

嘉義縣阿里山鄉（鎮、市）新美國民小學

表 13-1 114 學年度第一學期中年級普通班健體領域-體育課程計畫

設計者：林淑琍

第一學期

全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是 （三年級和四年級） 否

教材版本		康軒版第五冊第七冊			教學節數		每週(2)節，本學期共(40)節			
課程目標		1.擊球過繩、滾球與拋球。 2.玩飛盤擲接、雙腳跳繩與單腳跳繩。 3.運動前後伸展身體。 4.正確擺臂、站立式起跑與接力跑遊戲。 5.武術踢、蹬動作與手腳聯合出招。 6.在軟墊上練習前滾翻和後滾翻。 7.歡跳兔子舞與聖誕鈴聲舞曲。								
教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及 實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則免)
				學習 表現	學習 內容					
第一週	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控	1.認識擊球的動作要領。 2.願意遵守活動規則。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.透過活動探索運動潛	第四單元與繩球同行 第1課隔繩對戰 《活動1》用手擊球 1.教師說明並示範「用手擊球」的動作要領。 《活動2》擊球接龍 1.教師說明「擊球接龍」活動規則。 《活動3》轉傳高手 1.教師說明「轉傳高手」活動規則。	操作發表		

				<p>遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-II-2</p>	<p>球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人與球關係攻防概念。</p>	<p>能與表現正確的擊球技能。</p> <p>5.運用合作與競爭策略完成排球活動。</p>	<p>《活動 4》擊球九宮格</p> <p>1.教師說明「擊球九宮格」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論：你擊中心中的目標數字了嗎？再擊一次你會怎麼調整？</p> <p>《活動 5》合作九宮格</p> <p>1.教師說明「合作九宮格」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論獲勝的策略。</p> <p>《活動 6》喊號碼接球</p> <p>1.教師說明「喊號碼接球」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論：怎麼做可以讓對方不容易接到球呢？</p>			
--	--	--	--	---	--	---	--	--	--	--

				運用遊戲的合作和競爭策略。						
第二週	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、	1.認識擊球的動作要領。 2.願意遵守活動規則。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。 5.運用合作與競爭策略完成排球活動。	第四單元與繩球同行 第1課隔繩對戰 《活動7》擊球越人牆 1.教師說明「擊球越人牆」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：當你是防守組時，你有哪些阻擋對方成功傳球的方法呢？ 《活動8》轉移陣地 1.教師說明「轉移陣地」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：當你是擊球組時，你有哪些得分的方法？ 《活動9》排球小高手 1.教師說明「排球小高手」活動規則： (1)6人一組，一次兩組上場。兩組各派代表猜拳，贏的取得發球權。 (2)發球時，以拋球或擊球的方式，將球發到對面，另一方接到球後，再將	操作 發表 運動撲滿		

				<p>的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>人與球關係攻防概念。</p>		<p>球擊回對面場地中。 (3)球在一隊的場地中落地，另一隊就得 1 分。 (4)先獲得 6 分的組別獲勝。</p>			
第三週	<p>第四單元與繩球同行 第二課玩球完勝</p>	2	<p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p>	<p>Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋</p>	<p>1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友</p>	<p>第四單元與繩球同行 第 2 課玩球完勝 《活動 1》一起進紅心 1.教師說明「一起進紅心」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：你滿意你們的得分嗎？想</p>	操作發表		

			爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	球、擲球、滾球之時間、空間及人與人與球關係攻防概念。	善互動。 3.表現滾球、拋球、擲球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。	一想，剛剛的活動中，有哪些可以改進的地方呢？ 《活動 2》球兒滾滾樂 1.教師說明「球兒滾滾樂」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：你的命中情形如何？最有把握滾中幾分的欄架呢？ 《活動 3》滾球積分樂 1.教師說明「滾球積分樂」活動規則。 《活動 4》穿過圓圈輕鬆滾 1.教師說明「穿過圓圈輕鬆滾」活動規則。 《活動 5》穿過圓圈大挑戰 1.教師說明「穿過圓圈大挑戰」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：從剛剛練習的經驗中，你覺得什麼時候把球滾出最適當呢？			
第四週	第四單元與繩球同行 第二課玩球完勝	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2	Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、	1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。	第四單元與繩球同行 第 2 課玩球完勝 《活動 6》穿過圓圈闖關賽 1.教師說明「穿過圓圈闖關賽」活動規則：8 人一組，依序完成各關卡，每人每關有 3 次挑戰機會，一人完成一關一次得 1 分，累積得分最高的組別獲	操作發表 運動撲滿		

			<p>隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>3.表現滾球、拋球、擲球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。</p>	<p>勝。其他組學生協助持呼拉圈設置障礙。 2.活動結束後，教師帶領學生討論： (1)每個關卡你都挑戰成功了嗎？和同學分享你成功的滾球、拋球、擲球技巧和策略。 (2)想一想，沒有挑戰成功的關卡，你可以如何改進？ 《活動 7》步步高升 1.教師說明「步步高升」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：不同高度的標的，你分別將球以什麼方式出手？說一說，你選擇滾球、拋球或擲球的原因。 《活動 8》一人一目標 1.教師說明「一人一目標」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：你們這組如何分配每個人的目標呢？每個人都擊中目標了嗎？可以如何改進呢？ 《活動 9》水果拼字任務 1.教師運用水果任務卡帶領學生複習英語課所學的水果單字。 2.教師說明「水果拼字任務」活動規則。 3.活動結束後，教師帶領學生討論：</p>		
--	--	--	----------------------	---	-----------------------------------	---	--	--	--

							(1)目標的高度和位置不同時，你會選擇用什麼方式投擲球？ (2)說一說，你們這組運用了哪些活動策略？			
第五週	第四單元與繩球同行 第三課跳繩妙變化	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.認識兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作概念。 2.認識單腳跳繩的動作概念。 3.認識跳繩的練習策略。 4.表現兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。 5.表現單腳跳繩的動作變化。 6.表現單腳跳繩的串接動作。 7.課後參與跳繩活動，增進體適能。	第四單元與繩球同行 第3課跳繩妙變化 《活動1》兩跳一迴旋 1.教師說明並示範「兩跳一迴旋」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習兩跳一迴旋。 《活動2》一跳一迴旋 1.教師說明並示範「一跳一迴旋」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習一跳一迴旋。 《活動3》討論與分享 1.教師提問以下問題，請學生分組討論與分享，完成「雙腳跳繩我最行」學習單。 (1)練習時口號和動作是否互相配合？ (2)兩跳一迴旋最多可以連續跳幾下？ (3)一跳一迴旋最多可以連續跳幾下？ (4)你比較擅長哪一種跳繩方式？ (5)練習時遇到什麼困難？可以如何解決呢？	操作 實作 發表		

第六週	第四單元與繩球同行 第三課跳繩妙變化	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.認識兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作概念。 2.認識單腳跳繩的動作概念。 3.認識跳繩的練習策略。 4.表現兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。 5.表現單腳跳繩的動作變化。 6.表現單腳跳繩的串接動作。 7.課後參與跳繩活動，增進體適能。	第四單元與繩球同行 第3課跳繩妙變化 《活動4》單腳跳一跳 1.教師示範並說明「單腳跳一跳」動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習一腳伸直單腳跳、一腳提膝單腳跳、一腳後勾單腳跳。 《活動5》單腳左右5+5 1.教師說明「單腳左右5+5」活動規則。 2.教師請學生課後練習跳繩動作，完成課本第103頁運動撲滿的紀錄和「跳繩練習紀錄」學習單。	操作 實作 運動撲滿		
第七週	第五單元跑接樂悠游 第一課飛盤擲接樂	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中	1d-II-1 認識動作技能概念	Ce-II-1 其他休閒運動基本	1.認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2.在活動中	第五單元跑接樂悠游 第1課飛盤擲接樂 《活動1》上中下接飛盤 1.教師說明：飛盤擲接時，接盤者可以依據飛盤的高度，採取	操作		

			<p>樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	<p>技能。</p>	<p>表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3.透過活動探索運動潛能與表現正確的飛盤反手投擲、接盤動作。</p>	<p>不同的接盤方式。 2.教師說明並示範「上中下接飛盤」的動作要領。 《活動 2》雙人擲接飛盤 1.教師帶領學生複習反手擲盤動作要領。 2.教師說明「雙人擲接飛盤」活動規則：2 人一組相距約 5 公尺，練習飛盤擲接，擲盤者反手投擲飛盤，接盤者依據不同高度變換姿勢接盤。 《活動 3》三人擲接飛盤 1.教師說明「三人擲接飛盤」活動規則：3 人一組呈三角形站立，各相距約 5 公尺。擲盤者反手投擲飛盤，接盤者依據不同高度變換姿勢接盤，逆時針方向擲接。 《活動 4》多人擲接飛盤 1.教師說明「多人擲接飛盤」活動規則。 2.教師可視學生練習情況，加大擲接距離，請學生再次挑戰。</p>			
第八週	第五單元跑接樂悠游 第一課飛盤擲	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在	1d-II-1 認識動作	Ce-II-1 其他休閒	1.認識不同高度的飛盤接盤動作要	第五單元跑接樂悠游 第 1 課飛盤擲接樂 《活動 5》攻占九宮格	操作 實作 發表		

	接樂		體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	運動基本技能。	領。 2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3.透過活動探索運動潛能與表現正確的飛盤反手投擲、接盤動作。	1.教師說明「攻占九宮格」活動規則。 2.活動進行前教師請學生決定擲盤手並分配每人負責的格子以及接盤順序。 3.活動結束後，教師帶領學生討論獲勝策略，例如：選擇擲盤穩定者擔任擲盤手；先占領中間的格子增加連線機會；依據飛盤的高度接盤，接盤穩定不落地。 4.教師請學生記錄活動情形並思考活動改進策略，完成「攻占九宮格」學習單。	運動撲滿		
--	----	--	--	--	---------	---	--	------	--	--

第九週	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。 2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。 3.表現各式暖身、伸展動作。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 5.運用跑步的練習策略。 6.描述參與跑步活動的感覺。 7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。	第五單元跑接樂悠游 第2課伸展跑步趣 《活動1》原地伸展 1.教師提問：運動前你會暖身、伸展嗎？運動前暖身、伸展對身體有什麼好處？ 2.教師整理學生的回答，並說明：運動前暖身、伸展可以預防運動時受傷，還能增進運動表現。 3.教師說明並示範「原地伸展」的動作要領。 《活動2》前進伸展 1.教師說明並示範「前進伸展」的動作要領。 《活動3》擺臂體驗 1.教師帶領學生體驗用不同的擺臂方式向前跑。 2.教師提問：用什麼姿勢擺動手臂，能讓你跑得更順暢？ 《活動4》正確擺臂姿勢 1.教師說明並示範「正確擺臂姿勢」的動作要領。 《活動5》寶特瓶練擺臂 1.教師說明「寶特瓶練擺臂」活動規則：2人一組，每人雙手各持一個寶特瓶，分別練習坐著擺臂、雙腿併攏站立擺臂、雙腳前後站立擺臂，每個動作擺臂20次。 《活動6》擺臂對對碰	操作發表		
-----	-----------------------	---	---	--	---	--	---	------	--	--

				現正確的身體活動。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			1.教師說明「擺臂對對碰」活動規則。			
第十週	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、	1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。 2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。 3.表現各式	第五單元跑接樂悠游 第2課伸展跑步趣 《活動7》改變步伐跑線梯 1.教師將全班分成4組，在線梯場地說明並示範各種跑步姿勢，請各組分別練習。 《活動8》線梯變換跑 1.教師說明「線梯變換跑」活動規則。	操作發表 運動撲滿		

			<p>保健的潛能。</p>	<p>身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-1 運用動作技能</p>	<p>跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>暖身、伸展動作。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 5.運用跑步的練習策略。 6.描述參與跑步活動的感覺。 7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。</p>	<p>2.活動結束後，教師請學生分享以不同跑步姿勢在不同大小的線梯格中跑步的感覺。 《活動 9》線梯跑跳練習組合 1.教師說明：運用線梯場地練習，可以幫助你提升跑步的速度、敏捷性和協調性。 2.教師說明「線梯跑跳練習組合」活動規則：各組分別在線梯連續做出 4 個動作的組合，每個動作來回做一次後，再換下一個動作。 《活動 10》線梯跑跳接力闖關 1.教師運用顏色卡帶領學生複習英語課所學的顏色單字。 2.教師說明「線梯跑跳接力闖關」活動規則。 《活動 11》忽快忽慢 1.教師說明「忽快忽慢」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：體驗以不同速度前進後，你們有什麼發現？ 《活動 12》站立式起跑 1.教師說明並示範「站立式起跑」的動作要領。 《活動 13》快速跑競賽 1.教師說明「快速跑競賽」活動規則：6 人一組，各組每次派一人進行 30 公尺快跑，6 人都跑完一次後，累積秒數最少的組</p>		
--	--	--	---------------	---	--------------------	--	--	--	--

				的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			別獲勝。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：快速跑時，同學有哪些動作需要調整？ 《活動 14》運動後伸展 1.教師說明：運動後伸展可以舒緩肌肉的痠痛，還能幫助身體放鬆。 2.教師說明並示範「伸展動作」。			
第十一週	第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識接力跑的概念。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現跑步傳物的動作。 4.運用合作策略完成接力活動。	第五單元跑接樂悠游 第 3 課跑步接力傳寶 《活動 1》紅球接力跑 1.教師說明「紅球接力跑」活動規則： (1)3 人一組，分別站在角錐旁準備。 (2)第一人取出呼拉圈中的紅球後向前跑，將球傳給第二人。 (3)第二人拿到球後向前跑，傳球給第三人，第三人將球放入終點的呼拉圈中。每人傳完球後，必須回原位等待。 (4)前一顆球放入終點呼拉圈後，第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。 (5)以此類推，傳完 5 顆球即完	操作發表		

				遊戲的合作和競爭策略。			成活動。 《活動2》藍球接力跑 1.教師說明「藍球接力跑」活動規則： (1)3人一組，分別站在角錐旁準備。 (2)第一人取出呼拉圈中的藍球後，繞角錐跑再向前跑，將球傳給第二人。 (3)第二人拿到球後繞角錐跑再向前跑，將球傳給第三人，第三人將球放入終點的呼拉圈中。每人傳完球後，必須回原位等待。 (4)前一顆球放入終點呼拉圈後，第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。 (5)以此類推，傳完5顆球即完成活動。			
第十二週	第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識接力跑的概念。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現跑步傳物的動作。 4.運用合作策略完成接力活動。	第五單元跑接樂悠游 第3課跑步接力傳寶 《活動3》紅藍球接力賽 1.教師說明「紅藍球接力賽」活動規則。 (1)3人一組，分別站在角錐旁準備。 (2)紅球代表1分，藍球代表2分。 (3)第一人從呼拉圈中取出一顆球（紅球或藍球皆可）向前跑，將球傳給第二人。若拿到	操作發表		

				性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。			紅球，直接向前跑；若拿到藍球，繞角錐再向前跑。每人傳完球後，必須回原位等待。第三人將球放入終點的呼拉圈中。接著第一人再取一顆球，繼續接力傳球。 (4)時間結束後，計算終點呼拉圈中的球，得分較多的組別獲勝。 2.活動進行前，教師請學生討論各組的得分策略，例如：因藍球分數高，先傳完藍球再傳紅球；或是因紅球傳接路線短速度快，可以短時間累積得分，所以先傳完紅球再傳藍球。			
第十三週	第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識接力跑的概念。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現跑步傳物的動作。 4.運用合作策略完成接力活動。	第五單元跑接樂悠游 第3課跑步接力傳寶 《活動4》九宮格連線 1.教師說明「九宮格連線」活動規則： (1)4人一組，各組第一人在接力線後預備，其他人於準備線後預備，第二人從呼拉圈拿寶物(圓盤)。 (2)第一人向前跑，把寶物傳給第一人，第一人留在接力線等待接下一個寶物。 (3)第一人到九宮格放置寶物後，到隊伍後方排隊。 (4)以此類推，九宮格中寶物先連線的組別獲勝。	操作發表 運動撲滿		

				運用遊戲的合作和競爭策略。			2.活動結束後，教師帶領學生討論獲勝策略，例如：占領中心位置比較容易和旁邊的格子連線，要派跑最快的人搶中心位置；接力時要小心，避免圓盤掉落，撿起圓盤會浪費時間。			
第十四週	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1.認識戶外戲水安全守則。 2.認識水上救生祕訣。 3.認識漂浮的動作要領。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。 6.表現漂浮後站立動作。 7.表現俯伸漂動作。 8.表現蹬地漂浮、蹬牆	第五單元跑接樂悠游 第4課安全漂浮游 《活動1》戶外戲水安全守則 1.教師提問：你有戶外戲水的經驗嗎？你曾經聽過或看過哪些危險的戶外戲水事件？ 2.教師帶領學生閱讀課本第136-137頁，並配合影片說明戶外戲水安全守則。 3.教師補充：如果覺得很累或天氣不好就不要下水，平時還要加強練習水中漂浮，遇到危險時才能自救。 《活動2》水上救生祕訣 1.教師提問：戶外戲水時如果看到有人溺水，你會怎麼做呢？ 2.教師帶領學生閱讀課本第138-139頁，並配合影片說明水上救生祕訣。 3.教師強調：救人時要量力而為，如果發現自己無法安全的救人，一定要請求大人協助。 4.教師請學生完成「戲水安全大進擊」學習單。	發表實作操作		

				動作技能的練習策略。		漂浮動作。 《活動3》扶牆屈膝漂浮 1.教師說明並示範「扶牆屈膝漂浮」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習扶牆屈膝漂浮。 《活動4》抱膝式水母漂 1.教師說明並示範「抱膝式水母漂」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習抱膝式水母漂。			
第十五週	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1.認識戶外戲水安全守則。 2.認識水上救生祕訣。 3.認識漂浮的動作要領。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。 6.表現漂浮後站立動作。 7.表現俯伸	第五單元跑接樂悠游 第4課安全漂浮游 《活動5》扶牆漂浮後俯伸漂 1.教師說明並示範「扶牆漂浮後俯伸漂」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習扶牆漂浮後俯伸漂。 《活動6》水母漂後俯伸漂 1.教師說明並示範「水母漂後俯伸漂」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習水母漂後俯伸漂。 《活動7》水母也瘋狂 1.教師說明「水母也瘋狂」活動規則：先做抱膝式水母漂，接著手腳慢慢打開並放鬆，讓身體漂浮在水面，可呈大字形漂浮或一字形漂浮。 2.教師將全班分成4人一組，請	操作發表 運動撲滿	

				能。 3d-II-1 運用 動作 技能的 練習策 略。		漂動作。 8.表現蹬地 漂浮、蹬牆 漂浮動作。	學生分組練習。 《活動 8》蹬地漂浮 1.教師說明並示範「蹬地漂浮」 的動作要領。 2.教師將全班分成 4 人一組，請 學生分組練習蹬地漂浮。 《活動 9》蹬牆漂浮 1.教師說明並示範「蹬牆漂浮」 的動作要領。 2.教師將全班分成 4 人一組，請 學生分組練習蹬牆漂浮。 《活動 10》動物任務 1.教師運用水中動物沉水玩具帶 領學生複習英語課所學的水中 動物單字。 2.教師說明「動物任務」活動規 則。			
第十六 週	第六單元滾翻 躍動舞歡樂 第一課拳腳見 功夫	2	健體-E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習 慣，以促進 身心健全發 展，並認識 個人特質， 發展運動與 保健的潛 能。	1d-II-1 認識 動作 技能 概念 與動 作練 習的 策 略。 2c-II-3 表現 主動 參 與、	Bd-II- 1 武術 基本 動 作。	1.認識踢 腿、蹬腿的 動作概念。 2.認識武術 的動作練習 策略。 3.在活動中 表現主動參 與、樂於嘗 試的學習態 度。 4.表現踢 腿、蹬腿動 作。	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 1 課拳腳見功夫 《活動 1》踢蹬體驗 1.教師說明並示範「踢腿」、「蹬 腿」的動作要領。 2.教師將全班分成 4 人一組，將 樹人樁作為標的，練習踢腿、 蹬腿。 《活動 2》踢腿後站獨立式 1.教師帶領學生複習獨立式的動 作要領。 2.教師將全班分成 4 人一組，練 習踢腿後站獨立式。 《活動 3》踢高練習	操作 發表		

				<p>樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>		<p>5.表現踢腿後站獨立式的動作。 6.運用衝拳、劈掌、踢腿動作，配合弓箭式和獨立式，表現武術招式。</p>	<p>1.教師將全班分成4人一組，練習踢向高處的目標，一人踢10次。 《活動4》弓步衝拳 1.教師帶領學生配合口令，練習「弓步衝拳」招式。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習弓步衝拳招式。 《活動5》弓步衝拳踢腿 1.教師帶領學生配合口令，練習「弓步衝拳踢腿」招式。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習弓步衝拳踢腿招式。</p>			
第十七週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第一課拳腳見功夫	2	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學</p>	Bd-II-1 武術基本動作。	<p>1.認識踢腿、蹬腿的動作概念。 2.認識武術的動作練習策略。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現踢腿、蹬腿動作。 5.表現踢腿後站獨立式的動作。</p>	<p>第六單元滾翻躍動舞歡樂 第1課拳腳見功夫 《活動6》左轉衝踢劈 1.教師帶領學生配合口令，練習「左轉衝踢劈」招式。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習左轉衝踢劈招式。 《活動7》右轉衝踢劈 1.教師帶領學生配合口令，練習「右轉衝踢劈」招式。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習右轉衝踢劈招式。</p>	操作發表 運動撲滿		

				習態度。 3c-II-1 表現 聯合 性動 作技 能。		6.運用衝 拳、劈掌、 踢腿動作， 配合弓箭式 和獨立式， 表現武術招 式。				
第十八 週	第六單元滾翻 躍動舞歡樂 第二課搖滾翻 轉樂	2	健體-E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習 慣，以促進 身心健全發 展，並認識 個人特質， 發展運動與 保健的潛 能。	1d-II-1 認識滾翻 動作 技能 概念 與動 作練 習的 策 略。 2c-II-3 表現 主動 參 與、 樂於 嘗 試的 學 習 態 度。 3c-II-1 表現 聯合 性動	Ia-II-1 滾 翻、 支 撐、 平 衡 與 擺 盪 動 作。	1.認識滾翻 的動作概 念。 2.認識滾翻 動作的練習 策略。 3.在活動中 表現主動參 與、樂於嘗 試的學習態 度。 4.表現圓背 團身、圓背 前後搖動 作。 5.表現圓背 前撐起身、 後點地動 作。 6.表現前滾 翻、後滾翻 動作。 7.表現連續	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第2課搖滾翻轉樂 《活動1》圓背團身 1.教師說明並示範「圓背團身」 的動作要領。 《活動2》圓背前後搖 1.教師說明並示範「圓背前後 搖」的動作要領。 《活動3》圓背前撐起身 1.教師說明並示範「圓背前撐起 身」的動作要領。 《活動4》圓背後點地 1.教師說明並示範「圓背後點 地」的動作要領。 《活動5》斜坡前滾翻 1.教師說明並示範「斜坡前滾 翻」的動作要領。 2.教師將全班分成6人一組，請 學生在斜坡場地分組練習前滾 翻。 《活動6》前滾翻 1.教師將全班分成6人一組，請 學生分組練習前滾翻。	操作 發表		

				作技能。		滾翻的聯合技能。 8.分享滾翻動作在生活中的應用。	2.教師帶領學生練習下巴夾住手帕，輔助緊縮下巴、順利滾翻。		
第十九週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第二課搖滾翻轉樂	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.認識滾翻的動作概念。 2.認識滾翻動作的練習策略。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現圓背團身、圓背前後搖動作。 5.表現圓背前撐起身、後點地動作。 6.表現前滾翻、後滾翻動作。 7.表現連續滾翻的聯合技能。 8.分享滾翻	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第2課搖滾翻轉樂 《活動7》斜坡後滾翻 1.教師說明並示範「後滾翻」的動作要領。 2.教師將全班分成6人一組，請學生在斜坡場地分組練習後滾翻。 《活動8》後滾翻 1.教師將全班分成6人一組，請學生分組練習後滾翻。 《活動9》前滾翻接後滾翻 1.教師說明並示範「前滾翻接後滾翻」的動作要領。 2.教師將全班分成6人一組，請學生分組練習前滾翻接後滾翻。 3.教師提問：練習時，你發生了什麼困難？請和同學討論解決的方法。 《活動10》應用與分享 1.教師提問：你曾經看過有人使用滾翻動作保護自己嗎？他是怎麼做的呢？ 2.教師請學生分享學習滾翻活動的心得。	操作發表 運動撲滿	

						動作在生活中的應用。				
第廿週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	1.在兔子舞遊戲中，表現不同方向的跳躍動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.與同學合作完成兔子舞。	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第3課歡欣土風舞 《活動1》跳向四方 1.教師說明「跳向四方」活動規則：學生依據教師指示的方向，雙腳併腿跳躍，例如：方向指令「前、前、後、後」，學生須做出雙腳併腿向前跳躍兩次，再向後跳躍兩次。 《活動2》小白兔愛跳舞 1.教師播放兔子舞教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2.教師說明並示範兔子舞舞序。 3.教師將舞序最後4拍動作改為「往前跳2次再轉身跳」，帶領學生練習。 《活動3》伴遊舞姿與交換舞伴 1.教師說明並示範「伴遊舞姿」的動作要領。 2.教師帶領學生運用伴遊舞姿跳兔子舞。 《活動4》表演與欣賞 1.教師將全班分成8人一組，分組上臺運用伴遊舞姿表演兔子舞並相互觀摩。 2.表演結束後，教師請學生發表觀摩心得。	操作發表		

				能。					
--	--	--	--	----	--	--	--	--	--

註 1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三、四、五或六年級(113 學年度已全數適用新課綱)，以及所屬學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育）。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：「學習目標」應結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號。

註 5：議題融入應同時列出實質內涵，而非只有代號或議題名稱(請參考教育部議題融入說明手冊)。例如：性別平等教育 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

1. 環境教育：請參考環境教育議題實質內涵
2. 性別平等教育：請參考性別平等教育實質內涵
3. 性侵害犯罪防治課程：請參考性別平等教育實質內涵-E5
4. 家庭教育課程：請參考家庭教育實質內涵
5. 家庭暴力防治課程：請填寫「融入家庭暴力防治」即可

註 7：請以上下學期各 20 週規劃本年度課程。

嘉義縣阿里山鄉(鎮、市)新美國民小學

表 13-1 114 學年度第二學期三年級普通班健體領域-體育課程計畫

設計者：林淑琍

第二學期

全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是 (三年級和四年級) 否

教材版本		康軒版第六冊 第八冊		教學節數		每週(2)節，本學期共(40)節				
課程目標		1.學習桌球、躲避球、棒球的攻防概念。 2.探索起跳方式，玩跳躍遊戲。 3.運用平衡木和單槓，練習支撐、平衡和擺盪。 4.認識拔河安全，參與學校運動會。 5.轉換武術步伐，秀出連環招式。 6.用手和腳玩毽子。 7.學跳鴨子舞和水舞。								
教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	第四單元球力全開 第一課地板桌球	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控	1.認識拍擊球的動作要領。 2.描述自己和同學拍擊球動作的正確性。 3.願意遵守活動規則。 4.表現拍擊球動作。	第四單元球力全開 第1課地板桌球 《活動1》對牆拍擊球 1.教師說明並示範「拍擊球」的動作要領。 2.教師說明「對牆拍擊球」活動規則。 《活動2》拍擊球接力 1.教師說明「拍擊球接力」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生分	操作發表		

				<p>人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲</p>	<p>球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>5.運用合作與競爭策略完成活動。</p>	<p>享在活動中觀察到的合作策略。</p> <p>《活動 3》來回擊球</p> <p>1.教師說明「來回擊球」活動規則。</p> <p>《活動 4》彈力球對抗</p> <p>1.教師說明「彈力球對抗」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論擊球得分的訣竅。</p>			
--	--	--	--	--	---	-------------------------	---	--	--	--

				的合作和競爭策略。						
第二週	第四單元球力全開 第一課地板桌球	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及與人、人與球關	1.認識桌球拍的種類與持拍方式。 2.主動參與、樂於嘗試活動。 3.表現桌球持拍帶球移動。 4.表現桌球持拍擊球動作。	第四單元球力全開 第1課地板桌球 《活動5》桌球的球拍種類與持拍 1.教師介紹直拍和橫拍的持拍方式。 2.教師請學生嘗試持拍帶球移動，移動方式可請學生自由發揮。 《活動6》持拍向上擊球 1.教師說明並示範「持拍向上擊球」的動作要領。 2.教師帶領學生練習正手持拍向上擊球、反手持拍向上擊球，並嘗試連續向上擊球。 《活動7》持拍玩球闖五關 1.教師說明「持拍玩球闖五關」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的獲勝策略。	操作		

				參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	係攻防概念。					
第三週	第四單元球力全開 第一課地板桌球	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控	1.願意遵守活動規則。 2.表現桌球持拍擊球動作。 3.運用合作與競爭策略完成活動。	第四單元球力全開 第1課地板桌球 《活動8》擊球接力賽 1.活動進行前，教師帶領學生應用「拍擊球」的技巧，練習持拍對牆擊球。 2.教師說明「擊球接力賽」活動規則。 3.活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。	操作 發表 運動撲滿		

			<p>人動作技能的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲</p>	<p>球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>《活動 9》地板擊球樂 1.教師說明「地板擊球樂」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。 3.應用討論的結果再次進行活動，教師鼓勵學生挑戰成為班級的紀錄保持組。</p>			
--	--	--	--	---	---	--	--	--

				的合作和競爭策略。						
第四週	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追球、停球之時間、空間及與人	1.認識躲避球胸前傳球、過頂傳球、單手肩上傳球、閃躲動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現躲避球胸前傳球、過頂傳球、單手肩上傳球和攻擊的動作。 4.練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。	第四單元球力全開 第2課躲避球攻防 《活動1》快閃通行 1.教師說明並示範三種傳球動作要領。 2.教師說明「快閃通行」活動規則。 《活動2》突破雙重神秘空間 1.教師說明「突破雙重神秘空間」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生練習不同的閃躲動作；接著討論如何躲開神秘空間中的攻擊。	操作發表		

				運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	人、人與球關係攻防概念。					
第五週	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現躲避球胸前傳球、過頂傳球、單手肩上傳球和攻擊的動作。 3.練習觀察球的動向並閃躲，運用	第四單元球力全開 第2課躲避球攻防 《活動3》閃躲或接球 1.教師說明「閃躲或接球」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：防守時怎麼做可以不被球擊中？ 《活動4》方陣躲避球 1.教師說明「方陣躲避球」活動規則。 2.活動進行前，教師帶領學生思考：攻擊時要注意什麼，才能	操作發表觀察		

			<p>合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>及踢球、帶球、追逐球、停球之間、空間及與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>躲避球防守策略完成活動。</p> <p>4.運用躲避球攻擊策略完成活動。</p>	<p>不使對手受傷？</p> <p>3.活動結束後，教師帶領學生討論：你有哪些攻擊的策略，可以在比賽時讓對手出局？</p>			
--	--	--	---	---	---	---	--	--	--

第六週	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之間、空間及與人、人與球關係攻防概	1.練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。 2.運用躲避球攻擊策略完成活動。 3.課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。	第四單元球力全開 第2課躲避球攻防 《活動5》護旗防衛戰 1.教師說明「護旗防衛戰」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論躲避球攻擊與防守策略，並完成學習單，配合圖畫說明保護旗子的隊形。	操作 實作 運動撲滿		
-----	----------------------	---	---	--	--	---	--	------------------	--	--

				策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	念。					
第七週	第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和	Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時	1.願意遵守活動規則。 2.表現傳接球後跑動踩壘的動作。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。	第四單元球力全開 第3課跑擲大作戰 《活動1》傳球就跑 1.教師說明「傳球就跑」活動規則。 《活動2》傳球連續跑壘 1.教師說明「傳球連續跑壘」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論活動的合作策略。 《活動3》上壘達人 1.教師說明「上壘達人」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論進攻方得分的訣竅。	操作發表		

				競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	間、空間及與人、人與球關係攻防概念。				
第八週	第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合	Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘	1.願意遵守活動規則。 2.表現傳接球後跑動踩壘的動作。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。	第四單元球力全開 第3課跑擲大作戰 《活動4》分秒必爭 1.教師說明「分秒必爭」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論以下問題： (1)當你是進攻方時，你有哪些得分的方法呢？ (2)當你是防守方時，你有哪些方法可以阻止對手得分呢？	操作發表觀察	

				作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	之時間、空間及與人、人與球關係攻防概念。					
第九週	第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲	Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋球、傳球、擊球、踢球、跑動	1.願意遵守活動規則。 2.表現傳接球後跑動踩壘的動作。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。	第四單元球力全開 第3課跑擲大作戰 《活動5》三人齊跑壘 1.教師說明「三人齊跑壘」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論進攻和防守策略，以及三人一起跑壘的合作方法。 3.教師可視學生練習情況，帶領學生進行進階挑戰。進階活動規則改為「防守方接到球後，依照號碼衣的數字順序傳球，最後傳給接捕手」。	操作發表 運動撲滿		

				的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	踩壘之間、空間及與人、人與球關係攻防概念。					
第十週	第五單元蹦跳好體能 第一課活力體適能	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行	Ab-II-1 體適能活動。	1.認識增進體適能的動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.透過體適能活動，探索個人體適能能力，並表現正確的體適能活動技巧。 4.課後持續	第五單元蹦跳好體能 第1課活力體適能 《活動1》螃蟹任務 1.教師說明並示範「螃蟹任務」的動作要領。 2.教師說明「螃蟹任務」活動規則。 3.進行活動時，教師請學生觀察同學的螃蟹蹲動作是否正確，互相指導動作要領。 《活動2》螃蟹夾球 1.教師說明「螃蟹夾球」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論合作的祕訣。	操作發表 運動撲滿		

				為。 3c-II-2 透過 身體 活 動， 探 索 運 動 潛 能 與 表 現 正 確 的 身 體 活 動。 4d-II-2 參 與 提 高 體 適 能 與 基 本 運 動 能 力 的 身 體 活 動。		練習，增進 個人體適 能。	《活動3》空中踩腳踏車 1.教師說明並示範「空中踩腳踏 車」的動作要領。 2.教師依序帶領學生練習躺著踩 腳踏車、坐著踩腳踏車、雙人 坐著踩腳踏車，計時1分鐘， 比一比，誰能堅持踩最久？誰 踩最多下？ 《活動4》雙腳空中傳接球 1.教師說明並示範「雙腳空中傳 接球」的動作要領。 2.教師說明「雙腳空中傳接球」 活動規則。 3.活動結束後，教師帶領學生討 論： (1)用雙腳傳球時，你會注意什 麼？ (2)接球時，你會注意什麼？			
第十一 週	第五單元蹦蹦 好體能 第二課金銀島 探險	2	健體-E-A2 具備探索身 體活動與健 康生活問題 的思考能 力，並透過	1c-II-1 認識 身 體 活 動 的 動 作 技	Ga-II- 1 跑、 跳與 行 進 間 投 擲的	1.嘗試起跳 腳、落地腳 不同組合的 跳躍方式， 探索跳躍能 力。	第五單元蹦蹦好體能 第2課金銀島探險 《活動1》跳躍體驗 1.教師說明「跳躍體驗」活動規 則。 2.活動結束後，教師帶領學生分	操作 發表		

		<p>體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1</p>	<p>遊戲。</p>	<p>2.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 6.運用合作策略完成跳躍活動。</p>	<p>享個人最好的跳遠成績是用哪種起跳腳、落地腳組合？ 《活動 2》跳越箱子 1.教師說明「跳越箱子」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論以下問題： (1)你用什麼方式跳越箱子？有加上助跑嗎？ (2)跳越箱子時，你有哪些不同的感受？ (3)加上箱子跳遠時，你是否跳得更遠呢？ 《活動 3》跳越積木 1.教師說明「跳越積木」活動規則：連續跳越直線排列的箱子、不規則排列的箱子。算一算，跳越箱子時，你用哪一隻腳起跳的次數比較多？ 2.活動結束後，教師帶領學生分享慣用的起跳腳。 《活動 4》挑戰巨獸腳印 1.教師說明「挑戰巨獸腳印」活動規則。 2.活動結束後，教師提問：你能跳過最大的腳印嗎？成功的跳法是什麼呢？聽完同學的成功經驗後，調整跳法再跳一次。</p>			
--	--	-------------------------------	---	------------	--	--	--	--	--

				表現 聯合 性動 作技 能。 3d-II-2 運用 遊戲 的合 作和 競爭 策 略。 4c-II-2 了解 個人 體適 能與 基本 運動 能力 表現。						
第十二週	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第二課金銀島探險	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第2課金銀島探險 《活動5》創意跳越金銀河 1.教師說明「創意跳越金銀河」活動規則。 2.教師變化各關卡的場地配置請學生再次挑戰，並將每關預計跳越的方法寫在學習單。 《活動6》探索起跳位置	操作發表		

			<p>動與健康的問題。</p> <p>動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動</p>	<p>3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>4.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。</p> <p>5.運用合作策略完成跳躍活動。</p>	<p>1.教師說明「探索起跳位置」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師提出以下問題：</p> <p>(1)當目標是同一張水果圖卡時，你用單腳起跳和用雙腳起跳的跳起位置相同嗎？</p> <p>(2)用哪一種方式起跳比較容易碰到水果圖卡？</p> <p>《活動 7》摘水果任務</p> <p>1.教師說明活動情境：3 人一組摘水果（碰圖卡），有 3 種懸掛在不同高度的水果，你們這組會怎麼分配任務呢？分配任務後進行挑戰。</p> <p>2.活動結束後，教師請各組學生分享如何分配任務，以及成功完成任務的起跳方式。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

				作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。						
第十三週	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第二課金銀島探險	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 2.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 3.團隊合作完成活動，並與同學友	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第2課金銀島探險 《活動8》走5步向上跳 1.教師說明「走5步向上跳」活動規則。 2.活動進行前，教師請學生討論每個人的慣用腳。活動進行時，觀察並提醒操作的同學做到以下事項： (1)找到5步出發點，圓盤放在慣用腳旁。 (2)出發向圓圈時，慣用腳在	操作 觀察 實作 運動撲滿		

				<p>與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2</p>	<p>善互動。 4.課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。</p>	<p>後。 (3)慣用腳踩在圓圈內向上跳起。 3.教師帶領學生討論：向前走後慣用腳如果無法踩在圓圈內跳起，該如何調整呢？ 《活動 9》走 7 步向前跳 1.教師說明「走 7 步向前跳」活動規則。 2.活動進行前，教師請學生討論每個人的慣用腳。活動進行時，觀察操作的同學是否做到以下事項，並記錄在「走 7 步向前跳」學習單。 (1)找到 7 步出發點。 (2)出發向起跳處時，慣用腳在後。 (3)慣用腳踩在起跳處跳起向前。</p>			
--	--	--	--	---	--------------------------------------	--	--	--	--

				運用遊戲的合作和競爭策略。 4c-II-2 了解個人體能與基本運動能力表現。						
第十四週	第五單元蹦跳好體能 第三課看我好身手	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.認識雙手支撐的動作要領。 2.認識正握單槓支撐的動作要領。 3.認識正握單槓擺盪的動作要領。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	第五單元蹦跳好體能 第3課看我好身手 《活動1》斜體支撐 1.教師請學生練習「斜體支撐」的動作，每個動作支撐5-8秒再休息，反覆練習增強肌耐力。 2.教師請學生用身體支撐平衡木做出其他創意的平衡動作，並和同學分享。 《活動2》撐木跳 1.教師說明「撐木跳」活動規則：4人一組，練習雙手支撐平衡木跳起。跳起前先想一想，腳在空中可以做哪些創意姿	操作發表 運動撲滿		

				習態度。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		5.表現雙手支撐的動作。 6.參與並欣賞雙手支撐跳起的創意動作。 7.在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。 8.表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。	勢？ 2.教師請學生分組表演，表演後提問：你最欣賞誰的創意姿勢呢？請模仿他的姿勢做做看。 《活動3》腳比頭高 1.教師提問：想一想，在平衡木上可以做出哪些「腳比頭高」的動作呢？ 2.教師請學生4人一組，發想「腳比頭高」的單人、雙人造型。 《活動4》握單槓支撐造型 1.教師說明並示範「握單槓支撐」的動作要領。 2.教師將學生分為2組練習握單槓支撐，再進行比賽，看誰雙腳離地的時間比較久。 《活動5》握單槓擺盪 教師將學生分為2組練習握單槓擺盪。 《活動6》擺盪列算式 1.教師說明「擺盪列算式」活動規則：4人一組，組內討論並分配每人的擺盪次數，將次數填入「擺盪列算式」學習單的空格中，讓全組擺盪次數相加是12次。 2.教師請各組學生列出算式，計算預計與實際擺盪次數，完成「擺盪列算式」學習單。			
第十五	第六單元武現	2	健體-E-A2	1c-II-1	Cb-II-	1.認識模仿	第六單元武現韻律風	操作	【戶外教	

週	韻律風 第一課學校運動會		具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試	1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-II-2 學校運動賽會。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	鴨子的動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現模仿鴨子的動作。 4.與同學合作完成鴨子舞。	第1課學校運動會 《活動1》鴨子動一動 1.教師提問：你看過學校運動會舉行哪些體育活動？你最喜歡哪一項體育活動？為什麼？ 2.教師統整學生的回答並說明：學校運動會時會舉辦多元的體育活動，例如：運動會大會舞、拔河比賽、跑步接力、趣味運動競賽等。現在，一起學習模仿鴨子動作，在運動會大會舞表演「鴨子舞」展現活力。 3.教師播放鴨子生態的影片，帶領學生觀察鴨子的姿態，並提問：你觀察到哪些鴨子的動作呢？ 4.教師說明並示範「模仿鴨子」的動作。 《活動2》猜拳跟我走 1.教師利用口訣，配合鈴鼓節奏帶領學生玩「猜拳跟我走」活動。 2 教師帶領學生反覆演練，最後，後面跟著的人最多就獲勝。 《活動3》鴨子舞舞序 1.教師播放「鴨子舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2.教師將全班分成6人一組，3	觀察發表	育】戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	
---	-----------------	--	--	---	--	---	--	------	------------------------------------	--

				<p>的學習態度。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>			<p>人圍圓在內圈，另 3 人圍圓在外圈，成雙重圓。接著說明並示範「鴨子舞」舞序。</p> <p>《活動 4》表演與欣賞</p> <p>1.教師請學生分組上臺表演鴨子舞並互相觀摩。</p> <p>2.表演結束後，發表觀摩的心得，完成「鴨子舞」學習單。</p>			
第十六週	第六單元武現韻律風 第一課學校運動會	2	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p>	<p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-II-2 學校運動賽會。</p> <p>Ib-II-1</p>	<p>1.認識拔河運動安全規則。</p> <p>2.運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。</p> <p>3.合作設計趣味運動競賽，表現樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>第六單元武現韻律風 第 1 課學校運動會</p> <p>《活動 5》拔河安全規則</p> <p>1.教師說明：拔河是學校運動會常見的比賽，你看過拔河比賽嗎？教師播放拔河影片《i 運動—高雄新甲國小拔河隊》，帶領學生認識拔河，欣賞比賽。</p> <p>2.教師提問：拔河時要遵守許多安全規則，你知道哪些規則呢？</p> <p>《活動 6》熱情啦啦隊</p> <p>1.教師說明：運動會時，除了當選手上場比賽，還可以當啦啦隊，設計口號、道具為選手加油、鼓舞士氣。</p>	操作發表 運動撲滿		

			<p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技</p>	<p>音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>2.教師將學生分為5人一組，設計學校運動比賽的加油口號，並配合手持道具演練。</p> <p>3.教師請各組上臺表演，票選全班最喜歡的加油口號。</p> <p>《活動7》趣味運動競賽發想</p> <p>1.教師提問：你希望學校運動會時，能有一項每個人都能參加的趣味運動競賽嗎？想一想，可以設計什麼趣味運動競賽呢？教師可以問題引導學生設計趣味運動競賽。</p> <p>2.全班共同討論，設計每個人都能參加的趣味運動競賽，完成「趣味運動競賽」學習單。</p> <p>3.教師帶領學生進行趣味運動競賽，鼓勵學生下課後找同學練習。</p>			
--	--	--	---	--	---	--	--	--

第十七週	第六單元武現韻律風 第二課大展武威	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練	Bd-II-1 武術基本動作。	1.認識各式基本步樁的動作概念。 2.認識步樁轉換的動作概念。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現各式基本步樁的動作。 5.表現步樁轉換的動作技巧。 6.運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。 7.演練連環招式擊標靶。 8.完成練武計畫，分享練武的好處。	第六單元武現韻律風 第2課大展武威 《活動1》步樁動作連線 1.教師請學生完成課本第144頁「步樁動作連線」，把步樁名稱與動作連起來。教師核對學生的答案後，帶領學生複習基本步樁動作。 《活動2》前虛式與坐盤式 1.教師說明並示範基本步樁動作「前虛式」、「坐盤式」的動作要領。 《活動3》步樁木頭人 1.教師說明「步樁木頭人」活動規則。教師從旁觀察並指導正確步樁動作。 《活動4》步樁轉換 1.教師說明並示範「弓箭式、騎馬式步樁轉換」的動作要領。 2.教師提問：試試看，你會從騎馬式轉換成弓箭式嗎？ 3.教師提問：想一想，獨立式可以轉換成什麼步樁動作？將學生分成5人一組，討論並演練步樁轉換。 《活動5》連環招式 1.教師以「弓箭式、騎馬式步樁轉換」加上「衝拳」或「劈掌」攻擊動作為例，帶領學生練習「連環招式」。	實作 操作 運動撲滿		
------	----------------------	---	--	--	--------------------	---	--	------------------	--	--

				習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。			2.教師將學生分成3人一組，討論並嘗試設計「連環招式」，輪流上臺進行演練。 《活動6》連環招式擊標靶 1.教師以「弓箭式、騎馬式步樁轉換」加上「衝拳」或「劈掌」攻擊動作為例，帶領學生練習「連環招式」進攻標靶。 《活動7》練武計畫 1.教師將學生分為3人一組，一起練習2套「連環招式」，兩週後進行表演。教師發下「練武計畫」學習單，請學生完成練武計畫。			
第十八週	第六單元武現韻律風 第三課與毬子同樂	2	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。 2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3.認識內踢、外拐的動作要領。 4.表現內踢、外拐的動作。 5.表現踢毬、拋接毬	第六單元武現韻律風 第3課與毬子同樂 《活動1》認識毬子 1.教師發下每人1個毬子，並提問：毬子的外觀是什麼樣子呢？ 2.教師請學生發表觀察結果。 《活動2》拋接手中毬 1.教師帶領學生念口訣，練習拋毬後（毬子放手心輕輕向上拋），用不同的部位接毬。 2.教師請學生上臺表演創意接毬。 《活動3》樂拍手中毬 1.教師說明並示範「拿板子拍接毬」。 2.教師請學生嘗試訂定挑戰的目	操作		

				表現 聯合 性動 作技 能。		的串接動 作。	標，運用正拍毬和反拍毬連續 自拍自接。 《活動4》雙人連續拍毬 1.教師說明「雙人連續拍毬」活 動方式：2人一組，拿板子合作 連續拍毬，正拍毬或反拍毬皆 可。 《活動5》踢拐毬 1.教師說明並示範「用腳踢毬」 的方式。 2.教師帶領學生練習內踢毬、外 拐毬。 《活動6》跟我這樣做 1.教師說明「跟我這樣做」活動 規則：一人出題，規定接觸毬 子的身體部位；另一人解題， 用出題人規定的身體部位踢 毬、拐毬或接毬。 2.教師請學生2人一組，輪流擔 任出題者、解題者，練習踢 毬、拐毬和拋接毬的動作。			
第十九 週	第六單元武現 韻律風 第三課與毬子 同樂	2	健體-E-B1 具備運用體 育與健康之 相關符號知 能，能以同 理心應用在 生活中的運 動、保健與 人際溝通 上。	1c-II-1 認識 身體 活動 的動 作技 能。 2c-II-3 表現 主動 參	Ic-II-1 民俗 運動 基本 動作 與串 接。	1.表現用手 拋接毬和用 板子拍接毬 的動作。 2.在活動中 表現主動參 與、樂於嘗 試的學習態 度。 3.認識內	第六單元武現韻律風 第3課與毬子同樂 《活動7》踢拐接串串樂 1.教師說明「踢拐接串串樂」活 動規則。 (1)2人一組，一人負責出題， 一人負責解題。 (2)出題者一次出4題，規定接 觸毬子的部位；解題者用規定 的部位踢毬、拐毬或接毬。	操作 運動撲滿		

				與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		踢、外拐的動作要領。 4.表現內踢、外拐的動作。 5.表現踢毬、拋接毬的串接動作。	(3)每解完一題，要先接起毬子再解下一題，把動作串起來，例如：拋毬右足拐→拋毬左手手心接→拋毬右足踢→拋毬左手立拳接；拋毬右足踢→拋毬右足踢→拋毬右足踢。 (4)解完4題後，兩人角色互換。 2.教師請學生上臺表演各組踢拐接串串樂組合動作。		
第廿週	第六單元武現韻律風 第四課水舞	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美體體驗。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	1.認識水舞基本舞步。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現水舞基本舞步。 4.與同學合作完成水舞。	第六單元武現韻律風 第4課水舞 《活動1》水舞基本舞步 1.教師介紹「水舞」：水舞是中東傳統的土風舞，表現人們因為找到水源，手舞足蹈的慶祝。 2.教師說明並示範「水舞」基本舞步。 3.教師將全班分成4人一組，搭配「水舞」教學影片練習「水舞」基本舞步，請學生互相觀察動作是否正確，怎麼調整呢？ 《活動2》水舞舞序 1.教師播放「水舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2.教師將全班分成4人一組圍成	操作發表	E5-發展學習不同文化的意願

				性動作技能。			圖，接著說明並示範「水舞」舞序。 3.教師帶領學生配合音樂練習「水舞」舞序。 《活動3》表演與欣賞 1.教師請學生分組上臺表演「水舞」並互相觀摩。 2.表演結束後，發表觀摩的心得。			
--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--

註1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三、四、五或六年級(113學年度已全數適用新課綱)，以及所屬學習領域(語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育)。

註2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註3：「學習目標」應結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

註4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號。

註5：議題融入應同時列出實質內涵，而非只有代號或議題名稱(請參考教育部議題融入說明手冊)。例如：性別平等教育 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

註6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

1. 環境教育：請參考環境教育議題實質內涵
2. 性別平等教育：請參考性別平等教育實質內涵
3. 性侵害犯罪防治課程：請參考性別平等教育實質內涵-E5
4. 家庭教育課程：請參考家庭教育實質內涵
5. 家庭暴力防治課程：請填寫「融入家庭暴力防治」即可

註7：請以上下學期各20週規劃本年度課程。