

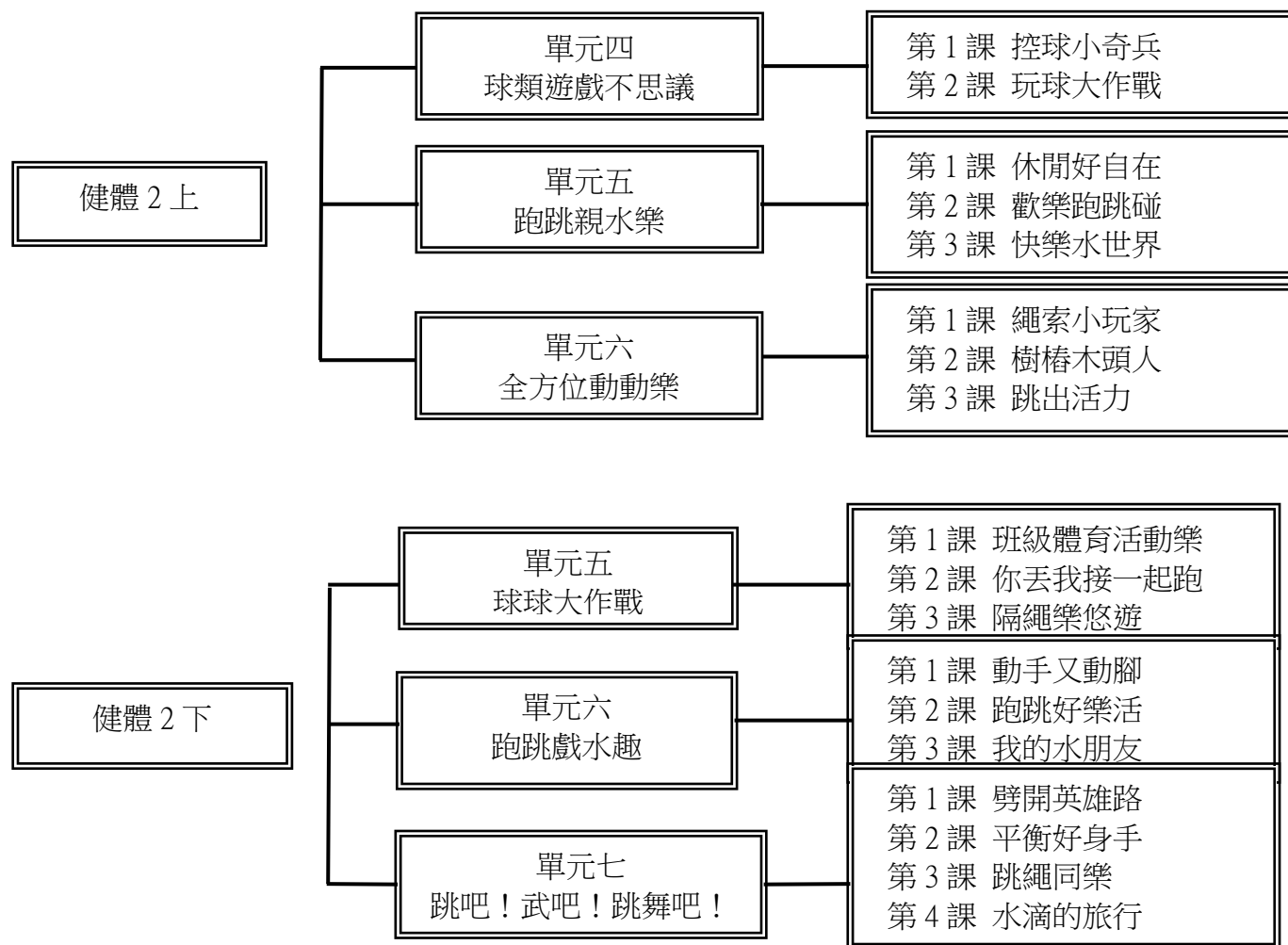
■混齡教育計畫

屏東縣 永港國小 國小 111 學年度 第 1 和 2 學期 低 年級 體育 領域混齡教學課程計畫

一、跨年級領域教學說明：

領域名稱		體育
實施期程		111 年 08 月 30 日至 112 年 06 月 30 日
每班授課教師人數		2 人 每週學習節數 (2) 節，本學年共 (80) 節
上課方式說明		一、二年級混齡合班上課
使用教材	上學期	康軒健康與體育第 3 冊
	下學期	康軒健康與體育第 4 冊
教材單元 內容	上學期	1. 單元四球類遊戲不思議 2. 單元五跑跳親水樂 3. 單元六全方位動動樂
	下學期	1. 單元五球球大作戰 2. 單元六跑跳戲水趣 3. 單元七跳吧！武吧！跳舞吧！

二、課程架構表：



三、上課分組模式

分組性質	合班	異質	各自活動
時機	在示範、知識講解、釐清重點及歸納整理時，採合班上課方式。在示範和知識講解上，讓全部的學生都能理解本單元的重要學習目標，且能透過聆聽明白接下來的活動進行。	當進入共同目標時，採能力異質分組方式進行。學生依據指示完成教師指派動作或活動。兩位教師適時提示學生，協助完成。 高成就學生，也會在完成之後協助其他同學，讓不同程度的學生皆能完成共同目標。	部分可自行完成之活動，會讓學生各自進行，一位老師適時負責低成就學生實驗，一位老師或已完成活動之高成就學生協助低成就學生進行操作。

四、上學期學習課程內涵：

教學 期程	領綱 核心 素養	單元名稱	學習表現	學習內容	教學流程	節 數	評量方式	教學資源
第一週	健體 -E-A1	第一課控球 小奇兵	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	第四單元球類遊戲不思議 第1課控球小奇兵 《活動1》滾球接力 1. 教師說明「滾球接力」活動規則： (1)5人一組，分別站在標誌圓盤旁，第一人(站在W起筆位置的人)持籃球，其他組員持躲避球。 (2)聽到教師哨音後，每個人都將手上的球滾給下一人，並接住別人滾過來的球。 (3)繼續滾球傳接，當籃球回到第一人手上後，整組蹲下表示遊戲完成。 《活動2》突破重圍 1. 教師說明「突破重圍」活動規則： 二年級:2年級學生當隊長，需用單手滾球，看隊長表現。 一年級:1年級學生當隊員，需用雙手滾球，看隊員表現。 (1)5人一組，一次兩組進行活動，A組站在圓外，B組站在圓內。 (2)A組把球滾給其他A組組員，想辦法不讓B組組員碰到球;B組組員的任務則是要想盡辦法碰到滾動中的球。 (3)如果A組滾出去的球被B組碰到，則B組得分，碰一次得1分。 (4)一次進行3分鐘，3分鐘後兩組角色互換，再進行一次活動，得分較高的組別獲勝。 《活動3》你滾中了嗎? 1. 教師說明「你滾中了嗎?」活動規則： 二年級:2年級學生當隊長，需用單手滾球，看隊長表現。 一年級:1年級學生當隊員，需用雙手滾球，看隊員表現。	2	操作 發表 一年級:能用雙手滾球。 二年級:能用雙手滾球，能用單手滾球，並擔任隊長。	課前確認教學活動空間，例如:室內活動中心或室外平坦的地面

					<p>(1)5人一組，每人各持1顆球，站在圓外。</p> <p>(2)老師下口令，全組一起把球滾向呼拉圈，目標是讓球停在呼拉圈裡。</p> <p>(3)一顆球留在呼拉圈內即得1分，兩顆球得2分，以此類推。</p> <p>(4)每組進行3次，累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動4》滾球主角輪流當</p> <p>1.教師說明「滾球主角輪流當」活動規則：</p> <p>(1)4人一組，每個人各自站在一個角錐旁，一位組員擔任滾球主角，站在基準的角錐旁，滾球主角手持1顆球。</p> <p>(2)滾球主角將球滾給第一位組員，第一位組員接到球後，把球滾回給滾球主角，以此類推，滾球主角接著滾給第二位組員、第三位組員。</p> <p>(3)組員逆時針交換位置進行活動，直到每人都擔任過滾球主角。</p>			
第二週	健體 -E-A1	第一課控球 小奇兵	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	<p>第四單元球類遊戲不思議</p> <p>第1課控球小奇兵</p> <p>《活動5》挑戰紅心</p> <p>1.教師說明「挑戰紅心」活動規則：</p> <p>(1)5人一組，每人各持3顆紙球，站在選定的位置，嘗試拋擲球入呼拉圈，各組輪流挑戰。</p> <p>(2)站在半徑5公尺圓到半徑6公尺圓之間投進呼拉圈得1分(模式A)；站在半徑6公尺圓到半徑7公尺圓之間投進呼拉圈得2分(模式B)；站在半徑7公尺圓之外投進呼拉圈得3分(模式C)。</p> <p>(3)聽教師口令依序挑戰模式A、B、C三種距離，最後累計得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動6》回彈大驚奇</p> <p>1. 教師說明「回彈大驚奇」活動規則：持1顆皮球，距離牆面約4公尺站立，將球拋擲向牆面上的圓圈，仔細觀察球彈回時的路線和落地位置。</p> <p>2. 二年級：將球拋擲向牆面上的圓圈，評量球彈回時的路線和落地位置。</p> <p>3. 一年級：將球用滾地方式滾向牆面上的圓圈，評量球彈回時的路線和落地位置。</p>	2	<p>操作發表</p> <p>一年級：能將球用滾地方式滾向牆面上的圓圈。</p> <p>二年級：能將球拋擲向牆面上的圓圈，並評量球彈回時的路線和落地位置。</p>	<p>1.教師準備呼拉圈1個、3種不同顏色的粉筆，並請學生每人準備3顆紙球。</p> <p>2.教師依據班級人數準備每人1顆皮球、呼拉圈5個、粉筆。</p> <p>3.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>

					<p>《活動 7》紅心回彈</p> <p>1. 教師說明「紅心回彈」活動規則：</p> <p>(1) 5 人一組，各持 1 顆皮球，距離牆面約 4 公尺排隊。</p> <p>(2) 拋擲球設法將球擊中牆面的圓圈，再讓球彈回落進呼拉圈。</p> <p>(3) 擊中圓圈得 1 分，彈回落進呼拉圈再得 2 分。</p> <p>(4) 計算整組得分，最後累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>二年級：將球拋擲向牆面上的圓圈，評量球彈回時的路線和落地位置。</p> <p>一年級：將球用滾地方式滾向牆面上的圓圈，評量球彈回時的路線和落地位置。</p>			
第三週	健體 -E-A1	第一課控球 小奇兵	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	<p>第四單元球類遊戲不思議</p> <p>第 1 課控球小奇兵</p> <p>《活動 8》球球碰碰飛</p> <p>1. 教師說明「球球碰碰飛」活動規則：</p> <p>(1) 5 人一組，各持 1 顆皮球，站在半徑約 2 公尺的圓外排隊。</p> <p>(2) 一次一人進行，向抗力球擲出小皮球，待球反彈再快速移動接住球。二年級學生進行（球不落地）練習，一年級學生進行（球落地）練習。</p> <p>《活動 9》紙箱炸彈不要來</p> <p>1. 教師說明「紙箱炸彈不要來」活動規則：</p> <p>(1) 4 人一組，一次兩組進行活動，分別站在紙箱兩側的線外。</p> <p>(2) 想像紙箱是炸彈，和隊友合力用球把炸彈推近對方，讓己方遠離炸彈。</p> <p>(3) 每人有 3 次拋擲球的機會，最後靠近自己組別的紙箱較少就獲勝</p>	2	<p>操作發表</p> <p>一年級：能將球用滾地方式滾向牆面上的圓圈。</p> <p>二年級：能將球拋擲向牆面上的圓圈，並評量球彈回時的路線和落地位置。</p>	<p>1. 教師依據班級人數準備每人 1 顆皮球、5 個呼拉圈、4 個小紙箱、粉筆。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>
第四週	健體 -E-A1	第一課控球 小奇兵	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c- I -2 表現安</p>	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	<p>第四單元球類遊戲不思議</p> <p>第 1 課控球小奇兵</p> <p>《活動 10》數字好好玩</p> <p>1. 進行「數字好好玩」活動前，教師可請學生先練習拋擲球擊中角錐，了解自己的拋擲球能力，選擇拿手的拋擲球方式，以及有把握擊中的角錐，本前置活動以一組 3 個角錐進行。</p>	2	<p>操作發表</p> <p>一年級：能將球丟向並擊中角錐。</p> <p>二年級：距離為 1 年級 1.5 倍，能將球丟向並擊中角錐。</p>	<p>1. 教師依據班級人數準備每人 1 顆皮球、20 個角錐、粉筆。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中</p>

			<p>全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>		<p>2. 老師需規定二年級學生拋擲球距離長於一年級學生</p> <p>3. 教師說明「數字好好玩」活動規則：</p> <p>(1) 3人一組，各持1顆皮球，站在距離1號角錐約6公尺的線外。</p> <p>(2) 輪流拋擲球，擊中角錐得分，得分數依照角錐上的數字。</p> <p>(3) 每人有2次機會，兩次擊中的數字相加，就是個人的得分。</p>			<p>心或室外平坦的地面。</p>
第五週	<p>健體</p> <p>-E-A1</p> <p>健體</p> <p>-E-C2</p>	<p>第二課玩球大作戰</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>第四單元球類遊戲不思議</p> <p>第2課玩球大作戰</p> <p>《活動1》上下左右傳</p> <p>1. 教師說明「上下左右傳」活動規則：</p> <p>2. 教師須與個別學生進行傳球練習，因為二年級學生與教師已有傳球練習的經驗，教師傳球給二年級學生的<u>速度</u>需高於一年級學生，但是以符合該年級學生應有的程度為限。</p> <p>(1) 4人一組，至起點排成一縱隊，第一人持球。</p> <p>(2) 練習「從上面傳」給下一人，最後一人將球放到終點球籃中。</p> <p>(3) 傳完6顆，則一輪結束。</p> <p>(4) 以此類推，練習從下面傳、從左邊傳、從右邊傳球。</p> <p>《活動2》傳球接力賽</p> <p>1. 教師說明「傳球接力賽」活動規則：請學生根據《活動1》的練習經驗，用各組合作得最順暢的傳球方向，把球全部傳到終點球籃內，最快完成的組別獲勝。</p> <p>《活動3》拋傳搶分賽</p> <p>1. 教師說明「拋傳搶分賽」活動規則：</p> <p>(1) 4人一組，以小呼拉圈為起點，排成一縱隊。</p> <p>(2) 以「向左拋傳」或「向右拋傳」的方式傳球給下一人。</p> <p>(3) 傳至最後一人時，最後一人向前滾球給第一人。</p> <p>(4) 第一人先將球給第二人，再到前面的大呼拉圈拿一個角錐，放到自己組的小呼拉圈中。</p> <p>(5) 第一人到隊伍的後面排隊，接著排頭再進行傳球。</p>	2	<p>操作</p> <p>觀察</p> <p>發表</p> <p>一年級:教師與個別學生進行傳球練習。</p> <p>二年級:教師與學生傳球練習，傳球速度高於一年級學生。</p>	<p>1. 教師準備30顆躲避球、10個球籃。</p> <p>2. 教師準備6顆躲避球、1個大呼拉圈、6個小呼拉圈、15個角錐。</p> <p>3. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>

					(6)如果大呼拉圈裡的角錐沒了，可以到別組的呼拉圈拿角錐。 (7)時間結束後，小呼拉圈內角錐最多的組別獲勝。			
第六週	健體 -E-A1 健體 -E-C2	第二課玩球 大作戰	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	第四單元球類遊戲不思議 第2課玩球大作戰 《活動4》傳球變化多 1. 教師說明並示範持球、胸前傳球、地板傳球、過頂傳球動作要領，教師須與個別學生都有對練過上述動作，其中老師需規定二年級學生傳球距離長於一年級學生。 《活動5》三角傳接賽 1. 教師說明「三角傳接賽」活動規則： (1)3人一組，圍成三角形，各相距約3公尺。 (2)用三種傳球方式傳球，第一圈用胸前傳球，第二圈用地板傳球，第三圈用過頂傳球，以此類推。 (3)在時間內傳完最多圈的組別獲勝。 《活動6》二對一傳接攻防戰 1. 教師說明「二對一傳球攻防戰」活動規則： (1)3人一組，2人傳球，1人防守。 (2)傳球的人練習傳接球，試著不讓防守的人碰到球。 (3)如果防守的人碰到球，就和傳球的人交換位置。 2. 活動結束後，教師帶領學生思考：怎麼傳接球才不容易讓球被碰到呢？例如： (1)靈活運用不同的傳球方法，讓防守的人不容易攔截。 (2)加快傳球的速度。 (3)找到防守的空隙趁機傳球，例如：對方沒有防守上面，就可以用過頂傳球；對方只注意左邊，就從右邊傳球。	2	操作 發表 一年級:教師與個別學生進行傳球練習。 二年級:教師與學生傳球練習，傳球速度高於一年級學生。	1. 教師依據班級人數準備每兩至三人1顆躲避球。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。
第七週	健體 -E-A1 健體 -E-C2	第二課玩球 大作戰	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。	Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	第四單元球類遊戲不思議 第2課玩球大作戰 《活動7》四對三傳接攻防戰 1. 教師說明「四對三傳球攻防戰」活動規則： (1)7人一組，4人傳球，3人防守，傳球的人在圈外，防守的人在圈內。 (2)傳球的人練習傳接球，試著不讓防守的人碰到球。	2	操作 發表 一年級:教師與個別學生進行傳球練習。 二年級:教師與學生傳球練習，傳球速度與距離高於一年級學生。	1. 教師依據班級人數準備每三人1顆躲避球。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中

			<p>真參與的學習態度。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>		<p>(3)如果防守的人碰到球，就和傳球的人交換位置。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生思考攻與防的策略，例如：</p> <p>(1)先假裝要傳左邊，然後快速傳到右邊，做假動作騙對方。</p> <p>教師須與個別學生進行「假動作」傳球練習，因為二年級學生與教師已有傳球練習的經驗，教師傳球給二年級學生的「速度」需高於一年級學生，但是以符合該年級學生應有的程度為限。</p> <p>(2)接球的人時時注意球的位置，若沒有被防守，可以暗示隊友傳球給自己。</p>			<p>心或室外平坦的地面。</p>
第八週	<p>健體 -E-A1 健體 -E-C2</p>	<p>第二課玩球 大作戰</p>	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>第四單元球類遊戲不思議</p> <p>第2課玩球大作戰</p> <p>《活動8》腳和球玩</p> <p>1. 教師帶領學生練習「前腳掌玩球」動作：用右前腳掌觸球向前滾、向後滾、向右滾、向左滾，接著換左腳練習滾球。學生熟練後，可搭配節奏或音樂練習。</p> <p>2. 老師需規定二年級學生「向前滾、向後滾、向右滾、向左滾」距離長於一年級學生</p> <p>2.教師帶領學生練習「足內側玩球」動作：用足內側觸球，讓球在兩腳之間來回滾動，熟練之後，可以試著加快速度。</p> <p>《活動9》用腳出謎題</p> <p>1.教師說明「用腳出謎題」活動規則：</p> <p>(1)4人一組，每組一個小白板和一枝白板筆。</p> <p>(2)各組輪流抽籤，用前腳掌控球，在地面畫出籤紙上的數字或形狀。</p> <p>(3)其他組猜謎，把答案寫在小白板上。</p> <p>(4)猜對的組別得1分，最後累積得分最高的組獲勝。</p> <p>《活動10》踢踢樂</p> <p>1.教師說明並示範踢球、停球動作要領：大腿踢球後雙手接球；大腿踢球、球落地後用腳停球；足背踢球後雙手接球；足背踢球、球落地後用腳停球。</p> <p>《活動11》踢踢樂新玩法</p> <p>1.教師詢問學生：你還能想出哪些踢球和停球的玩</p>	2	<p>操作</p> <p>一年級：可以「向前滾、向後滾、向右滾、向左滾」</p> <p>二年級：「向前滾、向後滾、向右滾、向左滾」</p> <p>距離長於一年級學生</p>	<p>1.教師依據班級人數準備每人1顆足球、5個小白板、5枝白板筆、籤筒，以及標示不同數字、形狀的抽籤紙條。</p> <p>2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>

					法？請結合你學到的踢球和停球動作，發明新招式。 2. 教師引導學生改變踢球次數、停球的身體部位或與人合作來發明新招式。			
第九週	健體 -E-A1	第一課休閒 好自在	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	第五單元跑跳親水樂 第1課休閒好自在 《活動1》學校運動場地大調查 1. 教師詢問學生：學校裡有哪些場地可以運動？這些場地適合做什麼運動呢？ 2. 教師利用教學簡報介紹學校的運動場地，發給學生每人一張學習單，請學生寫上學校的運動場地種類、這些場地適合做的運動，以及勾選自己去過的運動場地和沒去過的運動場地。4-5人一組討論與分享，最後每組推派一人上臺報告。 《活動2》運動場地賓果樂 1. 教師在黑板上畫上3x3的方格，每一格標上數字，並寫上學校的運動場地名稱，例如：操場、籃球場、游泳池、體操教室。 2. 教師將全班分為4-5組，各組輪流抽號碼，上臺寫上該號碼的運動場地適合進行的運動，先連成3條線的組別獲勝。 《活動3》飛盤飛高高 1. 教師說明反手投擲飛盤的動作要領。 2. 教師利用口訣進行擲出飛盤的練習：指向目標、收、射。 《活動4》飛盤進網 1. 教師將全班分成4組，兩組共用一個足球網。各組排隊於足球網前約3公尺處，依序練習反手投擲飛盤進足球網。 《活動5》飛盤保齡球 1. 教師說明「飛盤保齡球」活動規則： 2. 老師需規定練習時二年級學生「投擲飛盤」距離長於一年級學生 (1)4人一組，站在距離寶特瓶3公尺處，練習反手投擲飛盤擊倒寶特瓶。 (2)每人有兩次投擲機會，投擲兩次後，將寶特瓶恢復原狀。4人輪流練習，累積擊倒瓶數最多的組別獲	2	發表 操作 一年級：能將飛盤投擲出去 二年級：能將飛盤投擲出去，並且距離較一年級遠	1. 教師準備教學簡報介紹學校運動場地。 2. 教師準備第154頁學習單、籤筒和數字1-9的抽籤紙條。 3. 教師準備足球門2個、寶特瓶24個、4個球籃，另依據班級人數準備每人1個安全軟式飛盤。 4. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。

第十週	健體 -E-A1	第一課休閒 好自在	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	勝。 第五單元跑跳親水樂 第1課休閒好自在 《活動6》認識溯溪 1. 教師帶領學生觀賞影片《i 運動：新北市有木國小(溯溪)》，說明溯溪是沿著溪谷逆流而上，進行攀岩、渡河的運動。溪谷裡有大大小小的石頭，需要大家互助合作，才能平安過溪。 《活動7》互助踩石過溪 1. 教師說明「互助踩石過溪」活動規則： (1)5人一組，把呼拉圈想像成石頭，踩著呼拉圈前進，模擬踩石過溪的動作。過溪時雙腳都要踩在呼拉圈內，若沒有踩在呼拉圈內，則回出發處排隊重新挑戰。 (2)首先進行單人踩石過溪，接著挑戰雙人互助踩石過溪、多人互助踩石過溪。 (3)進行雙人互助踩石過溪時，須兩人都移到同一個呼拉圈後，才能繼續往下一個前進。 (4)進行多人互助踩石過溪時，須全組都移到同一個呼拉圈後，才能繼續往下一個前進。 二年級:2年級學生當隊長，需用協調隊員走過呼拉圈。 一年級:1年級學生當隊員，需聽從隊長指揮。	2	操作 發表 一年級:能依指示走過呼拉圈。 二年級:能依指示走過呼拉圈，能帶領一年級走過呼拉圈。	1. 教師準備不同大小的呼拉圈數個。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。
第十一週	健體 -E-A2	第二課歡樂 跑跳碰	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	第五單元跑跳親水樂 第2課歡樂跑跳碰 《活動1》跑出救火線 教師須與個別學生進行練習 <u>繞物向前跑、繞物抬腿跑、繞物側併跑</u> ，因為二年級學生與教師已有相關練習的經驗，教師須要求二年級學生的 <u>速度</u> 需高於一年級學生，但是以符合該年級學生應有的程度為限。 1.5人一組，以不同跑步方式繞圓盤，練習繞物向前跑、繞物抬腿跑、繞物側併跑。 《活動2》緊急救援 1. 教師說明「緊急救援」活動規則： (1)5人一組，一次兩組同時在場上競賽繞物向前	2	操作 觀察 一年級: 能繞物向前跑、繞物抬腿跑、繞物側併跑 二年級: 繞物向前跑、繞物抬腿跑、繞物側併跑並且速度比一年級快	1. 教師準備數個標誌圓盤、1個大呼拉圈、2個小呼拉圈、19顆小皮球。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。

					<p>跑，跑向終點的大火處即停止。</p> <p>(2)一人跑完後，下一人再出發，先完成的組別獲勝。</p> <p>《活動 3》取水大作戰</p> <p>1. 教師說明「取水大作戰」活動規則：</p> <p>(1)5 人一組，一次兩組同時在場上競賽繞物抬腿跑前進，到水庫（大呼拉圈）取水（小皮球）。</p> <p>(2)取出水（小皮球）後再將水（小皮球）放至自己組的儲水桶（小呼拉圈），下一人即可出發。</p> <p>(3)當水庫（大呼拉圈）裡的水（小皮球）全部被拿走後，可至對方的儲水桶（小呼拉圈）取水（小皮球）。</p> <p>(4)時間結束後，儲水桶（小呼拉圈）中最多水（小皮球）的組別獲勝。</p>			
第十二週	健體 -E-A2	第二課歡樂 跑跳碰	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ab- I -1 體適能遊戲。</p> <p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>第五單元跑跳親水樂</p> <p>第 2 課歡樂跑跳碰</p> <p>《活動 4》跳越身體長</p> <p>1. 教師說明「跳越身體長」活動規則：</p> <p>(1)2 人一組，用繩子互相幫對方測量手臂長度。</p> <p>(2)將量好的長度用粉筆標示在地上。</p> <p>(3)試著用不同的跳躍方式跳過手臂長度。</p> <p>《活動 5》運氣大挑戰</p> <p>1. 教師說明「運氣大挑戰」活動規則：</p> <p>(1)2 人一組，各自抽兩張身體部位卡，抽到的身體部位就是要挑戰跳越的距離。</p> <p>(2)請同伴用繩子幫忙你測量兩個身體部位之間的距離，並用粉筆標示在地上。</p> <p>(3)嘗試跳過地上標示的長度，成功跳越即過關。</p> <p>《活動 6》跨越河溝</p> <p>1. 教師提問：可以用哪些跳躍動作跳越河溝呢？讓學生探索各種跳越河溝的方式。</p> <p>2. 教師指導學生在河溝場地練習各式跳躍動作，例如：併腿跳、單腳跨跳、單腳連續跳、助跑再跳等。教師須與個別學生進行練習[各式跳躍動作]，因為二年級學生與教師已有相關練習的經驗，教師須要求二年級學生的[距離]需高於一年級學生，但是以符合該年級學生應有的程度為限。</p> <p>《活動 7》越過河溝闖五關</p>	2	<p>操作發表</p> <p>一年級：能併腿跳、單腳跨跳、單腳連續跳、助跑再跳。</p> <p>二年級：能併腿跳、單腳跨跳、單腳連續跳、助跑再跳並且跳躍距離比一年級遠。</p>	<p>1. 教師依據學生人數準備每兩人一條童軍繩、粉筆，以及身體部位卡、第 155 頁學習單。</p> <p>2. 教師準備數條長繩布置河溝、5 個角錐、數個小呼拉圈、5 個過關印章和第 156 頁學習單。</p> <p>3. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>

					<p>1. 教師說明「越過河溝闖五關」活動規則：4人一組，依序完成各關卡，內容如下：</p> <p>(1)第一關：併腿跳。</p> <p>(2)第二關：單腳跨跳。</p> <p>(3)第三關：單腳連續跳。</p> <p>(4)第四關：助跑再跳。</p> <p>(5)第五關：自由跳（發明創意跳法跳越河溝）。</p> <p>2. 教師帶領學生討論以下問題：</p> <p>(1)哪一關最容易？哪一關最難？</p> <p>(2)你一共過了幾關？成功的心情如何？沒通過的關卡為什麼會失敗？</p>			
第十三週	健體 -E-A2	第二課歡樂 跑跳碰	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>第五單元跑跳親水樂</p> <p>第2課歡樂跑跳碰</p> <p>《活動8》跳跳遊臺灣</p> <p>1. 教師說明「跳跳遊臺灣」活動規則：5人一組，依序完成各關卡，內容如下：</p> <p>教師須與個別學生進行練習[各式跳躍動作]，因為二年級學生與教師已有相關練習的經驗，教師須要求二年級學生的[距離]需高於一年級學生，但是以符合該年級學生應有的程度為限。</p> <p>(1)第一關：金門—臺北，單腳跳接雙腳落地連續跳進呼拉圈。</p> <p>(2)第二關：臺北—龜山島，併腿連續跳進呼拉圈。</p> <p>(3)第三關：龜山島—綠島，單腳連續跳跨紙棒。</p> <p>(4)第四關：綠島—高雄，向前跑兩步，第三步向上跳高並在空中拍手。</p> <p>(5)第五關：高雄—澎湖，在線梯上側邊併跳。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論以下問題：</p> <p>(1)你蒐集到哪些字？把這些字拼成一句話，這句話是什麼？</p> <p>(2)哪一個關卡最難？請成功的同學分享過關的方法。</p> <p>(3)第二次挑戰時，你們這組每關的創意跳法是什麼？</p> <p>(4)你和同伴合作完成任務的感覺如何呢？</p>	2	<p>操作</p> <p>發表</p> <p>一年級:能併腿跳、單腳跨跳、單腳連續跳、助跑再跳。</p> <p>二年級:能併腿跳、單腳跨跳、單腳連續跳、助跑再跳並且跳躍距離比一年級遠。</p>	<p>1. 教師準備6個大型三角錐、臺灣地名字卡(包含臺北、龜山島、綠島、高雄、澎湖、金門)、數個呼拉圈、數根紙棒、粉筆，以及過關字卡(包含臺、灣、真、美、麗)和第157頁學習單。</p> <p>2. 教師參考課本第98-99頁的活動關卡內容，將五個關卡的任務各別寫在海報上。</p>
第十四週	健體	第三課快樂	1c-I-1 認識身	Gb-I-1 游泳池安全	第五單元跑跳親水樂	2	操作	1. 教師準備第

	-E-A1	水世界	體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	第3課快樂水世界 《活動1》泳池學問大 1. 教師將全班分成3組，每人一張學習單，隨機分配各組負責的泳池區域(例如：更衣室與淋浴間、泳池邊、泳池)，各組找到負責的區域，討論學習單上的題目。 《活動2》暖身活動 1. 教師帶領學生做暖身活動。 2. 教師提問：為什麼下水前要做暖身活動呢？ 《活動3》水中漫步 1. 全班分成4組，一次一組進入水池，在水中跨步向前走、向後走、學螃蟹橫著走。 《活動4》球來運轉 1. 4人一組，2人於對岸預備，各組第一人前方放一顆桌球，教師哨音響後，各組第一人潑水讓球前進，到達對岸。第二人接著出發，以此類推。最快完成的組別獲勝。 2. 2人一組，面對面站立，距離約3公尺，中間放一顆桌球，利用潑水讓球前進接近對方。教師哨音響後，離球較遠者獲勝。教師須與個別學生進行練習，因為二年級學生與教師已有相關練習的經驗，教師須要求二年級學生的距離需高於一年級學生，但是以符合該年級學生應有的程度為限。		問答 一年級：能潑水讓桌球在水中前進 二年級：能潑水讓桌球在水中前進，並進到指定位置	158頁學習單，以及一套游泳裝備，包含泳衣、泳褲、泳帽、泳鏡等，置於泳池更衣室內。 2. 課前確認游泳池救生設備，包含救生浮具、救生繩、救生竿、浮水擔架等。 3. 請學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。 4. 課前確認教學活動空間：淺水游泳池(水深約至學生腰部)。 5. 教師準備桌球20顆。
第十五週	健體 -E-A1	第三課快樂水世界	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	第五單元跑跳親水樂 第3課快樂水世界 《活動5》潑水樂 1. 2人一組前後站立，距離約2公尺。教師哨音響後，同時往泳池中央前進，後者向前者的背部潑水，到對岸後兩人向後轉，前後位置互換，再進行一次遊戲。 《活動6》同心協力 1. 5人一組圍成圈，中間放置一個保麗龍盒或空水桶，教師哨音響後，全組一同往保麗龍盒中潑水，保麗龍盒先沉到水裡的組別獲勝。 《活動7》水下開花 1. 全班分成3-4組，用臉盆舀泳池水後放在岸上，輪流自臉盆潑水，口鼻閉氣數秒後，張嘴呼吸。	2	操作 問答 一年級：能雙手扶池壁，吸氣後，腳微蹲，口鼻浸入水中，閉氣數秒後抬起頭，喊出「啪」，張嘴吸氣。 二年級：雙手扶池壁，吸氣後，腳微蹲，口鼻浸入水中，閉氣數秒後抬起頭，喊出「啪」，張嘴吸氣。	1. 教師準備保麗龍盒或水桶4個。 2. 教師準備臉盆3-4個、小水桶3-4個。 3. 請學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。 4. 課前確認教學活動空間：淺水游泳池(水深約至學生腰

					<p>2. 2人一組於岸上，1人雙手扶在臉頰旁，扮演含苞待放的花朵，另一人用小水桶從扮花朵的同伴頭頂澆水，扮花朵的同伴被澆水後，雙手高舉呈花開的樣子。</p> <p>《活動8》閉氣小勇士</p> <p>1. 教師說明並示範水中閉氣要領。</p> <p>《活動9》炸彈開花</p> <p>1. 雙手扶池壁，吸氣後，腳微蹲，口鼻浸入水中，閉氣數秒後抬起頭，喊出「啲」，張嘴吸氣。(這動作請教師讓一年級學生練習)</p> <p>2. 站在泳池內，吸氣後，雙腳微蹲，口鼻浸入水中，聽教師哨音響起，揮動雙手奮力向上躍起，喊出「啲」，張嘴吸氣。(這動作請教師讓二年級學生練習)</p>			
第十六週	健體 -E-C2	第一課繩索 小玩家	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c- I -1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Bc- I -1 各項暖身伸展動作。</p> <p>1a- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>第六單元全方位動動樂</p> <p>第1課繩索小玩家</p> <p>《活動1》碰繩暖身</p> <p>1. 教師示範並說明如何用身體部位，由上而下「八個點」(頭、肩、手肘、手心、腰、背、膝、腳)碰觸繩子。</p> <p>2. 教師須與個別學生進行練習，因為二年級學生與教師已有相關練習的經驗，教師須要求二年級學生的練習的動作需多於一年級學生，但是以符合該年級學生應有的程度為限。</p> <p>《活動2》繩間樂伸展</p> <p>1. 教師示範並說明「繩間樂伸展」活動方式：</p> <p>(1)活動方式一：2人一組，面對面，站在繩索的同一側。兩人同時低身通過繩索，一起站在繩索的另一側，兩人再同時低身通過繩索，站在繩索的另一側，反覆3次。最後一次低身通過繩索後，兩人合作做出創意的伸展動作，靜止10秒。</p> <p>(2)活動方式二：2人一組，面向相同方向，分別站在繩索的兩側。兩人同時向前走三步，接著舉起外側手，身體側彎與同伴組成心的造型，靜止10秒。兩人從繩下交換位置，向前走三步，接著舉起外側手，身體側彎與同伴再組成心的造型，靜止10秒。</p> <p>《活動3》列車伸展秀</p> <p>1. 教師示範並說明「列車伸展秀」活動方式：6人一</p>	2	<p>操作發表</p> <p>一年級：能兩人同時低身通過繩索，一起站在繩索的另一側，兩人再同時低身通過繩索，站在繩索的另一側，反覆3次。最後一次低身通過繩索後，兩人合作做出創意的伸展動作，靜止10秒。</p> <p>二年級：能兩人同時低身通過繩索，一起站在繩索的另一側，兩人再同時低身通過繩索，站在繩索的另一側，反覆3次。最後一次低身通過繩索後，兩人合作做出創意的伸展動作，靜止10秒。</p>	<p>1. 教師準備數條繩索(特多龍繩材質、直徑約1.5公分)、數個角錐。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面，有可固定繩索的支柱，例如：樹木、柱子、單槓等</p>

					<p>組，一組排成一列列車。各列車搭肩或手牽手前進，一起繞過角錐，遇到繩索時低身通過。列車抵達終點後，要做出「列車伸展秀」，每人做出一個伸展動作，彼此之間至少要有一個「點」相互碰觸，靜止 10 秒。</p> <p>《活動 4》轉盤伸展操</p> <p>1. 教師示範並說明「轉盤伸展操」活動方式：6 人一組，手牽手圍圓成轉盤，順時針轉動轉盤同時向角錐方向移動。遇到角錐時，全組收縮身體變成「小轉盤」，停止 10 秒再向繩索出發。遇到繩索時，伸展身體變成「大轉盤」，邊轉邊低身從繩索下方通過。</p> <p>《活動 5》與繩對話</p> <p>1. 教師帶領學生互相感謝同伴的合作和鼓勵。</p>			
第十七週	健體 -E-C2	第一課繩索 小玩家	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c- I -1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Bc- I -1 各項暖身伸展動作。</p> <p>1a- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>第六單元全方位動動樂</p> <p>第 1 課繩索小玩家</p> <p>教師須與個別學生進行練習，因為二年級學生與教師已有相關練習的經驗，教師須要求二年級學生的練習的動作需多於一年級學生，但是以符合該年級學生應有的程度為限。</p> <p>《活動 6》抓繩行走</p> <p>1. 全班分成 3 組進行，練習時雙手抓繩，使繩索成直線狀，同時進行下列動作：雙手抓繩向前走、雙手抓繩向後走、雙手抓繩半蹲向左走、雙手抓繩後仰向右走。</p> <p>《活動 7》藉繩起身</p> <p>1. 教師示範並說明「藉繩起身」動作要領：上身離墊、挺腰起身。</p> <p>《活動 8》繩上好身手</p> <p>1. 教師示範並說明「繩上好身手」動作要領：抓繩屈膝、坐繩擺盪。</p> <p>《活動 9》堅持到底</p> <p>1. 教師說明「堅持到底」活動規則：全班分成 2 組，各組一次派一人進行懸垂持久比賽。參賽者同時做出指定的懸垂動作，例如：抓繩屈膝。較慢落地的組別得一分，以此類推，最後得分較多的組別獲勝。</p> <p>2. 教師帶領學生討論：</p> <p>(1)比賽中你覺得有趣的是什麼？覺得困難的是什</p>	2	<p>操作</p> <p>一年級：能雙手抓繩，使繩索成直線狀，同時進行下列動作-雙手抓繩向前走、雙手抓繩向後走、雙手抓繩半蹲向左走、雙手抓繩後仰向右走。</p> <p>二年級：能雙手抓繩，使繩索成直線狀，同時進行下列動作-雙手抓繩向前走、雙手抓繩向後走、雙手抓繩半蹲向左走、雙手抓繩後仰向右走。</p>	<p>1. 教師準備 3 條約 2~3 公尺長的繩索(特多龍繩材質、直徑約 1.5 公分)、體操軟墊 3 個。</p> <p>2. 課前確認單槓設備的安全性，例如：清除場地中的石頭與樹枝、測試單槓是否牢固。</p>

					<p>麼？</p> <p>(2)比賽時，你堅持了幾秒？</p> <p>(3)下次再做時，你會怎麼調整姿勢，讓自己做得更好？</p>			
第十八週	健體 -E-A1	第二課樹樁 木頭人	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	<p>第六單元全方位動動樂</p> <p>第2課樹樁木頭人</p> <p>教師須與個別學生進行練習，因為二年級學生與教師已有相關練習的經驗，教師須要求二年級學生的練習的動作需多於一年級學生，但是以符合該年級學生應有的程度為限。</p> <p>《活動1》單手出拳</p> <p>1.教師示範並說明「單手出拳」動作要領。</p> <p>《活動2》連續出拳</p> <p>1.依據《活動1》的活動要領進行本活動，由單拳出擊變成連續出擊。</p> <p>2.教師提問：要如何連續出拳呢？請試著做做看。</p> <p>《活動3》進擊挑戰</p> <p>1.教師說明「進擊挑戰」活動規則：全班分成4~5組，依序完成各關卡，內容如下：</p> <p>(1)第一關：右手連續出拳5次。</p> <p>(2)第二關：左、右手交替出拳5次。</p> <p>(3)第三關：創意出拳，例如：右手出拳2次，再轉身，右手出拳2次。</p> <p>2.學生帶著第162頁學習單闖關，完成後關主蓋章。</p> <p>《活動4》進擊與閃躲</p> <p>1.教師說明活動情境：想像樹是你的對手，繩子是他的攻擊動作，試著向對手出拳並閃躲對手攻擊。</p> <p>2.教師說明並示範原地、行進間的「徒手進擊、低身閃躲」動作，提醒學生閃躲時要看著對手，低身過繩。</p> <p>《活動5》勇闖樹人樁</p> <p>1.教師說明「勇闖樹人樁」活動規則：全班分成5組，依序完成各關卡，內容如下：</p> <p>(1)第一關：左手連續出拳3次。在橡皮筋繩之間，低身閃躲再出拳，自然的移到第二個樹人樁。</p> <p>(2)第二關：右手連續出拳3次。在橡皮筋繩之間，低身閃躲再出拳，自然的移到第三個樹人樁。</p>	2	<p>操作發表</p> <p>一年級:能右手連續出拳5次，左、右手交替出拳5次。</p> <p>二年級:能右手連續出拳5次，左、右手交替出拳5次，並能創意出拳，例如：右手出拳2次，再轉身，右手出拳2次。</p>	<p>1.教師準備數個巧拼板、數條尼龍繩、橡皮筋繩2~3條、3個過關印章和第160頁學習單。</p> <p>2.課前確認教學活動空間，例如：有數棵大樹或數個球場圓柱的安全活動場地。</p>

第十九週	健體 -E-A1	第三課跳出 活力	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。		(3)第三關：左、右手交替出拳6次。 第六單元全方位動動樂 教師須與個別學生進行練習，因為二年級學生與教師已有相關練習的經驗，教師須要求二年級學生的練習的動作需多於一年級學生，但是以符合該年級學生應有的程度為限。 第3課跳出活力 《活動1》雙腳跳跳練功坊 1. 教師詢問學生：你知道哪些雙腳跳的方式呢？例如：原地跳、前後跳、左右跳。 2. 全班分成5組，分組練習各種雙腳跳的方式，每次跳10下後休息，可慢慢增加次數。 《活動2》雙腳跳過繩 1. 教師請學生將《活動1》練習的雙腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些雙腳跳繩的方式呢？ 《活動3》跳跳秀 1. 教師帶領學生討論以下問題：你學會了哪些雙腳跳繩方式？你最拿手的雙腳跳繩方式是什麼？你覺得哪一種雙腳跳繩方式最困難？為什麼？ 2. 教師請每個人表演自己跳得最好的跳繩動作，同組其他同伴跟著做。 《活動4》單腳跳跳練功坊 1. 教師詢問學生：你知道哪些單腳跳的方式呢？例如：左腳單腳跳、右腳單腳跳，和左、右腳交換跳。 2. 全班分成5組，分組練習各種單腳跳的方式，每次跳5下後休息，可慢慢增加每次跳躍次數。 《活動5》單腳跳過繩 1. 教師請學生將《活動4》練習的單腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些單腳跳繩的方式呢？ 《活動6》跳繩來比賽 1. 教師說明「跳繩來比賽」活動規則：全班分成5組，每人依序在起點處左腳單腳跳繩5下，接著踏步跳向終點前進，在終點處右腳單腳跳繩5下。一人到達終點完成任務，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。	2	操作 發表 實作 一年級：能在起點處左腳單腳跳繩5下，接著踏步跳向終點前進，在終點處右腳單腳跳繩5下。 二年級：能在起點處左腳單腳跳繩5下，接著踏步跳向終點前進，在終點處右腳單腳跳繩5下。	1. 教師準備每人一條跳繩、第161頁學習單。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面
第二十週	健體	第四課圓來	1c- I -1 認識身	Ib- I -1 唱、跳與模	第六單元全方位動動樂	2	操作	1. 教師準備數

	-E-B3	真有趣	<p>體活動的基本動作。</p> <p>2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	仿性律動遊戲。	<p>第4課圓來真有趣</p> <p>《活動1》哇！好多圓球</p> <p>1. 教師整理球類的共同特徵，例如：圓球狀、大部分具彈性、會滾動、會彈跳等。</p> <p>《活動2》球怎麼動？</p> <p>1. 教師拿出球做出各種動作，例如：拍球、滾球、拋球、轉動球等，引導學生想像自己就是教師手上的球，模仿球的樣子。</p> <p>《活動3》淘氣小圓球</p> <p>1. 教師引導學生想像自己是一顆小圓球，會跟著節拍和指令變換動作。</p> <p>2. 教師須與個別學生進行練習，因為二年級學生與教師已有相關練習的經驗，教師須要求二年級學生的練習的動作需多於一年級學生，但是以符合該年級學生應有的程度為限。</p> <p>《活動4》生活中的圓</p> <p>1. 教師請學生拿出第162頁學習單，發表生活中發現的圓形物品。</p> <p>2. 將學生分成5人一組，上臺模仿自己畫的圓形物品。</p> <p>《活動5》尋找圓圈</p> <p>1. 教師將學生分成5人一組並提問學生：怎麼運用身體做出很多圓呢？請各組分別討論，再上臺表演，做出最多圓的組別獲勝。</p> <p>《活動6》圓圈串串</p> <p>1. 3人一組，請各組做出不同的圓造型，再嘗試將圓造型串在一起，就像一枝甜甜的糖葫蘆。</p> <p>《活動7》雙圈轉盤</p> <p>1. 教師說明「雙圈轉盤」活動規則：全班分成2組，一組圍成一個圓，圓內外有兩層，變成同心圓，教師站在圓心。內圈順時針方向走，外圈逆時針方向走。音樂停止時，在教師前面的人，要做出一個圓的造型。</p> <p>《活動8》雨傘開合</p> <p>1. 6人一組，教師請同組學生圍成圓並手牽手，面對圓心，模仿一把調皮的雨傘，配合教師鈴鼓的節奏，向前走像收起傘，後退走像打開傘，感受圍成小圓和</p>	<p>觀察 自評</p> <p>一年級:想像自己是一顆小圓球，會跟著節拍和指令變換動作</p> <p>二年級:想像自己是一顆小圓球，會跟著節拍和指令變換動作，並且動作種類比一年級多。</p>	<p>顆不同種類的球。</p> <p>2. 課前請學生完成第162頁學習單。</p> <p>3. 教師準備鈴鼓或輕快的音樂。</p> <p>4. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>
--	-------	-----	---	---------	---	---	--

大圓的空間感（向前走、後退走以4拍為單位）。

五、下學期學習課程內涵：

教學 期程	領綱 核心 素養	單元名稱	學習表現	學習內容	教學流程	節 數	評量方式	教學資源
第一週	健體 -E-A1	第一課班級體育 活動樂	4c- I -2 選 擇適合個人 的身體活 動。 4d- I -1 願意從事規 律身體活 動。	Cb- I -2 班級體育活 動。	第五單元球球大作戰 第1課班級體育活動樂 《活動1》體育運動樂趣多 1. 教師提問：班上進行過的運動中，你最喜歡的項目是什麼？請學生分享個人經驗。（二年級學生請發表在國小部的生活經驗，一年級學生發表在幼兒園的生活經驗） 2. 教師請學生思考：如果全班要一起進行一項體育活動，你希望是什麼呢？一起投票選出班級體育活動吧！ 《活動2》班級運動計畫 1. 教師帶領學生依《活動1》的表決結果擬定班級體育活動計畫，每天安排一個運動項目，若票選出的運動項目不足五個，則可安排某幾個運動項目在一週中重複出現。 2. 全班分為五組，每組分配訂定一天的運動計畫。 3. 各組派代表上臺發表討論結果，並製作班級體育活動計畫表。	2	問答 操作 一年級：能說出最喜歡的運動 二年級：能說出最喜歡的運動並以生活經驗舉例	1. 教師準備安全角錐 24 個。 2. 課前確認教學活動空間並提前布置，例如：室外平坦的地面。
第二週	健體	第二課你丟我接	1c- I -2 認	Hd- I -1 守備／跑分	第五單元球球大作戰	2	操作	1. 教師準備安

	-E-C2	一起跑	識基本的運動常識。 1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	第 2 課你丟我接一起跑 《活動 1》跑框熱身 1. 教師說明「跑框熱身」活動規則：跑壘框者依逆時針方向跑。經過壘框時，需跑入壘框後再轉彎。跑三圈後，在三個壘框中間空地進行動態伸展，調整呼吸。 2. 教師須與個別學生進行練習 <u>跑框</u> ，因為二年級學生與教師已有相關練習的經驗，教師須要求二年級學生的 <u>速度</u> 需高於一年級學生，但是以符合該年級學生應有的程度為限。 《活動 2》跑框接力 1. 教師說明「跑框接力」活動規則： (1)一組場地 3 小組進行，各小組在不同壘框邊排隊，每小組第一棒站在各壘框中。 (2)在第一壘框的人起跑，跑至下一個壘框，拍掌接力給下一人。 (3)跑完的人到隊伍的最後方蹲下。 (4)9 人都跑完一次即結束。		一年級:能逆時針方向跑。經過壘框時，需跑入壘框後再轉彎。跑三圈後，在三個壘框中間空地進行動態伸展，調整呼吸。 二年級:能逆時針方向跑並且速度比一年級快。經過壘框時，需跑入壘框後再轉彎。跑三圈後，在三個壘框中間空地進行動態伸展，調整呼吸。	全角錐 24 個、充氣排球數顆、畫線筒、呼拉圈 1 個。 2. 課前確認教學活動空間並提前布置，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。
第三週	健體 -E-C2	第二課你丟我接一起跑	1c- I -2 認識基本的運動常識。 1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 3d- I -1	Hd- I -1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	第五單元球球大作戰 第 2 課你丟我接一起跑 《活動 3》傳接球接力 1. 教師說明「傳接球接力」活動規則： (1)每個壘框中站一人，壘框間各站一人，6 人共同完成傳球接力。 (2)以傳球方式，讓球在三個壘框之間逆時針或順時	2	操作 一年級:進行(球落地)練習。 二年級:進行(球落地)與(球不落地)練習。	1. 教師準備畫線筒、安全角錐 24 個、呼拉圈 1 個、充氣排球數顆。 2. 課前確認教學活動空間並提前布置，例如：室外平坦的地面。

			應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		<p>針方向循環。</p> <p>二年級學生進行（球不落地）練習，一年級學生進行（球落地）練習。</p> <p>《活動4》跑傳接力誰最快</p> <p>1. 將全班分成跑步接力與傳球接力兩大組，大組中每6人為一小組，以小組為單位進行速度對抗賽。</p> <p>《活動5》拋跑傳接好夥伴</p> <p>1. 教師說明「拋跑傳接好夥伴」活動規則：</p> <p>(1) 跑步組：本壘框中的人，將球拋給拋球區的人，拋球區組員再將球拋入傳接區。本壘框的人將球拋出後，隨即開始跑壘，直到傳接組完成任務，即停止跑壘。</p> <p>(2) 傳接組：跑步組的拋球者將球拋入傳接區後，3人需想辦法接到球。任一人接到球後，將球傳給其中一個傳接框。框內組員再將球轉傳至另一個傳接框。完成兩個框的傳接後，即完成傳接任務，此時跑步組停止跑壘。</p> <p>二年級學生進行（球不落地）練習，一年級學生進行（球落地）練習。</p>			
第四週	健體-E-C2	第二課你丟我接一起跑	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3d-I-1</p>	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	<p>第五單元球球大作戰</p> <p>第2課你丟我接一起跑</p> <p>《活動6》拋球列車</p> <p>1. 教師說明「拋球列車」活動規則：</p> <p>(1) 跑步組：本壘框中的人，將球拋給拋球區的人後，隨即帶隊起跑，拋球區的人將球拋入傳接區後，立刻跟上隊伍一起跑。</p>	2	<p>操作</p> <p>發表</p> <p>一年級：進行（球落地）練習。</p> <p>二年級：進行（球落地）與（球不落地）練習。</p>	<p>1. 教師準備畫線筒、安全角錐24個、呼拉圈1個、充氣排球數顆。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間並提前布置，例如：室外平坦的地面。</p>

			應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		<p>(2)傳接組：接到球後，將球傳回任一傳接框。</p> <p>二年級學生進行（球不落地）練習，一年級學生進行（球落地）練習。</p> <p>(3)跑步組在球傳進傳接框前，跑過一壘得 20 分，跑過二壘再得 50 分，跑回本壘再得 100 分。</p> <p>《活動 7》拋球列車 2.0</p> <p>1. 教師說明「拋球列車 2.0」活動規則：遊戲與得分規則和「拋球列車」相類，但傳接組接到球後，要將球分別傳到三個傳接框，完成後全組蹲下。</p> <p>《活動 8》單人拋球跑框賽</p> <p>1. 教師說明「單人拋球跑框賽」活動規則：</p> <p>(1)跑步組以個人為單位，拋球後立刻起跑，跑過一壘得 20 分，跑過二壘再得 50 分，跑回本壘再得 100 分。</p> <p>(2)傳接組在跑步組跑到下一壘前，將球傳至壘框。球進壘框後計算跑者得分，換下個跑者進行。</p> <p>二年級學生進行（球不落地）練習，一年級學生進行（球落地）練習。</p> <p>(3)跑步組 3 人出局後兩組交換任務。</p>			
第五週	健體 -E-A1	第三課隔繩樂悠遊	<p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動</p>	Ha- I -1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	<p>第五單元球球大作戰</p> <p>第 3 課隔繩樂悠遊</p> <p>《活動 1》持拍護球與徒手護球</p> <p>1. 教師示範並說明「持拍護球與徒手護球」活動方式：</p> <p>(1)持拍護球：3 人一組，輪流持墊板拍擊氣球，先</p>	2	<p>操作</p> <p>發表</p> <p>一年級：進行（球落地）與（球不落地）練習。</p> <p>二年級：進行（球落地）、（球不落地）與傳接球練習。</p>	<p>1. 教師準備氣球數顆、墊板數個、充氣排球數顆、三角錐 2 個和橡皮筋繩 1 條。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間並提前布置，例</p>

			作常識，處理練習或遊戲問題。		<p>接住，再拍出。</p> <p>(2)徒手護球：6人一組，分組同時進行。6人輪流拍擊氣球，一回合中每個人都要拍擊到氣球一次。</p> <p>《活動2》飛吧！球球</p> <p>1. 教師布置場地，將橡皮筋繩固定於2個距離約2公尺的三角錐上，形成簡易的隔繩場地。</p> <p>2. 教師說明「飛吧！球球」活動規則：</p> <p>(1)2人一組，進行隔繩傳球活動，兩人在繩的兩邊預備。</p> <p>(2)學生用不同的傳球方式讓球飛過繩，例如：彈地過繩、拋球過繩、擲球過繩等。</p> <p>二年級學生進行全部的傳球練習，一年級學生進行（球落地）練習。</p> <p>(3)球過繩後由對面同伴接住，並以自己的方式將球傳回。</p> <p>《活動3》球球過繩趣</p> <p>1. 教師將學生分為3人一組進行活動，一組在繩後預備發球，另一組到對面預備撿球。</p> <p>2. 教師說明「球球過繩趣」活動規則：</p> <p>(1)學生持球預備，聽哨聲響後以自己擅長的方式將球拍擊過繩，對面學生撿球。</p> <p>(2)教師引導學生思考如何以手擊出充氣排球。</p>		如：室內活動中心或室外平坦的地面。	
第六週	健體-E-A1	第三課隔繩樂悠遊	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量	<p>第五單元球球大作戰</p> <p>第3課隔繩樂悠遊</p> <p>《活動4》擊球遠近挑戰</p>	2	<p>操作</p> <p>一年級：能站在擊球區的呼拉圈內擊球過繩，嘗試依序擊中目標區</p>	<p>1. 教師準備畫線筒、充氣排球數顆、球網一組（2個三角錐和1條橡皮筋繩為</p>

			<p>現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>及準確性控球動作。</p>	<p>1. 教師說明並示範「擊球遠近挑戰」活動方式：</p> <p>(1) 選定預計得分的區域，並將球擊到繩的另一邊，落在預定區才算得分，若未落至預計得分區則分數不計。</p> <p>(2) 每人有三顆球的機會，三球正確落地位置的分數相加，就是個人得分。</p> <p>《活動 5》擊球加加樂</p> <p>1 教師說明並示範「擊球加加樂」活動方式：</p> <p>(1) 選擇擊球站立區，依距離繩子由近到遠分為 10 分、20 分、30 分。</p> <p>教師須與個別學生進行練習，因為二年級學生與教師已有相關練習的經驗，教師須要求二年級學生的距離需高於一年級學生，但是以符合該年級學生應有的程度為限。</p> <p>(2) 在選定的擊球區內站立，將球擊到繩的另一邊落地。</p> <p>(3) 球落地後，擊球區和落地區的分數相加，就是該次得分。</p> <p>《活動 6》連中三元</p> <p>1. 教師說明並示範「連中三元」活動方式：</p> <p>(1) 每次一人，站在擊球區的呼拉圈內擊球過繩，嘗試依序擊中目標區域。</p> <p>(2) 球落在第一個區域得 10 分、落在第二個區域得 20 分、落在第三個區域得 30 分。</p> <p>《活動 7》三球入圈</p> <p>1. 教師布置「三球入圈」活動場地。</p>	<p>域。</p> <p>二年級：能站在擊球區的呼拉圈內擊球過繩，嘗試依序擊中目標區域。</p>	<p>一組)、呼拉圈四個。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間並提前布置，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>
--	--	--	---	------------------	--	--	--

					<p>2. 教師說明並示範「三球入圈」活動方式：</p> <p>(1)每次一人進行，選擇一個擊球區位置，擊球區分別代表 10 分、20 分、30 分。</p> <p>(2)選擇後站定並擊球過繩，嘗試擊中繩後的擊球目標，擊中才算得分。</p>			
第七週	健體 -E-A1	第一課動手又動腳	<p>1c- I -2 認識基本的運動常識。</p> <p>2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲。	<p>第六單元跑跳戲水趣</p> <p>第 1 課動手又動腳</p> <p>《活動 1》認識攀岩</p> <p>1 教師提問：你平常會做什麼休閒運動呢？請學生自由發表。</p> <p>2. 教師以課本第 90 頁圖示為例，並提問：你認識攀岩這項運動嗎？</p> <p>3. 教師補充說明：攀岩時手腳要充分協調，而且手和腳都要有很好的支撐力；規律而持續的練習，肌耐力便會逐漸加強，攀爬的能力也會隨之增加。</p> <p>《活動 2》手腳划拳</p> <p>1 教師將全班分為 4-6 人一組，盡量分成雙數組。</p> <p>3. 教師說明「手腳划拳」遊戲規則：</p> <p>(1) 兩組在預備線後準備，教師吹哨後，排頭兩位學生同時爬向猜拳區軟墊。</p> <p>教師須與個別學生進行練習，因為二年級學生與教師已有相關練習的經驗，教師須要求二年級學生的<u>距離</u>需高於一年級學生，但是以符合該年級學生應有的程度為限。</p> <p>(2) 兩人爬進猜拳區軟墊後猜拳，贏的先喊口令。</p> <p>(3) 贏的喊「烏龜烏龜翹」並任意舉起其中一隻手或</p>	2	<p>操作</p> <p>一年級:能爬向猜拳區軟墊並喊出口令。</p> <p>二年級:能爬向猜拳區軟墊並喊出口令。</p>	<p>1. 教師準備軟墊數塊。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>

					<p>一隻腳，對方也任意舉起一隻手或一隻腳，接著換另一人喊口令。</p> <p>(4)若兩人舉起不同的手腳，則遊戲繼續，換人喊口令；若兩人舉起相同的手或腳，則喊口令的一方獲勝。</p>			
第八週	健體 -E-A1	第一課動手又動腳	<p>1c- I -2 認識基本的運動常識。</p> <p>2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲。	<p>第六單元跑跳戲水趣</p> <p>第 1 課動手又動腳</p> <p>《活動 3》手腳對對碰</p> <p>1 教師說明攀岩運動需要身體四肢的協調性及支撐、攀爬等能力。</p> <p>2. 教師說明「手腳對對碰」活動規則：</p> <p>(1)全班分為 3 組，每次每組一人進行活動，進行時手腳同時落地，由出發處以爬行方式，向終點處目標區移動，抵達目標區後換下一位進行。</p> <p>(2)爬行時，手腳僅能撐或踏在指定顏色的巧拼上。</p> <p>教師須設計爬行的難度二年級學生高於一年級學生</p> <p>(3)移動前，先確認要移動的巧拼位置；移動時，每次移動四肢中的一個點，待身體平衡後，再往下一個位置移動。</p> <p>《活動 4》獨木橋妙渡河</p> <p>1 教師說明：想像平衡木是獨木橋，讓我們模仿猴子的姿勢，四肢抱著或爬過獨木橋渡河吧！</p> <p>2. 教師示範並指導正確的抱木爬行姿勢：腹部收緊，背部與地面平行，雙膝離地，雙腿夾住平衡木。</p> <p>3. 教師說明「獨木橋妙渡河」活動規則：</p>	2	<p>操作</p> <p>一年級:能想像平衡木是獨木橋，模仿猴子的姿勢，四肢抱著或爬過獨木橋渡河。</p> <p>二年級:能想像平衡木是獨木橋，模仿猴子的姿勢，站著走過獨木橋渡河。</p>	<p>1. 教師準備 2 種不同顏色的巧拼共 50-60 片、軟墊數塊、平衡木 2 個。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>

					(1)兩人在各自平衡木前端猜拳。 (2)贏的人從上方以爬行方式通過平衡木；輸的人背部先靠在軟墊上，手腳伸起抱住平衡木，再手腳並用慢慢移動通過平衡木。			
第九週	健體 -E-A2	第二課跑跳好樂活	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	第 2 課跑跳好樂活 《活動 1》跳跳大觀園 1. 教師示範動作：併腿向上跳、併腿向前跳、併腿向後跳、併腿向左跳、併腿向右跳。 2. 學生進行跳躍練習，每個動作一個回合練習 5 次。 教師須設計「跳躍」的難度二年級學生高於一年級學生 《活動 2》巧拼方向盤 1. 全班手拿著巧拼當成方向盤，一起在場地內模擬開車自由移動。 2. 教師吹哨時，學生立即停止移動並以自己喜歡的方式跳起，全班都跳起後，教師再吹哨，學生繼續模擬開車自由移動，以此類推。 《活動 3》跳踏巧拼板 1. 2 人一組進行活動，2 人各持一個巧拼。 2. 把一個巧拼放在地上，教師數數，學生依指令跳躍。 《活動 4》巧拼跑跳趣 1. 教師提出任務：試試看，你最多能用幾種不同的方式跳過巧拼呢？ 2. 學生以擅長的方式跳過巧拼，不限定跳法。 3. 接著教師引導學生以四種不同的跳法跳過四個巧	2	操作 一年級：能以 2 種方式跳過巧拼 二年級：能以 3 種方式跳過巧拼	1. 教師準備哨子、巧拼（學生每人一個）。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備「放羊的小孩」童話故事，導入狼來了要捉小羊的故事情境，以及紙箱數個、皮球數顆。

					<p>拼。教師須設計<u>跳躍</u>的難度二年級學生高於一年級學生</p> <p>《活動5》狼來了，快跑</p> <p>1. 教師說明「狼來了，快跑」活動規則：學生先在場地內自由活動。當聽到「狼來了」就立刻起跑，跑至目標區。</p> <p>《活動6》狼來了，奪寶</p> <p>1 教師說明「狼來了，奪寶」規則：</p> <p>(1)5-6 人一組，於起跑線後排隊預備。</p> <p>(2)聽到「狼來了」排頭立刻起跑，需跑在自己的跑道內，先拿到紙箱上的球獲勝。</p>			
第十週	健體 -E-A2	第二課跑跳好樂活	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	<p>第六單元跑跳戲水趣</p> <p>第 2 課跑跳好樂活</p> <p>《活動7》各式起跑提示體驗</p> <p>1. 教師以各種不同的指令來提醒學生起跑，例如：吹哨子、揮旗子、搖鈴鼓。</p> <p>《活動8》起跑加油站</p> <p>1. 教師說明「起跑加油站」規則：全班分成3組，每次每組派出一人，以喜歡的起跑姿勢在線後預備，聽見哨音後立即起跑，最先抵達終點者得1分。</p> <p>《活動9》奪寶造句個人賽</p> <p>1. 教師說明「奪寶造句」遊戲規則：</p> <p>(1)全班分成三組，分站三排。</p> <p>(2)聽到哨聲後，每組第一位向前跑，拿取寶物詞卡</p>	2	<p>操作</p> <p>發表</p> <p>一年級:能拿回字卡上的寶物卡。</p> <p>二年級:能拿回字卡上的寶物卡，能協助一年級解讀字卡。</p>	<p>1. 教師準備珍珠板、寶物詞卡、哨子。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>3. 教師準備數個小沙包、空寶特瓶、毛巾、童軍繩等物品，各4份。</p>

					<p>後立即跑回原點。</p> <p>(3)依寶物詞卡上的字詞造句，造出一般句子得1分，造出與健體領域課程內容相關的句子得2分。</p> <p>(4)總分最高的組別勝利。</p> <p>《活動10》奪寶造句團體賽</p> <p>1. 教師說明「奪寶造句團體賽」規則：</p> <p>請二年級學生當隊長，因為一年級學生字認識不多，讓隊長負責進行協調拿回寶物卡。</p> <p>(1)每輪每組派出1人比賽，最先拿回寶物卡並正確造句得2分。</p> <p>(2)其他人能用寶物卡再想出一個造句，得1分。</p> <p>(3)累計得分，總分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動11》拿到就投</p> <p>1. 各組輪流體驗投擲小沙包、空寶特瓶、毛巾、童軍繩。</p> <p>《活動12》擲遠挑戰</p> <p>1. 四組各派一人，每人手持覺得投擲起來最順手又投得最遠的物品。四人輪流投擲，距離越遠得分越高。</p>			
第十一週	健體-E-A1	第三課我的水朋友	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	<p>第六單元跑跳戲水趣</p> <p>第3課我的水朋友</p> <p>《活動1》水中大不同</p> <p>1 教師帶領學生原地踏步、向前走、向後走等暖身動作。</p> <p>2. 泳池中，帶著學生進行相同的暖身動作，請學生</p>	2	<p>操作</p> <p>一年級:能閉氣，接著向上躍起後蹲下入水，在水中以鼻子吐氣，身體下沉，雙手碰觸池底後站起。</p> <p>二年級:能閉氣，接著向</p>	<p>1. 教師提醒學生攜帶泳衣、泳帽、泳鏡。</p> <p>2. 教師確認教學活動空間:淺水游泳池(水深低於學生胸</p>

			表現安全的身體活動行為。		<p>體會在陸地和水中有什麼不同。</p> <p>《活動 2》水中閉氣遊戲</p> <p>1. 教師說明「水中閉氣遊戲」活動規則：</p> <p>(1)水中尋寶：5 人一組，站在泳池內，教師在指定範圍內投入 10 個象棋，每人都要拾起 2 個象棋，全組完成就算成功。</p> <p>(2)潛入水底：先閉氣，接著向上躍起後蹲下入水，在水中以鼻子吐氣，身體下沉，雙手碰觸池底後站起。教師須設計<u>相關動作</u>的難度二年級學生高於一年級學生，但是以符合該年級學生應有的程度為限。</p> <p>(3)水中大風吹：2 人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣，接著在水中互換位置。</p> <p>(4)水中猜拳：2 人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中，閉氣猜拳，猜拳一次後立即出水面。</p> <p>(5)水中做鬼臉：2 人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣扮鬼臉，看誰先笑就輸了，有人笑後立即出水面。</p>		<p>上躍起後蹲下入水，在水中以鼻子吐氣，身體下沉，雙手碰觸池底後站起。</p>	部)。
第十二週	健體-E-A1	第三課我的水朋友	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	<p>第六單元跑跳戲水趣</p> <p>第 3 課我的水朋友</p> <p>《活動 3》韻律呼吸練習</p> <p>1. 教師說明「扶牆練呼吸」練習：</p> <p>(1)單手扶著池壁站立進行韻律呼吸，進行「彎腰低頭入水」，頭出水面後用嘴吸氣，入水後用鼻子吐氣，一個回合練習 10 次。</p> <p>(2)單手扶著池壁站立進行韻律呼吸，進行「蹲下全身入水」，頭出水面後用嘴吸氣，入水後用鼻子吐氣，一個回合練習 10 次。教師須設計<u>相關動作</u>的難</p>	2	<p>操作</p> <p>一年級:能閉氣，接著向上躍起後蹲下入水，在水中以鼻子吐氣，身體下沉，雙手碰觸池底後站起。</p> <p>二年級:能閉氣，接著向上躍起後蹲下入水，在水中以鼻子吐氣，身體下沉，雙手碰觸池底後站起。</p>	<p>1. 教師提醒學生攜帶泳衣、泳帽、泳鏡。</p> <p>2. 教師確認教學活動空間：淺水游泳池(水深低於學生胸部)。</p>

					<p>度二年級學生高於一年級學生，但是以符合該年級學生應有的程度為限。</p> <p>(3)面向池壁，雙手扶著池壁進行韻律呼吸，垂直蹲入水中用鼻子吐氣、跳出水面時向右側移動跳起並用嘴吸氣，一個回合練習 10 次。</p> <p>2. 教師說明「韻律呼吸跳」練習：</p> <p>(1)屈膝蹲低將頭沒入水中，雙手掌心向下向兩側平舉，幫助自己蹲入水面。</p> <p>(2)在水中用鼻慢慢吐氣後，兩臂下划、掌心向下壓水，蹬地跳起，將頭伸出水面用嘴吸氣。</p> <p>3. 教師說明「牽手韻律呼吸」練習：</p> <p>(1)2 人一組，面對面雙手互牽，一起蹲下入水、一起起立，入水時用鼻子吐氣、抬頭出水面時用嘴吸氣，一個回合練習 10 次。</p> <p>(2)2 人一組，面對面雙手互牽，一個蹲下入水、一個站直出水面，入水後用鼻子吐氣、出水面時用嘴吸氣，一個回合練習 10 次。</p>			
第十三週	健體-E-A1	第三課我的水朋友	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	<p>第六單元跑跳戲水趣</p> <p>第 3 課我的水朋友</p> <p>《活動 4》藉物俯漂練習</p> <p>教師須設計「相關動作」的難度二年級學生高於一年級學生，但是以符合該年級學生應有的程度為限。</p> <p>1. 教師示範並說明「藉物俯漂練習」：</p> <p>(1)扶牆漂浮：先站立水中，雙手扶牆，低頭閉氣入水。一腳站立，一腳向後抬起，另一腳再向後抬起。</p> <p>(2)持浮板漂浮：手持浮板在水中進行俯漂練習，身</p>	2	<p>操作</p> <p>一年級：能站立水中，雙手扶牆，低頭閉氣入水。一腳站立，一腳向後抬起，另一腳再向後抬起</p> <p>二年級：能站立水中，雙手扶牆，低頭閉氣入水。一腳站立，一腳向後抬起，另一腳再向後抬起，並能持浮板漂浮。</p>	<p>1. 教師提醒學生攜帶泳衣、泳帽、泳鏡。</p> <p>2. 教師確認教學活動空間：淺水游泳池(水深低於學生胸部)。</p>

					體自然放鬆。 (3)持浮條漂浮：手持浮條在水中進行俯漂練習，身體自然放鬆。			
第十四週	健體-E-A1	第一課劈開英雄路	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第1課劈開英雄路 《活動1》剪刀石頭布 1. 教師示範武術基本動作： (1)弓步劈掌（剪刀）。 (2)立正抱拳（石頭）。 (3)馬步雙劈（布）。 《活動2》弓步劈掌與馬步劈掌 1. 教師布置2個橫向跳箱，跳箱高度約在學生腰部，在兩個跳箱旁各放1個呼拉圈在地上。 2. 全班分2組，各組在跳箱旁依序排隊，先練習「弓步劈掌」，進行方式如下： 教師須設計 <u>相關動作</u> 的難度二年級學生高於一年級學生，但是以符合該年級學生應有的程度為限。 (1)面對跳箱在呼拉圈前方立正抱拳。 (2)任一手由下而上高舉，掌心向內五指並攏。 (3)任一腳踩進呼拉圈成弓步，同時向前劈掌於跳箱上。 3. 接著練習「馬步劈掌」，活動規則如下： (1)在呼拉圈旁立正抱拳。	2	自評 操作 一年級:能完成弓步劈掌、立正抱拳與馬步雙劈。 二年級:能完成弓步劈掌、立正抱拳與馬步雙劈。	1. 教師準備2個跳箱(高度約在學生腰部)、2個呼拉圈。 2. 寬闊的活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。

					(2)雙手由下而上高舉，交叉於頭頂。 (3)一腳踩進呼拉圈，身體下蹲，雙腳屈膝成馬步，同時任一手劈掌於跳箱上。			
第十五週	健體-E-A1	第一課劈開英雄路	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第1課劈開英雄路 《活動3》功夫造型 1. 教師指導學生練習「仆腿式站法」和「獨立式站法」，動作說明如下： (1)仆腿式站法：雙腳左右開立約與兩個肩膀同寬，接著雙腳一起往下蹲，下蹲時一腳屈膝一腳伸直，兩足足底貼地。 (2)獨立式站法：一腳立地，另一腳屈膝，屈膝時膝蓋略高過腰，足尖下壓，足底略貼於另一腳的膝蓋上方。 《活動4》過繩秀口訣 1. 教師請學生一起唸出「獨立式」和「仆腿式」的動作要領口訣： (1)獨立式：獨立式呀獨立式，一腳站呀一腳屈。 (2)仆腿式：仆腿式呀仆腿式，一腳伸呀一腳蹲。 2. 全班依序在第一個呼拉圈後排隊，進行方式如下： (1)以獨立式功夫造型站在第一個呼拉圈內並唸出口訣。 (2)接著以仆腿式功夫造型穿過繩子下方並唸出口訣。 (3)穿過後起身，向前跳入第二個呼拉圈內，做出另	2	發表 操作 一年級:能完成仆腿式站法和獨立式站法。 二年級:能完成仆腿式站法和獨立式站法，並且動作完成度比一年級標準。	1. 教師準備1條繩子、6個呼拉圈。 2. 寬闊的活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。

					<p>一個獨立式功夫造型。</p> <p>《活動 5》功夫英雄圈</p> <p>教師須設計<u>相關動作</u>的難度二年級學生高於一年級學生，但是以符合該年級學生應有的程度為限。</p> <p>1. 教師指導學生進入呼拉圈練習一整套武術動作，從起式到收式都要在呼拉圈內完成，並提醒學生每一步都要踩進呼拉圈裡。</p>			
第十六週	健體-E-A1	第二課平衡好身手	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！</p> <p>第 2 課平衡好身手</p> <p>《活動 1》坐箱玩單槓</p> <p>1. 教師說明「坐箱玩單槓」活動步驟：</p> <p>(1) 坐上跳箱、雙腿伸直，雙手握槓，彎曲手臂，出力將身體前拉靠近單槓，手臂持續用力支撐身體重量。</p> <p>(2) 伸直手臂，身體向後仰。</p> <p>(3) 彎曲手臂，身體挺起、雙腿上舉。</p> <p>《活動 2》槓上平衡</p> <p>1. 教師說明「槓上平衡」動作要領：</p> <p>(1) 跪立在跳箱上，雙手用正握法握槓，上半身緊貼單槓，身體稍微前傾。</p> <p>(2) 雙手用力撐槓，將腳尖頂撐在跳箱上，腹部貼緊單槓，身體前傾，此時雙膝抬起，做出撐槓動作並維持 3 秒。</p> <p>教師須與個別學生進行練習，因為二年級學生與教師已有相關練習的經驗，教師須要求二年級學生的<u>撐槓動作時間</u>需高於一年級學生，但是以符合該年</p>	2	<p>操作</p> <p>一年級:能完成坐箱玩單槓、槓上平衡與雙腳猜拳握槓跳三個動作。</p> <p>二年級:能完成坐箱玩單槓、槓上平衡與雙腳猜拳握槓跳三個動作，並且持續時間比一年級長。</p>	<p>1. 教師準備第一層跳箱和數塊軟墊。</p> <p>2. 在平坦安全的單槓活動場地進行教學。</p> <p>3. 教師準備 3 條尼龍繩(約大人食指粗細)，每條約 3-4 公尺長。</p>

					<p>級學生應有的程度為限。</p> <p>《活動3》雙腳猜拳握槓跳</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師布置「雙腳猜拳握槓跳」活動場地：教師將尼龍繩勾掛打結於單槓的中間，繩索最低處離地約20公分。 2. 全班分成兩組，分別在單槓左右兩側相對站立，每組依序派出一人猜拳。 3. 教師說明：前後腳交叉表示「剪刀」，雙腳併立表示「石頭」，雙腳左右開立表示「布」。 4. 兩位猜拳者都先併腿原地向上跳三下，接著一起喊剪刀、石頭、布，同時用腳出拳，猜輸的人要進行懲罰。 <p>《活動4》握槓與移動</p> <p>1 教師指導學生抓握單槓懸空動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 雙手用正握法握槓。 (2) 雙腳離開地面。 (3) 穩定的做出懸垂動作3秒。 <p>2. 3人一組輪流進行演練，組員間應互相鼓勵，增強演練者信心，移動次數可依熟練程度遞增。</p>			
第十七週	健體-E-A1	第二課平衡好身手	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動</p>	<p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！</p> <p>第2課平衡好身手</p> <p>《活動5》繩索小動物</p> <p>教師須與個別學生進行練習，因為二年級學生與教師已有相關練習的經驗，教師須要求二年級學生的<u>模仿遊戲動作時間</u>需高於一年級學生，但是以符合</p>	2	<p>操作</p> <p>一年級：能完成繩索小動物、坐繩平衡與坐繩擺盪三個動作。</p> <p>二年級：能完成繩索小動物、坐繩平衡與坐繩擺盪三個動作，並且持</p>	<p>1. 教師準備3條尼龍繩(約大人食指粗細)，每條約3-4公尺長、3條1.5公尺長的泡棉管、數塊軟墊。</p> <p>2. 在平坦安全</p>

			作與模仿的能力。		<p>該年級學生應有的程度為限。</p> <p>1. 教師將全班分成 2-3 組，各組依序進行模仿遊戲：</p> <p>(1) 模仿猴子前後走：俯身雙手直臂或曲臂撐地，身體伸直挺腰，膝關節離地，腿靠在繩上，用手部向前、向後、左右走或原地腹腰旋轉。</p> <p>(2) 模仿螃蟹左右走：坐地繩落在雙腿中間。雙手抓繩撐起後仰，腹腰盡量與地面平行，左右移動。</p> <p>(3) 模仿蜻蜓飛翔：將繩圈套入腹部，雙手握繩向前走直到感覺繩子拉緊時，俯身斜體，一腳向後高舉抬起。保持俯身斜體姿勢，向後高舉一腳靜止 5 秒。</p> <p>(4) 模仿海豚仰泳：將繩圈套入腰部雙手握繩向後走。走到感覺繩子拉緊時，仰身斜體，一腳向前抬起。保持平衡，靜止 5 秒。</p> <p>《活動 6》坐繩平衡</p> <p>1. 教師將泡棉管套上尼龍繩，再將尼龍繩綁掛於單槓兩端。</p> <p>2. 教師示範「坐繩平衡」的動作。</p> <p>《活動 7》坐繩擺盪</p> <p>1. 教師說明並示範「坐繩擺盪」動作：</p> <p>(1) 雙手握繩，雙腳踩地。</p> <p>(2) 坐在繩上，向後走 3 步。</p> <p>(3) 雙手抓緊繩，坐穩，雙腳離地，讓繩索自然向前擺盪。</p> <p>(4) 反覆(2)、(3)的動作。</p>	續時間比一年級長。	的單槓活動場地進行教學。	
第十八	健體	第三課跳繩同樂	1c-I-1 認識身體活動	1c-I-1 民俗運動基	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！	2	操作	1. 教師準備每

週	-E-C2		<p>的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	本動作與遊戲。	<p>第 3 課跳繩同樂</p> <p>教師須設計<u>相關動作</u>的難度二年級學生高於一年級學生，但是以符合該年級學生應有的程度為限。</p> <p>《活動 1》你我一線牽</p> <p>1. 教師邀請學生共同示範「原地雙腳跳」動作：兩個人分持跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，由教師練習雙腳跳 10 下。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。</p> <p>2. 教師與一位學生共同示範「原地跑步跳」動作：兩個人分別拿住跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，由教師練習跑步跳 10 下。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。</p> <p>《活動 2》繞人跳一圈與向前跑步跳</p> <p>1. 教師邀請學生共同示範「繞人跳一圈」動作：兩個人分持跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，教師繞著學生跳一圈。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。</p> <p>2. 教師邀請學生共同示範「向前跑步跳」動作：兩個人分別拿住跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，教師向前跑步跳，學生跟著向前跑。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。</p> <p>《活動 3》前後雙人跳</p> <p>1. 2 人一組共同擺盪一條跳繩，進行前後雙人跳練習。預備動作說明：一人雙手持跳繩，繩在腳後預備，兩人一前一後站立，距離約一小步，另一人膝關節微彎，預備跳起。</p> <p>2. 前後雙人跳練習方式如下：</p> <p>(1) 面對面雙人跳：兩人面對面，一起數到 3 後，一</p>	<p>一年級：能完成你我一線牽、繞人跳一圈與向前跑步跳與前後雙人跳等動作。</p> <p>二年級：能完成你我一線牽、繞人跳一圈與向前跑步跳與前後雙人跳等動作。</p>	<p>2 人一條跳繩。</p> <p>2. 寬闊的活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。</p>
---	-------	--	---	---------	---	---	---

					<p>人由後往前迴旋繩，兩人一起跳。</p> <p>(2)同向排隊雙人跳：兩人面朝同方向，一起數到3後，一人由後往前迴旋繩，兩人一起跳。</p> <p>《活動4》左右雙人跳</p> <p>1. 2人一組共執一條跳繩，進行左右雙人跳練習。</p> <p>2. 教師說明預備動作：一人右手執繩的一邊，另一人左手執繩的另一邊，繩在2人的腳後預備，兩人肩並肩站立，距離約一小步，膝關節微彎，預備跳起。</p> <p>3. 教師說明跳繩方式：</p> <p>(1)同向左右雙人跳：兩人面朝同一方向，一起數到3後，一起由後往前迴旋跳。</p> <p>(2)反向左右雙人跳：一人面朝前、另一人面朝後，一起數到3後，一起由後往前迴旋跳。</p>			
第十九週	健體-E-B3	第四課水滴的旅行	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	<p>第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！</p> <p>第4課水滴的旅行</p> <p>教師須設計<u>相關動作</u>的難度二年級學生高於一年級學生，但是以符合該年級學生應有的程度為限。</p> <p>《活動1》跳躍的水滴</p> <p>1. 教師提問：觀察雨落下的樣子，想像你是小水滴，你會用哪些動作表現水的跳動呢？引導學生說出水流或水滴的各種變化，鼓勵學生運用想像力，想像水滴的各種形象。</p> <p>2. 教師拍擊或甩動鈴鼓，引導學生發揮想像力在平坦的地面自由模仿水滴的跳動，並適時以鈴鼓聲做動、停的訓練。</p> <p>3. 教師引導學生探索或練習各種不同的跳法，例</p>	2	<p>操作</p> <p>一年級：能完成跳躍的水滴、大雲小雲變變變與旋轉的漩渦等三個活動。</p> <p>二年級：能完成跳躍的水滴、大雲小雲變變變與旋轉的漩渦等三個活動。</p>	<p>1. 教師準備1個鈴鼓、輕柔的音樂、繩子、呼拉圈、漩渦相關的自然生態影片。</p> <p>2. 寬闊的活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。</p>

					<p>如：向前跨跳、單腳屈膝跳、雙腳屈膝跳、團身跳、轉身跳等。待學生熟悉之後，再指導學生運用兩個 8 拍至四個 8 拍，任選 4 種不同的跳躍動作串連起來，充分發揮身體爆發的能量。</p> <p>《活動 2》大雲小雲變變變</p> <p>1. 教師命題：水滴升到天空會凝結成雲，試著想像凝結的感覺，模仿一朵雲。學生躺在地板上，閉上眼睛，想像並說出天空中的雲有什麼特點？例如：漂浮的、柔軟的、鬆鬆的、形狀多變的，請學生說出對雲的想像。</p> <p>2. 教師引導學生想像教室的地板就是廣大的天空，自己化身為千變萬化的雲，利用肢體的伸展、收縮，扮演各式各樣大小不同的雲朵。</p> <p>《活動 3》旋轉的漩渦</p> <p>1. 教師播放和漩渦相關的自然生態影片，引導學生想像當雨滴落到溪裡，變成漩渦的樣子，請學生試著運用肢體做做看。</p> <p>2. 學生觀察同學模仿的漩渦，討論漩渦的特色，教師可適時補充說明，漩渦自轉的方向有順時針和逆時針，並播放音樂帶領學生練習漩渦，例如：右轉轉→停→左轉轉→停。</p> <p>3. 教師指導學生 6 人一組，牽手圍成大圓圈，其中一人開始順時針往內圈走，成為逐漸縮小的螺旋狀，接著再由尾端的學生逐漸從逆時針外移，拉開整個螺旋狀的圓圈，反覆練習。</p>		
第二十週	健體-E-B3	第四課水滴的旅行	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 1d- I -1 描述動作技能	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	<p>第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！</p> <p>第 4 課水滴的旅行</p> <p>教師須設計<u>相關動作</u>的難度二年級學生高於一年級學生，但是以符合該年級學生應有的程度為限。</p>	2	<p>觀察</p> <p>操作</p> <p>一年級:能完成彩帶波浪舞與彩帶波浪大串連</p>

			<p>基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>《活動4》彩帶舞波浪</p> <p>1 若學校沒有彩帶手具器材，教師可指導學生自製彩帶，帶領學生用自製彩帶練習。</p> <p>2. 熱身後，教師搖動鈴鼓或播放音樂象徵風的來臨，引導學生先用一條彩帶模仿波浪，練習動作如下：</p> <p>(1)左右蛇行學波浪。</p> <p>(2)上下蛇行學波浪（可加上垂直跳起）。</p> <p>(3)左揮右揮學波浪（可邊做邊轉圈）。</p> <p>(4)畫8字學波浪。</p> <p>3. 學生同時操作兩條彩帶，利用彩帶或身體部位，例如：手或軀幹，模仿水花或波浪的各種律動，探索揮舞兩條彩帶的美麗與變化性，練習動作如下：</p> <p>(1)雙手舉起彩帶，順時針轉圈。</p> <p>(2)舉起彩帶，由上到下蛇行揮動。</p> <p>(3)高舉，左右揮動彩帶。</p> <p>(4)圍揮舞彩帶畫圓圈。</p> <p>《活動5》彩帶波浪大串連</p> <p>1. 教師說明「彩帶波浪大串連」活動規則：</p> <p>(1)5人一組，小組創作彩帶波浪舞，一人做出一個動作，輪流模仿後記下來，再把所有動作串成一段彩帶舞。</p> <p>(2)組員自行決定一個彩帶波浪動作，選擇後小組排成圓形，由任一位組員先表演自己設計的波浪動作（一個8拍），其餘4人需仔細觀察並記住別人的動</p>	<p>等活動。</p> <p>二年級:能帶領一年級一起完成彩帶波浪舞與彩帶波浪大串連等活動。</p>	
--	--	--	---	--	--	--

					<p>作。</p> <p>(3)每位組員輪流依序表演後，接著再隨機從任一位組員開始帶頭做一個8拍的動作，其他4位組員模仿他做的動作，例如：1號做由上而下蛇行的動作，其他2、3、4、5號則跟著模仿並記住1號的動作。完成後，以同樣形式換成2號帶頭做動作，接著依序是3、4、5號。</p> <p>(4)每個人將動作輪流做完之後，同組成員必須一起練習，並熟記1號到5號的動作，串在一起進行練習。</p> <p>2. 小組進行創作，組合出不同節拍、舞序的彩帶舞進行練習，演出後簡易說明自己舞蹈創作的意境，以及將其組合後的展演意境。亦可嘗試排成不同隊形，再練習表演。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--