

臺東縣大坡國民小學 110 學年度第一學期 六年級 健康與體育領域課程計畫

教材來源	南一版第十一冊	教學節數	每週 3 節
設計者	六年級教學團隊	教學者	謝文仁
年級課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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「空品旗」的概念。
- 42.能將「空品旗」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。

		<p>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。</p>								
主題	單元	十大基本能力	能力指標	學習目標	教學活動概述 (教學活動重點)	節數	教學資源	評量方法	重大議題	備註
壹、成長與蛻變	一、青春好樣	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	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。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>◎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。</p>	
		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	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。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>◎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。</p>	
		二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解	2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識其他國家的飲食特色。 2. 尊重並接納不同國家的飲食文化。 3. 能分析且體認宗教及文化對飲食型態的影響。 4. 能認識原住民族群的飲食特色。 5. 能明白原住民族群的飲食習俗與生活環境的關係。 6. 能尊重並接納其他族群的飲食文化。 7. 能明瞭飲食的目的。 8. 能說出飲食與生活的關係。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識世界各國不同的特產、食物、進餐方式、飲食習俗。 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。 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。 4. 我們要尊重並接納不同宗教的飲食文化。 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。 6. 認識原住民族群的飲食特色。 	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 情境圖（異國美食大會串）、蒐集及布置與各國飲食特色相關的圖片、資料。 2. 蒐集有關不同宗教飲食禁忌的相關圖片、資料。 3. 蒐集有關原住民族飲食特色的相關圖片、資料、上網搜尋原住民資料。 4. 蒐集有關飲食與 	觀察檢核行為檢核口語評量態度評量	<p>◎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。</p>	

					7. 認識飲食與節慶、禮俗、禁忌的關係。 8. 藉活動了解不同的飲食特色。		生活的相關圖片、資料。		
壹、成長與蛻變	三、人我之間	四、表達、溝通與分享	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. 明瞭關心和尊重彼此對人際關係的影響。 2. 能知道並執行將心比心、尊重他人的行為。 3. 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。 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。	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。 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。	3	1. 情境圖（將心比心）。 2. 掃除偏見的學習單、問號頭型卡、一件外套、一張椅子。	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。
壹、成長與蛻變	三、人我之間	四、表達、溝通與分享	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。
壹、成長與蛻變	四、青春進行曲	一、了解自我與發展潛能	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. 能知道不同國家對愛的表達方式各有不同。 4. 能了解不當媒體內容會誤導「性」觀念。 5. 能建立正確的「性」觀念，避免受到媒體不當的影響。 6. 能謹慎進行網路交友，不隨意與網友見面。 7. 能知道處理答應或拒絕網友的邀約時的原則。	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。 4. 能了解在不同社會中，兩性表達愛的方式有所差異。 5. 能避免被不當媒體內容誤導。 6. 能建立正確的性觀念，避免受到媒體不當的影響。 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。	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 認知青春期中不同性別者身體的發展與保健。 2-3-6 釐清性與愛的迷思。 ◎生涯發展教育 2-2-1 培養良好的人際互動能力。

壹、成長與蛻變	五、健康生活深呼吸	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	7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。	1. 認識空氣汙染。 2. 知道空氣汙染源有哪些。 3. 能與學童(或小組)討論社區空氣汙染形成的原因。 4. 能調查並分析社區空氣汙染問題。	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。 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,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。	3	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。 2. 全開海報(或A4紙)數張、彩色筆數盒。	觀察檢核行為檢核態度評量操作評量	◎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。	
壹、成長與蛻變	五、健康生活深呼吸	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	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「空品旗」的概念。 4. 能將「空品旗」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「空品旗」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(六色空品旗代表的意義)。 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。	
貳、體身力美	六、青春奔跑	一、了解自我與發展潛能 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	4-2-4 評估體適能活動的益處,並藉以提升個人體適能。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	1. 學習慢跑的方法與運用。 2. 能了解慢跑能力與體適能的關係。 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。	1. 能了解並做出慢跑時,身體各部位的正確動作。 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。	3	1. 哨子、馬表、紀錄表。 2. 踏板、二至三個紙箱、一張桌子、四至五個小圓錐。 3. 收集路跑相關資料。	觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量		

貳、 體身力與美	七、 健康有氣	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	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. 能熟練拳擊有氣的基本動作。 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氣。 3. 能和同學一起愉快的跳拳擊有氣舞蹈。	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氣運動。	3	教學輔助 DVD、CD (拳擊有氣)、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。	
貳、 體身力與美	七、 健康有氣	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	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,學會動感的階梯有氣動作。 2. 能和同學一起愉快的跳階梯有氣舞蹈。	1. 能熟練階梯有氣基本動作。 2. 能了解階梯有氣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。	
貳、 體身力與美	八、 足球小子(一)	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	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。	
貳、 體身力與美	八、 足球小子(一)	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	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. 能藉由活動練習盤求突破的技巧。 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。	
貳、 體身力與美	九、 體操精靈	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	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體的協調性、平衡感,以利本單元主要活動的學習。	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。	

貳、 體身力與美	九、 體操精靈	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	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。	
貳、 體身力與美	九、 體操精靈	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	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 團體合作 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。	
參、 運動競技場	十、 現代輕功	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	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. 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，並參與跳高運動。	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。 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。	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。	
參、 運動競技場	十一、 力拔山河	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	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。	

參、 運動 競技 場	十一、 力拔 山河	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	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。 4-2-1 了解影響運 動參與的因素。	1. 能了解拔河握繩、姿勢的方法與 動作要領。 2. 能了解八人制拔河比賽的規則。 3. 能了解拔河握繩、姿勢的方法與 動作要領。 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。	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. 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。	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。	
參、 運動 競技 場	十二、 樂 趣 手 球	一、了解自我與 發展潛能 二、欣賞、表現 與創新	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		