



快樂、創新、活力

臺北市中山區大佳國民小學 109 學年度 四年級 體育領域課程計畫

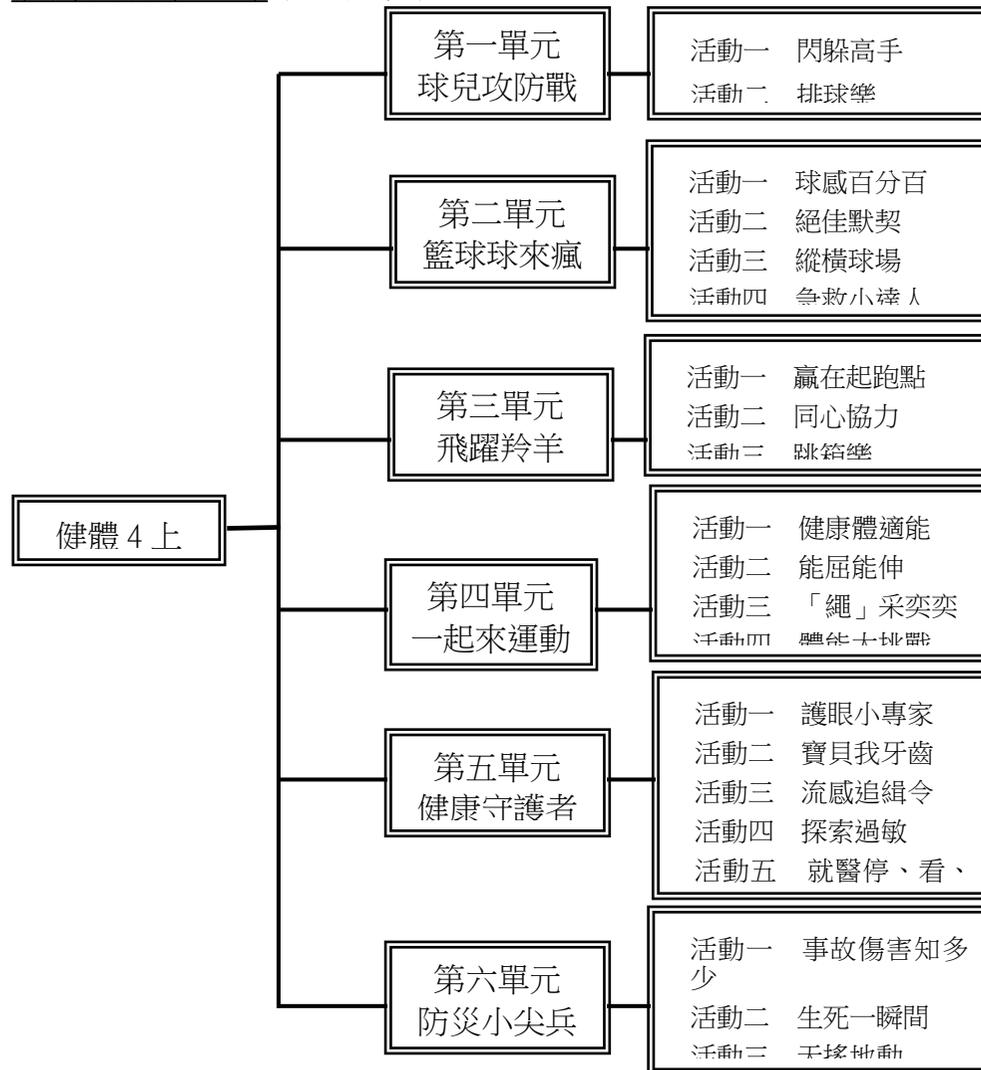
設計者：呂欣潔

一、上學期學習目標：

1. 透過各式趣味化遊戲活動，讓學生學習躲避球的投擲、傳接、閃躲，以及排球的擊球技能。
2. 透過活動及遊戲，引導學生接觸籃球運動，學習基本的原地傳球及基礎的運球技能，以銜接後續的移動傳接及變化運球等動作。
3. 為了避免發生運動傷害，活動中還介紹了在籃球場上常見的運動傷害預防，以及簡易的急救處理。
4. 透過按部就班、循序漸進的學習，發揮學生的潛力，使其能跑得更快、跳得更高。
5. 引導學生從體驗伸展操、跳繩，了解有助體適能要素促進的活動。最後透過挑戰遊戲，鼓勵學生展現最佳體適能。



(健康與體育 4 上)課程架構圖





二、上學期課程內涵

週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第1週	08/31 ∩ 09/05	3-2-3 3-2-4	單元一、球兒攻防戰 活動1 閃躲高手	<p>活動一：練習傳接球動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範肩上傳球動作要領。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師講解接低球、接高球動作要領。 4. 請學生分組進行練習。 5. 操作過程中教師應針對學生錯誤的動作立即做修正。 <p>活動二：8字形傳接練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範傳接動作及8字形傳球路徑。 2. 請學生四人一組進行練習。 <p>活動三：擊牆傳接</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範擊牆傳接動作要領：球擊牆高度約在腰、胸之間，接球時要判斷球彈地位置及方向後再接球。 2. 請學生進行練習。 <p>活動四：穿過呼拉圈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範穿過呼拉圈傳接動作。 2. 請學生分組進行練習。 	【性別平等教育】 2-2-1	2	實作評量 觀察評量	28/暑假結束、上午校務會議 31/第1學期開學日、正式上課、課後照顧、課後社團開始 31/新生開學迎新	融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第2週	09/06 ∩ 09/12	3-2-3 3-2-4	單元一、球兒攻防戰 活動1 閃躲高手	<p>活動一：跟著球兒轉</p> <p>1. 教師說明：活動進行的目的是要練習快速移位，隨時正面面對球。</p> <p>2. 教師講解並示範轉身移位，以及外圍傳球路徑要領。</p> <p>3. 請學生分組進行練習。</p> <p>活動二：簡易躲避球</p> <p>1. 教師講解活動方式。</p> <p>2. 請學生分組進行練習。</p> <p>活動三：複習攻防練習</p> <p>1. 教師講解傳接球與閃躲要領。</p> <p>2. 請學生4~6人一組，輪流在內、外場，進行攻擊、閃躲練習。</p> <p>活動四：方陣躲避球遊戲</p> <p>1. 教師講解活動規則。</p> <p>2. 請學生分組進行遊戲。</p>	【性別平等教育】 2-2-1	2	實作評量 觀察評量	9/12 學校日	<p>融入教育議題代號：</p> <p>1. 性別平等教育</p> <p>2. 環境教育</p> <p>3. 資訊教育</p> <p>4. 家政教育</p> <p>5. 人權教育</p> <p>6. 生涯發展教育</p> <p>7. 海洋教育</p> <p>8. 本土語言</p> <p>9. 圖資利用及閱讀教育</p> <p>10. 資訊倫理與安全健康上網教育</p> <p>11. 品德教育</p> <p>12. 家庭教育</p> <p>13. 國防教育</p> <p>14. 法治教育</p>



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第3週	09/13 ∩ 09/19	3-2-3 3-2-4	單元一、球兒攻防戰 活動 1 閃躲高手 活動 2 排球樂	<p>活動一：球感練習</p> <p>1. 教師說明：運用不同的器材可降低擊球的難度。</p> <p>2. 教師引導學生利用塑膠袋、沙灘球或軟式排球練習擊球動作技巧。</p> <p>活動二：球兒高飛</p> <p>1. 教師講解並示範排球拋接球感練習。</p> <p>2. 請學生練習各種拋接動作。</p> <p>3. 待動作純熟後，教師可引導學生進行分組競賽或個人賽。</p> <p>活動三：大風吹</p> <p>1. 教師講解活動方式：</p> <p>2. 請學生分組進行練習。</p> <p>活動四：擊球樂</p> <p>1. 教師講解活動方式：以單、雙手進行手腕擊球，盡量不要讓球落地。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>活動五：低手傳球</p> <p>1. 教師講解並示範低手傳球動作要領。</p> <p>2. 請學生進行低手傳球動作練習，教師巡視行間，即時糾正錯誤動作</p> <p>3. 請學生兩人一組互相觀摩與練習。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>2-2-1</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-1</p>	2	實際演練 觀察評量		<p>融入教育議題代號：</p> <p>1. 性別平等教育</p> <p>2. 環境教育</p> <p>3. 資訊教育</p> <p>4. 家政教育</p> <p>5. 人權教育</p> <p>6. 生涯發展教育</p> <p>7. 海洋教育</p> <p>8. 本土語言</p> <p>9. 圖資利用及閱讀教育</p> <p>10. 資訊倫理與安全健康上網教育</p> <p>11. 品德教育</p> <p>12. 家庭教育</p> <p>13. 國防教育</p> <p>14. 法治教育</p>



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第4週	09/20 ∩ 09/26	3-2-4 6-2-3	單元一、球兒攻防戰 活動 2 排球樂	<p>活動一：低手傳球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範低手傳球動作要領。 2. 請學生進行低手傳球動作練習，教師巡視行間，即時糾正錯誤動作 3. 請學生兩人一組互相觀摩與練習。 <p>活動二：擊反彈球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解活動方式：將球上拋，球於身體前落地反彈後擊球。 2. 請學生進行練習。 <p>活動三：定位傳球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解活動方式：一人拋球，三到五人輪流以低手傳球動作擊球給拋球者。 2. 請學生分組進行練習。 <p>活動四：移位擊球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 <p>活動五：彈跳排球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解彈跳排球活動規則。 2. 請學生分組進行彈跳排球。 	【生涯發展教育】 2-2-1	2	實際演練 觀察評量	26 補課日 (補 10/2 星期五)	融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第5週	09/27 ∩ 10/03	3-2-2	單元二、籃球球來瘋 活動1 球感百分百	<p>活動一：持球球感練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明籃球運動的樂趣，藉以引起學生的學習動機。 2. 教師講解並示範左右手相互撥球、持球繞頸、持球繞腳、腰部繞球，以及胯下8字形繞球動作技巧。 3. 請學生模仿教師動作，逐項操作各式控球動作。 <p>活動二：拋球球感練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範單手拋球單手接、單手換手拋接、拍掌接球、坐著拋球起立後接球動作技巧。 2. 請學生模仿教師動作，逐項操作各式控球動作。 3. 練習過程中，教師針對學生錯誤的動作立即做修正。 <p>活動三：運球球感練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範坐姿單手運球、坐姿左右手交換運球，以及坐姿腿間V字三點運球動作技巧。 2. 請學生模仿教師動作，逐項操作各式運球動作。 3. 練習過程中，教師針對學生錯誤的動作立即做修正。 <p>活動四：雙人球感練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範雙人轉身傳球、雙人頭頂胯下傳球，以及多人單手傳球動作技巧。 2. 請學生分組逐項操作各式傳球動作。 3. 練習過程中，教師針對學生錯誤的動作立即做修正。 	【性別平等教育】 1-2-3	2	實作評量 課堂問答	10/1 中秋節放假 10/2 彈性放假	融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第6週	10/04 § 10/10	3-2-1 3-2-2 3-2-4	單元二、籃球球來瘋 活動 2 絕佳默契	<p>活動一：傳接球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範正確的接球動作，並說明放鬆身體，減少球的衝擊力量，才能將球穩穩接住。 2. 教師講解並示範地板傳球、過頂傳球、胸前傳球、單手肩上傳球動作要領。 3. 請學生分組進行練習。 4. 教師鼓勵學生以不同傳球動作進行傳接球練習。 <p>活動二：原地三角傳球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 3. 待動作熟練後，教師再以吹哨方式引導學生改變傳球的方向或動作，增加活動的樂趣。 	【性別平等教育】 2-2-1	2	自我評量 實作評量	泳課開始 10/ 9 補假 10/10 國慶日 放假 1 日	融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第7週	10/11 § 10/17	3-2-1 3-2-2 3-2-4	單元二、籃球球來瘋 活動 2 絕佳默契	<p>活動一：星形傳球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解活動方式。 2. 學生分組進行練習。 3. 待動作熟練後，教師再以吹哨方式引導學生改變傳球的方向或動作，增加活動的樂趣。 <p>活動二：快遞傳球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解遊戲規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 3. 待動作熟練後，教師可指定傳球動作或方向，請學生再次進行遊戲。 <p>活動三：七手八腳</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解活動方式：三人一組，兩人傳球一人在中間抄截，傳球者被抄球後兩人即角色互換，以相互練習。 2. 鼓勵學生嘗試用各種方法傳球，不讓中間抄截者抄到球。 	【性別平等教育】 2-2-1	2	自我評量 實作評量	10/13 五年級基本學力檢測 泳課開始	融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第8週	10/18 ∩ 10/24	3-2-2 3-2-3 3-2-4	單元二、籃球球來瘋 活動3縱橫球場	<p>活動一：原地運球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解運球動作在籃球運動中的重要性，以引起學生學習興趣。 2. 教師講解並示範運球的動作要領。 3. 請學生練習右手運球、左手運球，以及左右手交換運球動作。 <p>活動二：高度變化運球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範高運球及低運球的動作要領。 2. 請學生分組進行練習。 3. 待動作熟練後，教師引導學生隨著哨音長短，練習高、低變化運球。 <p>活動三：行進間直線運球及收球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範行進間運球動作要領。 2. 請學生依據教師示範，逐步操作。 3. 教師講解並示範收球動作。 4. 請學生進行練習。 <p>活動四：運球接力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生進行練習。 	【性別平等教育】 2-2-1	2	實作評量 課堂問答 觀察評量	泳課開始	融入教育議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第9週	10/25 ∫ 10/31	3-2-2 3-2-3 3-2-4	單元二、籃球球來瘋 活動3縱橫球場	<p>活動一：曲線運球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範曲線運球動作技能。 2. 請學生分組練習。 3. 教師亦可變化活動方式，讓學生回程時練習直線運球及收球動作。 <p>活動二：個人移位運球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範方向變化運球的運用及動作要領。 2. 請學生進行練習。 3. 待動作熟練後，教師可運用哨音和口令，引導學生變化運球方向。 <p>活動三：行進間繞圓運球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範行進間繞圓運球的動作要領。 2. 請學生運用籃球場的中圈或是罰球圈，分組練習順時針及逆時針的運球動作。 <p>活動四：運球紅綠燈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明遊戲規則並將全班分成2到3組。 2. 教師講解遊戲的目的及運球技能。 3. 請學生分組進行遊戲。 	【性別平等教育】 2-2-1	2	自我評量 實作評量	泳課開始	<p>融入教育議題代號：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第10週	11/01 § 11/07	3-2-2 3-2-3 3-2-4 5-2-5	單元二、籃球球來瘋 活動3 縱橫球場 活動4 急救小達人	<p>活動一：經驗分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生發表：曾看過或發生過哪些運動傷害狀況？當時有做緊急處理嗎？ 2. 教師統整學生的意見，並進行補充說明。 <p>活動二：討論造成運動傷害的狀況及如何預防</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生了解「預防重於治療」的觀念，並提醒其運動時要注意安全，以減少傷害的發生。 2. 教師提問並引導學生發表：可能造成運動傷害的狀況有哪些？ 3. 請學生分組討論並發表各狀況的預防方法。 <p>活動三：經驗分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問並請學生自由發表：曾有流鼻血的經驗嗎？當時是如何處理的？ 2. 教師統整學生的意見。 <p>活動四：流鼻血處理步驟</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範流鼻血的正確處理步驟，以及各步驟的作用。 2. 請學生演練流鼻血的處理步驟。 <p>活動五：PRICE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解 PRICE 的意義。 2. 教師講解並示範 PRICE 各步驟的功用、目的，以及注意事項。 3. 教師講解急救後的正確處理方式。 4. 請學生演練 PRICE 各步驟。 	【性別平等教育】 2-2-1 【家政教育】 3-2-3	2	實作評量 課堂問答 觀察評量	03-04 第一次定期評量	融入教育議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第11週	11/08 § 11/14	3-2-1	單元三、飛躍羚羊活動 1 贏在起跑點	<p>活動一：反應遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生以正向屈膝坐姿、反向直膝坐姿、反向屈膝仰臥、正向俯臥支撐等靜止動作，轉換成起跑動作。 2. 教師說明：起跑是身體由靜態預備姿勢，轉換成高速的瞬間動作，所以必須具備敏捷的反應能力。 <p>活動二：推蹬遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：藉由推蹬遊戲可體驗腳蹬地的感覺。 2. 教師說明單人推蹬活動方式：原地練習右腳踩第一次，再右腳蹬地跳，最後雙腳蹬地跳，雙腳落地，重覆四次後，再換腳做同一動作。 3. 請學生進行練習。 4. 教師強調身體向上彈跳時，腳須用力推蹬。 <p>活動三：跨步遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師提醒學生，如果跑者沒有向前跑，擔任抱人者不可以隨意放手，以免讓跑者跌倒受傷。 <p>活動四：站立式起跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明站立式起跑的動作要領。 2. 請學生進行練習。 3. 教師提醒學生起跑後加速要領。 4. 請學生自行練習，教師視狀況予以指導 	【生涯發展教育】 2-2-1	2	課堂問答 觀察評量 實作評量		融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第12週	11/15 ∩ 11/21	3-2-1	單元三、飛躍羚羊 活動 1 贏在起跑點	活動一：追逐遊戲 1. 教師講解追逐遊戲活動規則。 2. 請學生分組進行活動。 活動二：點將短跑賽 1. 教師講解點將短跑賽活動規則。 2. 請學生分組進行活動。	【生涯發展教育】 2-2-1	2	課堂問答 觀察評量 實作評量	11/21 體育表演會 19/西區運動會-游泳	融入教育議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第13週	11/22 ∩ 11/28	3-2-4 6-2-5	單元三、飛躍羚羊活動2同心協力	<p>活動一：傳接棒動作要領</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師介紹常見的接力跑項目。 2. 教師講解並示範傳接棒技巧與注意事項 3. 請學生兩人一組進行練習傳接棒動作。 <p>活動二：原地傳接棒</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明原地傳接棒活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師提引導學生完成傳接後，全體向後轉，再練習一次。 <p>活動三：慢跑傳接棒</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明慢跑傳接棒活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師引導學生逐漸增加傳接棒速度，學習傳接棒距離的控制。 4. 教師強調傳棒前要喊「跑」，傳棒時要喊「接」。 	【生涯發展教育】 2-2-1	2	實際演練 觀察評量		<p>融入教育議題代號：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第14週	11/29 ∫ 12/05	3-2-4 6-2-5	單元三、 飛躍羚羊 活動2同 心協力	<p>活動一：接力賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生進行四百公尺的接力賽。 2. 師生檢討比賽結果，並評估組內默契指數。 3. 教師引導學生討論如何增加團隊默契。 4. 教師統整學生的意見，並進行補充說明。 <p>活動二：討論何謂運動精神</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 2. 教師提問並引導學生發表：什麼是運動精神的表現？ 3. 教師統整學生的意見並說明：能服從裁判指示，遵守規則，盡全力參賽，勝不驕、敗不餒，就是運動精神的表現。 4. 教師鼓勵學生在運動時展現運動精神。 <p>活動三：練習助跑技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明跳箱運動是體操活動項目之一，並介紹相關器材與技巧。 2. 教師引導學生複習起跑的技能，並說明跳箱運動的助跑類似起跑動作。 3. 教師講解並示範助跑練習動作要領。 4. 請學生進行練習。 5. 教師講解並示範踏板練習動作要領。 6. 請學生進行練習。 7. 教師講解與示範兔跳練習的動作要領。 8. 請學生進行練習。 <p>活動四：練習撐箱技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範撐箱動作要領。 2. 請學生進行撐跳練習。 3. 請學生三人一組進行練習。 	【生涯發展教育】 2-2-1	2	實際演練 觀察評量		融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第15週	12/06 ∩ 12/12	3-2-1 3-2-4	單元三、飛躍羚羊活動3 跳箱樂	<p>活動一：練習騰躍動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生複習撐跳動作，再進行原地踩踏板、撐箱和分腿動作。 2. 教師講解並示範跳馬背動作要領。 3. 請學生兩兩分為一組，輪流試作，並提醒學生安全性。 4. 教師講解並示範分腿騰躍動作要領。 5. 教師宜提醒學生落地時膝蓋要微彎，雙手平舉在前，保持落地的穩定性。 6. 請學生輪流進行練習，教師在一旁進行協助與保護。 <p>活動二：橫箱分腿騰躍動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生複習跳馬背動作。 2. 教師講解並示範橫箱分腿騰躍動作要領。 3. 請學生輪流練習，教師在一旁保護。 	【人權教育】 1-2-1	2	實際演練 觀察評量		<p>融入教育議題代號：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第16週	12/13 ∩ 12/19	4-2-4	單元四、 一起來運動 活動1 健康體適能	<p>活動一：認識健康體適能</p> <p>1. 教師說明：體適能是指身體適應生活、運動和環境的能力。良好的體適能，可以增加抵抗力和生活適應能力，擁有較佳的精神體力來參與學習。</p> <p>2. 教師講解五項體適能要素相關知識。</p> <p>活動二：進行體適能檢測</p> <p>1. 教師引導學生複習體適能檢測方法。</p> <p>2. 教師引導全班進行體適能檢測。</p> <p>3. 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。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-2-3</p>	2	實作評量 課堂問答 觀察評量		<p>融入教育議題代號：</p> <p>1. 性別平等教育</p> <p>2. 環境教育</p> <p>3. 資訊教育</p> <p>4. 家政教育</p> <p>5. 人權教育</p> <p>6. 生涯發展教育</p> <p>7. 海洋教育</p> <p>8. 本土語言</p> <p>9. 圖資利用及閱讀教育</p> <p>10. 資訊倫理與安全健康上網教育</p> <p>11. 品德教育</p> <p>12. 家庭教育</p> <p>13. 國防教育</p> <p>14. 法治教育</p>



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第17週	12/20 § 12/26	4-2-4	單元四、 一起來運動 活動1 健康體適能	<p>活動一：進行體適能檢測</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生複習體適能檢測方法。 2. 教師引導全班進行體適能檢測。 3. 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。 <p>活動二：討論促進體適能的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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？ 2. 教師統整學生的意見，並說明活力 210 的目標，鼓勵大家一週至少累積 210 分鐘的運動時間。 <p>活動三：介紹教育部體適能網站及健康體育護照</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 教師引導學生複習體適能要素。 3. 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。 4. 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。 	實作評量 課堂問答 觀察評量	2	【生涯發展教育】 1-2-1 【家政教育】 3-2-3		融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第18週	12/27 1/1 01/02	3-2-1 4-2-4	單元四、 一起來運動 活動2 能屈能伸	<p>活動一：認識柔軟度的意義</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生進行暖身運動。 2. 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。 <p>活動二：單人伸展運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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 20~30 秒，並注意左右的均衡，避免只做單側伸展。 2. 教師示範徒手單人伸展運動，並講解各動作的伸展部位。 3. 請學生練習徒手單人伸展運動。 <p>活動三：雙人伸展運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範徒手雙人伸展運動，並講解各動作的伸展部位。 2. 請學生分組進行徒手雙人伸展運動。 <p>活動四：毛巾伸展操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範毛巾伸展操的握法，並提醒學生應依照自己的柔軟度調整握巾長度。 2. 教師帶領學生循序漸進練習毛巾伸展操，活動過程中每個動作需維持 20~30 秒。 3. 教師鼓勵學生自創其他毛巾伸展操的動作，並提醒其要以安全易行為原則。 <p>活動五：跳繩伸展操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：跳繩除了可以跳躍， 	【生涯發展教育】 1-2-1 【家政教育】 3-2-3	2	實作評量 課堂問答	1/1 元旦放假 1 日	融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第19週	01/03 ∩ 01/09	3-2-2 6-2-3	單元四、 一起來運動 活動3 「繩」采奕奕	<p>活動一：單人跳繩</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範後迴旋跳、開合跳、蹲跳、交叉甩繩跳動作要領。 2. 教師強調甩繩應以手腕繞動為主。 3. 請學生個別散開進行練習，教師居間指導。 <p>活動二：闖關遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明此遊戲為綜合考驗，並鼓勵學生完成。 2. 教師示範各關動作，並講解遊戲規則。 3. 請學生輪流進行闖關遊戲。 4. 教師鼓勵動作不熟練的學生，利用課餘時間加強練習。 <p>活動三：雙人跳繩</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範各式動作要領。 2. 請學生分組進行雙人跳繩。 	【人權教育】 1-2-5	2	實作評量 觀察評量	7-8/第二次定期評量	<p>融入教育議題代號：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第20週	01/10 § 01/16	3-2-2 6-2-3	單元四、 一起來運動 活動3 「繩」采奕奕	活動一：團體長繩跳 1. 教師講解並示範動作要領。 2. 請學生分組進行練習。 活動二：橫掃千軍 1. 教師示範動作，並講解遊戲規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 3. 教師引導學生發表致勝秘訣。 4. 請學生依據所發表的致勝秘訣，再玩一次。 活動三：雙人馬車 1. 教師示範動作，並講解遊戲規則。 2. 請學生分組進行遊戲。	【人權教育】 1-2-5	2	實作評量 觀察評量		融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期	能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第21週 01/17 01/20	1-2-2 4-2-3	單元四、 一起來運動 活動4體 能大挑戰	<p>活動一：進行體適能挑戰活動，並評估其功能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師介紹四項體能挑戰活動，並逐一示範動作。 2. 請全班分為四組，負責協助布置場地和準備器材。 3. 先請自願的學生擔任關主，再將全班分成數組，進行挑戰活動。 4. 挑戰者完成後，要讓擔任關主者有機會進行挑戰。 5. 教師引導學生分享挑戰結果，並評估四關活動所促進的體適能要素為何。 6. 教師統整：要促進體適能除了透過體驗之外，更須多參與相關活動，養成規律的運動習慣。 <p>活動二：認識身體活動與肢體發展的關係</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解為何四年級要進行體適能檢測，包括：身體發展已接近成熟，同時具備體適能知識。 2. 教師鼓勵學生善用自己身體發展的特質，培養運動興趣，並努力為身體健康和生長發展，從事有益的身體活動。 3. 教師說明：運動是肢體能力的表現，也是幫助成長、發揮身體潛能的最佳方法。平時應該多參與不同的運動，促進身心發展。尤其即將邁入青春期的現在，更可以透過運動讓身體功能發揮更大的空間。 	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-2-3</p>	2	實作評量 課堂問答 觀察評量	20/休業式、中午 12:00 放學 21/寒假開始 2/11 除夕、 2/12 正月初一 2/17 下學期開學	<p>融入教育 議題代號：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



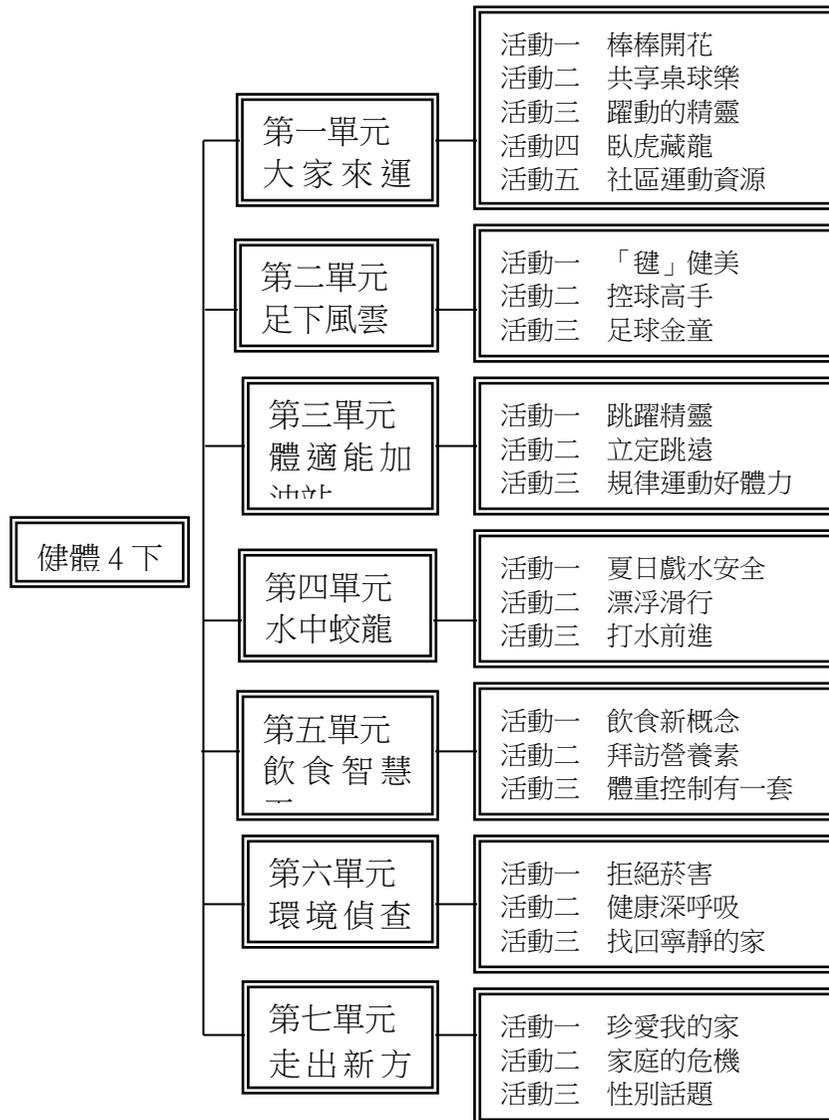
三、下學期學習目標

1. 單元集結了四種手部運動，除了常見的球類活動—樂樂棒球、排球之外，還介紹扯鈴、武術等民俗體育內容，讓學生能培養多元興趣，養成良好的運動習慣。
2. 練習樂樂棒球正確的傳接球動作，以及握棒擊球技巧。並經由單元中的遊戲過程，讓學生熟悉所學的動作技能。
3. 透過單元中的活動，讓學生循序增進對桌球的控球能力。
4. 教導學生認識社區運動資源，包括運動的場地、設施、競賽、組織，以及消費服務資源。期盼學生課外也能養成運動的習慣，並利用本單元所學的觀念，進行正確的運動消費。
5. 活動先引導學生練習持毬、撿毬及運用身體各部位停毬，再透過趣味化遊戲提升其對毬子的熟悉度，最後教導其踢、拐、膝的動作技能，並運用所學進行闖關遊戲。
6. 藉由團體遊戲方式，引導學生學習足球運、傳、停等三種基本技能，提升其控球能力。
7. 透過跑步及跳躍活動，讓學生了解身體隨著年齡增長所產生的變化，可以跑得更快、跳得更高，同時加強學生的協調性和韻律性。
8. 單元中帶領學生認識測量心跳次數的方法及其與身體活動量的關係。配合介紹有氧運動的益處和種類，進行「有氧舞蹈」，並鼓勵學生自行結合不同動作，平時多練習、活動。
9. 本單元欲讓學生了解游泳時的注意事項，包括飲食、補充水分及抽筋時正確的處理方法。並透過各種漂浮動作，學會在潛入水中時放鬆身體的要領。另外，還針對游泳進階技能進行教學，例如韻律呼吸、換氣及打水等技巧，讓學生習得未來從事游泳活動的基礎。



快樂、創新、活力

本學期課程架構：





四、下學期課程內涵

週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第1週	02/17 ∩ 02/20	3-2-2 3-2-4	單元一、 大家來運動 活動1 棒 棒開花	活動一：各式接球動作 1. 教師講解並示範接球動作要領。 2. 請學生兩人一組，依序練習高飛球、平飛球和滾地球的接球動作。 3. 教師講解並示範踩壘跨步接球動作。 4. 請學生練習踩壘跨步接球動作。 活動二：薪火相傳 1. 教師說明活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動三：高空轟炸 1. 教師說明高空轟炸活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動四：握棒動作練習 1. 教師講解並示範握棒動作。 2. 教師講解一桿進洞活動方式。 3. 請學生進行練習。 活動五：揮棒動作練習 1. 教師說明：揮棒前，先調整擊球座約至腹部高度。 2. 教師示範揮棒的連續與分解動作。 3. 請學生分組練習。 活動六：揮擊練習 1. 教師講解大掌出擊動作要領。 2. 請學生進行練習。 3. 教師講解命中紅心動作要領。 4. 請學生進行練習。 活動七：攻防綜合練習 1. 教師說明活動方式。 2. 請學生分組進行練習。	【生涯發展教育】 1-2-1	2	實際演練 觀察評量	2/16 寒假結束 2/17 開學、正式上課	融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第2週	02/21 ∩ 02/27	3-2-2 3-2-4	單元一、 大家來運動 活動1 棒 棒開花	<p>活動一：攻防綜合練習</p> <p>1. 教師引導學生複習攻防綜合練習。</p> <p>2. 請學生分組進行練習。</p> <p>活動二：進行棒球五分衛</p> <p>1. 教師說明活動方式。</p> <p>2. 請學生分組進行練習。</p> <p>活動三：打擊樂</p> <p>1. 教師講解活動規則。</p> <p>2. 請學生進行遊戲。</p>	【生涯發展教育】 1-2-1	2	實際演練 觀察評量	2/26 第2學期 開學日	<p>融入教育 議題代號：</p> <p>1. 性別平等教育</p> <p>2. 環境教育</p> <p>3. 資訊教育</p> <p>4. 家政教育</p> <p>5. 人權教育</p> <p>6. 生涯發展教育</p> <p>7. 海洋教育</p> <p>8. 本土語言</p> <p>9. 圖資利用及閱讀教育</p> <p>10. 資訊倫理與安全健康上網教育</p> <p>11. 品德教育</p> <p>12. 家庭教育</p> <p>13. 國防教育</p> <p>14. 法治教育</p>



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第3週	02/28 ∫ 03/06	3-2-4	單元一、大家來運動 活動2 共享桌球樂	<p>活動一：握拍法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師介紹直拍和橫拍，並分別示範其握拍法，並引導學生練習。 2. 教師引導學生練習直拍、橫拍握法。 3. 請學生互相觀摩，檢查動作姿勢的正確性，教師亦適時予以指導。 <p>活動二：控球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師逐一示範持拍停球、落地擊球、連續擊球、正、反拍連續擊球、對牆擊球動作，並講解其要領。 2. 請學生依序進行練習。 3. 教師講解並示範對牆擊球動作要訣。 4. 請學生進行練習。 5. 教師引導學生嘗試，在各項擊球活動中連續擊球，並計算擊球數。 <p>活動三：你來我往</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解你來我往活動方式。 2. 請學生分組，進行活動。 3. 教師適時提醒學生腳步要隨來球移位。 <p>活動四：神射手</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解神射手活動方式。 2. 請學生分組，輪流進行練習。 3. 教師於各組巡視，並適時提醒學生擊球時注意控制力道及方向。 4. 請學生發表自己的最佳成績。 <p>活動五：擊球樂</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解擊球樂活動方式。 2. 請學生分組，輪流進行練習。 3. 待活動結束後，請學生發表自己連續擊球的最佳成績。 <p>活動六：交互擊球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解交互擊球活動方式。 2. 請學生兩人一組，輪流進行練習。 3. 待活動結束後，請學生發表自己組別連續擊球的最佳成績。 	【生涯發展教育】 1-2-1	2	實際演練 自我評量 觀察評量	2/28 和平紀念日 3/1 補假	融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第4週	03/07 ∩ 03/13	3-2-2	單元一、大家來運動 活動3 躍動的精靈	<p>活動一：直上青雲</p> <p>1. 教師講解並示範直上青雲動作要領。</p> <p>2. 請學生練習直上青雲動作。</p> <p>活動二：金蟬脫殼</p> <p>1. 教師講解並示範金蟬脫殼的動作要領。</p> <p>2. 請學生練習金蟬脫殼動作。</p> <p>活動三：蜻蜓點水</p> <p>1. 教師講解並示範蜻蜓點水的動作要領。</p> <p>2. 請學生練習蜻蜓點水動作。</p>	【性別平等教育】 2-2-1	2	課堂問答 實際演練		<p>融入教育議題代號：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第5週	03/14 ∩ 03/20	3-2-2	單元一、大家來運動 活動3 躍動的精靈	<p>活動一：抬頭望月</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範抬頭望月的動作要領。 2. 請學生練習抬頭望月動作。 <p>活動二：進行展演</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師複習直上青雲、金蟬脫殼、蜻蜓點水、抬頭望月等動作要領。 2. 請學生練習四項扯鈴動作。 3. 教師巡視行間並適時給予學生指導。 4. 教師引導學生串連四項扯鈴動作並上臺進行展演。 5. 教師請臺下觀摩的學生對表演者進行回饋與鼓勵。 	【性別平等教育】 2-2-1	2	課堂問答 實際演練		<p>融入教育議題代號：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第6週	03/21 ∩ 03/27	3-2-2 4-2-5	單元一、 大家來運動 活動 4 臥 虎藏龍	<p>活動一：武術介紹</p> <p>1. 教師介紹武術：武術包括了拳術、器械和基本功夫。據統計，著名的拳術共有一百多種。學習武術除了能強身，必要時更可以保護自己。</p> <p>活動二：預備式</p> <p>1. 教師講解並示範動作要領。 2. 請學生進行練習。</p> <p>活動三：弓馬站樁</p> <p>1. 教師講解並示範弓馬站樁動作要領。 2. 請學生進行練習。</p> <p>活動四：立拳劈掌</p> <p>1. 教師講解並示範立拳劈掌動作要領。 2. 請學生進行練習。</p> <p>活動五：立拳上架</p> <p>1. 教師講解並示範立拳上架動作要領。 2. 請學生進行練習。</p>	生涯發展 教育】 1-2-1	2	課堂問答 實際演練		<p>融入教育 議題代號：</p> <p>1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育</p>



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第7週	03/28 ∫ 04/03	3-2-2 4-2-2 4-2-5 7-2-4	單元一、 大家來運動 活動4臥 虎藏龍	<p>活動一：砍掌前擋</p> <p>1. 教師講解並示範砍掌前擋動作要領。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>活動二：砸拉砍掌</p> <p>1. 教師講解並示範砸拉砍掌動作要領。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>活動三：撐掌提膝</p> <p>1. 教師講解並示範撐掌提膝動作要領。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>活動四：還原</p> <p>1. 教師講解並示範還原動作要領。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-1</p>	2	發表 課堂問答 實際演練 自我評量	4/02 民族掃墓 節放假一日	<p>融入教育 議題代號：</p> <p>1. 性別平等教育</p> <p>2. 環境教育</p> <p>3. 資訊教育</p> <p>4. 家政教育</p> <p>5. 人權教育</p> <p>6. 生涯發展教育</p> <p>7. 海洋教育</p> <p>8. 本土語言</p> <p>9. 圖資利用及閱讀教育</p> <p>10. 資訊倫理與安全健康上網教育</p> <p>11. 品德教育</p> <p>12. 家庭教育</p> <p>13. 國防教育</p> <p>14. 法治教育</p>



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第8週	04/04 ∫ 04/10	3-2-1 3-2-2	單元二、 足下風雲 活動1 「毬」健美	<p>活動一：基本毬法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範持毬方式。 2. 教師引導學生將毬子停放在手指上，並嘗試輕拋，感受毬子的特性。 3. 教師講解並示範撿毬動作。 4. 請學生練習撿毬動作。 <p>活動二：停毬</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範手背、拳頭、手指和額頭的停毬動作。 2. 請學生個別練習。 <p>活動三：碰碰樂</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生利用硬紙板或木板，向上拍擊毬子。 2. 教師講解活動方式。 3. 請學生分組進行遊戲。 <p>活動四：守護城池</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 <p>活動五：命中目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生利用氣球進行練習活動。 2. 教師應注意學生的動作是否正確，並予以適時的指導。 3. 待熟練後，教師引導學生在毬子上繫細繩，練習前項各種踢氣球動作。 <p>活動六：踢毬練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範踢毬動作的要領。 2. 請學生練習踢毬動作。 <p>活動七：踢毬遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行遊戲。 <p>活動八：闖關遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生依序進行遊戲。 	【生涯發展教育】 1-2-1	2	實際演練 參與度評量	4/05 民族掃墓節補假一日	融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第9週	04/11 ∫ 04/17	3-2-2 3-2-1	單元二、足下風雲 活動2控球高手	<p>活動一：挑球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範挑球的動作要領。 2. 教師引導學生進行個人或分組練習 3. 教師於各組巡視，並提醒學生進行踢球練習時，應保持身體平衡。 <p>活動二：停滾地球講解</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明並示範停滾地球的動作要領。 2. 教師引導學生 2 至 4 人一組，分別進行足內側及足底停滾地球動作練習。 3. 教師於各組巡視，並提醒學生進行停球練習時，應迎向來球方向。 <p>活動三：停彈跳球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範以足底及足內側部位停彈跳球的動作要領。 2. 請學生自己拋球，練習足底及足內側停球。 3. 教師引導學生 2 至 4 人一組，相隔約 2 公尺，進行足內側及足底停彈跳球練習。 4. 教師於各組巡視，並提醒學生剛開始練習時，可先從拋球使球反彈一次後再停球，較容易掌握停球時機。 <p>活動四：你拋我停</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解你拋我停活動方式。 2. 教師於各組巡視，並提醒學生進行遊戲時，應先判斷來球方向及高度，再選擇停球方式 	【生涯發展教育】 1-2-1	2	實際演練		<p>融入教育議題代號：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第10週	04/18 ∩ 04/24	3-2-4 3-2-2	單元二、足下風雲 活動3足球金童	活動一：三角傳球 1. 教師講解三角傳球活動方式。 2. 教師引導學生分組進行練習。 活動二：傳球跑位 1. 教師講解傳球跑位活動方式。 2. 教師引導學生4至8人一組，進行練習。 活動三：搶球大賽 1. 教師講解搶球大賽活動方式。 2. 請學生進行遊戲。	【生涯發展教育】 1-2-1	2	實際演練 觀察評量	20-21/期中評量	融入教育議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第11週	04/25 ∩ 05/01	3-2-4 3-2-2	單元二、足下風雲 活動3足球金童	活動一：兩人傳球前進 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 活動二：攔截傳球 1. 教師講解攔截傳球活動方式。 2. 請學生進行遊戲。 活動三：端線足球比賽 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行端線足球比賽。	【生涯發展教育】 1-2-1	2	實際演練 觀察評量	5/1 園遊會	融入教育議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第12週	05/02 ∩ 05/08	1-2-2 3-2-1	單元三、體適能加油站 活動1 跳躍精靈	<p>活動一：各種單腳跳的練習</p> <p>1. 教師引導學生進行各式單腳跳練習。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>活動二：越跳越遠</p> <p>1. 教師說明越跳越遠活動方式。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>活動三：彈跳</p> <p>1. 教師說明彈跳活動方式。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>活動四：跑格子跳</p> <p>1. 教師說明跑格子跳活動方式。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>活動五：踏跳躍</p> <p>1. 教師引導學生先練習跑一步，單腳跳，雙腳著地，以及跑三步，單腳跳，雙腳著地，再進行踏跳躍活動。</p> <p>2. 教師說明踏跳躍活動方式。</p> <p>3. 請學生進行練習。</p>	【生涯發展教育】 1-2-1	2	自我評量 實際演練	5/7 園遊會 補假	融入教育議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第13週	05/09 ∩ 05/15	3-2-2 3-2-4 2-2-6 5-2-5	單元四、水中蛟龍 活動1夏日戲水安全 活動2漂浮滑行	活動1 夏日戲水安全 1. 了解從事游泳活動的飲食注意事項。 2. 了解補充水分原則。 3. 學會游泳時腿部抽筋的處理方式。 活動2 漂浮滑行 1. 學習漂浮前進動作。 2. 透過遊戲熟悉漂浮技能。	【海洋教育】 1-2-2 1-2-3	2	自我評量 實際演練 課堂問答	泳課開始	融入教育議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第14週	05/16	3-2-2	單元四、水中蛟龍	活動一：漂浮前進 1. 教師講解並請學生一起示範推動漂動作。 2. 請學生三人一組進行練習。 3. 教師說明並示範蹬牆漂動作。 4. 請學生進行練習。 活動二：持物漂浮 1. 教師講解持物漂浮的練習目的，並示範抱球漂浮動作。 2. 請學生進行練習。 3. 教師講解並示範手持空寶特瓶漂浮動作。 4. 請學生進行練習。 活動三：漂浮高手 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行比賽。 活動四：過山洞 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生三人一組，輪流漂浮穿過兩人搭起的山洞。 活動五：水中遊戲 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行遊戲。	【海洋教育】 1-2-2 1-2-3	2	自我評量 實際演練 課堂問答	泳課開始	融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育
	05/22	3-2-4 2-2-6 5-2-5							



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第15週	05/23 ∩ 05/29	3-2-2 3-2-4	單元四、水中蛟龍 活動3打水前進	<p>活動一：扶岸、離岸打水</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範扶岸打水動作要領。 2. 請學生手扶岸邊、身體伸直，進行扶岸打水練習。 3. 待熟練後，請學生嘗試雙手輕推池畔，讓身體離開岸邊打水。 <p>活動二：韻律呼吸</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範韻律呼吸。 2. 請學生進行練習。 <p>活動三：扶岸打水換氣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範扶岸打水換氣動作。 2. 請學生進行練習。 	【海洋教育】 1-2-3	2	實際演練 自我評量 觀察評量	5/27~5/28 畢業考 泳課開始	融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第16週	05/30 ∩ 06/05	3-2-2 3-2-4	單元四、水中蛟龍 活動3打水前進	<p>活動一：打水換氣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範打水換氣動作要領。 2. 請學生利用浮板，進行打水換氣練習。 3. 練習時，教師應提醒學生換氣方式如同韻律呼吸的步驟，並注意其打水的頻率及換氣的節奏。 <p>活動二：引導打水</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解引導打水動作要領。 2. 教師引導學生兩人一組進行引導打水練習。 3. 練習時，教師應提醒學生打水節奏及姿勢的重要性，並請其視情況適時放開雙手練習。 <p>活動三：打水接力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明打水接力活動規則。 2. 請學生分組進行練習。 	【海洋教育】 1-2-3	2	實際演練 自我評量 觀察評量	泳課開始	<p>融入教育議題代號：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第17週	06/06 ∩ 06/12	3-2-2 3-2-4	單元四、水中蛟龍 活動3打水前進	<p>活動一：打水換氣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範打水換氣動作要領。 2. 請學生利用浮板，進行打水換氣練習。 3. 練習時，教師應提醒學生換氣方式如同韻律呼吸的步驟，並注意其打水的頻率及換氣的節奏。 <p>活動二：引導打水</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解引導打水動作要領。 2. 教師引導學生兩人一組進行引導打水練習。 3. 練習時，教師應提醒學生打水節奏及姿勢的重要性，並請其視情況適時放開雙手練習。 <p>活動三：打水接力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明打水接力活動規則。 2. 請學生分組進行練習。 	【海洋教育】 1-2-3	2	實際演練 自我評量 觀察評量		<p>融入教育議題代號：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第18週	06/13 ∩ 06/19	3-2-4	實際演練 課堂問答	<p>活動一：跳箱立定跳遠</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範活動方式。 2. 請學生進行練習。 <p>活動二：立定跳遠</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明立定跳 2. 遠的動作要領。 3. 請學生進行練習。 <p>活動三：丈量跳遠距離</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明立定跳遠丈量方法：從最接近跳板的著地點，垂直量至起跳板前緣。 2. 教師引導學生三人一組進行練習，一人跳遠，兩人丈量距離。 	【生涯發展教育】 1-2-1	2	實際演練 課堂問答	6/14 端午節放假一日 6/16~17 一~五年級第二次定期評量	融入教育議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第19週	06/20 ∩ 06/26	3-2-4	單元三、體適能加油站 活動2 立定跳遠	<p>活動一：跳箱立定跳遠</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範活動方式。 2. 請學生進行練習。 <p>活動二：立定跳遠</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明立定跳 2. 遠的動作要領。 3. 請學生進行練習。 <p>活動三：丈量跳遠距離</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明立定跳遠丈量方法：從最接近跳板的著地點，垂直量至起跳板前緣。 2. 教師引導學生三人一組進行練習，一人跳遠，兩人丈量距離。 	【生涯發展教育】 1-2-1	2	實際演練 課堂問答		<p>融入教育議題代號：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育



週次/日期		能力指標	主題或單元名稱	教學活動重點	融入議題代號	教學節數	評量方式	學校重要行事	備註
第20週	06/27 ∩ 06/30	3-2-1 4-2-3	單元三、 體適能加油站 活動3規律運動好體力	<p>活動一：熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生認識心跳及測量心跳率的方法：以食指和中指併攏量橈動脈或量頸動脈。 2. 請學生實際測量自己每分鐘的心跳次數，並由教師引導比較班上學生的心跳次數情形。 3. 教師說明：年齡、身體活動類型的差異，均會影響心跳次數。 <p>活動二：體驗運動前後的心跳次數差異</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生測量安靜時每分鐘的心跳數。 2. 教師引導學生先進行簡易暖身運動。 3. 結束運動後，請學生立即測量心跳數，再進行原地踏步的緩和運動。 4. 請學生發表：運動前、後，心跳數的差異。 5. 教師統整學生的意見並進行補充說明。 <p>活動三：了解有氧運動的種類和功能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：有氧運動有益於心肺適能的提升，凡是全身性、長時間，強度不太高的運動，都是適合兒童的有氧運動。 2. 教師介紹有氧運動的種類。 3. 請學生發表：自己平日喜歡從事的有氧運動項目。 <p>活動四：學習常用的腳部動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：配合節奏進行有氧舞蹈可以控制動作快慢。 2. 教師講解並示範腳部動作。 3. 請學生進行練習。 <p>活動五：學習常用的手部動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範手部動作。 2. 請學生進行練習。 <p>活動六：體驗有氧舞蹈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解從事有氧運動的注意事項。 2. 教師引導學生依序進行有氧舞蹈動作。 3. 教師引導學生發表：從事有氧運動前、後的感覺有什麼不同？ 4. 教師統整並補充說明， 	【家政教育】 3-2-3	2	課堂問答 發表 實際演練	6/30 結業式 (中午12:00放學)	融入教育 議題代號： 1. 性別平等教育 2. 環境教育 3. 資訊教育 4. 家政教育 5. 人權教育 6. 生涯發展教育 7. 海洋教育 8. 本土語言 9. 圖資利用及閱讀教育 10. 資訊倫理與安全健康上網教育 11. 品德教育 12. 家庭教育 13. 國防教育 14. 法治教育

※本年級/領域評量計畫(各項評量所佔比例):