

臺東縣池上鄉大坡國民小學 一〇八學年度 六年級上學期

健康與體育 課程計畫

(一) 六年級上學期之學習目標

1. 能了解過量飲酒對身體器官危害的情形。
2. 能了解不當飲酒，對個人、家庭及社會的影響及其可能後果。
3. 能評估飲酒的危害，進而表達拒絕的態度，並以其他飲料代替含有酒精的飲料。
4. 能了解一般飲料與含酒精飲料的區別。
5. 能了解青少年不能飲酒的重要性。
6. 能了解檳榔的成分對人體的危害情形，並告知親友拒食檳榔。
7. 能了解嚼檳榔對家庭、社會及生態環境的影響及其可能的後果。
8. 能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。
9. 能在生活中表現拒絕嚼檳榔的態度，並能影響周遭的親友。
10. 認識其他國家的飲食特色。
11. 尊重並接納不同國家的飲食文化。
12. 能分析且體認宗教及文化對飲食型態的影響。
13. 能認識原住民族群的飲食特色。
14. 能明白原住民族群的飲食習俗與生活環境的關係。
15. 能尊重並接納其他族群的飲食文化。
16. 能明瞭飲食的目的。
17. 能說出飲食與生活的關係。
18. 明瞭關心和尊重彼此對人際關係的影響。
19. 能知道並執行將心比心、尊重他人的行為。
20. 能明白對他人偏執的觀感，如成見、預設立場或刻板印象，會左右自己的行為，進而影響人際關係。
21. 能知道自己可能有哪些偏見，並分辨事實與偏見的不同。
22. 能寫出並執行掃除偏見身體力行計畫。
23. 知道負面的描述或評論對人際關係的影響。
24. 藉由活動體察負面批評對他人的傷害，避免類似的說話方式。
25. 練習「POWER 問題解決五步驟」，不讓負面批評影響自己。
26. 能察覺允許自己與他人的差異。
27. 能以行動展現彼此尊重，允許自己與對方的差異。
28. 能學習與異性相處時，表達友情和社交技巧的方法。
29. 能以建設性的方式表達愛。
30. 能知道不同國家對愛的表達方式各有不同。
31. 能了解不當媒體內容會誤導「性」觀念。
32. 能建立正確的「性」觀念，避免受到媒體不當的影響。
33. 能謹慎進行網路交友，不隨意與網友見面。
34. 能知道處理答應或拒絕網友的邀約時的原則。
35. 認識空氣汙染。

36. 知道空氣汙染源有哪些。
37. 能與學童（或小組）討論社區空氣汙染形成的原因。
38. 能調查並分析社區空氣汙染問題。
39. 能了解空氣汙染對健康的影響。
40. 能了解空氣汙染對環境的影響。
41. 能了解「空汙旗」的概念。
42. 能將「空汙旗」的概念融入生活中，做為戶外活動的參考依據。
43. 能養成良好環保習慣。
44. 能身體力行減碳生活。
45. 學習慢跑的方法與運用。
46. 能了解慢跑能力與體適能的關係。
47. 能體驗慢跑時的身心感受。
48. 能掌握慢跑動作與呼吸要領。
49. 能利用團體動力增進慢跑能力與意志力。
50. 能體會路跑運動好處，並積極規畫參與一場公路慢跑活動。
51. 能熟練拳擊有氧的基本動作。
52. 能配合節奏的音樂，熟練數種拳擊動作組合起來的拳擊有氧。
53. 能和同學一起愉快的跳拳擊有氧舞蹈。
54. 能配合快節奏的音樂，學會動感的階梯有氧動作。
55. 能和同學一起愉快的跳階梯有氧舞蹈。
56. 知道足球行進間傳接球的動作。
57. 能藉由活動練習足球行進間傳接球的動作。
58. 知道用足球護球的動作。
59. 能藉由遊戲完成足球護球的動作。
60. 能藉由活動練習盤球突破的技巧。
61. 能藉由活動培養足球的技巧。
62. 能做出墊上體適能動作。
63. 能完成倒立動作。
64. 能學會並完成小魚躍滾翻的動作。
65. 能完成側手翻的動作。
66. 能完成側手翻結合兔跳、小魚躍、前滾翻等動作。
67. 能找出起跳慣用腳與前導腳。
68. 能運用剪式（前導腳與起跳腳）側跨跳。
69. 學習正確的跳高分解動作。
70. 能了解跳高比賽的簡易規則。
71. 能組合剪式跳高動作，並參與跳高運動。
72. 能了解拔河運動起源與特性。
73. 能了解拔河握繩、姿勢的方法與動作的要領。
74. 能了解八人制拔河比賽的規則。
75. 培養欣賞的能力，並養成守秩序及愛護公物的習性。

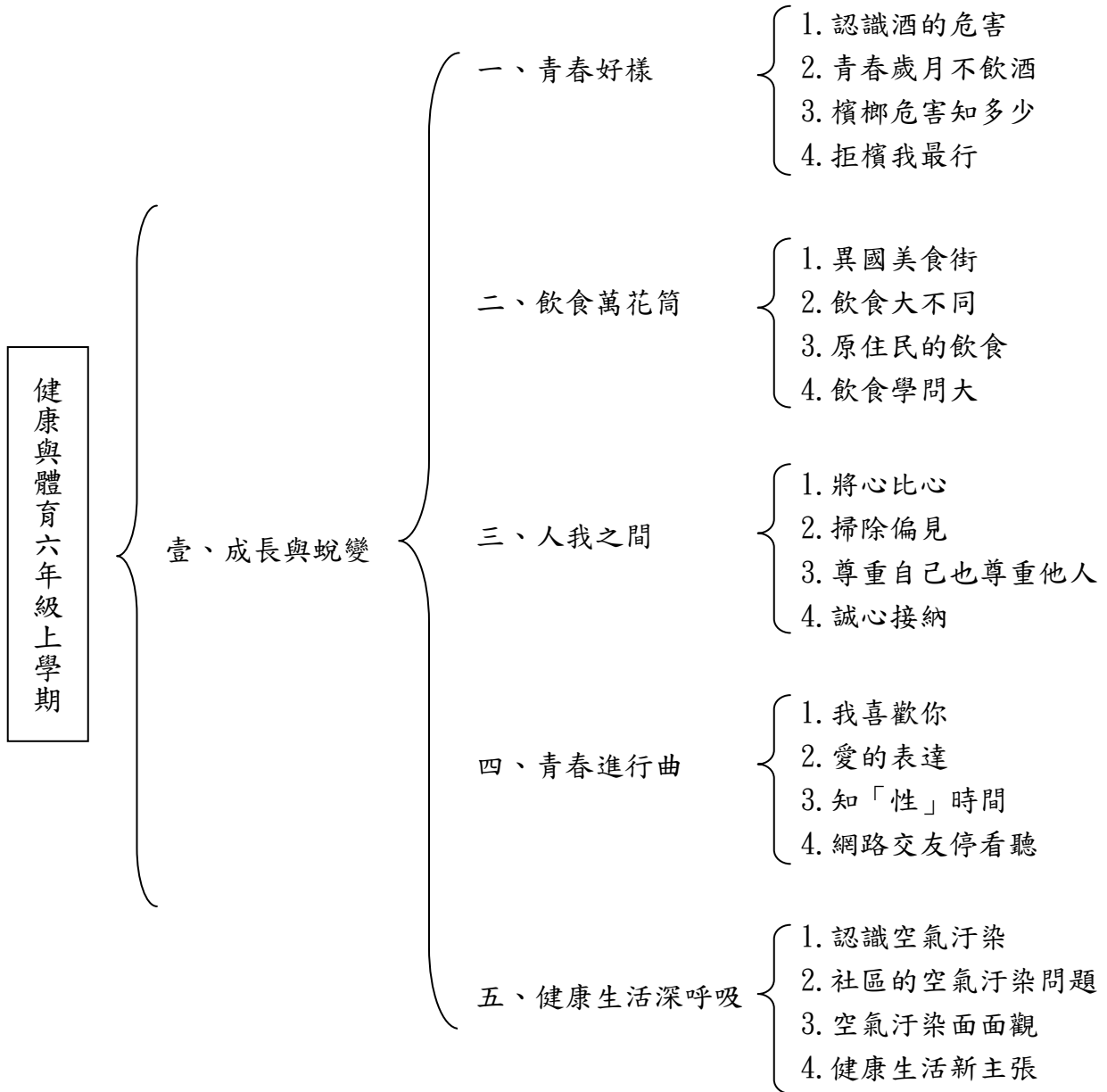
76. 知道手球傳接的動作要領。
77. 能藉由活動練習培養手球傳接的要領。
78. 知道手球運球的基本要領。
79. 能藉由活動練習培養手球運球傳接。
80. 知道原地肩上射球的動作要領。
81. 藉由遊戲展現原地肩上射球的動作要領。
82. 能藉由活動培養手球的技巧。
83. 能藉由活動培養跑步傳球快攻的技巧。

(二) 六年級上學期之健康與體育領域教學計畫表

1.學科領域：健康與體育

2.適用對象：一〇八學年度上學期六年級學生

3.架構圖：



健康與體育六年級上學期

貳、身體力與美

六、青春奔跑

1. 慢跑的動作
2. 定時跑走
3. 團體練跑
4. 班級環島路跑賽
5. 自我挑戰

七、健康有氧

1. 拳擊有氧
2. 拳擊有氧一起來
3. 階梯有氧

八、足球小子(一)

1. 盤球高手
2. 護球高手
3. 突破高手
4. 三對三傳球比賽

九、體操精靈

1. 墊上體適能活動
2. 倒立高手
3. 小魚躍滾翻
4. 側手翻
5. 翻滾高手來過關

健康與體育六年級上學期

參、運動競技場

十、現代輕功

1. 找出起跳慣用腳與前導腳
2. 剪式側跨跳
3. 助跑+側跨跳
4. 著墊動作
5. 空中動作
6. 挑戰地心引力

十一、力拔山河

1. 八人制拔河器材及裝備
2. 拔河運動的準備活動
3. 拔河運動的肌力訓練
4. 拔河的基本動作
5. 君子之爭
6. 欣賞運動賽事

十二、樂趣手球

1. 手球的傳接
2. 運球練習
3. 肩上射球
4. 跑步傳球快攻
5. 簡易手球比賽

(三) 六年級上學期九年一貫 健康與體育 課程各單元內涵分析

週次	起迄日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
一	8/25 8/31	壹、成長與蛻變	一、青春好樣	5-2-4 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。	1.能了解過量飲酒對身體器官危害的情形。 2.能了解不當飲酒，對個人、家庭及社會的影響及其可能後果。 3.能評估飲酒的危害，進而表達拒絕的態度，並以其他飲料代替含有酒精的飲料。 4.能了解一般飲料與含酒精飲料的區別。 5.能了解青少年不能飲酒的重要性。	1.透過本節的學習，希望能讓學童了解酒精的危害，並知道酗酒對個人、家庭、社會的影響及其可能造成的可怕的後果。 2.透過本節的學習，希望能讓學童了解青少年飲酒的身心危害，並透過飲酒機會情境的練習，表達拒酒的態度。	3	1.蒐集有關酒精危害及酒後肇事的資料、圖卡（酒駕新聞）。 2.準備數瓶一般飲料與含酒精飲料，讓學童觀察二者的差異、圖卡（含酒精飲料、一般飲料）。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	◎資訊教育 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 ◎人權教育 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
二	9/1 9/7	壹、成長與蛻變	一、青春好樣	5-2-4 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。	1.能了解檳榔的成分對人體的危害情形，並告知親友拒食檳榔。 2.能了解嚼檳榔對家庭、社會及生態環境的影響及其可能的後果。 3.能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。 4.能在生活中表現拒絕嚼檳榔的態度，並能影響周遭的親友。	1.能知道檳榔的危害及因種植檳榔對環境的影響，進而提出有效證據勸告親友拒嚼檳榔。 2.能藉由角色扮演協助親友拒絕嚼檳榔，並且能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。	3	蒐集有關檳榔產品與嚼檳榔罹患口腔癌的圖片與資料、圖卡（檳榔）。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	◎資訊教育 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 ◎人權教育 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
三	9/8	壹	二	2-2-3 了解、接納	1.認識其他國家	1.認識世界各國不	3	1.情境圖（異	觀察檢核	◎資訊教育	二、欣賞

週次	起迄日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
	1 9/14	、 成長 與 蛻 變	、 飲食 萬 花 筒	並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。	<p>的飲食特色。</p> <p>2.尊重並接納不同國家的飲食文化。</p> <p>3.能分析且體認宗教及文化對飲食型態的影響。</p> <p>4.能認識原住民族群的飲食特色。</p> <p>5.能明白原住民族群的飲食習俗與生活環境的關係。</p> <p>6.能尊重並接納其他族群的飲食文化。</p> <p>7.能明瞭飲食的目的。</p> <p>8.能說出飲食與生活的關係。</p>	<p>同的特產、食物、進餐方式、飲食習俗。</p> <p>2.明瞭每一個國家因為地理位置及氣候的影響而有了特殊的飲食方式，有機會嘗嘗不同特色的食物也是一種不錯的經驗。</p> <p>3.不同宗教的飲食文化不一樣，所以飲食的禁忌也不盡相同。</p> <p>4.我們要尊重並接納不同宗教的飲食文化。</p> <p>5.了解原住民因為生活的環境的不一樣，所以食物的烹調方式與種類也不盡相同。</p> <p>6.認識原住民族群的飲食特色。</p> <p>7.認識飲食與節慶、禮俗、禁忌的關係。</p> <p>8.藉活動了解不同的飲食特色。</p>	3	<p>國美食大會(串)、蒐集及布置與各國飲食特色相關的圖片、資料。</p> <p>2.蒐集有關不同宗教飲食禁忌的相關圖片、資料。</p> <p>3.蒐集有關原住民族群飲食特色的相關圖片、資料、上網搜尋原住民資料。</p> <p>4.蒐集有關飲食與生活的相關圖片、資料。</p>	<p>行為檢核</p> <p>口語評量</p> <p>態度評量</p>	<p>4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。</p> <p>◎人權教育</p> <p>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p>	<p>、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>六、文化學習與國際了解</p>
四	9/15 9/21	壹、 成長 與 蛻 變	三、 人 我 之 間	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。	<p>1.明瞭關心和尊重彼此對人際關係的影響。</p> <p>2.能知道並執行將心比心、尊重他人的行為。</p> <p>3.能明白對他人偏執的觀感，如</p>	<p>1.以「活動」的方式進行教學和情境討論，引導學童知道尊重對人際關係的影響，並體認關心周遭他人的感受是尊重的具體表現。</p>	3	<p>1.情境圖（將心比心）。</p> <p>2.掃除偏見的學習單、問號頭型卡、一件外套、一張椅子。</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>口語評量</p> <p>態度評量</p> <p>操作評量</p>	<p>◎家政教育</p> <p>4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>2-2-1 培養良</p>	<p>四、表達、溝通與分享</p>

週次	起迄日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
					成見、預設立場或刻板印象，會左右自己的行為，進而影響人際關係。 4.能知道自己可能有哪些偏見，並分辨事實與偏見的不同。 5.能寫出並執行掃除偏見身體力行計畫。	2.體察成見、預設立場及刻板印象會影響到個人對人、事、物的評論，進而能破除成見，來重新認識因自己偏執態度而疏遠的人。				好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	
五	9/22 9/28	壹、成長與蛻變	三、人我之間	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。	1.知道負面的描述或評論對人際關係的影響。 2.藉由活動體察負面批評對他人的傷害，避免類似的說話方式。 3.練習「POWER 問題解決五步驟」，不讓負面批評影響自己。 4.能察覺允許自己與他人的差異。 5.能以行動展現彼此尊重，允許自己與對方的差異。	1.知道負面的批評，只會傷害別人。我們要避免類似的說話方式，並且要表達自己的感受讓對方知道，不要讓這樣的評論傷害自己。 2.尊重別人並非一味的順從別人，雙方意見可以有分歧，但要彼此尊重，允許自己與對方的差異。	3	1.每生一張 A4 的紙張、筆、情境圖（POWER 問題解決五步驟）。 2.一個印泥、「寫給親愛的自己」學習單、筆、每組一張圖畫紙。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 操作評量	◎家政教育 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 ◎生涯發展教育 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	四、表達、溝通與分享
六	9/29 10/5	壹、成長與蛻變	四、青春進行曲	1-2-6 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。	1.能學習與異性相處時，表達友情和社交技巧的方法。 2.能以建設性的方式表達愛。 3.能知道不同國	1.能了解兩性之間的相處技巧。 2.能明白並掌握與異性相處時，應有的態度。 3.能學習以建設性的方式表達愛。	3	1.「愛·生活與學習」等書籍。 2.青春期教育完全讀本等書籍。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	◎性別平等教育 1-3-1 認知青春不同性別者身體的發展與保健。 2-3-6 釐清性	一、了解自我與發展潛能

週次	起迄日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
					<p>家對愛的表達方式各有不同。</p> <p>4.能了解不當媒體內容會誤導「性」觀念。</p> <p>5.能建立正確的「性」觀念，避免受到媒體不當的影響。</p> <p>6.能謹慎進行網路交友，不隨意與網友見面。</p> <p>7.能知道處理答應或拒絕網友的邀約時的原則。</p>	<p>4.能了解在不同社會中，兩性表達愛的方式有所差異。</p> <p>5.能避免被不當媒體內容誤導。</p> <p>6.能建立正確的性觀念，避免受到媒體不當的影響。</p> <p>7.網路交友為近年來新興的交友方式，在網路可找到談心的網友，然而也會有缺點與危險性。在虛擬的網路世界中，極易隱藏身分；當網友提出邀約時，在不清楚對方的真實身分，而與素未謀面的網友見面，潛藏著危險和陷阱，是不容忽視也亟需學習的一項課題。</p>				<p>與愛的迷思。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>	
七	10/6 10/12	壹、成長與蛻變	五、健康生活深呼吸	7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。	<p>1.認識空氣汙染。</p> <p>2.知道空氣汙染源有哪些。</p> <p>3.能與學童（或小組）討論社區空氣汙染形成的原因。</p> <p>4.能調查並分析社區空氣汙染問題。</p>	<p>1.隨著人類社會的發展，工商活動愈來愈活躍，在大家享受便利生活的同時，環境品質卻愈趨下降，「空氣汙染」便是其中一項。</p> <p>2.本節活動希望學童透過討論與觀察記錄了解空氣汙染形成的原因，知道周遭生活環境中空氣品質的變化後，</p>	3	<p>1.蒐集空氣汙染圖片或資料、電腦設備（電腦、網路、投影機、布幕等）、半開海報紙（或 A4 紙）每組一張、彩色筆每組一盒。</p> <p>2.全開海報（或 A4 紙）數張、彩色筆</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	<p>◎環境教育</p> <p>5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。</p> <p>5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	<p>四、表達、溝通與分享</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

週次	起迄日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
						對空氣汙染這個現象有感，進而能重視空氣汙染這個問題。 3.能了解空氣汙染的成因與汙染源後，找出造成空氣汙染的元凶，並了解它對環境或人體的影響。		數盒。			
八	10/13 10/19	壹、成長與蛻變	五、健康生活深呼吸	7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	1.能了解空氣汙染對健康的影響。 2.能了解空氣汙染對環境的影響。 3.能了解「空汙旗」的概念。 4.能將「空汙旗」的概念融入生活中，做為戶外活動的參考依據。 5.能養成良好環保習慣。 6.能身體力行減碳生活。	1.繼上一節社區空氣汙染調查活動後，相信大家了解空氣汙染程度輕微時會影響空氣品質，嚴重時不但損害生物健康，還會破壞環境生態。 2.本節活動設計希望再一次透過空氣汙染對環境、生態和人體健康的影響，引起學童對此問題的重視，進而願意確實參與「空汙旗」的活動，將重視空氣汙染的觀念融入日常生活中。 3.只要每個人從自己做起，改變生活習慣，力行減碳生活，那麼享受健康生活將不是件難事。	3	1.蒐集空氣汙染影響健康與環境的相關照片或圖片、國內外空氣汙染事件文字資料或圖片、情境圖（五色空汙旗代表的意義）。 2.A4 紙（或海報紙）、彩色筆或簽字筆、電腦資訊設備。	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 操作評量 口頭評量	◎環境教育 5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。 5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。 ◎生涯發展教育 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	四、表達、溝通與分享 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
九	10/20 10/26	貳、健身	六、青	4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體	1.學習慢跑的方法與運用。 2.能了解慢跑能	1.能了解並做出慢跑時，身體各部位的正確動作。	3	1.哨子、馬表、紀錄表。 2.踏板、二至	觀察檢核 行為檢核 團體合作		一、了解自我與發展潛能

週次	起迄日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
		體力與美	春奔跑	適能。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	力與體適能的關係。 3.能體驗慢跑時的身心感受。 4.能掌握慢跑動作與呼吸要領。 5.能利用團體動力增進慢跑能力與意志力。 6.能體會路跑運動好處，並積極規畫參與一場公路慢跑活動。	2.能了解長距離慢跑時，會面臨身體體力與心理意志的障礙。 3.能盡力克服體力與意志的挑戰。 4.能在練習活動中掌握慢跑動作與呼吸要領，並增加慢跑的距離或時間。 5.能積極參與班級慢跑運動。 6.能了解馬拉松運動的由來及國內馬拉松賽事。 7.能體會路跑運動好處，並積極規畫參與一場公路慢跑活動。		三個紙箱、一張桌子、四至五個小圓錐。 3.收集路跑相關資料。	態度評量 口頭評量		二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規劃、組織與實踐
十	10/27 11/2	貳、體力與美	七、健康有氧	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1.能熟練拳擊有氧的基本動作。 2.能配合節奏的音樂，熟練數種拳擊動作組合起來的拳擊有氧。 3.能和同學一起愉快的跳拳擊有氧舞蹈。	1.加強手部握拳的方法及腳的姿勢。 2.藉著曾練過的武術練習，學童已有馬步和弓步的基礎，因此在本活動中要注意拳和腳的動作能正確、順暢，使動作的特色發揮出來。 3.學完了拳和腳的八個基本動作後，可做連貫、完整的練習，配上節奏明顯的音樂，便是樂趣十足的拳擊有氧運動。	3	教學輔助 DVD、CD（拳擊有氧）、哨子。	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

週次	起迄日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
十一	11/3 11/9	貳、 身體 力與 美	七、 健康 有 氧	3-2-1 表現全身性 身體活動的控制 能力。 3-2-2 在活動中表 現身體的協調性 。	1.能配合快節奏 的音樂，學會動 感的階梯有氧動 作。 2.能和同學一起 愉快的跳階梯有 氧舞蹈。	1.能熟練階梯有氧 基本動作。 2.能了解階梯有氧 可強化腿部力量及 增加身體肺活量。	3	教學輔助 CD 、階梯踏板 (亦可用木 板訂做)、 哨子。	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	◎生涯發展教 育 1-2-1 培養自 己的興趣、能 力。	一、了解 自我與發 展潛能 二、欣賞 、表現與 創新
十二	11/10 11/16	貳、 身體 力與 美	八、 足 球 小 子(一)	3-2-1 表現全身性 身體活動的控制 能力。 3-2-2 在活動中表 現身體的協調性 。 3-2-4 在遊戲或簡 單比賽中，表現 各類運動的基本 動作或技術。	1.知道足球行進 間傳接球的動作 。 2.能藉由活動練 習足球行進間傳 接球的動作。 3.知道用足球護 球的動作。 4.能藉由遊戲完 成足球護球的動 作。	1.能完成教師示範 動作，並培養足球 行進間傳接球的能 力。 2.能完成教師示範 動作，並於活動中 展現動作。	3	哨子、音樂 CD、足球、 小圓錐。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	◎生涯發展教 育 1-2-1 培養自 己的興趣、能 力。	一、了解 自我與發 展潛能 二、欣賞 、表現與 創新
十三	11/17 11/23	貳、 身體 力與 美	八、 足 球 小 子(一)	3-2-1 表現全身性 身體活動的控制 能力。 3-2-2 在活動中表 現身體的協調性 。 3-2-4 在遊戲或簡 單比賽中，表現 各類運動的基本 動作或技術。	1.能藉由活動練 習盤球突破的技 巧。 2.能藉由活動培 養足球的技巧。	能完成教師示範動 作，並於活動中展 現動作。	3	1.哨子、音樂 CD、足球。 2.小圓錐。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	◎生涯發展教 育 1-2-1 培養自 己的興趣、能 力。	一、了解 自我與發 展潛能 二、欣賞 、表現與 創新
十四	11/24 11/30	評 量 週 貳、 體 操 精 靈 身 體 力	九、 體 操 精 靈	3-2-1 表現全身性 身體活動的控制 能力。 3-2-2 在活動中表 現身體的協調性 。	1.能做出墊上體 適能動作。 2.能完成倒立動 作。	1.運用有趣的支撐 及伸展遊戲，加強 手部的推撐力量及 身體的協調性、平 衡感，以利本單元 主要活動的學習。 2.用有趣的支撐及 伸展遊戲，加強手 部的推撐力量及身	3	墊子、哨子 。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	◎生涯發展教 育 1-2-1 培養自 己的興趣、能 力。	一、了解 自我與發 展潛能 二、欣賞 、表現與 創新

週次	起迄日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
		與美				體的協調性、平衡感，以利本單元主要活動的學習。					
十五	12/1 12/7	貳、身體力與美	九、體操精靈	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1.能學會並完成小魚躍滾翻的動作。 2.能完成側手翻的動作。	1.能知道滾翻是一種移動性的動作技能。 2.能完成小魚躍滾翻的動作。 3.側手翻是結合雙手撐地、雙腳上舉和側身翻轉三項基本動作的一種運動。 4.身體在墊上移動而重心不停的轉換，要不斷的平衡。 5.要熟悉身體的軸心及體驗控制身體的感覺。	3	1.墊子、哨子、橡皮筋繩。	觀察檢核行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 操作評量	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新
十六	12/8 12/14	貳、身體力與美	九、體操精靈	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。	能完成側手翻結合兔跳、小魚躍、前滾翻等動作。	能學會側手翻動作後，發揮創意，結合兔跳、小魚躍、前滾翻等墊上運動，分組合作來玩過關接力遊戲。	3	墊子、哨子。	觀察檢核行為檢核 態度評量 操作評量	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新
十七	12/15 12/21	參、運動競技場	十、現代輕功	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	1.能找出起跳慣用腳與前導腳。 2.能運用剪式（前導腳與起跳腳）側跨跳。 3.學習正確的跳高分解動作。 4.能了解跳高比賽的簡易規則。 5.能組合剪式跳高動作，並參與	1.能利用踢腿找出起跳慣用腳與前導腳。 2.能運用剪式側跨跳橫越橡皮筋繩。 3.能在練習活動中，做出正確的助跑及側跨跳動作。 4.能在練習活動中做出正確及安全的落地動作。	3	1.哨子、橡皮筋繩、學童椅子、三組架子。 2.一層踏板、跳箱、跳高墊。 3.橡皮筋繩、兩支旗竿。	觀察檢核行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

週次	起迄日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
				各類運動的基本動作或技術。	跳高運動。	5.能以剪式側跨跳的方式橫越橡皮筋繩，最後以著墊，完成空中與落墊動作。 6.能做出剪式跳高的助跑、起跳、空中及落墊的組合動作。 7.能了解正確跳高規則，並完成跳高比賽。					
十八	12/22 12/28	參、運動競技場	十一、力拔山河	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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.能了解拔河運動起源與特性。 2.能了解拔河握繩、姿勢的方法與動作的要領。	1.能了解並說出拔河運動起源與特性。 2.能了解並做出拔河握繩、姿勢的方法與動作的要領。 3.從事拔河運動前，除了基本的暖身活動之外，還要多加強肌肉的伸展運動，避免造成運動傷害。 4.拔河運動重技巧、比鬥智，而選手們的力量更攸關比賽勝負的關鍵，所以如何增加肌力、肌耐力是非常重要的。	3	1.拔河繩、腰帶、拔河鞋、碳酸鎂粉、背帶、護具（腳踝）、哨子。 2.廢棄輪胎、麻繩。	觀察檢核行為檢核 團體合作態度評量 口頭評量	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 十、獨立思考與解決問題
十九	12/29 1/4	參、運動競技場	十一、力拔山河	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本	1.能了解拔河握繩、姿勢的方法與動作的要領。 2.能了解八人制拔河比賽的規則。	1.能了解並做出拔河握繩、姿勢的方法與動作要領。 2.能了解並做出拔河雙人對練及團體練習的動作要領。	3	拔河繩、腰帶、拔河鞋、碳酸鎂粉、背帶、護具（腳踝）、哨子。	觀察檢核行為檢核 團體合作態度評量 口頭評量	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

週次	起迄日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
		場	河	動作或技術。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。	3.能了解拔河握繩、姿勢的方法與動作的要領。 4.能了解八人制拔河比賽的規則。 5.培養欣賞的能力，並養成守秩序及愛護公物的習性。	3.能了解並做出拔河團體練習的動作要領及八人制拔河比賽的規則及裁判手勢。 4.能欣賞運動賽事，展示並發表蒐集的資料。					四、表達、溝通與分享 十、獨立思考與解決問題
二十	1/5 1/11	參、運、動、競、技、場	十、二、樂、趣、手、球	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.知道手球傳接的動作要領。 2.能藉由活動練習培養手球傳接的要領。 3.知道手球運球的基本要領。 4.能藉由活動練習培養手球運球傳接。 5.知道原地肩上射球的動作要領。 6.藉由遊戲展現原地肩上射球的動作要領。 7.能藉由活動培養手球的技巧。 8.能藉由活動培養跑步傳球快攻的技巧。	1.能完成教師示範動作，並培養手球傳接的基本動作。 2.能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。	3	1.哨子、音樂CD、手球。 2.寶特瓶三個、粉筆、一張桌子。	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新
二十一	1/12 1/18	評量週	複習段考內容	複習段考內容	複習段考內容	複習段考內容	3	複習段考內容	複習段考內容	複習段考內容	複習段考內容
二十二	1/19 	休業式					3				

週次	起迄日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
	1/20										