

**臺北市大同區太平國民小學 111 學年度第 1 學期課程計畫表 六年級健體領域**  
(康軒)版本第十一冊授課節數：每週 1 節

教學週次	單元名稱	能力指標	學期課程目標	教學概要	評量方式	議題融入
1-6	人際交流站 拒絕的藝術 化解衝突	6-2-3 6-2-4	1.能舉出人際關係對生活的影響。 2.能舉出刻板印象、以偏概全以及投射作用對人際關係的影響。 3.能舉出影響人際關係的原因。 4.能說出增進溝通的技巧。 5.能勇於拒絕，以做出對自己身心最好的選擇。 6.能說出拒絕的方法。 7.能接受衝突發生時的情緒。 8.能勇於面對及解決衝突事件。 9.能說出衝突事件的解決方法。	1.影響人際關係的原因 2.突破偏見，增加對自己和別人的瞭解。 3.增進溝通的技巧。 4.促進人際溝通的方法。 5.在適當的時候拒絕他人。 6.演練拒絕的技巧。 7.接受衝突發生時的情緒與對人際關係的影響。 8.衝突事件的處理。	1.分享討論 2.課堂發表	<b>【人權教育】</b> 3-2-2 3-2-4
7-13	標示停看聽 消費高手	2-2-4 2-2-5 5-2-3 7-2-3 7-2-4	1.認識運動產品標示與功能。 2.能選購標示清楚且完整的食品。 3.能說出保存食品應注意的要點。 4.養成看標示的習慣。 5.認識藥品標示。 6.學會誤服藥物時的處理方法。 7.培養理性、負責任的消費態度。 8.能依運動需求選擇運動產品。	1.認識運動服裝、鞋子的標示。 2.依照運動需求選購運動產品。 3.養成負責任的消費態度。 4.選購標示完整的食品。 5.認識合法安全的藥品標示。 6.認識消費者的三不運動。 7.消費者糾紛申訴管道。 8.消費者的權力與義務。	1.分享討論 2.課堂發表 3.實作演練	<b>【家政教育】</b> 1-3-5 1-3-6

			<p>9.不吃、不買標示不全的食品或藥品。</p> <p>10.能說出消費者的基本權利。</p> <p>11.能說出發生消費糾紛的處理方法。</p>			
14-19	非常男女大不同	<p>1-2-4</p> <p>1-2-5</p> <p>1-2-6</p> <p>5-2-1</p> <p>6-2-1</p>	<p>1.認識男女性生殖系統。</p> <p>2.認同自己的性別角色並學習與異性相處的方法。</p> <p>3.以省思的方法建立兩性平等與尊重的態度。</p>	<p>1.性別平等與尊重異性。</p> <p>2.如何與異性相處。</p> <p>3.保護自己身體避免性侵害。</p> <p>4.自我性別角色的認同與調適。</p> <p>5.探討性別與行業之間的關聯性。</p> <p>6.未來生涯規劃。</p>	<p>1.分享討論</p> <p>2.課堂發表</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>1-2-1</p> <p>1-3-1</p> <p>1-3-3</p> <p>1-3-4</p> <p>1-3-6</p> <p>2-3-1</p> <p>2-3-2</p> <p>2-3-3</p> <p>2-3-5</p> <p>2-3-6</p> <p>2-3-8</p> <p>3-3-2</p> <p>3-3-6</p>
20-21	期末考及檢討		<p>複習本學期課程內容</p>	<p>1. 了解本學習課程內容</p> <p>2. 透過多元評量的方式，了解自己的迷思概念，並加以改正</p>	<p>紙筆評量</p> <p>實作評量</p>	

## 臺北市大同區太平國民小學 111 學年度第二學期課程計畫表 六年級 健康領域(康軒)版本第十二冊。授課節數：每周一節

教學週次	單元名稱	能力指標	學期課程目標	教學概要	評量方式	議題融入	備註
1-5	第二單元 健康醫點通	1-2-3 5-2-4 7-2-3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</li> <li>2. 確認消費者在健康相關事物上的權力與義務。</li> <li>3. 確認消費者在健康相關事物上的權力與義務。</li> <li>4. 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</li> <li>5. 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解分級醫療和轉診制度的用意，並學會避免醫療資源的浪費。</li> <li>2. 了解全民健康保險資源有限及部分負擔的用意，並珍惜使用。</li> <li>3. 學會正確的就醫行為，並檢視及反省自己的就醫行為。</li> <li>4. 願意珍惜並善用有限的醫療資源。</li> <li>5. 分辨西醫的科別與主治的症狀，及了解就醫的義務及其做法。</li> <li>6. 遵守就醫的義務，並學會良好的醫病溝通技巧。</li> <li>7. 了解藥品的分類，及學會藥品的儲存及廢棄藥品的處理。</li> <li>8. 分辨用藥行為的正確性，及運用問題解決技巧改善用藥行為的問題。</li> <li>9. 了解錯誤用藥的迷思和了解正確用藥的原則。</li> <li>10. 檢視及反省個人實際用藥的情況。</li> </ol>	口頭評量 學習態度 習作評量 紙筆評量	◎人權教育 ◎生涯發展教育 ◎家政教育	
6-10	第四單元 青春進行曲	1-2-3 1-2-6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。</li> <li>2. 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解社會文化對性觀念認知的影響，及增進結交異性朋友的意願，並了解在團體中與異性相處的合宜做法。</li> <li>2. 了解網路交友的危險性，及學習對網路交友進行批判性思考。</li> <li>3. 學習對網路色情資訊進行批判性思考，並知道獲得正確性知識的適當管道。</li> <li>4. 了解網路沉迷對健康的影響，並配合網路沉迷量表評估個人上網行為。</li> <li>5. 了解戒除網路沉迷的策略，建立正常使用網路的習慣。</li> </ol>	口頭評量 學習態度 習作評量 紙筆評量	◎性別平等教育 ◎生涯發展教育 ◎家政教育	

教學週次	單元名稱	能力指標	學期課程目標	教學概要	評量方式	議題融入	備註
11-16	第六單元 食在安心	2-2-4 2-2-5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。</li> <li>2. 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</li> <li>3. 確認消費者在健康相關事物上的權力與義務。</li> <li>4. 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</li> <li>5. 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解外出用餐須考量食品安全、餐飲衛生，並依照餐飲衛生注意事項，做出正確外出用餐的選擇。</li> <li>2. 了解食品安全問題的重要性，並學會食品安全問題的處理方法與預防之道。</li> <li>3. 了解食品中毒的定義，及造成食品中毒的原因，並了解食品中毒的處理方法。</li> <li>4. 辨別食品中毒的種類、症狀及預防方法，及了解食品中毒在人體消化系統的影響，並學會發生食品中毒的自我照護方式。</li> <li>5. 檢核個人對於食品安全的認知。</li> </ol>	口頭評量 學習態度 習作評量 紙筆評量	◎生涯發展教育 ◎家政教育	
17	畢業考						
18-20	畢業活動						

康軒 版本。授課節數：2 (每週)

## 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. 「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. 透過田徑、足球、籃球與捷泳運動，培養學生穩定性、操作性及移動性等基本運動技能。
2. 了解如何預防校園中的事故傷害，學習尊重他人；指導學生關於戶外活動的安全知識。
3. 已體驗過各種基本跑、跳方式；延續此，指導學生了解並學會蹲踞式起跑以及剪式跳高的技巧。

## 四、課程目標：

1. 培養從事運動的興趣、習慣或運動時充分準備與計畫的態度，同時學會安全正確的運動技巧。
2. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。
3. 學習探索肢體的創作活動，並展現團結的精神。

## 五、教學策略建議：

健康教學以培養學生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、布偶或紙偶戲、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；體育教學以培養學生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，讓學生在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

## 六、學習策略建議：

學習策略包括觀摩學習、嘗試練習與體驗、實務操作與修正、議題探究與討論、問題解決與具體實踐等。除藉由共通性的學習策略增進學生的學習成效外，也透過支持性的學習策略，例如：藉由學習環境調整、體育教具改良、多元化的教學策略，提供足夠的支持性學習系統，將使學生更能掌握學習方法與成效，增進國民小學階段學生終身運動知識、能力與態度的基本素養。

## 七、參考資料：

1. 黃菁、劉建興 (民 83)。球類教學手冊。臺北市：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. 許義雄 (主編) (民 86)。學校體育教材教法與評量—足球。臺北市：教育部。
4. 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。
5. 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。
6. 林遠材 (民 89)。足球運動的研究。臺北市：五洲。
7. 許仁偉編議 (民 90)。足球技術入門。臺南市：大坤書局。
8. 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。
9. 王世文 (民 93)。足球技巧入門。臺南市：文國書局。
10. 教育部 (民 97)。國民中小學九年一貫課程綱要。臺北市：教育部。

大同區太平國小

11. 教育部（民 97）。國民中小學自行車教學手冊。臺北市：教育部。

12. 教育部（民 101）。國民中小學校園安全管理手冊。臺北市：教育部。

八、課程計畫：

學習總目標：

1. 學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。

2. 學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則與基本技能。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一		跑跳擲樂無窮	跑走好體能	3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	<p>1. 學會長距離跑走的方法。</p> <p>2. 了解長距離跑走應注意的事項。</p> <p>3. 完成 800 公尺跑走檢測。</p> <p>4. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。</p>	<p>【活動一】三人長距離跑走</p> <p>1. 教師事先測量距離，放置標誌物標示出場地中的第一次慢跑區、第一次緩步走區、第二次慢跑區、第二次緩步走區、第三次慢跑區，可利用操場跑道或校園中其他平坦的地面、草地作為練習的場地。</p> <p>2. 教師指導全班學生分組，3 人一組依序出發，以「走、跑相間」的方式練習 800 公尺長距離跑走。慢跑和緩步走的順序為：慢跑 200 公尺、緩步走 50 公尺，再慢跑 200 公尺、再緩步走 50 公尺，最後慢跑 300 公尺抵達終點。</p> <p>3. 教師向學生說明，出發前各組可以透過討論，決定活動進行時採取的隊形（前後排列或左右並排）；並且應先做暖身活動，長距離跑走時，組員之間要互相鼓勵，一起完成練習並抵達終點。</p> <p>【活動二】互動你我他</p> <p>1. 教師引導學生思考「增進人我互動的表現與方法」，並以【活動一】三人長距離跑走作為討論的依據，透過思考與討論，讓學生體認團體互助的精神。</p> <p>2. 教師向學生說明，進行團體長距離跑走活動時，應彼此關心、體諒，一起為提升心肺適能而跑，並依組員的體能狀況隨時調整慢跑速度，如果互不關心而各跑各的，或因有人跑太快或太慢而心生埋怨，就失去團體練習的意義。</p> <p>3. 師生共同歸納「增進人我互動的表現與方法」，並說明進行活動時若能彼此關心和體諒、保持良好的溝通，就能有效增進團體之間的互動。</p>	2	<p>1. 課前確認教學活動空間，例如：學校操場跑道或平坦空地。</p> <p>2. 教師可事先提醒學生進行 800 公尺跑走檢測的注意事項，並準備馬表、成績紀錄表等檢測工具。</p>	<p>1. 教師觀察</p> <p>2. 操作學習</p>		

三		水中健將	安全悠游 游泳池須知	<p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>	<p>Gb-III-2 手脚聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺(需換氣三次以上)與簡易性游泳比賽</p>	<p>活動 1 安全悠游</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解水上運動安全的重要性。</li> <li>2. 了解防溺水十招、救溺五步內容。</li> <li>3. 認識水中活動須知。</li> <li>4. 介紹緊急聯絡電話及相關資訊網站。</li> </ol> <p>活動 2 游泳池須知</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識游泳池應提供的消費資訊。</li> <li>2. 認識游泳池應具備的安全系統。</li> <li>3. 透過資訊學習如何評估、選擇游泳池。</li> </ol>	<p>活動一：了解水上運動安全的重要性</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導學生發表所蒐集的溺水時事相關資料。</li> <li>2. 教師引導學生思考，這些溺水事件是可預防的嗎？</li> </ol> <p>活動二：防溺水十招</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導學生思考並發表如何避免溺水事件。</li> <li>2. 教師說明防溺水十招內容。</li> <li>3. 請學生發表各內容重點，並分享是否有同樣的經驗。</li> </ol> <p>活動二：救溺五步</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明救溺五步口訣。</li> <li>2. 教師引導學生分組進行模擬演練。</li> </ol> <p>活動三：水中活動注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師統整從事水中活動的安全注意事項。</li> <li>2. 教師提醒學生從事水上活動應注意安全。</li> </ol> <p>活動四：介紹緊急聯絡電話及相關網站</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明各緊急聯絡電話單位及其用途。</li> <li>2. 請學生使用電腦，了解各相關資訊網站內容。</li> <li>3. 教師請已閱覽過網站的學生踴躍分享網站內容。</li> </ol>	2	<p>活動 1 安全悠游 課本</p> <p>活動 2 游泳池須知 課本</p>	<p>發表 課堂問答 實作評量</p>	<p>【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。 【家政教育】3-3-5 運用消費知能選購合適的物 品。 【海洋教育】1-3-3 衡量身體狀況，在安全情境下選擇適性的親水活動。 【海洋教育】4-3-5 簡單分析氣象圖並解讀其與天氣變化的關係</p> <p>七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題</p>
---	--	------	------------	--------------------------------	---	---	---	---	--	---------------------	--

四～五	游泳	捷泳	3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Gb-III-2 手脚聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	<p>1. 能說出捷泳漂浮打水與划手動作要領。</p> <p>4. 能做出捷泳打水與划手動作。</p>	<p>【活動一】捷泳漂浮打水前進</p> <p>1. 指導學生以口和鼻吐氣，漂浮打水前進動作：(1)蹬牆漂浮：站立池邊，一腳彎曲壓住池壁，雙手伸直，身體向前，吸氣後臉部進入水中；另一腳提起後，雙腳同時提起並踢壁蹬牆，順勢漂浮出去後，在水中打水前進，以口和鼻吐氣。(2)蹬地漂浮：雙手伸直，吸氣後蹲入水中，身體重心向前；雙腳同時蹬地，身體前趴順勢漂浮出去後，在水中打水前進，以口和鼻吐氣。</p> <p>2. 漂浮後繼續以捷泳打水方式前進，距離以泳池寬度為原則，學生 6~8 人一組同時進行。</p> <p>3. 教師提醒學生，「捷式打水」是以雙腳腳背輪流拍打水面，在水中造成前進的推進力；打水時，應以髖部為軸心，而非以膝關節為軸心，小腿不宜過度彎曲而高出水面太多。</p> <p>【活動二】捷泳划手練習</p> <p>1. 教師先於池岸上再進入池中示範划手動作，面向池壁臉部朝前、頭部保持在水面上：(1)一手由水面向下划手。(2)手肘提起離開水面後，再將整隻手臂抬出水面。(3)向前伸平，並換另一手進行。</p> <p>2. 扶牆划手練習：學生 6~8 人一組，同時於池邊進行划手練習。</p> <p>3. 水中行走划手練習：以泳池寬度為距離，學生 6~8 人一組，同時在水中一邊前進一邊練習划手動作。</p>	3. 教師於課前確認活動場地為水深適當的合格泳池。	4	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>
-----	----	----	-------------------------	---	---	---	---------------------------	---	-------------------------------	---

六~七	游泳	捷泳	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Gb-III-2 手脚聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	1. 能做出閉氣捷泳打水與划手動作。 2. 能說出並完成正確划手換氣的動作要領。 3. 能運用捷泳動作，在水中前進。 4. 能表現出快樂參與活動和同學合作的態度。	<p>【活動三】捷泳閉氣</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合漂浮打水動作與手部划手動作在水中前進，嘗試閉氣練習</li> <li>2. 扶牆閉氣划手練習：站立彎腰閉氣後，將臉部潛入水中，雙手伸直平貼耳朵旁，練習划手動作。</li> <li>3. 持浮板閉氣划手打水前進：雙手扶著浮板，結合捷泳的打水與划手動作閉氣前進。</li> <li>4. 閉氣划手打水前進：學生 6~8 人排成一列站立於泳池邊，練習蹬牆閉氣讓身體向前漂浮後，再以捷泳划手與打水方式前進；熟悉動作後，再加入於水中站立後換氣，繼續以蹬地漂浮出發方式划手打水前進，游到泳池的另一邊。</li> <li>5. 閉氣划手打水前進團體賽：(1)全班平分成六組，分散排在泳池的一端。(2)每組的第一個人入水，蹬牆閉氣向前漂浮後，以捷泳划手與打水方式前進。(3)換氣時站立水中，頭部出水面吸氣，繼續入水改以蹬地漂浮出發划手打水前進，直到游到泳池對面雙手觸牆結束。(4)前一人觸牆後，該組下一人才能下水出發，最快完成的組別獲勝。</li> </ol> <p>【活動四】捷泳換氣練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生 6~8 人一組，同時於池邊進行換氣練習，練習時先不必配合划手動作。(1)閉氣入水(2)前額在水面，視線朝下前下方，臉部在水中以口、鼻吐氣。(3)轉頭換氣。</li> <li>2. 扶牆划手換氣(1)在泳池中面對牆站立，彎腰閉氣入水，兩手向前平伸，手指扶泳池內牆緣。(2)一手由水面向下划手，在水中以口和鼻吐氣。(3)當手肘提高離開水面，身體同時微側轉，將頭轉向提肘手側吸氣。(4)手向前伸平，同時將頭轉回閉氣入水。(5)維持閉氣並換手進行划手動作。</li> <li>3. 活動進行前，可先於池邊練習韻律呼吸 30 次。</li> </ol> <p>【活動五】划手換氣前進團體賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班平分成六組，平均散開排在泳池一端。</li> <li>2. 在水中一邊行走前進，一邊進行划手和換氣的連續動作，直到手觸到泳池對面的牆結束。</li> <li>3. 前一人觸牆後，同組的下一人才能下水出發，最快完成的組別獲勝。</li> </ol>	4 1. 教師於課前確認活動場地為水深適當的合格泳池。 2. 教師依學生人數準備適當數量的浮板。	1. 提問回答 2. 操作學習	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 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。	
-----	----	----	--	---	--	---	--	--------------------	--	--

<p>八~九</p>	<p>三、田徑跑跳接</p>	<p>跑跳變化多</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>1. 了解各種跑跳活動的動作要領。 2. 熟悉各種變化跑跳動作，練習肢體協調性，加強迅速敏捷的運動能力。 3. 從活動中產生興趣，培養認真參與學習及愛好運動的習慣。 4. 了解快速跑的動作變化，建立跑步的敏捷反應。 5. 學會並熟悉蹲踞式起跑的動作要領。</p> <p>【活動一】繞場變化跑跳 1. 教師說明並示範繞場變化跑跳的方式：(1)側面連續踏併步。(2)向前碎步踢臀跑。(3)轉身向後走5步再轉身向前走。(4)向前提膝碰手跑。(5)單腳向前跳。 2. 教師帶領學生繞著操場跑道完成上述動作，項目可增減，每一種跑步變化的方式各約20公尺。</p> <p>【活動二】直線變化跑跳 1. 教師指導學生利用跑道的直線，設計跑跳變化的活動。 2. 直線變化跑跳的動作設計範例：(1)直線左右側跑。(2)左右踏併跑。(3)併腿前後跳躍橫移。 3. 教師鼓勵學生嘗試並練習其他創意直線跑跳動作。</p> <p>【活動三】線梯快速跑 1. 教師於課前準備1~2個線梯的場地。教師指導學生在線梯場地上練習快速向前跑，跑步時每一步都要踩在框內。 2. 學生依序練習，一人跑完後，下一人再出發，避免發生碰撞。</p> <p>【活動四】線梯跑跳樂 1. 教師說明並示範線梯跑跳的動作：(1)側面踏併跑。(2)分腿併腿跑。(3)向前跑跑跳。 2. 學生依序完成上述動作的練習。教師鼓勵學生嘗試其他不同的練習方法。</p> <p>【活動五】蹲踞式起跑 1. 教師分段說明口令，學生練習蹲踞式起跑的分解動作：(1)各就位。(2)預備。(3)起跑。(4)加速跑。 2. 學生熟悉分解動作後，再練習連續的起跑動作。</p> <p>【活動六】裁判工作分配 1. 教師準備馬表、哨子及成績登錄簿，並指導學生協助擔任裁判工作。 2. 教師說明裁判工作：(1)檢錄員。(2)起跑發令員。(3)終點裁判。(4)計時員。(5)成績登錄員。 3. 裁判工作應有兩組人員輪流擔任，以便替換，才能檢測每個人的成績。</p> <p>【活動七】跑出好成績 1. 教師指導學生進行100公尺快速跑檢測。採兩人一組同時比賽的方式進行，使用兩條跑道，終點裁判2人，分別按壓兩位跑者的馬表以判讀成績。 2. 成績檢測的目的不是比速度或名次，而是讓學生了解自己跑完100公尺所需的時間，此成績應確實登錄，以作為之後「跑步接力」時參考的數據。</p>	<p>1. 教師於課前確認安全的活動場地，例如：學校操場跑道或平坦草地。 2. 教師準備馬表、皮尺等器材，以及成績紀錄簿。 3. 教師準備1~2個線梯的場地，「線梯」即在平坦地面上畫出像梯子一樣一格一格的方框。線梯寬約為40公分，總長約5~6公尺，每格線梯為邊長40公分的正方形。</p>	<p>1. 操作學習 2. 學生發表</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。</p>
------------	----------------	--------------	--	------------------------------	--	--	----------------------------	-------------------------------------

<p>十~十一</p>	<p>三、田徑跑跳接</p>	<p>接力大贏家</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>1. 了解接力跑的特性及其相關的動作要領。 2. 學會並熟悉傳接棒的動作及策略。 3. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。</p> <p><b>【活動一】繞場接力</b> 1. 教師指導學生進行繞場接力活動：(1)4 人一組排成一排，繞著操場慢跑。(2)最後一人手持接力棒，依序往前傳棒。(3)傳到排頭第一人後，第一人由排頭跑到排尾，再繼續向前傳接棒。</p> <p><b>【活動二】接力區傳接棒</b> 1. 每人跑 100 公尺，則 100 公尺標示線的前後 10 公尺為接力區。 2. 2 人一組跑進接力區完成接棒，反覆演練以熟練動作，練習在快速跑步時完成傳接棒。請表現較佳的組別演示，其他同學觀摩學習。學生分別和不同夥伴練習傳接棒，體會並樂於和不同的同伴互動，增進學習與合作的機會。</p> <p><b>【活動三】傳接點的探討</b> 1. 教師引領學生共同分享與討論，在接力區內完成傳接棒的規範下，如何依據跑者的速度，找出 20 公尺內最理想的傳接點。 2. 三種傳接點都是符合規定的，為什麼有些傳棒者可以多跑幾公尺？有些傳棒者必須少跑幾公尺？這些調整會如何影響團隊合作的表現呢？</p> <p><b>【活動四】傳接妙招互動會</b> 1. 探討個人在團隊合作時應表現的運動精神。為表現更佳團隊合作的成績，跑步速度較快和跑步速度較慢的同學，可以形成互補互助的傳接棒戰術策略。 2. 傳接者應在彼此尊重與合作的前提下，找出理想的傳接點，並勤加練習。</p> <p><b>【活動五】團隊接力知多少</b> 1. 師生共同討論一人跑 100 公尺，400 公尺接力需 4 人一組。如何發揮團隊合作的力量，以最快的速度跑完全程？ 2. 教師以之前登錄每位學生快速跑 100 公尺的成績作分組參考，4 人一組，各組間每個人的累計成績應盡量接近。 3. 運用之前接力區內接力點位置，與跑步速度的認知，進行討論並練習。</p> <p><b>【活動六】接力跑的理想成績</b> 1. 各組以接力方式跑完 400 公尺的時間，應少於 4 人在快速跑 100 公尺的時間總合。時間越少代表團隊合作越好，且接力戰術策略的運用越理想。 2. 師生共同分析，討論如何精進接力團隊的成績表現。 3. 教師總結：(1)要熟練接棒的技術。(2)依每人的速度安排棒次。(3)平時增強體適能、培養團隊默契和運動精神。(4)接棒時，前一棒和接棒者助跑都保持高速，將減少傳接棒時間。(5)對比賽中表現優異的團隊給予讚賞，表現不佳或失常的團隊，給予鼓勵與安慰。</p> <p><b>【活動七】展現最佳成績</b> 1. 採間歇性的練習方式，即每跑完一次接力賽，都要充分休息後再出發。 2. 以組為單位輪流進行計時賽，裁判工作依之前練習及分配的方式，由學生負責擔任，另可再加入裁判 4 人觀察接棒有無違規。進行比賽並計時，</p>	<p>1. 教師於課前確認安全的活動場地，例如：學校操場跑道或平坦草地。 2. 教師準備畫線器與皮尺，作為布置場地畫線之用，並準備接力棒 8~10 根。</p>	<p>4</p>	<p>1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 小組討論 4. 學生發表</p>	<p>【性別平等教育】性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【生涯規劃教育】涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
-------------	----------------	--------------	--	------------------------------	--	--	----------	--	--

							最終的成績不僅和別組作比較，更要和自己的團隊比一比，因為戰勝自己比戰勝別人更具意義和價值。 【期中評量週】					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>十二 ~ 十三</p>	<p>馳騁球場 上籃練習</p>	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p>	<p>1. 學習上籃技能。 2. 能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。 3. 了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。</p>	<p>1. 學習上籃的動作要領。 2. 練習運球及移位接球，並完成上籃動作。 3. 學習籃球基本規則及裁判手勢。</p>	<p>活動一：跨步跳 1. 教師講解及示範跨步跳動作。 2. 請學生於定點位置練習。</p> <p>活動二：拋球投籃 1. 教師講解及示範單手、雙手拋球動作。 2. 請學生分組進行練習。</p> <p>活動三：持球一步上籃 1. 教師講解及示範持球一步上籃動作要領。 2. 請學生分組練習。 3. 教師進行錯誤動作的修正與指導。</p> <p>活動四：空手跨步上籃 1. 教師講解及示範空手跨步上籃動作。 2. 請學生分組進行練習。</p> <p>活動五：持球跨步上籃 1. 教師講解及示範持球跨步上籃動作。 2. 請學生分組練習。 3. 教師進行錯誤動作的修正與指導。</p> <p>活動六：接球上籃 1. 教師講解及示範接球上籃活動方式。 2. 由教師或學生協助拋球讓練習者接球上籃。 3. 請學生分組進行練習。</p> <p>活動七：空手切入接球上籃 1. 教師示範及講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。</p> <p>活動八：兩人移動傳球上籃 1. 教師示範及講解移動傳球上籃活動方式。 2. 請學生兩人合作以移動傳球方式完成上籃動作練習。</p> <p>活動九：原地運球上籃 1. 教師講解及示範原地運球上籃動作要領。 2. 請學生分組練習。 3. 教師進行錯誤動作的修正與指導。</p> <p>活動十：直線運球上籃 1. 教師講解及示範直線運球上籃活動方式。 2. 請學生分組進行練習。</p>	<p>4</p> <p>1. 籃球 2. 標誌筒 3. 教用版 電子教科書</p>	<p>實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量</p>	<p>【人權教育】1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己的權利。</p>
------------------------	----------------------	--	--	--	--	---	--	---

<p>十五 ~ 十六</p>	<p>上籃練習、防守動作與移位步伐</p>	<p>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 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能</p>	<p>活動 1 上籃練習 1. 學習上籃技能。 2. 能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。 3. 了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。</p> <p>活動 2 防守動作與移位步伐 1. 學習籃球防守動作與熟練移位步伐基本技能。 2. 了解防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。</p>	<p>活動 1 上籃練習 1. 學習上籃的動作要領。 2. 練習運球及移位接球，並完成上籃動作。 3. 學習籃球基本規則及裁判手勢。</p> <p>活動 2 防守動作與移位步伐 1. 藉由雙人或團體合作，練習如何正確做出防守的基本動作。 2. 在活動中做出防守動作與移位步伐。 3. 學習防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。</p>	<p>活動 1 上籃練習 活動一：運球繞圈上籃 1. 教師說明：運球繞圈上籃是結合移位運球與上籃的練習。 2. 教師示範運球繞圈上籃動作活動方式。 3. 請學生分組進行練習。 活動二：運球上籃接力比賽 1. 教師說明運球上籃接力比賽規則。2. 請學生分組進行遊戲。 活動三：講解籃球規則重點 1. 教師講解本節課的教學重點及目的。 2. 教師說明：籃球比賽有基本規則，如果違反這些規則，稱為「違例」，就會喪失控球權，應盡量避免發生。 活動四：認識籃球基本規則 1. 教師引導學生了解運球的籃球規則，包括：走步、兩次運球、腳踢球。 2. 教師介紹裁判判罰「違例」動作的手勢，使學生更了解比賽進行的方式。</p> <p>活動 2 防守動作與移位步伐 活動一：防守動作 1. 教師說明：防守動作的基本觀念是壓迫進攻球員，使其不能從容移動、傳球或投籃。 2. 教師講解並示範防守動作要領。3. 請學生分組進行練習。 活動二：移位步伐 1. 教師說明：防守步伐移動的練習，能加強肢體的協調性。 2. 教師講解防守步伐移動之要領，並提醒學生進行移位時，身體重心應置於腳掌前半部。 3. 請學生分組進行向左、向右移位步伐練習。 活動三：防守步伐移動練習 1. 教師說明：防守步伐移動練習，以及接下來將學習的 S 型防守移動練習，是結合先前所學的防守基本動作，與移位步伐進行橫向、斜移滑步練習。 2. 教師講解並示範活動方式。3. 請學生分組進行練習。 活動四：S 型防守移動練習 1. 教師講解並示範活動方式。2. 請學生分組進行練習</p>	<p>活動 1 上籃練習 1. 籃球 2. 標誌筒 3. 教用版電子教科書</p> <p>活動 2 防守動作與移位步伐 1. 哨子 2. 標誌筒 3. 籃球 4. 教用版電子教科書</p>	<p>實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量</p>	<p>【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【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。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新</p>
------------------------	-----------------------	---	--	--	--	--	--	---	-----------------------------------

<p>十七 ~ 十八</p>	<p>馳騁球場</p>	<p>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 了解運動規則，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</p>	<p>. 學習籃球防守動作與熟練移位步伐基本技能。 2. 了解防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。 活動3 對戰遊戲 1. 學習跳球動作。 2. 學習搶籃板球動作。 3. 學習籃球運動中不同組合的對戰遊戲。</p>	<p>活動2 防守動作與移位步伐 1. 藉由雙人或團體合作，練習如何正確做出防守的基本動作。 2. 在活動中做出防守動作與移位步伐。 3. 學習防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。 活動3 對戰遊戲 1. 練習跳球及搶籃板球動作並進行比賽。 2. 能用所學籃球基本技能進行對戰遊戲。</p>	<p>活動2 防守動作與移位步伐 活動一：徒手進攻與防守練習 1. 教師說明：進攻者採取變化速度及方向的方式前進，防守者練習運用不同的步伐緊隨著進攻者移位。 2. 教師提醒學生小組練習時，以防守動作正確性與行進流暢度為活動主要目標。 3. 請學生兩人一組，一人擔任進攻者，一人擔任防守者，以S形方式前進。 活動二：運球行進的防守練習 1. 教師提醒學生剛開始時，防守者僅需跟隨進攻者的腳步移動，待熟練後，教師可鼓勵防守者壓迫持球前進的進攻者。 2. 請學生兩人一組，一人擔任進攻者，以S形方式運球前進，一人練習防守。 活動三：防守時常見的犯規動作 1. 教師示範打手、推人、拉人及阻擋等犯規動作，並介紹裁判判罰「犯規」動作的手勢。 2. 教師說明：籃球競賽中的犯規可分為違反運動道德的犯規，以及阻擋犯規兩種。 3. 教師提醒學生比賽時須尊重並遵守裁判的判決，並避免犯規。 活動3 對戰遊戲 活動一：跳球與搶籃板 1. 教師說明籃球運動中跳球與搶籃板的時機及動作要領。 2. 請學生兩人一組，練習跳起拍手動作。 3. 請學生分組進行跳球比賽遊戲。 活動二：搶籃板比賽 1. 教師說明活動規則。 2. 教師提醒學生過程中不得有犯規動作若犯規或違例則對方得 活動三：2vs2 端線籃球 1. 教師說明活動規則，並提醒學生活動過程中不得有犯規動作，若犯規或違例則對方得分。 2. 請學生兩兩一組，兩組各派一人於中圈跳球，得球組進攻，另一組則負責防守。 活動四：半場端線籃球比賽 1. 教師說明半場端線籃球比賽規則。 2. 教師鼓勵學生運用所學的運球傳球以及防守等技能進行比賽 3. 請學生分組進行比賽。 活動五：端線籃球比賽 1. 教師說明活動規則，並提醒學生活動過程中不得有犯規動作，若犯規或違例則對方得分。</p>	<p>活動2 防守動作與移位步伐 1. 哨子 2. 標誌筒 3. 籃球 4. 教用版電子教科書 活動3 對戰遊戲 1. 哨子 2. 籃球 3. 號碼衣 4. 教用版電子教科書 4</p>	<p>實際演練 自我評量 觀察評量</p>	<p>【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新</p>
------------------------	-------------	--	---	---	---	---	-------------------------------	--	-----------------------------------

						2. 學生分組競賽，每組各派一人於中圈跳球，得球組進攻另一組則負責防守。					
--	--	--	--	--	--	--------------------------------------	--	--	--	--	--

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
------	------	----	------	--------	------	--------	--------	------	------	------	------	--------

<p>十九</p>	<p>一起來運動</p>	<p>健康體適能</p>	<p><b>3-2-1</b> 表現全身性身體活動的控制能力。 <b>4-2-4</b> 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p>	<p><b>1.</b> 認識體適能要素和檢測方法。 <b>2.</b> 願意參與促進體適能的活動。 <b>3.</b> 能依據檢測結果，改善個人體適能。 <b>4</b> 能進行各式伸展操。 <b>5.</b> 參與促進柔軟度的伸展運動。</p>	<p><b>1.</b> 認識健康體適能。 <b>2.</b> 進行體適能檢測。 <b>3.</b> 介紹教育部體適能網站及健康體育護照。 <b>4.</b> 討論促進體適能的方法。 <b>5.</b> 認識柔軟度的意義。 <b>6</b> 進行徒手單人、雙人伸展運動。 <b>7</b> 進行跳繩的器具伸展運動。</p>	<p>活動一：進行體適能檢測 <b>1.</b>教師引導學生複習體適能檢測方法。<b>2.</b>教師引導全班進行體適能檢測。<b>3.</b>教師說明：體適能檢測有助於了解自己的體適能表現，並作為選擇身體活動的參考。 活動二：討論促進體適能的方法 <b>1.</b>教師引導學生思考並發表，在校園、社區或家中，可以做哪些身體活動呢？平時運動參與的情形如何？ <b>2.</b>教師統整學生的意見，並說明活力<b>210</b>的目標，鼓勵大家一週至少累積<b>210</b>分鐘的運動時間。 活動三：介紹教育部體適能網站及健康體育護照 <b>1.</b>教師利用電腦帶領學生瀏覽「教育部體適能網站」，以及網站內提供的相關資訊。 <b>2.</b>教師引導學生複習體適能要素。<b>3.</b>教師說明健康體育護照、運動大撲滿的使用方法與功能：透過輸入自己的身分證字號和學號，可以了解身高、體重的變化，也能記錄體適能表現與每天的運動時間。 <b>4.</b>透過「教育部體適能網站」，教師引導學生評估自我體適能檢測結果，並記錄自己的身體活動時間，了解自己運動參與情形。 活動一：認識柔軟度的意義 <b>1.</b>教師帶領學生進行暖身運動。 <b>2.</b>教師說明：柔軟度是關節活動的範圍和肌肉伸展程度，柔軟度良好的人不但肢體活動範圍較大，肌肉和關節也較不易拉傷或扭傷。 活動二：單人伸展運動 <b>1.</b>教師說明：伸展運動可成為很多運動前的暖身操，每個動作至少須停留<b>20~30</b>秒，並注意左右的均衡，避免只做單側伸展。 <b>2.</b>教師示範徒手單人伸展運動，並講解各動作的伸展部位。 <b>3.</b>請學生練習徒手單人伸展運動。 活動三：雙人伸展運動 <b>1.</b>教師示範徒手雙人伸展運動，並講解各動作的伸展部位。 <b>2.</b>請學生分組進行徒手雙人伸展運動。 活動四：跳繩伸展操 <b>1.</b>教師說明：跳繩除了可以跳躍，強化肌力、心肺功能外，將其對折<b>2</b>次後還可進行伸展運動，提升柔軟度。 <b>2.</b>教師講解並示範跳繩伸展動作要領。 <b>3.</b>請學生進行練習。</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>1.</b> 課本 <b>2.</b> 教用版 電子教科書</p>	<p>實作評量 課堂問答 觀察評量</p>	<p>【生涯發展教育】 <b>1-2-1</b> 培養自己的興趣、能力。 【家政教育】 <b>3-2-3</b> 養成良好的生活習慣。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐</p>
-----------	--------------	--------------	---	--	---	--	---	-------------------------------	---	---

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二十一 ~ 二十二		三、槓鈴平衡樂	一起鈴來瘋	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	認識扯鈴的典故和種類，並了解本土民俗文化。 熟悉操作扯鈴前的相關準備工作。 了解運鈴的基本動作內容與招式。	學會扯鈴的基本動作以及各種招式的技巧。 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。	6	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		

臺北市大同區太平國民小學 111 學年度第二學期課程計畫表 六 年級 體育 領域

康軒 版本     。授課節數：2 (每週)

## 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. 「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. 透過躲避球、籃球與捷泳運動，培養學生穩定性、操作性及移動性等基本運動技能。

## 四、課程目標：

1. 培養從事運動的興趣、習慣或運動時充分準備與計畫的態度，同時學會安全正確的運動技巧。
2. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。

## 五、教學策略建議：

健康教學以培養學生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、布偶或紙偶戲、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；體育教學以培養學生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，讓學生在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

## 六、學習策略建議：

學習策略包括觀摩學習、嘗試練習與體驗、實務操作與修正、議題探究與討論、問題解決與具體實踐等。除藉由共通性的學習策略增進學生的學習成效外，也透過支持性的學習策略，例如：藉由學習環境調整、體育教具改良、多元化的教學策略，提供足夠的支持性學習系統，將使學生更能掌握學習方法與成效，增進國民小學階段學生終身運動知識、能力與態度的基本素養。

## 七、參考資料：

1. 黃菁、劉建興 (民 83)。球類教學手冊。臺北市：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. 許義雄 (主編) (民 86)。學校體育教材教法與評量—足球。臺北市：教育部。
4. 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。
5. 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。

大同區太平國小

6. 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。
7. 教育部（民 97）。國民中小學九年一貫課程綱要。臺北市：教育部。
- 8 教育部（民 97）。國民中小學自行車教學手冊。臺北市：教育部。
9. 教育部（民 101）。國民中小學校園安全管理手冊。臺北市：教育部。

## 八、課程計畫：

學習總目標：

1. 學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。

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
一~二		一、體適能好好玩	跑走好體能	1-2-2 3-2-1 3-2-4 4-2-3	1. 學會長距離跑走的方法。 2. 了解長距離跑走應注意的事項。 3. 完成 800 公尺跑走檢測。 4. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。	<p>【活動一】三人長距離跑走</p> <p>1. 教師事先測量距離，放置標誌物標示出場地中的第一次慢跑區、第一次緩步走區、第二次慢跑區、第二次緩步走區、第三次慢跑區，可利用操場跑道或校園中其他平坦的地面、草地作為練習的場地。</p> <p>2. 教師指導全班學生分組，3 人一組依序出發，以「走、跑相間」的方式練習 800 公尺長距離跑走。慢跑和緩步走的順序為：慢跑 200 公尺、緩步走 50 公尺，再慢跑 200 公尺、再緩步走 50 公尺，最後慢跑 300 公尺抵達終點。</p> <p>3. 教師向學生說明，出發前各組可以透過討論，決定活動進行時採取的隊形（前後排列或左右並排）；並且應先做暖身活動，長距離跑走時，組員之間要互相鼓勵，一起完成練習並抵達終點。</p> <p>【活動二】互動你我他</p> <p>1. 教師引導學生思考「增進人我互動的表現與方法」，並以【活動一】三人長距離跑走作為討論的依據，透過思考與討論，讓學生體認團體互助的精神。</p> <p>2. 教師向學生說明，進行團體長距離跑走活動時，應彼此關心、體諒，一起為提升心肺適能而跑，並依組員的體能狀況隨時調整慢跑速度，如果互不關心而各跑各的，或因有人跑太快或太慢而心生埋怨，就失去團體練習的意義。</p> <p>3. 師生共同歸納「增進人我互動的表現與方法」，並說明進行活動時若能彼此關心和體諒、保持良好的溝通，就能有效增進團體之間的互動。</p> <p>【活動三】800 公尺跑走檢測</p> <p>1. 教師於課前指導學生做好「800 公尺跑走檢測」的準備。</p> <p>2. 教師向學生說明跑走檢測的小叮嚀。</p> <p>3. 教師將全班分成 3~4 組進行測驗，進行檢測時，教師宜提醒其他同學在旁觀摩，並為接受檢測的同學加油打氣。</p> <p>4. 檢測完畢後，由教師登錄測驗成績，課後再帶領學生依據「教育部 體育署體適能網站」的測驗常模，了解自己的成績表現。</p>	3	1. 課前確認教學活動空間，例如：學校操場跑道或平坦空地。 2. 教師可事先提醒學生進行 800 公尺跑走檢測的注意事項，並準備馬表、成績紀錄表等檢測工具。	1. 教師觀察 2. 操作學習		

<p>三～四</p>	<p>二、我們是球友</p>	<p>來打羽球</p>	<p>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。</p>	<p>1.掌握籃球比賽時防守的動作要領。 2.以側滑步移動並做出正確防守動作技巧。 3.正確做出籃球轉身過人的動作。</p>	<p>【活動一】認識羽球 1.教師說明羽球運動起源，引起學生的學習興趣。 (1)根據記載，西元前已經出現羽球運動的前身——板羽球，那時，只是以木板拍打纏上羽毛的球，規則只有「讓球保持在空中不落地」，與現代羽球運動的精神大不相同。 (2)西元 19 世紀時，駐紮印度的英國軍官以瓶子互擊插上羽毛的軟木塞，當時人們以地名「浦那 (Poona)」來稱呼這種遊戲。因為此遊戲富含趣味性，頗受人們喜愛，所以漸漸傳回英國。 (3)西元 1873 年，英國的鮑費特公爵在伯明頓莊園設宴，向上流社會介紹這項新運動，引起許多人的注意，並逐漸傳播開來，後人也以「伯明頓 (Badminton)」作為羽球運動的名稱。 (4)西元 1939 年，國際羽球總會與各個會員國協議，通過正式的羽球競賽規則，使羽球運動成為國際性的運動項目。 【活動二】羽球握拍 1.教師說明正確的握拍動作是學習羽球運動的第一步，接著，示範並說明「握拍」的動作要領。 2.教師請學生自由練習，強調握拍時應保持掌心與握把之間的空隙，以便靈活轉換拍面，接球時再緊握拍柄出力回擊。 【活動三】正手向上擊球 1.教師示範並說明「正手向上擊球」的動作要領。 2.教師請學生找一個不會被干擾的空間練習正手連續向上擊球。 【活動四】反手向上擊球 1.教師示範並說明「反手向上擊球」的動作要領。 2.接著，教師請學生找一個不會被干擾的空間練習反手連續向上擊球。 【活動五】正、反手交替向上擊球 1.教師請學生找一個不會被干擾的空間練習，先以正手向上擊球 1 次，再以反手向上擊球 1 次，挑戰以正、反手交替向上擊球。 2.教師鼓勵學生自我挑戰，累積連續擊球的次數。 【活動六】你拋我擊 1.教師將全班分為兩人一組，兩人相距約 5 公尺，一人手持羽球，另一人以正手握拍的方式持拍預備。持羽球者往同伴位置向前拋球，持拍者待球落下後正手回擊，拋擊 15 次後，兩人角色互換繼續練習。 2.持拍者以反手握拍的方式持拍預備，持羽球者往同伴位置向前拋球，持拍者待球落下後反手回擊，拋擊 15 次後，兩人角色互換繼續練習。 3.教師補充說明，擊球時應運用手腕控制球飛行的方向和角度，並留意揮拍的力道，才能順利將球擊回。</p>	<p>4</p>	<p>1.課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外平坦的地面。 2.教師依據學生人數準備每人一顆羽球、一枝羽球拍。</p>	<p>1.提問回答 2.操作學習</p>	<p>【性別平等教育】 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>	
------------	----------------	-------------	--	--	---	----------	--	--------------------------	---	--

<p>五～六</p>	<p>一二我們是球友</p>	<p>來打羽球</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解羽球各部位名稱。</li> <li>2. 學習執羽球的方法。</li> <li>3. 學會正確的羽球發球動作。</li> <li>4. 做出正手發高遠球的動作。</li> <li>5. 做出正手發短低球的動作。</li> <li>6. 自由運用不同的羽球發球技巧。</li> <li>7. 檢視自己各項羽球動作的熟練度。</li> <li>8. 認真學習並注意安全。</li> </ol>	<p><b>【活動七】執羽球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明羽球各部位名稱及位置。</li> <li>2. 教師示範並說明「執羽球的方法」，並提醒學生執球時應注意，不可損傷羽球的羽毛。</li> </ol> <p><b>【活動八】正手發球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師示範並說明「正手發球」的動作要領。</li> <li>2. 教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，亦可設定發球距離，以 6 公尺為目標，鼓勵學生自我挑戰，控制擊球時的力道。</li> </ol> <p><b>【活動九】反手發球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師示範並說明「反手發球」的動作要領。</li> <li>2. 教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，亦可設定發球距離，以 6 公尺為目標，鼓勵學生自我挑戰，控制擊球時的力道。</li> </ol> <p><b>【活動十】正手發高遠球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明依據發球目標位置的遠近，羽球發球還可以延伸出「高遠球」和「短低球」兩種。「高遠球」飛行路徑較高且遠，可以把球擊到對面場區的後方；「短低球」飛行路徑較低且短，可以把球擊到對面場區的前方。</li> <li>2. 教師示範並說明「正手發高遠球」的動作要領。</li> <li>3. 教師指導學生反覆練習，兩人一組，一人練習正手發高遠球，另一人在對面場區撿球，並檢核發球者發球動作是否正確，以及球落地位置是否在場區後半範圍；發球 10 次後兩人角色互換。</li> </ol> <p><b>【活動十一】正手發短低球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師示範並說明「正手發短低球」的動作要領。</li> <li>2. 教師指導學生反覆練習，兩人一組，一人練習正手發短低球，另一人在對面場區撿球，並檢核發球者發球動作是否正確，以及球落地位置是否在場區前半範圍；發球 10 次後兩人角色互換。</li> <li>3. 教師巡視行間適時給予指導，並提醒學生發短低球時，讓球越靠近球網的上緣，就是一個越好的短低發球。</li> </ol> <p><b>【活動十二】發球綜合遊戲</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師將全班分為兩人一組，依據規則進行活動，熟練發球的動作要領。</li> <li>2. 教師巡視行間適時給予指導，並提醒學生發球的注意事項，例如：接球者尚未準備就緒，發球者不可發球；擊球瞬間球不能高於發球者的腰部；發球者腳不可踩線、不可移動位置等。</li> </ol> <p><b>【活動十三】羽球過關</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 師生共同布置四個關卡，並選出四位關主負責檢核。</li> <li>2. 成功過關者由關主簽名認證，教師鼓勵學生盡力通過四項考驗，取得「羽球過關將軍」、「羽球過三關戰士」或「羽球過兩關士兵」等資格，鼓勵過關的學生，並激勵其他學生努力不懈、挑戰自我。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外平坦的地面。</li> <li>2. 教師依據學生人數準備每人一顆羽球、一枝羽球拍。</li> <li>3. 師生於課前共同布置「羽球過關」的活動場地，並設計關卡。</li> </ol>	<p>1. 操作學習</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>	<p>二</p>
------------	----------------	-------------	--	---	--	----------------	---	----------

<p>七~九</p>	<p>二、我們是球友</p>	<p>傳接躲避球</p>	<p>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。</p>	<p><b>【活動一】傳接球練習</b> 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，再回傳給第一個；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)。 <b>【活動二】閃躲練習</b> 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。 <b>【活動三】綜合練習</b> 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。 <b>【活動四】計時攻擊賽</b> 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檢球組但不能踢球，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。 <b>【活動五】躲避球比賽正式規則</b> 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。 <b>【活動六】躲避球比賽</b> 1. 全班分為三組進行新制躲避球比賽。 <b>【活動一】擊球過網遊戲</b> 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。</p>	<p>6</p>	<p>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）。</p>	<p>1. 操作學習 2. 教師觀察</p>		
------------	----------------	--------------	--	---	----------	---	----------------------------	--	--

<p>十 ~ 十一</p>	<p>三、快樂小青蛙</p>	<p>活動 1 安全悠游 活動 2 游泳池須知</p>	<p>活動 1 安全悠游 1. 了解水上運動安全的重要性。 2. 了解防溺十招、救溺五步內容。 3. 認識水中活動須知。 4. 介紹緊急聯絡電話及相關資訊網站。</p> <p>活動 2 游泳池須知 1. 認識游泳池應提供的消費資訊。 2. 認識游泳池應具備的安全系統。 3. 透過資訊學習如何評估、選擇游泳池。</p>	<p>活動一：了解水上運動安全的重要性 1. 教師引導學生發表所蒐集的溺水時事相關資料。 2. 教師引導學生思考，這些溺水事件是可預防的嗎？</p> <p>活動二：防溺十招 1. 教師引導學生思考並發表如何避免溺水事件。 2. 教師說明防溺十招內容。 3. 請學生發表各內容重點，並分享是否有同樣的經驗。</p> <p>活動二：救溺五步 1. 教師說明救溺五步口訣。 2. 教師引導學生分組進行模擬演練。</p> <p>活動三：水中活動注意事項 1. 教師統整從事水中活動的安全注意事項。 2. 教師提醒學生從事水上活動應注意安全。</p> <p>活動四：介紹緊急聯絡電話及相關網站 1. 教師說明各緊急聯絡電話單位及其用途。 2. 請學生使用電腦，了解各相關資訊網站內容。 3. 教師請已閱覽過網站的學生踴躍分享網站內容。</p>	<p>4</p>	<p>活動 1 安全悠游 課本  活動 2 游泳池須知 課本</p>	<p>發表 課堂問答 實作評量</p>	<p>【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。 【家政教育】3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 【海洋教育】1-3-3 衡量身體狀況，在安全情境下選擇適性的親水活動。 【海洋教育】4-3-5 簡單分析氣象圖並解讀其與天氣變化的關係</p>	<p>七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題</p>
-----------------------	----------------	---------------------------------	---	--	----------	--	-----------------------------	---	---

<p>十二~十三</p>	<p>三、快樂小青蛙</p>	<p>蛙泳</p>	<p>1. 說出蛙泳夾腿的動作要領。 2. 做出蛙泳夾腿的動作。 3. 認真學習並注意安全。</p>	<p><b>【活動一】陸上夾腿練習</b> 1. 教師帶領學生進行全身性的暖身活動，並提醒學生注意泳池規範。 2. 教師示範並說明「蛙泳夾腿」的動作要領。 3. 教師請學生尋找合適的地點坐下，雙腳懸空練習，亦可請學生直接趴在岸邊，雙腳懸空練習蛙泳夾腿的動作。 4. 教師以哨音引導學生，學生依據上述的動作要領練習。</p> <p><b>【活動二】坐姿夾腿</b> 1. 教師請學生在泳池邊緣坐下，雙腳入水練習蛙泳夾腿動作。 2. 教師巡視行間並適時給予指導，亦可請技優的學生示範，其他同學觀摩、互相學習。</p> <p><b>【活動三】不開氣扶牆夾腿</b> 1. 教師請學生進入泳池並面向池壁站立，接著，雙手伸直扶住池壁、頭部抬起、臉部朝前、腰和腿入水，保持身體漂浮後，練習蛙泳夾腿動作。 2. 教師巡視行間並適時給予指導，亦可請技優的學生示範，其他同學觀摩、互相學習。</p> <p><b>【活動四】閉氣扶牆夾腿</b> 1. 教師請學生進入泳池並面向池壁站立，接著，雙手伸直扶住池壁、閉氣將頭埋入水中，保持身體漂浮後，練習蛙泳夾腿動作。 2. 教師巡視行間並適時給予指導，亦可請技優的學生示範，其他同學觀摩、互相學習。</p> <p><b>【活動五】持浮板漂浮夾腿</b> 1. 教師請學生雙手伸直抓住浮板，頭部抬起不入水，保持身體漂浮後，練習蛙泳夾腿前進，行進距離約與泳池寬度相同。 2. 教師指導學生閉氣將頭埋入水中，繼續練習蛙泳夾腿前進。 3. 教師亦可將全班分為六~八人一組，以小組練習的方式進行活動，待前一組抵達另一側池邊後，下一組即可出發。</p> <p><b>【活動六】兩人牽手漂浮夾腿</b> 1. 教師將全班分為兩人一組，一人站立，另一人閉氣入水漂浮，站立者雙手輕扶漂浮者並緩緩後退，漂浮者練習蛙泳夾腿前進，行進距離約與泳池寬度相同。完成一趟後，站立者和漂浮者的角色互換。 2. 教師宜規範每組前進的方向，避免前進方向不一致，造成碰撞受傷。</p>	<p>4</p> <p>1. 教師於課前確認游泳活動場地為水深適當的合格泳池。 2. 學生自行準備泳裝、泳帽和泳鏡。 3. 教師依據學生人數準備每人一個浮板。</p>	<p>1. 提問回答 2. 操作學習</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 <b>【海洋教育】</b> 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p>	<p>十一</p>
--------------	----------------	-----------	--	--	---	----------------------------	---	-----------

<p>十四～十五</p>	<p>三快樂小青蛙</p>	<p>蛙泳</p>	<p>1. 說出蛙泳划水的動作要領。 2. 做出蛙泳划水的動作。 3. 說出蛙泳換氣的動作要領。 4. 學會完整的蛙泳動作，並能在水中前進。 5. 認真學習並注意安全。</p>	<p><b>【活動七】蛙泳划水練習</b> 1. 教師帶領學生進行全身性的暖身活動，並提醒學生注意泳池規範。 2. 教師示範並說明「蛙泳划水」的動作要領： (1) 雙手向前平舉、掌心向下。 (2) 掌心向外、雙手往外畫開。 (3) 同時，彎曲手肘、雙手朝身體划水。 (4) 將水推向後方後，雙手向前伸出、指尖朝前。 (5) 雙臂恢復平舉、掌心向下。 3. 教師將全班分為六至八人一組練習，並巡視行間適時給予指導。 (1) 陸上划水練習：在泳池邊尋找合適的地點站立，上半身前彎約 90 度，雙手 在空中練習蛙泳划水動作。 (2) 不閉氣面牆划水：進入泳池並面向池壁站立、身體前彎、頭部抬起不入水、臉部朝前，不閉氣練習蛙泳划水動作。 (3) 閉氣面牆划水：在池中面向池壁站立、身體前彎、將頭埋入水裡，閉氣練習蛙泳划水動作。 (4) 池中划水前進：在池中身體前彎、頭部抬起不入水，一邊走路前進，一邊練習蛙泳划水動作，行進距離約與泳池寬度相同。 <b>【活動八】蛙泳換氣練習</b> 1. 教師示範並說明「蛙泳換氣」的動作要領： (1) 雙手向前平舉、掌心向下，閉氣入水。 (2) 雙手向外划水，緩緩以鼻呼氣。 (3) 彎曲手肘、雙手朝身體划水，同時，將頭抬出水面、以口吸氣。 (4) 雙手向前伸出時，將頭埋入水中。 (5) 雙臂恢復平舉、掌心向下。 (6) 雙手繼續划水，緩緩以鼻呼氣。 2. 教師將全班分為六至八人一組進行練習，並巡視行間適時給予指導。 (1) 面牆蛙泳換氣練習：進入水中並面向中，雙手向前平伸、手指指尖碰觸池壁，進行蛙泳換氣練習。 (2) 水中前進練習：在水中一邊走路前進，一邊練習蛙泳划水及換氣的動作。 <b>【活動九】蛙泳前進</b> 1. 教師將全班分為六至八人一組，蹬牆讓身體向前漂浮後，運用蛙泳划水、夾腿的動作技巧，練習「不換氣蛙泳前進」。 2. 熟練後，結合蛙泳換氣的技巧，練習「換氣蛙泳前進」。</p>	<p>4</p> <p>1. 教師於課前確認游泳活動場地為水深適當的合格泳池。 2. 學生自行準備泳裝、泳帽和泳鏡。</p>	<p>1. 提問回答 2. 操作學習</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 <b>【海洋教育】</b> 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p>
--------------	---------------	-----------	--	---	--	----------------------------	---

<p>十七~十八</p>	<p>四、好球開打、</p>	<p>攻守兼備</p>	<p>1. 運用學習過之運球前進、運球過人及上籃的動作技巧完成進攻。 2. 運用側滑步進行籃球防守。 3. 分辨防守時敵我之優勢，採取適當策略。 4. 了解籃球攻守的動作要領及鬥牛比賽規則，並運用在比賽中。 5. 透過競賽培養團隊默契與運動精神。</p>	<p>【活動四】一對一攻守 1. 教師說明活動規則。 2. 待學生熟練後，以進球為目標挑戰進階版。</p> <p>【活動五】二對一攻守 1. 教師指導學生進行操作練習一： (1). 開始後，三人跑到中場線，單手摸線後回底線取球，取到球者為甲，第二個到達底線者為乙，最後到達底線者為丙。 (2)甲和乙擔任進攻者，須先互相傳球或運球回中場線，單腳踩線後再開始進攻，丙負責防守。 2. 教師指導學生進行操作練習二： (1)規則同練習一的1.~3.。 (2)當甲或乙投球成功進籃則攻守交換，進球者負責防守，另外兩人須先互相傳球或運球回中場線，單腳踩線後再開始進攻。 3. 待學生熟練後，可以嘗試進階版的規則，規則調整為投球成功進籃後，直接在籃下進行進攻與防守。</p> <p>【活動六】鬥牛比賽知多少 1. 教師簡介鬥牛是由兩隊各三人進行的籃球比賽，稱為「三對三鬥牛賽」。三對三鬥牛賽有人數限制少、比賽時間短、規則較簡單等特色。 2. 教師請學生協助動作示範，說明在籃球比賽中，當進攻方球員發生以下情況就算「違例」，改由對方得到控球權：(1)持球走超過兩步。(2)運球時將球用雙手抓住後，再第二次運球。 (3)持球時間超過五秒。(4)進攻隊未持球的球員待在籃下超過三秒。 3. 教師說明三對三鬥牛遊戲規則。 4. 四人一隊，進行分組競賽，其他學生可協助擔任工作人員。</p>	<p>4</p>	<p>1. 教師準備6顆籃球。 2. 教師於課前確認活動場地，例如：籃球場或平坦地面。</p>	<p>1. 提問回答 2. 操作學習</p>		
--------------	----------------	-------------	---	---	----------	---	----------------------------	--	--