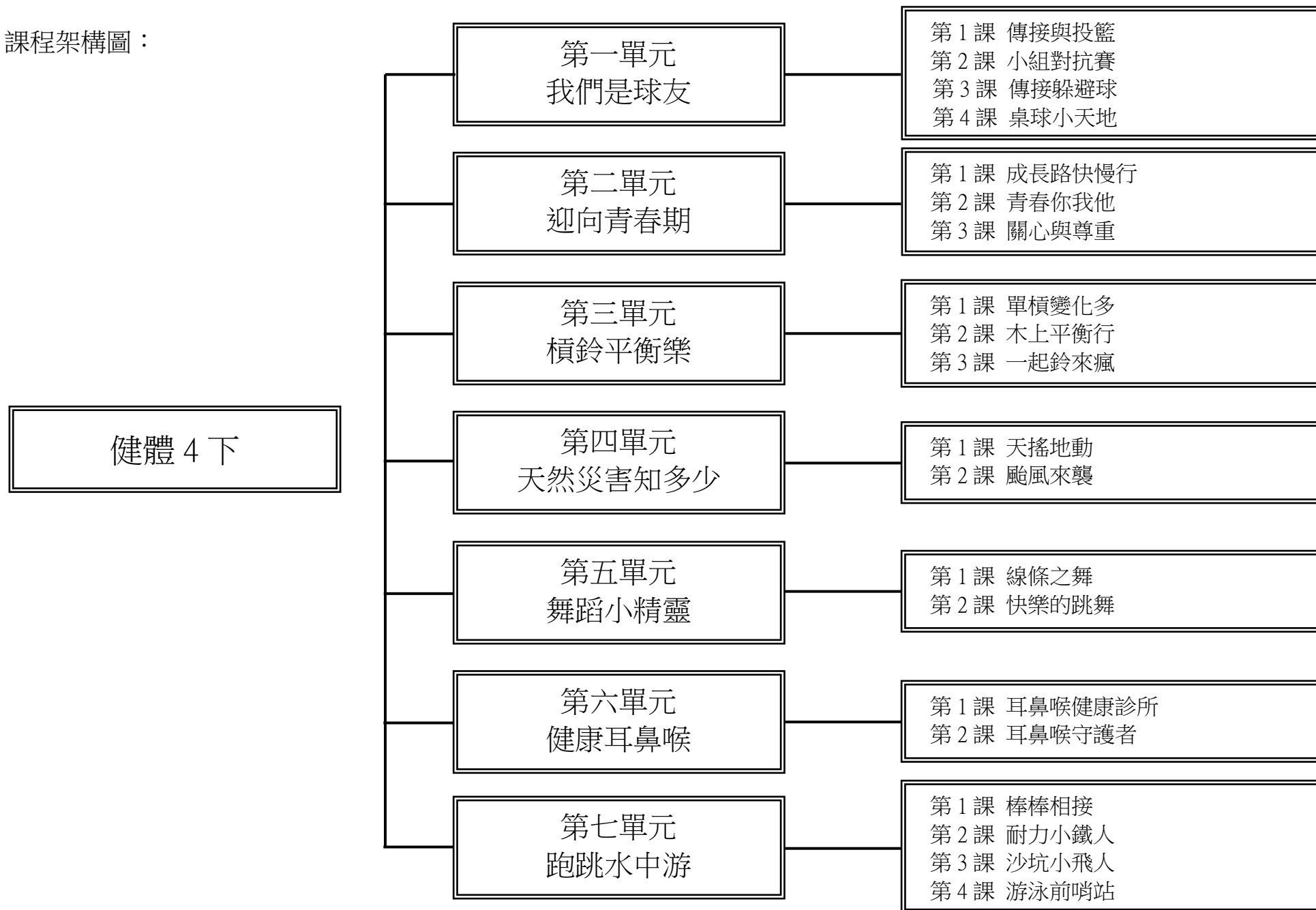


一、課程架構圖：



二、課程理念：

- 1.以相融相合與相呼相應的模式，將健康與體育做統整教學。
- 2.摒棄傳統健康與體育單一科目的學習，研發更多以「學習者為中心」的教學素材。
- 3.依生長發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理、群體健康等七大主題軸之內涵，加以規畫安排，執行各階段須完成之目標。
- 4.「健康」教材依照學生在不同生長發育階段健康需求的不同，提供充足的健康資訊，作為學生面對健康問題的選擇、判斷及做決定的基礎。
- 5.「體育」教材注重循序漸進發展，在第一階段強調身體基本能力的操作與遊戲活動；第二階段強調運動基本技能的學習與遊戲比賽；第三階段強調應用運動技能與比賽活動的發展。

三、先備經驗或知識簡述：

- 1.學習競賽規則，和遵守規則的觀念。
- 2.了解青春期的生長變化。
- 3.訓練平衡感和肢體的穩定性。
- 4.了解防災知識以提高緊急應變的能力。
- 5.培養舞蹈的興趣。
- 6.了解耳鼻喉的相關知識。

四、課程目標：

- 1.養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。
- 2.充實促進健康的知識、態度與技能。
- 3.發展運動概念與運動技能，提升體適能。
- 4.培養增進人際關係與互動的能力。
- 5.培養營造健康社區與環境的責任感和能力。
- 6.培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。
- 7.培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

五、教學策略建議：

健康教學以培養兒童具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養兒童具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓兒童在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

六、參考資料：

- 1.黃菁、劉建興（民 83）。球類教學手冊。臺北縣：臺灣省國民學校教師研習會。
- 2.阮志聰（主編）（民 83）。球類教學手冊。臺北縣：臺灣省教師研習會。
- 3.籃球技術入門（江金石編譯）（民 81）。臺南市：大坤。
- 4.許義雄等（民 86）。學校體育教材教法與評量。臺北市：教育部。
- 5.許義雄（主編）（民 86）。學校體育教材教法與評量—籃球。臺北市：教育部。
- 6.洪玲瑤（主編）（民 87）。國民小學籃球基本教材。臺北市：中華民國高級中等學校體育總會。
- 7.阮志聰等（民 88）。國民小學體育科教學資料。臺北縣：臺灣省國民學校教師研習會。
- 8.阮志聰（主編）（民 88）。運動教育教學手冊。臺北縣：臺灣省教師研習會。
- 9.陳明德等著（民 90）。國小體育教學指引。第九、十冊。新北市：康軒文教。
- 10.教育部印（民 86）。教師體適能指導手冊。臺北市：教育部。
- 11.教育部（民 89）。學校民俗體育暨寄種子教師研習手冊。
- 12.張啟隆等（主編）（民 90）。國小體育教學指引第九、十冊。新北市：康軒文教。

七、課程計畫：

學習總目標

- 1.具備籃球的傳接球；躲避球的閃躲和攻擊能力；桌球的手法和步法。
- 2.學習籃球、桌球和躲避球的比賽規則。
- 3.了解青春期產生的變化，肯定自我價值，學習正確的性別觀念。
- 4.了解單槓、平衡木及跳箱的基本動作要領。
- 5.建立遇到天然災害的緊急應變能力，並參與災後社區環保和衛生工作。
- 6.運用肢體探索和線條遊戲，體驗創作的樂趣，並強調兩性互相尊重的態度。
- 7.能保護自己的耳鼻喉以維護健康。
- 8.具備田徑和游泳的基本技能。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	2/7 2/11	開學準備	開學準備								

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二	2/14 2/18	一、我們是球友	傳接與投籃	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.做出正確的投籃動作。 2.了解向前跨步接球與原地接球的不同感覺及要領。 3.做出傳接球後投籃的連貫動作。 4.表現出認真參與活動的態度。 5.了解運球、傳球與投球等綜合遊戲的動作要領。 6.做出運球、傳球與投球等綜合動作。 7.表現認真參與活動的態度。	【活動一】瞄準目標 1.教師指導投球技巧，投球前持球方式與傳球時同。投球時，雙腳的力量自前腳掌蹬向上，延伸至手部，抬起手肘，伸起手臂，手腕下壓瞄準目標將球投出。 2.教師指導學生依據不同的投球地點，瞄準不同的目標，並熟悉投球時的力量。 【活動二】先接球再投球 1.教師示範「接球後投球」的動作要領，學習籃球運動中常見的動作要領，熟悉接球後投球的動作。 【活動三】兩人對傳後投球 1.全班分成 A、B 兩組，一組負責傳球，一組負責投籃，交替練習。 2.傳球與投球動作完畢後，投球組組員將球撿回，交回傳球組排頭，並移動至傳球排尾排隊。 【活動四】最佳主角 1.聽教師哨音，站在中央的組員必須依順時針方向以胸前傳球的方式傳給每一位組員，而每位組員接球後都要立刻以胸前傳球方式把球回傳給圈中的組員。 2.同組成員每人輪流擔任中央的傳球者，依上述方式進行活動。 3.教師可以依學生能力調整圓圈的大小或改變傳球方式。	3	1.教師帶領學生到籃球場，依據班級人數準備足夠的籃球，以及兩種不同顏色便利貼。	1.操作學習 2.提問回答	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主 題	單 元 名 稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
三	2/21 2/25	一、我們是球友	傳接與投籃、小組對抗賽	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.做出正確的投籃動作。 2.了解向前跨步接球與原地接球的不同感覺及要領。 3.做出傳接球後投籃的連貫動作。 4.表現出認真參與活動的態度。 5.了解運球、傳球與投球等綜合遊戲的動作要領。 6.做出運球、傳球與投球等綜合動作。	【活動五】繞圈傳球投籃 1.5 人一組，一人持球站在中間負責傳接球，其他四個人圍著持球者，面對籃框圍成一個半圓。 2.遊戲開始，持球者分別與站在位置①~③的組員互相傳接球一次。 3.當持球者傳給站在位置④的組員後，該組員不必將球回傳，直接在原地投籃。無論球進與否，投球者都要負責將球撿回。 4.每個人以逆時針方向移動一個位置，原來④（投球者）站到中間當傳球者，原傳球者移動到①，站在①的人移動到②，站在②的人移動到③，站在③的人移動到④。 5.位置移動完成後，繼續依照原規則進行遊戲，直到每個人都站在④投過一球為止。 【活動一】運球對抗賽 1.全班分成兩組在籃球場內活動，一邊運球，一邊將手中便利貼拍貼到對方運球者手臂上，並同時注意運好自己的球。遊戲結束，教師統計便利貼的顏色和數量，手臂上便利貼較多的組別輸。 【活動二】傳球對抗賽 1.圈內組員按順時針方向，以胸前傳球傳球給圓周上同組組員，組員接球後把球傳回中間組員。先完成的組別獲勝。 【活動三】投球對抗賽 1.教師將全班分成兩組進行對抗賽，在籃框下的弧線前，每人輪流投籃 5 次。 2.投進一球得 1 分，所有人都輪流過後，教師統計總分，得分較多的組別獲勝。	3	1.教師帶領學生到籃球場，依據班級人數準備足夠的籃球，以及兩種不同顏色便利貼。 1.操作學習 2.提問回答	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
四	2/28 3/4	一、我們是球友	傳接躲避球、桌球小天地	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.了解傳接躲避球的動作要領。 2.做出投擲、傳接與閃躲的躲避球基本動作。 3.了解在校園或社區裡打球應該注意的安全事項。 4.在閃躲遊戲中做出投擲與傳接的動作。 5.在閃躲遊戲中體會時間與空間的掌控能力。 6.在遊戲中熟練擊球過網動作。	【活動一】傳接球練習 1.安排三種傳接訓練：(1)雙人傳接球：兩人一組相對站立距5公尺，兩人互傳一球，將球傳向接球者胸前。(2)3人傳接1球：3人站成三角形，各自距5~8公尺。第一個傳給第二個，第二個再回傳給第一個；接著第一個傳給第三個，第三個傳給第二個，再回傳給第三個；最後第三個再傳回第一個。依此進行2~3次，交換位置繼續練習。(3)3人傳接2球：3人站立位置成三角形，以兩個球進行傳接練習，進行方式和(2)。 【活動二】閃躲練習 1.面對的兩人反覆傳球作攻擊練習，站在中間者練習閃躲技巧。 2.閃躲者如被擊中，與攻擊者交換角色。 【活動三】綜合練習 1.規則：(1)攻擊組從傳球組手上接球後，投擲直球或反彈球攻擊，不可越線、不可踩線。(2)閃躲組練習閃躲，可接球不能踢球，被球碰到身體算出局。(3)傳球組負責將躲避球依序傳給攻擊組。(4)各組都輪過後，三組交換任務。 【活動四】計時攻擊賽 1.規則：(1)攻擊組可投直球或反彈球攻擊閃躲組但不可越線、不可踩線、不可傳球給同組組員。(2)閃躲組可閃躲或接球後傳給撿球組但不能踢球，球碰到身體就出局。(3)每場計時3分鐘，輪流擔任攻擊組，擊中1人得1分。 【活動五】躲避球比賽正式規則 1.教師引導學生對躲避球規則有共識，再進一步說明新式躲避球的比賽規則。 【活動六】躲避球比賽 1.全班分為三組進行新制躲避球比賽。 【活動一】擊球過網遊戲 1.各組分開在不同球桌同時開始，每組每次1人，自己朝桌面丟反彈球，擊球到對面球桌，對面組員協助接球。 2.每人計時1分鐘，成功擊球過網得1分，累計總分最高的組別獲勝。	3	1.教師帶領學生到室內或室外平坦的地面，準備數量足夠教學用的躲避球。 2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或桌球室。 3.教師準備球籃數個，並依據學生人數準備每人一顆桌球、一枝桌球拍（直拍或橫拍皆可）。	1.操作學習 2.教師觀察	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
五	3/7 3/11	一、我們是球友	桌球小天地	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.在遊戲中熟練擊球過網動作。 2.學習接球擊過網的技巧。 3.學會發球的規則及方法。 4.在發球遊戲中學習與同學互動及彼此協助的技巧。 5.認識桌球比賽的規則。 6.學會桌球運動的動作要領與比賽規則。 7.培養認真參與學習及喜愛桌球運動的習慣。	【活動二】擊球訓練站 1.1 人擔任「小教練」，將球丟在指定區內；1 人擔任「持拍者」負責揮拍擊球；其他組員擔任「管理者」幫忙撿球。 2.持拍者將球籃中的球自丟自擊，打完後換人，原來擔任「持拍者」者換當「小教練」，原來擔任「小教練」者換當「管理者」，「管理者」則依序擔任「持拍者」，以此類推。 【活動三】發球規則 1.發球者必須用手把球向上拋起（與地面垂直），但不可讓球旋轉。 2.拋球的高度是在球離開手掌之後拋起至少 16 公分。 3.當球從拋起的最高點落下後，發球才可擊球。 4.擊球後，球應先觸及己方的球桌，後越過球網，再觸及對方的球桌。 【活動四】發球練習 1.一人持拍練習發球，另一人在對面接球，接到後將球傳回給持拍者。 2.一人發球 10 次後，發球與接球者角色互換，反覆練習。 【活動五】發球遊戲 1.教師指導學生 3 人一組練習。一人是發球者，一人是裁判，另一人到發球者的對面接球。 2.發球者練習發球過網 10 次，成功一次得 1 分。 3.發球者發球 10 次後，三人角色輪替。 【活動六】認識桌球比賽規則 1.教師說明桌球相關規則為三戰兩勝制，可鼓勵學生利用課餘時間練習。 【活動七】桌球單打遊戲 1.三人一組進行單打比賽，其中一人擔任「小裁判」，採三戰兩勝制。 【活動八】挑戰單打王 1.組內初選後選出優勝者為代表，與其他優勝者進行單打比賽。 【活動九】四人桌球遊戲 1.採一球桌四人方式進行練習。	3	1.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或桌球室。 2.教師準備球籃數個，並依據學生人數準備每人一顆桌球、一枝桌球拍（直拍或橫拍皆可）。	1.操作學習 2.教師觀察	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	二、欣賞表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
六	3/14 3/18	二、迎向青春	成長路快慢行	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。	1.知道生長發育的速度有個別差異。 2.了解人的生長發育具有階段性，不同的階段有不同的特徵。 3.了解影響生長發育的重要因素。 4.學習有益成長的生活習慣並施行。	【活動一】你快我慢沒關係 1.教師請學生進行戲劇表演，劇情簡介：奇奇表示自己在學校測量身高時是全班最矮的學生，由於雙胞胎哥哥和姐姐都很高，他很疑惑自己怎麼會這麼矮？此時，哥哥和姐姐安慰他，並幫助他了解，在青春期的開始或升上國中後，就可能開始長高。 2.透過戲劇引導學生關心自己的生長發育狀況，每個人進入青春期的時間不盡相同。 【活動二】成長階段比一比 1.教師說明成長會帶來許多身心上的變化，請學生自由發表從小到大，在不同階段有哪些不同的變化。 【活動三】成長祕訣 1.教師說明影響成長的因素很多，除了遺傳、內分泌等先天因素外，還有很多方法可以改善生長情況。教師配合課本說明成長的祕訣： (1)睡得飽、長得高：睡眠不足會影響生長。熟睡時，生長激素會大量分泌，想要長得高就千萬別熬夜。 (2)營養佳、發育好：均衡飲食，可以提供生長所需的熱量和營養；乳製品可以提供骨骼成長所需的鈣質。 (3)常運動、身體壯：運動可以加快血液循環，刺激生長激素的分泌。 (4)姿勢對、儀態美：保持正確良好的姿勢，才不會影響生長發育。 【活動四】我的成長規畫 1.教師說明成長規畫的施行步驟。 2.請學生依據上述步驟檢視自己的生活習慣，思考並寫下改進目標和執行策略。	3	1.教師於課前準備全班的身高、體重資料，作為上課教學之用。 2.師生於課前共同蒐集影響生長發育的相關資料。	1.學生發表 2.學生自評 3.提問回答	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
七	3/21 3/25	二、迎向青春	青春你我他	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。	1.了解青春期的成長與變化。 2.認識男女性的第二性徵。 3.學習以正面積極的態度面對青春 期。 4.了解月經和夢遺的生理意義與個別差異。 5.學習以正面積極的態度面對青春 期。 6.知道如何做好月經期間的保健工作。 7.知道如何保護男性的生殖器官。	【活動一】青春信箱 1.教師說明每個人進入青春期的時間不同，通常女生進入青春期的時間比男生早，大約在 10~14 歲之間；男生則是在 12~17 歲之間。 2.教師說明在青春階段身心會有很大的變化，詢問學生對青春期有什麼期待或疑問，請學生在紙條上寫下自己對青春期的疑惑並投入青春信箱中。 【活動二】認識青春 1.教師配合第二性徵圖片、影片或簡報教材，展示成熟男性和女性在身體外觀的不同之處。 【活動三】青春大不同 1.教師配合課本圖文說明女性進入青春 期後，就會有月經出現，表示生理上已經具有生育能力。男性從青春起，體內會分泌精液，當分泌量過多時，就會自然排出體外，這種現象大多發生在睡夢中，稱為夢遺，表示男性生理的成熟。 【活動四】青春連線 1.各組在紙上畫一個 4x4 的格線，並在格子裡任意填上 1~16 的數字。 2.教師提出問題，讓學生舉手搶答。答對問題的組別可以進行賓果遊戲，先連成一線的組別獲得優勝。 【活動五】酷妹看過來 1.教師配合課文引導學生共同討論女生在月經期間應注意的事項。 【活動六】帥哥看過來 1.教師配合課文引導學生共同討論男生在青春 期應注意的事項。	3	1.教師準備第二性徵的圖片、影片或簡報，並於課前準備一個青春信箱，作為教學活動的輔助工具。 2.課前先將學生分組，4~5 人一組，各組準備一張白紙。 3.教師準備紙褲及不同型號的衛生棉，作為活動的輔助工具。	1.學生發表 2.操作學習 3.提問回答		一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
八	3/28 4/1	二、迎向青春	關心與尊重	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	1.澄清觀念，破除性別刻板印象。 2.建立正確的性別意識。 3.懂得分析自己與他人的差異。 4.學習接納自己，肯定自我的價值。	【活動一】非關男女 1.教師說明受到第二性徵的影響，青春期的男女生在身體上會有明顯的不同。詢問學生：除此之外，男女生之間還有哪些差異？是因為性別所造成的嗎？ 2.師生共同討論長輩對男女生有不同的期望是恰當的嗎？男生一定要勇敢堅強，女生一定要溫柔體貼嗎？請學生思考後表達自己的想法。 3.教師適時澄清觀念，鼓勵學生破除性別刻板印象，「女生也可以勇敢堅強」、「男生也可以溫柔體貼」，這樣才可以充分發揮個人潛力，不因性別刻板印象而畫地自限。 【活動二】不受性別限制 1.教師請學生思考自己將來想從事的職業，並將職業名稱寫在白紙上。 2.教師適時澄清觀念，讓學生認知適合的職業沒有男女之分，每個人都可以依自己的興趣、志向來選擇職業。 【活動三】刮目相看 1.教師說明每個人都有優點也有缺點，多發揮優點，努力改進缺點，讓自己感覺更好，更喜歡自己。 【活動四】知己知彼 1.教師說明能肯定自己的人，不會因為自己的缺點而自卑，重要的是要接納它或改進它。 2.各組推派代表上台分享課前蒐集的成功人士資料。	3	1.課前將學生分為 4~5 人一組，請學生課前討論，找一位組員們所崇拜的人，例如：音樂、運動或科技等方面的成功人物，分析他的優點和缺點，以及他如何克服困難，獲得成就。	1.學生發表 2.學生自評	【性別平等教育】 1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。 【人權教育】 1-2-1 欣賞包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
九	4/4 4/8	三、槓鈴平衡樂	單槓變化多	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1.了解單槓設備器材，以及可從事 的動作要領與練習方法。 2.學習與單槓有關的身體活動，並 做出操作單槓的動作或遊戲。 3.願意和同伴快樂參與學習活動。	【活動一】跳上跳下 1.教師指導學生在單槓下方布置軟墊， 並特別加強身體各關節（頸、肩、肘、 腕、膝、踝等）的繞環暖身運動。 【活動二】下槓方法 123 1.教師示範並指導學生練習下槓方法： (1)自然下槓：跳躍上槓後，以腹部為中 心，雙腳自然落地下槓。 (2)擺振下槓：跳躍上槓後，以腹部為中 心，雙腳先伸直向前擺，接著雙腳向後 擺，腰先離開單槓，再用兩手推開單槓 後雙腳落地。 (3)向前迴環下槓：跳躍上槓後，複習三 年級學過的教材，做出「向前迴環下」 的動作。即腹部緊靠單槓，由上半身的 重心導引，向前下方迴環，待下半身通 過單槓後雙腳落地，雙手離槓。 【活動三】單槓猜拳遊戲 1.4~6 人一組，其中一人跳躍上槓，其 餘站在槓下用手輪流和槓上用腳的同 學猜拳（剪刀—雙腿交叉，石頭—雙腿 併攏，布—雙腿打開）。 2.上槓者猜贏時，繼續留在槓上接受挑 戰；猜輸時，接受槓下猜贏者的指令， 做出三種下槓方法的其中一種動作下 槓，再由下一位同伴跳躍上槓，如此反 覆進行猜拳遊戲活動。 【活動四】跳躍上槓 轉身下槓 1.練習轉身下槓的技巧： (1)跳躍上槓後，在槓上做出靜止的動作 若干秒。(2)單（右）腳跨過單槓，轉身 二分之一騎撐於單槓上。(3)改變雙手握 槓方向。(4)另一（左）腳跨過單槓，做 出雙腿伸直併攏的姿勢下槓。(5)選擇 【活動二】下槓動作，包括「自然下 槓」、「擺振下槓」和「向前迴環下槓」。 【活動五】槓下懸垂 向前蹬擺 1.雙手正握單槓，雙腳離地屈膝懸垂， 來回擺盪，雙腳向前、向上蹬擺，雙手 離槓、雙腳落地，落地點離槓 1 公尺以 上。	3	1.教師課前確認 單槓設備現場 的安全性，注意 單槓周圍安 全，場地中如有 石頭、樹枝等， 應於課前清 理，並注意單槓 設備是否牢 固，做好運動安 全維護。 2.教學前，教師 準備體操用的 安全軟墊布置 於單槓下方。	1.操作學習 2.教師觀察	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性 別者在團體中均 扮演重要的角色。	二、欣賞、表現與創 新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十	4/11 4/15	三、槓鈴平衡樂	木上平衡行	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.樂意合作布置可移動的運動設備器材。 2.學習與跳箱、平衡木有關的身體活動，做出操作跳箱與平衡木的肢體動作。 3.在參與的活動中遵守團體規範，並肯定自己及他人的表現。	【活動一】撐箱上木 1.教師指導學生完成以下動作： (1)助跑 3~5 步後，雙腳踩踏板，接著雙手五指略微分開，按壓在縱向跳箱上，寬與肩同；同時雙腳併腿屈膝向上跳，落在縱向跳箱上，最後雙手離箱成蹲立狀。 (2)兩手一前一後，同時向前按壓平衡木，接著兩腳也一前一後屈膝向前跳，落在平衡木上，最後雙手離開平衡木成站立狀。 (3)在平衡木上行進，走到平衡木的末端兩腳向前、向上跳再雙腳落地，落地時雙手保持平衡，完成下木動作。 【活動二】踏跳箱上木 1.教師指導學生完成以下動作： (1)助跑 3~5 步後，用慣用腳（單腳）踩踏板起跳，另一腳踏上跳箱的近端（靠近踏板處），再向前走一步到跳箱的遠端（靠近平衡木處）。 (2)輕跳到平衡木上成站立狀。 (3)在平衡木上做出向前、轉身向後、側行等行進動作，最後兩腳向前向上跳躍落地。落地時，雙手保持平衡，完成下平衡木的動作。 【活動三】木上大挑戰 1.在平衡木上挑戰以下動作： (1)撐箱上木。 (2)平衡木上來回行進。 (3)在平衡木上模仿稻草人、金雞獨立或小鳥單腳站立展翅，靜止 5 秒以上。 (4)在平衡木上用腰部搖動呼拉圈 5 次以上不掉落。 (5)完成下平衡木。 【活動四】木上闖關王 1.教師指導學生在平衡木上完成【活動三】挑戰動作的闖關遊戲，每關得分為 1~2 分。 2.每關設關主 1 人，並授予評分權，可依關主觀察闖關者的表現優劣，給予 1~2 分，五關合計最高分為 10 分。	3	1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心、舞蹈教室或室外草地。 2.準備體操用的安全軟墊 4 塊、平衡木 2 具、呼拉圈 2 個、軟質球 2 顆。	1.操作學習 2.教師觀察	【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十一	4/18 4/22	三、槓鈴平衡樂	一起鈴來瘋	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1.認識扯鈴的典故和種類，並了解本土民俗文化。 2.熟悉操作扯鈴前的相關準備工作。 3.了解運鈴的基本動作內容與招式。 4.學會扯鈴的基本動作以及各種招式的技巧。 5.培養認真參與及同儕間相互激勵的學習態度。	【活動一】扯鈴故事 1.教師引導學生了解扯鈴的源流文化。 【活動二】扯鈴家族 1.教師配合實際物品或課本圖片介紹扯鈴的種類、材質。 【活動三】扯鈴前準備 1.教師指導學生操作扯鈴前準備工作。 【活動四】遛鈴拉鈴 1.教師指導學生將鈴繩勾放於扯鈴軸心，順著扯鈴行進方向在地上「遛鈴」。 2.教師指導學生拉鈴，將鈴繩勾放於扯鈴軸心，人正對「鈴面」的方向，接著「右手拉高、同時左手放低」，再「左手拉高、同時右手放低」多次練習。 【活動五】低手交叉運鈴 1.教師示範並提醒慣用右手的學生，右棍線交叉在裡邊，慣用左手者則反之。 2.低手交叉運鈴步驟：右手低、左手高。右手往軸心上方拉高時，緊密拉靠著扯鈴軸心來移動鈴繩；當右手拉高到最後，手腕必須再「抽揚快擺」一次，以增加扯鈴旋轉的速度。左手配合動作時，只需輕、緩拉起，不可用力抽動。 【活動六】開線運鈴 1.教師指導學生學習開線運鈴，鈴繩打開成 V 形（不必交叉繩或軸心繞繩），人正對「鈴面」的方向，順勢轉動運鈴，剛開始鈴速不可太快，保持穩定性。 【活動七】平衡調鈴 1.教師說明「調鈴」的動作要領，以慣用右手為例，如果扯鈴的鈴面外側高、內側（靠近身體）低，則須右手前擺、左手後擺，讓扯鈴回復平衡狀態。 【活動八】金雞上架 1.教師示範並指導學生「金雞上架」的動作要領。 【活動九】螞蟻上樹 1.教師示範並指導學生「螞蟻上樹」的動作要領。 【活動十】扯鈴表演會 1.請學生以個別或小組自行設計表演內容並演出。	3	1.教師課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或戶外草地。 2.師生準備練習用的扯鈴，每人一鈴。	1.操作學習 2.教師觀察 3.學生發表 4.提問回答	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主 題	單 元 名 稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十二	4/25 4/29	四、天然災害知多少	天搖地動	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	1.分辨可能產生的地震災害。 2.知道遇到地震時的緊急應變方法。 3.知道如何做好居家防震措施。 4.認識居家安全角落，並能指出安全角落的位置。 5.學習準備緊急避難物品。	【活動一】地震災害 1.請學生自由發表地震會帶來哪些災害。例如：牆壁龜裂、屋瓦掉落、門窗扭曲變形、房屋倒塌、電線杆倒塌、路面受損、鐵軌彎曲、加油站及瓦斯管線破裂引起震後火災。 【活動二】地震應變措施 1.教師課前將學生分組，4～5 人一組，請各組參考課前所蒐集的資料，分別就不同情境討論可行的避難方法及自我保護的方法。 【活動三】居家防震措施 1.教師說明平時就應做好防震措施，並熟練逃生及應變技巧，才能將傷害降到最低。主要請學生熟記三個重要措施： (1)固定家具、櫥櫃，以防翻倒或移位。例如：將冰箱的前腳用墊片固定防止滑動；照明燈具應固定吊掛在牆上；櫥櫃用 L 型鐵片固定於牆上。 (2)知道家裡的瓦斯、自來水及電源安全閥如何開關。 (3)了解家裡的安全角落，並熟悉自家的逃生路線。 【活動四】居家安全角落 1.教師分配學生 4～5 人為一組，各組根據課本中的家庭平面圖討論下列問題： (1)遇到地震時，躲在圖中哪些位置比較安全？為什麼？ (2)逃生路線該如何安排？（最好有兩個逃生路線和出口） 2.討論後，請各組推派代表報告。 3.回家後與家人討論自家中安全的避難位置和逃生路線，並確實演練地震發生時的避難技巧。教師亦可利用教室做演練，請學生找出教室中的安全角落並練習技巧。 【活動五】緊急避難包 1.教師說明除了熟悉家中安全避難角落外，平時家裡應該準備緊急避難物品。 2.教師統整說明緊急避難物品大致分為六類。	3	1.師生於課前共同蒐集地震的相關報導。 2.教師於課前準備一個完整的緊急避難包，並請學生各自準備家裡的平面圖。	1.操作學習 2.提問回答		三、生涯規劃與終身學習 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十三	5/2 5/6	四、天然災害知多少	颱風來襲	2-2-4 運用食品及營養標示訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的利用價值、安全性、外觀及口味。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	1.學會評估颱風來臨時可能發生的危險。 2.知道如何做好防颱工作。 3.認識選購食物時應注意的事項。 4.認識食品的正确保存方式。 5.了解遭遇颱風時的緊急應變措施。 6.隨時隨地察覺環境的變化，以保持對颱風災害的警覺心。 7.分析颱風過後所造成的環境及健康問題。 8.願意參與社區環保及衛生活動。	【活動一】 做好防颱準備 1.教師請學生自由發表：颱風來臨時可能發生哪些危險。 2.師生共同討論颱風來臨前應該做哪些防範工作。 【活動二】 減少颱風災害 1.教師請學生展示課前所蒐集的颱風資料，並從自行蒐集的資料中，整理出「如何獲得最新的颱風動態？」 2.師生共同討論在不同的情況中，得知颱風訊息時該如何處理 3.教師必須讓學生知道，臺灣每年夏、秋二季都會受到颱風侵襲，夾帶強風豪雨，對生活造成很大的威脅。不過只要及早防範，便能將災害損失減到最低。 【活動三】 選購食品看仔細 1.教師請學生取出課前所蒐集的食品外包裝，詢問學生：在食品外盒上有哪些標示？透過回答釐清學生的觀念。 2.教師說明食品標示的內容，例如：品名、內容物等。營養標示幫助了解所吃熱量及營養成分，避免攝取過多熱量。 3.請學生將蒐集的食品包裝，區分為標示完整和標示不完整的食品。 【活動四】 食物保鮮有妙方 1.學生分組討論家中各種食品的保存方法，例如：肉類、生鮮食物、鮮奶、蔬菜、水果等，並記錄討論結果。 2.教師請各組推派代表，上臺報告各種食品的保存方法，教師依據學生的報告統整釐清各種食品的正确保存方法。 【活動五】 颱風真可怕 1.師生討論颱風期間的安全注意事項。 【活動六】 大地的怒吼 1.師生討論如何避開土石流災害。 【活動七】 颱風過後 1.教師說明颱風過後對社區環境及健康所造成的影響。 【活動八】 社區總動員 1.教師說明颱風過後要做好清潔、消毒和衛生工作。	3	1.師生於課前共同蒐集颱風的相關資料。 2.教師可利用網路作為教學資源，例如：行政院災害防治委員會防災教育學習網、臺北市防災資訊網。 3.學生於課前蒐集各種食品的外包裝，作為課堂教學使用。 4.師生共同於課前蒐集颱風災害及土石流的圖片或影片。	1.提問回答 2.學生自評 3.搜集展示	【家政教育】 1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。 【環境教育】 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。	三、生涯規劃與終身學習 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十四	5/9 5/13	五、舞蹈小精靈	線條之舞	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1.說出各式符號或物品的線條特徵。 2.學習運用肢體展現直線與曲線的造型。 3.運用肢體配合不同水平和方向，展現直線與曲線的造型。 4.結合移位動作，運用肢體展現直線與曲線的變化造型。 5.樂於和他人合作，共同完成創作。	【活動一】線條變變變 1.引起動機：教師引導學生觀察生活周遭的物品或事物，想想哪些物品或符號的造型是直的？哪些是彎曲的？鼓勵學生踴躍發表自己的想法。 2.教師帶領學生到校園中寬廣的場地，拿出造型圖片、注音符號、數字字卡，引導學生說出線條特徵。 3.隨機抽出符號、數字或圖形其中的字卡，請學生運用肢體做出該圖形字的線條與造型，可以單獨呈現，亦可邀請鄰近的同學與自己合作完成。 4.待學生了解如何運用肢體作出直線與曲線造型之後，教師引導學生複習舊經驗，將直線與曲線造型配合水平(低、中、高)和八個方向的變化，分別創作出三個直線和三個曲線的造型，配合教師的指令，逐一呈現自己的創意。 【活動二】L 先生與 S 小姐 1.在空間中結合走步、跑步和跳步做出三個直線、曲線造型： (1)步伐結合直線造型：走 8 拍，做出低水平直線；走 8 拍，做出中水平直線；走 8 拍，做出高水平直線。接著依序將「走步」換成「跑步和跳步」。 (2)曲線：走 8 拍，做出低水平曲線；走 8 拍，做出中水平曲線；走 8 拍，做出高水平曲線。接著依序將「走步」換成「跑步和跳步」。 (3)教師可視學生學習情況，彈性調整順序或更改移位步伐。 2.教師引導男生與女生兩人一組，結合走和跳兩個移位動作，在空間中自由移動與合作創作。進行兩人合力創作之前，教師可設定男生創作直線，女生創作曲線，先引導男生與女生分別想好三個個人的直線和曲線造型，以及一個兩人合力創作的直線或曲線造型。 【活動三】表演與欣賞 1.兩人一組配合 4/4 拍的音樂，邀請學生上臺表演「L 先生和 S 小姐對話」。	3	1.教師帶領學生到戶外或室內平坦的場地，並準備注音符號、數字字卡或可呈現直線與曲線的圖片作為教學輔助，引導學生肢體創作。	1.操作學習 2.教師觀察 3.學生發表	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十五	5/16 5/20	五、舞蹈小精靈	快樂的跳舞	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1.運用想像練習身體各部位的繞圓動作。 2.學會移位動作的基本步伐與組合變化。 3.透過遊戲體驗重心轉換的原理，並培養同儕合作間的信任感。 4.認識七步舞與基本舞步。 5.學習七步舞的基本舞步，並將動作組合與連貫。 6.學習七步舞的基本舞步，並將動作配合隊形與舞序。 7.培養對土風舞的興趣，專心欣賞他人的演出。	【活動一】圓圈之舞 1.教師帶領學生做暖身運動後，讓學生想像呼拉圈在自己身體上的各個部位轉動，例如：頸、肩、腰臀、膝部、腳踝等，接著依序運用肢體做出繞圓圈的動作，意即身體單一部位的繞圓練習。 【活動二】擊掌之舞 1.全班分組練習走、跑、跳等基本步伐。 2.教師敲擊鈴鼓作為引導與開始、結束的指令，以兩個 8 拍的時間（即 16 拍），引導學生自由模仿動物，練習基本步伐，例如：模仿青蛙跳、猩猩走、螃蟹爬、兔子跳等。第 16 拍時，要和鄰近的同學互相擊掌打招呼。 【活動三】不倒翁之舞 1.教師引導學生觀察與討論「不倒翁」在搖擺時，身體重心的變化，討論後，設置安全軟墊實際上場練習各種不倒翁的變化。 【活動四】七步舞基本步 1.教師說明七步舞是一支流傳已久的德國土風舞，由走步、踏跳步、莎蒂希步組合而成，是一支簡單易學的土風舞。 2.教師帶領學生依序複習與熟練走步、踏跳步與莎蒂希步等基本舞步。 (1)走步：在空間中前進六步和後退六步，反覆練習。 (2)踏跳步：由左腳起單腳跳踏，踏的同時右腳舉起；接著換右腳起單腳跳踏，踏的同時左腳舉起。 (3)莎蒂希步：左足起向前走三步（3 拍），第四拍左足原地跳，右足提起；接著換右足起向前走三步（3 拍），第四拍右足原地跳，左足提起，後退動作亦同。 【活動五】隊形與舞序 1.配上音樂和舞序，兩人一組練習將動作組合、連貫，完成七步舞。 【活動六】表演與欣賞 1.各組輪流表演並互相觀摩，請學生互相評量與自評。	3	1.教師準備足夠學生數量的呼拉圈和安全墊，自製動物圖卡數張，準備輕音樂或旋律較有變化的背景音樂。 2.教師準備輕音樂或旋律較有變化的背景音樂或七步舞舞曲。	1.教師觀察 2.操作學習 3.學生自評	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際瞭解

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十六	5/23 5/27	六、健康耳鼻喉	耳鼻喉健康診所	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1.了解耳、鼻、喉的功能。 2.知道促進耳、鼻、喉健康的正確方法。 3.了解耳、鼻、喉的常見疾病與問題，包含中耳炎、過敏、鼻塞、喉嚨發炎及喉嚨卡異物等。 4.學會中耳炎、過敏、鼻塞、喉嚨發炎及喉嚨卡異物的處理方法。	【活動一】認識耳鼻喉 1.教師課前詢問學生耳朵、鼻子與喉嚨的功能。 2.教師請學生想想看，耳朵、鼻子和喉嚨常見的健康問題有哪些？是否有過類似的經驗呢？ 3.教師引導學生思考，針對耳朵、鼻子和喉嚨常見的疾病或健康問題，我們可以怎麼處理或以進健康呢？ 【活動二】認識中耳炎 1.教師依據課本的情境作為引起動機，詢問學生是否得過中耳炎，並請學生分享當時的情況和處理方式。 2.教師說明中耳炎通常發生在感冒之後，另外，根據美國小兒科醫學會的急性中耳炎診療指引中指出，急性中耳炎的診斷需要符合三項條件（全部符合）： (1)急性發作。 (2)醫生在耳鏡中看到中耳腔裡有積液。 (3)出現中耳發炎症狀，例如：疼痛或醫生看到耳膜泛紅鼓脹。 【活動三】鼻塞與過敏 1.教師依據課本的情境，說明鼻塞是感冒和過敏都可能出現的症狀，並教授學生鼻塞的處理方法。 【活動四】喉嚨發炎怎麼辦 1.教師說明喉嚨是發聲的部位，搭配課本情境進入喉嚨發炎的教學。 2.教師以蒐集到的剪報、網路資料或自身的經驗，說明案例中人物因為過度使用喉嚨，導致無法發出聲音。並詢問學生是否知道其他情況也會導致喉嚨沙啞或無法發聲。 3.教師請學生動動腦，還有哪些情況可能導致喉嚨發炎、聲音沙啞，甚至發不出聲音？ 【活動五】喉嚨卡卡 1.針對日常常碰到的喉嚨問題或疾病作一介紹，並說明其處理方式。	3	1.教師準備有關中耳炎、過敏、鼻塞、喉嚨發炎以及喉嚨卡異物的剪報或網路資料。	1.提問回答 2.學生發表 3.學生自評		一、瞭解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十七	5/30 6/3	六、健康耳鼻喉	耳鼻喉守護者	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1.說出耳、鼻、喉的保健方法。 2.體認耳、鼻、喉保健的重要性，並將保健方法落實於日常生活。	【活動一】耳鼻喉的保健 1.教師說明耳、鼻、喉的健康相當重要，不可忽略平日的保健工作。 2.請學生思考是否還有其他與耳朵和鼻子相關的保健方法。 3.教師說明喉嚨的保健方法。 4.請學生思考是否還有其他與喉嚨相關的保健方法。 【活動二】耳鼻喉健康大闖關 1.教師搭配課本，帶領學生通過每一個問題關卡，並進行解說。 2.最後，教師可再次強調，生活當中都可能遇到這些問題以及選項，應正確做出選擇，為自己的健康把關。 3.教師可另外教導學生進行宣言與紀錄，實踐健康自我照護的精神。仿照範例，撰寫學生自己的耳鼻喉保健宣言，發下紀錄表，請學生記錄未來一週的執行情況。 4.透過健康保健的教導，讓學生知道如何保健自己的耳、鼻、喉等器官，並透過健康大闖關的遊戲，讓學生練習並學會做出健康的決定。	3	1.教師準備有關耳、鼻、喉保健方法的剪報、網路資料等。	1.提問回答 2.學生發表 3.操作學習		三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主 題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十八	6/6 6/10	七、跑跳水中游	棒棒相接	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1.體驗接力跑的基本觀念。 2.學會正確的傳接棒動作。 3.了解接力跑的過程。 4.熟練正確的傳接棒動作。 5.體驗並學會接力跑的傳接過程與技巧。 6.了解接力跑的基本觀念。 7.在接力區內完成正確的傳接棒動作。 8.知道掉棒時，要由掉棒者撿起再進行。 9.培養參與接力跑的興趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。	【活動一】慢跑拍掌接力 1.安排學生 4~5 個人一組，設定起跑線，讓每個學生在跑道上的間距相距約 10~12 公尺，進行慢跑拍掌接力的遊戲。 2.以拍掌作為接力的信號，第一位學生從起跑線以慢跑的方式跑向第二位學生，並用左手與第二位學生的右手拍掌，拍掌後第二位學生即可起跑，慢跑跑向第三位學生，依此類推練習。 【活動二】傳接棒練習 1.教師說明接力跑中，正確的傳接棒動作相當重要，並強調傳棒者如果能在不減速太多的情況下成功將接力棒傳給接棒者，即能避免賽程中的時間浪費。 2.教師示範並指導正確的傳接棒動作要領。 【活動三】棒棒相接 1.教師安排學生 4 個人一組，站成一直線，每個學生相隔約一大步的距離，原地來回練習傳接棒。 2.原地傳接棒練習： (1)練習時，傳棒者以左手傳棒，輕敲接棒者右手手心。 (2)接棒者右手後伸反掌接棒，手臂伸直在腰部上方，右手接棒後換至左手。 3.進行時，教師應提醒學生注意兩人間隔距離、傳接棒方式是否正確。 【活動四】慢跑傳接棒 1.每組約 6 人，每兩人間相隔 3~6 步，以慢跑方式繞操場練習傳接棒，完成傳接棒者往前跑至第一位。 【活動五】快跑傳接棒 1.教師將慢跑改為快跑逐步增加速度，訓練學生行進間做出動態接力動作。 【活動六】接力區接棒體驗 1.教師說明接力跑的基本規則，兩人一組在接力區內完成接棒。 【活動七】接力跑練習 1.4 人一組進行短距離的接力競賽遊戲。	3	1.教師準備接力棒 6~8 枝（若接力棒數量不足，亦可以長約 30 公分的棒狀物品代替）、畫線器、石灰與皮尺。 1.提問回答 2.操作學習	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞表現與創新	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十九	6/13 6/17	七、跑跳水中游	耐力小鐵人、沙坑小飛人	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1.了解馬拉松的由來。 2.學會跑走循環的技巧，作為耐力跑訓練的基礎。 3.體驗迷你馬拉松的跑步感受。 4.培養正確的耐力跑技巧與呼吸節奏。 5.養成慢跑的習慣，訓練耐力，培養健康的運動觀念 6.學會丈量自己的最佳步點。 7.找出自己的最佳步點。 8.流暢的做出助跑踏板跳遠的連貫動作。 9.培養參與跳遠的興趣，樂於和同伴一起練習。	【活動一】跑步暖暖身 1.教師示範暖身動作，請學生跟著做，每一個動作 8 拍。暖身操動作如下： (1)屈身運動。(2)轉體運動。(3)彎體運動。(4)開立下肢屈伸。(5)環繞運動。 【活動二】跑、走循環練習 1.教師說明活動方式（以 200 公尺操場為例）。設定起點與終點後，教師引導學生順著操場為基礎直道跑，彎道走。 2.全班分成若干組。第一趟每組做兩個循環，待最後一組回來後，第一組準備第二趟出發，第二趟則改為三個循環。 3.循環跑走的練習過程中，教師提醒學生換氣要領可為兩吸一吐或一吸一吐，以鼻子吸嘴巴吐，要做到呼吸與循環跑配合才能減輕跑步的負擔，正確培養學生的耐力。 【活動三】迷你馬體驗 1.引導學生實際體驗迷你馬拉松，正確培養學生的耐力。 【活動一】跳遠趣味多 1.教師先詢問學生是否看過跳遠比賽？從問答中激發學生的興趣。接著，介紹我國優秀的跳遠選手，藉由他們的例子說明跳遠的助跑、起跳及空中挺身著地動作，讓學生欣賞力與美的結合。 【活動二】我的最佳步點 1.助跑在跳遠中扮演很重要的角色，流暢的助跑動作，可以成為跳遠的助力，但是學習助跑跳遠最重要的是先學會找出自己的最佳步點。 2.指導學生在場地上用自己習慣的步伐試跑或分別用左右腳試跳，看看自己的哪一腳最常落入安全墊內，找出最容易施力的腳並嘗試用該腳支撐作勢起跳，確定自己的慣用腳來決定跳遠時的起步與步點。 【活動三】沙坑小飛人 1.教師指導學生從起跑點助跑 5~7 步後，以慣用腳踩踏板起跳，進行助跑跳遠。	3	1.教師課前準備呼拉圈與踏板，蒐集跳遠影片、圖片和名人新聞故事作為上課教材。	1.提問回答 2.操作學習	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
廿	6/20 6/24	七、 跑跳水中游	游泳前哨站	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	1.了解如何選擇合適的運動產品。 2.學會以理性、合宜的消費行為購買運動產品。 3.了解所選擇的體育服務，並知道消費者的權利與義務。 4.練習在水中做出漂浮的動作。 5.快樂參與活動，培養游泳的運動興趣。	【活動一】認識裝備與標示 1.教師將學生平均分組，請學生拿出所蒐集到的產品標示，各組討論並仔細閱讀與歸納標示上的訊息。 【活動二】消費選擇 1.教師與學生共同討論並發表如何愛護及使用我們所購買的消費品 【活動三】漂浮練習 1.扶牆漂浮： (1)三人一組，輪流扶著泳池牆邊進行漂浮動作，當一人扶牆漂浮時，另兩人可在旁協助。 (2)漂浮時，雙手扶牆並伸直，全身放輕鬆，使身體自然浮起。若不能順利浮起，可由同組成員協助輕輕撐起其腿部或腹部。 2.雙人牽手漂浮、搭肩漂浮： (1)兩人一組，離開牆邊進行各種漂浮練習。 (2)首先兩人相向，漂浮者須閉氣俯身漂浮，另一人則以手扶持漂浮者，緩緩後退。	3	1.課前請學生蒐集相關運動產品（泳衣、泳帽、泳具）等標示，教師也同步準備大量可用的泳具標示，以備不時之需。 2.上課當天請學生準備自己的泳裝泳帽和泳鏡。	1.提問回答 2.操作學習	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、生涯規劃與終身學習

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
廿一	6/27 7/1	七、 跑跳水中游	游泳前哨站	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1.練習在水中做出漂浮的動作。 2.學會做出漂浮後站起的動作。 3.學會扶牆捷泳打水動作。 4.學會雙人牽手捷泳打水動作。 5.漂浮前進做出捷泳打水動作。 6.快樂參與活動，培養游泳的運動興趣。	【活動四】水中站立 1.為了使學生在進行漂浮練習時不懼怕水，教師應提醒學生練習漂浮後在水中站起的動作。 2.教師講解動作要領並加以示範： (1)雙手往下划水。 (2)往腹部收腿。 (3)站立。 【活動五】打水真有趣 1.教師帶領學生在岸上進行暖身活動。 2.教師講解捷式打水的動作要領，並將雙腿懸空於泳池岸邊動作示範，或者軟墊加高，方便雙腿懸空示範。 3.「捷式打水」是以雙腳腳背輪流拍水面，在水中造成前進的推進力，打水時應以髖部為軸心，而非以髕關節為軸心，小腿不宜過度彎曲而高出水面太多。 4.進行打水遊戲前，教師可先複習舊經驗，讓學生進行韻律呼吸、撥水前進等親水遊戲，然後依據學生的學習情況予以分組。 5.扶牆打水練習：手扶邊牆，練習教師示範的捷式打水動作。 6.雙人牽手打水：全班分成 4~5 組，並於泳池岸邊排列，每組每次 2 人進行，從岸邊出發，一人兩手伸直，以捷式打水漂浮前進，另一人手扶打水者，在水中後退走路，輔助打水者前進；前進約 15 公尺後，2 人互換返回，並換同組另 2 人進行。 7.漂浮打水：全班分成 4~5 組進行比賽遊戲，每組成員再分為兩小組，兩小組距離約 15~20 公尺，分泳池兩邊排列，待教師哨音響起後，由一方出發，雙手伸直抱球或持浮板以捷式打水方式前進，直到另一組處，換人進行並返回。	3	1.教師準備浮板或材質較輕的球數個。 2.上課當天請學生準備自己的泳裝泳帽和泳鏡。	1.操作學習	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、生涯規劃與終身學習