

嘉義縣阿里山鄉新美國民小學

表 13-1 114 學年度第一學期四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：■（三 年級和 四 年級） 否□

教材版本		康軒版第七冊				教學節數		每週(2)節，本學期共(40)節		
課程目標		1.認識營養素及其食物來源和功能。 2.了解如何選購健康又安全的食物。 3.了解吸菸、飲酒、嚼檳榔對健康的危害並拒絕接觸。 4.認識灼燙傷，演練灼燙傷的急救處理方法。 5.檢查防火措施，演練火災避難與逃生技巧。 6.學習足球、足壘球的攻防概念。 7.認識田徑選手，分享運動員的故事。 8.掌握快跑的訣竅，進行彎道跑、障礙跑遊戲。 9.結合線梯創編跑跳動作，學習立定跳遠。 10.檢測體適能，規畫運動計畫提升體能。 11.變化步伐與移位，進行武術攻防對練。 12.肢體創作點、線、面造型，學跳丟丟銅仔土風舞。 13.漂浮打水前進，玩趴浪遊戲。 14.練習扯鈴的運鈴技巧。								
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	第四單元球類 遊戲王	2	健體-E-C2 具備同理他	1c-II-1 認識	Hb-II- 1 陣地	1.認識盤 球、踢球、	第四單元球類遊戲王 第 1 課足球玩家	操作 發表		

	第一課足球玩家		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 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高	攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	停球的動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成足球活動。	《活動 1》盤球基本功 1.教師說明：用腳帶球移動的動作稱為「盤球」，盤球的方式有許多種。 2.教師說明並示範「盤球基本功」的動作要領：膝蓋微彎，用腳輕輕觸球向前。 3.教師將全班分為 3 組，每組前方 10 公尺處放置圓盤，學生聽教師指定的盤球方式盤球前進至圓盤，練習盤球基本功的動作。 《活動 2》盤球闖四關 1.教師說明「盤球闖四關」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：盤球時可以怎麼做，來改變球的方向？ 3.教師請學生設計四個盤球關卡，並在下課後與同學練習盤球動作，完成「盤球闖四關」學習單。 《活動 3》合作盤球 教師說明「合作盤球」活動規則：2 人一組，一人後退走，另一人盤球跟著前進。 《活動 4》盤球奪寶 教師說明「盤球奪寶」活動規則。 《活動 5》盤球過人 1.教師說明「盤球過人」活動規	實作	
--	---------	--	---	--	---	--	--	----	--

				體適能與基本運動能力的身體活動。			則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：盤球時要注意什麼，才不容易與人發生碰撞呢？			
第二週	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	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-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、追逐球、停球之時間、	1.認識盤球、踢球、停球的動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成足球活動。	第四單元球類遊戲王 第 1 課足球玩家 《活動 6》保護腳下球 1.教師說明並示範「保護腳下球」的動作要領。 2.教師說明並示範用肢體擋住對手後，盤球移動遠離對手的方式。 3.教師說明「保護腳下球」活動規則。 《活動 7》盤球入球門 1.教師說明「盤球入球門」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生分享：觀察同學保護球的方法，有哪些值得你學習的地方？他的動作哪裡需要改進呢？ 《活動 8》踢傳球和停球 1.教師說明並示範「踢球、停球」的動作要領。 2.教師說明「踢傳球和停球」活動規則：2 人一組，嘗試用左、右腳練習不同踢傳球和停球的	操作觀察發表		

				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。	空間及人與人、人與球關係攻防概念。		組合。 《活動 9》踢球後移位 教師說明「踢球後移位」活動規則。			
第三週	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	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-2 表現增進團隊合作、友善	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.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 3.運用合作與競爭策略完成足球活動。	第四單元球類遊戲王 第 1 課足球玩家 《活動 10》三對一踢傳攻防 1.教師說明「三對一踢傳攻防」活動規則。 2.活動進行後，教師帶領學生討論：進攻和防守時各有哪些訣竅？ 《活動 11》追逐球攻防 1.教師說明「追逐球攻防」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論得分策略與防止對手得分的	操作發表 運動撲滿		

				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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	4.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。	策略。 《活動 12》足停彈地球 教師說明「足停彈地球」活動規則。 《活動 13》踢傳球得分 教師說明「踢傳球得分」活動規則。 《活動 14》趣味足球賽 教師說明「趣味足球賽」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論得分與防守策略。			
第四週	第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和	2c-II-2 表現增進團隊	Hd-II-1 守備／跑分性	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。	第四單元球類遊戲王 第 2 課壘上攻防 《活動 1》拋接球對決跑壘 教師說明「拋接球對決跑壘」	操作發表		

			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。	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。	活動規則。 《活動 2》踢球跑壘 1.教師說明「踢球跑壘」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：進攻時把球踢向哪裡，球才不會很快就被接到呢？ 《活動 3》踢球後防守 1.教師說明「踢球後防守」活動規則。 2.活動結束後，教師請學生和同學討論並解決進行活動時發現的問題。			
--	--	--	--	---	---	--	---	--	--	--

第五週	第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防	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。	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力	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、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。	第四單元球類遊戲王 第 2 課壘上攻防 《活動 4》同色危機 1.教師說明「同色危機」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論： (1)進攻時怎麼做，才不會和隊友停留在相同顏色的跑壘線？ (2)當你是進攻方時，你有哪些進攻的方法呢？ (3)當你是防守方時，你有哪些防守的方法呢？ 《活動 5》防守到位 1.教師說明「防守到位」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：當你是防守者時，一、三壘有跑壘者，進攻方踢球者踢球後，你會怎麼傳球呢？ 3.教師設計不同壘上情境，例如：壘上無跑壘者；一壘有跑壘者；一、二壘有跑壘者；一、二、三壘有跑壘者，引導學生思考並演練傳球防守的策略。	操作發表		
-----	----------------------	---	---	--	---	---	--	------	--	--

				的身 體活 動。						
第六週	第四單元球類 遊戲王 第二課壘上攻 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。	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。 4d-II-2 參與 提高 體適 能與	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 間、 空間 及人 與 人、 人與 球關 係攻 防概	1.團隊合作 完成活動， 並與同學友 善互動。 2.表現拋接 球、傳接 球、踢球、 跑動踩壘的 動作技能。 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 踢球、跑動 踩壘的熟練 度。	第四單元球類遊戲王 第 2 課壘上攻防 《活動 6》足壘小高手 1.教師說明「足壘小高手」活動 規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討 論： (1)當你是進攻方時，你有哪些 進攻的方法呢 (2)當你是防守方時，你有哪些 防守的方法呢？ 3.教師請學生在「足壘小高手」 學習單寫下活動的進攻和防守 策略。	操作 發表 實作 運動撲滿		

				基本運動能力的身體活動。	念。					
第七週	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識運動賽事和選手，表現觀眾的角色與責任。 2.認識快速跑的動作技能概念與動作練習的策略。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現快速跑的動作。 5.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。	第五單元跑跳過招大進擊 第 1 課跑動活力躍 《活動 1》最速精神 絕不放棄 1.教師配合影片和相關專題報導，介紹田徑選手楊俊瀚參與的運動賽事、運動表現，以及曾遭遇的挫折和為比賽付出的努力，並請學生分享心得感想。 2.教師鼓勵學生課後欣賞運動賽事，查詢欣賞的運動員故事，並完成「運動家精神」學習單。 《活動 2》轉身追逐跑 1.教師說明「轉身追逐跑」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論得分策略。 《活動 3》牽繩追逐跑 教師說明「牽繩追逐跑」活動規則。 《活動 4》曲折跑取球 教師說明「曲折跑取球」活動規則。 《活動 5》抬腿跑疊盤	操作發表實作		

				的互動行為。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。			教師說明「抬腿跑疊盤」活動規則。 《活動 6》折返跑運算 1.教師說明「折返跑運算」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生分享「五色關挑戰」學習單的活動紀錄，並提問：你們這隊一共蒐集到幾個顏色的卡片？哪個顏色沒蒐集到？可以如何改進呢？			
第八週	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識快速跑、彎道跑的動作技能概念與動作練習的策略。 2.描述自己和他人快速跑動作的正	第五單元跑跳過招大進擊 第 1 課跑動活力躍 《活動 7》快速跑觀察 1.教師說明「快速跑觀察」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：快速跑時，同學有哪些需要調整的地方？有哪些值得你學習的地方？	操作發表實作		

			動與健康的問題。 略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技		確性。 3.表現快速跑、彎道跑的動作。 4.運用快速跑、彎道跑的動作練習策略。	《活動 8》60 公尺快跑 教師說明「60 公尺快跑」活動規則：6 人一組，各組每次派 1 人比賽 60 公尺快跑，最快跑到終點得 1 分，累積得分最高的組別獲勝。 《活動 9》彎道跑體驗 1.教師說明「彎道跑體驗」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：在直道跑步和在彎道跑步時，身體的感覺和姿勢有什麼不同呢？ 《活動 10》彎道跑姿勢 1.教師說明並示範「彎道跑姿勢」的動作要領。 2.教師說明「彎道跑姿勢」活動規則。 《活動 11》彎道跑競賽 1.教師說明「彎道跑競賽」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：跑彎道時，同學有哪些動作需要調整？有哪些值得你學習的地方？			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				能。 3d-II-1 運用 動作 技能的 練習策 略。						
第九週	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識障礙跑的動作技能概念與動作練習的策略。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現障礙跑、線梯創意跑跳的動作。 4.運用障礙跑的動作練習策略。	第五單元跑跳過招大進擊 第 1 課跑動活力躍 《活動 12》跑跨障礙物 教師說明「跑跨障礙物」活動規則：8 人一組，慣用腳在後準備起跑，練習 3 步跨越欄架、5 步跨越欄架。 《活動 13》連續跑跨障礙物 教師說明「連續跑跨障礙物」活動規則：8 人一組，慣用腳在後準備起跑。 《活動 14》跑跨障礙賽 1.教師說明「跑跨障礙賽」活動規則。 2.活動進行前，教師請各組學生分享自己預計固定跑幾步跨越障礙物。活動進行時，互相觀察是否維持固定步數跨越障礙物。 3.教師請學生變換場地中的障礙物，再次進行活動，或可增加障礙物，挑戰連續跨越 3 個障礙物。	操作 觀察 發表		

				作、友善的互動行為。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。			《活動 15》線梯創意跑跳 1.教師將全班分成 4 組，說明並示範各種結合線梯場地的跑跳動作後，請各組分別練習。 2.教師請學生結合線梯場地，發明創意的跑跳方法，和同學分享後一起試著做做看。 《活動 16》線梯追逐賽 教師說明「線梯追逐賽」活動規則。			
第十週	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	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	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習策略。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊	1.認識立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。 2.團隊合作完成活動，	第五單元跑跳過招大進擊 第 1 課跑動活力躍 《活動 17》立定跳遠 1.教師說明並示範「立定跳遠」的動作要領。 2.教師請學生分組練習立定跳遠的動作要領。練習後請學生分	操作發表實作運動撲滿		

			踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合	戲。	並與同學友善互動。 3.表現線梯創意跑跳，立定跳遠的動作。 4.運用立定跳遠的動作練習策略。 5.表現曲折跑、彎道跑、障礙跑的動作。	享練習時遇到的問題，與同學討論改進動作的方法。 《活動 18》跳遠跳近來觀察教師說明「跳遠跳近來觀察」活動規則：6 人一組，用立定跳遠姿勢分別練習跳越線梯 2 格和 4 格的距離，說出同學的動作有哪些不同。 《活動 19》立定跳遠加加樂教師說明「立定跳遠加加樂」活動規則：2 人一組，輪流進行立定跳遠，計算跳越的線梯格數，格數加總最多的組別獲勝。 《活動 20》闖五關集字卡 1.教師說明「闖五關集字卡」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論： (1)你們組蒐集到哪些字？把這些字拼成一個句子，這個句子是什麼？ (2)你覺得你在哪一關表現得最好？和同學分享你的訣竅。			
--	--	--	--------------------	--	----	---	---	--	--	--

				性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。						
第十一週	第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能	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。	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。 4c-II-1	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場	透過體適能檢測，了解個人體適能表現。	第五單元跑跳過招大進擊 第 2 課健康體適能 《活動 1》體適能檢測 1.教師帶領學生進行暖身，說明各體適能檢測項目的測驗目的、測驗方法和注意事項，帶領學生練習後進行檢測。 2.教師請學生將各項目體適能檢測結果記錄在課本第 135 頁，並指導學生利用教育部 體育署體適能網站查詢「體適能常模」，寫下測驗結果的等級。	操作 實作		

				了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力	域。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。					
--	--	--	--	---	---------------------------	--	--	--	--	--

				的身 體活 動。						
第十二 週	第五單元跑跳 過招大進擊 第二課健康體 適能	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。	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。 4c-II-1 了解 影響 運動 參與 的因 素， 選擇	Ab-II- 2 體適 能自 我檢 測方 法。 Cb-II- 1 運動 安全 規 則、 運動 增進 生長 知 識。 Cb-II- 4 社區 運動 活動 空間 與場 域。 Cd-II- 1 戶外 休閒 運動 基本 技	1.了解運動 能幫助生 長。 2.了解影響 運動參與 的因素， 運用社 區活動 空間， 規畫提 高體適 能的運 動計畫。 3.透過登 階、健 走活 動，學 習登山 運動基 本技能 並提高 體適能 的表現。 4.描述參 與模擬 登山活 動的感覺。 5.課後參 與登山 活動， 增進體 適能。	第五單元跑跳過招大進擊 第 2 課健康體適能 《活動 2》運動參與的因素 1.教師請學生分享「增進運動參與」學習單「運動參與調查」結果，說明課後每週運動幾分鐘，經常做的運動項目、經常使用的運動場地。 2.教師說明：課後參與運動的時間每週應達 150 分鐘以上，你是否達成呢？如果沒有，請反省自己運動量不足的原因，並和同學討論克服的方法，完成「增進運動參與」學習單「克服運動量不足」。 3.教師請達成每週運動參與時數的學生分享喜愛運動的原因或運動的好處，鼓勵學生運動參與，完成「增進運動參與」學習單「運動的好處」。 《活動 3》社區運動空間大搜查 1.教師詢問：你居住的社區中， 有哪些運動場地呢？和同學分享你使用社區運動場地的經驗。 2.教師整理學生的回答，利用教學簡報展示社區的運動場地照片。	發表 實作 操作 運動撲滿		

				提高體適能的運動計畫與資源。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	能。		《活動 4》規畫運動計畫 教師說明：社區中有許多運動場地可以運用，嘗試運用這些運動場地做運動吧！在「增進運動參與」學習單「運動計畫」規畫一週的運動計畫，包含運動時間、運動場地、運動項目、一起運動的人。 《活動 5》登山任務大會串 教師說明「登山任務大會串」活動規則：依序完成各個任務，任務內容如下：任務一：繞操場健走一圈，模擬在登山步道健走。任務二：走階梯，完成後原地踏步調整呼吸，模擬走登山的階梯。任務三：走平衡木保持平衡，模擬走登山的棧道。任務四：踩巧拼不落地，模擬走登山步道的石塊。任務五：上下跳箱登階 20 下，模擬走登山的石階。			
第十三週	第五單元跑跳過招大進擊 第三課友善對練	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和	1d-II-1 認識動作技能	Bd-II-1 武術基本動	1.認識橫肘、劈掌、上架的動作概念。	第五單元跑跳過招大進擊 第 3 課友善對練 《活動 1》橫肘防守 1.教師帶領學生複習武術手部進	操作發表		

			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。	概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	作。	2.認識武術進攻、防守的練習策略。 3.描述他人進退攻防動作的正確性。 4.運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。	攻動作以及步樁動作。 2.教師說明並示範「橫肘防守」的動作要領。 《活動 2》進則攻 教師帶領學生配合口令，練習「弓步向前、衝拳進攻」的動作。 《活動 3》退則守 1.教師帶領學生練習馬步後退。 2.教師帶領學生配合口令，練習「馬步後退、橫肘防守」的動作。 《活動 4》合作演練 教師說明「合作演練」活動規則：4 人一組，一次 2 人進行攻防對練。兩人面對面，預備（立定抱拳）。一人弓步向前、衝拳進攻，另一人馬步後退、橫肘防守，其他人觀察對練者動作。觀察者分享對練者動作是否正確。對練者攻防 4 次後，換另 2 人對練。			
--	--	--	--	---	-----------	--	---	--	--	--

第十四週	第五單元跑跳過招大進擊 第三課友善對練	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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作	Bd-II-1 武術基本動作。	1.認識劈掌、上架的動作概念。 2.認識武術進攻、防守的練習策略。 3.主動參與、樂於嘗試活動。 4.運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。	第五單元跑跳過招大進擊 第3課友善對練 《活動5》步樁轉換攻防招式 1.教師帶領學生複習「弓步、馬步步樁轉換」的動作要領。 2.教師帶領學生配合口令，練習第一種「步樁轉換攻防招式」的動作，左、右腳互換，教師帶領學生配合口令，練習第二種「步樁轉換攻防招式」的動作。 《活動6》步樁轉換攻防對練 教師將全班分成2人一組，進行「步樁轉換攻防對練」，一人做出先進攻再防守的步樁轉換攻防招式，另一人做出先防守再進攻的步樁轉換攻防招式。 《活動7》劈架攻防 1.教師說明並示範「劈掌、上架」動作要領。 2.教師請學生嘗試用不同的步伐，搭配劈掌和上架練習。 《活動8》劈架攻防招式設計 1.教師將全班分成2人一組，請學生運用不同的步伐與移位，設計劈掌、上架的攻防招式。 2.教師請學生課後2人一組練習「衝拳、橫肘攻防招式」與「劈掌、上架攻防招式」，在「友善對練計畫」學習單規畫運動計畫。	操作發表 運動撲滿		
------	------------------------	---	---	--	--------------------	---	--	--------------	--	--

				技能的練習策略。						
第十五週	第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身	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。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	1.認識點、線、面肢體創作的動作技巧。 2.參與並欣賞點、線、面肢體創作。 3.表現點、線、面肢體創作。 4.模仿性創作各種工具行駛、運作的情境。 5.描述參與情境創作的感覺。	第六單元嬉游樂舞鈴 第 1 課舞動一身 《活動 1》肢體魔法畫筆 1.教師利用教學簡報呈現各種點、線、面圖形，引導學生運用肢體模仿點、線、面。教師可以以下引導語，引導學生進行模仿。 2.教師請學生在「我是魔法畫筆」學習單第一部分畫上點、線、面圖形，並嘗試模仿。 3.教師請學生上臺模仿學習單上的點、線、面圖形，請其他學生猜一猜肢體創作的圖形。 《活動 2》點線面團體創作1.教師以鈴鼓拍擊節奏一個 8 拍，引導學生移位後（可以走、跑、跳的方式並變化路線），創作點、線、面造型。 2.教師將全班分成 3 人一組，在「我是魔法畫筆」學習單第二部分畫上預計合作創作的點、線、面圖形。接著，練習移位後，合作創作點、線、面造型。 《活動 3》模仿情境創作 1.教師將全班分成 4 人一組，說	操作發表實作		

				動。 3c-II-1 表現 聯合 性動 作技 能。			明工具運轉情境，並以鈴鼓拍擊節奏，引導學生團體創作工具運轉情境。 2.教師請學生分組上臺抽 1 張工具圖卡，討論工具運轉的情境發展。			
第十六週	第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身	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。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	1.與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。 2.進行丟丟銅仔土風舞展演時，表現觀賞者的角色和責任。	第六單元嬉游樂舞鈴 第 1 課舞動一身 《活動 4》丟丟銅仔土風舞舞序 教師將全班分成 4 人一組（二男二女），各小組一男一女，男生站左邊，女生站右邊，兩人內側的手互牽。接著說明並示範「丟丟銅仔土風舞」舞序。 《活動 5》表演與欣賞 1.教師請學生分組上臺表演丟丟銅仔土風舞並相互觀摩。 2.表演結束後，發表觀舞心得，完成「丟丟銅仔土風舞」學習單。	操作 發表		

				元性 身體 活 動。 3c-II-1 表現 聯合 性動 作技 能。						
第十七 週	第六單元嬉游 樂舞鈴 第一課舞動一 身	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。 2d-II-1 描述 參與 身體 活動 的感 覺。 2d-II-2 表現 觀賞 者的 角色 和責 任。 2d-II-3	Ib-II-1 音樂 律動 與模 仿性 創作 舞 蹈。 Ib-II-2 土風 舞遊 戲。	1.與同學合 作，完成列 車舞。 2.與同學合 作，完成列 車遊戲。	第六單元嬉游樂舞鈴 第 1 課舞動一身 《活動 6》列車舞 1.教師將全班分成 4 人一組，雙 手搭前一人的肩膀成一系列列 車，接著說明並示範「列車 舞」舞序。 2.教師請學生分組上臺表演列車 舞並相互觀摩。表演結束後， 發表觀摩心得。 《活動 7》列車遊戲 教師說明「列車遊戲」活動規 則：全班分成 2 組，一組排成 一系列列車，雙手搭前一人的肩 膀，跳列車舞。（28 拍）一系列 列車變兩列（原列車第一人和最 後一人各成為新列車頭，分成 第一列列車、第二列列車。原 列車前半部的同學跟著第一列 列車，原列車後半部的同學向 後轉跟著第二列列車）。（8 拍）			

				參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。			兩列列車跳列車舞。(28拍)兩列列車變四列(分列原則同上)。(8拍)四列列車跳列車舞。(28拍)			
第十八週	第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1.認識打水技能概念與動作練習的策略。 2.描述自己或他人打水動作的正確性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現扶牆打水、持浮板打水前進。 5.運用合作與競爭策略	第六單元嬉游樂舞鈴 第2課打水遊戲 《活動1》打水姿勢 1.教師在岸上說明並示範「打水」的動作要領。 2.教師在岸上說明並示範「常見錯誤打水姿勢」。 《活動2》扶牆打水 1.教師說明並示範「扶牆打水」、「扶牆閉氣打水」的動作要領。 2.教師帶領學生討論：同學的打水動作正確嗎？可以如何調整呢？接著請學生調整動作再次練習。 《活動3》雙人持浮板打水前進 教師說明「雙人持浮板打水前進」活動規則。			

				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。 4d-II-2 參與 提高 體適 能與 基本 運動 能力		完成打水活 動。	《活動 4》單人持浮板打水前進教師說明「單人持浮板打水前進」活動規則。 《活動 5》打水前進解字謎教師說明「打水前進解字謎」活動規則。			
--	--	--	--	---	--	---------------------	---	--	--	--

				的身 體活 動。						
第十九 週	第六單元嬉游 樂舞鈴 第二課打水遊 戲	2	健體-E-A2 具備探索身 體活動與健 康生活問題 的思考能 力，並透過 體驗與實 踐，處理日 常生活中運 動與健康的 問題。	1d-II-1 認識 動作 技能 概念 與動 作練 習的 策 略。 1d-II-2 描述 自己 或他 人動 作技 能的 正確 性。 2c-II-2 表現 增進 團隊 合 作、 友善 的互 動行 為。	Cc-II-1 水域 休閒 運動 基本 技 能。 Gb-II- 2 打水 前 進、 簡易 性游 泳遊 戲。	1.團隊合作 完成活動， 並與同學友 善互動。 2.表現蹬牆 漂浮打水前 進、蹬地漂 浮打水前 進。 3.運用合作 與競爭策略 完成打水活 動。	第六單元嬉游樂舞鈴 第 2 課打水遊戲 《活動 6》蹬牆漂浮打水前進 教師說明並示範「蹬牆漂浮打 水前進」的動作要領。 《活動 7》蹬地漂浮打水前進 教師說明並示範「蹬地漂浮打 水前進」的動作要領。 《活動 8》球球換位置 1.教師說明「球球換位置」活動 規則。 2.活動結束後，教師請獲勝組別 的學生分享蹬牆、蹬地漂浮打 水前進的訣竅，各組學生運用 分享的方法嘗試調整蹬牆、蹬 地漂浮打水前進動作。 《活動 9》任務傳傳傳 1.教師說明「任務傳傳傳」活動 規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討 論致勝策略。 《活動 10》顏色配對 教師說明「顏色配對」活動規 則：4 人一組，以圓盤為目標， 第一人漂浮打水前進。移動圓 盤，使前後圓盤顏色相同，每 次只能互換相鄰的兩個圓盤。 漂浮打水回出發處，與下一人			

				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。 4d-II-2 參與 提高 體適 能與 基本 運動 能力 的身 體活 動。			拍掌接力，下一人出發。最快 完成任務的組別獲勝。			
--	--	--	--	---	--	--	-------------------------------------	--	--	--

第廿週	第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1. 認識趴浪運動基本裝備、基本動作。 2. 認識趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 3. 表現趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 4. 課後持續練習，增進打水動作的熟練度。	第六單元嬉游樂舞鈴 第 2 課打水遊戲 《活動 11》趴浪基本裝備與動作 1. 教師配合裝備或照片說明趴浪運動的基本裝備。 2. 教師說明並示範趴浪基本動作要領。 3. 教師將全班分為 2 人一組練習，互相觀察對方的趴浪動作是否正確，並給予調整建議。 《活動 12》趴浪打水前進 1. 教師說明並示範「趴浪打水前進」的動作要領。 2. 教師說明「趴浪打水前進」活動規則：4 人一組練習趴浪打水前進，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處，提醒同學趴浪打水前進的動作要領。 《活動 13》趴浪轉向 1. 教師說明並示範「趴浪轉向」的動作要領。 2. 教師說明「趴浪轉向」活動規則：4 人一組，輪流趴浪打水前進至游泳圈，練習趴浪轉向（向左轉、向右轉）繞過游泳圈。 《活動 14》尋找海神寶藏 教師說明「尋找海神寶藏」活動規則。	操作發表 運動撲滿		
-----	----------------------	---	---	--	--	--	---	--------------	--	--

				性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

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。

嘉義縣阿里山鄉新美國民小學

表 13-1 114 學年度第一學期四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：■（三 年級和 四 年級） 否□

教材版本		康軒版第八冊				教學節數		每週(2)節，本學期共(40)節		
課程目標		1.學習桌球正手擊球、反手擊球、正手發球動作。 2.學習籃球的運球和傳球技能。 3.熟練躲避球傳接球、閃避球與攻擊。 4.掌握傳接棒的訣竅，學習接力跑規則。 5.練習壘球擲遠動作。 6.配合步伐轉換，進行武術攻防對練。 7.和跳箱、平衡木互動，維持身體的動態平衡。 8.用身體做出直線和曲線造型；學跳《花之舞》。								
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	第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣	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。 1d-II-2 描述自己	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、	1.認識桌球的反手擊球、正手擊球、發球動作技能要領。 2.與同伴合作，完成反手擊球、正	第四單元球來球往 第 1 課桌球擊球趣 《活動 1》持拍桌上滾球教師說明並示範活動進行方式：每組 4 人，分成兩小組面對面站立。各組其中一人將球置於球桌，接著持拍將球推出滾向對面，另一人持拍將球推回，以此方式進行。	操作發表		

			保健的潛能。	或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力	持拍控球、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。	手擊球、發球活動。 3.描述自己或他人桌球動作技能的正確性。 4.運用學會的桌球動作要領，完成桌球活動。 5.表現主動參與活動的學習態度，並遵守活動規則。 6.運用遊戲的合作和競爭策略完成桌球活動。 7.參與提高桌球運動能力的身體活動。	《活動 2》反手擊球基本動作 教師說明並示範反手擊球動作要領。 《活動 3》反手擊球誰最多 教師說明「反手擊球誰最多」 活動規則：2 人一組，一人將球擲出作為發球，另一人擊回，接著兩人來回反手擊球。不限球在桌面反彈的次數，只要能擊給同伴就算成功一次，但不可以手接住球。活動進行時，擊出球後需口頭報出目前連續擊球的次數。時限內挑戰連續擊球的次數，反手連續擊球最多次的組別獲勝。 《活動 4》正手擊球基本動作 教師說明並示範正手擊球動作要領。 《活動 5》雙人互助擊球 教師說明「雙人互助擊球」活動規則：在桌球半桌進行，2 人一組，一人先將球，對牆擲出，球回彈時，將球以正手擊向牆面，接著另一人向前移動，將彈回的球擊出，以此方式輪流向牆面正手擊球。 《活動 6》隔網擊球 教師說明「隔網擊球」活動規則：2 人一組，站在球桌兩端，一人擲球當作發球，使球過球網並在對方球桌彈一下。接球		
--	--	--	--------	--	------------------------------------	---	--	--	--

				的身 體活 動。			者依據來球位置，判斷並選擇以正手或反手回擊，回擊時要使球越過球網並在對方球桌彈一下，雙方以此方式擊球，挑戰連續擊球的次數。			
第二週	第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣	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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-2	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關	1.認識桌球的反手擊球、正手擊球、發球動作技能要領。 2.與同伴合作，完成反手擊球、正手擊球、發球活動。 3.描述自己或他人桌球動作技能的正確性。 4.運用學會的桌球動作要領，完成桌球活動。 5.表現主動參與活動的學習態度，並遵守活動規則。 6.運用遊戲的合作和競	第四單元球來球往 第 1 課桌球擊球趣 《活動 7》發球基本動作教師說明並示範發球動作要領。 《活動 8》發球練習 教師說明「發球練習」活動進行方式：學生手持球拍和球，到各球桌前方排隊，輪流對牆練習發球，球自牆壁反彈後接住，再回到隊伍後方排隊，接著換下一人，以此方式輪流對牆練習發球。 《活動 9》發球一把罩 教師說明「發球一把罩」活動規則：2 人一組，一人負責在對面桌面擺放籃子，另一人練習發球。桌面上各區表示不同得分，籃子可自由放在各得分區中。發球讓球進入籃子，依籃子所在區域計算得分。若球入籃後彈出，還是算得分。一人 3 球，最後累計個人得分。 《活動 10》一球決勝 教師說明「一球決勝」活動規則：發球方指定回擊方回擊方	操作 發表 實作 運動撲滿		

				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。	係攻防概念。	爭策略完成桌球活動。 7.參與提高桌球運動能力的身體活動。	式，回擊方成功以指定方式回擊則得 1 分。進行 5 次後角色互換，得分較高的人獲勝。 《活動 11》高手挑戰賽 教師說明「高手挑戰賽」活動規則：每次 2 人進行，由挑戰者先發球。兩人來回擊球，直到其中一方回擊失敗，另一方得 1 分。先得 2 分者獲勝，勝者留在場上接受下一人挑戰。連勝兩場後休息一場，換另外兩人進行比賽，勝者再和剛剛連勝兩局的休息者進行比賽。			
第三週	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他	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	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.認識籃球基本動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現運球、護球、傳接球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略	第四單元球來球往 第 2 課籃球輕鬆玩 《活動 1》身體和球玩 教師說明並示範「身體和球玩」動作要領。 《活動 2》運球要領與運球小高手 1.教師說明並示範運球動作。 2.教師於場地中直線排列多組角錐，並示範其他運球動作。 《活動 3》運球達陣 教師說明「運球達陣」活動進行方式：5 人一組，各組在起點	操作發表		

			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。	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。	及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及與人、人與球關係攻防概念。	完成籃球活動。	線後排成一排預備，每組第一人持球。教師指定一種運球方式，每個人都要用此方式運球前進。雙腳張開，第一人將球從胯下向後滾。最後一人以指定動作運球到隊伍前方。運球到排頭後，再將球從胯下向後滾，最後一人接到球後再運球至隊伍前方，以此方式前進。最快到達終點線的組別獲勝。 《活動 4》運球淨灘 教師說明「運球淨灘」活動規則：5 人一組，輪流運球繞角錐到沙灘區撿拾垃圾，取垃圾後運球繞角錐回起點，將取回的垃圾放入呼拉圈中。將球交給下一人，下一人接著出發。時間結束後，取回最多垃圾的組別獲勝。 《活動 5》護球小達人 教師說明「護球小達人」活動進行方式：一人手持一顆球，在指定的範圍內運球並保護球。身體或球不能超出指定範圍，也不能持球或帶球跑。運球的同時保護自己的球，也嘗試拍掉其他同學手中的球。			
第四週	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	1c-II-1 認識身體活動	Hb-II-1 陣地攻守性球	1. 認識籃球基本動作要領。 2. 團隊合作	第四單元球來球往 第 2 課籃球輕鬆玩 《活動 6》運球鬼抓人 教師說明「運球鬼抓人」活動	操作發表實作運動撲滿		

			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。	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 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	完成活動，並與同學友善互動。 3.表現運球、護球、傳接球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成籃球活動。	規則：使用籃球場半場為活動場地。5 人一組，每次兩組進行，一組當「人」，一組當「鬼」。當「鬼」的一方有一顆球，「鬼」必須不停運球，並透過傳球把球給其他的「鬼」。 「鬼」在運球時才能碰「人」，被碰到的「人」即出局；「人」盡力閃躲正在運球的「鬼」，直到時間結束。一局 2 分鐘，時間結束後計算被「鬼」抓到的「人」，即為當「鬼」組的得分，接著兩組角色交換再進行一次活動，累計分數較高的組別獲勝。 《活動 7》雙人傳接球 1.教師說明並與學生示範「傳接球練習」活動進行方式。 2.學生熟練傳球練習後，教師說明並示範「雙人跑動傳接球」活動進行方式。 《活動 8》傳球攻防戰 教師說明「傳球攻防戰」活動規則：4 人一組，每次兩組進行。進攻組利用傳球與跑動位置，讓球進入得分區，成功傳球進入得分區一次得 1 分，進攻時只能靠傳球讓球靠近得分區，不可以帶球跑。防守組抄球阻止進攻，防守成功則攻守交換。每局進行 2 分鐘，時間		
--	--	--	--	---	--	--	---	--	--

							結束後，累計分數較高的組別獲勝。 《活動 9》運傳得分 教師說明「運傳得分」活動規則：6 人一組，每次兩組進行，各組派 1 人站入己方得分區。以運球與傳接的方式移動球的位置，球傳到己方得分區即得 1 分。時間結束後，累計分數較高的組別獲勝。			
第五週	第四單元球來球往 第三課球球來襲	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	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。 3c-II-2 透過身體活動，探索	Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現擲球、滾球的動作技能。 3.透過活動，探索擲球、滾球潛能，並表現正確的擲球、滾球技巧。	第四單元球來球往 第 3 課球球來襲 《活動 1》十六宮格滾滾樂 教師說明「十六宮格滾滾樂」活動規則：5 人一組，輪流向十六宮格目標區滾出毛巾球。滾中該格時，放置一個圓盤作記號。先用圓盤占領所有格子的組別獲勝。 《活動 2》越過山丘 教師說明「越過山丘」活動規則：5 人一組，輪流向十六宮格投擲毛巾球。投擲時，讓球越過球籃並命中格子，先用圓盤占領所有格子的組別獲勝。 《活動 3》打靶任務 教師說明「打靶任務」活動規則：4 人一組，每次兩組進行，一組為進攻組，一組為撿球組。進攻組投擲前先至抽卡區，每人抽一張卡片，依卡片	操作 實作 發表 觀察 運動撲滿		

			心健康。	運動 潛能 與表 現正 確的 身體 活 動。	念。		上的指令執行任務，再到指定的投擲區投擲球。全組一起完成卡片任務後，到投擲區擲球。完成後統計得分，接著撿球組撿球並整理場地。兩組角色交換，再進行一次，累計分數較高的組別獲勝。			
第六週	第四單元球來球往 第四課攻閃交手	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、	1.認識並遵守躲避球攻守策略與比賽規則。 2.表現閃躲球、傳接球、投擲球的動作技能。 3.運用遊戲的合作和競爭策略完成躲避球活動。	第四單元球來球往 第 4 課攻閃交手 《活動 1》勇闖戰區 教師說明「勇闖戰區」活動規則：4 人一組，每次兩組進行，一組是閃躲組，一組是攻擊組。閃躲組出發，任務為「閃避攻擊組的球到達對面碰觸角錐並折返」，成功完成即得 1 分。計時 5 分鐘，時間結束計算得分，接著兩組角色交換，累計得分較高的組別獲勝。 《活動 2》及時救援 教師說明「及時救援」活動規則：4 人一組，每次兩組進行，一組是閃躲組，一組是攻擊組，閃躲組選出一人擔任「救援手」。救援手利用橡皮筋繩將組員救回，每次一個，直到全組獲救。中途繩子鬆開或任一人被球擊中，必須重新從出發區開始。計時賽，全組被救援成功且花費時間較短的組別獲	操作 發表 實作 運動撲滿		

					空間及人與人、人與球關係攻防概念。		勝。救援手於賽前持一條橡皮筋繩站立於「出發區」方格中，閃躲組其他人站立於「待救區」方格。救援手從「出發區」方格出發閃躲攻擊抵達「待救區」方格，再將隊員救至「獲救區」方格中。 《活動 3》四「攻」格球賽 教師說明「四『攻』格球賽」 活動規則：6 人一組，每次兩組進行，每組各派 2 人到外場擔任攻擊手。內場的人在己方的格內移動，閃躲外場攻擊手的攻擊。被擊中的人離開內場，到外場成為攻擊手。時間結束時，內場剩餘人數較多的組別獲勝。 《活動 4》躲避球大賽 本活動使用正式躲避球場地，教師說明「躲避球大賽」活動規則。			
第七週	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	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	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與	1.認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。 2.了解接力跑的基本觀念。 3.認識正確的傳接棒動	第五單元投擊奔極限 第 1 課傳接投擲趣 《活動 1》奧運起源與奧運精神 1.教師請學生上臺發表自己感興趣的奧運主題資訊。 2.教師介紹奧運的起源與發展。 3.教師帶領學生閱讀課本說明奧運的精神，引導學生思考在生活中如何運用奧運的精神。 《活動 2》傳聖火闖關	問答 操作		

			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。	表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	行進間投擲的遊戲。	作。 4.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。	教師說明「傳聖火闖關」活動進行方式：5 人一組，每個關卡站 1 人，以傳接聖火方式進行活動，每次三組同時進行。哨聲響，每組第一人倒拿起角錐握住尖端，在凹處放皮球，接著抽題並回答，答對才能跑向下一關，傳遞手上聖火給該關卡的組員。接聖火的人跑向下一關，一樣抽題目回答，答對才能跑向下一關傳遞聖，以此類推。最快完成五關的隊伍獲勝。 《活動 3》傳接棒動作 教師說明並示範傳接棒動作要領。 《活動 4》棒棒相接 教師說明「棒棒相接」活動進行方式：4 人一組，兩兩距離約 2 公尺，第一人左手握接力棒準備。從第一人開始傳接棒，傳至第四人後，全組向後轉，再把接力棒傳接回去。 《活動 5》跑跑相接 教師說明「跑跑相接」活動進行方式：3 人一組，兩兩距離約 5 公尺，持棒者慢跑向前，傳棒給下一人。			
第八週	第五單元投擊 奔極限 第一課傳接投	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健	1d-II-1 認識動作	Cb-II-3 奧林匹克	1.表現原地傳接棒與在不同行進速	第五單元投擊奔極限 第 1 課傳接投擲趣 《活動 6》慢跑傳接棒	操作 問答		

	擲趣		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。	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。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	運動會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	度傳接棒的動作技能。 2.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。 3.認識接力完離開跑道的的方法。 4.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。 5.表現參與接力跑的興趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。	教師說明「慢跑傳接棒」活動進行方式：3 人一組，兩兩相距約 5 公尺。3 人一起繞操場慢跑，慢跑的同時練習傳接棒。最後一人持棒並快跑向前，傳棒給前一人，完成傳棒後，跑至隊伍最前方繼續繞操場慢跑，以此原則循環練習。 《活動 7》跑步中傳接棒 教師說明「跑步中傳接棒」活動進行方式：2 人一組，相距約 10 公尺站立，距離接棒者 3 公尺處放置一個角錐。傳棒者跑至角錐時，接棒者開始助跑。傳棒者傳棒給接棒者，接力需在兩個角錐間完成。完成後，兩人角色互換，每個人都要當過傳棒者和接棒者。 《活動 8》掉棒怎麼辦 1.教師將學生分為 5 人一組，並提問：如果傳接棒時接力棒掉了，該怎麼做呢？ 2.教師擔任傳棒者，請學生共同示範傳接棒時掉棒後正確處理方式：由傳棒者撿起接力棒，再傳給接棒者。 《活動 9》接力棒忘記換手怎麼辦 1.教師提問：若比賽前約定好以右手接棒、左手傳棒，但比賽時忘記立刻換棒到左手，該		
--	----	--	---	---	--	--	--	--	--

							怎麼做呢？ 2.教師擔任傳棒者，請學生共同示範接力棒忘記換手的正確處理方式：發現時立刻換手，或調節雙方位置直接傳棒。 《活動 10》傳棒後離開跑道 1.教師繼續提問：傳棒後，傳棒者應該怎麼離開跑道才安全呢？ 2.教師擔任傳棒者，邀請學生一起演練三種離開跑道的方式。			
第九週	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	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。 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-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。 2d-II-1	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。 2.表現參與接力跑的興趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。 3.描述投擲不同大小、重量的球的差異。 4.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。	第五單元投擊奔極限 第 1 課傳接投擲趣 《活動 11》傳接棒我最行 教師說明「傳接棒我最行」活動進行方式：2 人一組，接棒者在線前站立，傳棒者在距離接棒者 3 公尺處預備。傳棒者起跑，接棒者開始助跑。在兩條線之間完成傳接棒。完成後，兩人角色互換，每個人都要當過傳棒者和接棒者。 《活動 12》接力狀況題 教師布題，請學生針對「接力狀況題」提出解決的方法。 《活動 13》你投我擲 2 人一組，一人用單手投擲各種球一人撿回，每種球練習後角色互換，每個人都要投擲過每種球。 《活動 14》投擲有方法	操作發表		

			作，促進身心健康。	描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。			教師說明原地肩上投擲和原地低手投擲動作要領。			
第十週	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	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。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。 2.表現在原地與行進間投擲的動作技能。 3.認識側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。 4.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。	第五單元投擊奔極限 第 1 課傳接投擲趣 《活動 15》原地投擲體驗賽 教師說明「原地投擲體驗賽」活動規則：4 人一組，每組發給樂樂棒球 2 顆、壘球 2 顆，共 4 顆球。投球前進行組內討論，安排每個人使用的球和投擲方式。任務：兩種球都要各以肩上投擲和低手投擲一次，一人一次投擲機會。依分配到的任務輪流投擲球，例如：肩上投擲樂樂棒球。以球落地處計算得分，累積得分最高的組別獲勝。 《活動 16》肩上投擲 教師說明並示範側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。	操作 實作		

			隊成員合作，促進身心健康。	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。			《活動 17》個人投擲挑戰 教師說明「個人投擲挑戰」活動規則：6 人一組，一人有 3 次投擲機會，連續投出 3 球，在最遠的位置做記號。選出組內投得最遠的人，和別組的再進行 3 次投球比賽，最後選出「班級擲遠王」。			
第十一週	第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人	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。 2c-II-3 表現主動	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識馬拉松的由來。 2.認識正確的耐力跑技巧與呼吸節奏。 3.認識跑走循環的活動要領。 4.描述校園馬拉松的跑步感受。 5.養成慢跑的習慣，訓練耐力並培養健康的運動觀念。	第五單元投擊奔極限 第 2 課耐力小鐵人 《活動 1》馬拉松的由來 教師介紹馬拉松的由來。 《活動 2》向運動員學習——陳彥博 1.教師帶領學生閱讀課本並配合陳彥博選手極地超級馬拉松影片，帶領學生認識極地超級馬拉松，向運動選手學習運動精神。 《活動 3》跑步動起來 1.教師請學生慢跑操場 2 圈，並提醒練習注意事項。 2.教師請學生分享跑步時的擺臂方式和呼吸方法。 《活動 4》跑走循環練習 教師請學生繞著操場，在直道上快速跑，在彎道上快步走。	問答 操作		

				參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。			教師視學生練習狀況，設定繞操場圈數。 《活動 5》校園迷你馬拉松體驗 教師說明「校園迷你馬拉松體驗」活動進行方式：每人跑或走完 1 圈即完賽，經過每站時，取記錄卡。過程中可以自行調整速度、步伐與跑走交替的頻率。			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

第十二週	第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人	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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.了解提升心肺適能的好處及方法。 2.認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。 3.了解運動與身體活動對保健的重要性。 4.將運動與身體活動的保健知識運用在生活中。	第五單元投擊奔極限 第 2 課耐力小鐵人 《活動 6》提升心肺適能的好處 1.教師請學生分享進行耐力跑的情形與感受。 2.教師說明提升心肺適能的好處。 《活動 7》養成規律運動習慣的方法 1.教師提問：養成規律運動習慣能有效提升體適能，如何養成規律運動習慣？ 2.教師統整學生的回答，並帶領學生閱讀課本，認識養成規律運動習慣的方法。 3.教師請學生運用養成規律運動習慣的方法，設定運動計畫，達成每週課後運動 150 分鐘的目標。 《活動 8》運動要注意 1.教師提問：運動時你會注意哪些事以保護自己的安全？ 2.教師領學生閱讀課本，了解運動安全注意事項。	發表實作 問答 運動撲滿		
------	-----------------------	---	---	--	--	--	--	--------------------	--	--

				覺。 3d-II-1 運用 動作 技能的 練習策 略。 4d-II-1 培養 規律 運動的 習慣並 分享身 體活動 的益處。						
第十三 週	第五單元投擊 奔極限 第三課友善攻 防術	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	Bd-II- 1 武術 基本動 作。 Bd-II- 2 技擊 基本動 作。	1.了解武術 與技擊的進 退、攻防與 分組練習的 基本動作。 2.表現主動 參與、多元 嘗試的態度， 並與同學友 善互動、快 樂學習。 3.表現進	第五單元投擊奔極限 第 3 課友善攻防術 《活動 1》進攻八式 1.教師說明並示範「進攻八式」 動作要領。 2.教師重複示範動作要領，使學生 能清楚觀察，接著帶領學生反覆演 練，直到動作熟練。 《活動 2》退防八式 1.教師說明並示範「退防八式」 動作要領。 2.教師重複示範動作要領，使學生 能清楚觀察，接著帶領學生	操作 發表		

				參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		退、攻防之基本步伐及配合衝、橫、劈、架、踢等技擊動作的聯合技能。	反覆演練，直到動作熟練。 《活動 3》雙人對練 教師帶領學生複習《活動 1》和《活動 2》的活動內容，接著將學生分為 2 人一組面對面，進行分組對練。 《活動 4》以練會友 待學生熟練雙人對練模式後，請同組學生分開，再另找兩位同學進行對練，攻防動作都要練習。			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

第十四週	第五單元投擊奔極限 第三課友善攻防術	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策	Bd-II-1 武術基本動作。 Bd-II-2 技擊基本動作。	1.運用武術與技擊動作技能的練習策略。 2.願意每週固定安排時間演練，並分享身體活動後的心得。	第五單元投擊奔極限 第3課友善攻防術 《活動5》武友交流 教師請學生回到《活動1》分組，接著每組輪流進行對練表演，讓學生彼此觀摩。表演時，教師可適時指導學生動作正確性，並表揚技優的組別。 《活動6》單招進擊 教師說明並示範「單招進擊」活動進行方式：全班分為2-3組，每組一個練習靶，依序擊打。擊打方式以單招左右交互攻擊為原則。 《活動7》劈踢衝打 教師說明並示範「劈踢衝打」活動進行方式：全班分為2-3組，每組一個練習靶，依序擊打。擊打方式以組合三個單招左右交互攻擊為原則。 《活動8》靜心收功 教師將學生分為3-5人一組，請學生分組討論與分享學習心得，並請學生課後完成「劈踢衝打演武計畫」學習單。	操作發表實作運動撲滿		
------	-----------------------	---	---	--	--	--	--	------------	--	--

				略。 4d-II-1 培養 規律 運動 的習 慣並 分享 身體 活動 的益 處。						
第十五 週	第六單元箱木 跳跳隨花舞 第一課跳箱平 衡木	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 習態 度。 3c-II-1 表現 聯合	Ia-II-1 滾 翻、 支 撐、 平衡 與擺 盪動 作。	1.認識跳箱 與平衡木活 動的基本動 作技能。 2.在練習中 願意主動參 與並多元嘗 試，且與同 學互動、快 樂學習。 3.表現跳箱 與平衡木活 動相關動作 之聯合技 能。 4.願意於課 後持續練 習，並分享 身體活動的	第六單元箱木跳跳隨花舞 第 1 課跳箱平衡木 《活動 1》踏跨遊戲 教師布置踏板和高約 30-50 公分 (1-2 層)的橫置跳箱，跳箱周 圍布置軟墊，請學生以小組為 單位，輪流進行「單腳踩踏板 起跳後，跨越跳箱」的動作。 教師提醒學生，踩踏板時單腳 應踩在踏板前半段。 《活動 2》踏跳落地 1.教師說明並示範「踏跳橫箱」 動作要領。 2.教師將橫箱改為縱箱，接著說 明並示範「踏跳縱箱」動作要 領。 3.教師增加一層縱箱連接排列， 接著說明並示範「踏跳箱平衡 行」動作要領。	操作 發表		

				性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		心得。	《活動 3》墊上兔跳與箱上兔跳 1.教師在軟墊上說明並示範兔跳動作要領。 2.教師放置一層縱箱，四周圍鋪上軟墊。接著說明並示範「箱上兔跳」動作要領。 3.教師增加一層縱箱連接排列，接著說明並示範「箱上兔跳前進」動作要領。 《活動 4》撐跳過箱 教師說明並示範「撐跳過箱」動作要領。 《活動 5》箱上前滾翻 教師說明並示範「箱上前滾翻」動作要領。 《活動 6》箱上心情站 教師詢問：你完成箱上前滾翻了嗎？進行時是否遇到困難呢？請學生輪流發表。			
第十六週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	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	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.認識跳箱與平衡木活動的基本動作技能。 2.在練習中願意主動參與並多元嘗試，且與同學互動、快樂學習。 3.表現跳箱與平衡木活	第六單元箱木跳跳隨花舞 第 1 課跳箱平衡木 《活動 7》上下平衡木 教師說明並示範「上下平衡木」動作要領。 《活動 8》上木平衡姿態多 1.師生共同討論：在場地不變的限制下，可以如何變化《活動 7》的動作內容？ 2.教師請學生分組討論：變化後的動作可行嗎？安全嗎？活動的動線合理嗎？需要再修正	操作發表		

				嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		動相關動作之聯合技能。	嗎？再進行一輪討論，並修正動作。			
第十七週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	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	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.在練習中願意主動參與並多元嘗試，且與同學互動、快樂學習。 2.表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。	第六單元箱木跳跳隨花舞 第 1 課跳箱平衡木 《活動 9》木上表演秀 1.教師請學生分組討論：如何分配道具並展現個人在平衡木上的表演動作？ 2.教師請各組上木表演，相互觀摩學習，展現團隊合作精神。 《活動 10》闖關小達人 教師說明「闖關小達人」活動進行方式：第一關：墊上兔跳	操作發表實作運動撲滿		

				與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		3.願意於課後持續練習，並分享身體活動的心得。	(蹲下，雙手撐墊，雙腳同時起跳前進)。第二關：箱上前滾翻(在箱上前滾翻，下箱時雙腳落地)。第三關：兔跳上箱分腿下箱(上箱，兔跳前進，雙手撐箱分腿下箱)。第四關：平衡木上搖呼拉圈(搖6至10下)。			
第十八週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞	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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.認識線條的種類與特徵。 2.說出生活中特定人、事、物的造型與動作特徵，並嘗試模仿。	第六單元箱木跳跳隨花舞 第2課線條愛跳舞 《活動1》線條變變變 教師隨機抽出符號、數字或圖形的字卡，請學生運用肢體做出字卡中的線條與造型，可以單獨呈現，亦可邀請鄰近的同學與自己合作完成。 《活動2》移位步伐練習	操作觀察發表		

			運動與健康有關的美感體驗。	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。		3.運用肢體展現直線與曲線的造型。 4.運用肢體配合不同水平和方向，展現直線與曲線的造型。 5.結合移位動作，運用肢體展現線條的造型，表現聯合性動作技能。	1.教師說明並示範「移位步伐練習」動作要領。 2.教師引導學生練習並熟記指令，接著以鈴鼓聲引導學生變換移位步伐，藉此熟練不同的移位步伐。 《活動 3》L 和 S 的對話 1.教師引導學生複習上節課創作的直線和曲線造型變化。 2.動作熟練後，教師請學生聆聽教師指令和鼓聲，在空間中結合走步、跑步、跳步、爬步及轉圈等移位動作作串聯，做出三個直線、曲線造型。			
第十九週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞	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-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.在空間中運用肢體模仿不同角色的動作和情境。 2.表現主動參與、樂於和他人合作的學習態度，共同完成創作。	第六單元箱木跳跳隨花舞 第 2 課線條愛跳舞 《活動 4》模仿與結合 教師將學生分為 2-4 人一組，並說明「模仿與結合」活動進行方式：小組擬定主題，討論表現的情境和內容，應包含動作造型與移位動作。以及成員角色的編配。接著小組進行編排、練習。最後分享與展演。 《活動 5》表演與欣賞 依據《活動 4》創作內容，各組輪流上臺表演作品。	操作觀察發表實作運動撲滿		

				度。 3c-II-1 表現 聯合 性動 作技 能。						
第廿週	第六單元箱木 跳跳隨花舞 第三課花之舞	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。 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。	Ib-II-2 土風 舞遊 戲。	1.認識「花 之舞」舞蹈 的背景。 2.認識「花 之舞」舞曲 的基本舞 步。 3.認識「花 之舞」舞蹈 的舞序。 4.認識「花 之舞」鑽手 們的動作與 隊形。 5.表現主動 參與、和諧 互動、樂於 嘗試的學習 態度。 6.表現「花 之舞」舞蹈 的舞步與舞 序的動作技 能。	第六單元箱木跳跳隨花舞 第 3 課花之舞 《活動 1》花之舞基本舞步教 師說明並示範「花之舞」的動 作及步法：點步、跑跳步、搖 擺步。 《活動 2》花之舞舞序 1.教師請學生站成半圓，面朝圓 心，呈牽手舞姿，隊伍兩端外 手插腰預備。 2.教師播放「花之舞」教學影 片，帶領學生了解舞蹈動作， 接著說明並示範「花之舞」舞 序。	操作 觀察 實作		

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。