

臺北市中山區大直國民小學 114 學年度上學期 (四) 年級 (英語健康) 領域課程計畫

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
一	9/01-9/05	第一單元食在有營養 The Importance of a Healthy Diet	第一課 營養要均衡	健體-E-A2	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	1. 覺察營養不平衡的原因。 2. 注意營養不平衡可能造成的健康問題。 The importance of a balanced diet.	第一單元食在有營養 第1課營養要均衡 《活動1》營養不平衡 1. 教師請學生計算「我的飲食紀錄(一)」學習單的食物攝取量，將一日三餐的各類食物攝取量填入「我的飲食紀錄(二)」學習單，檢查個人的食物攝取量是否符合健康餐盤的原則，找出自己的飲食問題。 2. 教師請學生上臺發表自己的飲食問題，並說明：食物中有各類營養素，對人體有不同的幫助。飲食符合健康餐盤的原則，才能攝取均衡的營養素。 《活動2》不良飲食習慣 1. 教師帶領學生閱讀課本第8-9頁情境，並提問：小澤、小彤有哪些不良的飲食習慣？這些不良的飲食習慣會造成什麼健康問題呢？ 2. 教師說明：不良的飲食習慣容易造成營養不平衡，進而產生健康問題。你有哪些不良的飲食習慣？將不良的飲食習慣寫下來。	1	1. 教師準備健康餐盤教學影片。 2. 教師課前請學生在「我的飲食紀錄(一)」學習單，記錄自己一日三餐的食物種類和攝取量。 3. 教師準備「我的飲食紀錄(二)」學習單。	發表實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
二	9/08-9/12	第一單元食在有營養 The Importance of a Healthy Diet	第一課 營養要均衡	健體-E-A2	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	1. 願意改善個人營養不平衡的問題。 2. 運用生活技能「解決問題」，改善營養不平衡的問題。 The importance of a balanced diet.	第一單元食在有營養 第1課營養要均衡 《活動3》解決營養不平衡問題 1. 教師帶領學生閱讀課本第10-11頁情境，並提問：為了改善營養不平衡的狀況，小澤、小彤選擇一項飲食問題或不良的飲食習慣，試著做出改進計畫。他們怎麼做呢？ 2. 教師請學生選擇一項飲食問題或不良的飲食習慣，分組討論解決問題的方法，將討論結果記錄在「解決營養不平衡問題」學習單，輪流上臺進行分享。 3. 教師請學生課後嘗試執行解決問題的方法，並在「解決營養不平衡的問題」學習單記錄執行狀況。執行期間組內同學互相鼓勵與監督，並請家長協助解決困難。	1	教師準備「解決營養不平衡問題」學習單。	發表實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
三	9/15-9/19	第一單元食在有營養 The Importance of a Healthy Diet	第二課 認識營養素	健體-E-A2	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	1. 認識營養素及其功能和食物來源。 2. 了解六大類食物的主要營養素，均衡的攝取營養。 3. 了解家人的飲食需求和飲食注意事項。 Know your	第一單元食在有營養 第2課認識營養素 《活動1》各類營養素(一) 1. 教師帶領學生閱讀課本第12-13頁，介紹醣類、脂肪、蛋白質、水的功能和食物來源。 2. 教師發給各組食物主要營養素圖卡，並分配各組一種營養素。各組找到該營養素的食物來源圖卡，接著輪流上臺報告此營養素的功能並展示食物圖卡，舉例此營養素的食物來源。	1	1. 教師準備六大類食物教學影片、食物主要營養素圖卡。 2. 教師準備「營養素的種類(一)」學習單。	發表實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
							nutrients.	3.教師請學生課後完成「營養素的種類（一）」學習單，複習醣類、脂肪、蛋白質、水等營養素的功能，並舉例食物來源。 《活動2》各類營養素（二） 1.教師帶領學生閱讀課本第14-15頁，介紹維生素、礦物質的功能和食物來源，並說明維生素、礦物質等營養素無法提供熱量，但仍是幫助人體維持健康的重要養分。 2.教師補充說明「膳食纖維」。 3.教師發給各組食物主要營養素圖卡，並分配各組一種營養素，各組找到該營養素的食物來源圖卡，接著輪流上臺報告此營養素的功能並展示食物圖卡，舉例此營養素的食物來源。 4.教師請學生課後完成「營養素的種類（二）」學習單，複習維生素、礦物質等營養素和膳食纖維的功能並舉例食物來源。 《活動3》各類食物中的主要營養素 1.教師帶領學生閱讀課本第16-17頁，統整歸納六大類食物的主要營養素，以及攝取各類營養素的注意事項。 2.教師分配各組一種食物類別，各組找到該類食物的食物圖卡，接著各組輪流上臺報告此類食物的主要營養素，並列出食物圖卡。 3.教師請學生課後完成「各類食物中的主要營養素」學習單，複習六大食物的主要營養素，並寫出一天攝取的六大類食物，檢查自己是否選擇多樣化的食物。		3.教師準備「營養素的種類（二）」學習單。 4.教師準備「各類食物中的主要營養素」學習單。		
四	9/22-9/26	第一單元食在有營養 The Importance of a Healthy Diet	第二課認識營養素	健體-E-A2	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	1.了解家人的飲食需求和飲食注意事項。 2.遵守營養均衡的健康飲食原則。 Know your nutrients.	第一單元食在有營養 第2課認識營養素 《活動4》家人的飲食注意事項(一) 教師配合健康餐盤（兒童篇、青少年篇、成年篇）系列教學影片說明各人生階段家人的飲食注意事項。 《活動5》家人的飲食注意事項(二) 1.教師延續配合課本第20頁和健康餐盤（銀髮篇）教學影片，說明老年期階段家人的飲食注意事項。 2.教師提問：你的家人飲食需要注意什麼？可以吃哪些食物補充營養呢？分組討論完成「家人的飲食注意事項」學習單，並輪流上臺分享。 《活動6》烹調方式我決定 教師配合課本第21頁說明不同烹調方式對食物營養價值的影響。	1	1.教師準備健康餐盤（兒童篇、青少年篇、成年篇、銀髮篇）教學影片。 2.教師準備「家人的飲食注意事項」學習單。	發表實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
五	9/29-10/03	第一單元食在有營養	第三課聰明選食物	健體-E-A2	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-3 運用基本的	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	了解食物的健康安全消費訊息與方法。	第一單元食在有營養 第3課聰明選食物 《活動1》健康安全消費的方法	1	1.教師課前請學生和家長決定共同製作的	發表實作	

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		The Importance of a Healthy Diet			生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。		Smart food choices.	1. 教師帶領學生閱讀課本第 22-23 頁情境，並配合教學影片說明選購健康又安全食物的方法。 (1) 確認認證標章：挑選包裝完整的食物時，應確認外包裝上的認證標章。 (2) 注意保存期限：確認食物在保存期限內才購買，並應適量選購，避免大量購入後久放不新鮮。 (3) 仔細觀察食物：用眼睛看外觀、用手摸質地、用鼻子聞味道。 2. 教師請學生分享預計和家人製作的料理名稱和食材，共同討論挑選食材的注意事項。 《活動 2》當季食材新鮮吃 教師帶領學生閱讀課本第 24-25 頁情境，並說明一年四季盛產的食材。		料理，將料理名稱和食材記錄在「健康安全消費的方法」學習單。 2. 教師準備認識當季食材相關資料。		
六	10/06 - 10/10	第一單元食在有營養 The Importance of a Healthy Diet	第三課聰明選食物	健體-E-A2	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 運用生活技能「做決定」，選購健康又安全的食物。 2. 在生活中運用健康安全消費的訊息與方法，選購健康又安全的食物。 Smart food choices.	第一單元食在有營養 第 3 課聰明選食物 《活動 3》牛乳聰明選 1. 教師帶領學生閱讀課本第 26-27 頁情境，請學生運用生活技能「做決定」，分組演練選購健康又安全的牛乳。 2. 教師說明：選購時應仔細閱讀食品標示，並選擇有認證標章的乳品。 3. 教師呈列鮮乳、調味乳、乳飲品、保久乳的包裝，詢問學生是否看過或喝過這些種類的乳品，並說明乳品的差異。 4. 教師請學生依照生活技能「做決定」的步驟，為自己挑選營養又安全的食物，完成「營養食物聰明選」學習單。	1	1. 教師準備鮮乳、調味乳、乳飲品、保久乳的包裝。 2. 教師準備「營養食物聰明選」學習單。	發表實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
七	10/13 - 10/17	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 Say No to Addictive Substances	第一課菸與煙的真相	健體-E-A2	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	1. 認識一手菸、二手菸、三手菸。 2. 注意吸菸對健康的危害。 The truth about tobacco and alcohol.	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第 1 課菸與煙的真相 《活動 1》認識一手菸、二手菸、三手菸 1. 教師帶領學生閱讀課本第 28 頁情境，並提問：什麼是一手菸、二手菸、三手菸呢？ 2. 教師補充說明：三手菸可能會附著在頭髮、衣物、牆壁、家具等物體表面，即使菸味散去，汙染物仍然存在環境中。 《活動 2》菸的主要成分 教師配合課本第 34 頁說明菸的主要成分與危害。 《活動 3》菸對健康的危害 1. 教師配合影片說明吸菸對健康的危害。 2. 教師配合課本第 35 頁比較健康的肺和吸菸者的肺，說明長期吸菸會讓肺部變黑，甚至失去功能，加深學生對於吸菸危害健康的印象。	1	1. 教師準備菸害教學影片。 2. 教師準備「吸菸的危害」學習單。	發表實作	

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								3.教師請學生完成「吸菸的危害」學習單。				
八	10/20 - 10/24	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 Say No to Addictive Substances	第一課菸與煙的真相	健體-E-A2	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	1. 認識電子煙。 2. 運用生活技能「批判性思考」，破除電子煙的迷思。 3. 認識禁菸場所。The truth about tobacco and alcohol.	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第1課菸與煙的真相 《活動4》電子煙是菸嗎？ 1.教師帶領學生閱讀課本第36-37頁情境，並提問：你看過電子煙嗎？你認為電子煙是菸的一種嗎？ 2.教師說明：當你不确定訊息的真相，你可以運用生活技能「批判性思考」做出合理的判斷和選擇。對於鄰居姐姐說的話，琳琳可以怎麼進行批判性思考呢？ 3.教師配合影片介紹電子煙及其對健康的危害。 4.教師請學生分組演練運用生活技能「批判性思考」破除電子煙的迷思。 5.教師播放影片，延伸介紹加熱式菸品。 《活動5》禁菸場所停看聽 1.教師帶領學生閱讀課本第38-39頁情境，展示禁菸標誌，並提問：除了學校之外，還有哪些地方是禁菸場所呢？ 2.教師統整學生的回答，並說明：2023年2月《菸害防制法》修法擴大禁菸場所，多數室內公共場所已全面禁止吸菸，違者最高可罰1萬元。	1	1.教師準備電子煙教學影片。 2.教師準備「電子煙的迷思」學習單。 3.教師準備禁菸相關影片、禁菸標誌。	發表實作	
九	10/27 - 10/31	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 Say No to Addictive Substances	第二課酒與檳榔	健體-E-A2	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	1. 注意飲酒對健康的危害。 2. 運用生活技能「倡議宣導」，幫助家人戒酒。 3. 清楚說明個人反對飲酒的立場。 4. 使用事實證據支持自己反對飲酒的立場。 The truth about alcohol and betel nut.	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第2課酒與檳榔 《活動1》過度飲酒的危害 1.教師請學生分組，根據所蒐集的相關新聞與資料，討論過度飲酒可能造成的影響，並上臺發表。 2.教師配合影片、課本第41頁說明過度飲酒的危害。 《活動2》爸爸別喝酒 1.教師請學生分組討論飲酒的危害，並上臺進行發表。教師配合影片、資料、新聞說明飲酒的危害。 2.教師詢問：你的家人有飲酒的習慣嗎？你會怎麼勸導家人不要飲酒呢？ 3.教師帶領學生閱讀課本第42-43頁情境，並提問：琳琳怎麼運用生活技能「倡議宣導」幫助爸爸戒酒？ 4.教師請學生分組演練，運用生活技能「倡議宣導」幫助家人戒酒，並完成「健康倡議不飲酒」學習單。	1	1.教師準備飲酒危害的教學影片、資料、新聞。 2.教師準備「健康倡議不飲酒」學習單。	發表實作	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
十 暫定 期中考	11/03 - 11/07	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 Say No	第二課酒與檳榔	健體-E-A2	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	1. 認識檳榔的組成。 2. 注意嚼檳榔對健康的危害。 3. 運用生活技能	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第2課酒與檳榔 《活動3》檳榔的組成與危害 1.教師配合影片說明檳榔的成分。 2.教師說明嚼檳榔的危害。	1	1.教師準備認識檳榔和檳榔危害的教學影片、資料、新聞。	發表實作	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		to Addictive Substances			的生活情境。 4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-Ⅱ-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。		「做決定」，遠離檳榔的危害。 The truth about alcohol and betel nut.	《活動 4》遠離檳榔 1. 教師請學生分組討論檳榔的危害，並上臺發表。教師播放相關影片，澄清檳榔的迷思。 2. 教師詢問：你的家人有嚼檳榔的習慣嗎？如果家人或朋友邀請你嚼檳榔，你會怎麼做呢？ 3. 教師帶領學生閱讀課本第 46-47 頁情境，並提問：小誠如何運用生活技能「做決定」遠離檳榔呢？		2. 教師準備「遠離檳榔」學習單。		
十一	11/10 - 11/14	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 Say No to Addictive Substances	第三課向菸、酒、檳榔說不	健體-E-A2	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-Ⅱ-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Bb-Ⅱ-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-Ⅱ-3 無菸家庭與校園的健康信念。	1. 辨別生活中適用的生活技能，拒絕菸、酒、檳榔。 2. 運用生活技能「拒絕技能」，拒絕菸、酒、檳榔。 Say no to tobacco, alcohol and betel nut.	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第 3 課向菸、酒、檳榔說不 《活動 1》拒絕的方法（天龍八不） 1. 教師配合影片複習吸菸、飲酒、嚼檳榔的危害。 2. 教師詢問：如果有人邀約你吸菸、飲酒、嚼檳榔，你會怎麼拒絕呢？ 3. 教師帶領學生閱讀課本第 48-49 頁情境，並播放影片說明拒絕方法（天龍八不）。 4. 教師將學生分為 2 人一組，運用生活技能「拒絕技能」演練下列情境，完成「拒絕菸、酒、檳榔」學習單，並輪流上臺分享。	1	1. 教師準備菸、酒、檳榔危害和拒絕方法相關教學影片。 2. 教師準備「拒絕菸、酒、檳榔」學習單。	發表實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
十二	11/17 - 11/21	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 Say No to Addictive Substances	第三課向菸、酒、檳榔說不	健體-E-A2	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-Ⅱ-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Bb-Ⅱ-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-Ⅱ-3 無菸家庭與校園的健康信念。	1. 遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。 2. 清楚說明個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 3. 使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立場。 Say no to tobacco, alcohol and betel nut.	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第 3 課向菸、酒、檳榔說不 《活動 2》實踐健康信念 1. 教師說明：吸菸、飲酒、嚼檳榔會對健康造成許多危害，除了拒絕它們，還可以透過一些行動，來支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園。 2. 教師帶領學生閱讀課本第 50-51 頁情境，並說明：琳琳參加學校舉辦的「向菸、酒、檳榔說不」活動，她透過行動支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園。 3. 教師請學生完成「實踐健康信念（一）」、「實踐健康信念（二）」學習單，輪流上臺分享個人支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園的行動，並鼓勵學生在生活中實踐。	1	1. 教師準備「實踐健康信念（一）」、「實踐健康信念（二）」學習單。	發表實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
十三	11/24 - 11/28	第三單元熱與火的危機 The Dangers of Fire and Heat	第一課小心灼燙傷	健體-E-A2	3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-Ⅱ-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	1. 學習與灼燙傷患者相處。 2. 認識灼燙傷的分級。 3. 了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。 Watch out for burns and scalds.	第三單元熱與火的危機 第 1 課小心灼燙傷 《活動 1》與灼燙傷患者相處 1. 教師帶領學生閱讀課本第 56 頁情境並配合影片說明，灼燙傷患者不僅身體受傷，心理也承受極大的壓力。灼燙傷會造成疤痕增生、關節攣縮及變形，外觀的變化使得灼燙傷患者容易感到自卑、退縮，而且灼燙傷的治療過程漫長、痛苦。 2. 教師提醒：灼燙傷患者承受極大的身心不適，應該同	1	1. 教師準備灼燙傷新聞影片、灼燙傷患者相關影片。 2. 教師準備「預防灼燙傷」學習單。	發表實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								理他們的心情，以誠懇、尊重的態度對待他們，不談論或取笑其傷處。 《活動2》灼燙傷分級 教師配合課本第57頁說明根據皮膚灼燙傷的深度，可分為三個等級。 《活動3》灼燙傷預防 1. 教師說明：小鈞的燙傷事件其實是可以預防的，造成灼燙傷的原因很多，了解可能發生的原因並注意預防，就能避免受傷。 2. 教師詢問：還有哪些可能發生上述灼燙傷的原因呢？可以如何預防呢？ 3. 教師請學生完成「預防灼燙傷」學習單，並上臺分享。				
十四	12/01 - 12/05	第三單元熱與火的危機 The Dangers of Fire and Heat	第一課 小心灼燙傷	健體-E-A2	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	1. 演練灼燙傷的急救處理方法。 2. 在生活中獨立操作灼燙傷的急救處理方法。 Watch out for burns and scalds.	第三單元熱與火的危機 第1課小心灼燙傷 《活動4》灼燙傷急救處理方法 1. 教師帶領學生閱讀課本第60-61頁情境，並提問：灼燙傷時該怎麼處理呢？ 2. 教師配合影片說明灼燙傷急救處理方法，以及注意事項。 3. 教師將學生分組，帶領學生演練灼燙傷急救處理方法。 4. 教師提醒：灼燙傷發生時，若不做急救處理而直接送醫，會延遲降溫傷口的時間，可能讓傷勢更嚴重。 5. 教師詢問：如果你的手不小心被熱水燙傷，你會怎麼做？課後演練，並請同學或家人為你見證，完成「灼燙傷急救處理」學習單。	1	1. 教師準備灼燙傷急救處理教學影片、水盆、紗布。 2. 教師準備「灼燙傷急救處理」學習單。	發表實作	【法治教育】 法E8 認識兒少保護。
十五	12/08 - 12/12	第三單元熱與火的危機 The Dangers of Fire and Heat	第二課 防火安全檢查	健體-E-A2	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 覺察居家環境的潛在危機。 2. 了解用電安全須知、危險用火行為。 3. 遵守居家安全注意事項。 4. 檢查並改善居家用電方式。 Fire safety checklist.	第三單元熱與火的危機 第2課防火安全檢查 《活動1》用電安全須知 1. 教師播放電氣火災新聞，並說明：不當使用電器常會引發火災，根據內政部消防署統計，「電氣因素」是建築物火災起火的主要原因之一。 2. 教師帶領學生閱讀課本第62-63頁情境，並提問：小鈞家有哪些不安全的用電方式？並配合影片說明改善的方法。 3. 教師說明：若電線受拉扯、擠壓而破損或斷裂，通電時電線容易過熱或產生火花，造成火災。除此之外，也要注意不可用未擦乾的手插插頭，以免觸電。 4. 教師請學生分組討論家中用電方式與改善的方法，完成「用電安全」學習單第二部分，並鼓勵學生課後和家人一起做到安全用電的行動。	1	1. 教師準備電氣火災新聞、用電安全教學影片。 2. 教師課前請學生檢查家中用電方式，完成「用電安全」學習單第一部分。 3. 教師準備用火不當相關新聞、影片。	發表實作	【法治教育】 法E8 認識兒少保護。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								《活動2》常見危險用火行為 教師帶領學生閱讀課本第64-65頁情境，並配合影片說明常見的危險用火行為。				
十六	12/15 - 12/19	第三單元熱與火的危機 The Dangers of Fire and Heat	第二課防火安全檢查	健體-E-A2	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 了解居家防火措施。 2. 了解滅火器的使用方法。 3. 遵守居家安全注意事項。 Fire safety checklist.	第三單元熱與火的危機 第2課防火安全檢查 《活動3》居家防火設備——住警器 1. 教師說明：平時多一分防火準備，就能多一分安全保障。你的家裡有哪些預防火災的設備呢？ 2. 教師配合影片、住宅用火災警報器（偵煙式、定溫式）實物，介紹「住宅用火災警報器」（簡稱住警器）。 《活動4》居家防火設備——滅火器 1. 教師說明：家中備有滅火器，可以在剛起火、火勢較小時用滅火器滅火，但如果火勢太大就不要試圖滅火，應趕快逃生。滅火器要固定放在取用方便、明顯的地方。 2. 教師配合影片說明滅火器的使用口訣與操作方法。	1	1. 教師準備住宅用火災警報器、滅火器操作教學影片。 2. 教師準備住宅用火災警報器（偵煙式、定溫式）、滅火器。	發表實作	【法治教育】 法E8 認識兒少保護。
十七	12/22 - 12/26	第三單元熱與火的危機 The Dangers of Fire and Heat	第三課火場應變	健體-E-A2	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 了解居家防火措施。 2. 遵守居家安全注意事項。 3. 檢查並改善居家防火措施。 4. 規畫家庭逃生計畫。 What to do in a fire.	第三單元熱與火的危機 第2課防火安全檢查 《活動5》居家防火和逃生措施 教師配合影片說明居家防火和逃生措施，除了上節課提到的住宅用火災警報器、滅火器，在家中陽臺和樓梯間也有一些須注意的防火和逃生要點。 《活動6》檢查居家防火措施 教師請學生上臺分享「居家防火檢核表」學習單居家防火和逃生措施檢查結果和改善方法。 《活動7》家庭逃生計畫 1. 教師詢問：你是否曾經和家人規畫家庭逃生計畫？計畫的內容是什麼？ 2. 教師說明：事先規畫家庭逃生計畫，可以在發生火災時更快的應變，確保生命安全。 3. 教師配合影片或內政部消防署消防防災館的防災遊戲「防火安全一起來——家庭逃生計畫」，說明家庭逃生計畫的製作步驟。 4. 教師請學生在「家庭逃生計畫」學習單的家中平面圖中，找到2個以上的逃生避難出口，接著假設火點，畫出往2個不同方向的逃生避難路線，完成家庭逃生計畫製作步驟1-3，課後與家人接續完成家庭逃生計畫製作步驟4-7，並張貼在家中顯眼的地方。 5. 教師補充說明：萬一無法從主要出口（大門）逃生時，可以移動至相對安全的空間避難。	1	1. 教師準備居家防火措施教學影片。 2. 教師課前請學生和家人完成「居家防火檢核表」學習單。 3. 教師準備家庭逃生計畫教學影片。 4. 教師課前請學生在「家庭逃生計畫」學習單畫家中的平面圖（可參考課本第70-71頁繪製）。若住家為2層以上，需繪製各樓層的家中平面圖。	發表實作	【法治教育】 法E8 認識兒少保護。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
十八	12/29-1/02	第三單元熱與火的危機 The Dangers of Fire and Heat	第三課火場應變	健體-E-A2	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 了解公共場所防火措施。 2. 檢查公共場所防火措施。 What to do in a fire.	第三單元熱與火的危機 第2課防火安全檢查 《活動8》檢查公共場所防火措施 1. 教師播放公共場所火災新聞，並說明：除了在家中，在公共場所也可能發生火災，所以到公共場所也要注意防火措施，預先做好逃生的準備。 2. 教師配合影片說明到公共場所時須檢查的防火措施。 3. 教師展示學校附近的公共場所防火措施照片，提醒學生到公共場所時先檢查防火措施是否符合標準，確認公共場所入口是否張貼「不合格場所圖示」，千萬不要進入防火措施不合格的公共場所。	1	1. 教師準備公共場所火災新聞、防火措施教學影片；並可至學校附近的圖書館、餐廳等公共場所，拍攝公共場所防火措施。 2. 教師準備「檢查公共場所防火措施」學習單。	發表實作	【法治教育】 法E8 認識兒少保護。
十九 暫定期末考	1/05-1/09	期末考							1		紙筆測驗	
廿	1/12-1/16	複習 Review			1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 注意火災所帶來的威脅感與嚴重性。 2. 演練發生火災時的應變方式。 3. 澄清火災逃生避難的迷思。 Review	第三單元熱與火的危機 第3課火場應變 《活動1》可怕的火災 1. 教師播放火災新聞，並說明：火場中的危險因子有濃煙、高溫 and 火焰。 2. 教師請學生透過「可怕的火災」學習單，分享火災新聞事件、火災造成的傷害，以及看完這則火災新聞的感受。 《活動2》發現火災時 1. 教師詢問：如果你發現火災，你會怎麼做？ 2. 教師整理學生的回答，說明火災時的正確應變方式。 《活動3》火場逃生避難迷思 1. 教師詢問學生下列火場逃生避難方式是否正確，為什麼？ 2. 教師配合影片中火場逃生避難的問題，請學生分組搶答，並澄清學生的迷思。 3. 教師請學生課後完成「火場逃生避難迷思」學習單，澄清火場逃生避難迷思。	1	1. 教師準備火災新聞、火災逃生避難迷思等教學影片。 2. 教師課前請學生搜尋火災新聞事件，了解火災造成的傷害，完成「可怕的火災」學習單。 3. 教師準備「火場逃生避難迷思」學習單。	發表實作	
廿一	1/19-1/23	總結 Wrap Up			1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 注意火災所帶來的威脅感與嚴重性。 2. 演練發生火災時的應變方式。 3. 澄清火災逃生避難迷思。	複習	1	1. 教師準備火災新聞、火災逃生避難迷思等教學影片。 2. 教師課前請學生搜尋火災	發表實作	

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
					3a-II-1 演練基本的健康技能。		難的迷思。 Review			新聞事件，了解火災造成的傷害，完成「可怕的火災」學習單。 3.教師準備「火場逃生避難迷思」學習單。		

臺北市中山區大直國民小學 114 學年度下學期 (四) 年級 (英語健康) 領域課程計畫

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
一	2/09-2/13	第一單元迎向青春期 Puberty is on the Way	第一課相處萬花筒	健體-E-A2	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 認識並表現增進人際關係的技能。 2. 透過觀察與模仿，改善人際關係。 3. 能於引導下表現有效溝通的技能，處理爭執並改善人際關係。 Exploring human relationships.	第一單元迎向青春期 第1課相處萬花筒 《活動1》增進人際關係 教師說明：良好的互動是建立友誼的開始，請學生閱讀課本第6頁，教師逐點解說增進人際關係的技巧。 《活動2》人際行為檢核 1. 教師帶領學生閱讀課本小俊的人際行為檢核表。 2. 教師發下「我的人際行為檢核表」請學生填寫，完成後請學生分享自己的檢核後的狀況。	1	教師準備「我的人際行為檢核表」學習單。	晤談實踐	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
二	2/16-2/20	第一單元迎向青春期 Puberty is on the Way	第一課相處萬花筒	健體-E-A2	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 認識並表現增進人際關係的技能。 2. 透過觀察與模仿，改善人際關係。 3. 能於引導下表現有效溝通的技能，處理爭執並改善人際關係。 Exploring human relationships.	第一單元迎向青春期 第1課相處萬花筒 《活動3》溝通的藝術 1. 教師帶領學生閱讀課本第8頁小俊和立亨發生的狀況，詢問學生是否有類似的經驗，並請學生分享。 2. 教師配合課本說明「有效溝通原則」。 《活動4》溝通技巧練習 1. 教師請學生以「情境1」和「情境2」為例，說明當衝突發生時，可以如何運用有效溝通原則，維持良好的人際關係。 2. 教師將學生分組，每組發下一個衝突情境的案例，請學生先在組內討論如何運用有效溝通原則解決，接著各組依序上臺演出解決方式。	1	教師準備校園中常見的學生間衝突的案例。	晤談實踐	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
三	2/23-2/27	第一單元迎向青春期 Puberty is on the Way	第一課相處萬花筒	健體-E-A2	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 認識並表現增進人際關係的技能。 2. 透過觀察與模仿，改善人際關係。 3. 能於引導下表現有效溝通的技能，處理爭執並改善人際關係。 Exploring human relationships.	第一單元迎向青春期 第1課相處萬花筒 《活動5》自我價值與自我肯定 1. 教師說明：進入青春後，男女性因生理變化會有所不同，但每個人對性別的看法，卻常因成長環境、生活經驗的不同而有所差異。 2. 教師拿出事先準備的性別刻板印象案例，詢問學生的想法。 3. 教師發下「自我肯定行動計畫」學習單，請每位學生寫上名字後，往後面傳一個人，被傳到的同學寫下學習單主人的一項優點，寫好後再往後傳一個人，以此類推，三個人寫優點，傳到第四個人時，寫下學習單主人的一項缺點，最後將學習單傳回來。	1	教師準備校園中常見的學生間衝突的案例。	晤談實踐	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								《活動6》自我肯定的方法 1.教師說明每個人不僅要覺察自己的優缺點，還要嘗試改進自己的缺點。 2.教師配合課本說明「自我肯定」技能的步驟。				
四	3/02-3/06	第一單元迎向青春 Puberty is on the Way	第二課青春你我他	健體-E-A2	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	認識男性與女性的生理差異、第二性徵、生殖器官及其功能。 Youth: You, me and everyone.	第一單元迎向青春 第2課青春你我他 《活動1》第二性徵 教師配合課本拿出第二性徵圖片，展示並介紹成熟男性和女性的第二性徵，以及身體外觀上的不同處。 《活動2》生殖器官 1.配合課本教師帶領學生認識男女性生殖器官，講述正確的名稱，並強調生殖器官跟其他的身體器官一樣，肩負著重要的功能，必須充分的認識和保護。 2.教師說明：男女性青春時期還會發生一些生理現象，例如：夢遺、月經等。	1	1.教師準備男女性第二性徵的圖片，以及男女性生殖器官的圖片。	晤談實踐	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
五	3/09-3/13	第一單元迎向青春 Puberty is on the Way	第二課青春你我他	健體-E-A2	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	認識男性與女性的生理差異、第二性徵、生殖器官及其功能。 Youth: You, me and everyone.	第一單元迎向青春 第2課青春你我他 《活動3》月經 1.教師說明月經的狀況因人而異，例如：初經年齡、月經天數、月經週期。 2.教師提醒：一般來說，月經來時第一天量少，第二、三天量較多，之後逐漸減少，最後結束。每個人可以依據經血量的多寡，選擇適合的衛生棉。 3.教師說明衛生棉的使用方法，以及如何處理用過的衛生棉。	1	1.教師準備男女性第二性徵的圖片，以及男女性生殖器官的圖片。	晤談實踐	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
六	3/16-3/20	第一單元迎向青春 Puberty is on the Way	第二課青春你我他	健體-E-A2	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	認識男性與女性的生理差異、第二性徵、生殖器官及其功能。 Youth: You, me and everyone.	第一單元迎向青春 第2課青春你我他 《活動4》情緒調適 1.教師配合課本說明：進入青春期的時候，不論男生或女生都容易因青春期的變化而感到不安、焦慮或難過，渴望成長，想學習獨立，因此具備情緒調適的技能相當重要。 2.教師說明「情緒調適」技能的步驟。 《活動5》夢遺的處理與因應 教師說明夢遺發生後的處理與因應方式。 《活動6》青春健康飲食	1	1.教師準備男女性第二性徵的圖片，以及男女性生殖器官的圖片。	晤談實踐	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								1.教師說明：青春期的生長是重要階段，平時應遵守健康餐盤原則，注意鈣、鐵、維生素C等營養素的攝取。 2.教師播放健康餐盤影片，帶領學生複習健康餐盤原則，並說明鈣、鐵、維生素C等營養素的功能，舉例其來源食物。				其求助管道。
七	3/23-3/27	第一單元迎向青春 Puberty is on the Way	第三課尊重與保護自我	健體-E-A2	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	1.認識身體自主權，分辨他人碰觸的適當性。 2.尊重自己和別人的身體。 3.知道如何保護自己的身體，遠離危險的情境。 4.知道身體自主權被侵害時，如何防範與尋求協助。 Self-respect and self-protection.	第一單元迎向青春 第3課尊重與保護自我 《活動1》辨別不同的身體接觸 1.教師配合課本詢問學生對於各種狀況的感覺與想法。 2.教師說明：有人碰你時，若感到不情願或不舒服，此碰觸可能已對你構成騷擾，就表示你無法接受這樣的身體碰。此時，要立刻明確的拒絕來保護自己。 《活動2》拒絕不舒服的接觸 1.教師配合課本說明：當有人用言語或行動讓你感到不舒服時，代表你的身體自主權被侵犯了，例如：小虎拿明莉的身材開玩笑或故意碰觸明莉的身體。此時，應勇於拒絕這樣的行為。 2.教師說明遇到騷擾時的拒絕方法。 3.教師將學生分組，每組分配一個校園中同學間的性騷擾案例，請學生分組討論解決方法，並派代表上臺分享。	1	教師準備「情緒調適」學習單。	晤談實踐	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
八	3/30-4/3	第一單元迎向青春 Puberty is on the Way	第三課尊重與保護自我	健體-E-A2	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	1.認識身體自主權，分辨他人碰觸的適當性。 2.尊重自己和別人的身體。 3.知道如何保護自己的身體，遠離危險的情境。 4.知道身體自主權被侵害時，如何防範與尋求協助。 Self-respect and self-protection.	第一單元迎向青春 第3課尊重與保護自我 《活動3》自我保護的方法 教師配合課本說明遇到性騷擾時自我保護的方法。 《活動4》杜絕不安全狀況發生的方法 1.教師配合課本引導學生思考：有哪些方法可以預防身體自主權被侵害呢？ 2.教師強調：身體自主權被侵害可能發生在任何時間、任何地點、任何人的身上，且熟人犯案的機率高於陌生人，所以平時要提高警覺，避免受到侵害。 《活動5》身體自主權 1.教師帶領學生閱讀課本，了解身體自主權的意義，並請學生完成「身體自主權宣言」。 《活動6》目睹騷擾事件的因應 1.教師帶領學生閱讀課本，並提問：發現有人被騷擾時，周遭的人應如何以適當方式制止加害者呢？ 2.教師舉例性騷擾相關案例，請學生分組演練目睹騷擾事件的因應方式。	1	教師準備「情緒調適」學習單。	晤談實踐	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
九	4/06-4/10	第二單元 天然災害知多少 Get Ready for Natural Disasters	第一課 天搖地	健體-E-A2	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 學會地震發生時的緊急應變方法。 2. 演練地震避難技巧。 3. 注意地震可能帶來的災害。 The Earth shakes.	第二單元天然災害知多少 第1課天搖地動 《活動1》地震應變步驟 1. 教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明地震應變步驟，引導學生進行演練。 《活動2》地震避難方法（家中） 1. 教師提問：地震發生時如果在家中，該怎麼避難呢？ 2. 教師請學生分組討論發生地震時，在家中的各個區域避難的方法。 《活動3》地震避難方法（學校） 1. 教師提問：地震發生時如果在學校，該怎麼避難呢？ 2. 教師請學生分組討論發生地震時，在學校的各個區域避難的方法。 《活動4》地震避難方法（戶外） 1. 教師提問：地震發生時如果在戶外，該怎麼避難呢？ 2. 教師舉例各種戶外情境，請學生分組討論發生地震時的避難方法。 《活動5》地震避難方法（公共場所） 1. 教師提問：地震發生時如果在公共場所，該怎麼避難呢？ 2. 教師請學生演練在公共場所的地震避難方法。	1	1. 教師準備地震相關新聞報導、簡報或影片。 2. 教師準備「安全避難檢核表」學習單。 3. 教師準備臺灣重大地震災害的相關資料或影片。 4. 教師請學生事先準備家中平面圖。	晤談實踐	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
十 暫定期中考	4/13-4/17	第二單元 天然災害知多少 Get Ready for Natural Disasters	第一課 天搖地	健體-E-A2	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 學會地震發生時的緊急應變方法。 2. 演練地震避難技巧。 3. 注意地震可能帶來的災害。 The Earth shakes.	第二單元天然災害知多少 第1課天搖地動 《活動6》地震後應變 1. 教師說明：地震後應先確認人員與建築物安全，持續關注地震最新資訊。 2. 教師介紹「中央氣象署E-地震測報」APP，說明可運用各式工具即時了解地震資訊。 《活動7》地震可能造成的災害 1. 教師提問：你經歷過地震嗎？你當時的感受是什麼？該次地震造成了哪些災情呢？ 2. 教師播放地震災害相關影片，請學生分享地震可能造成的災害。 《活動8》居家避震與防震措施 1. 教師提問：地震總是出奇不意來到，平時應做好哪些防災的準備，才能在地震來臨時臨危不亂呢？ 2. 教師請學生分享家中的安全角落，並於課後與家人共同固定家具、櫥櫃等物品，完備居家防震措施。	1	1. 教師準備地震相關新聞報導、簡報或影片。 2. 教師準備「安全避難檢核表」學習單。 3. 教師準備臺灣重大地震災害的相關資料或影片。 4. 教師請學生事先準備家中平面圖。	晤談實踐	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								《活動 9》家庭防災計畫 1. 教師帶領學生運用「消防防災 e 點通」APP 或「全民防災 e 點通」網站，設定「我的防災卡」，規畫家庭防災計畫。 《活動 10》緊急避難包 1. 教師提問：平時還須準備「緊急避難包」，才能在須立即撤離建築物時，做好萬全準備。你的家中有緊急避難包嗎？緊急避難包中需要準備哪些物品？準備時還要注意什麼呢？ 2. 教師帶領學生閱讀課本，並配合實物說明緊急避難包中應準備的物品。				
十一	4/20-4/24	第二單元天然災害知多少 Get Ready for Natural Disasters	第二課小小救護員	健體-E-A2	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	1. 學會並演練止血的急救技能。 2. 學會扭傷時的處理方法。 3. 演練扭傷的急救技能。 Young first aiders.	第二單元天然災害知多少 第 2 課小小救護員 《活動 1》傷口止血處理 1. 教師配合課本說明傷口止血處理的要領。 2. 教師描述情境：小蘭切水果時，不小心割傷食指流了不少血。如果你是小蘭，該如何止血呢？請學生演練止血方法（直接加壓並抬高傷肢）。 《活動 2》扭傷處理 1. 教師配合課本說明扭傷的處理原則。 2. 教師描述情境：婷婷下樓梯時，不小心踩空扭傷右腳。如果你婷婷，該如何處理呢？請學生演練扭傷處理方法，教師行間巡視指導。	1	教師準備緊急避難包。	晤談實踐	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
十二	4/27-5/01	第二單元天然災害知多少 Get Ready for Natural Disasters	第二課小小救護員	健體-E-A2	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	1. 學會並演練止血的急救技能。 2. 學會扭傷時的處理方法。 3. 演練扭傷的急救技能。 Young first aiders.	第二單元天然災害知多少 第 2 課小小救護員 《活動 3》傷口護理好幫手—急救箱 1. 教師配合課本展示急救箱內的物品，一一說明物品名稱及用途。 2. 教師說明使用急救箱的注意事項。 《活動 4》小傷口處理步驟 1. 教師示範並說明小傷口處理步驟。 2. 教師請學生洗淨雙手，分組演練傷口處理方法。	1	教師準備緊急避難包。	晤談實踐	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
十三	5/04-5/08	第二單元天然災害知多少 Get	第三課颱風來襲	健體-E-A2	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃	1. 了解颱風可能造成的災害。 2. 學習各項防颱工作。 3. 了解因應颱風來臨應採取的行動。	第二單元天然災害知多少 第 3 課颱風來襲 《活動 1》颱風可能造成的災害 1. 教師提問：你經歷過颱風嗎？你當時的感受是什麼？該次颱風造成了哪些災情？ 2. 教師播放颱風災害相關影片，請學生分享颱風可能	1	教師準備因外傷出血的事故案例、冰敷袋。	晤談實踐	【品德教育】 品 E6 同理分享

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		Ready for Natural Disasters			的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	生避難基本技巧。	4. 了解遭遇颱風時的注意事項。 Typhoon is coming.	造成的災害。 《活動2》防颱準備 1. 教師提問：你和家人在颱風來臨前，會做哪些預防措施？ 2. 教師統整學生的回答，並配合課本，說明颱風來臨前應該做的防範措施。				
十四	5/11-5/15	第二單元天然災害知多少 Get Ready for Natural Disasters	第三課颱風來襲	健體-E-A2	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 了解颱風可能造成的災害。 2. 學習各項防颱工作。 3. 了解因應颱風來臨應採取的行動。 4. 了解遭遇颱風時的注意事項。 Typhoon is coming.	第二單元天然災害知多少 第3課颱風來襲 《活動3》因應颱風的行動 1. 教師帶領學生閱讀課本，了解因應颱風各種狀況採取的行動。 《活動4》颱風來臨時注意事項 1. 教師帶領學生閱讀課本，了解颱風來臨時注意事項。 《活動5》颱風過後的行動 1. 教師帶領學生閱讀課本，說明：颱風過後應整理環境並檢查居家環境的損壞情形。 2. 教師帶領學生閱讀課本，並配合影片說明「巡、倒、清、刷」的方法。	1	教師準備因外傷出血的事故案例、冰敷袋。	晤談實踐	【品德教育】 品E6 同理分享
十五	5/18-5/22	第三單元健康方程式 The Health Equation	第一課呼吸系統	健體-E-A2	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	1. 了解呼吸系統的保健方法。 2. 了解可能傷害呼吸系統的行為。	1. 了解呼吸系統的保健方法。 2. 了解可能傷害呼吸系統的行為。 Respiratory system.	第1課呼吸系統 《活動1》認識呼吸系統 教師配合人體呼吸系統放大圖，說明呼吸系統的構造和功能。 《活動2》危害呼吸系統的因素 1. 教師說明：生活中有許多因素，會影響呼吸系統的健康，引起打噴嚏、流鼻水、咳嗽、鼻塞、喉嚨痛、呼吸困難等症狀，舉例常見危害呼吸系統的因素。 2. 教師利用道具或投影片，請學生猜一猜，生活中會造成呼吸系統的健康問題的原因。	1	教師準備與傷害呼吸系統相關的生活情境題、「呼吸系統」學習單。	晤談實踐	【品德教育】 品E6 同理分享
十六	5/25-5/29	第三單元健康方程式 The Health Equation	第一課呼吸系統	健體-E-A2	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	1. 了解呼吸系統的保健方法。 2. 了解可能傷害呼吸系統的行為。	1. 了解呼吸系統的保健方法。 2. 了解可能傷害呼吸系統的行為。 Respiratory system.	第三單元健康方程式 第1課呼吸系統 《活動3》保護呼吸系統的方法 1. 教師帶領學生閱讀課本：面對生活中這些環境問題時，怎麼做才能保護呼吸系統呢？ 2. 各組討論抽到的生活情境題，思考保護呼吸系統的方法並編成短劇，輪流上臺演出討論的結果。	1	教師準備與傷害呼吸系統相關的生活情境題、「呼吸系統」學習單。	晤談實踐	【品德教育】 品E6 同理分享
十七	6/01-6/06	第三單元健康	第二課肺炎	健體-E-A2	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1. 認識肺炎的成因、症狀和傳染方式。	第三單元健康方程式 第2課肺炎防疫通 《活動1》認識肺炎	1	教師課前將學生分組，小組成員共	晤談實踐	【品德教育】 品E6 同理

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
	5	方程式 The Health Equation	疫通		問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。		2. 注意肺炎所帶來的威脅感和嚴重性。 Pneumonia prevention tips.	教師統整學生發表的內容，配合課本介紹肺炎。		同蒐集肺炎的相關資料，例如：疾病介紹、病原種類、出現的症狀、傳染的方式等。		分享
十八	6/08-6/12	第三單元健康方程式 The Health Equation	第二課肺炎防疫通	健體-E-A2	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1. 認識肺炎的成因、症狀和傳染方式。 2. 注意肺炎所帶來的威脅感和嚴重性。 Pneumonia prevention tips.	第三單元健康方程式 第2課肺炎防疫通 《活動2》生病時的照護 教師說明罹患肺炎的自我照護方法。	1	教師課前將學生分組，小組成員共同蒐集肺炎的相關資料，例如：疾病介紹、病原種類、出現的症狀、傳染的方式等。	晤談實踐	【品德教育】 品 E6 同理分享
十九	6/15-6/19	第三單元健康方程式 The Health Equation	第二課肺炎防疫通	健體-E-A2	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1. 認識肺炎的成因、症狀和傳染方式。 2. 注意肺炎所帶來的威脅感和嚴重性。		1	教師課前將學生分組，小組成員共同蒐集肺炎的相關資料，例如：疾病介紹、病原種類、出現的症狀、傳染的方式等。	晤談實踐	【品德教育】 品 E6 同理分享
二十 暫定期末考	6/22-6/26					期末考			1		紙筆測驗	【品德教育】 品 E6 同理分享

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
廿一	6/29-7/03	期末複習 Review & Wrap Up						第三單元健康方程式 第2課肺炎防疫通 《活動3》防疫行動 1. 教師說明：預防肺炎的方法有兩大原則是減少被傳染的機會、增強身體抵抗力。請學生從疾病的特性和過去曾學習的傳染病預防方法，發表預防肺炎的行動。 2. 教師統整學生發表的內容，並說明預防肺炎的行動。 3. 教師提問：肺炎流行期間，醫護人員、衛生單位、科學家都在為戰勝疾病而忙碌，如果有人不遵守防疫規定，你的感覺是什麼？可能會造成哪些影響呢？請學生自由發表。 4. 教師發下「我的防疫約定與行動」學習單，請學生清楚說明預防肺炎的決心，並於一週後記錄該週的執行狀況。	1		晤談實踐	【品德教育】 品 E6 同理分享

臺北市中山區大直國民小學 114 學年度上學期 (四) 年級 (英語體育) 領域課程計畫

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
一	9/01-9/05	第四單元球類遊戲王	活動 1 體適能知多少	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 認識身體活動動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 <i>Key Words:</i> Run, chase, rock, touch, shuttle run, treasure, whistle, hunter, earthmen, paper, scissors, shoot, run and chase, delivery, chewing gum, physical, fitness	1. 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。 2. 善用資源和記錄改善體適能。	一、進行體適能檢測動作示範與分組體適能 教師進行體適能檢測動作示範，並進行分組檢測分配。 二、介紹體適能網站功能 教師說明教育部體育署體適能網站的功能，可以透過網站了解自己的體適能檢測表現等級，也可以利用網路的體適能建議處方，進行促進體適能的運動。 三、體適能檢測評估與改善 教師利用課本範例，引導學生進行體適能檢測結果和評估等級，並寫出自己想要改善的項目和目標。 四、講解生活型態與體適能表現的相關性 1. 利用課本說明體適能的表現等級和個人的生活型態以及運動參與情形。 2. 利用課本說明動態生活型態與坐式生活型態的差異。 3. 利用課本引導學生思考自己的生活型態是動態還是坐式？ 4. 鼓勵學生平時要增加身體活動的機會，做家事、做運動，每天累積活動時間，有助於增加身體活動量，漸進式提升體適能。 五、講解實踐體適能提升的實施策略 1. 請學生分享各自經驗。 (1)擬定每週累計運動時間目標。 (2)利用體適能網站的運動大撲滿紀錄運動時間。 (3)下課或放學時邀請同學一起進行運動。	2	課本、教用版電子教科書	1. 問答：能評估自己的體適能檢測表現。 2. 實踐：能自主進行提升體適能的活動。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								(4)和家人共同約定用運動取代坐著的活動時間。 (5)經常進行體適能檢測的動作，例如：800 公尺跑走或一分鐘仰臥起坐，了解自己的表現狀況。 2. 教師說明，全班同學可實作記錄一段時間後，再進行體適能檢測檢視實施成效。				
二	9/08-9/12	第四單元 球類遊戲王	活動 2 體適能大挑戰	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 <i>Key Words:</i> Run, chase, rock, touch, shuttle run, treasure, whistle, hunter, earthmen, paper, scissors, shoot, run and chase, delivery, chewing gum, physical, fitness	1. 認識 Tabata 運動。 2. 分組進行 Tabata 運動。 3. 進行創意 Tabata 運動組合。 4. 分享 Tabata 運動的功能。	一、講解 Tabata 運動的特色 1. 利用課本說明 Tabata 是利用短時間在小的活動空間就能進行的體適能運動，很適合課後進行。 2. 說明四種簡單動作組合就能進行運動，以運動 20 秒、休息 10 秒方式進行。 二、示範 Tabata 運動基本動作 1. 利用課本教師示範開合跳、抬腿跑、左右跨步、前後跨步四種動作，再引導學生練習。 2. 教師播放 Tabata 音樂，讓學生熟悉動作操作的流程。 三、進行 Tabata 運動分組練習 1. 全班分成四人一組，每組四小站，每一站分配不同動作，統一放音樂，各自作分站動作。 2. 休息時間進行換站。提醒學生運動前要先暖身，並記住動作方法，才能避免運動傷害。 3. 如果運動中有不舒服或無法完成，可以原地踏步休息。 四、進行 Tabata 運動創意組合（一） 1. 教師說明創意組合任務，利用一條 50 公分的紙條或膠帶，分組討論可以進行	2	課本、教用版電子教科書	1. 問答：能說出 Tabata 運動的特色。 2. 實作：表現 Tabata 運動動作。 3. 實作：創意組合 Tabata 運動。 4. 實踐：跟他人分享 Tabata 運動的功能。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								哪些適合 Tabata 運動動作。 2. 參考課本，創意組合成 4 個動作，再一起配合音樂進行時做練習。 五、進行 Tabata 運動創意組合（二） 1. 教師引導學生利用 50 公分紙條或膠帶貼出十字形或是四方形，進行分組討論有助於體適能提升的動作。 2. 教師鼓勵學生可以發揮創意，利用簡單的器材就能進行體適能運動。 六、分享 Tabata 運動的功能 利用課本的 Tabata 運動分享範例，鼓勵學生向家人推廣 Tabata 運動功能，邀請家人一起自主運動，提升體適能。				
三	9/15-9/19	第四單元球類遊戲王	活動 3 飛天旋轉	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 <i>Key Words:</i> Frisbee / disc, foam Frisbee, rubber Frisbee backhand, mat, basket, arm, shoulder, chest, hand verbs: catch, throw, move, flick, step out	1. 學會飛盤擲、接動作。 2. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。 3. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 4. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，尤其手腕部位。 二、熟悉飛盤 教師說明正式學飛盤投擲前，可先進行有趣的體驗。 1. 手指轉盤：手指頂住飛盤內緣，繞圓轉盤。 2. 上拋接盤：利用手腕上甩力量拋接盤。 3. 滾盤前進：夾住飛盤，食指放盤緣，用手腕滾盤。 4. 抬腿拋接盤：抬腿同時，用手腕從跨下上拋接盤。 三、進行「滾盤遊戲」 教師說明原地傳接棒活動方式： 1. 全班分成數組，依序滾盤前進。 2. 依盤停下的得分區位置，可得 1 ~ 3 分。 3. 全部輪完後，計算總得分，分數高的	2	課本、教用版電子教科書	1. 實作：能正確做出擲、接盤動作。 2. 討論：能和同學並思考遊戲策略。 3. 紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								組別獲勝。 四、拋接練習 1. 拋盤動作：左腳前跨，右手運用腕力，將盤向前拋出。 2. 接盤動作：任一腳前跨，判斷盤落點，雙手夾接。 3. 兩人一組，散開練習。 4. 動作熟練後，可逐步加大距離。 五、綜合活動 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，尤其手腕部位。 七、擲盤與接盤練習 1. 教師說明擲盤要領，學生握盤操作，但不擲出。 2. 教師說明接盤要領與時機，學生握盤操作、體驗。 3. 兩人一組，拉開適當間距練習。 八、飛盤擲遠練習 1. 教師示範並說明飛盤擲遠要領： (1) 運用腰部旋轉力量。 (2) 擲出瞬間，手腕用力彈振出手。 (3) 擲盤的手臂、飛盤都要和地面平行，才能飛得平穩。 2. 兩人一組，拉開適當間距練習。 3. 熟練後，可逐步加大距離。 九、飛盤擲準練習 1. 教師示範並說明飛盤擲準要領： (1) 飛盤擲出時，前腳踩出的方向要面對目標。 (2) 飛盤離手點大約在左胸前方，出手後，食指指向目標。			盤運動，並記錄心得。	

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								2. 兩人一組練習，目標是擲到對方站的位置，讓對方在不移位的情況下接盤，以訓練準確度。 十、複習擲、接盤動作，檢討缺點 1. 教師提問下列狀況及解決之道： (1) 飛盤上飄或下沉，飛不遠： 手臂和飛盤擺動路線和地面平行。 (2) 飛盤往右或往左偏離飛行： A 擺動路線 從左胸到出手呈直線向前。 B 離手點約 在左胸前方。 C 擲出後，食指指向目標。 2. 飛盤旋轉不夠，很快落地：先空手練習側身旋轉腰部及手腕旋轉彈振的感覺，再試試看。 3. 兩人一組，散開練習，檢討狀況改善情形。 十一、綜合活動 教師引導學生進行緩和運動。				
四	9/22-9/26	第四單元球類遊戲王	活動3 飛天旋轉	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 <i>Key Words:</i> Frisbee / disc, foam Frisbee, rubber Frisbee backhand, mat, basket, arm, shoulder, chest, hand	1. 學會飛盤擲、接動作。 2. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。 3. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 4. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，尤其手腕部位。 二、進行「擲準大連線」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班分成兩隊，各隊依序擲盤進洞。 (2) 每人可擲兩次，其中一次進洞即算得分，得分者可拿三角錐放至方格中任一位置。 (3) 擲完後，需將飛盤撿回，交由下一位繼續。 (4) 勝利條件：方格中的三角錐先連成四條直線或斜線的隊伍獲勝。 2. 賽後思考：討論後，再比一次。	2	課本、教用版電子教科書	1. 實作：能正確做出擲、接盤動作。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 紀錄：能	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
						verbs: catch, throw, move, flick, step out		(1)得分者要先撿盤給下一位，還是先放三角錐？為什麼？ (2)怎樣可以用最少的三角錐完成四條線？ 三、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 四、擲、接盤複習遊戲 1. 教師引導學生發表擲盤要領及缺點之修正後，進行複習遊戲。 2. 遊戲方式： (1)八人一隊，每隊分兩邊縱列，距離約5~8公尺。 (2)每隊一飛盤，依序進行擲、盤，擲完盤後，回到隊伍後方。 (3)中途掉盤，需撿回繼續。 (4)先輪完的隊伍獲勝。 五、進行「擲接攻城戰」遊戲 1. 遊戲規則： (1)全班分成兩隊，各派一位接盤者，其餘人依序在起始線擲盤。 (2)接盤者需在線後接住盤，則擲盤者得分，可以將己方三角錐前進一格，或是把對方三角錐後退一格。 (3)接盤者不論是否接住，都需將飛盤擲回給下一位，再繼續擲盤。 (4)勝利條件：三角錐先到達城堡（大三角錐）的隊伍獲勝。 2. 策略討論：什麼情況下，你會選擇將對方的三角錐後退一步？ 六、「飛盤樂」課後練習指導 1. 教師說明：飛盤有許多不同玩法，請同學運用課堂所學，利用課餘時間和家人、朋友進行飛盤遊戲。			於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。	

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								2. 也可以自己變化玩法，並將遊戲過程與簡要心得，如：和家人玩有什麼不一樣的感覺、發明了什麼玩法、大家玩得開心嗎……等，記錄於課本上。 七、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。				
五	9/29-10/03	第四單元球類遊戲王	活動4 熱能生巧防守不漏接	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。	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。 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、追球、帶球、逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 <i>Key Words:</i> pass, partner, right/left (side), backward over the head/through the legs, both feet, roll the ball forward on the floor, bounce, sit down/take a	1. 能做出正確的防守動作。 2. 利用實際演練，增進防守的熟練度。 3. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。	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、守備動作分析 1. 接球動作： (1)胸前接球：在球正面，左腳在前右腳在後，雙手手掌相對，手指張開，擺在胸前，球接近時，抬起右腳往前踏半步，雙手接球。 (2)低手接球：壓低身體，屈膝下蹲，雙手手掌面向來球，指尖向下接球。 2. 傳球姿勢： (1)食指、中指、大拇指扣在縫線上，輕輕握住，掌心與球保留一指寬空間。 (2)近距離傳球：右手傳球，手肘像拉弓一樣向後拉，左腳往傳球方向踏出，朝傳球方向用力揮動手臂，運用手腕將球投出。 (3)遠距離傳球：持球在胸前，重心放右腳，左肩轉向目標，左腳微抬，右臂向後方拉，左腳往傳球方向踏出，右臂揮過左腳外側。 3. 雙人傳接球練習：兩人一組，進行高低手傳接球練習。 三、進行「你高我低」遊戲 1. 遊戲規則： (1)全班兩人一組，每人皆拿一顆樂樂	2	課本、教用版電子教科書	1. 實作：能做出正確的防守動作。 2. 討論：能和同學討論不同的防守動作。 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。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
						knee/stand up, walk around, chest pass, toss pass, bounce pass, wall ball bounce pass, harder, softer		棒球，間隔 5 ~ 10 公尺（視能力調整距離）。 (2)一人傳胸口，一人傳低手位置，球離手須迅速就接球位置接球。 (3)每組傳 10 次，傳球位置再交換傳接 10 次。 (4)統計球不落地成功次數，最多者獲勝。 2. 提醒學生，高低傳接球最重要的是傳完球就要迅速接下一球，注意力集中是能迅速接到球的重要一環喔。 3. 提醒過後再比賽一次。 四、綜合活動 進行緩和運動。 五、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 六、高飛球、平飛球及滾地球傳接球練習 遊戲規則： 1. 高飛球接球與回傳：迅速移動到球落點，在球正面 2 ~ 3 公尺前，踏出左腳並擺出 接球姿勢，雙手接球，同時右腳往前踏，並以右腳為軸，左腳朝傳球方向踏出，右手後拉，運用全身力量以上肩用力回傳。 2. 平飛球接球：兩腳前後站立、兩臂曲於胸前、兩手拇指互相靠近、指尖向上接球，眼睛要注視來球。 3. 滾地球接球：分膝下蹲、兩臂曲於腿前、兩手小指互相靠近、指尖向下接球，在接到球之前，視線均不可以離開球。				

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								七、滾地球傳接球組合練習 三人一組（A、B、C），以三角形位置排列，三點距離 9 公尺，A 投出滾地球給 B，B 接球後再用 同樣方式傳給 C。 八、「傳接大作戰」遊戲 1. 遊戲規則： (1)全班平分成兩組，設置打擊區、接球區及得分區，接球區為樂樂棒球規定場地，打擊區距離得分區 15 公尺。 (2)一組全員防守，一組依序上場打擊。 (3)守備組一人接到球後，在打者到得分區前，同組三人進行任何形式的傳接球後，高舉球，即防守成功。 (4)打者若在防守者完成三人次傳球前到達得分區，即得 1 分。 (5)依序輪完兩組，得分高者獲勝。 2. 請討論如何快速接到打擊者的來球？人員的分配，快速接近接球、防守動作是否正確？ 九、傳接加強班 利用課餘時間，運用不同的傳接距離、結合不同的傳球方式，和同學進行組合練習，並記錄自己的練習成果。 十、綜合活動 進行緩和運動。				
六	10/06 - 10/10	第四單元球類遊	活動 5 快快接快傳	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	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	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	1. 能正確的用單手傳接球並控制球的力量與方向。 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	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、單手傳球動作練習 1. 從身體側邊傳球，即用單手傳球，雙手拿球舉到胸口，右（或左）手臂伸直將球傳出，手指對準傳球方向。 2. 兩人一組，進行單手傳接球。	2	課本、教用版電子教科書	1. 實作：能控制傳球的力量、方向與位置。 【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解	

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		戲王		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。	性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 <i>Key Words:</i> ball, cone, lane, head, hand, waist, knees, chest, finger pads, palms, jump rope, whistle put, roll, toss, catch, face, bend, pass, raise, straighten, bounce, dribble, switch, turn, walk, follow, freeze, run, stop, block, tag, hold, hop, twirl, swing, step-way, down, up, same, forward, behind, side, straight.	精神。 3. 觀察同學的動作並進行反思。	三、單手肩上傳球動作練習 1. 右（或左）手舉球到耳際，左（或右）腳向前跨一步，腳尖對準傳球方向，球傳出後食指對準傳球方向，傳球時手臂幅度不要太大，會無法迅速傳球。 2. 兩人一組，進行單手傳接球。 四、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 五、進行緩衝傳接球練習 1. 面對快速傳球，先將球拍至地面一次，再將球接起。 2. 兩人一組，進行緩衝傳接球。 六、進行左右移動傳接球練習 1. 傳球至接球者身體兩側 1 ~ 2 公尺的位置，讓接球者移動身體接球。 2. 兩人一組，進行兩側左右移動傳接球。 3. 結合緩衝接球和移動接球，進行移動式傳接球，提升難度。 七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 八、進行「我是傳球發送機」遊戲 遊戲規則： 1. 全班分成三組，每組 5 ~ 8 人圍繞成圈，中間放置一個呼拉圈，一人站立其中並持球。 2. 內圈與外圈間距約 3 ~ 5 公尺（依傳球能力縮短或拉長），外圈任意二人手上拿球，其他人無球等待。 3. 呼拉圈裡的人任意傳球給外圈無持球者，並立即要求回傳球，再迅速傳給其他外圈無持球者，中途不可停頓。			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。	自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								4. 計時 1 分鐘，以球落地次數最少者獲勝。 九、動作策略提醒 1. 提醒學生 (1) 球傳出後立即做出要球動作 (2) 外圍持球者須立即回傳 (3) 提高注意力，迅速作出正確動作，提升成功率。 2. 集合全班，共同發表感想，是否有進步？ 十、進行「傳球過三關」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 每 6 位同學一組，以籃球場為遊戲範圍（視情況可縮小場地），兩方底線（用角錐標示）分別為起終點，每組 3 人進攻，3 人防守。 (2) 進攻者拿 1 顆球，以移動傳接球方式從起點出發，每人最多可走 3 步，就必須立即停止，再傳球至隊友。 (3) 防守者可干擾或抄球，抄到球立刻返回起點成為進攻者，向終點出發。 (4) 將球帶過終點的組別即為獲勝。 2. 分組討論：如何將提升傳接球的速度及精確度，才能快速擺脫對手呢？ 3. 再進行一次比賽，驗收討論成果。 十一、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。				
七	10/13 - 10/17	第四單元球類	活動 6 樂樂家	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力	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。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追	1. 能了解樂樂棒球的場地規格及守備規則。 2. 能利用實際演練，增進防守的熟練度。	一、樂樂棒球場地介紹與實際布置 布置規則： 1. 本壘至一、三壘距離為 15 公尺。 2. 本壘至投手板距離為 9 公尺。 3. 以本壘為中心，拉 40 公尺距離畫扇形，為內場區域，球直接擊出此線，即	2	課本、教用版電子教科書	1. 實作：能依防守觀念做出正確	【安全教育】安E4 探討日常生活應該注意的安全。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		遊戲王	族九人組	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。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。	逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Key Words: pass, partner, right/left (side), backward over the head/through the legs, both feet, roll the ball forward on the floor, bounce, sit down/take a knee/stand up, walk around, chest pass, toss pass, bounce pass, wall ball bounce pass, harder, softer	3. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。	為全壘打。 4. 一往二壘，二往三壘，三往本壘五公尺處為不可折返線。 5. 一壘線和三壘線往外延伸五公尺範圍為界外區，超出此範圍為場外區。 6. 一、三壘外側 3 公尺處為教練指導區。 7. 本壘拉 5 公尺畫扇形，球擊出停止在此範圍內即為界外球。 8. 可將學生帶至室外場地練習壘包擺放。 二、樂樂棒球的守備觀念 守備觀念： 1. 守備員需踩白色壘包進行防守。 2. 跑壘員跑壘超過 5 公尺不可折返線，守備員可傳球至下一個壘包進行封殺。 3. 守備員一律踩壘封殺出局，不可以觸殺。 4. 守方對防守壘位傳球出場外時，所有跑壘員要加送一個壘位，可派第二位防守者補位，避免傳球出場外。 三、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 四、「防守大躍進」遊戲 1. 遊戲規則： (1)全班平分成兩組，設置打擊區、接球區及得分區，接球區為樂樂棒球規定場地，打擊區距離 得分區 15 公尺。 (2)一組全員防守，一組依序上場打擊。 (3)守備組一人接到球後，在打者到得分區前，同組三人進行任何形式的傳接		的防守動作。 2. 討論：能和同學討論不同的守備狀況要做不同的防守動作。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	安 E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								球後，高舉球，即防守成功。 (4)守打者若在防守者完成三人次傳球前到達得分區，即得 1 分。 (5)依序輪完兩組，得分高者獲勝。 2. 請討論如何快速接到打擊者的來球？人員分配，快速接近接球，防守動作是否正確？ 五、綜合活動 進行緩和運動。				
八	10/20 - 10/24	第五單元 跑跳過招大進擊	活動 1 更快更高更遠	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 <i>Key Words:</i> jump, hop, walk, run + forward/backward / sideways, walk, run + fast/slowly, walk like... hop, skip, jump, jump forward/backward/side ways jump in/out/left/right, star jumps, jump like..., jump making a circle, jump	1. 認識奧運起源。 2. 認識古希臘奧運的貢獻。 3. 知道奧運的運動價值。 4. 分享奧運的運動價值。	一、認識古代奧運會起源 講解每四年舉行一次的奧運最早起源於古代希臘奧林匹亞，結合宗教祭典和競技賽會，之後因為羅馬帝王宣告停辦。 二、講解現代奧運舉辦 利用課本說明法國人古柏坦積極鼓吹奧運會的價值，獲得世界各國的支持，1896 年在雅典能重新舉辦的第一屆現代奧運。 三、認識古代奧運會的貢獻 1. 認識古代奧運會的貢獻。 (1)聖火傳遞和平的理想。 (2)制定運動競賽規則讓比賽能公平競爭。 (3)制定運動競賽規則讓比賽能公平競爭。 (4)運動員宣誓的儀式表達要遵守參賽規定。 2. 請學生發表這些傳承的價值對運動會舉辦的意義。 四、認識現代奧運的運動價值 1. 利用課本介紹現代奧運的運動價值，包括： (1)奧林匹克會旗的五環標誌，象徵五	2	課本、教用 版電子教科 書	1. 問答：能說出奧運起源。 2. 問答：能說出古代奧運的運動價值。 3. 問答：能說出奧運的運動價值。 4. 行為：能分享奧運的運動價值。	【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
						quietly/loudly.		大洲的團結，也代表全世界的運動員都可以參與。 (2)介紹奧林匹克格言 - 更快、更高、更強。說明從事運動就是要勇於自我挑戰，追求更佳表現。 (3)說明奧運會的核心價值 - 卓越、尊重、友誼，希望比賽過程能尊重裁判判決、珍惜比賽情誼等。 五、如何展現奧運的運動價值 1. 利用課本範例，指派學生學習任務，以文字或圖畫描述如果自己參與各項運動練習或比賽時，如何展現奧運的運動價值。 2. 完成後，再將宣導同樣價值的同學成為一組，分享作法上的差異。				
九	10/27 - 10/31	第五單元跑跳過招大進擊	活動2 田徑跑跳擲	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 <i>Key Words:</i> jump, hop, walk, run + forward/backward / sideways, walk, run + fast/slowly, walk like... hop, skip, jump, jump forward/backward/side ways jump	1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。	一、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 教師引導學生了解，田徑運動的起源。 二、健跑小達人 1. 併腿跳 (1)教師講解動作要領：站在梯格第一個方格的左邊，兩腳分開下蹲，然後跳進斜對角的梯格裡。接著再從地面上跳起，跳到梯格的左側，並繼續快速前進。 (2)請學生進行併腿跳動作練習。 2. 深蹲跳 (1)教師講解動作要領：雙腳打開與肩同寬，分別站在梯格第一格的兩側。往前一格跳深蹲跳，再站起迅速往下一格跳。 (2)請學生練習深蹲跳動作練習。	2	課本、教用版電子教科書	1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2. 問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
						in/out/left/right, star jumps, jump like..., jump making a circle, jump quietly/loudly.		3. 側向弓箭步 (1)教師講解動作要領：雙腳打開與肩同寬，分別站在梯格第一格的兩側。往前一格跳深蹲跳，再站起迅速往下一格跳。 (2)請學生練習側向弓箭步動作練習。 三、側步腳尖觸地 1. 教師講解動作要領：站在繩梯的右側，面對梯子，膝蓋微彎，左腳跳向左前方格，然後右腳越過一方格，跳至第三格，最後往正後方後跳至繩梯右側，跳到繩梯的終點。 2. 請學生練習側步腳尖觸地動作練習。 四、想一想 將學生分成數組，請各組共同設計一組有趣的繩梯動作，並在練習後示範。 五、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 六、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與跳躍動作。 七、你追我躲 教師講解你追我躲的活動規則： 1. 四人一組，一人為追者，另三人為逃者。 2. 比賽口令發出後，追者可隨意沿任一條線段追其他三人，而逃者也可以沿任一條線段逃跑，逃者跑離開線段、被追者拍到或與其他逃者面對面時則判出局。 3. 追者和逃者都不可以從線段中間折				

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								返，必須在線段交界處才可改變移動方向。 八、想一想 1. 遊戲結束後，和同學討論如何不被抓到以及如何能快速抓到人？ 2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。 九、綜合活動 1. 遊戲結束後，和同學討論如何不被抓到以及如何能快速抓到人？ 2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。				
十 暫定 期中考	11/03 - 11/07	第五單元跑跳過招大進擊	活動2 田徑跑跳擲	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 <i>Key Words:</i> jump, hop, walk, run + forward/backward / sideways, walk, run + fast/slowly, walk like... hop, skip, jump, jump forward/backward/side ways jump in/out/left/right, star jumps, jump	1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。	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與跳躍動作。 二、獵人遊戲 1. 教師講解獵人遊戲的活動規則： (1)從學生中選出一位當「獵人」，一位當「獵物」，其他的學生則兩兩一組，以兩手相搭著，彼此圍成一個圓圈。 (2)「獵人」和「獵物」只能沿著圓圈的外圍跑，兩人都可以隨時變換方向，一旦，「獵人」抓到「獵物」後，兩人即可交換角色。 (3)「獵物」隨時都可以指定任何一位同學，變成新的一組，而原來同組的另一位同學，則成新的「獵人」，原來的「獵人」則成為新的「獵物」，繼續進行活動。 三、想一想 1. 遊戲結束後，和同學討論如何不被獵	2	課本、教用 版電子教科 書	1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2. 問答：能說出不同活動情境中採取的策略。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
						like..., jump making a circle, jump quietly/loudly.		人抓到以及如何快速抓到獵物？ 2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。 四、綜合活動 遊戲結束後，和同學討論如何不被抓到以及如何能快速抓到？ 五、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習第一節所學的跑步與跳躍動作。 六、我排你跑 1. 教師講解獵人遊戲的活動規則： (1) 五人為一隊，甲乙兩隊為一組，每隊拿五個標誌筒，於距離 30 公尺起跑線與終點線之間放置排列標誌筒。 (2) 排列完成後，甲隊至乙隊場地，乙隊至甲隊場地，進行競賽。 (3) 每人從起點出發，前進時跑者需繞過每一個標誌筒，跑過終點後折返，兩人拍手後下一棒才可出發，最後一棒最快完成者獲勝。 七、想一想 1. 遊戲結束後，各隊進行討論如何重排標誌筒以增加難度，重新設計行進路線。 2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。 1. 綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。				
十一	11/10 - 11/14	第五單	活動 2	健體-E-A3 具備擬定基本的運	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. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行	一、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習第一節所學的跑步與跳躍	2	課本、教用版電子教科書	1. 實作：學會各種	【安全教育】安E4 探討

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		元跑跳過招大進擊	田徑跑跳擲	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。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。	<i>Key Words:</i> jump, hop, walk, run + forward/backward / sideways, walk, run + fast/slowly, walk like... hop, skip, jump, jump forward/backward/side ways jump in/out/left/right, star jumps, jump like..., jump making a circle, jump quietly/loudly.	跑步與跳躍動作練習。 3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。	動作。 二、愈跳愈遠 1. 雙腳左右側跳 (1)雙腳併攏，向左跳一步，再向右跳回原處。 (2)往反方向重複動作。 2. 半蹲跳 (1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下半蹲，兩臂自然後擺。 (2)接著兩腿迅速蹬伸，最後用腳尖蹬離地面向前跳。 (3)落地時用前腳掌著地屈膝緩衝。 3. 全蹲跳 (1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下全蹲，兩臂自然後擺。 (2)接著兩腿迅速蹬伸，同時兩臂迅速有力向前上擺，最後用腳尖蹬離地面向前跳。 (3)落地時用前腳掌著地屈膝緩衝。 4. 背手跳 (1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下半蹲，雙手背於背後。 (2)接著兩腿迅速蹬伸，用腳尖蹬離地面向前跳，落地時用前腳掌著地屈膝緩衝。 5. 擺臂跳 (1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下半蹲，兩臂自然後擺。 (2)接著兩腿迅速蹬伸，同時兩臂迅速有力向前上擺至耳邊，最後用腳尖蹬離地面向上跳起。 (3)落地時用前腳掌著地屈膝緩衝，接著再跳起。			運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。	日常生活應該注意的安全。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								6. 雙腳連續跳 (1) 雙腳屈膝左右開立，雙手前後擺動。 (2) 當雙手向前擺時兩腿迅速蹬伸，雙腳同時落地，落地後迅速再向前跳。 三、說一說 1. 練習結束後，請學生發表不同雙腳跳動作的感覺。 2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。 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 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。 六、立定跳遠 1. 配合課本第 154 ~ 155 頁圖例，教師說明立定跳遠的動作要領： (1) 兩腳左右開立。 (2) 雙臂擺動與兩腿屈伸配合：兩臂前後擺動，前擺時，兩腿伸直，後擺時，屈膝降低重心，上體稍前傾，手儘量往後擺。 (3) 起跳：起跳時，兩腳用前腳掌迅速蹬地，同時兩臂由後方向前上方做強而有力的擺動，使身體向前上方騰起。 (4) 落地：收腹舉腿，小腿往前伸，同時雙臂用力往後擺動，並屈膝落地緩衝。 2. 請學生進行練習。 七、丈量跳遠距離 1. 教師說明立定跳遠丈量方法：從最接				

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								近跳板的著地點，垂直量至起跳板前緣。 2. 教師引導學生三人一組進行練習，一人跳遠，兩人丈量距離。 八、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生出列示範。 2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同運動，並擔任小老師，教導家人立定跳遠動作要領。 3. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。				
十二	11/17 - 11/21	第五單元跑跳過招大進擊	活動3 誰能擲得遠	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。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 <i>Key Words:</i> jump, hop, walk, run + forward/backward / sideways, walk, run + fast/slowly, walk like... hop, skip, jump, jump forward/backward/side ways jump in/out/left/right, star jumps, jump like..., jump	1. 學會正確的壘球擲遠的動作。 2. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。 二、上肢伸展 1. 全向上拉式 教師說明動作要領：雙手交疊向上伸展，臀部微微往後挺，可伸展到胸、手臂及腹部。 2. 十字拉伸式 先將右手往身體左側伸直，高度約位於胸部位置，接著用左手勾住右手並往身體方向壓，有點像捏著鼻子模仿大象的姿勢，兩手輪流，可拉伸上半臂及肩部肌群。 3. 肘壓式 單手舉高後往頭後側下壓，讓手肘朝天，另一手輕扶肘部再往內加一點壓力，可伸展到上背部與三頭肌。 4. 單手加壓式 右手掌心朝上往前伸直，接著用左手將右手手掌向下壓，使右手手掌與手臂大約呈現 90 度，此動作可將整條手臂的前側拉伸開來。	2	課本、教用版電子教科書	1. 實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。 2. 問答：能正確說明投擲觀察記錄內容。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
						making a circle, jump quietly/loudly.		三、丟球樂 1. 坐姿丟球學生採坐姿，以高手擲球方式將球向前丟球。 2. 向後拋球學生採站姿，將球往身後方向丟出。 3. 向前拋球學生採站姿，以低手拋球方式將球向前丟出。 4. 向前丟球學生採站姿，以高手擲球方式將球向前丟球。 5. 教師引導學生進行相互觀摩練習。 四、說一說 請學生回想剛剛的活動，並思考「哪種方式較容易將球投出？哪種方式可以投擲得最遠？為甚麼？」 五、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 六、熱身活動 教師引導學生進行熱身活動，並加強手部之伸展動作。 七、正面肩上投 教師講解並示範動作要領： 雙腳與肩同寬，慣用手持球舉至耳後，另一隻手向前伸直舉高瞄準方向，靠身體轉腰手臂力量將球投擲出。 八、球網投擲拋物線練習 教師講解並示範動作要領：學生兩兩一組，中間架設羽球隔網，請學生原地正面肩上投球，球需越過球網，將球傳至對面給同學，練習重點為球需以拋物線過網，而非求遠。 九、側肩投擲動作 教師講解並示範動作要領：				

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								1. 側：身體站側面，弓箭步姿勢。 2. 瞄：前手舉高，瞄準目標。 3. 舉：持球將手舉至耳後。 4. 投：轉身扭腰將球用力投擲出。 5. 跨：後腳向前跨步。 十、說一說 1. 教師引導學生進行相互觀摩，並說出彼此動作優缺點。 2. 教師請學生修正缺點後繼續練習。 十一、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。				
十三	11/24 - 11/28	第五單元跑跳過招大進擊	活動3 誰能擲得遠	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。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Key Words: jump, hop, walk, run + forward/backward / sideways, walk, run + fast/slowly, walk like... hop, skip, jump, jump forward/backward/side ways jump in/out/left/right, star jumps, jump	1. 學會正確的壘球擲遠的動作。 2. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	一、熱身活動 教師引導學生進行熱身活動，並加強手部之伸展動作。 二、壘球投擲連續動作 教師講解並示範動作要領： 1. 持球：掌心留有空隙，不將球握死。 2. 助跑：向前助跑 3 步。 3. 引球、側併步：前手舉高瞄準目標，後手持球舉至耳後，腳步改為側併步。 4. 擲球：後腳往前跨步，身體轉正面將球擲出。 三、分解動作練習 1. 教師巡視於行間，適時給與學生動作指導。 2. 要求學生反覆練習各分解動作，務必能流暢作出各分解動作。 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 教師引導學生進行熱身活動，並加強手	2	課本、教用版電子教科書	1. 實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。 2. 問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
						like..., jump making a circle, jump quietly/loudly.		部之伸展動作。 六、擲遠小組練習 將學生以四人為一組，場地兩側各二人，一人進行投擲練習，一人觀察投擲動作，並提醒動作要領，練習數次後，投擲者與觀察者角色互換。 七、投擲觀察記錄表 請學生依觀察的結果完成投擲觀察記錄表。 八、說一說 1. 教師引導學生小組討論，發表說明記錄表內容。 2. 請學生參考修正意見，進行缺點改善，再進行練習。 九、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。				
十四	12/01 - 12/05	第六單元嬉游樂舞鈴	活動1韻律支撐擺盪	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。 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-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。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 <i>Key Words:</i> Run, chase, rock, touch, shuttle run, treasure, whistle, hunter, earthmen, paper,	練習平板支撐動作。	一、認識平板支撐動作要領 1. 講解體操運動，需要結合肌力和柔軟度才能展現身體的力與美。 2. 透過支撐和擺盪的體操動作練習，可以檢視運動能力和體適能表現。 二、進行平板支撐動作練習 1. 教師示範平板支撐動作，引導學生想像身體像一個斜放的平板，利用雙手支撐和腹部肌力，維持身體的靜態平衡。 2. 平板支撐動作流程如下： (1)俯臥跪姿支撐。 (2)一腳向後伸直支撐。 (3)另一腳再向後伸直支撐，身體呈現平板。 3. 請學生發表如何讓身體維持斜平板的要領。	2	課本、教用版電子教科書	1. 問答：能說出平板支撐動作要領。 2. 實作：能表現靜態平板支撐動作。	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
						scissors, shoot, run and chase, delivery, chewing gum, physical, fitness		三、進行挑戰動作 鼓勵學生挑戰一隻腳屈膝離地或是直膝離地，挑戰全身性肌力。 四、進行平板支撐遊戲（一） 1. 說明遊戲規則： (1)兩人一組，先做平板支撐動作，再進行單手猜拳。 (2)猜贏者可以變跪姿支撐，猜輸者持續平板支撐。 (3)進行五次，比一比誰贏的次數多。 2. 全班分成數組，進行遊戲。 3. 請學生發表遊戲過程如何完成支撐動作的要領。 五、進行平板支撐遊戲（二） 1. 進行動態平板支撐移動的分解與示範，引導學生練習。 2. 說明遊戲規則： (1)全班分成數組。 (2)利用平板支撐動作，在直線上進行支撐前行接力。 (3)最快完成的組別獲勝。 3. 進行遊戲，並提醒學生手腳要沿著直線行進。 4. 請學生發表靜態與動態平板支撐動作要領有何差異。				
十五	12/08 - 12/12	第六單元嬉游樂舞	活動1韻律支撐擺	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，	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動	Ab-II-1 體適能活動。 1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 <i>Key Words:</i>	1. 練習手推車動態支撐。 2. 練習單槓支撐動作。 3. 練習單槓支撐和擺盪。 4. 認識單槓運動安全須知。	一、進行手推車動作練習 1. 說明與示範手推車動態支撐移動的動作要領與功能，強調運用手臂和腹部肌力支撐力量，進行身體重心向前移動。 2. 引導學生兩人一組練習手推車動作。 3. 請學生發表靜態與動態支撐動作的差異與難易分析，課後如何進行自主練習。	2	課本、教用版電子教科書	1. 實作：能表現手推車動態支撐動作。 2. 問答：能	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		鈴	盪	並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	能力的身體活動。	Run, chase, rock, touch, shuttle run, treasure, whistle, hunter, earthmen, paper, scissors, shoot, run and chase, delivery, chewing gum, physical, fitness		二、進行單槓空中漫步練習 1. 說明單槓是以雙手支撐肌力為主的運動，學會支撐的基本技巧後，可以體驗單槓支撐的動作變化。 2. 利用校園中的單槓進行單槓支撐時腿部動作的變化，體驗腿部和腹部肌力運用的差異，包括前後勾腿、向上舉腿與上下抬膝。 三、進行單槓空中擺盪練習 1. 說明與示範單槓擺盪動作。 2. 引導學生兩人一組，一人練習類似盪鞦韆的擺盪，另一人在後協助增加向前推的動力。 3. 掌握向前、向後的要求後，可以練習單人完成支撐擺盪的動作。 4. 講解單槓的擺盪動作需要展現全身性肌力和控制力的結合，鼓勵學生利用課後時間和學校或社區資源進行練習。 四、講解單槓運動安全須知 1. 鼓勵學生自主練習單槓運動，但要遵守重要的注意事項，包括： (1) 進行單槓運動時要按照自己的身高和手臂肌力選擇適當的動作。 (2) 運動前要加強雙手臂暖身運動。 (3) 要確定雙手掌乾燥，能握牢槓。 (4) 不要坐、站在槓上或在其周圍追逐、推擠。 (5) 沒有保護墊或大人保護時，不要做「腳上 頭下」的倒立動作。			說出單槓支撐的要領。 3. 實作：能表現單槓支撐動作。 4. 問答：能說出單槓擺盪動作的要領。 5. 實作：能表現單槓擺盪動作。 6. 行為：能遵守單槓安全操作行為。	
十六	12/15 - 12/19	第六單元		健體-E-B3	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。	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b-II-2 土風	1. 認識點、線、面肢體創作的動作技巧。 2. 參與並欣賞點、	(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	2	課本、教用版電子教科書	1. 實作：能表現展現身體	【品德教育】 E3 溝通合作與和諧

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		嬉游樂舞鈴	活動2 舞動一身		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動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	舞遊戲。 <i>Key Words: Stand back, raise your hands, turn around, Music, Rhythm, Beat, raise your hands, turn around,</i>	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運轉的情境。 5.描述參與情境創作的感覺。 6.與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。 7.進行丟丟銅仔土風舞展演時，表現觀賞者的角色和責任。 8.與同學合作，完成列車舞。 9.與同學合作，完成列車遊戲。	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。 (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。 (3)模仿情境創作 1.教師將全班分成4人一組，說明工具運轉情境，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。 (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），說明並示範「丟丟銅仔土風舞」舞序。			律動動作。 2.問答：能說出動作的要領。 3.行為：能遵守節奏及動作操作行為。 4.問答：能尊重和同學之間動作的要領。	人際關係。
十七	12/22 - 12/26	第六單元 嬉游樂	活動2 舞	健體-E-B3	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	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。 <i>Key Words: Stand back,</i>	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。	(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。 (6)列車舞 1.教師將全班分成4人一組，雙手搭前	2	課本、教用版電子教科書	1.實作：能表現身體律動動作。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		舞鈴	動一身		賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	<i>raise your hands, turn around, Music, Rhythm, Beat, raise your hands, turn around,</i>	4. 模仿性創作各種工具運轉的情境。 5. 描述參與情境創作的感覺。 6. 與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。 7. 進行丟丟銅仔土風舞展演時，表現觀賞者的角色和責任。 8. 與同學合作，完成列車舞。 9. 與同學合作，完成列車遊戲。	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。 (7)列車遊戲 教師說明「列車遊戲」活動規則。			2. 問答：能說出動作的要領。 3. 行為：能遵守節奏及動作操作行為。 4. 問答：能尊重和同學之間的動作要領。	
十八	12/29-1/02	第六單元嬉游樂舞鈴	活動3打水遊戲	健體-E-A2	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. 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、蹬牆漂浮打水前進、蹬地漂浮打水前進。 5. 運用合作與競爭	(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」。 (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。 (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。 (4)單人持浮板打水前進	2	課本、教用版電子教科書	1. 實作：能正確操作動作及團隊合作。 2. 問答：能正確說出動作要領。 3. 行為：能遵守水中規矩	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
							策略完成打水活動。 6. 認識趴浪運動基本裝備、基本動作。 7. 認識趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 8. 表現趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 9. 課後持續練習，增進打水動作的熟練度。	教師說明「單人持浮板打水前進」活動規則。 (5)打水前進解字謎 教師說明「打水前進解字謎」活動規則。 (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。			及了解危險動作。 4. 問答：能說出危險動作有哪些。	
十九 暫定 期末考	1/05-1/09	第六單元 嬉游樂舞鈴	活動3 打水遊戲	健體-E-A2	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。	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、蹬牆漂浮打水前進、蹬地漂浮打水前進。 5. 運用合作與競爭策略完成打水活動。 6. 認識趴浪運動基本裝備、基本動	(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。 (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。 (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。 (10)顏色配對 教師說明「顏色配對」活動規則。 (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。	2	課本、教用 版電子教科 書	1. 實作：能正確操作動作及團隊合作。 2. 問答：能正確說出動作要領。 3. 行為：能遵守水中規矩及了解危險動作。 4. 問	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
							作。 7. 認識趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 8. 表現趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 9. 課後持續練習，增進打水動作的熟練度。	(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。 (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。 (14)尋找海神寶藏 教師說明「尋找海神寶藏」活動規則。			答：能說出危險動作有哪些。	
廿	1/12-1/16	第六單元嬉游樂舞鈴	活動4「鈴」聲響起	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。 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。	1c-II-1 民俗性運動基本動作與串接。 <i>Key Words:</i> diabolo, string, axel, stick, pull, wrap, unwrap, shuttlecock kicking, inside kick, toss, plane, head, body, wing, throw, brick, stack, grab.	1. 能學會扯鈴基本運鈴動作。 2. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。 3. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、熟悉扯鈴 1. 教師介紹扯鈴種類與部位名稱，並說明目前培鈴有加速快、不易纏繩的優點，是最適合初學者學習的扯鈴。 2. 每人一組扯鈴，教師引導分別進行帶鈴旅行、拉繩練習及扯動紙杯練習。 3. 扯動紙杯的目的在體會扯動的感覺，以及一手拉扯、另一手配合來回的動作。 三、地面起鈴 1. 教師說明繞繩方式及特點後進行教學。 (1)鈴軸黑色圓圈靠近身體方向（慣用左手相反，白色靠近身體方向），將鈴放在線上。 (2)右線往左，繞過鈴軸下方拉回。 (3)起鈴： A面對鈴面，和鈴軸垂直。 B鈴棍向右移動，帶動鈴往右滾。 C鈴棍向左移動，帶動鈴往左滾動。	2	課本、教用版電子教科書	1. 實作：能做出基本運鈴動作。 2. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。 3. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								D滾至身體前方時，右棍順勢向上扯動鈴。 四、基本運鈴 1. 教師說明動作要領：地面起鈴後，一手將鈴扯起，另一手只是配合來回，並不會出力扯動。 2. 散開練習，教師居間巡視、指導。 五、綜合活動 1. 教師請動作較佳同學示範，並再次提示正確動作要領。 2. 進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、複習起鈴和運鈴 1. 教師說明扯鈴是一項熟能生巧的運動，需要耐心練習。 2. 教師引導學生發表起鈴和運鈴要領。 3. 每人一組扯鈴，複習起鈴和運鈴動作。 八、進行「運鈴持久戰」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班分成數組，各成橫列散開。 (2) 全班同時起鈴並運鈴後，開始計時。 (3) 中途如果運鈴失敗者原地蹲下，其他人繼續運鈴。 (4) 一分鐘後，計算各組持續運鈴人數，分數高的組別獲勝。 2. 變化規則，再玩一次：改成各組依序接力，運鈴失敗後換下一位隊友，全部輪完後，時間最持久的組別獲勝。				
廿一	1/19-1/23	第六	活動	健體-E-C2 具備同理	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習	Ic-II-1 民俗性運動基本動作	1. 能學會扯鈴基本運鈴動作。	一、進行「運鈴接力賽」遊戲 1. 遊戲規則：	2	課本、教用版電子教科	1. 實作：能	【生涯規劃教育】

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		單元嬉游樂舞鈴	4「鈴」聲響起	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。	習的策略。 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。	作與串接。 <i>Key Words:</i> diabolo, string, axel, stick, pull, wrap, unwrap, shuttlecock kicking, inside kick, toss, plane, head, body, wing, throw, brick, stack, grab.	2. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。 3. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。	(1)全班分成數組，站在角錐後方。 (2)由排頭開始，邊運鈴邊移動，直到對面角錐後，換下一位繼續。 (3)只有運鈴時才能移動，中途如運鈴失敗或掉鈴，需原地重新運鈴再移動。 (4)最先輪完的隊伍獲勝。 二、綜合活動 1. 教師引導學生進行緩和運動。 2. 進行緩和運動。 三、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 四、複習起鈴和運鈴 1. 教師說明扯鈴是一項熟能生巧的運動，需要耐心練習。 2. 教師引導學生發表起鈴和運鈴要領。 3. 每人一組扯鈴，複習起鈴和運鈴動作。 五、繞繩轉開繩運鈴 1. 教師說明扯鈴多數招式均需開繩運鈴狀態下完成，但開繩起鈴難度較高，初學者可先繞繩運鈴，再轉為開繩運鈴。 2. 教師示範動作並說明要領： (1)繞繩運鈴後，右棍上拉，使鈴向上移動。 (2)右棍順勢從鈴下方順時針繞圈，使鈴線從繞繩變成開繩。 3. 學生散開適當間距練習。 六、金雞上架 1. 教師示範並說明「金雞上架」動作要領。 2. 教師強調重點： (1)鈴速要快。 (2)線、棍要和鈴軸垂直。	書	做出基本運鈴動作。 2. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。 3. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。	涯E4 認識自己的特質與興趣。	

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								3. 散開練習，教師居間巡視、指導。 七、綜合活動 1. 小組同學輪流表演金雞上架，互相觀摩彼此動作，並透過討論，大家互相鼓勵，讓扯鈴動作更熟練、進步。 2. 請依據同學回饋，修正自己的動作。				

臺北市中山區大直國民小學 114 學年度下學期 (四) 年級 (英語體育) 領域課程計畫

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
一	2/09-2/13	第四單元球來球往	活動 1 傳停大挑戰	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 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、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 <i>Key Words:</i> inside/outside of the foot, sole, instep, dribble the ball, control the ball, kick the ball, stop/trap the ball	1. 能用腳內側做精準的傳球及停球。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，展現熟練的技巧及專注力。 3. 觀察同學的動作並進行反思。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、腳內側傳、停球動作練習 1. 傳球：支撐腳在球正側面，踢球腳踝固定，與支撐腳呈90度，向前踢出。 2. 停球：腳內側觸球瞬間，微微後收，減弱球的來勢。 3. 兩人一組，進行腳內側傳、停球動作。 4. 小提醒：踢球時支撐腳需穩定，腳踝需繃緊，眼睛需注視球的來向。 三、雙人傳停球進階練習 1. 兩人相距三公尺，一人拋球，高度不超過對方膝蓋。 2. 另一人抬腳，球未落地前以腳內側將球踢回。 3. 球落地後另一人以腳內側將球停住。 4. 提醒學生，踢球時力道要控制，不可過於用力，停球時需抓準球落地的時間點。 四、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 五、腳背踢球、腳底停球動作練習 1. 腳背踢球動作：支撐腳在球正側面，踢球腳踝伸直固定，向前踢出。 2. 腳底停球：腳踝微彎，腳尖朝上，以前腳掌觸球。 3. 兩人一組，腳背踢球、腳底停球動作練習。 4. 小提醒：踢球時支撐腳需穩定，腳踝需繃緊，眼睛需注視球的來向。 六、雙人傳停球進階練習 1. 兩人相距三公尺，一人拋球，高度不超過對方膝蓋。 2. 另一人抬腳，球未落地前以腳背將球踢回。 3. 球落地後另一人以腳底將球停住。	2	課本、教用版電子教科書	實作討論觀察	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								4. 腳底停球時，若直接踩在球的正上方，容易造成踩滑跌倒。 七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 八、進行「指定達人」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 5人圍圈，直徑5~8公尺，使用一顆球。 (2) 用腳內側或腳背傳球給任一人，傳球前先喊要傳的人的名字。 (3) 接球者用腳內側或腳背停球，再叫名字傳給下一人。 (4) 熟練後，增加兩個空位，傳出球的人須離開原位置，跑至新位置。 (5) 停球失誤者即淘汰出局。 2. 提醒學生，傳球的力道跟準確度必須掌握：準備接球者的注意力需要集中，移動接球難度更高更需注意。 3. 集合全班，共同發表感想，是否有進步？ 九、進行「突破小高手」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 兩人一組，一人持球用腳內側踢球（踢左、右斜前方），另一人以手臂伸直到肩膀距離用腳做防守。 (2) 球越過防守者，兩人移動至球靜止處繼續進攻；若球踢出時被防守者以腳內側或腳底碰到球即防守成功，轉換成進攻者。 (3) 誰先將球踢過終點即獲勝。 2. 分組討論：進攻者踢球的位置是否能順利到位？ 3. 防守者須預判進攻路線才能進行以有效防守。 4. 再進行一次比賽，驗收討論成果。 十、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。				

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
二	2/16-2/20	第四單元球來球往	活動2 盤球追追追	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。 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。 4c-II-1 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。	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、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 <i>Key Words:</i> inside/outside of the foot, sole, instep, dribble the ball, control the ball, kick the ball, stop/trap the ball	1. 能正確的做出直線及轉向盤球的動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、直線盤球練習 1. 盤球動作要領：以腳背偏外側的位置將球推出，二步觸球一次的方式直線前進。 2. 每人運用直線盤球動作，直線前進十公尺。 三、轉向盤球練習 1. 轉向盤球動作要領：以腳內側或腳外側輕觸球改變盤球的方向。 2. 原地盤球繞錐：依序運用腳內側及腳外側繞著一個角錐轉向盤球。 3. 盤球秘訣：盤球時腳背觸球的力道不可過大，身體重心不可後仰，腳接觸球次數越多越不容易失誤。 四、直線轉向練習 1. 擺放直線八個角錐，起點距第一個角錐五公尺，站在角錐右側（輪完換左側出發），運用直線盤球動作前進至第八個角錐，再以腳內側左轉（腳外側右轉）盤球至第一個角錐，在以腳內側回傳給下一位繼續出發。 2. 小秘訣：盤球時重心不可向後，腳要輕觸球，接觸次數越多，失誤率就會降低。 五、足下功夫大躍進計畫 1. 練習直線盤球和轉向盤球說明。 2. 請學生運用課餘時間完成計畫表。 六、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 八、進行「攻佔城堡」遊戲 1. 規則說明： (1) 全班分成6隊，中間擺放6個角錐，角錐間隔1公尺，學生分站兩端。	2	課本、教用版電子教科書	實作討論觀察	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								(2)雙方同時盤球前進並繞角錐，兩人相遇以雙腳進行猜拳，獲勝者盤球至終點端球門進行射門，球進得1分。 (3)全部輪完得分多者獲勝。 2. 策略討論：觀察比賽過程中盤球動作是否流暢？射門準確才能獲得高分。 九、進行「盤球闖通關」遊戲 1. 規則說明： (1)一個防守者，其他為進攻者，進攻者每人一顆球，防守區域為長10公尺，寬3公尺，進攻者排在同一側。 (2)哨音開始，進攻者盤球穿越防守區域至另一側，被防守者腳碰到球即成為第二個防守者，球放置兩側球門，留在防守區域一起防守。 (3)最後一個未成為防守者的人即獲勝。 2. 想想看：盤球時該注意哪些地方才能順利閃過防守者？盤球的速度及方向的轉換非常重要。 十、綜合活動 進行緩和運動。				
三	2/23-2/27	第四單元球來球往	活動3 籃球大突破	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	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。	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、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 <i>Key Words:</i> ball, cone,	1. 能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、進行「原地小碎步加速過人」練習 1. 原地小碎步。 2. 身體重心向前並大步加速。 三、進行「雙手交換運球過人」練習 1. 右手運球前進。 2. 遇角錐時，以右腳為軸心腳改變身體面向。 3. 換成左手運球，並加速衝刺。 四、進行「運球急轉彎」練習 1. 兩排角錐相距三公尺，呈梯形排列，兩排各五個，距第一個角錐5公尺運球出發，碰到角錐即換手運球前進，直到全部輪完。 2. 小提醒：換手運球時，眼睛須持續觀察，不能只	2	課本、教用版電子教科書	實作討論觀察	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				運動與健康的問題。		lane, head, hand, waist, knees, chest, finger pads, palms, jump rope, whistle put, roll, toss, catch, face, bend, pass, raise, straighten, bounce, dribble, switch, turn, walk, follow, freeze, run, stop, block, tag, hold, hop, twirl, swing, step-way, down, up, same, forward, behind, side, straight		盯著自己的球。 五、綜合活動 進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 七、進行「運球翻身賽」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 平分四組，每組平分站兩端，每組一種顏色的標示盤，數量五個。 (2) 兩端起點距離標示盤放置處 2 公尺，4 種標示盤隨機放置（標示盤相距 2~3 公尺）。 (3) 運球出發，至該組標示盤將其倒放，至對面兩公尺將球傳給下一位，接球後再出發，將標示盤還原，再至 2 公尺處將球傳回。 (4) 全組先完成者即獲勝。 2. 老師引導討論：運球時除了快速前進，並要觀察要擺放的標誌盤顏色，減少運球時的失誤。 八、進行「運球闖關」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 一人運球進攻，一人防守，兩人後方左右兩邊各放置兩個得分區。 (2) 進攻者運球突破防守者，將球運至防守者後方任一個得分區即得一分；防守者防守成功拿到球，即變成進攻者，進攻至另一方得分區即得一分。 (3) 每人均須輪流一次。 2. 小秘訣：運球突破時可運用方向變換及速度變化來增加得分機率。 九、綜合活動 進行緩和運動。				
四	3/02-3/06	第四單	活動 4	健體-E-C2 具備同理他	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍	1. 能學會快速傳接球動作技巧。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、快速傳接動作	2	課本、	實作觀察	【安全教育】 安 E6 了

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		元球來球往	躲避球大戰	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。	策略。 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。	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。 <i>Key Words:</i> Dodgeball, pass, attack, dodge, catch, outfield, infield, move, hit, out, target, exit, court, Pay attention.	2.能做出快速轉身後退動作。 3.比賽過程能遵守規範。	1.教師說明：在躲避球比賽中，快速傳接球能讓對手來不及做好接球、閃躲等準備動作，而更容易擊中對手。 2.教師示範並說明快速傳接球動作要領後，兩人一組練習。 3.熟練後拉大距離，看看可以連續快速傳接幾次？ 4.快速傳接進階動作：身體側轉身接球，迅速向前擲出。 5.兩人一組練習。 三、進行「快速傳球賽」遊戲 1.遊戲規則： (1)全班分成兩隊，各隊排成兩橫列，距離約5公尺面對面站立，隊員間距兩大步。 (2)排頭開始，依序快速傳球給對面隊友，全部輪完後，再由排尾依序傳回。 (3)先傳回排頭的隊伍獲勝。 2.引導學生思考：臂力不夠，是否傳彈地球？接球者的能力適合空中或彈地接球？ 3.遊戲目的在進一步熟練快速傳動作。 四、進行「四角傳接」遊戲 1.教師說明遊戲規則後，進行比賽。 2.學生分組討論下列問題後，再比一次。 (1)四位男女組員要怎麼分配位置比較有利？ (2)組員中誰要空中傳接？誰要彈地傳接呢？ 五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 六、綜合活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、來回擊牆快傳擊牆練習 1.教師說明並示範動作：擲牆命中目標後，接彈地球再擲。 2.目標：能快速擲、接球，並準確命中目標。（看看1分鐘能命中幾球？）		教用版電子教科書		解自己的身體。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								八、進行「限時快遞」遊戲 1. 教師說明遊戲規則後，進行比賽。 2. 學生分組討論下列問題後，再比一次。 (1) 輪流愈多次，得分的機會愈多，可以怎麼做呢？ (2) 擲出的球由誰來撿？怎麼分配工作？ 九、快速轉身後退練習 1. 複習閃躲動作：面對高、中、低來球時的閃躲技巧。 2. 教師說明：閃躲過後，我們要快速轉身並後退，面對球的方向，才能有充分準備面對攻擊。 3. 三人一組，兩人高傳球，一人在內場練習轉身。 十、進行「躲避球小組賽」 1. 教師說明遊戲規則後，進行比賽。 2. 此為半場式的攻防賽，教師可適時引導學生討論攻守戰術。 十一、綜合活動 1. 教師引導學生發表小組賽的攻防心得。 2. 帶領學生進行緩和運動。 十二、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十三、正式躲避球比賽規則說明 1. 教師說明規則：利用課本的簡易規則，搭配現場場地。 2. 可安排部分學生在場上示範，進行情境教學。 十四、進行正式躲避球比賽 1. 適當異質分組後，進行比賽。 2. 賽後討論： (1) 請教老師：比賽過程有疑問的地方，例如：出界、犯規的判定等。可以怎麼改進？ (2) 同學討論：進攻和防守有什麼要改進的地方？怎麼分工？ (3) 再比一次，驗證討論心得。				

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								十五、「遵守比賽規範」自評 1. 教師說明：每個人遵守規則，比賽才能進行；大家團結合作，才能享受運動樂趣。 2. 引導學生自我檢討、評量下列表現： (1) 我能服從規定和判決。 (2) 我能鼓勵同學，不責怪他人。 十六、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。				
五	3/09-3/13	第四單元球來球往	活動5「羽」你同樂	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。 <i>Key Words:</i> badminton, racket, hit, sideway, backhand, swing, flick, serve, shuttle Key sentence pattern: keep the racket face up, Drop the	1. 藉由練習和遊戲，熟悉羽球特性。 2. 能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。 3. 能利用課餘時間，進行羽球練習活動。	一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 進行「羽球歸位」練習。 二、羽球擲遠、低拋練習 1. 兩人一組、一顆羽球，分站於羽網兩側。分別進行擲遠與低拋過網練習。 2. 教師說明練習目的：熟悉羽球頭重身輕的特性。 三、進行「擲球進籃」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 每組四人，每人1顆羽球。 (2) 每人連續擲兩次，先擲球過網，再從球落地處擲球進籃，可得1分；如果一球就擲進籃子，則得2分。 (3) 全部輪完後計算總分，分數高的組別獲勝。 四、進行「飛彈發射」遊戲 1. 教師說明遊戲規則後，進行比賽。 2. 引導學生討論： (1) 你會直接擲球還是跑到網前再丟？（直接丟較快，但要衡量自己丟擲力量） (2) 擲到哪裡比較有利於得分？（愈後面、或沒人的位置） (3) 你和隊友會怎麼分工？（平均散開，臂力小的組員分配離網近的位置） 3. 再比一次，驗證討論心得。 五、綜合活動	2	課本、教用版電子教科書	觀察實作紀錄	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
						shuttle, Flick your wrist,		教師帶領學生進行緩和運動。 六、活動熱身 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 進行「羽球歸位」練習。 七、握拍方式練習 教師示範並說明持拍動作，引導學生握拍輕輕向前、向上揮擊，體驗感覺。並補充說明常見的錯誤持拍動作。				
六	3/16-3/20	第四單元球來球往	活動5「羽」你同樂	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。 <i>Key Words:</i> badminton, racket, hit, sideway, backhand, swing, flick, serve, shuttle Key sentence pattern: keep the racket face up,	1. 藉由練習和遊戲，熟悉羽球特性。 2. 能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。 3. 能利用課餘時間，進行羽球練習活動。	八、進行「持球接力」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班分成兩隊，各隊輪流持球穿越障礙前進。 (2) 穿越障礙：A三角錐：S形穿越。B球網：蹲低穿越。C大三角錐：繞過折返。D呼拉圈：只能腳踩圈內前進。 (3) 途中球落地，原地撿起再前進。 (4) 先輪完的隊伍獲勝。 九、持拍向上拍擊氣球或塑膠袋 1. 教師說明：連續向上拍擊羽球稍有難度，我們可以先用氣球和充氣的塑膠袋，練習揮拍的節奏和擊球位置的 control。 2. 教師說明拍擊要領：保持在腰間高低位置擊球。 十、進行「向上拍擊」遊戲 1. 教師說明規則後，進行比賽。 2. 引導學生討論：怎樣接力拍擊，比較不會造成球落地？怎樣依能力分配組員順序？（依規則，能力佳排在前面較有利） 十一、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 十二、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十三、持球與拍擊 1. 教師示範並說明持球方式有兩種，可選擇自己習	2	課本、教用版電子教科書	觀察實作紀錄	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
						Drop the shuttle, Flick your wrist,		慣的方式。 2. 教師示範：持球上拋，並向上拍擊一次。並引導學生觀察球下落軌跡是否歪斜。 十四、向上連續拍擊 1. 教師說明：羽球初階可先練習連續向上拍擊，以熟悉擊球感覺。 2. 教師示範並說明向上擊球要領： (1) 準備動作：右腳在前，持拍和球在腰間部位。 (2) 向上拋球，同時球拍下拉。 (3) 球下落時，用手臂和手腕力量向上揮拍，在腰間部位擊球。 3. 散開個別練習，教師居間指導。 十五、進行「賓果遊戲」 1. 教師說明遊戲規則後進行比賽。 2. 引導學生討論策略：要在對方九宮格填上哪些數字、填在哪個位置，對方比較不容易達標？首先要完成哪個位置？隊友各自負責哪個數字？怎麼分工？ 3. 變化玩法：擴大方格和數字，再玩一次。 十六、課後練習鼓勵與指導 1. 教師說明：羽球揮拍和擊球的掌握，需要耐心練習才能進步。 2. 請學生利用課餘時間練習，並記錄練習成果，再利用時間進行心得檢討，以利學生學習進步。 十七、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。				
七	3/23-3/27	第四單元球來球	活動6足下功夫	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身	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、	1. 能展現盤球繞物的技巧。 2. 能有節奏的完成盤球活動。 3. 會和他人合作練習踢傳球	1. 於活動中展現盤球繞物的技巧。 2. 能有節奏的完成盤球活動。 3. 和他人合作練習各種踢傳球動作。 4. 於活動中順暢的完成踢傳球動作。	2	課本、教用版電	實作討論觀察	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		往	我最棒	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。	體活動。	停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 <i>Key Words:</i> ball, cone, lane, head, hand, waist, knees, chest, finger pads, palms, jump rope, whistle put, roll, toss, catch, face, bend, pass, raise, straighten, bounce, dribble, switch, turn, walk, follow, freeze, run, stop, block, tag, hold, hop, twirl, swing, step-way, down, up, same, forward, behind, side, straight	動作。 4. 會於活動中展現踢傳技巧。 5. 能和他人一同合作進行活動。 6. 知道足球的基本攻防概念。		子教科書		品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
八	3/30-4/03	第四單元球來球往	活動6 足下功夫我最棒	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。	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-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、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 <i>Key Words:</i> ball, cone, lane, head, hand, waist, knees, chest, finger pads, palms, jump rope, whistle put, roll, toss, catch, face, bend, pass, raise, straighten, bounce, dribble, switch, turn, walk, follow, freeze, run, stop, block, tag, hold, hop, twirl,	1. 和他人一同合作進行活動。 2. 於活動中表現足球的基本技巧。 3. 了解球王梅西的故事。 4. 互相討論如何正向面對困難。	1. 能和他人一同合作進行活動。 2. 於活動中表現足球基本技巧。 3. 知道球王梅西的故事。 4. 討論如何正向面對困難。	2	課本、教用版電子教科書	實作 討論 觀察	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
						swing, step-way, down, up, same, forward, behind, side, straight						
九	4/06-4/10	第五單元投擊奔極限	活動1 防溺常識說一說	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	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 <i>Key Words:</i> safe, dangerous, alone, breath-holding, life vest, feet, drains. Key Sentence Patterns: It' s _____ (safe/dangerous). How do you keep safe in the water? I keep safe never swim alone. I keep safe	1.能學習戲水安全注意事項。 2.了解防溺十招的內容。 3.課餘時間從事戲水活動，能符合防溺十招的內容，保障自身安全。	一、介紹防溺十招 1.戲水地點須合法，要有救生設備及人員。 2.不跳水，避免危險動作。 3.到陌生水域，要特別小心。 4.結伴同行不落單。 5.下水前先暖身，不要穿著牛仔褲。 禁止惡作劇。 6.身體疲累不戲水，體力恢復再來玩。 7.不長時間泡在水中，避免身體失溫。 8.氣候不佳不要戲水。 9.落水時保持冷靜，利用漂浮技巧等待救援。 10可連線至「教育部學生水域運動安全網」觀賞影片、分享溺水案例。 二、進行「防溺大連線」遊戲 遊戲規則： (1)老師製作防溺十招圖卡，分別標示1~10，學生平分成十組，每組一張九宮格圖卡，任意填上1~10的數字。 (2)每組派一人依序抽出一張圖卡，並說明圖卡意義，老師判定解說是否完整，完整各組即將該字卡號碼圈起來，不完整則將字卡放回，再輪下一個猜。 (3)看哪一組最快完成二條連線即獲勝。 三、綜合活動 引導學生分享戶外戲水經驗，是否有符合防溺十招的意涵？	2	課本、教用版電子教科書	實作討論觀察	【海洋教育】 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		follow pool rules. Going feet first. Stay away from pool drains						
十 暫 定 期 中 考	4/13-4/17	第五單元投擊奔極限	活動2救溺、自救一起來	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	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。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 <i>Key Words:</i> safe, dangerous, alone, breath-holding, life vest, feet, drains. Key Sentence Patterns: It's _____ (safe/dangerous). How do you keep safe in the water? I keep safe never swim	1. 救生器材的認識與使用。 2. 實際練習水中自救的方式。 3. 認識水上安全標誌。	一、救生器材介紹及操作 1. 救生鉤：在距離溺水者較遠時伸出將溺者拖回。 2. 救生圈：將救生圈拋給溺水者，在水中安全漂浮。 3. 救生繩：一端繫在救生圈，一端繫在固定物體，透過救生繩拉回救生圈救人。 4. 老師介紹器材後並進行示範使用方式。 二、救溺五步 1. 叫：大聲呼救。 2. 叫：呼叫 119、118、110、112。 3. 伸：利用延伸物（竹竿、樹枝）。 4. 拋：拋送漂浮物（球、繩、瓶）。 5. 划：利用大型浮具划過去（船、救生圈、浮木、救生浮漂）。 6. 小叮嚀：救溺五步是低風險到高風險的救溺方式，第一時間務必大聲求救，利用周圍救生器材，切勿貿然下水救人。 三、小小救生員 1. 利用游泳課，使用游泳池的救生鉤及救生圈練習救溺技巧。 2. 在操作救生器材過程中，一個人使用救生鉤，力量不夠時該怎麼辦？救生圈拋不到溺者身旁時，怎麼辦？大家討論並把想法和大家分享。 四、救溺來找碴	2	課本、教用版電子教科書	實作討論觀察	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E3 知道常見事故傷害。 【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				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。		alone. I keep safe follow pool rules. Going feet first. Stay away from pool drains		請查詢救溺五步中呼叫 119、118、110、112，這四個號碼分別代表甚麼？各有什麼特殊作用？ 119：消防隊。 110：警察局。 118：海巡報案專線。 112：是透過語音留言訊息緊急救難號碼，即使手機無 SIM 卡、收訊不佳都可以使用。 五、水中自救四招 1. 拍打水面：雙手水平舉起向下平拍水面，並大聲呼救，利用動作和聲音引起注意。 2. 運用漂浮物：運用現場可得的漂浮物，或是脫下身上的衣物從頭後向前拋，讓衣物充滿空氣形成浮具。 3. 水母漂：深吸一口氣，臉向下埋入水中收起下巴，雙手抱膝，膝蓋靠著胸，身體放鬆，如水母一樣飄起來。 4. 仰漂：全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，換氣時用口快吐快吸。 5. 小叮嚀：發生溺水事件，最重要的就是讓自己飄浮在水面上，增加等待救援的時間，因此必須放鬆自己，且利用漂浮物。 六、認識水上安全標誌 禁止游泳・禁止滑水・禁止釣魚・禁止衝浪・禁止游泳・禁止跳水 1. 討論：在戶外水域活動時，到現場一定要注意是否有水上安全標誌，以及標示內容為何。 2. 確實掌握各個水域的安全標示，才能開心玩水，平安回家。				
十一	4/20-4/24	第五單元投	活動 3 水中	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水	1. 學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。 2. 透過遊戲練	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、進行蹬牆打水練習 1. 雙手疊起往前伸直，吸氣後頭潛入水中，雙腳彎曲踩在池壁。	2	課本、教用	實作討論觀察	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		擊奔極限	小勇士	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。	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，擇提高體適能的運動計畫與資源。	前進、簡易性游泳遊戲。 <i>Key Words:</i> rotate, rotation, side to side, exhale, inhale, position, lift, Key sentence pattern: 1. Turn your head to the side. 2. Extend your arm forward. 3. Exhale in the water. 4. Inhale on the side.	習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	2. 雙腳用力蹬牆後並伸直，身體保持流線型姿勢。 3. 推進的力量減弱，雙腳即開始打水。 三、蹬牆打水動作提醒 1. 引導學生討論蹬牆出發時身體是否成流線型？ 2. 打水時身體是否有放鬆？ 3. 再進行一次上述的練習，是否更加流暢？ 四、蹬牆潛水練習 1. 吸氣潛入水中，雙腳在牆上，面朝斜下，輕輕踢牆。 2. 在水中雙腳交替打水，閉氣到極限前，盡快浮出水面。 五、進行「潛水過圈」遊戲練習 練習方法： 1. 五個同學手拿呼拉圈，間隔 2 公尺，呼拉圈在水中。 2. 同學依序蹬牆出發潛入水中打水前進，並穿過呼拉圈。 3. 在閉氣極限前浮出水面，看是否能完全穿過五個呼拉圈。 4. 可適度調整呼拉圈數量。 六、綜合活動 上岸進行緩和運動，並進行身體沖洗並換服裝。 七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 八、進行「海豚跳」練習 1. 雙手前伸，膝蓋彎曲，做出跳躍姿勢。 2. 盡可能跳高再潛入水中。靠近池底，將身體向後彎成弓形。 3. 雙手手心向下划水，站起來。 九、海豚跳躍連續練習 1. 一人手持長型浮條，另一人以海豚跳躍過浮條再起身，熟練後可增加浮條數量。 2. 小訣竅：一開始假如無法順利潛入，試著增加跳		版電子教科書		自救知能。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								躍高度，將臀部抬至最高點，彎著身體潛入水中。 十、進行「奪寶大行動」遊戲比賽 遊戲規則： 1. 2 個人分站一個水道兩側，老師丟擲目標物（球或其他物品）於水道中。 2. 哨音響起，兩人同時蹬牆潛水，水中打水前進（可浮出水面換氣），計時一分鐘，誰能先將目標物拿到手即獲勝。 十一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十二、自由式岸上划手動作分解練習 由手腕和手肘彎曲抓水。抓到水後往後方撥去。將水推到大腿位置，往後方送出。手臂出水面，恢復到入水位置。 十三、水中走動划手練習 在水中一邊走動，雙手反覆進行划手動作。 十四、水中漂浮划手練習 一人漂浮，一人抓住其腳踝，划手前進。 十五、划手打水練習 1. 俯式打水前進，運用手腕和手肘抓水，雙臂不停的交互划動，並重複進行動作。 2. 討論划手注意事項： (1) 手掌心是否有確實抓到水？ (2) 划手動作是否流暢？ (3) 划手的頻率是否一致？ 3. 利用課堂或課餘時間完成蹬牆、划手練習計畫表。 十六、綜合活動 上岸進行緩和運動，並進行身體沖洗並換服裝。				
十二	4/27-5/01	第五單	活動3	健體-E-A1 具備良好身	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆	1. 學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、進行蹬牆打水練習	2	課本、	實作討論觀察	【海洋教育】 海 E2 學

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		元投擊奔極限	水中小勇士	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。	策略。 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，擇提高體適能的運動計畫與資源。	漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 <i>Key Words:</i> rotate, rotation, side to side, exhale, inhale, position, lift, Key sentence pattern: 1. Turn your head to the side. 2. Extend your arm forward. 3. Exhale in the water. 4. Inhale on the side.	作。 2. 透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	1. 雙手疊起往前伸直，吸氣後頭潛入水中，雙腳彎曲踩在池壁。 2. 雙腳用力蹬牆後並伸直，身體保持流線型姿勢。 3. 推進的力量減弱，雙腳即開始打水。 三、蹬牆打水動作提醒 1. 引導學生討論蹬牆出發時身體是否成流線型？ 2. 打水時身體是否有放鬆？ 3. 再進行一次上述的練習，是否更加流暢？ 四、蹬牆潛水練習 1. 吸氣潛入水中，雙腳在牆上，面朝斜下，輕輕踢牆。 2. 在水中雙腳交替打水，閉氣到極限前，盡快浮出水面。 五、進行「潛水過圈」遊戲練習 練習方法： 1. 五個同學手拿呼拉圈，間隔 2 公尺，呼拉圈在水中。 2. 同學依序蹬牆出發潛入水中打水前進，並穿過呼拉圈。 3. 在閉氣極限前浮出水面，看是否能完全穿過五個呼拉圈。 4. 可適度調整呼拉圈數量。 六、綜合活動 上岸進行緩和運動，並進行身體沖洗並換服裝。 七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 八、進行「海豚跳」練習 1. 雙手前伸，膝蓋彎曲，做出跳躍姿勢。 2. 盡可能跳高再潛入水中。靠近池底，將身體向後彎成弓形。 3. 雙手手心向下划水，站起來。 九、海豚跳躍連續練習 1. 一人手持長型浮條，另一人以海豚跳躍過浮條再		教用版電子教科書		會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								起身，熟練後可增加浮條數量。 2. 小訣竅：一開始假如無法順利潛入，試著增加跳躍高度，將臀部抬至最高點，彎著身體潛入水中。 十、進行「奪寶大行動」遊戲比賽 遊戲規則： 1. 2 個人分站一個水道兩側，老師丟擲目標物（球或其他物品）於水道中。 2. 哨音響起，兩人同時蹬牆潛水，水中打水前進（可浮出水面換氣），計時一分鐘，誰能先將目標物拿到手即獲勝。 十一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十二、自由式岸上划手動作分解練習 由手腕和手肘彎曲抓水。抓到水後往後方撥去。將水推到大腿位置，往後方送出。手臂出水面，恢復到入水位置。 十三、水中走動划手練習 在水中一邊走動，雙手反覆進行划手動作。 十四、水中漂浮划手練習 一人漂浮，一人抓住其腳踝，划手前進。 十五、划手打水練習 1. 俯式打水前進，運用手腕和手肘抓水，雙臂不停的交互划動，並重複進行動作。 2. 討論划手注意事項： (1) 手掌心是否有確實抓到水？ (2) 划手動作是否流暢？ (3) 划手的頻率是否一致？ 3. 利用課堂或課餘時間完成蹬牆、划手練習計畫表。 十六、進行「乘風破浪」遊戲 規則說明： 1. 全班男女混合平均分成 4 組，2 組一個水道，站水道兩側。				

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								2. 第一位雙手持浮板，雙腳打水並划手前進，浮板不可離開手，沒氣時可站起來吸氣。 3. 到達對岸時，浮板觸牆即可將球交給隊友並出發。 4. 全部輪完看哪組最快完成即獲勝。 十七、綜合活動 上岸進行緩和運動，並進行身體沖洗並換服裝。				
十三	5/04-5/08	第五單元投擊奔極限	活動4 耐力小鐵人	健體-E-A1	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。	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。 <i>Key Words:</i> walk, cross, jump, cone, hop, Straight Running, Shuffle Steps, throw, body side, different hand and different foot, toss up,	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。 6. 了解提升心肺適能的好處及方法。 7. 認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。 8. 了解運動與身體活動對保健的重要性。 9. 將運動與身	(1)馬拉松的由來 教師介紹馬拉松的由來。 (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。 (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。 (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。教師視學生練習狀況，設定繞操場圈數。	2	課本、教用版電子教科書	2	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
							體活動的保健知識運用在生活中。					
十四	5/11-5/15	第五單元投擊奔極限	活動4耐力小鐵人	健體-E-A1	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。	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。 6. 了解提升心肺適能的好處及方法。 7. 認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。 8. 了解運動與身體活動對保健的重要性。 9. 將運動與身體活動的保健知識運用在生活中。	(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。 (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。	2	課本、教用版電子教科書	實作討論觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
十五	5/18-5/22	第五單元投擊奔極限	活動4友善攻防術	健體-E-A1	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略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	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。 4. 運用武術與技擊動作技能的練習策略。 5. 願意每週固定安排時間演練，並分享身體活動後的心得。	(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。 (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，接著帶領學生反覆演練，直到動作熟練。 (3)雙人對練 教師帶領學生複習(1)和(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。 (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。 (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。 (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。 (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。 (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。		課本、教用版電子教科書	實作討論觀察	
十六	5/25-5/29	第六單元	活動1	健體-E-A3 具備擬定基	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1. 認識柔軟度的重要性與其他檢測方法。	一、講解柔軟度的重要性 1. 引導學生複習上學期進行的柔軟度檢測項目是哪一項，自己的表現等級如何？	2	課本、	問答實作實踐	【安全教育】 安E12 操

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		元箱木跳跳隨花舞	伸展自如	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 <i>Key Words:</i> roll, stretch, head, arms, legs, feet, knees, sit down, squat down, take turns, bunch, tumbler, forward roll, egg roll, hold your knees, seal walking, caterpillar crawling spider climbing	2. 進行靜態伸展運動。	2. 參考課本說明柔軟度較佳時，關節活動範圍大，運動時比較不容易受傷或拉傷；肢體伸展空間大，動作更優美，也能提高運動表現。 二、進行簡易的柔軟度測驗 1. 說明坐姿體前彎是檢測大腿後側與下背關節的柔軟度，還可以運用一些簡易的方式，評估身體其他部位柔軟度。 2. 教師講解並示範三種肩關節、脊椎關節與髖關節的體適能檢測項目，再透過分組施測，讓學生了解自己身體其他部位柔軟度表現情形。 三、進行靜態伸展運動 1. 講解要增加身體的柔軟度，可以針對柔軟度較差的部位進行伸展運動。 2. 教師示範並引導學生體驗上半身頸部肌肉、肩部、手臂和胸部肌群的靜態伸展運動。 3. 教師示範並引導學生體驗體側、背部、大腿內側、大腿前側和小腿後側肌群的靜態伸展運動。 4. 請學生分組練習自主做靜態伸展運動，並說出伸展的肌肉群。		教用版電子教科書		作簡單的急救項目。
十七	6/01-6/05	第六單元箱木跳跳隨	活動1 伸展自如	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	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 <i>Key Words:</i> roll,	1. 進行動態伸展運動。 2. 認識伸展運動的原則。 3. 認識與實作肌肉拉傷的處理方法。 4. 討論課後自主進行伸展運	一、進行動態伸展運動 1. 講解動態伸展運動跟靜態伸展運動的差異是肌群伸展的維持時間減少，以重複交替方式增加重複次數，具備暖身的效果。 2. 教師示範並引導學生體驗上半身轉體和屈體擺臂的動態伸展運動。再引導學生如何將上一節課進行的靜態伸展運動變成動態伸展運動。 二、講解伸展運動的原則 透過課本講解伸展運動的原則，包括：	2	課本、教用版電子教	問答實作實踐	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		花舞		新思考方式，因應日常生活情境。	能。 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。	stretch, head, arms, legs, feet, knees, sit down, squat down, take turns, bunch, tumbler, forward roll, egg roll, hold your knees, seal walking, caterpillar crawling spider climbing	動的方法。	(1)先做簡易暖身後，再進行某部位肌肉的伸展運動。 (2)伸展時，肌肉會有可忍受的微痛感。 (3)身體左右的肌肉要均衡伸展，才能維持體態正確。 (4)先從簡單動作開始，再增加難度或伸展範圍。 三、認識肌肉拉傷的處理 1. 透過課本講解過度伸展或是沒有充足的暖身運動，可能造成肌肉拉傷。 2. 講解拉傷時先確定疼痛狀況，再採取正確的處理方式： (1)如果是過度運動造成肌肉痠痛，只要經過幾天或是降低運動量，疼痛感就會慢慢消失。 (2)如果是肌肉拉傷，應先冰敷15分鐘以降低疼痛感，並暫時停止運動，如果有紅腫的劇烈疼痛現象，必須盡快就醫。 四、課後自主進行伸展運動的策略 1. 透過課本引導學生可以邀請家人一起透過簡易的柔軟度檢測，評估各肌肉群柔軟度表現程度，再利用自主參與的策略，共同設定要提升的目標，參與伸展運動，評估實施成效。 2. 鼓勵學生利用課本學習任務與家人分享全家提升柔軟度的實踐方法。		科書		
十八	6/08-6/12	第六單元箱木跳跳隨花	活動2柔軟支撐	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	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。 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。 <i>Key Words:</i> roll, stretch, head, arms, legs, feet,	模仿柔軟支撐動作練習。	一、講解生活型態與體適能表現的相關性 利用課本說明柔軟度是體操中展現美感與穩定性的重要能力，可以透過墊上模仿運動表現身體的柔軟度。 二、模仿動作練習-海豹 1. 教師示範並引導學生模仿海豹動作，動作要領： (1)身體趴在地上預備。 (2)雙手在身體兩側，支撐身體挺直。 2. 挑戰動作：支撐後頭慢慢向上仰看。 三、模仿動作練習-造飛機	2	課本、教用版電子教科	問答實作	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		舞		展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。		knees, sit down, squat down, take turns, bunch, tumbler, forward roll, egg roll, hold your knees, seal walking, caterpillar crawling spider climbing		1. 教師示範並引導學生模仿造飛機動作，動作要領： (1) 雙臂向兩旁平舉，雙腳分腿坐穩。 (2) 雙臂靠近耳朵，慢慢向左右兩側伸展。 2. 挑戰動作：雙腳分腿坐穩，雙手慢慢向前伸展。 四、模仿動作練習－花開花落 1. 教師示範並引導學生模仿花開花落動作，動作要領： (1) 跪坐預備。 (2) 單腳向前跨步站穩，雙手放在膝蓋上。 2. 挑戰動作：前腳屈膝平放，雙手與身體向前下壓，靠近地板。 五、模仿動作練習－金雞獨立 1. 教師示範並引導學生模仿金雞獨立動作，動作要領： (1) 左手抓穩左腳踝，單腳站穩。 (2) 左手將左腳向後慢慢拉高，右手向前平舉，保持身體平衡。 2. 挑戰動作：左腳向後伸直，雙手慢慢向前伸展，保持平衡。 3. 引導學生發表每個動作主要展現哪一個肌群的柔軟度。 六、雙人動作練習－坐姿支撐 1. 利用課本說明柔軟支撐動作可以透過兩人合作展現更多元的形式。 2. 教師示範並引導學生兩人練習。 坐姿支撐動作（一）， 動作要領： (1) 兩人盤腿而坐，膝蓋互碰。 (2) 雙手互拉，身體慢慢向後躺。 坐姿支撐動作（二）， 動作要領： (1) 兩人雙腳伸直，雙手平舉，背對背坐著。		書		

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								(2)一人先後躺，壓背，再換另一人做。 七、雙人動作練習-站姿支撐 1. 教師示範並引導學生兩人練習。 站姿支撐動作（一）， 動作要領： (1)兩人肩並肩，一手互相摟腰站立。 (2)一手互握，再單腳站立。 站姿支撐動作（二）， 動作要領： (1)兩人單手互拉，面對面站立。 (2)另一手抓腳踝慢慢向後上方拉。 (3)另一隻腳慢慢向上舉，互相用手抓住腳踝。				
十九	6/15-6/19	第六單元箱木跳跳隨花舞	活動2 柔軟支撐	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-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。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 <i>Key Words:</i> roll, stretch, head, arms, legs, feet, knees, sit down, squat down, take turns, bunch, tumbler, forward roll, egg roll, hold your knees, seal walking, caterpillar	1. 認識柔軟支撐動作練習策略。 2. 進行創作組合。 3. 進行展演分享。	一、認識柔軟支撐動作的練習策略 利用課本說明進行動作練習時，可利用輔助器材或降低動作難度，維護動作安全和穩定性，包括： (1)柔軟度較弱的人可以靠牆協助完成動作。 (2)改變動作方式，降低動作難度。 (3)增加人員協助完成動作。 (4)減少肌肉伸展範圍，降低動作難度。 二、進行創作組合 利用課本表格，引導學生四人一組，結合身體的柔軟度、平衡感和支撐能力，分組合作進行六個創意組合動作。 創作組合方式包括： (1)畫出要展演的單人或雙人動作。 (2)排列動作展演順序。 (3)練習後再修正。 三、進行展演分享 1. 分組進行展演前的練習。 2. 分組進行展演。 3. 學生發表觀賞感想。	2	課本、教用版電子教科書	實作	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
						crawling spider climbing						
二十 暫定 期末考	6/22-6/26	第六單元箱木跳跳隨花舞	活動3用身體作畫	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 <i>Key Words:</i> roll, stretch, head, arms, legs, feet, knees, sit down, squat down, take turns, bunch, tumbler, forward roll, egg roll, hold your knees, seal walking, caterpillar crawling spider climbing	1. 進行兩人組合造型。 2. 進行多人組合造型。 進行創作組合。 3. 進行展演分享。	一、進行兩人組合造型 1. 利用課本說明身體動作可以透過創意設計和美化，成為千變萬化的線條，強調本活動學習重點在展現身體柔軟度的線條造型。 2. 教師引導學生兩人合作模仿圖片動作，包括：心形、蠟燭和北字。 3. 教師引導學生思考，三個動作有何特色，如對稱、動作相同……，想一想，還可以如何改變。 二、進行多人組合造型 1. 教師說明多人組合，肢體線條更多樣，組合的形狀變化更多，再引導學生多人合作模仿圖片動作，包括：四邊形、星形。 2. 教師引導學生思考，如何透過肢體的變化，延展線條，呈現更多造型。 三、進行花兒朵朵開模仿性創作練習 1. 利用課本說明選擇動作展演主題，可以讓動作表現聚焦在相關動作，也能讓觀賞者理解動作意義。 2. 教師引導學生分組，模仿如何展現花兒朵朵開的主題，透過肢體的變化，呈現花兒的動作。 四、進行創作組合 延伸上一個活動經驗，利用課本表格，引導學生多人一組，進行有主題性的創作舞蹈，包括： (1) 決定表現主題，讓動作聚焦。 (2) 畫出四個連續變化的動作線條。 (3) 選擇適合的音樂，襯托肢體動態的美感。 (4) 練習後再修正。 五、進行展演分享 1. 分組進行展演前的練習。 2. 分組進行展演。	2	課本、教用版電子教科書	問答實作	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								3. 學生發表觀賞感想。 六、創作舞展演與分享 1. 創作舞的展演呈現合作規劃與練習的成果，可以透過觀賞，分享肢體美感。 2. 請學生利用課本確定表演流程和角色責任，並於活動後發表心得。				
廿一	6/29-7/03	第六單元箱木跳跳隨花舞	活動4毬子樂	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。 <i>Key Words:</i> roll, stretch, head, arms, legs, feet, knees, sit down, squat down, take turns, bunch, tumbler, forward roll, egg roll, hold your knees, seal walking, caterpillar crawling spider climbing	1. 能做出一踢一接的踢毬動作。 2. 能做出連續踢毬動作。 3. 能利用課餘時間自我挑戰，進行踢毬子練習。	一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 抬腿練習：延展身體柔軟度，上身不下彎，抬腿至水平位置。 二、抬腿熱身動作 抬腿熱身： 1 手掌朝下，朝內抬起小腿，以鞋內側碰擊手掌。 2 向外抬起小腿，以鞋外側碰擊手掌。抬起時，腰部配合側轉。 3 抬起大腿，以前膝碰擊手掌。 三、踢氣球練習 1. 教師說明：初學踢毬子，需要先掌握抬腿用力踢毬的節奏，我們可以用氣球來練習。 2. 教師示範並說明動作要領：瞬間內側抬腿至水平位置，用力將球往上踢。 3. 散開練習，熟練後，進行鞋外側、鞋面、前膝踢氣球練習。 四、進行「踢氣球比賽」 遊戲規則： (1) 6人一組，依序輪流踢氣球。 (2) 只能用鞋子各部位和前膝踢球，球落地後，累計踢的次數，並交由下一位繼續。 (3) 全部輪完後，計算各組總得分，分數高的組別獲勝。 五、進行「氣球不落地」遊戲 遊戲規則： (1) 4人一組，每人輪流接力踢氣球。	2	課本、教用版電子教科書	實作觀察	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								(2)只能用鞋子各部位和前膝踢，但不限踢的次數，只要能在球不落地的情況下，交由下一位繼續。 (3)全組不斷輪流，直到球落地為止，計算得分。 (4)計分方式：計算總共輪了幾人次，最多人次的組別獲勝。 六、綜合活動 遊戲過程衝突之思考與討論：以課本邦仁為例，引導學生思考討論。 1每人有長處和短處，想想優點，互相包容。 2挑戰自我，和自己比較，多加練習一定會進步。 七、熱身活動 1.教師帶領學生進行伸展熱身。 2.抬腿練習：延展身體柔軟度，上身不下彎，抬腿至水平位置。 八、手接毬子練習 1.教師說明：毬子上輕下重，我們可以透過有趣的接毬方式，熟悉毬子的特性。而這些接毬動作，也是踢毬子表演活動常見的一環。 2.教師示範並說明動作要領：接毬瞬間，手要跟著毬子微幅下移，以緩衝毬子下落力道，如此較容易接住。 3.散開個別練習手掌、手背、虎口、兩指接毬。 九、踢毬子練習 1.教師示範並說明動作要領： (1)拋毬：毬子放在掌心，手掌不動，以手臂力量將毬子原地拋高。 (2)踢毬：毬子落下時，抬起小腿順勢踢毬。觸毬同時，鞋內面需保持水平。眼睛注視毬子，雙臂自然擺動。 2.練習一踢一接，熟練後，鼓勵學生挑戰連續踢毬。 十、進行「一踢一接」遊戲				

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								1. 4~5人一組，自己組員互相競賽。 2. 接毬順序：手掌→手背→虎口→兩指。 十一、課後練習說明與指導 1. 教師鼓勵並說明：踢毬需要耐心練習，熟能生巧，很快會看到自己的進步。 2. 請學生課餘時間自我挑戰，練習連續踢毬子，並將成果與心得記錄下來。 十二、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。				