

## 苗栗縣三義鄉鯉魚國民小學 114 學年度第 1 學期五年級健康與體育領域課程計畫

一、本領域每週學習節數（3）節，本學期共（63）節。

二、本學期學習目標：

- 1.了解預防傳染病的原則和措施，主動的表現預防、因應傳染病的行動。
- 2.辨識日常生活中可能接觸毒品的危險，澄清毒品相關迷思，主動表現遠離毒品的行動。
- 3.主動表現預防校園事故傷害的方法，自我反省與提倡預防校園事故傷害的行動。
- 4.演練排球、樂樂棒球的進攻與防守策略，課後持續練習，增進排球、樂樂棒球動作的熟練度。
- 5.在活動中表現接力跑時傳接棒、搶跑道及安排棒次的技巧，遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。
- 6.在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進，願意利用課餘時間從事親水活動。

三、本學期課程內涵：

教學期程	主題或單元活動內容名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	第一單元健康樂活我當家 第 1 課疾病不要來 《活動 1》傳染病的三要素 教師帶領學生閱讀課本第 6-7 頁情境，並配合影片說明傳染病必須在下列三個因素同時存在時才會發生。 《活動 2》預防傳染病 1.帶領學生閱讀課本第 8-9 頁情境，並說明預防傳染病原則。 2.教師將全班分成 2 組，每組負責課本第 10-11 頁一個情境的討論，分析琪琪、丁丁生病的可能原因與可採取的處理或預防措施後上臺分享。 3.教師發下「預防傳染病」學習單，請學生依照課本分	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	3	康軒版國小健體 5 上	問答 發表 實作 實踐	

<p>析的方式，將自己或家人最近生病的經驗記錄下來。</p> <p>《活動 3》政府防疫措施</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.教師配合課本第 12-13 頁說明政府防疫措施。</li><li>2.教師說明如果身體出現疑似「嚴重特殊傳染性肺炎」時，使用快篩劑自我檢測後，快篩結果為陽性的處理方法。</li></ol> <p>《活動 4》認識結核病</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.教師帶領學生閱讀課本第 14 頁情境，並配合影片介紹結核病。</li><li>2.教師配合課本第 15 頁情境，說明結核病的自我檢測方法「七分篩檢法」。</li><li>3.教師說明結核病的預防方法。</li></ol> <p>《活動 5》罹患肺結核的治療</p> <p>教師說明除了規律用藥，肺結核病人應確實執行的事項。</p> <p>《活動 6》新型 A 型流感</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.教師帶領學生閱讀課本第 18 頁情境，並配合影片介紹新型 A 型流感。</li><li>2.教師帶領學生閱讀課本第 19 頁情境，並配合影片說明預防新型 A 型流感必須做到「5 要 6 不」行動。</li></ol> <p>《活動 7》愛滋病</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.教師配合影片介紹愛滋病。</li><li>2.教師提問：課本第 21 頁哪些行為有可能會被傳染愛滋病？哪些行為則不會傳染愛滋病呢？並請學生</li></ol>						
--	--	--	--	--	--	--

	<p>完成「愛滋病的傳染途徑」學習單。</p> <p>《活動8》愛滋病正解大進擊</p> <p>教師請學生分享對於愛滋病的觀感，全班一起討論，完成「愛滋病正解大進擊」學習單。</p> <p>《活動9》關懷愛滋從了解開始</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第24-25頁情境，並配合關懷愛滋病患者的影片，請學生分享想法。</p> <p>2.教師發下「關懷愛滋」學習單，請學生寫下對愛滋病患者的關懷。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>					
第二週	<p>第一單元健康樂活我當家</p> <p>第2課視力口腔檢查站</p> <p>《活動1》EYE的叮嚀</p> <p>1.教師請學生將個人視力檢查結果記錄下來，並分享檢查結果。</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第27頁情境，並提問：士動度數加深的原因可能有哪些？</p> <p>《活動2》過度使用3C產品的危害</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第28頁情境，並說明過度使用3C產品的危害。</p> <p>2.教師請學生自我檢視與反省平常使用3C產品的習慣是否正確，並思考有哪些待改善之處，記錄在課本第</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反</p>	<p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p>	3	康軒版國小健體5上	<p>發表實作問答實踐總結性評量</p>

	<p>29 頁。</p> <p>《活動 3》常見眼睛疾病 教師配合眼睛構造模型或圖片以及影片說明常見眼睛疾病。</p> <p>《活動 4》護眼好習慣 教師配合影片說明護眼好習慣包含：讓眼睛適時休息、端正用眼習慣、定期檢查視力、多做戶外活動、維持飲食均衡。</p> <p>《活動 5》護眼大作戰 1.教師帶領學生討論：要想改善使用 3C 產品的時間，來避免視力繼續惡化，該如何做？並請學生上臺分享。 2.教師發下「護眼大作戰」學習單，請學生參考課本的原則，依照自己的用眼習慣與視力情況訂定目標。</p> <p>《活動 6》護眼計畫行動管理 1.教師配合課本第 35 頁情境，以士勛為例，說明護眼計畫行動管理的方法。 2.教師發下「護眼計畫行動管理」學習單，請學生參考課本的方法訂定使用公約。</p> <p>《活動 7》洗牙與口腔疾病 1.教師請學生分享去牙科診所就醫的經驗。 2.教師帶領學生閱讀課本第 37 頁情境，並配合影片說明牙周病、牙齦炎。</p> <p>《活動 8》牙齒矯正 教師帶領學生閱讀課本第 38 頁情境，並說明牙齒矯正。</p> <p>《活動 9》潔牙習慣改善計</p>	<p>省與修正促進健康的行動。</p>					
--	--	---------------------	--	--	--	--	--

	<p>畫</p> <p>1.教師配合課本第 40-41 頁情境，以士勳為例說明，並引導學生運用「自我管理與監督」技能，改善潔牙習慣。</p> <p>2.教師發下「口腔保健習慣改善計畫」學習單，請學生針對待改進的口腔保健習慣，配合「自我管理與監督」技能步驟填寫，並於未來兩週執行與記錄。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>					
第三週	<p>第二單元做自己愛自己</p> <p>第 1 課不要被引誘</p> <p>《活動 1》辨別網路訊息妙招</p> <p>1.教師說明辨別網路上經過偽裝訊息的方法。</p> <p>2.教師提問：為什麼賣家要將電子煙偽裝成其他商品販售？還有哪些方法可以避免受騙上當？請學生分組討論後上臺分享。</p> <p>《活動 2》新興菸品訊息辨明白</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 48-49 頁情境，並提問：你覺得這段訊息說的是真的嗎？如何判斷訊息的真實性呢？</p> <p>2.教師說明：當你不確定訊息的真實性，可以運用「批判性思考」技能步驟來分析，再做出判斷。</p> <p>3.教師配合電子煙宣導圖文，分析「維他命棒」相關訊息中的錯誤觀念。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>	<p>Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。</p> <p>Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。</p>	3	康軒版國小健體 5 上	發表 演練 實作

	<p>4.教師請學生課後依照「批判性思考」技能步驟，練習判斷「喝藥酒可以提神，有益人體健康」的廣告說法，並完成「批判性思考」學習單。</p> <p>《活動3》廣告的誘惑</p> <p>1.教師說明飲酒的壞處。</p> <p>2.教師提問：你還知道哪些類似的宣傳手法的廣告呢？請學生分組討論後上臺分享。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 E8 認識兒少保護。</p>					
第四週	<p>第二單元做自己愛自己 第2課全力反毒</p> <p>《活動1》辨識新興毒品</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第52-53頁情境，並提問：你覺得這包特別的軟糖可能是什麼呢？如果你是戚戚，你會怎麼做？</p> <p>2.教師配合影片說明各種毒品的偽裝方式。</p> <p>《活動2》毒品的特性與危害</p> <p>1.教師引導學生分組討論所蒐集到的毒品特性相關資料，輪流上臺發表。</p> <p>2.教師配合影片說明毒品成癮的危害。</p> <p>《活動3》使用毒品的影響</p> <p>教師帶領學生閱讀課本第55頁情境，並說明使用毒品的影響包含個人、家庭與社會層面。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。</p> <p>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。</p>	3	康軒版國小健體5上	發表 實作 演練 問答

	<p>《活動 4》毒品危害實際案例分析</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 56-57 頁情境，並提問：報導中的「搖頭丸」、「喵喵」分別是幾級毒品？</p> <p>2.教師引導學生學生分組討論毒品使用案例。</p> <p>《活動 5》向毒品 SAY NO</p> <p>1.教師帶領學生複習拒絕技巧「天龍八不」。</p> <p>2.全班分為 2 人一組，演練拒絕的技巧。</p> <p>《活動 6》澄清毒品迷思</p> <p>教師將全班分為三組，分別負責一個課本第 59-61 頁的情境，並引導學生思考面臨這些情境的處理方式，澄清有關毒品的迷思。</p> <p>《活動 7》遠離毒品的健康行動</p> <p>教師帶領學生閱讀課本第 62-63 頁情境，並說明遠離毒品的方法。</p> <p><b>【資訊教育】</b></p> <p>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。				
第五週	<p>第二單元做自己愛自己</p> <p>第 3 課獨特的我</p> <p>《活動 1》自我調適</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 64 頁情境，並說明：有些人會利用成癮物質來逃避負面情緒、壓力、人際衝突等困難，但其實不管是使用電子煙、喝酒，還是使用毒品，都無法解決任何問題，我們應該正視自己的情緒並自我調適，遠離成癮物</p>	<p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	3	康軒版國小健體 5 上	<p>演練實作</p> <p>發表</p> <p>總結性評量</p>

<p>質。</p> <p>2.教師說明「情緒調適」技能步驟。</p> <p>《活動 2》自我積極拒癮健康生活</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 65 頁情境，並提問：你們知道哪些拒絕成癮物質、積極生活的方法嗎？</p> <p>2.教師請學生寫下自己的健康行動，完成「拒毒健康生活」學習單，並於生活中實踐。</p> <p>《活動 3》認識自己</p> <p>1.教師發下「認識自我」學習單，請學生寫下自己的人格特質與優缺點，並找兩位同學寫下他們眼中的你。</p> <p>2.教師請學生上臺分享，自己與他人眼中的你，有哪些相同或不同之處。</p> <p>《活動 4》自我悅納</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 67 頁情境，並提問：你喜歡自己的人格特質嗎？你能欣賞自己的優點，接納自己的缺點嗎？</p> <p>2.教師發下「自我悅納」學習單，請學生寫下自己所欣賞的特質和待改進的缺點，並且練習欣賞與接納自己的優缺點。</p> <p>《活動 5》特質、潛能與未來</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 68-69 頁情境，並提問：他們選擇職業所考慮的因素有哪些？你認為興趣與夢想可以如何結合，以發展</p>						
--	--	--	--	--	--	--

	<p>成為職業？</p> <p>2.教師發下「我的夢想計畫」學習單，請學生針對各自的夢想，檢視自己的特質，以及自己需加強的能力。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>					
第六週	<p>第三單元安全新生活</p> <p>第1課校園事故傷害</p> <p>《活動1》冒險行為不可行</p> <p>1.教師請學生分享自己在學校發生過的事務傷害經驗：在校園的哪裡受傷？為什麼會受傷？受傷時有什麼感受？後續怎麼處理傷口？</p> <p>2.教師說明避免事故傷害發生的方法。</p> <p>3.教師發下「冒險行為不可行」學習單，請學生蒐集一則校園事故傷害的報導，並和同學討論該事件發生的可能原因和避免的做法。</p> <p>《活動2》校園危險探索</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第76-77頁情境，請學生觀察圖中有哪些可能發生校園事故的情況，並發表這些情況可能導致的傷害。</p> <p>2.教師統整學生的回答，並說明校園中危險的情境，以及其可能導致的事故傷。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。</p> <p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p>	3	康軒版國小健體5上	實作發表自評

	<p>3.教師將全班分成五組，發下「校園危險搜索與預防（一）」學習單，請各組討論在校園中曾經看過的危險情境，記錄在學習單上，並編排演成戲劇，劇情可自由發揮。</p> <p>《活動3》校園事故傷害的預防</p> <p>1.教師配合課本第78-79頁情境，帶領學生練習分析事故傷害的發生原因並思考預防的方法。</p> <p>2.教師發下「校園危險搜索與預防（二）」學習單，請學生分組討論，分析事故傷害的發生原因，思考預防方法，並記錄下來。</p> <p>《活動4》守護校園安全</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第80-81頁情境，並說明校園中最常發生事故傷害的地點與預防校園意外的方法。</p> <p>2.教師請學生設計一份防止校園意外宣導海報或標語，並記錄在「守護校園安全」學習單。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>安 E10 關注校園安全的事件。</p>						
第七週	<p>第三單元安全新生活 第2課騎車乘車保平安 《活動1》預防自行車事故（一）</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第82-83頁情境，並引導學</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方</p>	<p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p> <p>Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突</p>	3	康軒版國小健體5上	<p>自評 發表 實作 演練 總結性評量</p>	

	<p>生討論騎乘自行車的危險情境,以及分析事故傷害的原因,思考預防方法。</p> <p>2.教師配合影片《自行車挑選與檢查保養》說明騎乘裝備。</p> <p>3.教師配合影片《安全用路及騎乘觀念》說明自行車的騎乘空間。</p> <p>《活動 2》預防自行車事故(二)</p> <p>1.教師配合課本第 84-85 頁,延續《活動 1》的自行車事故情境,引導學生討論騎乘自行車的危險情境,以及分析事故傷害的原因,並思考預防方法。</p> <p>2.教師配合影片《危險預測與防禦駕駛》說明遠離大型車輛注意事項。</p> <p>3.教師說明騎自行車時應避免的危險行為:自行車雙載、並排騎自行車、逆向騎自行車。</p> <p>4.教師請學生課後蒐集一則自行車事故的相關報導,分析事故傷害的原因及預防事故傷害的安全行動,並記錄在「安全騎乘自行車」學習單上。</p> <p>《活動 3》遊覽車事故與安全設備</p> <p>教師配合影片,說明搭乘遊覽車時的安全需知與遊覽車安全設備的使用方式。</p> <p>《活動 4》緊急救護報案</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 90-91 頁情境,並配合影片說明緊急救護報案的方</p>	<p>法、資源與規範。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>發事故的處理方法。</p>				
--	--	---	------------------	--	--	--	--

	<p>法。</p> <p>2.教師將學生分為 2 人一組，一人扮演緊急救護報案的民眾，一人扮演 119 消防局指揮中心專業人員，演練緊急救護報案的過程，並記錄在「緊急救護報案」學習單上。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p>					
第八週	<p>第四單元擊球特攻隊</p> <p>第 1 課排球高手</p> <p>《活動 1》低手傳球姿勢</p> <p>教師說明並示範低手傳球動作要領。</p> <p>《活動 2》雙人持球擊球</p> <p>教師說明雙人持球擊球活動規則。</p> <p>《活動 3》拋球與擊球</p> <p>教師說明拋球與擊球活動進行方式：2 人一組，先進行單人拋擊 10 次，兩人再練習雙人拋擊 10 次。</p> <p>《活動 4》擊球進籃</p> <p>1.教師說明擊球進籃活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論：和同學互相觀察，誰能準確的把球擊入球籃？他的動作有哪些地方值得學習呢？</p> <p>《活動 5》高手傳球姿勢</p> <p>教師說明高手傳球姿勢也稱為「托球」，並示範高手傳球動作要領。</p> <p>《活動 6》對牆高手傳球練習</p> <p>教師說明並示範對牆高手</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	3	康軒版國小健體 5 上	<p>觀察</p> <p>操作</p> <p>發表</p> <p>實作</p> <p>運動撲滿</p>

<p>傳球練習活動進行方式。</p> <p>《活動 7》低手、高手交替擊球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明並示範低手、高手交替擊球動作要領。</li> <li>2.活動結束後，教師帶領學生討論：如何才能連續進行低手、高手交替傳球而球不落地呢？</li> </ol> <p>《活動 8》雙人高手傳球練習</p> <p>教師說明雙人高手傳球練習活動進行方式。</p> <p>《活動 9》低手發球姿勢</p> <p>教師說明並示範低手發球動作要領。</p> <p>《活動 10》發球預言家</p> <p>教師說明發球預言家活動規則。</p> <p>《活動 11》布陣接發球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明布陣接發球活動規則。</li> <li>2.活動結束後，教師帶領學生討論：要如何調整每個人的站位區域，比較容易回擊球得分？怎樣容易以發球得分呢？</li> </ol> <p>《活動 12》排球雙打賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明排球雙打賽活動規則。</li> <li>2.教師帶領學生討論：讓球成功回擊過網的策略有哪些？</li> </ol> <p>《活動 13》排球多人賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明排球多人賽活動規則。</li> <li>2.活動結束後，教師帶領學生討論：在活動中觀察到哪些得分策略？</li> </ol>						
---	--	--	--	--	--	--

	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。						
第九週	<p>第四單元擊球特攻隊 第 2 課樂棒攻守樂趣多</p> <p>《活動 1》球棒與揮棒動作 1.教師帶領學生認識球棒甜區，揮棒時以此區球棒接觸球打擊出去，容易讓球飛得又高又遠。 2.教師說明並示範正確揮棒動作要領。</p> <p>《活動 2》揮棒擊氣球 教師說明揮棒擊氣球活動進行方式：找到球棒甜區，揮棒時以此區球棒打擊氣球，練習打擊 10 次。</p> <p>《活動 3》強棒出擊 教師說明強棒出擊活動規則：5 人一組，每人揮棒將小皮球擊出，依照落點獲得該區分數。每個組員皆揮棒打擊後加總分數，得分最多的組別獲勝。</p> <p>《活動 4》接球好手 教師說明接球好手活動規則： 1.7 人一組，一人持拍擊球，一人擔任接捕手，另外 5 人分散站於場內。 2.擊球者持拍擊出樂樂棒球，其他人練習接球，每組有 5 球機會。 3.當球被擊出，最接近球落點的人在接球前大喊「我來接」，接到球後傳給接捕手。 4.擊球者擊出 5 球後，換下一組上場。</p> <p>《活動 5》銅牆鐵壁</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	3	康軒版國小健體 5 上	操作發表	

	<p>教師說明銅牆鐵壁活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.10 人一組，一人擔任接捕手，9 人防守(內野站 4 人，外野站 5 人)。</li> <li>2.教師揮拍擊球，並說出指定的壘(接球後須將球傳至該壘)，防守者負責接球。</li> <li>3.球擊出後，接球者大聲喊「我來接」，迅速接住球。</li> <li>4.接球者評估自己與指定壘的距離，選擇直接傳給壘板上的人，或先傳給較接近自己的同伴，由他傳向指定的壘板。</li> <li>5.成功將 5 球送上指定壘，即完成任務。</li> </ol> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>					
第十週	<p>第四單元擊球特攻隊 第 2 課樂棒攻守樂趣多 《活動 6》攻占一壘</p> <p>教師說明攻占一壘活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.全班分為進攻組(紅隊)和防守組(藍隊)，防守方分散站於場內。</li> <li>2.進攻方揮棒擊球，球須擊出超過 5 公尺線，且未擊出界外才算打擊有效。擊球後，揮棒者不可甩棒，須先將球棒放入圓圈再開始跑壘。</li> <li>3.防守方接球後傳向一壘，接到球的防守者腳踩白色壘板才算防守成功；若進攻方先上一壘踩橘色壘板，即上壘成功獲得 1 分。</li> </ol>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</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>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規</p>	<p>Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	3	康軒版國小健體 5 上	<p>操作發表實作運動撲滿</p>

	<p>4.進攻方每個人都擊球一次後，雙方攻守互換，最後累積得分較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 7》上壘高手 教師說明「上壘高手」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.全班分為進攻組（紅隊）和防守組（藍隊），防守方分散站於場內。</li> <li>2.進攻方揮棒擊球，擊出球後全力衝刺，經過一壘跑向二壘，上壘時踩橘色壘板。</li> <li>3.防守方接球後傳向二壘，接球者接球後須踏上二壘的白色壘板；進攻方經過一壘並踏上橘色壘板得 1 分，若上二壘再得 1 分。</li> <li>4.進攻方每人擊球一次後，雙方攻守互換，最後累積得分較高的組別獲勝。</li> </ol> <p>《活動 8》上壘搶分</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明上壘搶分活動規則： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)全班分為進攻組（紅隊）和防守組（藍隊），防守方分散站於場內。</li> <li>(2)進攻方揮棒擊球後，迅速跑向各壘板並積極上壘；防守方則盡力接球並快速傳回壘板處，阻止對方得分。</li> <li>(3)進攻方踩橘色壘板；防守方踩白色壘板；進攻方一人跑回本壘得 1 分。</li> <li>(4)進攻方每人擊球一次後，雙方攻守互換，最後累積得分較高的組別獲勝。</li> </ol> </li> <li>2.教師發下「上壘搶分」學習單，請學生寫下活動的攻</li> </ol>	<p>律運動習慣，維持動態生活。</p>					
--	--	----------------------	--	--	--	--	--

	<p>防策略與情境討論。</p> <p>《活動 9》樂樂棒球對抗賽 教師說明樂樂棒對抗賽活動進行方式：全班分成 3 組，第一回合時紅隊進攻、藍隊防守、黃隊計分。依照比賽規則每次兩隊進行比賽，進攻方都擊球一次後攻守交換，共進行三回合。累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>					
第十一週	<p>第五單元跑跳武動秀 第 1 課身體管理員 《活動 1》體適能檢測</p> <p>1.教師說明體適能檢測方式並指導學生進行體適能檢測。</p> <p>2.教師發下「體適能檢測與促進計畫」學習單，請學生將各體識能項目檢測的結果記錄於學習單。</p> <p>《活動 2》促進健康體適能的運動建議</p> <p>1.教師說明促進各項體適能的運動種類。</p> <p>2.教師請學生選擇一項個人待加強的體適能要素，分享適合自己的運動項目，以及社區中適合的運動場地，並記錄於「體適能檢測與促進計畫」學習單。</p> <p>《活動 3》改善體適能運動計畫</p> <p>教師配合課本第 122 頁，帶領學生了解自己的體適能檢測結果，選擇要改善的體適能要素，擬定改善計畫。</p>	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p>	3	康軒版國小健體 5 上	操作發表實作實踐

	<p><b>【安全教育】</b> 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。</p>					
第十二週	<p>第五單元跑跳武動秀 第 1 課身體管理員 《活動 4》健康的運動飲食習慣 1.教師說明運動前、中、後分別適合的飲食原則。 2.教師帶領學生依照運動飲食原則，完成課本第 125 頁針對運動前、中、後的飲食時間和食物種類的建議。 《活動 5》運動樂分享 1.教師配合課本第 126 頁，舉例說明執行計畫遇到困難時可行的解決方式。 2.教師發下「運動樂分享」學習單，請學生 2 人一組，針對各自遇到的困難討論解決方法，並記錄下來。 《活動 6》養成規律運動習慣 教師發下「規律運動好健康」學習單，請學生下課後，針對建立運動習慣的好處，設計一份推廣養成規律運動的海報。 <b>【安全教育】</b> 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。</p>	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>	<p>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。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p>	3	康軒版國小健體 5 上	<p>問答 實作 發表 運動撲滿</p>
第十三週	<p>第五單元跑跳武動秀 第 2 課跑跳無阻 《活動 1》傳接棒動作要領檢核 1.教師配合課本第 128-129 頁，說明傳接棒的動作要</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	3	康軒版國小健體 5 上	<p>操作 實作 觀察 發表 問答 運動撲滿</p>

	<p>領。</p> <p>2.教師說明傳接棒動作要領檢核活動進行方式：4人一組，分為傳接組與觀察組，傳接組的2人相隔5公尺站立，觀察組的2人站在一旁觀察並記錄。傳接組依照傳接棒動作要領練習，接棒者完成傳接動作後，向前跑5公尺再停下；觀察者的兩人分別觀察傳接棒兩人的動作，將觀察結果記錄在課本第128-129頁。兩組角色交換，再練習一次。</p> <p>《活動2》前伸數與搶跑道</p> <p>1.教師帶領學生討論：為什麼要搶跑道呢？</p> <p>2.教師說明內切搶跑道活動進行方式：6人一組，其中3人分別在三個跑道上跑步前進，另外3人在旁邊觀察。跑道最外側同學以與跑道垂直的路線，直線跑進最內側跑道，向前跑5公尺後，再由外側跑道同學往斜前方跑進最內側跑道，再跑5公尺後全員停下，與觀察的同學角色互換。</p> <p>《活動3》試跑體驗</p> <p>教師說明試跑體驗活動規則：</p> <p>1.4人一組，每次3組進行，各派1人上場，分別跑100公尺，並記錄每個人跑步的秒數。</p> <p>2.觀察並分析每個人的速度與特長，例如：爆發力、持續力等，進行棒次安排。</p> <p>3.排完棒次後，嘗試依該棒</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>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題</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>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>次接力跑,接著調整棒次安排,反覆幾次後,找出跑得最快的排列順序,並將時間與討論結果記錄在「試跑體驗」學習單。</p> <p>《活動 4》大隊接力大賽 教師說明大隊接力大賽活動進行方式:</p> <p>1.12 人一隊,賽前與隊友溝通並安排棒次。</p> <p>2.遵守競賽規則,和隊友一同努力爭取勝利,完成大隊接力大賽。</p> <p>3.比賽結束後,討論比賽中失誤或可以改進之處。</p> <p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>					
第十四週	<p>第五單元跑跳武動秀 第 2 課跑跳無阻</p> <p>《活動 5》踏一步跳起 教師說明並示範踏一步跳起動作要領。</p> <p>《活動 6》助跑後跳起 教師說明並示範助跑後跳起動作要領。</p> <p>《活動 7》助跑 6、11、13 公尺 教師說明助跑 6、11、13 公尺活動進行方式:每人有 3 次機會進行助跑後跳起練習,分別助跑不同的距離後跳起,第一次助跑 6 公尺,第二次助跑 11 公尺,第三次助跑 13 公尺,記錄每次落地的位置。</p> <p>《活動 8》助跑 5、9、11 步 教師說明並與同學示範助跑 5、9、11 步活動進行方</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-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>3d-III-3 透過體驗或實踐,解決練習或比賽的問題</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>4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	3	<p>康軒版國小健體 5 上</p>	<p>操作 實作 觀察 運動撲滿</p>

	<p>式：</p> <p>1.2 人一組，一人練習，一人協助。跳的人先面對起跑方向，起跳腳在後，前腳腳尖對齊起跳板前緣站立，往回跑時，分別走 5 步、9 步、11 步。另一人幫忙在最後一步的位置放置圓盤，作為助跑起點。</p> <p>2.找到助跑起點位置後進行試跳，確認距離是否準確。</p> <p>3.在沙坑分別練習助跑 5 步、9 步、11 步後起跳，找出最適合自己的距離與步數，並記錄在課本第 139 頁上。</p> <p>4.兩人角色互換繼續練習。</p> <p>《活動 9》跳遠挑戰</p> <p>1.教師配合課本第 140-141 頁，說明並示範正確的跳遠動作要領。</p> <p>2.教師說明跳遠挑戰活動進行方式：3 人一組，一人先練習跳遠，另兩人擔任觀察者與測量者，依照課本第 140-141 頁動作要領，針對練習者的動作進行檢核，並提出待改善的部分。進行正式挑戰，並測量跳遠距離。完成練習、跳遠挑戰與測量後，三人角色互換，每人都要練習跳遠與測量。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>						
第十五週	第五單元跑跳武動秀 第 3 課小套路輕鬆學 《活動 1》拳掌進攻	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	3	康軒版國小健體 5 上	操作	

	<p>教師說明並示範拳掌進攻動作要領。</p> <p>《活動 2》弓馬互換進攻</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師帶領學生複習弓步、馬步轉換的動作要領。</li> <li>2.教師說明並示範弓馬互換進攻活動進行方式。</li> </ol> <p>《活動 3》連續進攻</p> <p>教師說明並示範活動進行方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.順步連續進攻：順步衝拳（右弓步右衝拳）→順步劈掌（左弓步左劈掌）→順步撐掌（右弓步右撐掌）。</li> <li>2.拗步連續進攻：拗步衝拳（右弓步左衝拳）→拗步劈掌（左弓步右劈掌）→拗步撐掌（右弓步左撐掌）。</li> </ol> <p>《活動 4》弓馬互換防禦</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明並示範防守動作要領。</li> <li>2.教師說明並示範「弓馬互換防禦」動作要領：弓步上架→馬步下截→弓步橫肘→馬步橫肘。</li> </ol> <p>《活動 5》獨立式換步樁</p> <p>教師說明並示範獨立式換步樁動作要領。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>					
第十六週	<p>第五單元跑跳武動秀</p> <p>第 3 課小套路輕鬆學</p> <p>《活動 6》換步樁勤攻防</p> <p>教師說明「獨立式勤攻防」活動進行方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.將全班分為兩組，一組練習，另一組負責出題。</li> <li>2.配合教師口令分別進行 3</li> </ol>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和</p>	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	3	康軒版國小健體 5 上	操作觀察	

	<p>次不同的攻防轉換動作。</p> <p>3.教師請學生自己設計最後一個結尾動作，防守或進攻皆可，再進行一次活動。</p> <p>4.接著由出題組同學輪流出題，搭配自己設計的結尾動作；出題後兩組角色互換。</p> <p>《活動 7》腿部基本功 教師說明並示範腿部基本功動作要領。</p> <p>《活動 8》踢蹬連環腿 教師說明踢蹬連環腿活動進行方式：</p> <p>1.將三個腿部動作組合，練習踢蹬連環腿進攻。</p> <p>2.2 人一組，一人先進行動作練習，另一人觀察並提出動作調整建議，接著兩人角色互換，再練習一次。</p> <p>《活動 9》內外擺 教師說明並示範內擺、外擺動作要領。</p> <p>《活動 10》腿部動作連環練 教師說明腿部動作連環練活動進行方式：</p> <p>1.將踢蹬、轉身與內、外擺等動作組合成連環的腿部招式。</p> <p>2.2 人一組，一人先進行動作練習，另一人觀察並提出修改建議，接著兩人角色互換，再練習一次。</p> <p>《活動 11》二起腳 教師說明並示範二起腳動作要領。</p> <p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人</p>	<p>協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>					
--	---	---	--	--	--	--	--

	際關係。					
第十七週	<p>第五單元跑跳武動秀 第3課小套路輕鬆學 《活動12》武動三人行 教師說明武動三人行活動進行方式： 1.3 人一組，依照關卡順序與要求，互動協力完成武俠闖關的挑戰任務。 2.學生帶著「武動三人行」學習單闖關，完成後由關主蓋章。 《活動13》快打六招 1.教師說明快打六招活動進行方式：6人一組，每人設計一個武術動作串連在一起，編纂屬於你們獨特的武學祕笈。 2.教師發下「快打六招祕笈」學習單，請學生記下各組編排的武術動作。 《活動14》演武活動 1.教師將全班分成6人一組，請學生結合學過的各種進攻、防守、腿部、手部動作，各組編出一套十八招的武術動作。 2.教師請學生輪流上臺進行演武，其他人觀摩，並分享其他組設計與表現的動作需要調整或值得學習的地方。 3.教師發下「演武活動」學習單，請學生記錄各組編排的武術動作，並完成學習單。 【品德教育】</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>Bd-III-1 武術組合動作與套路。</p>	3	康軒版國小健體5上	<p>操作 實作 發表 運動撲滿</p>

	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。						
第十八週	<p>第六單元自在動起來</p> <p>第 1 課逗陣來跳繩</p> <p>《活動 1》腳步變換</p> <p>1.教師說明並示範腳步變換動作要領。</p> <p>2.活動結束後，教師請學生分享：變換腳步跳繩時，怎麼讓甩繩動作更流暢？</p> <p>《活動 2》甩繩變化</p> <p>1.教師說明並示範甩繩變換動作要領。</p> <p>2.教師將學生分散於場地中，請學生嘗試甩繩變化，由 1 次開始，成功後慢慢增加次數，直到能連續轉換 5 次。</p> <p>《活動 3》雙人甩長繩練習</p> <p>教師說明並找一位學生示範雙人甩長繩練習動作要領。</p> <p>《活動 4》三人團體跳繩</p> <p>教師說明三人團體跳繩活動進行方式：</p> <p>1.3 人一組，每次兩人負責甩繩、一人負責跳。</p> <p>2.分別挑戰邊跳邊轉身、長短雙繩跳。</p> <p>3.三人角色互換，直到每人都當過跳繩者和甩繩者。</p> <p>《活動 5》五人團體跳繩</p> <p>教師說明五人團體跳繩活動進行方式：</p> <p>1.5 人一組，兩人負責甩繩，其他三人跳。</p> <p>2.分別挑戰一繩三人跳、雙繩三人跳。</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p> <p>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p>	3	康軒版國小健體 5 上	<p>操作</p> <p>觀察</p> <p>發表</p> <p>實作</p> <p>運動撲滿</p>	

	<p>《活動 6》多人跳繩</p> <p>1.教師將全班分成 4-5 人一組，請學生討論想表現的跳繩動作組合。</p> <p>2.學生輪流上臺表演，其他人觀摩，並分享其他組設計與表現的動作需要調整或值得學習的地方。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>					
第十九週	<p>第六單元自在動起來</p> <p>第 2 課划手前進</p> <p>《活動 1》陸上站立划手</p> <p>1.教師說明游泳時，五指自然合攏，手指自然伸直，才能更輕鬆的划手前進。</p> <p>2.教師說明並示範陸上站立划手動作要領。</p> <p>《活動 2》陸上站立划手</p> <p>教師說明並示範陸上「彎腰划手」動作要領。</p> <p>《活動 3》池內前彎划手</p> <p>教師說明池內前彎划手活動進行方式：</p> <p>1.教師將全班分成 2 人一組，每組一位學生沿著泳池壁排成一排，另一位學生在泳池旁觀察。</p> <p>2.扶牆練習不閉氣划手動作，一手連續划 10 下後換另一手，接著練習左右手交替划手共 10 下。</p> <p>3.熟悉不閉氣划手後，扶牆練習閉氣划手，一手連續划 5 下後出水換氣，再換另一手練習，接著練習左右手交替划手共 10 下。</p> <p>4.每組的兩人輪流下水練</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <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>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>Gb-III-2 手腳聯合動作、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>	3	康軒版國小健體 5 上	操作發表

	<p>習。</p> <p>《活動 4》持浮板划手 教師說明持浮板划手活動進行方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.每人持一個浮板，在泳池中彎腰站立。</li> <li>2.先練習不閉氣划手前進，一手連續划 10 下後換另一手，接著練習左右手交替划手共 10 下。</li> <li>3.熟悉不閉氣划手前進後，換練習閉氣划手前進，一手划 5 下後出水換氣，再換另一手練習，接著練習左右手交替划手共 10 下。</li> </ol> <p>《活動 5》水中清道夫 教師說明水中清道夫活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.5 人一組，泳池一端的池底放置一些象棋。</li> <li>2.每次 1 人，從泳池另一端出發，以持浮板閉氣划手的方式在水中走路移動，到對面撿象棋。</li> <li>3.每人最多可以撿 3 個，最少撿 1 個象棋，最快撿到 10 個象棋的組別獲勝。</li> </ol> <p>【海洋教育】</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息活動的知識與技能。</p>						
<p>第二十週</p>	<p>第六單元自在動起來 第 2 課划手前進 《活動 6》一次到對岸 教師說明一次到對岸活動規則：</p> <p>1.5 人一組，每人站一個水道，在泳池內一端預備。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積</p>	<p>Gb-III-2 手腳聯合動作、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>3</p>	<p>康軒版國小健體 5 上</p>	<p>操作 發表 觀察 實作 運動撲滿</p>	

	<p>2.聽見哨音後，低頭閉氣划水，在水中走路前進，直到泳池另一端，閉氣划手時若氣不足，頭部可以出水面換氣。</p> <p>3.最快抵達對岸的人獲勝，接著換下一組進行。</p> <p>《活動 7》兩人水中接力 教師說明兩人水中接力活動規則：</p> <p>1.2 人一組，討論各自負責的距離，確定第二人在水中站立的位置。第一人在池邊預備，第二人在約定位置等待。</p> <p>2.聽見哨音後，第一人低頭閉氣划手出發，在水中走路前進，直到碰到另一人擊掌接力。閉氣划手時若氣不足，頭部可以出水面換氣。</p> <p>3.兩人擊掌接力後，第二人才可以出發，最快抵達對岸的組別獲勝。</p> <p>《活動 8》浮條牽我走 教師說明浮條牽我走活動進行方式：</p> <p>1.3 人一組，兩人持浮條的兩端，另一人練習做出捷泳的划手和打水動作。</p> <p>2.負責持浮條的人觀察練習者的動作，隨時提醒要注意的地方。</p> <p>3.中間練習的人完成一水道的練習後角色互換，直到三人都擔任過練習者。</p> <p>《活動 9》浮板助我行 教師說明浮板助我行活動規則：</p> <p>1.6 人一組，每人站一個水</p>	<p>極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <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>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>					
--	---	---	--	--	--	--	--

	<p>道，在泳池邊持浮板預備。</p> <p>2.聽到哨音後，每人持浮板閉氣划手打水前進。</p> <p>3.最快抵達對岸的人獲勝，接著換下一組進行。</p> <p>《活動 10》游泳闖關賽</p> <p>1.教師說明「游泳闖關賽」活動規則：</p> <p>(1)第一關：閉氣入水，計算泳池底部的象棋個數，正確回答後，閉氣划手打水直到水道盡頭。</p> <p>(2)第二關：閉氣划手打水前進，游過長椅上方和浮條下方，直到水道盡頭。</p> <p>(3)第三關：聽取關主指定的動作後，閉氣划手打水游到老師面前，做出指定動作，再開氣划手打水前進至水道盡頭，即完成闖關。</p> <p>2.教師發下「游泳闖關賽」學習單，請學生下課後將闖關過程記錄下來。</p> <p>【海洋教育】</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息活動的知識與技能。</p>					
第二十一週	<p>第六單元自在動起來</p> <p>第 3 課快樂動動趣</p> <p>《活動 1》機器人動一動</p> <p>教師說明機器人動一動活動進行方式：5 人一組，各組分散在活動場地，小組進行機器人造型討論。跟著口令做動作，學機器人的姿態做造型。每個口令可變換不同造型做動作。每組學生可輪流出題。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的</p>	<p>Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。</p> <p>Ib-III-2 各國土風舞。</p>	3	康軒版國小健體 5 上	<p>操作</p> <p>發表</p> <p>實作</p> <p>觀察</p> <p>運動撲滿</p>

	<p>《活動 2》機器人遊行舞 教師說明機器人遊行舞活動進行方式：5 人一組，小組集體討論與創作遊行舞內容。接著將創作內容串起並練習後，記錄於「機器人遊行舞」學習單。最後各組依序上臺表演，其他組共同欣賞與觀摩。</p> <p>《活動 3》愉快的舞者基本舞步 1.教師說明並示範《愉快的舞者》基本舞步：交換步、踏併步、擦步、踏步。 2.教師將全班分成 2 人一組，搭配教學影片練習《愉快的舞者》基本舞步，請學生互相觀察動作可以如何調整。</p> <p>《活動 4》愉快的舞者舞序 1.教師播放《愉快的舞者》教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2.教師將全班分成 5 人一組圍成圓圈，接著說明並示範《愉快的舞者》舞序。</p> <p>《活動 5》表演與欣賞 1.依照《活動 4》的分組，各組依序上臺表演《愉快的舞者》舞蹈。每組表演時，其他組共同欣賞與觀摩。 2.教師發下《愉快的舞者》學習單，請學生將活動過程記錄下來，並給予每組表演評分。</p> <p><b>【品德教育】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	能力。					
--	--	-----	--	--	--	--	--

