

## 貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

### 一、普通班-國小(表七之一)

114 學年度 五年級 健康與體育 領域教學計畫表

第一學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	第四單元擊球特攻隊 第一課排球高手	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解排球低手傳球的動作要領。 2. 表現排球低手傳球的動作技能。 3. 了解排球高手傳球的動作要領。 4. 表現排球高手傳球的動作技能。 5. 分析自己或他人排球動作技能的正確性。	觀察 操作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第二週	第四單元擊球特攻隊 第一課排球高手	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解排球低手發球的動作要領。 2. 表現排球低手發球的動作技能。 3. 探索排球比賽的進攻與防守策略。 4. 能在遊戲中與同伴良好互動，並表現參與、接受挑戰的學習態度。 5. 演練排球比賽中的進攻與防守策略。 6. 課後持續練習，增進排球擊球、發球的熟練度。	操作 發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第三週	第四單元擊球特攻隊 第二課樂棒攻守樂趣多	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。 3d-III-2 演練比賽	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。 2. 探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。 3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4. 表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、	操作 發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		中的進攻和防守策略。		跑壘能力。			
第四週	第四單元擊球特攻隊 第二課樂棒攻守樂趣多	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解樂樂棒球比賽的規則。 2. 探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。 3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4. 表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 5. 演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第五週	第四單元擊球特攻隊 第二課樂棒攻守樂趣多	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解樂樂棒球比賽的規則。 2. 探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。 3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4. 表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 5. 演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。 6. 課後持續練習，培養樂樂棒球運動的習慣。	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第六週	第五單元跑跳武動秀 第一課身體管理員	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-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	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。	1. 認識體適能基本概念，了解個人體適能表現。 2. 了解促進體適能的運動種類與建議。 3. 擬定體適能提升運動計畫。	操作發表	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	

第七週	第五單元跑跳武動秀 第一課身體管理員	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-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	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。	1. 了解運動相關營養知識。 2. 擬定配合運動的飲食習慣計畫。 3. 執行運動計畫，解決運動時面臨的阻礙。 4. 倡議保持運動習慣對促進身心健康的效益。 5. 養成規律運動習慣，維持動態生活。	問答 實作	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
第八週	第五單元跑跳武動秀 第二課跑跳無阻	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。 2. 了解接力跑時搶跑道的要領。 3. 表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。 4. 透過體驗或實踐，學習搶跑道與安排棒次。	操作 實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第九週	第五單元跑跳武動秀 第二課跑跳無阻	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。 2. 透過體驗或實踐，學習搶跑道與安排棒次。 3. 在活動中表現接力跑時傳接棒、搶跑道及安排棒次的技巧。 4. 遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。	操作 實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十週	第五單元跑跳武動秀	1d-III-1 了解運動技能的要素和要	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基	1. 了解跳遠助跑、起跳的動作要領。	操作 實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人

	第二課跑跳無阻	領。 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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	本動作。	2. 了解助跑距離與跳遠距離的關係，並找到助跑最佳步數。 3. 表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。 4. 比較與檢視個人的跳遠技能表現。 5. 在活動中表現跳遠流暢的助跑、踩板、起跳的連貫動作。 6. 學會測量跳遠距離。 7. 願意在課後從事規律練習，養成運動習慣。		際關係。	
第十一週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 2. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 3. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。	操作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十二週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 2. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 3. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。	操作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

第十三週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 2. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 3. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。	操作觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十四週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 2. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。 3. 結合所學，表現武術動作設計和演武能力。 4. 願意在課後從事武術活動的練習。	操作實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十五週	第六單元自在動起來 第一課逗陣來跳繩	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	1. 了解跳繩腳步與甩繩變化的動作要領。 2. 表現穩定的跳繩組合動作、團體跳繩動作和身體協調能力。	操作觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十六週	第六單元自在動起來 第一課逗陣來跳繩	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	1. 了解團體跳繩的甩繩動作要領。 2. 能與同伴合作，認真參與遊戲與動作練習，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3. 表現穩定的跳繩組合動作、團體跳繩動作和身體協調能力。 4. 表現跳繩組合動作創作和展演的能力。	操作觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			5. 能利用課餘時間練習跳繩，養成運動習慣。			
--	--	--	------------------------	--	--	--

第十七週	第六單元自在動起來 第二課划手前進	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。	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。	1. 了解捷泳手部動作與划手動作要領。 2. 覺察自己或他人划手動作的正確性。 3. 表現認真參與的學習態度。	操作發表	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。	
第十八週	第六單元自在動起來 第二課划手前進	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。	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。	1. 表現認真參與的學習態度。 2. 表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。	操作發表	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。	
第十九週	第六單元自在動起來 第二課划手前進	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。	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。	1. 覺察自己或他人划手動作的正確性。 2. 表現認真參與的學習態度。 3. 在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。 4. 願意利用課餘時間從事親水活動。	操作觀察	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。	
第廿週	第六單元自在動起來 第三課快樂動動趣	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞。	1. 模仿機器人造型與動作。 2. 以隊形變化表現機器人動作。 3. 表現創意與舞蹈展演的能力。	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。					
第廿一週	第六單元自在動起來 第三課快樂動動趣	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 1b-III-2 各國土風舞。	1. 了解《愉快的舞者》的舞蹈背景。 2. 表現《愉快的舞者》的基本舞步。 3. 表現《愉快的舞者》的動作、隊形與舞序。 4. 和同伴合作，表現積極參與、樂於接受挑戰、大方互動的學習態度。 5. 表現創意與舞蹈展演的能力。 6. 專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。	操作實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

第二學期

教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	第四單元球技對決 第一課羽球共舞	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解並表現羽球正手、反手握拍的動作要領。 2. 了解並表現羽球正手、反手擊球的動作要領。 3. 認識羽球構造。 4. 了解並表現執羽球的動作要領。 5. 了解並表現羽球正手、反手發球的動作要領。 6. 比較自己或他人羽球動作技能的正確性。 7. 了解並演練羽球比賽的進攻策略。 8. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 9. 熟悉羽球拍，運用羽球拍做熱身。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

第二週	第四單元球技對決 第一課羽球共舞	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解並表現羽球正手、反手發球的動作要領。 2. 了解並演練羽球比賽的進攻策略。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 課後持續練習，增進羽球擊球、發球動作的熟練度。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
-----	---------------------	---	-----------------------------	---	------	----------------------	--

第三週	第四單元球技對決 第二課籃球攻防	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。 2. 比較自己或他人籃球動作技能的正確性。 3. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5. 課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第四週	第四單元球技對決 第二課籃球攻防	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。 2. 比較自己或他人籃球動作技能的正確性。 3. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5. 課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第五週	第四單元球技對決 第二課籃球攻防	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。 2. 比較自己或他人籃球動作技能的正確性。 3. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5. 課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

第六週	第四單元球技對決 第二課籃球攻防	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。 2. 比較自己或他人籃球動作技能的正確性。 3. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5. 課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第七週	第五單元奔騰泳休閒 第一課短跑衝刺	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解蹲踞式起跑的動作要領。 2. 比較自己或同學蹲踞式起跑動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 在活動中表現蹲踞式起跑、起跑加速、中途快跑、終點衝刺，發展個人運動潛能。 5. 應用學習策略，提高短跑的學習效能。 6. 課後持續練習，增進短跑加速的能力。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第八週	第五單元奔騰泳休閒 第一課短跑衝刺	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解蹲踞式起跑的動作要領。 2. 比較自己或同學蹲踞式起跑動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 在活動中表現蹲踞式起跑、起跑加速、中途快跑、終點衝刺，發展個人運動潛能。 5. 應用學習策略，提高短跑的學	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

		潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。		習效能。 6. 課後持續練習，增進短跑加速的能力。			
第九週	第五單元奔騰泳休閒 第二課樂趣跳高	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解跳高的動作要領。 2. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3. 在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。 4. 透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。 5. 比較與檢視個人的跳高技能表現。	操作 觀察	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第十週	第五單元奔騰泳休閒 第二課樂趣跳高	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解跳高的動作要領。 2. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3. 在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。 4. 透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。 5. 比較與檢視個人的跳高技能表現。	操作 發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第十一週	第五單元奔騰泳休閒 第三課水中健將	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	Cc-III-1 水域休閒運動 進階技能。 Gb-III-2 手	1. 了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。 2. 比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。	操作 發表	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域	

		3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。	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。	3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進 15 公尺，換氣三次以上。 5.課後持續練習，增進捷泳的能力。		休閒活動的知識與技能。	
第十二週	第五單元奔騰泳休閒第三課水中健將	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 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。	1.了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。 2.比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進 15 公尺，換氣三次以上。 5.課後持續練習，增進捷泳的能力。	操作發表	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	
第十三週	第五單元奔騰泳休閒第三課水中健將	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 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。	1.了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。 2.比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進 15 公尺，換氣三次以上。 5.課後持續練習，增進捷泳的能力。 6.了解溯溪運動技能要素和基本	操作發表	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	

		展個人運動 潛能。		運動規範。 7. 在溯溪體驗活動中，表現穩定的身體控制和協調能力，並表現正向溝通的團隊精神。			
--	--	--------------	--	---	--	--	--

第十四週	第五單元奔騰泳休閒 第四課家庭休閒運動	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	1. 了解正手擲盤的動作要領。 2. 比較自己或同學正手擲盤動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 表現反手擲盤、正手擲盤、接盤的動作要領。	操作發表	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十五週	第五單元奔騰泳休閒 第四課家庭休閒運動	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	1. 了解並表現踢毬、拐毬、膝毬、踉毬、豆毬的動作要領。 2. 比較自己或同學踢毬、拐毬、膝毬、踉毬、豆毬動作的正確性。 3. 創作和展演踢毬組合動作。 4. 分享欣賞和創作踢毬組合的美感體驗。 5. 透過飛盤或毬子設計遊戲，擬定家庭休閒運動計畫。	操作發表	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十六週	第六單元我的運動舞臺 第一課靈活滾躍	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。 2. 比較自己或他人體操動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。 5. 比較與檢視個人的騰躍技能表現。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

		效能。					
第十七週	第六單元我的運動舞臺 第一課靈活滾躍	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。 2. 比較自己或他人體操動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。 5. 比較與檢視個人的騰躍技能表現。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第十八週	第六單元我的運動舞臺 第一課靈活滾躍	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。 2. 比較自己或他人體操動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。 5. 比較與檢視個人的騰躍技能表現。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第十九週	第六單元我的運動舞臺 第二課動動秀	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表	1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 1b-III-2 各國土風舞。	1. 了解主題式創作舞的動作變化要素。 2. 欣賞主題式創作舞，分享心得。 3. 分析並解釋主題式創作舞的特色。 4. 與同學合作，創作和展演主題式創作舞。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

		現動作創作和展演的能力。					
第廿週	第六單元我的運動舞臺 第二課動動秀	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 1b-III-2 各國土風舞。	1. 了解並表現阿露娜土風舞基本舞步。 2. 與同學合作，完成阿露娜土風舞。 3. 欣賞阿露娜土風舞展演，分享心得。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第廿一週	第六單元我的運動舞臺 第二課動動秀	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 1b-III-2 各國土風舞。	1. 了解並表現阿露娜土風舞基本舞步。 2. 與同學合作，完成阿露娜土風舞。 3. 欣賞阿露娜土風舞展演，分享心得。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	