

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣阿里山鄉（鎮、市）新美國民小學

表 13-1 114 學年度第一學期高年級普通班體育領域課程計畫

設計者： 蘇吉興

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 ☒（_五_年級和_六_年級） 否 ☐

教材版本	南一版第九冊	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節
課程目標	1. 在比賽中，應用不同的接飛盤動作。 2. 表現良好的起跑及傳接棒動作。 3. 能完成一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。 4. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。 5. 能了解棒球運動的傳球、接球及跑壘的要領。 6. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。 7. 在身體活動中表現與學習各項有氧舞步。		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	貳、體育 五. 飛過天際	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-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 了解各種方式接飛盤，並比較自己或他人的正確性。 2. 主動參與練習，並和他一起投入學習。 3. 能運用不同接飛盤的動作。 4. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。	貳、體育 五. 飛過天際 【活動 1】接盤高手 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 你擲我接 2. 飛盤勇氣王 (三)綜合活動:討論動作修正，完成紀錄表。 (四)總結活動 【活動 2】躲避飛盤	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
				力。			(一)準備活動 (二)發展活動 1. 閃閃躲躲 2. 盤盤必中			
第二週	貳、體育 五. 飛過天際	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-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 能運用不同接飛盤的動作。 2. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。 3. 認識飛盤比賽的規則。 4. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。	貳、體育 五. 飛過天際 【活動 2】躲避飛盤 3. 躲避飛盤賽規則 (1)教師講解後，分兩組進行比賽。 (2)規則 (3)結束比賽後進行小組討論。 (4)討論並擬定下一場的策略，並返回比賽。 (三)綜合活動：將討論策略記錄在小組討論表上。 【活動 3】飛盤爭奪賽 (一)準備活動 (二)引起動機：教師先提示之前已經學過的接盤動作，再進一步引導學童飛盤爭奪賽的比賽規則。 (三)發展活動 1. 擲盤賽跑 2. 橫攔豎擋	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第三週	貳、體育 五.飛過天際 六.超越巔峰	2	健體-E-A3 具備擬定基 本的運動與 保健計畫及 實作能力， 並以創新思 考方式，因 應日常生活 情境。 健體-E-B2 具備應用體 育與健康相 關科技及資 訊的基本素 養，並理解 各類媒體刊 載、報導有 關體育與健 康內容的意 義與影響。 健體-E-C2 具備同理他 人感受，在 體育活動和 健康生活中 樂於與人互	1d-III-3 了 解比賽的進攻 和防守策略。 2c-III-1 表 現基本運動精 神和道德規 範。 4c-III-1 選 擇及應用與運 動相關的科 技、資訊、媒 體、產品與服 務。	Bc-III-1 基 礎運動傷害預 防與處理方 法。 Cb-III-2 區 域性運動賽會 與現代奧林匹 克運動會。	1. 認識飛盤比賽的規則。 2. 在比賽中表現出運動 家精神及道德規範。 3. 能透過飛盤比賽影片 說出進攻、防守的精彩片 段，並能讓運動技能更進 步。 4. 完成活力存摺。 5. 能認識奧運格言及奧 林匹克精神。 6. 能使用資訊媒體搜尋 符合奧林匹克精神的故事。	貳、體育 五.飛過天際 【活動3】飛盤爭奪賽 3. 飛盤爭奪賽 (1)教師播放 2018 年世界 飛盤錦標賽臺灣 U24 的影 片並講解規則。 (2)飛盤爭奪賽規則： (3)教師一開始可以與學 童一起制定簡易規則。 (4)結束比賽後進行小組 討論。 4. 完成活力存摺。 (三)總結活動 六.超越巔峰 【活動1】更快、更高、 更強—更團結 (一)準備活動：教師提問 並由學童分享是否看過奧 運比賽？對什麼比賽項目 印象最深刻。 (二)發展活動： 1. 奧林匹克格言「更快、 更高、更強、更團結」說 明。 2. 教師分享自身經驗，並 請學童討論與分享曾經在 什麼挑戰中獲得了成長。 (三)綜合活動 1. 演練時間	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E5 欣賞、包容 個別差異並尊重 自己與他人的權 利。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				(1)難民代表隊。 (2)東京奧運男子 800 公尺準決賽。 (3)馬拉松選手：范德萊·科代羅·德·利馬 2. 教師統整：奧林匹克精神的意涵在於不畏困難、不論勝敗、努力奮鬥、積極進取、團結合作。			
第四週	貳、體育 六. 超越巔峰	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 表現良好的起跑動作。 2. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。 3. 表現良好的起跑動作。 4. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。 5. 擬定簡易且合宜的運動計畫表。	貳、體育 六. 超越巔峰 【活動 2】轉瞬為風 (一)準備活動 1. 以不同姿勢進行 10 公尺短跑。 2. 教師提問：不同起跑動作會不會影響速度？哪種起跑動作速度最快？ (二)發展活動 1. 蹲踞式起跑 2. 站立式起跑 3. 教師統整兩種起跑動作的共同處及差異處。 4. 雙龍搶珠 (三)綜合活動 1. 各組討論課本的提問並分享。 2. 運動計畫學習：搭配課本第 101、108 頁說明如何設計運動計畫表。 3. 提醒學童設計運動計畫表時須考量場地、器材及用什麼時間運動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	

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					
			康內容的意義與影響。 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。				4. 請學童將起跑動作加入運動計畫表。			
第五週	貳、體育 六.超越巔峰	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-2 分辨運動賽事中	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解接力規則及技巧。 2. 表現良好的傳接棒動作。 3. 解決在各項接力活動中所遇到的問題。 4. 了解選手與觀眾的責任，並討論出如何協助選手取得佳績。	貳、體育 六.超越巔峰 【活動3】再接再厲 (一)準備活動:練習傳接棒。 (二)發展活動 1. 換手傳接 2. 不換手傳接 3. 傳接練習 (1)傳棒這麼做 (2)接棒這麼做 (3)兩種傳接棒方法各有什麼優缺點？我們適合用哪一種接棒方式呢？ 4. 周而復始 (1)活動前依課本圖示設置場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	

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					
			訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。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。	選手和觀眾的角色和責任。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。			(2)周而復始規則 (3)分組依據課本提問討論並分享：遇到這些狀況時，你會怎麼做？ 5. 大隊接力			
第六週	貳、體育 六.超越巔峰 七.繩乎奇技	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，	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性	1. 能完成活力存摺。 2. 解決執行運動計畫表的阻礙。 3. 能理解一跳一迴旋(前迴旋)、單腳跳、一跳一迴旋(後迴旋)、跑步跳等動作。 4. 能完成一跳一迴旋(前	貳、體育 六.超越巔峰 【活動3】再接再厲 (三)綜合活動 1. 教師詢問比賽過程中，是否有發生什麼事需要討論或釋疑？ 2. 教師統整比賽常見的犯	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			發展運動與 保健的潛 能。 健體-E-A3 具備擬定基 本的運動與 保健計畫及 實作能力， 並以創新思 考方式，因 應日常生活 情境。 健體-E-B2 具備應用體 育與健康相 關科技及資 訊的基本素 養，並理解 各類媒體刊 載、報導有 關體育與健 康內容的意 義與影響。 健體-E-C2 具備同理他 人感受，在	現同理心、正 向溝通的團隊 精神。 2d-III-2 分 辨運動賽事中 選手和觀眾的 角色和責任。 3c-III-1 表 現穩定的身體 控制和協調能 力。 3c-III-3 表 現動作創作和 展演的能力。 3d-III-3 透 過體驗或實踐 解決練習或比 賽的問題。 4d-III-1 養 成規律運動習 慣，維持動態 生活。 4d-III-2 執 行運動計畫， 解決運動參與 的阻礙。	表演。	迴旋)、單腳跳、一跳一 迴旋(後迴旋)、跑步跳 等動作。 5. 能用學過的跳繩動作 做簡易的組合表演。 6. 能在課堂外的時間，養 成持續運動的習慣。	規事項。 3. 教師詢問非選手的學童 是否有發揮作用？ 4. 學童分享將起跑和傳接 棒加入運動計畫表後，對 相關技術的影響。 (四)完成活力存摺。 七. 繩乎奇技 【活動 1】單人跳繩 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 一跳一迴旋(前迴旋) 2. 單腳跳 3. 一跳一迴旋(後迴旋) 4. 跑步跳 5. 繩力小測驗：組合表演 6. 鼓勵學童利用下課時間 練習前、後迴旋跳、單腳 跳(左右腳)、跑步跳，並 記錄跳了幾下。 (三)綜合活動 1. 引導學童發表心得。 2. 請學童回家後每天持續 練習以上的跳繩動作，並 記錄在課本上。			

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			體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。							
第七週	貳、體育 七. 繩乎奇技	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	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1. 雙人跳繩中兩人能互相合作、討論及學習。 2. 2 人一組完成雙人跳繩 2 下以上。 3. 能在多人跳繩中分組分工，穩定甩繩，讓同學能順利跳過繩子。 4. 能夠積極參與擺繩跳，勇於接受嘗試。	貳、體育 七. 繩乎奇技 【活動 2】雙人跳繩 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 肩並肩雙人跳 2. 面對面雙人跳 (三)綜合活動 1. 請學童表演肩並肩雙人跳繩、面對面雙人跳繩，並請其分享要訣及心得。 2. 請學童討論：當雙方無法順利配合，你們是如何溝通才完成的？ 【活動 3】多人跳繩 (一)準備活動 1. 熱身運動 2. 帶領學童在操場慢跑 2 圈。 (二)發展活動 1. 擺繩跳	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。						
第八週	貳、體育 七.繩乎奇技	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-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1. 能在多人跳繩中分組分工，穩定甩繩，讓同學能順利跳過繩子。 2. 能夠積極參與一字型迴旋跳，勇於接受嘗試。 3. 能夠分析自己的技能，觀摩學習他人的技巧。 4. 各組運用學習策略，提高過山洞的成功率。	貳、體育 七.繩乎奇技 【活動3】多人跳繩 2. 一字型迴旋跳 3. 過山洞 4. 過山洞進階（含跳躍）	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。						
第九週	貳、體育 七.繩乎奇技 八.羽球高手	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-3 表	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1. 能在遊戲中表現出運動家精神，遵循遊戲的路線。 2. 各組運用學習策略，提高貓捉老鼠過繩的成功率。 3. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。 4. 能穩定的以正手拍、反手拍向上拍擊羽球。 5. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。	貳、體育 七.繩乎奇技 【活動 3】多人跳繩 5. 跳繩遊戲「貓捉老鼠」 (三)綜合活動：活力存摺 (四)歸納總結：教師做本節學習的總結論，鼓勵學童利用課間時間多練習。 八.羽球高手 【活動 1】氣「羽」非凡 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 球感練習	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		6. 能穩定的用羽球來進行兩人下手正拍、反拍對打。	(1)正手向上拍球 (2)反手向上拍球 2. 羽球對打練習 (三)綜合活動 1. 教師請學童示範雙人對打。 2. 請學童分享連續拍擊到球的祕訣。 3. 與伙伴討論一下，如何連續擊到球？			
第十週	貳、體育 八.羽球高手	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能用反手將羽球發低、發短。 2. 能積極練習，並有不怕失敗的學習態度。 3. 認識單、雙打發球的界線及球拍各部位的名稱。	貳、體育 八.羽球高手 【活動 2】羽翼輕飛 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 教師示範並講解反手發球動作要領。 (1)預備動作	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	現各項運動技能，發展個人運動潛能。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。		4. 能學會十字步法。 5. 能學會十字步法加揮拍動作。 6. 能運用資訊科技掃描 QR code 學習羽球的動作。	(2)讓學童分組練習發球。 (3)請學童發表心得，如何反手將球發得又短又低？ 2. 「短」小精悍：發球測驗 3. 認識球場及球拍 【活動 3】「羽」神同行 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 十字步法 2. 十字步法揮拍動作 3. 讓學童分組練習，教師指導學童的動作姿勢。 (三)綜合活動：請動作流暢的學童示範。			
第十一週	貳、體育 八. 羽球高手	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4c-III-1 選擇及應用與運	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能學會兩人對打。 2. 能學會接力對打。 3. 能認識比賽場地的範圍、界線及規則。 4. 能學會分組循環比賽。 5. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術，並彼此提醒。 6. 能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。	貳、體育 八. 羽球高手 【活動 4】誰「羽」爭鋒 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 兩人對打 2. 接力對打	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。						
第十二週	貳、體育 八.羽球高手 九.棒球好球	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	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能認識比賽場地的範圍、界線及規則。 2. 能學會分組循環比賽。 3. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術，並彼此提醒。 4. 能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。 5. 能了解棒球運動的傳球、接球及跑壘的要領。 6. 能做出傳接球及跑壘動作的控制協調能力。 7. 學童能解決練習時所面臨的問題。	貳、體育 八.羽球高手 【活動4】誰「羽」爭鋒 3. 完成活力存摺:正式比賽 (三)總結活動 1. 教師鼓勵學童，請各組發表比賽的心得，給予讚美。 2. 鼓勵學童能利用課餘時間，跟家人、朋友一同參與這一項運動，或欣賞羽球賽事。 九.棒球好球	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			體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。	力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。			【活動 1】球球傳輸帶 (一)準備活動 1. 熱身活動 2. 透過觀看影片分析五人制棒球運動的發展特色。 3. 說明 Baseball 5 運動的場地規範及規則。 (二)發展活動 1. 傳接一起來 2. 球球搬運工 3. 快手快腳 PlayBall 4. 利用 PLAY 模組與同組的伙伴進行練習、討論。 5. 進行問題討論與分享 (三)綜合活動:教師做本節學習的總結論，鼓勵學童利用課間時間練習。			
第十三週	貳、體育 九. 棒棒好球	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	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透	Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能比較動作要領與他人的正確性。 2. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 3. 能展現出打擊，投與接之動作技能執行的控制協調能力。 4. 學童能解決練習時所面臨的問題。	貳、體育 九. 棒棒好球 【活動 2】大手揮強球 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 定點揮手一級棒動作要領： 2. 自拋揮球無人擋動作要領： 3. 大力揮棒我最威 4. 奪得先機 5. 進擊高手	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

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					
			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。	過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。						
第十四週	貳、體育 九. 棒棒好球	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 具備同理人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 學童能確實擬定及執行賽事運動計畫。 2. 學童能解決比賽時所面臨的問題。 3. 學童能從賽事計畫中，解決運動參與所遇到的問題。	貳、體育 九. 棒棒好球 【活動 3】防守大聯盟 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 認識場地 2. 認識防守站位 (三)教師提醒學童與組員們討論後，依各組員的能力安排最適任的位置，再將名單填入空格中。 【活動 4】五人制棒球攻守大作戰 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 教師提醒各組先安排打擊棒次後，提交五人制棒球出賽陣容單。 2. 遊戲規則 3. 五人制棒球規則小百科 (三)行動站問題討論：教師可以讓學童在執行完一輪比賽後，進行討論、檢	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				討。 (四)綜合活動:教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人、朋友進行五人制棒球的體驗。			
第十五週	貳、體育 九. 棒棒好球 十. 體操精靈	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 學童能確實擬定及執行賽事運動計畫。 2. 學童能解決比賽時所面臨的問題。 3. 能理解精靈柔軟操的防護原則，確保運動安全。 4. 能展現出積極投入、勇於挑戰的學習態度。 5. 肢體動作展現出穩定控制及協調能力。	貳、體育 九. 棒棒好球 【活動 4】五人制棒球攻守大作戰 (五)活力存摺：擬定賽事運動計畫 1. 根據隊員的能力設計守方策略布陣。 2. 回顧在本場次五人制棒球比賽中，我負責了什麼任務？清楚自己的優勢是什麼？ 3. 依序回覆課本中的題目，幫助自己在這一個單元的學習，對五人制棒球運動的知識認知程度。 (六)結束活動:教師鼓勵學童持續練習五人制棒球運動。 十. 體操精靈 【活動 1】精靈操	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			心健康。				(一)準備活動 1.暖身及伸展活動 2.故事引導 (二)發展活動 1.教師先示範動作後，用鈴鼓拍出節奏引導學童做出動作。 2.詢問學童做完精靈操的感覺，並請其分享經驗。 3.完成精靈操後一起坐下來，以坐姿體前彎檢測姿勢，感受一下柔軟度有沒有更好。 (三)綜合活動:教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人、朋友進行精靈操的動作練習。			
第十六週	貳、體育 十.體操精靈	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1.能了解以身體部位為軸心，旋轉繞圓圈的動作要領。 2.以積極的學習態度，在進行部位旋轉動作時引發學習樂趣。 3.能展現出穩定的身體控制和協調能力。 4.能和同儕合作，進行旋轉創作和展演的能力。 5.能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。 6.積極專注的學習態	貳、體育 十.體操精靈 【活動2】精靈旋轉時鐘 (一)準備活動 1.暖身運動 2.故事引導 (二)發展活動 1.場地布置 2.教師將學童分成每組3人，3人各扮演時針、分針和秒針。 4.演練時間：學童輪流挑戰不同部位的支撐能力。 5.詢問學童做完的感覺？並請其分享自己的經驗。 (三)總結活動:教師鼓勵學童能利用課餘時間，與	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
				控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。		度，在側翻動作練習時引發學習樂趣。 7. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。 8. 在練習的過程中，解決側翻動作所遇到的挑戰與問題。	家人、朋友進行精靈旋轉時鐘的動作練習。 【活動 3】我是側翻小精靈 (一)準備活動 1. 暖身運動 2. 故事引導 (二)發展活動 1. 小側翻 2. 躍翻躍高			
第十七週	貳、體育 十. 體操精靈	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。 2. 積極專注的學習態度，在側翻動作練習時引發學習樂趣。 3. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力	貳、體育 十. 體操精靈 【活動 3】我是側翻小精靈 3. 我是側翻精靈 4. 完成活力存摺 (三)總結活動 1. 教師鼓勵學童持續練習體操精靈單元中的支撐旋	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			個人特質， 發展運動與 保健的潛 能。	2d-III-1 分 享運動欣賞與 創作的美感體 驗。 3c-III-1 表 現穩定的身體 控制和協調能 力。 3c-III-2 在 身體活動中表 現各項運動技 能，發展個人 運動潛能。 3c-III-3 表 現動作創作和 展演的能力。 3d-III-3 透 過體驗或實 踐，解決練習 或比賽的問 題。 4c-III-3 擬 定簡易的體適 能與運動技能 的運動計畫。		和協調能力。 4. 在練習的過程中，解決 側翻動作所遇到的挑戰 與問題。 5. 能以積極專注的學習 態度，接受各關的挑戰。 6. 與同儕分享側翻成功 的經驗，同時欣賞動作美 感。 7. 依據個人的運動潛 能，在不同的技能表現 中，展演最好的創作能 力。	轉、側翻運動。 2. 同時也鼓勵學童能利用 課餘時間，跟家人、朋友 一同參與這一項運動，或 欣賞其體操賽事。			
第十八週	貳、體育	2	健體-E-A2	1c-III-3 了	Ab-III-1 身	1. 認識有氧運動是有效	貳、體育	觀察評量		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
	十一. 健康有氧		具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和	解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	體組成與體適能之基本概念。 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	改善體適能的方式。 2. 能了解有氧運動對身體的效益與發展。 3. 認識有氧舞步的要領。 4. 在練習過程表現積極參與的學習態度。 5. 在身體活動中表現與學習各項有氧舞步。	十一. 健康有氧 【活動 1】有氧有健康 (一)準備活動：教師播放電子書的情境圖，請學童觀察並討論。 1. 教師介紹有氧運動與無氧運動定義與運動特徵。 2. 引導學童判斷課本圖片中的各項運動種類屬於有氧運動或無氧運動，並請學童說明判斷依據。 (二)發展活動 1. 教師舉例說明有氧運動促進身體心肺活動，對體適能改善提升產生效益。 2. 教師指導學童認識橈動脈脈搏，並估算每分鐘心跳率。 3. 從量測心肺適能的過程，認識心跳率是反應個人運動時的身體負荷，進而了解從事有氧運動時的心肺適能有助於身體發展的效益。 (三)綜合活動：測量我的心跳率 【活動 2】有氧總動員 (一)準備活動：教師介紹有氧活動，並指導學童將測得的運動前心跳率記錄下來。 1. 認識「有氧舞蹈」。 2. 介紹有氧舞蹈設計階段目的、動作和運動效果。 3. 先測得運動前的心跳率(次／分)。	口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。				(二)發展活動：學習並練習暖身運動、主要動作與緩和動作。 1. 暖身運動 2. 主要運動 3. 緩和運動 4. 搭配音樂節奏使心跳數降至正常狀態，伸展放鬆身體。 5. 緩和運動的好處 (三)總結活動：教師鼓勵學童能利用課餘時間持續練習。			
第十九週	貳、體育 十一. 健康有氧	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	1. 將有氧舞蹈依其動作要素性質，重組變化。 2. 透過溝通、合作、創作，表現團隊精神，規畫小組展演。 3. 擬定分組練習的運動計畫，嘗試在生活中實踐。	貳、體育 十一. 健康有氧 【活動 3】有氧方程式 (一)準備活動 1. 教師觀察小組學童溝通、合作、創作不同變化的有氧舞蹈組合與過程中的學習態度。 2. 檢視並練習上一堂課的有氧方程式動作組合。 (二)發展活動 1. 各組學童溝通、討論，將學過的有氧舞蹈動作，依其動作要素與性質進行重組變化。 2. 將小組經合作討論的有氧舞蹈動作分階段畫下來，進行練習，檢視團隊的創意表現。 3. 規畫一週的體適能運動計畫。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				(三)綜合活動 1. 教師請學童說明所設計的有氧方程式動作組合。 2. 說明體適能計畫：			
第二十週	貳、體育 十一. 健康有氧	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	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	1. 在分組展演中，表現穩定的身體控制和協調能力。 2. 表演後，能分享運動欣賞與美感體驗。	貳、體育 十一. 健康有氧 【活動 4】有氧舞臺 (一)準備活動 1. 師生共同檢視與分享體適能計畫的執行狀況。 2. 教師指導各組學童進行暖身與練習表演。 (二)發展活動 1. 教師指導學童分組規畫	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 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。				展演隊形。 2.學童分組練習規畫展演隊形。 3.學童分組進行有氧創意表演，表演組輪流上臺。 4.表演結束後，表演組學童表達自己與同儕創作的美感體驗，欣賞組學童則給予欣賞回饋。 (三)綜合活動:完成活力存摺的自我評量。 (四)總結活動			

第二學期第一學期

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・(五_年級和六_年級) 否

教材版本	南一版第十冊	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節
課程目標	1. 了解壘球擲遠、推鉛球、木棋的基本規則及動作要領。 2. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。 3. 能利用基本武術動作創造出連續技。 4. 了解排球運動的場地、用球及目前在臺灣的發展狀況。 5. 能在手球比賽與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。 6. 分析、解釋不同文化的土風舞身體活動的特色。 7. 知道水域安全的重要性，熟記防溺、自救的方式。		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	貳、體育 五. 投其所好	2	健體-E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習 慣，以促進 身心健全發 展，並認識 個人特質， 發展運動與 保健的潛 能。 健體-E-A2 具備探索身 體活動與健 康生活問題	1c-III-2 應 用身體活動的 防護知識，維 護運動安全。 1d-III-1 了 解運動技能的 要素和要領。 2c-III-3 表 現積極參與、 接受挑戰的學 習態度。 3c-III-1 表 現穩定的身體 控制和協調能 力。	Cb-III-1 運 動安全教育、 運動精神與運 動營養知識。 Ga-III-1 跑、跳與投擲 的基本動作。	1. 確認運動與場地安全。 2. 了解壘球擲遠的動作 要領。 3. 了解投擲角度與投擲 距離的關係。 4. 表現良好的壘球擲遠 動作。 5. 解決在比賽時遇到的 問題。	貳、體育 單元五、投其所好 【活動1】「擲」向天際 (一)準備活動 1. 確認投擲場地是否平 整、無異物。 2. 進行簡易熱身活動。 3. 利用毛巾練習投擲分解 動作。 (二)發展活動 1. 壘球擲遠 2. 精準預判 (三)綜合活動 1. 依學童討論的結果，再 次進行「精準預判」。 2. 教師提問 3. 教師總結:以正確的動 作投擲，可以更省力的將 球投擲出去，也能將球投	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E7 探究運動 基本的保健。	

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					
			的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。			擲得更遠，減少運動傷害發生的機率。			
第二週	貳、體育 五.投其所好	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，	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 做出良好的推鉛球動作。 2. 了解推鉛球、投擲壘球的技巧異同處。	貳、體育 單元五、投其所好 【活動 2】「推」而遠之 (一)準備活動 1. 檢視投擲場地，確認場地是否平整、是否有異物。 2. 進行簡易的熱身活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。			(二)發展活動 1. 鉛球擲遠：介紹鉛球的握法及鉛球的擺放位置。 2. 場地練習 3. 終極密碼 (三)綜合活動 1. 教師提問，學童討論後分享： (1)哪一個鉛球推擲動作最容易忽略？ (2)若推完鉛球後，發現手腕很痛，可能的原因為何？ (3)怎麼做才能提高獲勝機率？ 2. 再次進行「終極密碼」活動。 3. 請學童分析壘球擲遠及推鉛球技巧與規則後，填寫至活力存摺。			
第三週	貳、體育	2	健體-E-A1	1c-III-1 了	Bc-III-2 運	1. 做出良好的推鉛球動	貳、體育	觀察評量	◎安全教育	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
	五. 投其所好		具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中	解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問	動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	作。 2. 了解推鉛球、投擲壘球的技巧異同處。 3. 了解木棋的比賽方式，並進行木棋比賽。 4. 透過正向的溝通解決在比賽中遇到的問題。 5. 了解規律運動的好處，並向親朋好友提倡運動的好處。	單元五、投其所好 【活動2】「推」而遠之 (一)準備活動 1. 檢視投擲場地，確認場地是否平整、是否有異物。 2. 進行簡易的熱身活動。 (二)發展活動 1. 鉛球擲遠：介紹鉛球的握法及鉛球的擺放位置。 2. 場地練習 3. 終極密碼 (三)綜合活動 1. 教師提問，學童討論後分享： (1)哪一個鉛球推擲動作最容易忽略？ (2)若推完鉛球後，發現手腕很痛，可能的原因為何？ (3)怎麼做才能提高獲勝機率？ 2. 再次進行「終極密碼」活動。 3. 請學童分析壘球擲遠及推鉛球技巧與規則後，填	口頭評量 行為檢核 態度評量	安 E7 探究運動基本的保健。	

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					
			樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	題。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。			寫至活力存摺。 【活動3】「拋」磚引玉 (一)引起動機 1.說明「木棋」具有強調團隊合作和娛樂性的特性，適合與親朋好友同樂。 2.教師提問，學童討論後分享： (1)你會邀請朋友一起從事什麼運動？ (2)你會用什麼方式邀請朋友一起進行運動？ (二)發展活動 1.介紹木棋的器材及規則，再將學童分組進行木棋比賽。 (1)教師引導學童填寫「運動好友圈邀請卡」，並請對方簽名。 (2)教師歸納：想邀請其他人一起運動可先設身處地想對方喜歡什麼運動或是他需要什麼運動環境。 2.棋樂融融 (1)教師提問、請學童討論後分享： ①投擲、推擲、拋擲三種投擲方式使用在什麼運動情境？ ②上一節課填寫運動好友圈邀請卡時是否遇到困難？ (三)綜合活動 1.教師鼓勵學童能利用課餘時間持續練習。			

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							2. 教師提問，請學童討論後分享。 3. 引導學童完成填寫活力存摺。			
第四週	貳、體育 六. 飛騰青春	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-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 能明瞭懸垂動作與核心肌群動作的要領。 2. 能學會握槓懸垂動作的技巧。 3. 能以積極專注的學習態度，接受挑戰。 4. 能明瞭青蛙跳的動作要領。 5. 能運用手臂支撐力量將身體撐起，並進行重心上下移動。 6. 能與同學互助合作完成，並學會做好自我保護及防護同伴的動作。 7. 能展現出穩定的身體控制和協調能力。	貳、體育 單元六、飛騰青春 【活動 1】槓上搖擺 (一)準備活動:進行暖身及伸展活動。 (二)發展活動 1. 握槓懸垂擺、擺、擺 2. 懸垂猜拳 (三)總結活動 1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人、朋友進行握槓懸垂的動作練習。 2. 指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。 【活動 2】蛙蛙跳 (一)準備活動 1. 熱身運動：教師於活動前帶領學童做暖身運動，進行肢體動作的伸展。 2. 課程內容：學習青蛙跳動作，並在跳躍的空間中進行水平、垂直的移動。 (二)發展活動 1. 青蛙跳 2. 左右跳撐 3. 做完左右跳撐動作，詢問學童做完的感覺？並請其分享經驗。 (三)總結活動 1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人、朋友進	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							行左右跳撐的動作練習。 2.指導學童洗手、擦汗， 並喝水補充水分。			
第五週	貳、體育 六.飛騰青春	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-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1.能明瞭雙手支撐與雙腳蹬、跳的動作要領。 2.以積極的學習態度，在支撐、蹬、跳練習時引發學習樂趣。 3.透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。 4.在練習的過程中，解決分腿騰越動作所遇到的挑戰與問題。 5.能和同儕合作，進行多人飛躍馬背接龍練習。 6.能明瞭分腿騰躍的動作要領。 7.能學會跳箱上的跳撐動作。 8.能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。	貳、體育 單元六、飛騰青春 【活動3】飛躍馬背 (一)準備活動 1.熱身運動：教師於活動前，帶領學童做暖身運動。 2.課程內容：撐跳、騰躍的基本練習。 (二)發展活動 1.撐、跳、跪坐 2.兩手定江山 3.飛躍接龍我最行 4.教師與學童針對動作執行的過程，進行討論。 5.請完成動作的學童分享自己的經驗。 (三)總結活動 1.教師鼓勵學童能利用課餘時間練習。 2.指導學童洗手、擦汗，並補充水分。 【活動4】分腿騰躍 (一)準備活動 1.熱身運動：教師於活動前，帶領學童做暖身運動。 2.課程內容：做出縱箱分腿撐跳、縱箱分腿騰躍。 (二)發展活動 1.縱箱分腿撐跳 2.縱箱分腿騰躍一	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							3.縱箱分腿騰躍下箱			
第六週	貳、體育 六.飛騰青春	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-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1.能明瞭分腿騰躍的動作要領。 2.能學會跳箱上的跳撐動作。 3.能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。 4.透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。 5.在練習的過程中，解決分腿騰躍動作所遇到的挑戰與問題。 6.能以積極專注的學習態度，接受各關的挑戰。	貳、體育 單元六、飛騰青春 【活動 4】分腿騰躍 4.縱箱分腿騰躍二：教師指導學童做出完整的分腿騰躍動作，其步驟需要有跑、併、撐、分、落五個步驟。 (1)在學習新技能及練習過程時，學童難免會遇到問題跟困難，此時教師可以帶領學童進行討論與分享，或請成功的學童分享經驗或進行示範。 (2)教師綜合注意事項，再讓學童返回練習。 (3)小組討論時間：怎樣做，才能避免腳碰撞到跳箱呢？5.教師指導學童完成活力存摺 (三)總結活動 1.教師鼓勵學童持續練習騰躍動作。 2.鼓勵學童能利用課餘時間，跟家人、朋友一同參與這一項運動，或欣賞其體操賽事。 3.課後指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。 4.恢復場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第七週	貳、體育 七.摩拳擦掌	2	健體-E-C2 具備同理他	1c-III-3 了解身體活動對	Bd-III-1 武術組合動作與	1.能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與	貳、體育 單元七、摩拳擦掌 【活動 1】進攻的劍	觀察評量 口頭評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	身體發展的關係。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	套路。	他人的差異。 2. 能說出正確的武術動作名稱。	(一)準備活動 1. 熱身運動 2. 場地布置 (二)發展活動 1. 弓步砍掌動作說明 2. 弓步反砸動作說明 3. 上步鉤拳動作說明 4. 拖步直拳動作說明 5. 前進彈踢動作說明 6. 連續動作練習：起始勢→弓步砍掌→弓步反砸→上步鉤拳→拖步直拳→前進彈踢→左腳放下成結束動作。 7. 每完成一個動作，即在課本印記圖案上著色。 (三)綜合活動 1. 打擂臺：功夫拳一 2. 打擂臺：功夫拳二 3. 想一想，引導討論： (1)除了招式動作要記熟之外，還有什麼勝利的條件呢？ (2)不管是贏還是輸，我們可以怎樣幫同學加油呢？ (四)總結活動 1. 教師以詢問方式來做本節學習重點總結。 2. 請學童多利用課餘時間做練習。 3. 預告下一節的課程內容，提醒學童喝水、擦汗及洗手。	行為檢核 態度評量		
第八週	貳、體育 七. 摩拳擦掌	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。	貳、體育 單元七、摩拳擦掌 【活動 2】防守的盾 (一)準備活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			體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。	確性。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。		2. 能說出正確的武術動作名稱。	1. 熱身運動 2. 場地布置 (二)發展活動 1. 拗步上架動作說明 2. 馬步攔擋動作說明 3. 虛步截拳動作說明 4. 半馬蓋掌動作說明 5. 退步雙挫 (三)綜合活動 1. 打擂臺：功夫拳三 2. 出招前，小組先討論一下每個人要出什麼招式。 3. 想一想，引導討論 (1)在出招時，怎麼做才不會搖搖晃晃呢？ (2)要怎樣才能讓分數扣得比較少呢？ (四)總結活動 1. 教師以詢問方式來做本節學習重點總結。 2. 請學童多利用課餘時間做練習。 3. 預告下一節的課程內容，提醒學童喝水、擦汗及洗手。	態度評量		
第九週	貳、體育 七. 摩拳擦掌 八. 球不落地	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	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學	Bd-III-1 武術組合動作與套路。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 設計出自己的武術套路。 2. 能將學到的武術套路與家人分享。 3. 能對排球的起源與特色有基本的認識。 4. 能積極正確的做出低	貳、體育 單元七、摩拳擦掌 【活動 3】誰與爭鋒 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 連續出擊 2. 見招拆招 3. 教師指導學童完成活力存摺	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							3.指導學童洗手、擦汗， 並喝水補充水分。			
第十週	貳、體育 八.球不落地	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。 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-III-2 比 較自己或他人 運動技能的正 確性。 2d-III-2 分 辨運動賽事中 選手和觀眾的 角色和責任。 3d-III-1 應 用學習策略， 提高運動技能 學習效能。 3d-III-2 演 練比賽中的進 攻和防守策 略。 4c-III-1 選 擇及應用與運 動相關的科 技、資訊、媒 體、產品與服 務。	Ha-III-1 網/ 牆性球類運動 基本動作及基 礎戰術。	1.能透過小組比賽並討 論，遵守規則的演練排球 比賽中的進攻和防守策 略。 2.能做出了解並做出正 確的低手傳接球。	貳、體育 單元八、球不落地 【活動3】最強的伙伴 (一)準備活動：教師於活 動前帶領學童做暖身運 動。 (二)發展活動 1.低手不漏 2.傳接一起來 3.禮尚網來：1對1 4.禮尚網來：2對2 5.比賽結束後請學童進行 戰術執行成果的感想發 表，教師做最後總結。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十一週	貳、體育 八.球不落地	2	健體-E-B1 具備運用體	1d-III-1 了 解運動技能的	Ha-III-1 網/ 牆性球類運動	1.能與同學討論如何改 善比賽低手傳接球的技	貳、體育 單元八、球不落地	觀察評量 口頭評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。 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。	要素和要領。 3c-III-2 在 身體活動中表 現各項運動技 能，發展個人 運動潛能。 3d-III-1 應 用學習策略， 提高運動技能 學習效能。 3d-III-2 演 練比賽中的進 攻和防守策 略。 4c-III-1 選 擇及應用與運 動相關的科 技、資訊、媒 體、產品與服 務。	基本動作及基 礎戰術。	巧，接納他人不同想法， 並正向溝通有效策略解 決比賽的問題。 2. 能知道並做出正面低 手發球動作。	【活動4】球無虛發 (一)準備活動：教師於活 動前帶領學童做暖身運 動。 (二)發展活動 1. 擊球點練習 2. 正面低手發球（以慣用 右手為例） 3. 球球好朋友 4. 發球你和我 5. 百發百中 6. 禮尚網來 PLUS+ (三)總結活動 1. 教師鼓勵學童能利用課 餘時間練習。 2. 教師預告下一節的課程 內容。 3. 指導學童洗手、擦汗， 並喝水補充水分。	行為檢核 態度評量		
第十二週	貳、體育 八. 球不落地 九. 手球英雄	2	健體-E-A2 具備探索身 體活動與健 康生活問題 的思考能 力，並透過	1d-III-1 了 解運動技能的 要素和要領。 2c-III-2 表 現同理心、正 向溝通的團隊	Ha-III-1 網/ 牆性球類運動 基本動作及基 礎戰術。 Hb-III-1 陣 地攻守性球類	1. 能認識、了解如何選用 及配戴排球的護具護膝。 2. 能知道並做出移動傳 接球的倒身保護動作。 3. 能與同學討論如何提 升手球比賽傳接球之技	貳、體育 單元八、球不落地 【活動5】我是守護神 (一)護膝挑選原則 1. 教師介紹護膝種類及特 性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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。 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。	精神。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	運動基本動作及基礎戰術。	巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。	2. 介紹護膝的配戴方式及注意事項。 3. 練習注意事項：自我檢查。 (二)發展活動 1. 教師講解跨步滾翻分解動作 2. 請學童融入情境在做完擊球動作連接跨步滾翻動作。 3. 請學童利用課本上的QR CODE 透過 VR 眼鏡、平板或手機等 3C 設備和網路，觀看學習跨步滾翻正確動作。 (三)總結活動 1. 鼓勵學童能利用課餘時間，跟家人、朋友一同參與這一項運動，或欣賞相關賽事。 2. 課後指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。 3. 恢復場地。 4. 教師指導學童完成活力存摺 單元九、手球英雄			

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					
							【活動 1】認識手球運動 (一)準備活動：教師準備手球影片，讓學童在課堂上觀賞手球比賽。 (二)發展活動 1. 手球的由來 2. 手球運動介紹 (三)綜合活動 1. 觀看手球比賽是不是精彩、刺激呢？和同學一起討論，並選出你觀察到哪些特點。 2. 跟同學分享你覺得最精彩的畫面。			
第十三週	貳、體育 九. 手球英雄	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知	3d-III-2 演 練比賽中的進 攻和防守策 略。	Hb-III-1 陣 地攻守性球類 運動基本動作 及基礎戰術。	1. 能在手球比賽中與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。 2. 能與同學討論如何提升手球比賽傳接球之技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。	貳、體育 單元九、手球英雄 【活動 2】手到球來 (一)熱身活動：教師帶領學童做暖身運動。 (二)發展活動 1. 傳接我最棒 2. 你攻我守 3. 衝破封鎖線 4. 說說看 (1)比賽進行兩輪後，分享一下小組討論出的策略。 (2)過程中即時討論調整了哪些部分。 (三)綜合活動 1. 引導學童發表對同學表現的心得。 2. 預告下次上課的內容。 【活動 3】傳運好手 (一)熱身活動：教師帶領學童做暖身運動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。				(二)發展活動 1. 球來運轉 2. 大家一起來運球 3. 衝破封鎖線 2.0 (三)綜合活動 1. 小組討論 (1)如何利用新學的運球及交叉進攻來突破兩個防守者？ (2)從遊戲中可以怎麼表現你的運動精神？ 2. 教師歸納：採交叉進攻方式，可以讓防守者來不及或防守錯人。 3. 預告下次上課的內容。			
第十四週	貳、體育 九. 手球英雄	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	3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	能正確做出行進 3 步跳射和運球組合，並透過競爭和學習策略改善技能表現。	貳、體育 單元九、手球英雄 【活動 4】得分好手 (一)準備活動:暖身運動 (二)發展活動 1. 3 步跳射 2. 衝破封鎖線 3.0 (1)教師請小組利用戰術板分享，並統整手球進攻與防守策略。 (2)小組討論 ①如何將學的平行和交叉	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			動與健康的問題。 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。 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。	3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。			路線套用在小組進攻的策略上？ ②想想看，還有什麼小組搭配方式可以突破對方防守？ (3)小組討論後，可以利用左側的戰術板畫出進攻方式，並實際演練。 (4)小組檢討戰術執行是否成功，若沒有，需要調整什麼？			
第十五週	貳、體育 九.手球英雄 十.花舞翩翩	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作	1. 能透過小組比賽並討論，演練手球比賽中的進攻和防守策略。	貳、體育 單元九、手球英雄 【活動4】得分好手	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎多元文化教育 多 E6 了解各文化間的多樣性與	

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					
			康生活問題 的思考能力，並透過 體驗與實踐，處理日 常生活中運動與健康的 問題。 健體-E-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。 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	驗。 2d-III-3 分 析並解釋多元 性身體活動的 特色。 3c-III-2 在 身體活動中表 現各項運動技 能，發展個人 運動潛能。 3d-III-2 演 練比賽中的進 攻和防守策 略。 3d-III-3 透 過體驗或實踐 解決練習或比 賽的問題。	及基礎戰術。 Ib-III-2 各 國土風舞。	2. 能從不同國家文化的 土風舞中分享運動欣賞 與創作的美感體驗，展現 多元文化的包容性與素 養。 3. 能分析、解釋不同文化 土風舞身體活動的特色。	3. 終點戰 (1)規則介紹 (2)終點戰：在修正式的比 賽中，讓學童分成三組進 行比賽，兩組比賽時另一 組進行策略討論，透過比 賽、討論後返回比賽，重 複實行驗證小組的討論策 略，並透過最後的分享將 所知表達出來。 (3)小組討論 (4)教師歸納：除了討論戰 術，還可以透過觀賞比賽 來學習別人的優點及欣賞 精湛的球技。 (三)綜合活動 1. 教師指導學童完成活力 存摺。 2. 歸納總結 (1)教師做本節學習的總 結論。 (2)整理場地，器材歸定 位。 單元十、花舞翩翩 【活動 1】塞爾維亞花之 舞 (一)準備活動：教師介紹 東歐塞爾維亞的地理位 置、文化、舞者的裝扮與 土風舞動作特色，再播放 塞爾維亞的〈花之舞〉影 片，讓學童觀賞。 (二)發展活動 1. 學童觀賞影片後，表達 東歐國家的舞蹈創作風 貌，理解舞蹈表達的情感	態度評量	差異性。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。具備理解與關心本土、國際體				與思想及對音樂的感知等。 2. 教師帶領學童回顧〈兔子舞〉與〈木鞋舞〉的身體活動特色，說明不同文化土風舞的身體活動特色。 (三)綜合活動 1. 教師請學童說說看，聆聽塞爾維亞〈花之舞〉音樂後，覺得這支舞的音樂調性如何？ 2. 帶給你們什麼樣的舞蹈想像？			

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					
			育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。							
第十六週	貳、體育 十.花舞翩翩	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。 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	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ib-III-2 各國土風舞。	1.能認識塞爾維亞的土風舞步技巧、要領與隊形變化。 2.能於土風舞運動中表現穩定的身體控制與協調能力。 3.能表現積極參與練習舞步技巧與隊形變化。	貳、體育 單元十、花舞翩翩 【活動 2】慢板翩翩起舞 (一)準備活動 1.〈花之舞〉分為慢板與快板，教師說明舞步與隊形練習的組合。 2.教師說明「工作腳」 3.搭配不同隊形變化的練習方式，提升學童理解舞蹈表現的豐富性，練習時教師觀察學童參與態度的積極性。 (二)發展活動 1.搖擺步練習 2.慢板走步練習＋長列隊形 3.走步練習 4.慢板走步練習＋開口圓隊形 (三)綜合活動 1.熟練後，可以在走步 7 至 8 拍時，加入拍手 3 下，增加變化與挑戰性。 2.先跟著領舞的同學往左走 8 拍，再往右走 8 拍，才不會因為走錯而撞在一	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎多元文化教育 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。				起。			
第十七週	貳、體育 十. 花舞翩翩	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	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分	Ib-III-2 各國土風舞。	1. 能認識塞爾維亞的土風舞步技巧、要領與隊形變化。 2. 能於土風舞運動中表現穩定的身體控制與協調能力。 3. 能表現積極參與練習舞步技巧與隊形變化。	貳、體育 單元十、花舞翩翩 【活動 3】快板躍動之姿 (一)準備活動 1. 教師介紹與示範快板的舞步，搭配隊形變化進行學童分組練習。 2. 搭配不同隊形變化的練	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎多元文化教育 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。具備理解與關心本土、國際體	享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。		4. 能從展演歷程中，分享運動欣賞與創作的美感體驗。 5. 能與小組成員完成展演。	習方式，提升學童理解舞蹈表現的豐富性，教師觀察學童練習時參與態度的積極性。 (二)發展活動 1. 快板搖擺步練習 2. 快板跑跳步練習 (三)綜合活動：邀請學童評估在不同舞步與隊形的搭配上，哪種舞步與隊形變化組合最容易或最困難？為什麼？ 【活動 4】花舞試鏡會 (一)準備活動：教師先將學童分為表演組與欣賞組。 (二)發展活動 1. 透過分組討論，學童互相溝通合作創作以不同隊形變化，搭配〈花之舞〉進行表演。 2. 當表演組輪番表演後，表演組各自表達與同儕創作的美感體驗分享；欣賞組的學童則給予鼓勵與回饋。			

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					
			育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。				3. 創意練舞室 (三)教師指導學童完成活力存摺			
第十八週	貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	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。 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	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	1. 對平靜水域安全有初步的了解，以提高水域安全的警覺性。 2. 重視水域安全觀念，能熟記防溺、自救的方式。 3. 能透過實際體驗與操作，了解實施救溺的方式與危險性。	貳、體育 單元十一、悠遊戲水樂 【活動1】親水樂趣多 (一)準備活動：教師介紹平靜水域與水域安全標示類別及代表意義。 (二)發展活動 1. 水域標示知多少：在水域附近常用不同顏色的標示來警告、禁止或允許水上活動。 2. 比手畫腳我最行 3. 救溺試一試 4. 黃金救援時間 5. 實際操作任務後，請學童發表執行後感想。 (三)總結活動 1. 教師拿出教育部救溺五步，讓學童對照透過自身實際的體驗，了解救生不易，避免涉入這樣的險境更為重要。 2. 若在泳池更能擬真演練，但要特別注意安全。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			問題。							
第十九週	貳、體育 十一.悠遊戲水樂	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。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。	1. 能認識立式划槳與基本操作，培養未來參與水域活動與利用大型浮具的救生能力。 2. 能知道從事水域活動出現脫水現象時的症狀及預防方法。 3. 能重視水域安全的觀念，熟記並正確做出防溺、自救的方式。	貳、體育 單元十一、悠遊戲水樂 【活動 2】水上悠游去 (一)準備活動 1. 教師透過課本上的 QR CODE，讓學童體驗 SUP 使用情境，介紹該運動特性和操作方式。 2. SUP 是屬大型的救生浮具，為救溺五步之一，透過活動來實際操作體驗。 3. 教師說明從事水域常見脫水現象，讓學童辨識症狀及預防方式。 (二)發展活動 1. 水上平衡趣 2. 當學校沒有 SUP 設備或無法在泳池操作時，可以透過陸上替代方案來練習平衡。 3. 划向前方活動 4. 教師請學童回想當在湖泊或河流的水域操作 SUP 載人時，要如何將溺者載回？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	

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					
				務。			(三)總結活動：教師提醒學童救生的危險性，當遇到有人溺水時，非專業人員切勿直接跳入水中救人，應依循救溺五步驟的方法。 【活動 3】救己一命 (一)準備活動：教師可事先搜尋泳池溺水的相關網路新聞，讓學童了解自救的重要性，並舉新聞實例帶入情境。 (二)發展活動 1. 吸吐自如：水中蹬地壓水換氣自救 2. 水中尋寶 3. 我是小飛魚 4. 仰漂小高手 (三)總結活動 1. 教師回饋及總結。 2. 請學童上岸淋浴、擦乾身體後更衣，並注意保暖。			
第二十週	貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	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	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上） 與簡易性游泳	1. 能積極的練習，做出游泳正確的手腳搭配動作藉物前進。 2. 能在小組比賽時與隊友討論、合作正向溝通有效策略，提高學習效能 3. 能透過檢核表評估小	貳、體育 單元十一、悠遊戲水樂 【活動 4】自由快樂游 (一)準備活動：教師說明游泳除增進休閒育樂的選擇，更重要的是提高自我安全防護能力。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	

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					
			個人特質， 發展運動與 保健的潛 能。 健體-E-A2 具備探索身 體活動與健 康生活問題 的思考能 力，並透過 體驗與實 踐，處理日 常生活中運 動與健康的 問題。	習態度。 3c-III-2 在 身體活動中表 現各項運動技 能，發展個人 運動潛能。	比賽。	組伙伴動作的正確性，提 供課後自主練習方向的 建議。	(二)發展活動 1. 打水我最行 2. 划水游得快 3. 手腳併行 4. 接力快樂游 (三)總結活動：引導學童 完成活力存摺。			