康生活	活動的動	遊戲。	概念與練習基本	方式,海洋之歌是阿美族的舞蹈。	本舞步動作組	安E7 探究
週	活動3海		的習慣,以促進	作技能。	Cb-II-2	舞步動作組合。	2. 說明原住民族舞蹈的特色是以唱跳為主,以歌聲	合。	運動基本
	洋之舞		身心健全發	2c-II-2	學校性	2. 正確表現海洋	和舞蹈來表達對上天感謝之意。	2. 實作:能正確	的保健。
			展,並認識個人	表現增進	運動賽	之歌的舞步和舞	3. 練習手牽手的進場舞步。	表現海洋之歌的	
			特質,發展運動	團隊合	會。	序。	二、練習走步組合動作	舞步和舞序。	
			與保健的潛能。	作、友善的		3. 正確表現海洋	1. 教師示範與說明各種基本舞步組合動作,再引導	3. 實作:能正確	
			健體-E-A3 具	互動行為。		之歌的舞步和舞	學生練習:	表現海洋之歌的	
			備擬定基本的	2d-II-3		序。	(1)前後舉手踩點步:雙手向前舉高右腳向前踩一	舞步和舞序。	
			運動與保健計	參與並欣		4. 欣賞原住民族	步,左腳跟隨點一步;雙手向側後放下右腳向後踩	4. 實作:能說出	
			畫及實作能	賞多元性		舞蹈的美感特	一步,左腳跟隨點一步。	原住民族舞蹈的	
			力,並以創新思	身體活動。		色。	(2)左右平舉踏併步:雙手向右平舉,右腳向右踏一	特色。	
			考方式,因應日	3c-II-1		5 能利用練習策	步,左腳跟隨併一步;雙手向左平舉,左腳向左踏	5. 學習單: 能完	
			常生活情境。	表現聯合		略進行海洋之歌	一步,右腳跟隨併一步。	成運動會準備練	
			健體-E-B3 具	性動作技		動作的練習。	(3)左右揮手踏步屈膝:雙手向右上揮手,右腳向右	習活動單。	
			備運動與健康	能。		6. 認識運動會時	踏一步,左腳屈膝跟隨在右小腿後;雙手向左上揮	6. 行為:能完成	
			有關的感知和			應表現的團體規	手,左腳向左踏一步,右腳屈膝跟隨在左小腿後。	運動會中與運動	
			欣賞的基本素			範。	三、練習跑步組合動作	會後班級任務與	
			養,促進多元感				教師示範與說明跑步組合動作,再引導學生練習:	遵守團體規範。	

官的發展,在生	(1)左右揮手跑步:雙手抬高向左右揮手,雙腳配合	
活環境中培養	跑步。	
運動與健康有	(2)牽手跑步:三人一起練習相互牽手,練習向同一	
關的美感體驗。	方向跑步。	
健體-E-C2 具	(3)左右甩手跑一圈:雙手向向左右甩手,雙腳配合	
備同理他人感	跑一圈。	
受,在體育活動	四、練習跳踏步組合動作	
和健康生活中	(1)左右甩手跳踏:雙手向向左右甩手,右腳踏一	
樂於與人互	步,左腳順勢向上跳起,再換邊換腳做。	
動、公平競爭,	(2)甩肘跳踏步:雙手肘交叉在胸前,右腳踏一步,	
並與團隊成員	雙手肘向身旁甩直,左腳順勢向上跳起,再換邊換	
合作,促進身心	做。	
健康。	五、其他動作	
	(1)踩踏踢腿:雙手插腰,右腳踏一步,左腳順勢向	
	前踢,再换邊換做。	
	(2)舉手搖臀:雙手向上舉手,臀部向前向後搖。	
	(3)後跨步拉弓箭:右腳向後跨一步,雙手做拉弓箭	
	動作。	
	六、練習海洋之歌舞序	
	1. 教師結合上一節課的基本動作,再利用課本講解	
	與示範海洋之歌 15 個動作組合動作。	
	(1)向上舉手:右腳向前踩一步,雙手向上舉起。	
	(2)向後敬禮:右腳向後點一步,頭向前敬禮,雙手	
	向後放下。	
	(3)牽手預備:和同學手牽手,準備跑步進場。	
	(4) 跑步進場。	
	(5)前後舉手踩點步(4個8拍)。	
	(6)甩肘跳踏步(4個8拍)。	
	(7)左右揮手踏步屈膝(4個8拍)。	
	(8)左右甩手跳踏步(4個8拍)。	
	(9)踩跳踢腿(4個8拍)。0舉手搖臀(個8拍)。	
	(10)後跨步拉弓箭(4個8拍)。	
	(11)左右平舉踏併步(4個8拍)。	
	(12)前後舉手踩點步(4個8拍)。	
	(13)左右甩手向右向左各跑一圈(4個8拍)。	
	(14)重複 9~14 動作。	
	(15)重複1、2動作,最後牽手跑步退場。	

七、講解與欣賞原住民舞蹈特色	
1. 欣賞 2020 年花蓮縣原住民聯合豐年節大會舞——	
「汎扎萊今天」的影片,講解原住民舞蹈的幾項特	
色:	
(1)以團體舞蹈居多、獨舞較少。	
(2)舞蹈動作與日常生活有關,如打獵、搗米。	
(3)舞蹈中融入祭典的相關儀式動作,如敬禮。	
(4)隊形以圓形為主。	
2. 引導學生發表自己還觀察到哪些特色。	
八、討論海洋之歌練習策略	
1. 鼓勵學生共同努力練習和團隊合作才能呈現最佳	
的大會舞表演,練習的策略包括運動會前的練習和	
預演、加強體能、共同製作道具以及修正動作的方	
法。	
2. 全班可以透過前幾課的大會舞練習工作分配,選	
出負責的同學協助指導課後練習。	
九、講解社區與運動會的關聯	
1. 利用學校運動會節目單,講解運動會當天會有社	
區居民或家長參與的相關活動。	
2. 講解社區資源融入學校運動會是聯絡社區人士和	
學校師生情感的作法,請學生能表現禮貌並感謝他	
們的參與。	
十、講解運動會時應表現的團體規範和責任	
1. 利用節目單說明運動會的流程會依照預定時間進	
行,所以當天要準時參與各種節目的預備位置和全	
力的表演。	
2. 演練遇到外校來賓和家長應表現的禮節。	
3. 穿著規定的班服或運動服,展現團隊精神,並積	
極參與各項活動,爭取最高榮譽。	
4. 提醒學生共同維護校園整潔,不製造垃圾。	
十一、進行運動會結束的整理工作分配	
1. 講解運動會後還要進行校園整潔、場地器材復原	
的工作,利用之前工作分配的經驗,讓全班討論如	
何進行工作分配。	
2. 教師說明運動會後也需要進行檢討工作,一起檢	
視工作任務執行結果,並思考有哪些任務需要改進	
或調整,作為日後運動會舉行的參考。	
《四正 IF 图 I 区型初日作刊刊多 等	

第	單元七	3	健體-E-A2 具	1d-II-2	Hb-II-1	1. 能運用腳足內	一、熱身活動	1. 實作:能控制	【品德教
1 +	一起來		備探索身體活	描述自己	陣地攻	側及足背進行流		移動傳接球的力	育】
一六	PLAY		動與健康生活	或他人動	守性球	暢的移動傳接球	位。	道與方向。	品 E3 溝
週	活動1足		問題的思考能	作技能的	類運動	動作。	二、足內側及足背移動傳接球動作	2. 討論: 能思考	通合作與
	下傳球		力,並透過體驗	正確性。	相關的	2. 在遊戲過程	1. 移動傳球: 墊步、左腳踏在球的左側 10~15 公分,		和諧人際
	真功		與實踐,處理日	3c-II-1			以足內側或足背向前傳球。	同學討論。	關係。
	夫、活動		常生活中運動	表現聯合	接球、傳		2. 移動接球: 足內側接觸到球的瞬間, 腳稍微後收,		
	2射門大		與健康的問題。	性動作技	接球、擲	展現出合作的精	减弱球的來勢。	學合作進行活	
	進擊			能。	球及踢	神。	3. 二人一組,進行移動傳接球動作練習。	動。	
				3d-II-2	球、帶	3. 能利用課餘時	三、進行「雙人 Z 字移動傳球」動作練習	4. 實作:能控制	
				運用遊戲	球、追逐	間,練習學習過	1. 遊戲規則:	移動傳接球的力	
				的合作和	球、停球	的技巧。	(1)二人一組間隔2公尺的距離並排,一人向前方跑	道與方向。	
				競爭策略。	之時	4. 能運用腳足內	動,一人瞄準對方即將前進方向將球傳出,並向前	5. 討論:能思考	
					間、空間	側及足背進行射	跑動。	遊戲策略,並與	
					及人與	門動作。	(2)隨著球流暢性提高,可增加兩人間隔距離,或改	同學討論。	
						5. 在遊戲過程	變跑動速度。	6. 觀察:能和同	
					球關係		四、觀察動作討論	學合作進行活	
					攻防概		1. 請觀察一下哪一組的移動足內側傳接球動作最流	動。	
					念。		暢,說說看為什麼?他是怎麼做的?(移動迅速到		
						神。	位,傳球、停球動作正確、跑動時機正確、默契配		
						6. 能利用課餘時	合)		
						間,練習學習過	2. 再進行一次雙人 Z 字移動傳球。		
						的技巧。	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,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) 田、加田人八十五四,包四相以八八D、C二里。		
							(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。		

以名号使珠至人路。 (4)每人依弁完成。所有維持領回對原監督但置,先 完成的無別獲勝。 2. 自動於 : 引導受討論 (1)宣手地助人員出發伯時閉點為何?(例如傳珠者 開始動作明) (2)爰平地助人員出發伯時閉點為何?(例如傳珠者 開始動作明) (2)爰平地助人員出發伯時限點為原。 3. 再独于一大此聲。陳敬討論成果。 4. 無名活動。 如鄉路合活動。 並進行線和運動。 十一數身活動 做好帶領學生進行仲原熱身,加強腳踞、膝間節部 在一十一、足內側及是帶勢動門練習 1. 足內側制門: (1)眼睛盯著法、動出支撑腳: (2)腳兩的的前提動,眼睛看着魔出去的球。 (2)厘滑的侧侧接侧架中心。 (2)厘滑的中域心。 (3)鄰充分的前提動,眼睛看着魔出去的球。 (2)厘滑的中域心。 (3)像是把其情影能出去,腳踏出去。 (3)像是把其情影能出去,腳踏出去。 (3)像是把其情影出者。腳踏出去。 (3)像是把其情影能出去,腳踏出去。 (4)學於是有量之於此的角度高 依不同? (2)更推腳離球太近或太遠是否會影響弱球? 十三、賴香港動 數個斯學就論,是所養在國東是使物是有量之政政的角度高 依不同? (2)支撑腳離球太近或太遠是否會影響弱球? 十三、解各活動 被斯帶衛學生達行神原熱有一是奇量或政政的角度高 依不同? (2)支撑腳離球太近或太遠是否會影響弱球? 十三、解各活動 被斯帶衛衛學生進行神原熱身,加強腳踞、膝間節部		(3)B點人員空手跑動至 C 點以足內側停球,停球後	
完成的個別模勝。 2. 分類対論:引導學生討論 (1)室牛迎動以員區發的時間點為何?(例如傳球者 開始動作時) (2)提展中侧做分儀夠順利停珠。 (3)每位頗具高能应出營順序。 3. 再進行一次此界,驗徵討論成果。 九. 與合活動。 並設行緩和運動。 十. 熟身活動 教師帶領學生遂行伸展歲身,加強腳踝、聽關新部 (位。 十一、足內側及足骨移動射門練習 1. 足內側射門: (1)吸輸訂蓄珠、由出支撐腳; (2)腳內侧接附床中心,將球檢出去; (3)腳充分的前點動,眼睛看著竟出去的球。 2. 足骨對門: (1)吸輸訂著珠、踏出支撐腳; (2)腳內侧接附床中心,將球檢出去。 (3)腳充分的前點動,眼睛看著竟出去的球。 2. 足骨對門; (1)吸輸訂等來、踏出支撐腳; (2)腳跨陽中珠心; (3)像是池珠順旁檢出去,腳踢出去。 3. 分面軟罰:讓學生分血到等前量科門練習, 十二、推置及內側及貨物動射門 學生各自計論方法違行檢閱: (1)射門時身體所傾或後仰是否會透成球的角度高 依不同? (2)支撑腳離球太近大港是否會影響瑪球? 十三、個層及內側及貨幣 數不同。		以足背運球至A點。	
2. 分别計略: 引導學生討論 (1)宣子絕動人員出發的時間點為何?(例如傳頭者開始動作時) (2)提早到位才能夠順利停頭。 (3)每位組員需點出時順厚。 3. 再設行一次此家,酸改計論成果。 大、髂合活動。 教師綜合結論,進進行緩和運動。 十一、無身活動 教物師物學生進行便展熱身,加煙腳踝、膝關節節位。 (2)與門例模擬明本心,聯政推出去; (2)腳門例模關非少。聯政推出去; (3)腳充分向前援動。眼睛看著飛出去的球。 2. 星 對射門: (1)眼睛盯著球。踏出支撑腳; (2)腳所公內前援動。眼睛看著飛出去的球。 2. 星 對射門: (1)眼睛盯著球。踏出支撑腳; (2)腳跨弱中球心; (3)像是把球眼野集出出去,聊踢出去。 3. 分血軟智、實學全身但對衛門聲音、四十二、進費是內個及是實務動們 學生為自計論方法進行練習: (1)解門跨身權所或後仰是否合造成球的角度高低不同。 (1)解門跨身權所或後仰是否合造成球的角度高低不同。 (1)解門時身權所成後便是否合造成球的角度高低不同。 (1)解門時身權所成後便是否合造成球的角度高低不同。 (1)解門時身權所依然後的是不會影響踢球? 十三、本格者動 教師將合於論,並進行緩和運動。 十四、熱身活動 教師將合於論,並進行緩和運動。 十四、熱身活動 教師將合於論,並進行緩和運動。 十四、熱身活動		(4)每人依序完成,所有組員須回到原出發位置,先	
(1) 空手跑動人員出發的時間點為何? (例如傳珠者 問始動作時) (2)提平到位不能夠順利停環。 (3)每位租房應為就出於順戶。 3.再進行一次比響,驗收計論成果。 九、餘合活動。 材納緊合結論,並造行緩和運動。 十、動身活動 植鄉緊合學生進行伸展無身,加強腳踝、膝關節部 (位)。 一一、足門側及足背移動射門練習 1.足門側科門; (1)眼睛盯著球,端出支撑腳; (2)腳門側接關環中心,將環接出去; (3)腳充分向前權動,眼睛看著飛出去的球。 2.足質射門; (1)眼睛盯著球。端出支撑腳; (2)腳背點中球心; (3)條是和環境物性出去。 3.分組練器:環學生分組對著德堂射門練習,十一、權習足別及足貨移動門門 學生多自對論方法進行練器: (1)科門騎身整理。 十一、權用因及及貨移動制門 (2)支撑腳離球太通或表明是否會造成球的角度高級不同? (2)支撑腳離球太通或表明是否會造成球的角度高級不同? (2)支撑腳離球太通或表出是否會影響踢球? 十三、餘合搭動		完成的組別獲勝。	
問始動作時) (2)提早到位才能動順利停球。 (3)再位服員需點配出發順序。 3.再進行一大比賽,驗收計論成果。 九、餘合活動。 我納餘合結動。並進行緩和運動。 十、熟身活動 我如帶領學生進行伸展熱身,加強腳踝、膝關節部位。 十一、足內側及足膏移動射門練習 1.足內側制門 (1)眼睛盯著球。踏出支帽腳 (2)腳內侧接頭球中心、將球棲出去; (3)腳分分向前露動,電脑看著飛出去的環。 2.足前針門 (1)眼睛盯著球。踏出支帽腳 (2)腳背弱中球心; (2)腳背弱中球心; (2)腳背弱中球心; (3)像是形球房射推出去,腳踢出去。 3.分如練習:頭學生介配對著論壁射門練習。 十二、卷臂足內側及足膏移動射門 學生各自討論方法進行練胃。 十二、卷臂尺侧侧及尾膏移動射門 學生各自討論方法進行練胃。 (1)削門時旁體前級後衡是否會造成球的角度高低不同? (2)支持腳離球太近或太端是否會影響踢球? 十三、綜合活動 影響於表近或太端是否會影響踢球? 十三、綜合活動 影響於表近或太端是否會影響踢球? 十三、總合活動 影響於影論,並進行緩和運動。 十四、熱身活動 教術帶衛學生進行伸展熱身,加強腳踝、膝關節部 投動等衛等生進行伸展熱身,加強腳踝、膝關節部		2. 分組討論:引導學生討論	
(2)提早到但才能夠順門學線。 (3)每位租賃需點出發順序。 3.再經行一次比賽、廠收討詢成果。 九.蘇冷活動。 教師鄉於的語。 遊視行緩和運動。 十、熱身活動 教師鄉於鄉外生進行便嚴強身,加強腳踝、賺關節部位心。 十一、足門倒射門: (1)眼睛盯著球,跨出支撑腳; (2)腳門倒接賴球中心,將球推出去; (3)聊至分向明明接過; 時球推出去; (3)聊至分向明明接過; 時期過去之續腳; (2)腳門明時球心; (1)眼睛盯著球,跨出支撑腳; (2)腳齊明中球心; (3)像是輕球順勢推出去,腳踢出去。 3.分徵經之計。 鄉時出去,腳踢出去。 3.分徵經之之,解釋生分組對者論壁射門練習。 十二、複習足內側及足背移動制門 學生各自討論方法追行線質: (1)射門時實生分組對者論壁射門練習。 十二、複智足內側及足背移動制門 學生各自討論方法追行域類[2] (2)支撑腳離球太近處太節是否會造成球的角度高低不同? (2)支撑腳離球太近處五音查或球的角度高低不同? (2)支撑腳離球太近處五音查或球的角度高低不同? (2)支撑腳離球太近處五音查或球的角度高低不同? (2)支撑腳離球太近處五音查或球的角度高低不同? (2)支撑腳離球太近處五音查或球形角度高		(1)空手跑動人員出發的時間點為何?(例如傳球者	
(3)每位銀員需熟記出發順序。 3.再逐行夾比電,般收計論成果。 九、蘇條活動。 材師際衛生進行作展熱身,加強腳踝、膝關節部位 位。 十一、足內側及足背移動射門練習 1.足內側斜尺臂移動射門練習 1.足內側斜門: (1)眼睛可善球,站出支撑腳: (2)腳附國整綱球中心,將球推出去; (3)腳充分內所擺動,眼睛看著飛出去的球。 2.足前針門: (1)眼睛可善球,站出支撑腳: (2)腳背踢中球心: (3)像是把球順等維出去,腳踢出去。 3.分組被買、課學生分配對結婚對門練習。 十二、推習足例側及是實務動射門 帶生名目對的方法進行檢影: (1)射門時身體前傾或後仰是否會造成球的角度高低不同門 (2)支撑腳離球太近成太遙是否會影響踢球? 十三、綜合活動 教師綜合歸論。並進行緩和運動。 十四、熱身添動。		開始動作時)	
3.再進行一次比賽、驗收計論成果。 九. 縣合活動。 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十、熱身活動 教師帶領學生進行仲展熱身,加強腳踝、膝關節部位 位。 十一、足內側及足貨移動幹門練習 1. 足內侧斜門: (1) 眼睛可著球,站出支撑腳; (2) 腳內偷橫關球中心,將球推出去; (3) 腳充分內前擺動,眼睛看著德出去的球。 2. 足負針門: (1) 眼睛盯著球,站出支撑腳; (2) 腳背的串球心; (2) 腳背的串球心; (2) 腳背的串球心; (3) 像是把球順勞推出去,腳踢出去。 3. 分組軟智:讓學生分的對等論變射門練智。 十二、複習足內側及足實移動對門 學生各自對論方法追行練習: (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) 支撑腳雖球太近或太遠是否會影響踢球? 十三、綜合活動 教師解句數學生進行伸展熱身,加強腳踝、膝關節部 和師聯報學生進行中展熱身,加強腳踝、膝關節部 和斯聯領學生進行中展熱身,加強腳踝、膝關節部		(2)提早到位才能夠順利停球。	
九、综合活動。 表師係合結論,並進行緩和運動。 十一、是內側及足實移動射門練習 1. 足內側射門: (1)眼睛盯著球,踏出支撐腳; (2)腳內側接關球中心,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; (2)腳背踢中球心; (3)偏康型,踏出去,腳踢出去。 3. 分組練習:讓學生分組對著論變射門練習。 十二、複習及內側及度等動制門 學生各自動分方進行確習: (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)支撑腳離球太近或太遠是否會影響踢球? 十三、綜合活動 教師解合結論,並進行緩和運動。 十四、幾身活動 教師帶领學生進行仰展熱身,加強腳踝、膝關節部 位血。 進行反稱即踝、膝關節部		(3)每位組員需熟記出發順序。	
教師學会結論,並進行緩和運動。 十、熱身活動 教師學碩學生進行伸展熱身,加強腳踝、膝關節部 位 一十一、足內側及足背移動射門練習 1. 足內側被門語域,跨出支撑腳; (2)腳內側接關域中心、轉頭推出去; (3)腳內側接關域中心、轉頭推出去; (3)腳內衛援動,眼睛看著飛出去的球。 2. 足背射門; (1)眼睛盯著球,跨出支撑腳; (2)腳睛可獨中環心; (2)腳睛可獨中環心; (3)像是把線順勢推出去,腳踢出去。 3.分組練習:戰學生分組對着強聲射門練習。 十二、第四人側及是背移動射門 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)支撑腳離球太近或太遠是否會影響踢球? 十三、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十四、熱身活動 教師解合結論,並進行緩和運動。 十四、熱身活動 教師聯碩學生進行伸展熱身,加強腳踝、膝關節部 位立、、進行「足球二宮格」遊戲		3. 再進行一次比賽,驗收討論成果。	
十、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。 十一、足內側於門: (1)眼睛可著球、踏出支撑腳; (2)腳內側接關球中心、腰環推出去; (3)腳充分向前擺動,眼睛看著飛出去的球。 2. 足質射門: (1)眼睛盯著球、踏出支撑腳; (2)腳背踢中球心; (2)腳背踢中球心; (3)像是把球順對推出去,腳踢出去。 3. 分组練習:讓學生分與對著牆壁射門練習。 十二、機習足內側及足背移動射門 學生各自討論方法進行練習: (1)削門門身體所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? 十二、綜合活動 教師帶領學生進行伸展熱身,加強腳踝、膝關節部 中四、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身,加強腳踝、膝關節部 位血。 九五、進行「足球三宮格」遊戲		九、綜合活動。	
教師帶領學生進行伸展熱身,加強腳踝、膝關節部位。 十一、足內側及足實移動射門練習 1.足內側執門: (1)眼睛盯著球,踏出支撑腳; (2)腳內的前援動。眼睛看著飛出去的球。 2.足背射門: (1)眼睛盯著球,踏出支撑腳; (2)腳背踢中球心; (2)腳背踢中球心; (3)像是担球順勢推出去,腳踢出去。 3.分組練習:讓學生分組對著論變對門練習。 十二、複習足內側及及實移動對門 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)支撑腳離球太近或太遠是否會影響踢球? 十三、練合活動 教師聯合結論,並進行緩和運動。 十四、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。 十五、維行「足球三宮格」遊戲		教師綜合結論,並進行緩和運動。	
位。 十一、足內側及足背移動射門練習 1. 足內側射門: (1) 眼睛盯著球,踏出支撑腳; (2) 腳內側接觸球中心,將球推出去; (3) 腳克分面前擺動,眼睛看著飛出去的球。 2. 足骨新門; (1) 眼睛盯著球,踏出支撑腳; (2) 腳背踢中球心; (3) 像是起球順勢推出去,聊踢出去。 3. 分組練習:讓學生分無對書牆壁射門練習。 十二、複習足內側及足背移動射門 學生各自時的論方法進行練習: (1) 納門時身體前傾或後仰是否會造成球的角度高低不同? (2) 支撑腳離球太近或太遠是否會影響踢球? 十三、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十四、熱身活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十四、熱身活動		十、熱身活動	
十一、足內側及足背移動射門練習 1. 足內側射門: (1)眼睛盯著球,踏出皮撑腳; (2)腳內側接欄球中心,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,踏出支撑腳; (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。 十二、複習足內側及足背移動射門 學生各自討論方法追行練習: (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)支撑腳離球太近或太遠是否會影響踢球? 十三、綜合活動 教師縣合結論,並進行緩和運動。 十四、熱身活動 教師縣合結論,並進行緩和運動。 十四、熱身活動 教師縣合結論,並進行緩和運動。 十四、熱身活動		教師帶領學生進行伸展熱身,加強腳踝、膝關節部	
1. 足內側射門: (1) 眼睛盯著球,踏出支撑腳; (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,踏出支撑腳; (2) 腳背踢中球心; (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。 十二、複習尺內個及足背移動射門 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) 支撑腳離球太近或太遠是否會影響踢球? 十三、據合活動 教師综合結論,並進行緩和運動。 十四、熟身活動 教師帶領學生進行伸展熱身,加強腳踝、膝關節部 位。 十五、進行「足球三宮格」遊戲		位。	
(1)眼睛盯著球,踏出支撑腳; (2)腳內側接觸球中心、將球推出去; (3)腳乃分向前擺動,眼睛看著飛出去的球。 2.足背射門; (1)眼睛盯著球,踏出支撑腳; (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。 十二、複習足內個及是背移動料門 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)支撑腳離球太近或太遠是否會影響踢球? 十三、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十四、無身活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十四、無身活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十四、無身活動 教師經令生進行伸展熱身,加強腳踝、膝關節部位。 十五、進行「足球三宮格」遊戲		十一、足內側及足背移動射門練習	
(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,踏出支撑腳; (2)腳背踢中球心; (3)像是地球順勢推出去,腳踢出去。 3. 分組練習:讓學生分組對著牆壁射門練習。 十二、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)支撑腳離球太近或太遠是否會影響踢球? 十三、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十四、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。 十五、進行「足球三宮格」遊戲		1. 足內側射門:	
(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,踏出支撑腳; (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。 十二、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)射門時費體前傾或後仰是否會造成球的角度高低不同? (2)支撑腳離球太近或太遠是否會影響踢球? 十三、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十四、熱身活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十四、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身,加強腳踝、膝關節部位位。 一五、進行「足球三宮格」遊戲		(1)眼睛盯著球,踏出支撐腳;	
2. 足背射門: (1)眼睛盯著球,踏出支撑腳; (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。 十二、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)支撑腳離球太近或太遠是否會影響踢球? 十三、綜合活動,並進行緩和運動。 十三、綜合活動,並進行緩和運動。 十四、熱身活動 教師聯份學生進行伸展熱身,加強腳踝、膝關節部位。 十五、進行「足球三宮格」遊戲		(2)腳內側接觸球中心,將球推出去;	
(1)眼睛盯著球,踏出支撑腳; (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。 十二、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)支撑腳離球太近或太遠是否會影響踢球? 十三、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十四、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。 十五、進行「足球三宮格」遊戲		(3)腳充分向前擺動,眼睛看著飛出去的球。	
(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。 十二、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)支撑腳離球太近或太遠是否會影響踢球? 十三、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十四、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。 十五、進行「足球三宮格」遊戲		2. 足背射門:	
(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。 十二、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)支撑腳離球太近或太遠是否會影響踢球? 十三、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十四、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。 十五、進行「足球三宮格」遊戲		(1)眼睛盯著球,踏出支撐腳;	
3. 分組練習:讓學生分組對著牆壁射門練習。 十二、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)支撑腳離球太近或太遠是否會影響踢球? 十三、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十四、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。 十五、進行「足球三宮格」遊戲		(2)腳背踢中球心;	
十二、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)支撑腳離球太近或太遠是否會影響踢球? 十三、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十四、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。 十五、進行「足球三宮格」遊戲		(3)像是把球順勢推出去,腳踢出去。	
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)支撑腳離球太近或太遠是否會影響踢球? 十三、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十四、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。 十五、進行「足球三宮格」遊戲		3. 分組練習:讓學生分組對著牆壁射門練習。	
(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)支撑腳離球太近或太遠是否會影響踢球? 十三、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十四、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。 十五、進行「足球三宮格」遊戲		十二、複習足內側及足背移動射門	
低不同? (2)支撑腳離球太近或太遠是否會影響踢球? 十三、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十四、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。 十五、進行「足球三宮格」遊戲			
(2)支撑腳離球太近或太遠是否會影響踢球? 十三、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十四、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。 十五、進行「足球三宮格」遊戲		(1)射門時身體前傾或後仰是否會造成球的角度高	
十三、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十四、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。 十五、進行「足球三宮格」遊戲			
教師綜合結論,並進行緩和運動。 十四、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。 十五、進行「足球三宮格」遊戲			
十四、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。 十五、進行「足球三宮格」遊戲			
教師帶領學生進行伸展熱身,加強腳踝、膝關節部 位。 十五、進行「足球三宮格」遊戲			
位。十五、進行「足球三宮格」遊戲			
十五、進行「足球三宮格」遊戲		教師帶領學生進行伸展熱身,加強腳踝、膝關節部	
1. 遊戲規則:			
		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,			
							(2) 獨型區分低、中、向二區域,母區域向一公尺,			
							(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?			
							十六、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。			
							ク。 (5)所有人員均須完成傳球、接球、射門及撿球回位			
							(J)/// 月月月月月月月月月日 · 安珠·别门及领球凹位 · 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			
bake .	777 -	-	11 ml B 04 m	4 1 7 7 4	** ** 4	4 11 1 4 2 12 47	教師綜合結論,並進行緩和運動。	4	7	
第	單元七	3	健體-E-C1 具	1d-II-1	Ha-II-1		一、熱身活動	1.實作:桌球向	【品德教	
+ +	一起來 PLAY		備生活中有關	認識動作	網/牆	動作。	教師帶領學生進行伸展熱身。	上拍擊能連續 8 下以上。	育】 品 E3 溝	
进	PLAY 活動3桌		運動與健康的 道德知識與是	技能概念 與動作練	性球類 運動相	2. 能遵守比賽規 則與規範。	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		品 E3 海 通合作與	
迥	活動 3 呆 球乒乓		」		理動相 關的拋		1. 教師介紹姪球力式,並謂字生同上及任則試者裡 拍,體驗球拍重量及手握感覺。	4. 質作· 能與问 學進行簡易桌球		
	ペテー		ファブリ圏 ルルノイエ	日时水浴	19月 日7 1/四	0. 肥过川和手期	14 股"双小们主里久 1 控队 見	于些们间勿示场	作明八爪	

碰	解並遵守相關	2c-II-1	接球、持	作,進行簡易比	2. 教師示範說明向上拍擊要領:	賽。	關係。
-	的道德規範,培	遵守上課	拍控	事。	(1)等球落在胸、腰部間高度擊球。	3. 觀察:能遵守	1514 154.
	養公民意識,關	規範和運	球、撃球	^	(2)擊球瞬間手緊握,以支撐球的力道。	規範並發揮運動	
	懷社會。	動比賽規	及拍擊		3. 學生散開練習。	精神。	
	177.	則。	球、傳接		4. 熟練後,可鼓勵學生邊移動邊擊球,增加挑戰性。		
		3c-II-1	球之時		三、進行「接力擊球賽」遊戲	上拍擊能連續8	
		表現聯合	間、空間		1. 遊戲規則:	下以上。	
		性動作技	及人與		(1)分組:4~6 人為一組。	5. 實作:能與同	
		能。	人、人與		(2)玩法:各組排頭就位,同時進行向上拍擊,當球	學進行簡易桌球	
			球關係		全部落地後,計算各組擊球數;接著下一位上場擊	賽。	
			攻防概		球,並累計總球數。	6. 觀察: 能遵守	
			念。		(3)勝負:全部輪完後,如果未達100下,再由排頭	規範並發揮運動	
					依序接力,先完成 100 下的隊伍獲勝。	精神。	
					(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		
					[4. 教師宗旨討論/並提同·加圖區域取無季到: 引 導學生發現斜對角需先轉動身體方向,並調整動作		
					等字生發玩計到 月 而 九 特 助 另		
					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。		
					九、熱身活動		
 l L		l			1 - 1111-414		

教師帶領學生進行伸展熱身。 十、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。
十一、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?
十二、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)。
(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。
十三、綜合活動
教師綜合結論,並進行緩和運動。
十四、熱身活動
教師帶領學生進行伸展熱身。
十五、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。 の対策を可能である。
2. 請優秀同學示範動作,並發表心得後,再玩一次。
十六、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
到 o 自 的 L L L L L L L L L L L L L L L L L L
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。
十七、進行「四人攻防賽」遊戲

第十八週	單一PLAY 七來 4你 我	3	健備運道非解的養懷 E-C1有康與知斷遵德民會 1月關的是理 與別數數 與別 與別 與別 與別 與別 與 與 與 與 與 與 與 與 則 與 則 與	3d-II-1	陣守 類 相 胡 球 球 動 的 的 协 协 博	練習及遊戲。 3.能利用課餘時間,進行躲避球練習或遊戲。	教師帶領學生進行熱身,加強手臂和膝關節伸展。 二、攤、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「搶實物」遊戲 1. 遊戲規則: (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 實物被搶。此時內外交換,繼續遊戲。 2. 提問思考: (1)怎樣才能搶到實物?(判斷球路、假動作等)	1.做閃2.受學戲3.餘練完4.做閃5.受實出躲實、進。觀時習成實出躲實、作之。觀時習成實出躲實、作。作之,於一個人一樣,就是一個人一樣,就是一個人一樣,就是一個人一樣,就是一個人一樣,就是一個人一樣,	【育品通和關格 · 本 · 本 · 本 · 本 · 本 · 本 · 本 · 本 · 本 ·	
------	-------------------------	---	--	---------	--------------------------	---------------------------------	---	---	---	--

3. 再玩一次,檢險學生進步情形。 五、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶欄學生進行熱身,加強手臂和滕關節伸展。 七、複習三角樓 三人一组呈三角形,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、攤牆接球練習 1. 教師示範並說明要領:用力捧牆→判斷球路,移 位接球→繼續挪球。 2. 熟練後,加大距離練習。 十、進行「攤牆接力」遊戲 1. 遊戲規則: (1)全班分兩隊。	
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、進行傳球接力奪 1.遊戲規則: (1)全班分成雨隊,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、鄉牆接球練習 1.教師示範並說明要領:用力捧牆→判斷球路,移 位接球→繼續擴球。 (2.熟練後,加大距離練習。 十、進行「撒牆接力」遊戲 1.遊戲規則:	
 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 三人一组呈三角形,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)先給完的隊伍獲勝。 九、辦備接球練習 1.教師示範並說明要領:用力揶牆→判斷球路,移位接球→繼續攤球。 2.熟練後,加大距離練習。 十、進行「攤輪接力」遊戲 1.遊戲規則: 	
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、攤牆接球練習 1.教師示範並說明要領:用力擲牆→判斷球路,移 位接球→繼續撕球。 2.熟練後,加大距離練習。 十、進行「攤牆接力」遊戲 1.遊戲規則:	
 七、複習三角傳接 三人一細呈三角形,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)全班公成兩隊,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、撫牆接球練習 1. 教師不範並說明要領:用力擲牆→判斷球路,移位接球→繼續攤球。 2. 熟練後,加大距離練習。十、進行「攤牆接力」遊戲 1. 遊戲規則: 	
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、撕牆接球練習 1.教師示範並說明要領:用力撕牆→判斷球路,移 位接球→繼續辦球。 2.熟練後,加大距離練習。 十、進行「橫牆接力」遊戲 1.遊戲規則:	
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、播播接球練習 1. 教師示範並說明要領:用力擲牆→判斷球路,移 位接球→繼續攤球。 2. 熟練後,加大距離練習。 十、進行「擲牆接力」遊戲 1. 遊戲規則:	
 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,需由接球者撿回,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→繼續攤球。 2. 熟練後,加大距離練習。 十、進行「擲牆接力」遊戲 1. 遊戲規則: 	
 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「攤牆接力」遊戲 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:	
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,需由接球者撿回,再繼續傳球。 (4)先輪完的隊伍獲勝。 九、攤牆接球練習 1.教師示範並說明要領:用力攤牆→判斷球路,移位接球→繼續攤球。 2.熟練後,加大距離練習。 十、進行「攤牆接力」遊戲 1.遊戲規則:	
(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:	
位準備接球。 (3)球沒接住,需由接球者撿回,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:	
(3)球沒接住,需由接球者撿回,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:	
(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:	
(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:	
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. 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:	
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:	
2. 熟練後,加大距離練習。 十、進行「擲牆接力」遊戲 1. 遊戲規則:	
十、進行「擲牆接力」遊戲 1. 遊戲規則:	
1. 遊戲規則:	
(2)由排頭開始,擲牆接球後,傳球給下一位(擲傳	
(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)換位直接擲傳。	
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	
教師帶領學生進行熱身,加強手臂和膝關節伸展。	

十三、轉身動作練習	1
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。	
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。	
十四、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。	
十五、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。	
十六、綜合活動	
教師綜合結論,並進行緩和運動。	
十七、熱身活動	
教師帶領學生進行熱身,加強手臂和膝關節伸展。	
十八、進行樂趣躲避球賽	
1. 教師提問:	
(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。		
							十九、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。		
							廿、綜合活動		
							教師綜合結論,並進行緩和運動。		
第	單元八	3	健體-E-A1 具	1c-II-2	Cc-II-1	1. 能學習從事浮	一、介紹浮潛活動	1. 實作:能藉由	【海洋教
+	水中悠		備良好身體活	認識身體	水域休	潛活動安全注意	浮潛:在開放安全的水域海面下深度5公尺內,上	浮潛三寶的圖片	育】
九	游		動與健康生活	活動的傷	閒運動	事項。	升、下潛或漂浮的活動,不使用氧氣瓶,僅憑肺中	或實物讓學生認	海 E3 具
週	活動1海		的習慣,以促進	害和防護	基本技	2. 了解各項浮潛	氧氣來進行。(可播放浮潛相關影片)	識。	備從事多
	中浮潛		身心健全發	概念。	能。	的用具使用方	二、介紹浮潛三寶	2. 討論:浮潛三	元水域休
	真有		展,並認識個人	2d-II-2	Gb-II-1	法。	1. 面鏡: 面鏡穿戴需不鬆不緊的,鏡片必須是強化	寶的重要性及浮	閒活動的
	趣、活動		特質,發展運動	表現觀賞	戶外戲	3. 能利用課餘時	玻璃製的(近視者可選擇有度數的面鏡),避免破裂	潛的安全注意事	知識與技
	2 泳池安		與保健的潛能。	者的角色	水安全	間,自行從事浮	導致眼睛受傷,且需將雙眼與鼻子一起包住。	項。	能。
	全擺第		健體-E-A2 具	和責任。	知識、離	潛活動,並與同	2. 呼吸管:咬在齒與唇之間,「咬嘴」需軟硬適中掛	3. 觀察: 能觀賞	海 E9 透
	_		備探索身體活	2c-II-1	地蹬牆	學分享。	在身邊,直徑約 16~18mm,長度約 40~42cm,以嘴巴	浮潛的圖片或影	過肢體、聲
			動與健康生活	遵守上課	漂浮。	4. 學習游泳池安	「慢吸慢吐」,不會喝到海水,又可呼吸。呼吸管材	片。	音、圖像及
			問題的思考能	規範和運		全規範並確實遵	質多使用矽膠材質。	4. 實作:能確實	道具等,進
			力,並透過體驗	動比賽規		守。	3. 蛙鞋:主要坐在增加踢水面積,提高前進速度。	遵守泳池的安全	行以海洋
			與實踐,處理日	則。		5. 說明不遵守規	課本上的突圍鞋型蛙鞋,直接穿上即可使用。	規範。	為主題之
			常生活中運動			範所造成的危	三、介紹浮潛其他裝備	5. 討論:能和同	藝術表現。
			與健康的問題。			害,並請學生反	1. 防寒衣:保護身體和四肢,在岸邊不被礁石或貝	學討論並思考不	
						思。	類割傷,在水中避免被水母蟄傷或其他生物傷害,	遵守規範的後	
							並提升身體的浮力及防寒效果。	果。	
							2. 救生衣:讓人可以浮在水面,如果發生抽筋或其	6. 觀察:觀察同	
							他緊急狀況,可在水面上慢慢處理或呼救。	學實際上課狀	

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、浮曆安全守則 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、冰池場地介紹及注意事項解說 1. 介紹泳池集合地點、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瘍。跳水小秘訣: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:不可任意推入下水或將他人壓入水中不放,以免因啥水而窒息或撞到。 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。	

第二十週	單水游活腳我元中 動打最 3 水行	3	健備動的身展特與健備動問力與常與體良與習心,質保體探與題,實生健歷好健慣健並,健-E索健的並踐活康日,全認發的-A2 體生考過處運問具活活促 個運能具活活能體理動題具活活進 人動。	Id認技與習2d描身的3c透活運與確活化了體基能Id識能動的-I 远體感-I 過動動表的動-I 解適本力I-動概作策I-參活覺I-身,潛現身。I-個能運表I-作念練略1 與動。2 體索能正體 2 人與動現	戶外戲 水安全 知避 地避牆 漂浮。	1. 的序 2. 夠的 3. 並中學動漸透了正能運會學動漸透了正能運物學學學的遊打性考於學點練戲,數略戲數,數略戲	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	用在遊戲中。 3. 觀察:能和同 學合作進行。	【 育安運的 全 探本。	
------	-------------------	---	--	--	--------------------------------	---	--	-------------------------------	-------------------------------	--

2. 病证行一次上述的称写,是否更加消输? 五. 旅谷活動 上岸运行缓和運動,並运行身器冲洗並視服果。 六、動身活動 最快的學生進行作展結身。 七. 运行雙腳打水低鐵智 熟熱打水低鐵智 熟料打水低鐵音 新的戶或利用係線模型,再開展域過一點。 1. 急動性差手打水機里,再開展域區積壓空心保持平衡,打水站雙聯是面表框?防蒸角度是形均大? 2. 使用等效体制: (1)手放水分凝止,凝粉也下巴浸水水中打水前进。 粉块水水吸。水物或化水中。凝凝吐泉、淡泉升把驗 粉块水水吸。水物或化水中。凝凝吐泉、淡泉升把驗 粉块水水吸。水中或吐血。粉頭等一吸。)。 入、進行「水中機遇分子」遊戲此賽 1. 遊戲照別: (1)全班另次公会中均分成 4 無 2 無一個水運,分 站へ18 局面侧。 (2)人侧第 1 位面門等一時地經源計水、前進 至 8 侧,直附身被交给各侧向學門時避經源計水、前進 至 8 侧,直附身被交给各侧向學用發達,有侧向學用發進		(3)腳僵硬是否影響打水前進的速度?	
上戶並行緩和運動,並逐行身體沖洗並換服裝。 六、動身活動 教術布架學生送行伸展執身。 七、連行變腳大動作後,將被放進水中進行餘式打水、拉 著老的的手或利用浮板條寫。再開急對透心緩掉平 術 打水時雙剛是否數人? 2. 使用淨板條留: (1)手板在浮板上頭拾起下已浸在水中,打水前達。 (2)熟線後,把驗沉入水中,緩緩坐處,沒氣再把驗 指旋來吸處(水中傳已吐度,抗損鼻子吸息)。 入、進行下水中做過去,避截此擊 1. 遊戲規則: (1)全旗男女尼令平均分成 4 触,2 組一個水道,分 站 4 B 兩側。 (2)A 侧第 1 在同學手持一個浮版,浮版上放置小角 维。 (3)鳴音響起,周衛便學同學後 B 侧門學後 B 侧門學者能出 發 過程中,角線因故掉落,須停下來撤回角錄後 再機模前遊。 (4)全都衛完看哪煎及快完成的動作要怎樣分熟增加 打水前途的造度?這今率速度變慢的原因。 2. 再逐行一次上述的遊戲,速度是否有增加? 十 解析了水前進		2. 再進行一次上述的練習,是否更加流暢?	
大· 無身活動 校師學領學生建行伸展執身。 七· 進行變腳打水的練習 熟核片水動作後、解微放進來中海行傳式打水、拉 審整的的手或利用水練習 - 專問見游追一點。 1. 套動在等手打水練習 : 適時接触身體重心保持平 俯;打水時變腳是否放鬆。經濟之內。 2. 使用污板練習 : 。 (1) 手放在學板上,頭抬起下巴浸在水中、打水前速。 (2) 熟練後 : 把放几水中,缓旋吐血。沒魚再把臉 抬起奏項應 (水中嘴巴吐起,抬頭鼻子吸氣)。 入· 進行「水中懷邁高手」遊戲比賽 1. 造成規則 : (1) 全班男女混合平均分成 4 租。2 但一個水道,分 站入 8 兩側。 (2) A 側第 1 在同學手持一個浮板,浮板上放置小角 強。 (3) 嘴音響處 · A 侧面但同學同時避地漂浮打水節進 至 B 侧,進將自錄至於 B 侧同學才站出 發 · 過程中,角質因故傳第 · 頭停下來檢回角雖後 再經粉前進。 (4) 全部輸充看哪組被快完成即缓勝。 九· 對論打水轉振動作 1. 分經討論:係覺得要急樣的動作要怎樣才能增加 打水前途的遊展。 (4) 全部輸充看哪組被快完成即缓勝。 九· 對論打水轉振動作 1. 分經討論:係覺得要急樣的動作要怎樣才能增加 打水前途的遊展。至後子連度變便的原因。 2. 再往行一上近過的遊戲,透度是否有增加? 十· 無格活動 上程程行應知運動,並進行身體沖洗並接服裝。 十一、輸者活動 上程程行所取進動,並進行身體沖洗並接服裝。 十一、輸者活動 上程程行所取進動。 其在行所用於應為。 十一、一個式打水前連練習 1. 美術知避動和打水動作結合。除了於頭綠直之		五、綜合活動	
世、施行整腳打水的練習 無終打水動作後, 將險放追水中進行領式打水, 拉 著金條的戶表到用浮板練習, 再閉函游选工點。 1. 老棒拉等手打水時變聊是否放稱? 縣益角度是否過太? 2. 使用浮板練習: (1) 予效在浮板上頭括地下已浸在水中, 打水前速。 (2) 熟錄後, 把臉沉水水中, 旋緩吐氣, 沒飯再把臉 抬起收壞息, 化水中吐達, 治經與子吸氣)。 八、連行「水中快邁高手」遊戲比賽 1. 遊戲殿則: (1) 全班男女混合平均分成 4 血, 2 血一個水道, 今 站小 B 兩側。 (2) 从 個別 1 但同學手持一個浮板, 浮板上放置小角 每。 (3) 哨音響艇, 小 侧兩位同學同時避地漂浮打水前進 至 1 個 上海網身經交給 B 側同學水 總計 發: 遊艇中, 角線因故掉落, 颈停下來檢回角維後 再繼續前進。 (4) 全鄰納完看哪組發快落, 颈停下來檢回角維後 再繼續前進。 (4) 全鄰納完看哪組發快完成即獲勝。 九. 針輪打水錯誤動作 1. 外面計論、係實學 怎樣的動作要怎樣才能增加? 十一次自動計論、係實學 医療的動作要怎樣不能增加? 十一次自動時,這一次自動,並進行身體沖洗並換廠聚。 十一、數分階級 東極所透過數, 並進行身體沖洗並換廠聚。 十一、數分應過過時才水動作所含,除了拍頭接氧之 十一、數分應過過時才水動作所含,除了拍頭接氧之 十一、數分應過過時才水動作所含,除了拍頭接氧之 十一、數分應過時才水動作所含,除了拍頭接氧之		上岸進行緩和運動,並進行身體沖洗並換服裝。	
世和鄉等學生逐行伸展熱身。 七、遊行變腳打水的練習		六、熱身活動	
一、 连行豐腳打水的練習 熟終打水動作後、將險效達水中進行倘或打水、拉 著生師的手或用浮板練習、再問氣影達一點。 1. 如如本學刊水練習、適時提假全體臺口條持平 術、打水時雙腳是否效影?雖蓋角度是否過失? 2. 住所污核練習: (1)手放在浮板上、頭於風上。 (2)熟練後,把數是八水中、鎮城北海。 (2)熟練變,他與人水中、噴城北海,是城馬和驗 拍起來吸逾(水中噴巴吐氣,抬頭鼻子吸氣)。 八、達行「水中快邁高手」遊戲比賽 1. 迫發規則: (1)全班男女混合平均分成 4 組 · 2 但一個水道,分 站 A · B 兩個。 (2)A 倒第 1 但同學手持一個浮板,浮板上效置小角 據。 (3)有音響起,人侧兩位同學同非避地漂洋打水前進 至 B 侧、進將角鍊交給 B 侧同學才能出 發。過程中,角隸因故掉落,須停下來故回角雖後 再擬被前達之 (4)全部輸完看哪相當快光成即獲勝。 九、對新才本輔強動作 1. 分期污論:能發得要怎樣的動作要怎樣才能增加 打水前達的速度?並分率速度變慢的原因。 2. 再發行一次上述的遊戲,速度是否有增加? 十、綜合活動 上作從打線和運動,並近行身體沖洗並換服裝。 十一、數身才動 土作流行線和運動,並近行身體沖洗並換服裝。 十二、數身有動 數本學不能進行仰展熱身。 十二、動力對於			
點錄打水動作後,將驗效追水中進行係式打水,拉 審老師的手或利用污酸之一點。 1. 老師在等并水綠雪:適時疑醒身體重心條持平 樹、打水小雙腳是否效鬆?聽蓋角度是否過大? 2. 使門等收錄。 1. 與前是下巴浸在水中,打水前進。 (2)熟練後,把臉刀水中,緩緩止氣。沒魚再把臉 抬起夜吸頭,化頭鼻子吸氣。)。 八、進行「水中快邁高手」遊戲比賽 1. 遊戲規則: (1)全頭男女混合平均分成 4 與 2 與一個水道,分 站 4 B兩側。 (2)A 側第 1 個門學卡詩一個浮板,浮級上放置小角 變。 (3)哨音響起,A側兩個同學時時避处漂浮打水前進 至 B個一連將角線交給 B側同學後 B側同學者 B側同學者 每:過程中,角維因故掉落,須停下來檢回角維後 再繼續前進。 (4)全部輸充看哪級最快完成即獲勝。 九、封輸打水轉級動作 1. 分配對話。 2. 再達所一次上述的過數,速度是否有增加? 十一、數合活動 上岸進行地震力。 2. 再進行力量, 上岸進行地震力。 2. 再进行身體沖洗並換服裝。 十二、機合活動 數称帶衛學生進行伸展熱身。 十二、機合活動 數都即不衛學生進行伸展熱身。 十二、機合活動 數都等衛學生進行伸展熱身。 十二、機合活動 數都等衛學生進行伸展熱身。 十二、機合活動			
著老師的手或利用浮版練習,再開氣游遠一點。 1. 老師拉案千月水練習。 詢時經程壽平 街,打水時變更否放鬆?點蓋角度是否過失? 2. 使用污疵練智: (1)手放在浮板上,調拾起下巴浸在水中,打水前造。 (2)無線後、北險加入水中,緩緩止氣,沒氣再把臉 抬起奏吸氣。水中鳴巴吐氣,抬頭鼻子吸氣)。 八. 進行「失中快邁萬手」遊戲比賽 1. 遊戲規則: (1)全與有公子均分成 4 銀,2 組一個水道,分 站 6 上 B 兩個。 (2)A 側第 1 但同學手持一個浮極,污板上放置小角 每。 (3)有音響起,A 侧兩位同學同時避地漂浮打水前進 至 B 侧。並將角纏交給 B 侧同學後 B 侧同學者能出 發;過程中,角錦園故靜落,須停下來檢回角維後 再繼續前這 (4)全部輸完看哪報發光成即獲勝。 九. 對齒打水韻鼓動作 1. 分經討論:你覺得要怎樣的動作要怎樣才能增加 打水前這的速度?並分享這度變慢的原因。 2. 再進行一生活的遊戲,速度是否有增加? 十、綜合活動 上岸注行緩和運動。進度分離沖洗並換服裝。 十一、熱分衝動			
1.老師拉著手打水練習:適時提醒身體重心保持平衡;打水時變剛更否敵於? 點蓋角度是否過大? 2.使用等放練習: (1)手放在浮板上,與拾起下巴浸在水中,打水前進。 (2)熟練後,把臉沉入水中,缓慢吐齒,沒歲雨和臉 抬起來吸處。,和 地類手吸處)。 八.進行「水中快邁高手」遊戲比賽 1.遊戲規則: (1)全班身及混合平均分成 4 紐,2 紐一個水道,分結 A B 兩側。 (2)A 側第 1 但同學手持一個浮板,浮板上放置小角錐。 (3)啃音響地, A 側兩位同學同時瞪地漂浮打水前進 至 B 侧,並將尚養稅交給 B 侧同學表, 獨停下來檢回角鄉後 等 過程中,角鄉因故掉落,須停下來檢回角鄉後 再機續前進。 (4)全部論完看哪班最快完成即獲勝。 九.計論打水鐵鐵動作 1.分組封論:你覺得要是樣的動作要怎樣才能增加打水都造的物作,然就不能增加了水水消造的速度?並分單速度變慢的原因。 2.再進行一處上途的遊戲,速度是否有增加? 十、綜合活動 上岸進行性極和運動,並進行身體沖洗並機服裝。十一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十二、佛式打水前達練圖 1. 我們还說師打水影作結合,除了拍頭積氣之			
 衡·打水時變剛是否檢表? 2. 住用浮板練習: (1)手放板鄉園: (2)熟錄後,把臉沉入水中,緩緩吐氣,沒氣再把臉 抬起來吸氣,依水中常巴吐氣,抬頭鼻子吸氣)。 入、進行「水中快邁高手」遊戲比賽 1. 遊戲規則: (1)全班男女混合平均分成 4 銀,2 銀一個水道,分 站入、點面側。 (2)A 侧第 1 位同學手持一個浮板,浮板上放置小角 雜。 (3)哨音響起,A 侧兩位同學同時歷地漂浮打水前達 至 B 侧,並將角錐交絡 B 侧同學 4 B 侧同學才能出 發,			
2. 使用浮板練習: (1) 异放在浮板上,頭抬起下巴浸在水中,打水前進。 (2) 熟核、 和脂沉入水中,維馥生氣,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「水中映邁高手」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 錄。 (3) 齊音響起, A 侧兩位同學同時跨地漂浮打水前進 至 B 侧:並將角维交給 B 侧同變 b B 侧同學 长 B 量 B 侧 B 變 B 侧 B 變 B 侧 B 變 B 侧 B 侧 B 侧 B 侧			
(1) 手放在浮板上、頭拾起下巴浸在水中、打水前進。 (2) 無線後、把臉流入水中、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「水中快邁高手」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 兩個。 (2) A 侧第 1 位同學手持一個浮板,浮板上放置小角鏡離。 (3) 鳴音擊起,A 侧兩位同學同時避地漂浮打水前進至 B 侧、並將角錐交給 B 侧同學者能出發 · 透極中, 角錐因故掉落, 須停下來檢回 角錐後再繼續前達。 (4) 全部輸完看哪組嚴快完成即獲勝。 九 · 對論打水翻級動作 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 上岸進行後和運動,達進行身體沖洗並換服裝。 十一、熱身活動 教師帶碩學生進行伸展熱身。 十一、熱身活動 教師帶碩學生進行伸展熱身。 十二、例式打水前連載智 1. 我們把壓牆和打水動作結合,除了抬頭換氣之			
(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、連行「水中快遞离手」遊戲比賽 1. 遊戲規則: (1)全班男女服各學均分成 4 紐,2 紐一個水道,分 站A、內面個內學一時一個浮板,浮板上放置小角 鏈。 (2)A 側第 1 位同學手持一個浮板,浮板上放置小角 鏈。 (3)哨音響起,A 侧兩位同學同時避地漂浮打水前進 至 B B 侧,並將角維交給 B 侧同學後,B 侧同學才能出 發;過程中,角維因故掉落,須停下來檢回角維後 再繼續前進。 (4)全部輸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 打水前進的速度戶並的遊戲,這度是否有增加? 十、練合活動 上岸進行一次上述的遊戲,這度是否有增加? 十、練合活動 上岸進行便表點數,並進行身體沖洗並換服裝。 十一、熱身活動 教師帶碩學生進行伸展熱身。 十二、衛式打水前連練習 1. 我們把壓牆和打水動作結合,除了抬頭模氣之			
抬起來吸氣(水中嘴巴吐氣,抬頭鼻子吸氣)。 八、進行「水中快遇高手」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)哨音響趣,A 側兩位同學同時蹬地漂浮打水前進至 B 侧,並將再維交給 B 侧同學子能出發:過程中,角維因故掉落,須停下來檢回角維後再繼續前進。 (4)全部輸完看哪組嚴快完成即獲勝。 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,遠度是否有增加?十、綜合活動 上岸進行緩和運動,並進行身體沖洗並採服裝。十一、熱身活動 教師帶欄學生進行伸展熱身。 十二、構式打水前連練習 1. 我們把避牆和打水動作結合,除了抬頭換氣之			
八、進行「水中快遞高手」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 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 側兩位同學同時避地漂浮打水前進至B 側, 並將角維交給 B 側同學後, B 侧同學才能出發, 過程中, 角維因故掉落, 須停下來檢回角錐後再繼續前進。 (4)全部輸完看哪組最快完成即獲勝。 九、討輸打水錯誤動作 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, 並進行身體沖洗並接服裝。 十一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十二、佛式打水前進練習 1. 我們把壓牆和打水動作結合,除了抬頭換氣之			
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 兩例。 (2)A 侧第 1 位同學手持一個淨板,浮板上放置小角錐。 (3) 啃音響起,A 侧雨位同學同時避地漂浮打水前進至 B 侧,並將角錐交絡 B 侧同學才能出發,通程中,角錐因故掉落,須停下來檢回角錐後再繼續前進。 (4)全部輸充看哪組最快完成即獲勝。 九、討輸打水錯級動作 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。十一、無身活動教師帶領學生進行伸展熱身。十二、併式打水前進練習 1.我們把蹬牆和打水動作結合,除了抬頭換氣之			
(1)全班男女混合平均分成 4 鉅,2 鉅一個水道,分站 A B 雨側。 (2) A 側第 1 位同學手持一個浮板,浮板上放置小角錐。 (3) 嘴音響起,A 側兩位同學同時蹬地漂浮打水前進至 B 侧,並將角錐交給 B 侧同學後 · B 侧同學才能出發;過程中,角錐因故掉落,須停下來檢回角維後再繼續前進。 (4)全部輸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. 再進行一次大達的遊戲,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。十一、繳身活動,數師帶領學生進行伸展熱身。十二、條式打水前連練習 1. 我們把蹬牆和打水動作結合,除了抬頭換氣之			
站 A、B 雨側。 (2)A 側第 1 位同學手持一個浮板,浮板上放置小角錐。 (3)啃音響起,A 側兩位同學同時避地漂浮打水前進至 B 侧,並將角雄交給 B 侧同學者能出發;過程中,角錐因故掉落,須停下來檢回角錐後再繼續前進。 (4)全部輸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。十一、熱身活動教師帶領學生進行伸展熱身。十二、備式打水前連練習 1. 我們把蹬牆和打水動作結合,除了抬頭換氣之			
(2)A 側第 1 位同學手持一個浮板,浮板上放置小角 雜。 (3)哨音響起,A 側雨位同學同時避地漂浮打水前進 至 B 侧,並將角錐交給 B 侧同學後,B 侧同學才能出 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)全部輪完看哪組嚴快完成即獲勝。 九、討論打水錯誤動作 1.分組討論:係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。 十一、熱身活動 教師帶領學生進行仲展熱身。 十二、佛式打水前連練習 1.我們把蹬牆和打水動作結合,除了抬頭換氣之			
维。 (3)哨音響起,A侧雨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)全部輸完看哪組嚴快完成即獲勝。 九、討輸打水錯誤動作 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、綜合活動上岸進行便級和運動,並進行身體沖洗並換服裝。十一、熱身活動教師帶領學生進行伸展熱身。十二、佛式打水前進練習 1.我們把蹬牆和打水動作結合,除了抬頭換氣之			
(3) 哨音響起,A側兩位同學同時避地漂浮打水前進至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)全部輸完看哪組最快完成即獲勝。 九、討輸打水錯誤動作 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。十一、熱身活動 教師帶衛星進行傾展熱身。十一、熱身活動 教師帶衛星生進行伸展熱身。十二、備式打水前進練習 1.我們把醛牆和打水動作結合,除了抬頭換氣之			
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。十一、熱身活動教師帶領學生進行伸展熱身。十二、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			
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。 十一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十二、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			
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。 十一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十二、俯式打水前進練習 1. 我們把踏牆和打水動作結合,除了抬頭換氣之			
(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。 十一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十二、俯式打水前進練習 1. 我們把踏牆和打水動作結合,除了抬頭換氣之			
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。 十一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十二、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			
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。 十一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十二、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			
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。 十一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十二、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			
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。 十一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十二、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			
十、綜合活動 上岸進行緩和運動,並進行身體沖洗並換服裝。 十一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十二、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			
上岸進行緩和運動,並進行身體沖洗並換服裝。 十一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十二、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			
十一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十二、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			
教師帶領學生進行伸展熱身。 十二、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			
十二、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		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
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. 小秘訣:	
(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。	
十三、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?	
十四、綜合活動	
上岸進行緩和運動,並進行身體沖洗並換服裝。	
十五、熱身活動	
教師帶領學生進行伸展熱身。 	
十六、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	

			ナーストー オーロットレングルサング		
			不可停頓。可使用浮板打水前進轉頭換氣。		
			十七、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?		
			十八、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網),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網議題。

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。