

新北市昌平國民小學 112 學年度五年級第二學期部定課程計畫 設計者：林韋志

一、課程類別：**(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)**

1. 國語文 2. 閩南語文 3. 客家語文 4. 原住民族語文：\_\_\_\_族 5. 新住民語文：\_\_\_\_語 6. 英語文  
7. 數學 8. 健康與體育 9. 生活課程 10. 社會 11. 自然 12. 藝術 13. 綜合活動 14. 台灣手語

二、學習節數：每週(3)節，實施(20)週，共(60)節。

三、課程目標(請條列式敘寫)

健康教育

高年級學童對3C產品的使用頻率顯著增加，然而此時正是學童視力、聽力與骨骼肌肉發展的關鍵時期，應避免過度使用3C產品的危害，期望小朋友在生活中能達到使用3C產品與健康身體自主管理的平衡發展。

家庭是學童重要的成長基地，功能健全的家庭才能培育出身心健康的兒童，而健全的兒童會在家庭中逐漸成熟為負責任的成人。引導兒童理解不同人生階段的家人的身心需求與家庭責任、培養兒童在家庭中與家人和諧溝通與互動的技能，教導兒童因應家庭變故的身心調適技巧、透過面對家人老化與死亡的過程體會生命的價值。期望小朋友能體會培育生命的不容易，以及家人與家庭的重要，能更珍惜家人、珍惜生命！

認識成癮物質，並理解其與各類因素之交互影響與危害。能運用批判性思考的方式觀看媒體訊息對青少年使用菸酒的影響。願意公開表達並參與拒絕成癮物質的行動。

體育

認識身體組成的評估方式與基本概念，透過自我評估檢視自己的體位是否正常。能運用85110 健康體位核心能力以及科技資源進行體位控制。了解跳繩的效益，並能自主的選擇適用的方式進行跳繩動作的組合來提升體適能。能運用操控繩子的方式進行主題式創作舞展演，展現團體創意和肢體美感體驗。

兒童生性喜歡團體和遊戲，本單元利用各種飛盤、毛巾、繩子和交通桿等，進行多樣性的團體遊戲。藉由遊戲發展兒童身體的穩定性和協調性，並引導學生探討團隊合作，學習同理心與溝通觀念。

引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞，透過多元參與模式，提升運動參與的興趣。透過武術、中長距離跑走和急行跳遠等活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。

運用腳內側及腳外側進行推進時快速變換方向，將球控制在腳邊，眼睛要注意周遭的狀況。防守需仔細觀察對手，運用身體貼近帶球的對手製造壓力，並擋住其傳球路徑。運用盤球及防守技巧進行多人的足球比賽及遊戲，並討論策略，培養學生團體合作之概念；羽球屬於難度較高的操作性身體活動，學生的學習首重動作的正確性和穩定性，本活動藉由遊戲發展基本動作技巧，同時也引導學生探討學習過程、課後加強練習時，遇到困難的思考方向與處理方式。

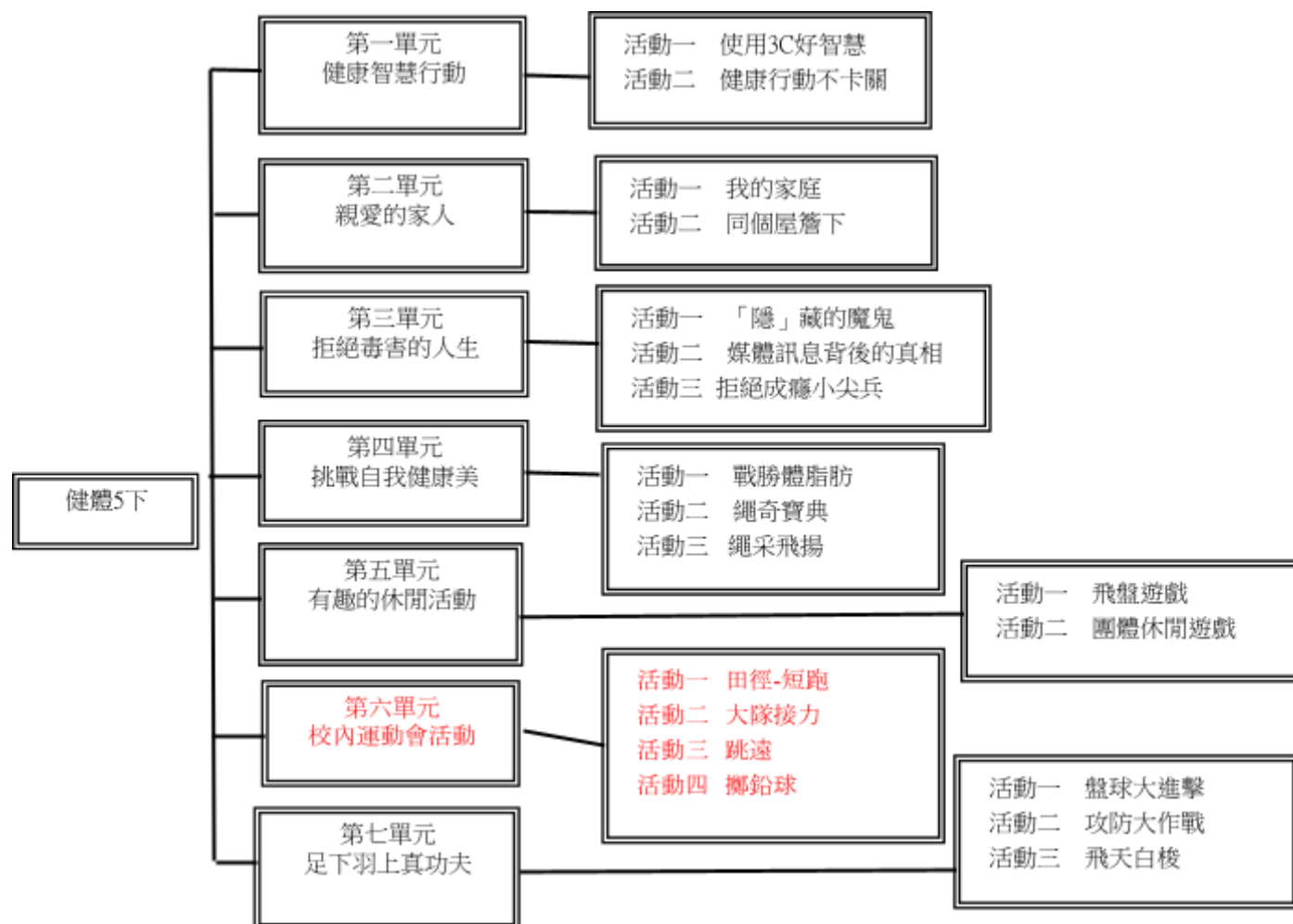
趴式衝浪是好玩的水域休閒運動，簡單易學，容易上手，讓大家來體驗衝浪的快感。戲水需隨時注意自己身體的狀況，學習在水中抽筋時該如何自救，才能保障自己生命安全。學會水中換氣，並讓動作保持流暢，體驗自由式的速度感。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ A1身心素質與自我精進</li> <li>■ A2系統思考與解決問題</li> <li>■ A3規劃執行與創新應變</li> <li>□ B1符號運用與溝通表達</li> <li>■ B2科技資訊與媒體素養</li> <li>□ B3藝術涵養與美感素養</li> <li>■ C1道德實踐與公民意識</li> <li>■ C2人際關係與團隊合作</li> <li>□ C3多元文化與國際理解</li> </ul>	<p>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。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-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。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>

## 五、課程架構：

### (健體領域 5 下)課程架構圖



六、本課程是否實施混齡教學：□是( \_\_年級和\_\_年級) ■否

七、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一週 2/16~2/17	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。	單元四挑戰自我健康美 活動1戰勝體脂肪 一、講解複習身體質量指數的檢測方式 1.利用課本事件，引導學生思考明華和佳珊身體質量指數等級相同，但身體外型為何有所差異。 2.利用小知識說明學校為何運用身體質量指數來衡量身體肥胖程度，主要是容易計算，但不一定完全精準判斷每個人體位。 二、講解身體組成的基本概念 1.利用課本簡介身體組成是指人體組織成分所佔的比率或含量，身體質量指數BMI 是依據體重和身高的關係，來評估身體脂肪含量的簡易方法。 2.說明國小五年級的學生會因性別和年齡有不同的標準，可以參考課本中衛生福利部提供的評估等級。 三、認識身體組成的簡易檢測方法 說明平時可以透過家中或學校健康中心的身高體重機，測量自己的體重，或者搭配其他機器輔助，了解自己的身體。 四、學習不同的身體組成檢測方法 1.利用課本引導學生可以利用腰臀圍比、體脂計評估自己的身體組成是否正常。	2	教用版電子教科書	1.問答：能說出身體組成的基本概念。 2.問答：能說出身體組成的簡易檢測方法。 3.實作：能自我評估身體組成，並分析結果。 4.實踐：願意執行85110的核心能力，並運用資源自主控制健康體位。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。	



			<p>2.發給學生布尺，兩人一組進行腰圍和臀圍尺寸測量，相除得到的腰臀圍比，如果男性&gt; 0.95、女性&gt; 0.85，代表體型是屬於軀幹脂肪量較多的肥胖體型。</p> <p>五、進行身體密碼活動</p> <p>1.說明利用體脂計可以測量身體體脂肪比率，國小男學生體脂肪如果超過 20%、女學生超過 25%，就屬於過胖或肥胖體型。</p> <p>2.提醒學生可以利用布尺測量胸、腰、臀圍或身高等身體體態的變化，再參考評估數據，了解自己體型是否正常。</p> <p>3.利用課本表格，自主選擇一種身體組成檢測方式，評估自己身體組成是否正常，並分享自己判斷的原因。</p> <p>六、講解<b>85110</b> 健康體位五大核心能力法 利用課本說明我國國小學生體位過重比率偏高，可能影響日後健康。 說明85110 每個數字所代表的健康生活習慣的意義，引導學生檢視自己日常生活中是否能落實這五項健康體位核心行為。</p> <p>七、認識有助於健康體位自主管理的資源</p> <p>1.利用課本說明維持健康體位主要從飲食和運動著手。平時也可以透過輔具或網路資源，作為自己體位管理的妙管家。</p> <p>2.引導學生發表對這些資源運用情形，包括體育署、臺灣健康促進學校網路資源運用情形，運動或飲食相關的紀錄輔具的使用。</p>					
第二週 2/19~2/23	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	<p>單元四挑戰自我健康美 活動2繩奇寶典 一、認識健康體育護照的功能與運用方式</p>	2	教用版電子教科書	1.問答：能說出健康體育護	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。	

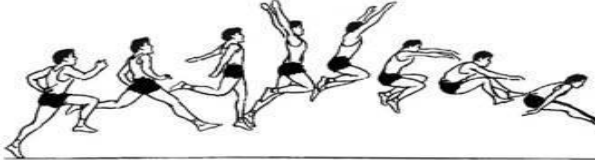
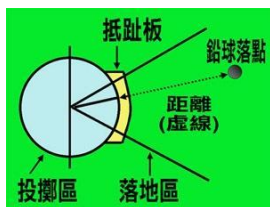
	<p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>		<p>教師利用案例，說明體育署健康體育護照具備多種功能，可以協助自己了解自己學齡階段身體、體重變化曲線，以及運動紀錄，鼓勵大家善用這些資源。</p> <p>二、認識跳繩的功効與增加跳繩時間的方法</p> <p>1.利用課本說明，跳繩除了可以提升自己的動作技能之外，如果能規律累積跳繩次數或時間，可以有效提高心肺耐力及消耗熱量。</p> <p>2.提供累積跳繩時間的二種方式讓學生選擇，自主決定哪一種方式，再實際體驗評估哪一種方式較適合。</p> <p>三、原地跳繩的變化</p> <p>利用課本引導學生改變雙腳跳躍方式，就能進行一跳一迴旋簡易花式跳繩變化：</p> <p>1.方向變化—左右跳、前後跳：利用一跳一迴旋動作加入雙腳跳躍方向變化，進行左右、前後跳躍變化，讓學生兩人一組嘗試練習方向變化的流暢性。</p> <p>2.跳躍變化—單腳跳、抬膝跳：利用一跳一迴旋動作加入單腳跳躍方式變化，進行左右單腳跳和左右抬膝跳練習，引導學生嘗試加入不同的跳躍方式變化，增加花式跳繩的豐富性。</p> <p>四、移動式跳繩和原地轉身跳變化</p> <p>1.利用課本引導學生改變雙腳跳躍移動方式，繼續進行一跳一迴旋簡易花式跳繩變化：</p> <p>(1)移動變化—滑行跳：雙腳滑併步向左或向右移動，改變原地跳躍的形式。</p> <p>(2)移動變化—跑跳：一邊跑、一邊跳躍，作為改變跳繩位置的串連動作。</p> <p>(3)90度轉身跳練習：練習控制跳躍轉身的動作，進行原地轉身90度跳躍，改變跳繩方向。</p>		<p>照的主要功能。</p> <p>2.實作：能正確表現一跳一迴旋花式跳繩動作。</p> <p>3.實作：能正確表現一跳一迴旋花式跳繩動作。</p> <p>4.問答：能說出跳繩的功効。</p> <p>5.實踐：願意利用課後時間自主設定跳繩目標，並檢視跳繩成效。</p>		
--	---	--	---	--	--	--	--

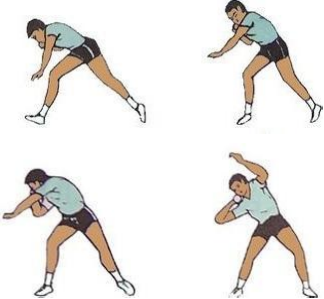
			<p>2.提醒學生練習創意花式動作時，可以先不持繩練習跳躍動作的流暢性，掌握跳躍節奏後，再加入甩繩與跳躍的動作組合。</p> <p>五、分組進行花式跳繩的組合動作</p> <p>1.四人一組，利用課本表格，把五個不同跳躍動作，組合成連續性的流暢動作，再透過練習，展現花式跳繩表演。</p> <p>2.分組展演，再發表各組組合動作的想法。</p> <p>六、練習增加跳繩的速度</p> <p>利用課本引導學生進行一分鐘跳繩次數計次活動，讓學生覺察自己的跳繩速度，作為基本能力，再鼓勵他們透過練習，思考提高跳繩速度的策略。</p> <p>七、自主提升跳繩能力計畫</p> <p>引導學生體驗過不同的跳繩形式，評估自己的需求和能力，利用課本表格設定課後提升跳繩能力的目標。</p>					
<p>第三週 2/26~3/1</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	<p>1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p>	<p>單元四挑戰自我健康美</p> <p>活動3繩采飛揚</p> <p>一、認識跳繩民俗運動項目</p> <p>1.利用課本說明跳繩具備傳統運動文化價值，起源於一千多年前的跳百索活動。</p> <p>2.說明民俗體育競賽中，跳繩的比賽項目有分成團體繩、雙人繩和個人繩比賽形式。</p> <p>二、認識現今跳繩運動的發展</p> <p>1.利用課本說明國內已發展出個人或團體的跳繩擂台賽。</p> <p>2.跳繩也可以成為表演性質的內容，具有創意展演的特性。</p> <p>三、進行個人靜態繩子造型</p>	2	<p>教用版電子教科書</p>	<p>1.問答：能說出跳繩的多元特色。</p> <p>2.問答：能說出繩子運用在創作舞的相關要素。</p> <p>3.實作：能表現靜態運用繩子的多元性身體活動。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E6 了解自己的身體。</p>	

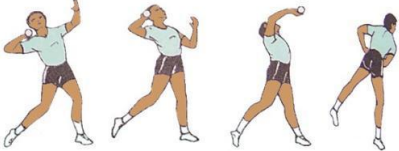
			<p>1.利用課本說明繩子除了可以跳繩，也可以作為肢體創作的器具。</p> <p>2.引導學生透過操控繩子方式，模擬四種靜態造型動作，思考肢體和繩子之間如何透過點、線、面形成形狀的關係。</p> <p>四、進行兩人靜態繩子造型</p> <p>1.利用課本引導學生兩人一組，增加造型的變化，並加入兩人形成的關係變化，包括左右對稱、高低對比、前後複製與跟隨串連。讓學生透過模仿體驗中，了解舞蹈靜態動作常運用的關係。</p> <p>2.鼓勵學生可以透過觀察討論、創造不一樣的空間或造型關係。</p> <p>3.提醒學生創作舞的要素中，以肢體和器具模仿平時觀察的實體，要注意到造型的規劃與設計要領，才能豐富肢體語彙。</p>				
<p>第四週 3/4~3/8</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	<p>1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p>	<p>單元四挑戰自我健康美</p> <p>活動3繩采飛揚</p> <p>一、進行個人動態控繩變化</p> <p>1.複習單手握繩迴旋的變化，以簡易的甩繩方式，在頭頂、胸前、體側、兩側，進行水平迴旋、前迴旋、體側迴旋和兩側化8字的交叉迴旋動作練習。</p> <p>2.再以雙手握繩迴旋的變化，進行轉體迴旋、體側迴旋和水平迴旋。</p> <p>3.引導學生思考單手和雙手握繩的迴旋方式有何異同，並鼓勵自創動作。</p> <p>二、進行四人創意組合動作</p> <p>1.利用課本引導學生四人一組，運用位置、高低、方向的動作要素，進行三種不同形式的甩繩動作組合，體</p>	2	<p>教用版電子教科書</p>	<p>1.問答：能說出繩子運用在創作舞的相關要素。</p> <p>2.實作：能表現動態運用繩子的多元性身體活動。</p> <p>3.問答：能說出主題式創作舞的步驟。</p> <p>4.實作：能表現分組主題式</p>	<p>【安全教育】 安E6 了解自己的身體。</p>

			<p>驗簡易的跳繩動作組合，作為下一次主題式創作舞蹈的體驗活動。</p> <p>2.說明每個動作進行兩個八拍再換動作，讓學生分組討論後，決定動作，再進行練習和分組展演，提供花式跳繩學習至創作舞的經驗。</p> <p>三、認識主題式創作舞的步驟</p> <p>1.利用課本事件，引導學生認識進行主題式創作舞的簡易步驟，包括要構思：確定想要利用繩子特色表達的主題為舞蹈命名，作為設定創作的目標。</p> <p>2.組合：依據主題選擇適合的動作、音樂，排列出流暢的舞序（舞蹈動作的順序）。</p> <p>3.演練：透過練習，修正或調整原先的舞序設計。</p> <p>4.展演：分組輪流表演，展現創意，分享學習成果。</p> <p>5.說明下一節課要進行以繩子為主的主題式創作舞，請各組先蒐集主題的相關資料。</p> <p>四、進行主題式創作舞討論與展演</p> <p>1.將利用課本161頁提供的表格，分組討論將舞序以簡易的圖畫化出來，再分配每個人的動作和位置。</p> <p>2.分享：展演後各組輪流分享創作的想法，教師再統整大家的創意，提供適時的回饋。</p>			<p>創作舞討論與展演。</p> <p>5.發表：能分享與解釋運用繩子進行多元性身體活動的創意。</p>		
<p>第五週~第八週</p> <p>3/11~4/5</p>	<p>3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>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。</p>	<p>1.能知道田徑運動的種類及運動方式。</p> <p>2.能了解協調性及節奏感對運動的重要性。</p>	<p>第六單元校內運動會活動</p> <p>活動一 短跑</p> <p>1.教師說明田徑比賽中徑賽的種類，並讓孩子實際體會各項目的活動。</p> <p>2.教師測驗100M，並教導起跑架的使用及跑步呼吸、節奏的控制。</p> <p>3.進行田徑基本趣味馬克操練習，讓學生訓練協調性及節奏感。</p> <p>活動二 大隊接力</p> <p>1.教師複習大隊接力的技巧及安全注意事項。 (請兩位同學出來示範動作，其他同學觀看學習)</p>	4節	<p>起跑架 小尖錐</p>	<p>分組實作 課堂問答 實作評量 實務操作</p>		

		<p>1.會和同學討論接力的技巧、要領。</p> <p>2.能知道接力的助跑時機及距離。</p> <p>3.能了解運動精神的真諦與意義。</p>	<p>傳接棒動作解析：</p>  <p>• 背面接棒</p> <p>傳棒者握後端，接棒者握前端。 接棒者右手放於臀部上方，不要擺動。</p> <p>2.教師教導注意傳、接棒助跑時機及距離 3.教師以速度的快慢來編排接力的棒次。 4.實際測量全班的接力的秒數，並訂出標準給予班上訓練的目標。 5.教師引申運動會的目的是在於傳遞運動員精神，而不是在於計較輸贏。</p>	4節	接力棒	分組實作 課堂問答 實作評量 實務操作		
<p>第九週 4/8~4/12~ 十週 4/15~4/19</p>	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-3瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p>		<p>第六單元 校內運動會活動 活動三 跳遠</p> <p>1.讓學生於小圓盤間隔進行單腳、雙腳作跳躍動作。 2.讓學生於高台上使用立定跳遠，體驗跳遠的騰空感覺。</p>  <p>3.讓學生利用踏板體會跳遠踩板動作。 ◎想一想:進行踩板時用到腳到哪個地方?</p>	4節	小圓盤	分組實作 課堂問答 實作評量 實務操作		

			<p>學生自由回答，老師最後提示全腳掌?腳跟?腳尖?</p> <p>4.老師教導學生跳遠的空中動作 ◎老師示範並請學生分組練習</p> <p>5.分組讓學生進行急行跳遠練習- 助跑—踩板—空中動作—落地動作</p>  <p>★延伸五年級課程:介紹跳遠動作:空中走步式、挺身式 (藉由踩彈板訓練空中動作感覺)</p> <p>★延伸五年級課程, 小組分別當裁判和選手, 老師介紹裁判工作: 丈量、唱名、紅白旗裁判、耙沙。</p>		高台 跳遠場地		
<p>第十一週 4/22~4/26 第十二週 4/29~5/3</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。</p>	<p>1.能做出正確投擲動作。</p> <p>2.能正確抓握鉛球及推擲。</p>	<p>活動四 鉛球</p> <p>1.教師講解推鉛球運動的發展概況。主要介紹推鉛球運動的起源與發展、技術演變、比賽場地與規則等內容。</p> <p>2.提出推鉛球教學中的安全措施及具體要求, 強調安全問題的必要性和重要性。</p> 	4節	軟式鉛球 空曠場地	課堂問答 實作評量 實務操作	

		<p>3.能完成並適時修正動作。</p> <p>4.了解並大略作出鉛球動作的要領。</p>	<p>3.教師講解-推鉛球的專門練習。          例如, 前拋軟式鉛球; 後拋軟式鉛球; 肩上拋軟式鉛球;          身體前屈左右手互換拋抓鉛球; 持球做推球撥指練習;          向下、向前、向上做推鉛球練習。          (老師先示範後, 請同學觀察動作要點)</p>  <p>4.學習鉛球的握持球技術。教師講解、示範, 強調握持球技術的動作要領, 並在練習中一一查看學生握持球技術是否正確。  <b>【學習原地背向推鉛球的準備姿勢】</b>          在完整的背向滑步推鉛球過程中, 沒有專門的原地停頓動作。但是, 為了便於教學, 可以把完整技術分解為幾個部分進行教學。最後用力技術是教學重點, 而最後用力前的準備姿勢是做好最後用力動作的前提和基礎。          5.教師講解和示範背向滑步結束後身體的姿勢。通常學生應掌握「四線兩注意」的站位技術要領。          「四線」是指: 擺動腿的腳尖與蹬地腿的腳跟在同一條直線上; 上體與擺動腿伸展近似一條直線; 身體重心與蹬地腿的腳跟近似一條垂線; 投擲臂的異側臂自然下垂與蹬地腿的腳尖近似一條直線。          「兩注意」是指: 注意上體與地面平行, 肩軸與投擲方向垂直; 注意落在圓心的蹬地腿膝關節內扣, 腳與投擲方向成<math>90^{\circ}\sim 120^{\circ}</math>, 擺動腿與投擲方向約成<math>45^{\circ}</math>。</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--	--

			 <p>6.練習最後用力前的站位姿勢。可以採用分組方式，讓學生合作練習，並讓學生講解示範站位姿勢。</p> <p>(1)教師講解示範原地背向推鉛球技術。</p> <p>(2)做「蹬、轉、送」成「滿弓」姿勢練習。</p> <p>(3)徒手模仿最後用力技術的「蹬、轉、送、抬、挺、撐、推、撥」動作。</p> <p>(4)徒手快速做原地背向推鉛球練習。</p> <p>(5)持小球或實心球做原地背向推鉛球練習。</p> <p>(6)持標準球做原地背向推鉛球練習。</p>					
第十三週 5/6~5/10	<p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>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。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>	Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<p>單元六樂活運動趣</p> <p>活動3跳躍高手</p> <p>一、熱身活動</p> <p>教師引學生進行熱身活動。</p> <p>二、起跳動作</p> <p>教師講解並示範動作要領：</p> <p>1.起跳時，以整個腳掌踩起跳板。</p> <p>2.跳至空中時兩手往前上方延伸，雙腳提膝前上舉，以提高身體重心。</p> <p>3.當身體自空中落下時，手臂自然下擺，上半身向前傾，同時雙腿盡量前伸，以增加落地距離。</p> <p>三、進行助跑、踏板、起跳、落地之連續動作練習</p> <p>1.要求學生反覆練習各分解動作，務必能正確踩板且流暢做出動作。</p> <p>2.教師請動作標準的學生出列示範。</p>	2	教用版電子教科書	<p>1.實作：能做出急行跳遠的正確動作要領。</p> <p>2.問答：能說出練習後的心得感想。</p>	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

			<p>四、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>五、熱身活動 教師引導學生進行熱身活動。</p> <p>六、跳遠距離的丈量 教師講解跳遠距離丈量的要領，並請學生依序進行操作練習。</p> <p>七、急行跳遠 1.學生練習後，進行成績測驗。 2.每位學生進行兩次跳躍。 3.教師引導學生進行相互觀摩，並說出彼此動作優缺點。 4.教師請學生修正缺點後繼續練習。</p> <p>八、綜合活動 1.請學生擬定練習計畫並落實實踐。 2.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>					
第十四週 5/13~5/17	<p>1d-III-1 理解運動技能的要素與要領。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神與道德規範。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>單元七足下羽上真功夫 活動1盤球大進擊</p> <p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、單腳觸球改變方向 用慣用腳內側輕推向左，再用右腳外側輕推向右，身體同時移動，熟練後再加快速度。</p> <p>三、雙腳觸球改變方向 左腳內側向右推，再用右腳外側向右輕推，再立即用右腳內側向左推，再用左腳外側觸球。</p> <p>四、模仿盤球 1.兩人一組分別持球，一前一後盤球前進。 2.前者在盤球過程中想辦法甩掉後面的人。</p>	2	教用版電子教科書	<p>1.實作：流暢的改變球前進方向，運用身體進攻及防守。</p> <p>2.討論：能說出進攻及防守的方法並實踐。</p> <p>3.觀察：能解讀對手的進攻或防守策略。</p>	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		<p>3.後者模仿前面的人盤球動作, 不要被甩掉。</p> <p>4.通過終點即結束, 前後互換再進行一次。</p> <p>5.後方人員必須仔細觀察前方人的動作, 並把觀察到的動作確實做出。</p> <p>五、進行「盤球鬼抓人」遊戲</p> <p>1.遊戲規則:</p> <p>(1)以角錐圍成兩個直徑10 公尺的圓形場地。</p> <p>(2)每個場地五個人, 在場地中自由盤球。</p> <p>(3)過程中用手輕碰別人的背, 每次僅能碰一下, 碰一次得1分。</p> <p>(4)限時2 分鐘, 最多分者獲勝。</p> <p>(5)將各組獲勝者再比一次, 選出最終勝利者。</p> <p>2.提醒學生1要將球控制在腳邊2眼睛隨時觀察移動中的其他人。</p> <p>六、綜合活動</p> <p>教師綜合結論, 並進行緩和運動。</p> <p>七、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>八、盤球擋人護球</p> <p>盤球時用身體擋在球跟對手中間, 用肩膀及手臂頂住對手並感覺其移動方向, 保護球不被搶走。</p> <p>小提醒: 護球時身體重心要降低, 避免接觸時重心不穩導致球被搶走。</p> <p>九、進行「盤球達線一對一」遊戲</p> <p>1.遊戲規則:</p> <p>(1)兩人一組, 以三角錐圍出四個四角球場。</p> <p>(2)兩邊底線當球門, 盤球通過即得分。</p> <p>(3)盤球者要保護球不被搶走, 並通過球門。</p> <p>(4)防守者搶球並通過另一個球門得分。</p> <p>(5)先得分者獲勝。</p>				
--	--	---	--	--	--	--

			<p>2.分組討論：</p> <p>(1)進攻者如何順利擺脫防守者？(運用假動作或改變前進速度)</p> <p>(2)防守者需要預判進攻路線才能進行防守。</p> <p>3.再進行一次比賽，驗收討論成果。</p> <p>4.不定點盤球：10 公尺內不定點擺放標示盤，遇標示盤即改變方向(從A到B)。</p> <p>十、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>					
第十五週 5/20~5/24	<p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>單元七足下羽上真功夫</p> <p>活動2攻防大作戰</p> <p>一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、進行「四球門大挑戰」遊戲</p> <p>遊戲規則：</p> <p>1.一隊兩人，兩隊一組，用角錐擺出四個球門。</p> <p>2.每隊各選擇兩個球門，讓球通過即得1分。</p> <p>3.限時3分鐘，得分多者獲勝。</p> <p>小提醒：傳接球需減少失誤，進行傳接動作時，隊友間必須進行溝通。</p> <p>三、進行「三面進攻」遊戲</p> <p>1.遊戲規則：</p> <p>(1)一隊兩人，同時上場三隊。</p> <p>(2)用角錐擺出三個球門，踢進任何球門均可得分。</p> <p>(3)一隊持球時，面對另外兩隊的防守。</p> <p>(4)在被對手包圍前作出突破並踢進球門。</p> <p>2.策略討論：兩組防守者易產生等待對方先去防守，再適時去搶球，進攻者觀察防守者間的空隙，進行突破得分。</p>	2	教用版電子教科書	<p>1.實作：運用進攻和防守技巧進行比賽。</p> <p>2.討論：比賽中隊友相互配合的策略。</p> <p>3.觀察：觀察對手動作，順利的進攻或成功的防守。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

			<p>四、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>六、進行「任意射門」遊戲 遊戲規則： 1.一隊四人，兩隊進行對抗。 2.四個點擺四個角錐當球門。 3.只要踢中任何一個角錐即得1分，若碰到防守球員再碰到角錐，得分不算。 4.限時3分鐘，得分多者獲勝。 小秘訣：一對一的防守必須確實跟好，進攻者利用傳球、方向及速度的改變來進攻。</p> <p>七、進行「出界迷航」遊戲 遊戲規則： 1.一隊四人，兩隊進行對抗。 2.擺放兩個球門，踢進對方球門即得分。 3.將球踢出界外者，需離場，直到得分情形發生才可回到場中間。 4.限時5分鐘，得分多者獲勝。 小叮嚀：踢出球場外的球員就要離場，會造成隊伍陷入不利狀況，想想看如何減少此種情形發生？</p> <p>八、綜合活動 進行緩和運動。</p>					
第十六週 5/27~5/31	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>單元七足下羽上真功夫 活動3飛天白梭</p> <p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、正手發球動作</p>	2	教用版電子教科書	1.實作：能正確做出正手發球和正手高遠球動作。	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【品德教育】</p>	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授

	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。		<p>1.教師示範並說明動作要領。</p> <p>2.學生空拍做出正手發球動作,教師巡視,並矯正動作、提醒要領。</p> <p>3.學生以正手發球動作將球擊出,教師提醒擊球點及動作流暢性。</p> <p>4.兩人一組練習:一人發球後,另一人撿球再發回。</p> <p>三、發球得分</p> <p>1.教師講解發球落點規則,本練習先以單打為例。</p> <p>2.學生分組練習。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>1.教師請優秀同學示範動作,並請學生發表自己的心得及進步情形。</p> <p>2.教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>六、正手高遠球動作</p> <p>教師說明動作要領:</p> <p>1.雙腳與肩同寬、膝微彎,持拍手曲肘在胸前,眼睛注視球的來向。</p> <p>2.來球時,轉體、球拍後引,拍頭朝下、肘上抬朝前,重心在後。</p> <p>3.手臂快速上舉,手腕前旋發力,伸直手臂、球拍往前上方做完全擺動,同時旋轉身體,重心前移,擊球點在前上方,並使拍面和球垂直接觸。</p> <p>4.擊球後,手臂順勢帶往左下,再恢復預備動作。</p>			<p>2.實作:能和同學以高遠球動作來回對打5回合以上。</p> <p>3.觀察:能積極學習,挑戰自我。</p>	品E3 溝通合作與和諧人際關係。	<p>課鐘點費)</p> <p>1.協同科目: — —</p> <p>2.協同節數: — ——</p>
第十七週 6/3~6/7	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>單元七足下羽上真功夫</p> <p>活動3飛天白梭</p> <p>一、後退移位步法</p>	2	<p>1.躲避球</p> <p>2.標誌筒</p> <p>3.教用版電子教科書</p>	<p>1.實作:能正確做出正手發球和正手高遠球動作。</p>	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另</p>

	<p>3c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p>		<p>1.教師提問：上節課對打時，是否發現來球有時太深遠，讓你來不及回擊？</p> <p>2.教師說明：當對方擊出過深的高遠球時，我們必須有效率的後退移動，才能迅速到達適當的位置擊球。</p> <p>3.學生空拍跟隨教師練習動作：教師喊「球來了！」，學生立刻做出移位動作。</p> <p>4.兩人一組練習：儘量將球揮擊至對方後方，讓組員練習後退移位擊球。</p> <p>二、高遠球對打練習</p> <p>1.兩人一組，一人正手發球後，開始高遠球來回對打，初期儘量控制球落在對方前上方的位置。</p> <p>2.熟練後，可進行對打回合次數比賽：兩人一組，高遠球來回對打，看哪一組的次數最多。亦可兩人一組自我挑戰，看看最高紀錄是多少下？</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.教師請優秀同學示範動作，並請學生發表自己的心得及進步情形。</p> <p>2.教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>四、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>五、高遠球對角來回對打</p> <p>1.每個場地四人，兩人一組分立於對角位置，來回對打。</p> <p>2.當來球深遠時，檢視自己能否適當後退移位擊球。</p> <p>六、掌握揮拍要訣的指導</p> <p>1.教師說明課本庭萱例子，說明羽球需要耐心學習、持續一段時間，就能看到自己的進步，縱使學習遇到困難，也不要灰心。</p> <p>2.對於揮拍掌握不佳的學生，教師可鼓勵利用：</p> <p>(1)頭頂猜拳。</p>		<p>2.實作：能和同學以高遠球動作來回對打5回合以上。</p> <p>3.觀察：能積極學習，挑戰自我。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>申請授課鐘點費)</p> <p>1.協同科目： — —</p> <p>2.協同節數： — ——</p>
--	--	--	---	--	--	---------------------------------------	--

			<p>(2)吊球揮拍練習。 3.熟練後,再進行實際對打時,較能掌握揮拍時機。</p> <p>七、落點大滿貫 1.教師說明:把球擊至不同的位置,這樣在比賽的時候,才能讓對方不斷移動擊球,而難以有效回擊,甚至造成失誤。 2.引導學生發表各個落點位置,對手回擊的困難度討論(以對手慣用右手為例)。 3.進行落點大滿貫,自我挑戰練習。</p> <p>八、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p>				
<p>第十八週 6/10~6/14</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。</p>	<p>單元五有趣的休閒遊戲 活動1飛盤遊戲 一、熱身活動 1.教師帶領學生進行伸展熱身。 2.教師示範並說明動作要領,學生兩人一組,散開複習擲盤與接盤動作。 3.教師說明:接下來,我們要挑戰進階、有趣的飛盤投擲遊戲。</p> <p>二、進行「步步高升」遊戲 1.遊戲規則: (1)每個場地分成兩隊各三人。 (2)兩隊依序輪流派人擲盤進洞,第一人從A點開始,如果進洞,可以再前進B點擲盤,如B點沒擲進,則下一位隊友從B點繼續。 (3)擲盤序位從A → E,再從E → A,先回到A點擲進的組別獲勝。 (4)變化玩法:各組輪完四輪後,前進點位總和較多的組別獲勝。</p>	2	<p>教用版電子教科書</p>	<p>1實作:能正確做出飛盤助跑擲遠動作。 2.實作:能於遊戲中,展現飛盤擲接技巧。 3.觀察:遊戲過程能展現同理、正向溝通,與同學合作學習。</p>	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

		<p>2.學生進行小組討論。</p> <p>三、進行「全面擊倒」遊戲</p> <p>1.遊戲規則：</p> <p>(1)每個場地分成兩隊，各隊四至六人。</p> <p>(2)每人有兩次擲盤機會(擲不中，可再擲一次)，如果擲A區，依擊倒瓶子數目計算得分，如果擊倒B區的瓶子，則可得10分。</p> <p>(3)兩隊依序輪流派人擲盤，全部輪完後，總得分高的隊伍獲勝。</p> <p>2.學生進行小組討論。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>六、助跑擲遠動作練習</p> <p>1.教師說明：熟悉飛盤投擲後，如果想要挑戰更遠距離的擲接盤，我們可以運用助跑力量，讓擲盤更有力道、飛得更遠。</p> <p>2.教師示範並說明動作要領。</p> <p>3.學生散開練習。</p> <p>七、漸行漸遠練習</p> <p>1.兩側各放置若干角錐，間距約2公尺，總長度約20公尺。</p> <p>2.兩人一組互相擲接盤，接住盤的人可以後退一格，在更遠距離擲盤。</p> <p>3.距離遠時，以助跑擲遠方式擲盤。</p> <p>八、進行「擲遠挑戰賽」遊戲</p> <p>遊戲規則：</p> <p>1.每人手持飛盤，男女分開競賽。</p>				
--	--	--	--	--	--	--

			<p>2.男女生各自依序輪流飛盤擲遠,以飛盤落地處為擲遠的距離。</p> <p>3.前三位擲出後,飛盤留在場上,第四位開始,如果擲盤落地超越場上任一飛盤,則最近距離的飛盤由持有者拿起,回到隊伍後方。</p> <p>4.場上始終保持前三名,其餘的人需繼續排隊擲盤挑戰,當時間終了時,看哪三位是最終紀錄保持者。</p> <p>九、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p>				
<p>第十九週 6/17~6/21</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。</p>	<p>單元五有趣的休閒遊戲</p> <p>活動1飛盤遊戲</p> <p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、「小強震撼教育」案例引導</p> <p>1.教師以課本案例引導學生討論:大家有沒有遇過以上類似的經驗呢?小強雖然幫助隊伍獲得勝利,卻失去了友誼與和樂,如果你是小強,可以怎麼做呢?</p> <p>(1)告訴隊友動作可以怎麼調整,語氣溫和而不頤指氣使。</p> <p>(2)用言語、動作鼓勵隊友,正向不帶批評。</p> <p>(3)還有其他的做法嗎?</p> <p>2.教師引導學生發想:</p> <p>(1)遊戲比賽目的是團隊合作、大家共同成長,輸贏反而是其次。</p> <p>(2)幫助隊友進步,自己也會很快樂。</p> <p>三、進行「比翼雙飛」遊戲</p> <p>1.遊戲規則:</p> <p>(1)每個場地分成兩組比賽,並輪流各派兩人上場擲接盤。</p>	2	<p>教用版電子教科書</p>	<p>1.實作:能正確做出飛盤助跑擲遠動作。</p> <p>2.實作:能於遊戲中,展現飛盤擲接技巧。</p> <p>3.觀察:遊戲過程能展現同理、正向溝通,與同學合作學習。</p>	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			<p>(2)兩人各持飛盤,同時將盤擲向隊友,並在場內把來盤接住,可得1分。</p> <p>(3)得分時,可繼續擲盤算分,如有一人未在场內接住盤,則該分不算。</p> <p>(4)全部輪完後,分數高的組別獲勝。</p> <p>2.賽後引導學生省思:</p> <p>(1)隊友飛盤擲出場外,或沒接住盤,你覺得他的心情是?</p> <p>(2)你做了哪些鼓勵隊友的事?</p> <p>四、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>六、複習投擲動作</p> <p>布置場地,讓學生分組依序練習:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.近距擲準進洞。</li> <li>2.近距擲盤停留目標區域。</li> <li>3.近距擲中目標。</li> <li>4.遠距擲中目標。</li> <li>5.20公尺擲遠。</li> </ol> <p>七、進行「飛盤投擲闖關」</p> <p>1.關卡內容:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)第一關:擲準進洞。</li> <li>(2)第二關:飛盤停在目標區內。</li> <li>(3)第三關:擲中每個架上目標。</li> <li>(4)第四關:擲中遠距目標。</li> <li>(5)第五關:擲遠20公尺。</li> </ol> <p>2.闖關方式:</p> <p>(1)完成目標才能進入下一關,挑戰自己的飛盤投擲技術。</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			(2)也可以能力相近的兩人一組, 互相競爭、挑戰。 八、綜合活動 教師總結學習, 並帶領學生進行緩和運動。					
第二十週 6/24~6/28	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	單元五有趣的休閒遊戲 活動2團體休閒遊戲 一、熱身活動 1.教師帶領學生進行伸展熱身。 2.說明戶外休閒運動的潮流與益處, 且型式可以很有趣、簡單易執行。 二、身體協調性熱身練習 引導學生練習抓衛生紙、背後拋接球、毛巾拋接球、胯下接球等動作。 三、進行「拔河動動腦」遊戲 1.說明接下來的活動, 會利用生活易取得物品做為器材。 2.說明規則後進行遊戲。 3.學生小組討論: (1)力氣大一定會贏嗎? 怎麼運用技巧? (2)第二回合輸隊可以怎麼安排出場順序? 四、進行「抬球前進」遊戲 1.遊戲規則: (1)全班分成兩隊, 每隊依序派兩人上場比賽。 (2)兩人雙手持繩, 並由隊友將躲避球放繩上後出發, 去程S 型穿越三角錐、回程則直線跑回。 (3)過程中球掉落, 需由候排隊友將球放上, 再繼續前進。 (4)回到起跑線後, 交由下一組接力繼續, 全部輪完後, 先回到起點的隊伍獲勝。 2.學生小組討論:	2	教用版電子教科書	1.實作: 能在遊戲中展現身體穩定性和協調性。 2.觀察: 能於遊戲中, 展現團隊合作的態度。 3.實作: 能和家人一起進行團體遊戲。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	



