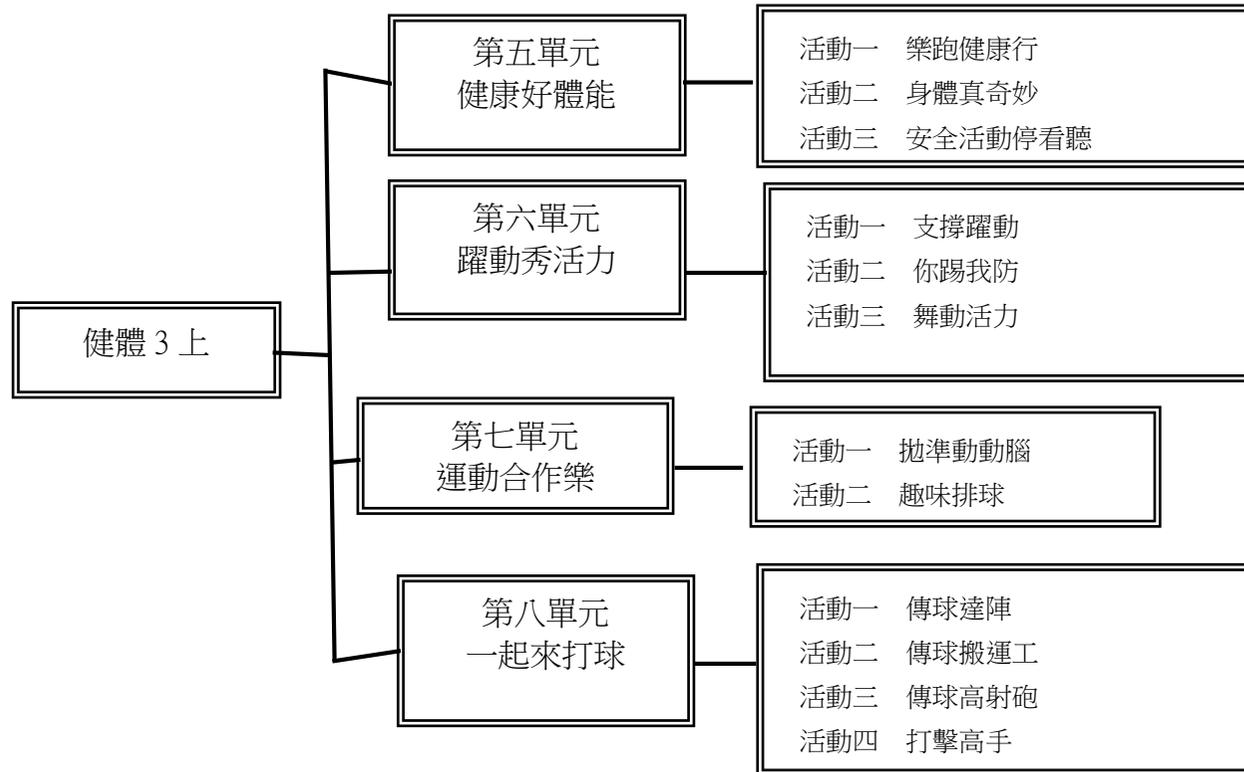


112 學年度第 1 學期三年級健康科課程計畫

一、課程架構圖：



二、課程理念：

- 1.引導兒童正確價值觀。
- 2.重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。
- 3.養成生活上所必須的習慣和技能。
- 4.發展各種互動能力。

三、先備經驗或知識簡述：

- 1.1 曾經從事跑步運動。
- 1.2 曾經從事跑步運動。
- 1.3 看過其他人從事瑜伽運動。
- 1.4 明白運動場地安全的重要性。
- 2.1 學生知道身體的支點概念以及維持身體平衡的方法。
- 2.2 學生能表現簡單的支撐動作。
- 2.3 利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作能力。
- 2.4 學生學過基本拳法和踢腿動作。
- 2.5 學生可能參加過學校跆拳道社團活動，並看過跆拳道比賽。
- 2.6 學生能模仿教師舞蹈動作進行表演。
- 2.7 學生能依據歌曲節奏跳舞。
- 3.1 學過大小球簡易拋球動作。
- 3.2 看過排球運動。
- 4.1 學過簡易單手丟球動作。
- 4.2 學過雙手傳地板球動作。
- 4.3 學過雙手傳球動作。
- 4.4 看過棒球比賽運動。

四、課程目標：

學習跑步、體操和排球、棒球等球類運動。

五、教學策略建議：

培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論等方式，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並引導兒童採取行動，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。

六、學習策略建議：

藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並引導兒童採取行動，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。

七、參考資料：

- 1.教育部學習加油站國小體育科 https://market.cloud.edu.tw/content/primary/gym/yl_bc/content.htm
- 2.朱峰亮、熊文宗（2000）。《國民小學體育遊戲指導法》。臺北市：五洲出版
- 3.跆拳道運動介紹 <https://sites.google.com/site/wl02873450/>
- 4.體育課程與教學資源網 <https://sportsbox.sa.gov.tw/>
- 5.《媽咪，我愛玩瑜伽》，葉娟娟、丁兆齡，（2002），臺北市：自然風文化事業股份有限公司出版。
- 6.臺北益教網 <http://etweb.tp.edu.tw/index/>
- 7.教育部（2018）：EZ 教體操。

八、課程計畫：

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第一週	8/30~9/1		單元活動1 健康好體能	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2.討論運動後的保健。	1.能了解正確跑步動作、要訣。 2.能運用跑步要訣加快跑步速度。 3.能培養正確的運動衛生習慣。	一、熱身活動 1.教師指導兒童進行伸展活動。 2.教師引導兒童了解，「跑步」是徑賽運動項目之一，並說明速度是跑步獲勝的重要關鍵。 二、擺臂跨步練習 1.原地擺臂：教師講解原地擺臂動作要領，兩臂放鬆前後擺，身體重心微像前傾，兩臂屈肘約90度，半握拳。 2.請學生練習原地擺臂。 3.原地抬腿走：教師講解原地抬腿走動作要領手部暖身，在原地抬腿走，練習手腳的協調配合。 4.請學生練習原地抬腿走。 5.箭步走：教師講解箭步走動作要領，一腳向前跨步，雙腳膝關節彎曲帶動身體下降，保持軀幹正直，向前邁出一步，後腳跟先著地。 6.動作觀摩：一人示範，另一人模仿。輪流擔任示範者與模仿者角色，彼此進行觀摩及動作鑑賞。 三、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 四、熱身活動 1.教師指導兒童進行伸展活動。 2.請兒童複習上一節所學的敏捷度動作。 五、練習正確的跑步動作 1.教師說明正確的跑步動作要領：跑步時肩膀要放鬆；手臂保持90度的前後擺臂動作；往前跨步時，以前腳掌著地；身體重心微微向前傾；眼睛注視前方。 2.請學生練習20公尺慢跑，教師在旁指	2	課本、教用版電子教科書	1.實作：學會各種增加跑步速度的要訣。 2.檢測：能正確的完成 60公尺跑。 3.自評：能在運動後進行保健動作。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
										<p>導並及時糾正錯誤動作。</p> <p>3.請學生兩人一組，互相觀摩並協助指導同組伙伴的跑步動作。</p> <p>4.待跑步動作熟練後，請學生進行原地抬腿跑和向前跑。</p> <p>5.教師吹第一聲哨音時，學生進行原地抬腿跑，教師吹第二聲哨音時，全速向前跑。</p> <p>六、賽跑要訣</p> <p>1.教師講解並示範賽跑要訣：</p> <p>(1)雙腳一前一後站立於起跑線後。</p> <p>(2)聽到口令：「各就位」時，身體前傾，重心放在前腳。</p> <p>(3)鳴槍後，後腳快速前抬，前腳用力往後蹬，往前跨步時，以前腳掌著地，雙臂彎曲90度，前後擺動前進。</p> <p>2.請學生練習賽跑要訣。待學生動作較為熟練，可利用跑道，進行60公尺分組比賽，以了解學生學習成果。</p> <p>3.評分參考依據：雙手臂擺動的正確性，占30%。跑步速度，占50%。直線跑的規則（不搶跑道，遵守口令，跑到終點時能全力衝刺），占20%。</p> <p>七、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第二週	9/4~9/8		單元五 活動1 健康好體能	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2.討論運動後的保健。	1.能了解正確跑步動作、要訣。 2.能運用跑步要訣加快跑步速度。 3.能培養正確的運動衛生習慣。	一、熱身活動 1.教師指導學生進行伸展活動。 2.請學生複習上一節所學的跑步動作。 二、折返跑 1.教師講解折返跑活動規則： (1)學生分成數組，每組四人，每組使用一種撲克牌花色。 (2)將撲克牌正面朝上，呼拉圈中，並由老師指定數字（例如40）。 (3)小朋友依序接力拿回撲克牌，一次只可拿一張。 (4)最先完成撲克牌總和與教師指定數字相同即獲勝。 (5)可採用個人或分組合作方式進行遊戲。請學生分組進行折返跑。 三、打電話 1.教師講解打電話活動規則： (1)在地上每隔兩公尺畫11條線，依序標出0 ~ 10的數字。 (2)學生分成若干組，由教師說出一電話號碼，學生依序觸摸數字線進行折返跑，每觸一次數字線必須回起跑線一次。 (3)可採用個人或分組合作方式進行遊戲。 四、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 五、熱身活動 教師指導兒童進行伸展活動。請兒童複習正確的跑步動作。 六、快跑連線 1.教師講解快跑連線活動規則： (1)距起點線10公尺處，擺置16個飛盤。 (2)學生四人為一組，每人持一顆球，教師發令後，第一位學生快速前跑並將球擺至飛盤上，第二位學生於前者折返與	2	課本、教用版電子教科書	1.實作：學會各種增加跑步速度的要訣。 2.檢測：能正確的完成 60 公尺跑。 3.自評：能在運動後進行保健動作。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
										其擊掌後始得出發。 (3)最快完成四球連線的組別獲勝。請兒童個人或分組進行快跑連線活動。 七、重組繞人跑 教師講解重組繞人跑活動規則： (1)以30公尺為距離，兩端設置起點線與終點線。 (2)五人為一組於起點線前，間隔1公尺排成一縱列。 (3)發令後最後一位同學向前S形繞人跑步，繞過第一位同學後，於行進路線上站定位置擔任排頭，並舉手示意下一棒出發，活動進行中每人皆需至少擔任一次排頭。 (4)整組最快通過終點線者獲勝。請兒童分組進行重組繞人跑活動。 八、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第三週	9/11~9/15		單元五 健康好體能 活動1 樂跑健康打	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2.討論運動後的保健。	1.能了解正確跑步動作、要訣。 2.能運用跑步要訣加快跑步速度。 3.能培養正確的運動衛生習慣。	一、熱身活動 教師指導兒童進行伸展活動。請兒童複習正確的跑步動作。 二、變速跑 1.教師講解變速跑活動規則：全班分組，以60公尺為距離，進行慢跑、快跑交替跑。 2.各組進行變速跑活動練習。 3.教師引導學生說一說：進行慢跑與快跑時，身體狀況有哪些改變？有哪些不同的感受？ 4.教師統整：當身體面對運動強度增強時，心跳率會上升。 三、運動保健 1.教師引導兒童思考並自由發表：跑步後要注意哪些保健事項呢？ 2.教師統整並補充說明：運動後要將身上的汗水擦乾、換上乾淨衣物等，以避免感冒或產生異味。 四、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 五、SH150 1.教師說明 SH150 的意涵，並指導小朋友完成記錄表。 2.教師引導小朋友說明自己記錄的內容，並和同學討論改進的策略？	2	課本、教用版電子教科書	1.實作：學會各種增加跑步速度的要訣。 2.檢測：能正確的完成 60 公尺跑。 3.自評：能在運動後進行保健動作。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第四週	9/18~9/22		活動2 身體真奇妙	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	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。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.認識瑜伽。 2.練習簡易瑜伽動作。 3.練習親子瑜伽動作。 4.進行緩和結束動作	能學會各種簡易的瑜伽動作，藉以提升柔軟度和肌肉適能。	<p>一、認識瑜伽</p> <p>1.教師展示瑜伽圖片或影片，並請兒童發表是否看過瑜伽動作，以及有什麼感想。</p> <p>2.教師講解瑜伽的起源和功能。</p> <p>3.教師說明：兒童期是發展柔軟度的最佳時期，透過靜態的伸展運動和呼吸配合（瑜伽概念），可以提升柔軟度。</p> <p>二、熱身活動</p> <p>1.教師引導兒童進行頭部、四肢和軀幹等關節的伸展。 （包括前後左右的伸展，每個動作至少靜態停留 20 ~ 30 秒）。</p> <p>三、練習簡易瑜伽動作</p> <p>1.教師講解並示範模仿動物的瑜伽姿勢：</p> <p>(1)山式：雙手像上申，像山一樣高，靜止 20 ~ 30 秒。</p> <p>(2)風式：手臂左右慢慢擺動，像微風輕吹，至一定點後靜止 20 ~ 30 秒。</p> <p>(3)烏龜式：屈膝坐姿後，雙手將膝蓋往兩側下壓至一定點，身體前彎，雙手再穿越膝蓋，手掌著地，靜止 20 ~ 30 秒。</p> <p>(4)鹿式：採跪姿，雙手手臂向後伸展，頭上仰，眼看上方，靜止 20 ~ 30 秒。</p> <p>2.教師引導兒童進行練習，體驗全身性的伸展與肌肉的支撐，並提問進行該項活動時身體的感覺。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>教師引導兒童進行頭部、四肢和軀幹等關節的伸展。 （包括前後左右的伸展，每個動作至少靜態停留 20 ~ 30 秒）。</p>	2	瑜伽墊、教用版電子教科書	1.實作：能做出簡單的瑜伽動作。 2.問答：能說出活動時身體的感覺。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
										<p>六、練習簡易瑜伽動作</p> <p>1.教師講解並示範模仿動物的瑜伽姿勢：</p> <p>(1)鳥式：採墊腳尖站姿，雙臂向後伸展，身體微向前下壓，眼看上方，靜止 20 ~ 30 秒。</p> <p>(2)半月式：雙腳站立，單手向上，像彎彎的月亮，靜止 20 ~ 30 秒。</p> <p>(3)蛇式：俯臥，雙掌撐地，慢慢將身體推起向上伸展，至一定點後靜止 20 ~ 30 秒。</p> <p>(4)樹式：單腳支撐，另一隻腳抬起放膝蓋後，雙手上舉，像大樹一樣高，靜止 20 ~ 30 秒。2.教師引導兒童進行練習，體驗全身性的伸展與肌肉的支撐，並提問進行該項活動時身體的感覺。</p> <p>七、模仿動作創作</p> <p>1.教師請學生依本單元所學動作或平時之觀察，選擇一樣動植物或自然現象進行模仿，並說明模仿動作的特點。</p> <p>2.請位同學一組，討論運用前面所學的動作進行組合排列，並根據這些動作自編一則故事。3.教師引導兒童進行相互觀摩練習。</p> <p>八、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>九、熱身活動</p> <p>教師引導兒童進行熱身活動，並複習前一節學會的瑜伽動作。</p> <p>十、練習簡易瑜伽動作</p> <p>1.教師講解並示範「打電話」、「船式」、「長條桌」和「大尖塔」的瑜伽動作要領：</p> <p>(1)打電話：兩人採坐姿，雙手握住腳踝，向上慢慢靠近耳朵，靜止 20 ~ 30 秒</p>				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
										<p>後，再將腳踝慢慢放下，換另外一隻腳做。</p> <p>(2)船式：兩人相對而坐，兩腳膝蓋彎曲，腳指碰在一起，雙手相握，身體打直，慢慢的先將單腳往上抬高穩定，停留幾秒後換腳往上抬。</p> <p>(3)長條桌：兩人採坐姿屈膝，腳底接觸地面，雙手向後撐地，臀部慢慢向上，直至兩人大腿呈一水平線，腹部用力支撐，靜止 20 ~ 30 秒後，臀部再慢慢坐下。</p> <p>(4)大尖塔：兩人平躺屈膝互碰腳尖，之後腳底貼腳底，雙腳再慢慢向上伸直，呈三角形尖塔，腹部用力，靜止 20 ~ 30 秒後，再慢慢屈膝回原來動作。</p> <p>2.請兒童分組練習親子瑜珈動作。</p> <p>3.教師鼓勵兒童利用假日與家人一起練習瑜珈動作，增進家人之間的互動。</p> <p>十一、進行緩和結束動作</p> <p>1.教師說明：從事長時間的瑜珈動作後，須進行放鬆動作，讓身體放鬆。</p> <p>2.教師引導兒童進行兩人和單人緩和運動，包括：背靠背放鬆、坐姿縮體放鬆、大字睡、趴睡等，最後以雙腳交叉方式靜坐，使心跳和呼吸能恢復平靜。</p> <p>3.鼓勵學生發表學習心得。</p>				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第五週	9/25~9/28		單元五 健康好體能	活動3 安全活動停看聽	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。	1.學習選擇正確且適合運動的場地。 2.判斷運動場地的安全性，並分辨潛在危機。 3.學習如何處理危險場地。	1.在學校能選擇正確且適合的場地進行運動。 2.學會檢核學校運動場地是否安全的方法。 3.了解如何處理危險的運動場地或設施。	2	瑜伽墊、教用版電子教科書	1.實作：能學會評估運動場地的安全，並發現潛在危機。 2.問答：能正確回答發現危險運動場地或設施的處理方式。	【生涯規劃教育】 涯E12 學習解決問題與做決定的能力。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第六週	10/2~10/6		單元六 躍動活力秀	活動 1 支撐躍動	<p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識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、友善互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>1. 體驗各種不同形式的跑步遊戲。</p> <p>2. 表現靜態和動作的支撐性動作。</p> <p>3. 利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作能力。</p> <p>4. 利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。</p> <p>5. 能利用練習策略進行課後自主學習。</p>	<p>1. 認識身體支撐動作的技能概念。</p> <p>2. 表現靜態和動作的支撐性動作。</p> <p>3. 利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作能力。</p>	<p>一、講解支撐動作的重要概念</p> <p>1. 複習支撐動作舊經驗，提問身體中可以當支點的部位有哪些。</p> <p>2. 講解四肢是體操支撐動作中常用的支撐點，進行支撐動作時，要結合身體的平衡和控制能力，才能表現穩定。</p> <p>二、進行靜態支撐練習</p> <p>1. 原地進行一~四個支撐點的靜態平衡動作。</p> <p>2. 引導學生透過收腹的核心肌群維持支撐時身體平衡的控制。</p> <p>三、進行支撐原地跳躍練習</p> <p>1. 示範與講解支撐加雙腳屈膝原地向上跳躍動作，引導學生控制支撐跳躍時重心的變化。</p> <p>2. 示範與講解支撐加單腳直膝原地向上跳躍動作，引導學生比較兩種動作起跳和落地的差異。</p> <p>3. 示範與講解支撐加單腳直膝原地向上跳躍時，在空中交換腳，換腳落地。引導學生比較兩種動作的差異。提醒學生支撐跳躍時，肩膀不可前傾超過雙手位置，雙腳不宜超過臀部位置，避免造成重心不穩。</p> <p>4. 兩人一組，進行輪流試作與互評練習。</p> <p>5. 引導學生發表今天學習的動作與平時進行的哪些身體活動有關，鼓勵學生多練習支撐性動作，以控制身體的穩定性。</p> <p>四、進行器材支撐活動練習</p> <p>1. 利用學校體操器材（軟墊跳箱、地板墊、牆壁），布置成練習支撐動作的分站活動。</p> <p>2. 示範與講解各分站動作方式：</p> <p>(1) 雙手撐地，雙腳放在跳箱上保持平衡。</p>	2	瑜伽墊、教用版電子教科書	<p>1. 問答：能說出支撐動作的技能概念。</p> <p>2. 實作：能表現支撐與平衡的聯合性動作能力。</p>	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
					合作，促進身心健康。					(2)雙手和雙腳沿著跳箱邊緣進行移動。 (3)雙手撐地，利用軟墊跳箱或地板墊靠在牆上，雙腳向上移動，再向下回原位。 (4)雙手撐地，雙腳在跳箱左右邊跳躍。 3.引導學生分組試作與練習。 五、進行分站支撐挑戰活動 1.四人一組，依據教師哨音進行分站挑戰活動，如果有隊友無法完成時，再討論如何協助完成（可以降低難度或增加輔助器材）。 2.各組分享挑戰成果與問題解決的方法。				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第七週	10/9~10/13		單元六躍動活力秀	活動1支撐躍動	<p>A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>1. 體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2. 表現靜態和動作的支撐性動作。 3. 利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作能力。 4. 利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。 5. 能利用練習策略進行課後自主學習。</p>	<p>1. 利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。 2. 能利用練習策略進行課後自主學習。</p>	<p>一、平衡木單腳支撐練習 1. 複習平衡木前進動作，再引導學生練習在平衡木上練習單腳支撐動作，訓練平衡感。 2. 鼓勵學生勇於在平衡木上嘗試各種單腳支撐動作，發現維持平衡的要領。</p> <p>二、平衡木支撐爬行練習 1. 引導學生在平衡木上利用雙手雙腳支撐爬行，控制身體重心維持在直線的平衡木上。 2. 發表雙腳支撐前進和四肢支撐前進的差異，以及維持平衡的要領。</p> <p>三、進行創意大考驗活動 1. 複習前三節學習的重點，包括靜態支撐動作、支撐跳躍和利用器材進行的支撐動作。 2. 說明四人一組合作完成的學習任務： (1) 兩個不同支撐點的靜態平衡動作。 (2) 兩個不同跳躍的支撐跳躍動作。 (3) 一個利用器材展現的支撐動作。 3. 各組進行動作組合練習與表演任務分配。 4. 各組輪流表演，教師再提供講評與修正建議，引導學生檢視學習成效。</p> <p>四、進行課後練習策略討論 1. 鼓勵學生利用課後時間以及各種學習資源(家人、同學、器材、網路資源)進行動作的練習。 2. 引導學生發表練習的策略有哪些，並盡量以可以做到的為主。 3. 利用學習單，讓同學記錄自己課後練習情形，一星期後再與同學分享。</p>	2	課本、教用版電子教科書	<p>1. 實作：能表現支撐與平衡的聯合性動作能力。 2. 觀察：能與他人合作創作支撐性動作表現任務。 3. 學習單：能進行課後自主練習的學習單紀錄。</p>	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第八週	10/16~10/20		單元六 躍動活力秀 活動2 你踢我防	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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活動。	Bd-II-2 技擊基本動作。	1.認識跆拳道基本步法和腿法的技能概念。 2.表現跆拳道基本步法和腿法的動作技能。 3.利用器材和分組練習，表現步法和腿法的聯合性動作技能。 4.願意在課後進行自己的體能練習。	1.認識跆拳道準備姿勢與基本步法的技能概念。 2.表現跆拳道準備姿勢與基本步法的動作技能。	一、講解支撐動作的重要概念 1.欣賞國內有名的跆拳道運動員，說明跆拳道是一種防身運動，也是國人獲得奧運獎牌數量較多的運動之一。 2.了解跆拳道是強調腿法的運動，利用身體穩定的支撐能力進行踢腳進攻和防守。 二、練習準備姿勢 1.示範和講解平行姿勢和實戰姿勢，提醒學生 要做正確、穩定，展現專心的學習態度。 2.兩人一組互相觀摩練習兩種準備姿勢。 三、基本步法練習 1.示範與講解以單腳方式進行前行步和後撤步的步法，作為進攻或防守的移動動作。 2.示範與講解以雙腳方式進行前、後滑步的步法，作為快速進攻或防守的移動動作。 四、基本腿法（腳法）練習 1.說明踢腿是跆拳道主要的攻擊動作，強調站穩、看準，快速踢向目標，可以表現強大的攻擊力。 2.示範與講解基本的前踢和旋踢動作，強調兩種動作在夾腿姿勢（有無側身）、踢腿和收腿的差異。 3.兩人一組，進行輪流試作與互評練習。 五、組合動作練習（一） 1.兩人一組，一人在圈內當防守者，一人在圈外當攻擊者，練習隨著攻擊者的移動進行步法移動的改變。 2.輪流練習後，發表自己主要的移動步法有哪些。 3.利用巧拼墊或泡棉墊作成九宮格得分版，引導學生利用前行步和前踢，挑戰	2	課本、教用版電子教科書	1.問答：能說出跆拳道基本步法的技能概念。 2.實作：能表現跆拳道基本步法的聯合性動作技能。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
					合作，促進身心健康。					踢不同高度的目標，計算 30 秒可以得幾分。 4.教師依據學生表現講解常見的錯誤動作，如步法和踢法連接不流暢，踢腿的高度不夠，讓學生發表如何改善。				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第九週	10/23~10/27		單元六 躍動活力秀	活動 2 你踢我防	<p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</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>	Bd-II-2 技擊基本動作。	<p>1.認識跆拳道基本步法和腿法的技能概念。</p> <p>2.表現跆拳道基本步法和腿法的動作技能。</p> <p>3.利用器材和分組練習，表現步法和腿法的聯合性動作技能。</p> <p>4.願意在課後進行自己的體能練習。</p>	<p>1.利用器材和分組練習，表現步法和腿法的聯合性動作技能。</p> <p>2.願意在課後進行自己的體能練習。</p>	<p>一、組合動作練習（二）</p> <p>1.兩人一組，一人站定點拿紙棒（或踢靶）當攻擊目標，一人進行步法、踢腿練習。</p> <p>2.輪流練習後，發表自己踢法以哪一種為主？為什麼？</p> <p>3.五人一組，四人站不同定點拿紙棒（或踢靶）在正方形外圍當攻擊目標，一人隨著教師指定號碼進行不同方向的移動和踢腿動作，模擬跆拳道比賽情境。</p> <p>二、自主練習策略討論</p> <p>1.鼓勵學生平時可以利用安全的器具或場地進行自主練習，增強踢腿的速度和力量，提高基本的攻擊能力。</p> <p>2.提醒學生可以常練習原地的前踢和旋踢動作來訓練下肢能力，也可以多練習彈跳動作（跳繩），提高雙腳支撐的肌力和爆發力。</p>	2	課本、教用版電子教科書	<p>1.實作：能與他人完成簡易攻防的聯合性動作技能。</p> <p>2.行為：能在課後進行相關體能活動。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第十週	10/30~11/3		單元六 躍動活力秀	活動3 舞動活力	<p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員</p>	<p>1c-II-2 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>1.認識律動性的動作概念。2.描述參與律動性身體活動的感覺。3.表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。</p>	<p>1.認識律動性的動作概念。2.表現律動性的跆拳道動作。</p>	<p>一、講解律動的基本概念</p> <p>1.講解律動是利用身體表現音樂的節奏和流暢性，是舞蹈活動中重要的動作能力。跳舞時必須依據音樂的節拍、速度和特色的變化做出不同律動的動作，才能呈現肢體和音樂協調的美感。</p> <p>二、律動練習</p> <p>1.利用之前學會的前行步和後撤步，個別加入原地跳躍的動作，配合音樂的節奏，練習身體的律動。</p> <p>2.利用之前學會前滑步和後滑步，個別加入原地前後交叉跳躍的動作，配合音樂的節奏，練習身體的律動。</p> <p>三、挑戰活動</p> <p>1.引導學生分析自己學過哪些移動動作，也可以配合音樂進行移動加原地跳躍的組合動作。</p> <p>2.進行挑戰活動：如果要進行左右移動加上原地跳躍動作，要如何組合，讓學生分組試作，再分組表演。</p>	2	課本、教用版電子教科書	<p>1.問答：能說出律動性的動作概念。</p> <p>2.實作：能表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第十一週	11/6~11/10		單元六躍動活力秀	活動3舞動活力	<p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員</p>	<p>1c-II-2 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>1.認識律動性的動作概念。2.描述參與律動性身體活動的感覺。</p> <p>3.表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。</p>	<p>1.認識律動性的動作概念。2.表現律動性的跆拳道動作。</p>	<p>一、跆拳道高手模仿秀</p> <p>1.複習上一節課模仿的動作，再進行跆拳道高手模仿秀活動。</p> <p>2.教師講解活動方式：四個人一組，每人輪流表現一個武林大會中可能出現的攻擊動作其他三人跟著模仿練習，一組就能展現四個動作。</p> <p>二、創作舞演練</p> <p>1.各組將四個攻擊動作組合律動練習的移動動作，再配合課前自選的音樂，進行練習。</p> <p>2.引導學生練習時要表現律動和動作的穩定性。</p> <p>三、創作舞展演</p> <p>1.教師講解展演注意事項，當分組展演時，其他組要專心觀賞，並透過學習單寫下自己觀賞的感覺和收穫。</p> <p>2.各組輪流展演創作舞。</p> <p>四、發表與分享</p> <p>1.引導學生在各小組內分享自己在參與創作和表演的過程中，有哪些感覺和收穫，可以做為日後學習的幫助。</p> <p>2.教師提供各組回饋，並鼓勵學生善用自己學習經驗進行各種舞蹈創作，提高身體的律動與節奏感。</p>	2	課本、教用版電子教科書	<p>1.問答：能說出律動性的動作概念。</p> <p>2.實作：能表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第十二週	11/13~11/17		活動1 拋準動腦	A2 系統思考與解決問題	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。 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。	Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人與球關係攻防概念。	1.能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。 2.在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。 3.能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。	1.拋球持球動作。 2.進行「誰離線最近」遊戲。 3.遊戲策略討論。 4.進行進階版「誰離線最近」遊戲。 5.進行「一擊命中」遊戲。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、拋球持球動作 1.教師介紹持球方式，可以手持或手握，一般手持即可，手握的方式較能控制力道，但手需能握住球。 2.兩人一組，體驗不同持球方式的拋球感覺。 三、進行「誰離線最近」遊戲 遊戲規則： 1.全班分組，每組三人，每人兩顆豆襪球。 2.每組組員輪流以低手上拋的方式，讓球停留時靠近目標線。 3.全部輪完後，最靠近目標線的球如為紅隊，則該局紅隊得1分。 4.拋球時如果撞到場上的球不算犯規，以球停下後的狀況為準。 5.比賽五局，分數高的組別獲勝。 四、遊戲策略討論 分組討論： 引導學生討論 1.如何拋近線？（瞄準處、力道等） 2.如何分工？ 3.什麼情況需拋撞場上球？（當對方球離線很近） 4.肉眼難判斷兩球遠近時？（尺或木棍等）。 5.再進行一次比賽。 6.集合全班，共同發表感想，是否有進步？ 五、綜合活動 教教師綜合結論，並進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、進行進階版「誰離線最近」遊戲	2	角錐、九宮格圖畫紙、課本、教用版電子教科書	1.實作：能控制拋球的力道與方向。 2.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
										遊戲規則：類似法式滾球比分概念。 1.除了得分方式改變，其他規則皆相同。 2.當A組的球比B組更靠近目標線時，A組可以和B組離目標線最近的那顆球比較，如果有一球比它近則得1分；兩球比它近則2分，以此類推。 八、進行「一擊命中」遊戲 遊戲規則： 1全班分成四組，每組四公尺處畫一個長、寬三公尺的九宮格。 2每組六個角錐，可自由選擇放在九宮格任何地方，但每格只能放一個角錐。 3各組輪流以低手拋滾地球擊中或擊倒角錐，將擊中的角錐拿回組別旁邊，將球交給下一位同學。 4如果同時擊中兩個角錐，只能選擇拿回其中一個。 5最先將所有角錐拿回的組別獲勝。 6.分組討論：引導學生討論。 (1)該怎麼布置才能比較快擊中角錐呢？（如：分散或集中） (2)需要將角錐分先後順序擊中嗎？（先擊遠或近？理由？） (3)每位組員該怎麼分工呢？ 九、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第十三週	11/20~11/24	單元七運動合作樂	活動1拋準動動腦	A2 系統思考與解決問題	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。 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。	Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人與球關係攻防概念。	1.能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。 2.在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。 3.能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。	1.超越障礙拋球練習。 2.超越障礙拋球練習。 3.進行「超越障礙」遊戲。 4.遊戲策略討論。	<p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、超越障礙拋球練習 教師說明：加入障礙物，在拋球時視覺與出手點不同，使得難度提高。 分組練習：增加距離與紙箱堆砌的障礙物，練習控制出手點與力道。</p> <p>三、進行「超越障礙」遊戲 遊戲規則： 1.每個場地分成 A、B 兩組，每組各五人。 2.場地布置：(1)各組將六個小角錐放在目標區任何位置。(2)城堡：大角錐。 3.每人兩顆樂樂棒球，以低手拋球越過障礙物，擊中或擊倒角錐。 4.進行方式：A 組進行活動時，B 組幫忙將球和擊中的角錐拿回起線及計分，A組輪完後兩組互換。 5.可自由選擇目標，擊中小角錐得1分，擊中城堡（大角錐）得3分。總分高的組別獲勝。</p> <p>四、遊戲策略討論 分組討論：引導學生討論。 1.你會選擇擊中小角錐還是城堡呢？為什麼？（困難的先或後擊） 2.組員的先後順序怎麼分配？該怎麼分工呢？ 3.再進行一次比賽。 4.集合全班，共同發表感想，是否有進步？</p> <p>五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>	2	課本、教用版電子教科書角錐	1.實作：能控制拋球的力道與方向。 2.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第十四週	11/27~12/1		活動1 拋準動動腦	單元七 運動合作樂	A2 系統思考與解決問題	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。 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。	Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。 2.在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。 3.能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。	1.進行「合作闖關」遊戲。 2.策略討論再比賽。 3.創作不同的「合作闖關」遊戲。	2	豆襪球、樂樂棒球、躲避球、課本、教用版電子教科書	1.實作：能控制拋球的力道與方向。 2.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
										<p>3.交換觀摩並進行別組的遊戲。共同討論各組的遊戲內容哪一組最好玩？自己組有哪些考慮不夠周全，需再修正？</p> <p>七、引導學生課餘時間進行練習</p> <p>教師說明：請同學利用課餘時間，自創簡單、好玩的拋球遊戲，間接也透過練習讓運動能力提升。以下為自創遊戲的思考方向：</p> <p>1.遊戲器材：不易壞、方便取得的物品，如：捲起的襪子、各種球類、套圈圈等。</p> <p>2.目標：可設定擊中、擊倒一個東西，或停在一個範圍內。</p> <p>3.遊戲規則：一起想想看，怎麼玩才能好玩又公平？</p> <p>(1)得分：怎麼算？每人可以拋幾球？</p> <p>(2)犯規：拋球的方式？拋球的範圍界線？</p> <p>(3)局數：全部輪完是一局，最好五局以內，如果利用下課時間，可以縮短局數。</p> <p>(4)人數：可以單人，也可以多人。</p> <p>4.分組討論，腦力激盪。</p> <p>教師總結：請同學利用下課或假日進行自創遊戲，並將過程如：和誰玩？怎麼玩？等記錄在課本133頁，下次上課要請大家來分享成果。</p> <p>八、綜合活動</p> <p>進行緩和運動。</p>				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第十五週	12/4~12/8		單元七運動合作樂	活動2 趣味排球	A2 系統思考與解決問題	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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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、人與球關係攻防概念。	1.能做出擊球、拋接球動作。 2.討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。 3.能思考策略，並運用於遊戲中。	1.靈活身手與熟悉場地。 2.練習拋球動作。 3.拋傳遊戲。 4.複習各種拋傳動作。 5.進行「合作無間」遊戲。	2	豆襪球、樂樂棒球、躲避球	1.實作：能正確擊球與拋接球。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

一、熱身活動
教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。

二、靈活身手與熟悉場地
1.教師示範側併步與後退跑，小朋友原地練習。
2.以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序繞場地兩圈。
3.引導各組發表心得。

三、練習拋球動作
1.隊伍散開，兩人一組。教師示範雙手高手拋球動作後，學生原地練習。
2.依序示範並練習單手高手拋球、低手拋球及背後拋球動作。
3.四人一組，適當距離圍圈，每人分別以雙手高拋、低手拋、單手高拋、背後拋球等動作拋傳球。
4.變化方式：順時鐘、逆時鐘拋傳，改變起始傳球人、加大距離等。

四、拋傳遊戲
遊戲方式：
1.分成兩組，各組圍一圈，組員間距約兩大步，圓圈中央各置一球。
2.教師分別喊各組一同學號碼，該生需取球回位，並由該生開始，依序以雙手高拋、低手拋、單手高拋、背後拋球等動作順時鐘拋傳球。
3.先拋完一圈的隊伍獲勝。

五、綜合活動
進行緩和運動。

六、熱身活動
1.教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。
2.以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序繞場地兩圈。

七、複習各種拋傳動作

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
										四人一組，分組練習，傳球間距加大。 八、進行「合作無間」遊戲 遊戲規則： 1.每個場地分成兩隊各四人，各隊每人輪流發球。 2.發球方式：站在發球線後方，以高手或低手拋球的方式發球。 3.防守：可直接或落地一次接球。A球員接到球，將球傳給隊員，完成所有人傳接球；同時A球員迅速跑到進攻區，接到最後一位隊員傳來的球，再回球過網。 4.進攻：在進攻區背後拋球過網。 5.失分： (1)發、回球：沒過網或出界。 (2)傳接球：球落地。 (3)防守接球：球落地二次或沒接住球，都算對方得分。先得10分的隊伍獲勝。 各組討論策略，並互相鼓勵打氣後，再比一次。 九、綜合活動 1.進行緩和運動。 2.引導各組發表心得。				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第十六週	12/1~12/5	單元七運動合作樂	活動2趣味排球	A2 系統思考與解決問題	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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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、人與球關係攻防概念。	1.能做出擊球、拋接球動作。 2.討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。 3.能思考策略，並運用於遊戲中。	1.架上定點擊球練習。 2.架上定點擊球練習。 3.進行「閃避地雷」遊戲。	一、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序繞場地兩圈。 二、架上定點擊球練習 1.教師說明並示範動作： (1)準備動作：雙腳開立微蹲，一腳前跨。手握拳，虎口向前。 (2)擊球時：手臂伸直，以手腕側面擊球。 (3)擊球後：手順勢往前揮動，重心落在前腳。 2.學生分組練習 三、進行「閃避地雷」遊戲 1.練習方式：分組輪流練習，試著讓擊球落點不碰到地雷區。 2.引導學生討論：球落點和你預計一樣嗎？擊球的動作、方向、力量如何調整會更好？（身體及雙腳方向、手擺動的幅度等） 3.熟練後，進行分組競賽： (1)全班分成數組，各組依序輪流擊球。 (2)每人可擊兩球，球不出界，且未落在地雷區，則該球得1分。 (3)全部輪完，統計總得分，分數高的隊伍獲勝。 四、綜合活動 1.教進行緩和運動。 2.引導各組發表心得。	2	課本、教用版電子教科書	1.實作：能正確擊球與拋接球。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第十七週	12/18~12/22		單元七 運動合作樂	活動2 趣味排球	A2 系統思考與解決問題	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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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、人與球關係攻防概念。	1.能做出擊球、拋接球動作。 2.討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。 3.能思考策略，並運用於遊戲中。	1.複習定點擊球及拋傳球。 2.進行「趣味排球賽」。 3.戰術討論。 4.各組戰術演練。 5.進行「攻防總動員」遊戲。	2	課本、教用版電子教科書	1.實作：能正確擊球與拋接球。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
										<p>六、熱身活動 1.教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 2.以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序繞場地兩圈。</p> <p>七、各組戰術演練 教師說明：大家上次有了很大的戰術討論，等一下我們要應用在比賽上，現在各組先進行一次實際練習。 學生分組演練。</p> <p>八、進行「攻防總動員」遊戲 遊戲規則： 1.每個場地分成兩隊各 4人，各隊每人輪流發球。 2.發球方式：站在球架後方單手擊球。 3.防守：和「趣味排球賽」相同，但A接到球要傳給跑到後場邊線的B，B需以背後拋球傳給C，C再傳給進攻手D。 4.進攻：在進攻區高手（單或雙手）拋球過網。 5.發球員和進攻手每人輪流擔任。 6.失分： (1)發、回球：沒過網或出界。 (2)傳接球：球落地。 (3)防守接球：球落地二次或沒接住球，都算對方得分。先得10分的隊伍獲勝。 各組檢討後，再比一次。</p> <p>九、綜合活動 1.挑選兩組優勝隊伍進行示範賽，教師引導學生欣賞與討論。 2.進行緩和運動。</p>				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第十八週	12/25~12/29	單元八一起來打球	活動1 傳球達陣	A2 系統思考與解決問題	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。 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。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	1.能正確的用雙手傳接地板球，並控制球的力道與方向。 2.在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3.觀察同學的動作並進行反思。	1.雙手傳接地板球動作。 2.進行接球轉身傳球練習。 3.動作策略討論。 4.進行「球來運轉」遊戲。 5.進行「傳球達陣」遊戲。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、雙手傳接地板球動作 1.雙手持球於胸腹之間，兩肘自然彎曲於體側，身體成基本站立姿勢，眼注視傳球目標。傳球時，後腳蹬地發力，身體重心前移，兩臂前伸，兩手腕隨之旋內，拇指用力下壓，食、中指用力撥球將球向地板傳出。球出手後，兩手略向外翻。 2.彈地的距離原則上約在傳球者與接球者距離 靠接球者的四分之三處，球彈跳高度約在腰部與下巴。 3.兩人一組，進行雙手地板傳接球。 4.越傳越遠：利用呼拉圈作為傳球反彈區，接球者慢慢往後移動，傳球者練習傳球的力量和準確性。 三、進行接球轉身傳球練習 練習規則： 1.三人一組排成一線。 2.中間同學接球後轉身傳給另一位同學，以軸心腳（左腳或右腳）往後轉身。 四、動作策略討論 1.引導學生討論： (1)是否流暢伸展手臂並使用手腕讓球旋轉？ (2)球落地點及彈跳高度（判斷出手力道、球的彈性） (3)轉身的方向是否會有影響？（慣用手方向是否較快） 2.再進行一次轉身傳球練習（可變成四人一排或五人一排）。 3.集合全班，共同發表感想，是否有進步？ 五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。	2	呼拉圈、課本、教用版電子教科書	1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2.討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
										<p>六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>七、進行「球來運轉」遊戲 遊戲規則： 1.每五位同學一組，分別站在中間及外面四個位置的呼拉圈裡。 2.外圍四個呼拉圈與中間呼拉圈間隔約 5 ~ 8 公尺。 3.中間同學依序和外面四個同學完成地板傳接球後，再換另一位同學到中間呼拉圈內。 4.全組同學都要輪完，最先完成組別獲勝。</p> <p>八、進行「傳球達陣」遊戲 1.遊戲規則： (1)學生男、女生混和分成數組。 (2)以一個彈地的地板傳接球方式，接球者不能持球移動，每個人都至少要完成一次傳接球，每人間隔至少 5 ~ 8 公尺。 (3)那組能夠最快傳球到終點就獲勝。 2.分組討論：如何進行？用什麼策略？怎麼分配順序可以將球很快傳到指定位置？ 3.再進行一次比賽，驗收討論成果。</p> <p>九、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第十九週	1/1~1/5		單元八 活動2 傳球搬運工	A2 系統思考與解決問題	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。 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、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	1.能正確的做出胸前雙手傳接球動作。 2.能觀察同學的動作並反思，並能利用課餘時間練習。 3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。	1.雙手胸前傳球練習。 2.兩人胸前傳球練習。 3.原地運球後傳球練習。 4.進行「傳球搬運工」遊戲。 5.進行「把愛傳下去」遊戲。	<p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、雙手胸前傳球練習 1.教師說明：雙手持球於胸腹之間，兩肘自然彎曲於體側，身體成基本站立姿勢，眼注視傳球目標。傳球時，後腳蹬地發力，身體重心前移，兩臂前伸，兩手腕隨之旋內，拇指用力下壓，食、中指用力撥球將球向前傳出。球出手後，兩手略向外翻。 2.胸前傳球要傳至接球者胸前左右的位置，過高或過低都會不好接。</p> <p>三、兩人胸前傳球練習 學生分組各組分兩邊，傳球後跑到對面列後排隊，一邊傳球一邊熱身。</p> <p>四、原地運球後傳球練習 1.依照上面分組，每個同學完成原地運球十次後，傳球給對面同學。 2.分組討論：討論看看，當傳過來的球低於胸口高度時，該怎麼接？班上有同學做的出來嗎？可以出來分享給大家。(例如：接低球時手指頭要朝下。)</p> <p>五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>七、進行「傳球搬運工」遊戲 1.遊戲方式： (1)全班分成四組站在標誌盤後，中間放四個呼拉圈，呼拉圈內放置許多標誌盤。 (2)哨音開始各組輪流跑到呼拉圈內，標誌盤後組員以胸前雙手傳球給站在呼拉圈內組員，呼拉圈內組員接完球後需將球回傳。 (3)站在呼拉圈內組員若順利完成接球不掉球，就可以拿一個標誌盤回去，然</p>	2	呼拉圈、課本、教用版電子教科書	1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
										後接續進行，若掉球則需空手跑回隊伍後。 (4)每人均進行一次後比賽結束，得到標誌盤最多組獲勝。 2.教師強調： (1)確實完成傳接球且求不落地。 (2)為確實完成傳接球者請回到原來位置，換下一個人至中間呼拉圈。 八、進行「把愛傳下去」遊戲 1.遊戲方式： (1)學生男、女生混和分成數組，每組人數相同並圍成一圈。 (2)每位組員分別完成五個原地運球後，用雙手胸前傳球給下一位同學，接球者未將球接住導致球掉了，需將球回傳給前一位組員重新操作。 (3)哪組能夠最快到完成就獲勝。 2.遊戲討論分享： 有哪些同學在課後有自行練習雙手傳接球，分享一下在遊戲比賽中有沒有幫助？ 九、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第二十週	1/8~1/12		活動3 傳球高射砲	A2 系統思考與解決問題	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。 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 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、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。	1.能正確的做出雙手傳高球及過頂傳球的動作。 2.結合跑壘進行遊戲，並讓學生思考。 3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。	1.雙手傳高球及過頂傳球動作講解及示範。 2.雙手傳高球及過頂傳球動作分組練習。 3.進行「傳遠得分」遊戲。 4.進行「傳球追分賽」遊戲。	<p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、雙手傳高球及過頂傳球動作講解及示範 雙手持球在胸口，往斜前上方傳出，球以拋物線落至接球者胸前位置以利接球。 雙手將球拿在額頭上方，瞄準隊友的下巴然後傳出。建議不要把球拿到頭後面，容易被抄截，且要花更多的時間才能把球傳出去。</p> <p>三、雙手傳高球及過頂傳球動作分組練習 1.兩人一組，做雙手傳高球及過頂傳球練習。 2.三人一組，一人在中間當攔截者，其他兩人進行傳接球，不要被攔截者搶走球。 3.想想看： (1)傳接球者怎樣才能不會被攔截者搶到球；攔截者又該如何才能提升搶到球的機率？ (2)移動傳接球是否能夠提升傳接高球的成功率？ 分組討論，腦力激盪。</p> <p>四、綜合活動 進行緩和運動。</p> <p>五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>六、進行「傳遠得分」遊戲 遊戲規則： 1.在地上畫線設置分數區，越遠分數越高。 2.學生分組進行，用雙手傳高球或雙手過頂傳高球，看球落在哪區域就得幾分。 3.全組總得分最高該組獲勝。 4.想想看：</p>	2	呼拉圈、課本、教用版電子教科書	1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
										<p>(1)傳你覺得怎樣把球傳更遠，球要多高才能比較遠？</p> <p>(2)你用雙手傳高球還是雙手過頂傳高球，哪個方式可以比較遠呢？</p> <p>七、進行「傳球追分賽」遊戲</p> <p>1.遊戲規則：</p> <p>1.全班男、女生混和分成兩組，在場地中央擺放一個呼拉圈，呼拉圈前方五~八公尺放一個標誌盤。</p> <p>2.一組先進攻，另一組散開場地防守。進攻組輪流站在呼拉圈內傳遠球。球傳出去後跑步繞前方標誌盤回來呼拉圈，繞回一次得 1 分。</p> <p>3.防守組要趕緊將球傳回標誌盤旁將球觸地，若在跑者回來前球觸地則進攻未得分。</p> <p>4.全部輪完看哪組得分高即獲勝。</p> <p>2.老師引導討論：傳球該傳往哪個方向比較容易得分？防守組該怎樣站位能夠阻止對方得分？（例如：傳往人較少，或標誌盤的反方向；防守者的傳接球須迅速不掉球，位置安排。）</p> <p>八、綜合活動</p> <p>進行緩和運動。</p>				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第二十一週	1/15~1/19		單元八一起來打球	活動4 打擊高手	A2 系統思考與解決問題	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。 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。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	1.能做出正確的打擊動作。 2.共同討論合適的場地、球棒替代品及球的材質。 3.能思考擊球策略，並運用於遊戲中。	1.練習用手擊球動作。 2.練習用球棒揮棒打擊。 3.球棒揮擊練習。 4.擊球跑分遊戲。	2	樂樂棒球、課本、教用版電子教科書	1.實作：能做出正確的打擊動作。 2.討論：能和同學討論不同場地、球棒及球有何不同。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
										<p>成動作前能跑到一壘得 1 分、二壘得 2 分、3 分、 4 分…… 依此類推。</p> <p>3.防守者接球後必須將球傳回呼拉圈內並將 球舉高，此為防守成功，跑壘暫停並計分。總得分高組獲勝。利用放學課後，找一個適合的地方，和同學一起完成製作球棒和球，約朋友一起練習。</p> <p>(1)討論哪個地方適合練習？（例如：附近球場、草坪、公園等。）</p> <p>(2)那些可以當作球棒（例如：捲報紙、加油棒等。）</p> <p>(3)那些可以當球（例如：報紙團、塑膠袋團等。）</p> <p>八、綜合活動</p> <p>進行緩和運動。和大家分享一下你約了誰到哪裡？用什麼玩打擊遊戲？好玩嗎？打擊有進步嗎？</p>				

※評量方式與比例：

動作技能評量(50%)、平時評量(50%)。