

臺東縣海端鄉加拿國民小學 110 學年度

部分領域課程雙語教學實施計畫體育學科雙語教學計畫書

壹、110 學年度課程架構

一、第 1 學期

學期	單元名稱	課次主題	週次	節數	
110 學年度 第 1 學期	第一單元 逗陣來玩球	來玩躲避球	第 1 週	2	10
			第 2 節	2	
			第 3 週	2	
			第 4 週	2	
			第 5 週	2	
	第二單元 跑跑跳跳樂	跳躍樂無窮	第 6 週	2	10
			第 7 週	2	
			第 8 週	2	
			第 9 週	2	
			第 10 週	2	
	第三單元 滾動好體能	箱上小精靈	第 11 週	2	10
			第 12 週	2	
			第 13 週	2	
			第 14 週	2	
			第 15 週	2	
	第四單元 舞動一身	擊鞋舞	第 16 週	2	10
			第 17 週	2	
			第 18 週	2	
			第 19 週	2	
			第 20 週	2	

二、第 2 學期

學期	單元名稱	課次主題	週次	節數	
110 學年度 第 2 學期	第一單元 跑跳水中游	棒棒相接	第 1 週	2	10
			第 2 節	2	
			第 3 週	2	
			第 4 週	2	
			第 5 週	2	
	第二單元 我們是球友	傳接與投籃	第 6 週	2	10
			第 7 週	2	
			第 8 週	2	
			第 9 週	2	
			第 10 週	2	
	第三單元 槓鈴平衡樂	木上平衡行	第 11 週	2	10
			第 12 週	2	
			第 13 週	2	
			第 13 週	2	
			第 14 週	2	
			第 15 週	2	
	第四單元 舞蹈小精靈	快樂的跳舞	第 16 週	2	10
			第 17 週	2	
			第 18 週	2	
			第 19 週	2	
第 20 週			2		

貳、教學主題設計與理念

一、第 1 學期

週次	課次主題	節數	領綱核心素養		課程設計與理念
1-5	來玩躲避球	10	體育	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 躲避球課程透過各種觸球練習，培養學生基本球感。 2. 進行擲球及傳、接球的基礎訓練，讓學生體會球與地面的互動及掌握距離以及力道大小的拿捏。 3. 學生熟悉球感與基礎動作後，透過遊戲的方式進行競賽。 4. 並在競賽中講解躲避球規則以及應注意的安全事項。
			英語	<p>英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p> <p>英-E-B1 具備入門的聽、說英語文能力。在引導下，能運用所學字詞及句型進行簡易日常溝通。</p>	
6-10	跳躍樂無窮	10	體育	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 跑步與跳遠時除了要具備敏捷性和爆發力之外，還要有協調的肢體動作。 2. 學習運用雙腿及全身的力量進行跳躍運動。 3. 透過各種跳躍遊戲，在跑跑跳跳中玩出樂趣。
			英語	<p>英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p> <p>英-E-B1 具備入門的聽、說英語文能力。在引導下，能運用所學字</p>	

				詞及句型進行簡易日常溝通。	
11-15	滾動好體能	10	體育	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在軟墊上翻滾、在跳箱上活動，都能訓練肢體的協調性，並增進身體的瞬間爆發力和穩定性。 2. 藉由跳箱、軟墊等設備，學習各種撐箱跳、跨越跳箱、空中姿勢、安全落地等動作，表現身體的協調性，並學習體操運動的基本動作。 3. 了解體操運動的基本防護措施及應注意事項。
			英語	<p>英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p> <p>英-E-B1 具備入門的聽、說英語文能力。在引導下，能運用所學字詞及句型進行簡易日常溝通。</p>	
16-20	舞動一身	10	體育	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 伸展肢體，體驗<u>歐洲</u>的土風舞，盡情跳出活潑熱鬧的擊鞋舞。 2. 運用遊戲、肢體創作探索及舞蹈等形式，期盼學生開發肢體並了解自我潛能。 3. 透過與人合作獲得學習的樂趣。 4. 提升自我的美感經驗與肢體創作的的能力。
			英語	<p>英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p> <p>英-E-B1 具備入門的聽、說英語文能力。在引導下，能運用所學字詞及句型進行簡易日常溝通。</p>	

二、第 2 學期

週次	課次主題	節數	領綱核心素養		課程設計與理念
1-5	棒棒相接	10	體育		
			英語		
6-10	傳接與投籃	10	體育		
			英語		
11-15	木上平衡行	10	體育		
			英語		
16-20	快樂的跳舞	10	體育		
			英語		

參、教學教案設計

一、第 1 學期

(一)第一單元

教學單元活動設計			
單元名稱	一、逗陣來玩球：來玩躲避球	時間	共 10 節，400 分鐘
主要設計者	田淵碩 (部分改編自康軒文教事業健康與體育 4 上)	教學對象	四年級
學習目標	<ul style="list-style-type: none"> • 熟練投擲的動作。 • 做出單手傳球的動作。 • 做出閃躲的動作。 • 主動積極參與各項團體遊戲。 • 遵守遊戲中應注意的安全事項。 • 遵守各項遊戲活動的規則。 		
學習表現	<p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>		
學習內容	<p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p> <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>		
領綱核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p> <p>英-E-B1 具備入門的聽、說英語文能力。在引導下，能運用所學字詞及句型進行簡易日常溝通。</p>		
英語教室用語	<p>Are you ready? Go!</p> <p>Good job!</p> <p>Let's review!</p> <p>Let's have a game.</p> <p>Let's start!</p> <p>Well done!</p> <p>your turn.</p> <p>We will do a better job next time.</p> <p>Be careful!</p> <p>Try again!</p> <p>Keep distance!</p> <p>Good try!</p> <p>Pay attention!</p>		

	Good morning. Attention. Eyes on me. Let's warm up. Center. Spread out. Sit down. Stand up. Hands up. Hands down. Are you done? Any volunteers?		
學科專業英語詞彙	<ul style="list-style-type: none"> 目標字詞：throw, catch, pass, aim, dodge, face, dodgeball 目標句型： <ul style="list-style-type: none"> ➢ Throw the ball. ➢ Catch the ball. ➢ Pass the ball. ➢ Aim at your target. ➢ Dodge the ball. ➢ Face the ball. 		
議題融入	性別平等教育		
教學活動內容及實施方式		時間(分鐘)	評量及備註
-第 1 節開始-			
1-0 暖身活動 <ul style="list-style-type: none"> KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) ➢ https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk 	5	【評量重點】 1. 能說出躲避球運動的起源。 2. 做出各種持球的動作。	
1-1 引起動機 教師介紹躲避球(Dodge Ball)運動的起源： <ul style="list-style-type: none"> 躲避球之由來，根據日本躲避球協會考證，是從英格蘭雪地之雪球投擲遊戲演變而來，隨著歐洲移民新大陸而傳至美國。 1902 年傳入日本以後，被引用為學校體育教學教材。 臺灣因早年被日本統治，躲避球教學在日治時代已傳入臺灣。 (http://sportspedia.perdc.ntnu.edu.tw/content.php?wid=3198) 	5		
◇ Where does dodgeball come from? ◇ Why (How) does dodgeball come to Taiwan?	15		
1-2 發展活動 教師先示範並說明動作，發給學生每人一顆球練習： <ul style="list-style-type: none"> 持球練習：雙手以指腹持球，做出以下動作，由教師做一次動作示範，接著學生聽哨音後開始練習，哨音再次響起時停止，換下一個動作，時間約 30 秒至 1 分鐘，每個動作進行 2 至 3 次，練習至學生熟悉球感。 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 雙手持球舉手前彎(forward bend)與後仰(lean back)。 ➢ 雙手持球舉手左右(left side, right side)側彎。 ➢ 雙手持球左右側轉身(turn left, turn right)。 			

<p>➤ 雙手持球跨步左右轉身：一腳往前弓箭步跨步，雙手持球向後置於腰間(waist)，左右轉身練習。</p> <p>1-3 綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 邀請學生分享今天學到了哪些關於躲避球的知識： <ul style="list-style-type: none"> ➤ 躲避球來自哪個國家？ ➤ 是從甚麼運動演變而來的？ ➤ 躲避球為何會被引進臺灣？ 教師指導學生進行收操運動。 <p>◇ What did we learn today? ◇ What have we learned today?</p> <p style="text-align: center;">-第 1 節結束- -第 2 節開始-</p> <p>2-0 暖身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) <ul style="list-style-type: none"> ➤ https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk <p>2-1 引起動機</p> <ul style="list-style-type: none"> 複習 1-2 發展活動的持球練習動作：學生聽哨音後開始練習，哨音再次響起時停止，換下一個動作，時間約 30 秒至 1 分鐘，每個動作進行 1 至 2 次。 <p>2-2 發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 教師先示範並說明動作，發給學生每人一顆球練習：撥球練習：左、右手分別以指腹觸球，並左右來回撥球，學生聽哨音後(start after the first whistle)開始練習，哨音再次響起時(stop after the second whistle)停止，換下一個動作，時間約 30 秒至 1 分鐘，每項進行 2 至 3 次，練習至學生熟悉球感。 <ul style="list-style-type: none"> ➤ 雙手張開與肩同寬，在左、右手之間來回撥球。 ➤ 同上方式撥球，並一邊雙手撥球，一邊蹲下(squat down)、起立。 ➤ 同上方式撥球，另進行一邊雙手撥球，一邊旋轉(spin)一圈後停止的動作。 <p>2-3 綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 學生依照 2-2 發展活動練習之動作，依序在全班面前進行操作。 邀請學生分享第 2 節課所學的知識與技能。 教師指導學生進行收操運動。 <p style="text-align: center;">-第 2 節結束- -第 3 節開始-</p> <p>3-0 暖身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) <ul style="list-style-type: none"> ➤ https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk <p>3-1 引起動機</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>15</p> <p>15</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>【評量重點】 能成功做出各種撥球的動作。</p>
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> • 複習 2-2 發展活動的撥球練習動作： 學生聽哨音後開始練習，哨音再次響起時停止，換下一個動作，時間約 30 秒至 1 分鐘，每個動作進行 1 至 2 次。 	15	
<p>3-2 發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 對牆擲準：教師指導學生站在距離牆面約若干公尺處(距離由近至遠漸進調整)，利用躲避球練習擲準練習。 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 投球時，右手(right-handed)投球者，左腳(left foot)往前跨出投球；左手(left-handed)投球者，右腳(right foot)往前跨出(step across)投球。 ➢ 距離由 1 公尺→3 公尺→5 公尺進行調整，每個距離練習 2 至 3 次，學生嘗試擲中牆面上教師指定的物件。(1 meter, 3 meters, 5 meters) 	15	<p>【評量重點】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 能流暢地做出投擲的動作。 • 能準確擊中目標物得分。
<p>3-3 綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 命中目標：教師準備三角錐，指導學生瞄準投擲前方排列的三角錐；每個人有 5 次的投擲機會。 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 分為三種距離等級，學生可依自己的能力，自由選擇不同的距離進行投擲，在 1 公尺處擊中三角錐得 1 分；3 公尺處擊中得 3 分；5 公尺處擊中得 5 分；未擊中則得 0 分；分數越高表示擲球越準。 ◇ Get 1 point, 3 points, 5 points. ◇ Total points are • 邀請學生分享第 3 節課所學的知識與技能。 • 教師指導學生進行收操運動。 <p style="text-align: center;">-第 3 節結束- -第 4 節開始-</p> 	5	<p>【評量重點】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 能流暢地做出單手傳球動作。
<p>4-0 暖身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) <ul style="list-style-type: none"> ➢ https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk 	25	
<p>4-1 引起動機</p> <ul style="list-style-type: none"> • 複習 3-2 發展活動的瞄準投擲動作：每種距離至少練習 1 次。 		
<p>4-2 發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 單手擊地傳球：學生至少 2 人一組(a group of 2, practice in pairs)，教師示範並指導單手擊地傳球動作： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 右手屈肘抬高持球於肩後，左手前伸，左腳前跨，重心(center of weight, balance)在右腳，身體面相右方。 ➢ 瞄準地面上的目標(與同伴之間距離約 $\frac{2}{3}$ 處)，同時逆時針(counterclockwise)扭轉身體，將球投出擊地，重心移至左腳。 ➢ 右腳隨之移至左腳旁，重心回到兩腳上。 • 單手肩上傳球：學生至少 2 人一組，教師示範並指導單手肩上傳球動作： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 右手屈肘抬高持球於肩後，左手前伸，左腳前跨， 	10	

<p>重心在右腳，身體面相右方。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 瞄準同伴的位置，同時逆時針扭轉身體，將球往前方投出，重心移至左腳。 ➤ 右腳隨之移至左腳旁，重心回到兩腳上。 		<p>【評量重點】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 能流暢地做出墊步後單手傳球的動作。
<p>4-3 綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 教師準備若干個三角錐，每兩個相隔若干距離，A 端的學生以單手擊地方式進行傳球，B 端學生以單手肩上方式進行傳球；當兩端學生皆輪替完畢之後，兩端學生交換傳球方式，並提醒學生傳球時要傳準。 • 邀請學生分享第 4 節課所學的知識與技能。 • 教師指導學生進行收操運動。 	<p>5</p> <p>5</p>	
<p style="text-align: center;">-第 4 節結束- -第 5 節開始-</p>	<p>15</p>	
<p>5-0 暖身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) ➤ https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk 		
<p>5-1 引起動機</p> <ul style="list-style-type: none"> • 複習 4-2 發展活動 的單手傳球動作：至少 2 人一組進行單手擊地與單手肩上傳球交互練習。 	<p>15</p>	
<p>5-2 發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 墊步 (hop step) 傳球：教師示範並指導學生墊步動作，學生至少 2 人一組進行墊步後傳球練習。 ➤ 傳球步驟如同 4-2 發展活動 所述，並加上墊步。 ➤ 練習墊步後單手擊地傳球。 ➤ 練習墊步後單手肩上傳球。 		<p>【評量重點】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 能以正確的方式進行閃躲。
<p>5-3 綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 教師準備若干個三角錐，每兩個相隔若干距離，A 端的學生以墊步單手擊地方式進行傳球，B 端學生以墊步單手肩上方式進行傳球；當兩端學生皆輪替 (take turn) 完畢之後，兩端學生交換傳球方式，並提醒學生傳球時要傳準。 • 邀請學生分享第 5 節課所學的知識與技能。 • 教師指導學生進行收操運動。 	<p>5</p> <p>5</p>	
<p style="text-align: center;">-第 5 節結束- -第 6 節開始-</p>	<p>20</p>	
<p>6-0 暖身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) ➤ https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk 		
<p>6-1 引起動機</p> <ul style="list-style-type: none"> • 複習 5-2 發展活動 的墊步後單手傳球動作：至少 2 人一組進行單手擊地與單手肩上傳球交互練習。 		
<p>6-2 發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 閃躲練習：至少 3 人一組 (a group of 3)，一人站在中間 		

<p>當閃躲練習者，其餘兩人運用所學到的單手擊地或單手肩上傳球動作進行投擲，中間練習者依據不同方向的來球練習閃躲動作。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 預備姿勢：正面看球，判斷來球方向，雙腳膝關節微彎，保持重心的可移動性。 ➤ 閃躲動作：若球自身體左邊來，迅速向右側跳；反之亦然。 ➤ 球若是以擊地的方式襲來，以雙腳張開跳躍的方式進行閃躲。 ➤ 學生輪流擔任中間閃躲練習者。 	<p>10</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>【評量重點】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 能正確做出雙手接球動作。
<p>6-3 綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 邀請學生分享第 6 節課所學的知識與技能。 • 教師指定一位學生帶領進行收操運動。 <p style="text-align: center;">-第 6 節結束-</p> <p style="text-align: center;">-第 7 節開始-</p>	<p>5</p> <p>20</p>	
<p>7-0 暖身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) ➤ https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk 		
<p>7-1 引起動機</p> <ul style="list-style-type: none"> • 複習 6-2 發展活動的閃躲練習動作：3 人一組進行。 	<p>10</p>	
<p>7-2 發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 雙手接球練習：教師示範並指導學生雙手接球動作，學生至少 2 人一組進行練習。 ➤ 單手擊地雙手接球。 ➤ 單手肩上雙手接球。 ➤ 墊步後單手擊地雙手接球。 ➤ 墊步後單手肩上雙手接球。 	<p>5</p> <p>5</p>	<p>【評量重點】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 能遵守迷你躲避球的規則。
<p>7-3 綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 邀請學生分享第 7 節課所學的知識與技能。 • 教師指定一位學生帶領進行收操運動。 <p style="text-align: center;">-第 7 節結束-</p> <p style="text-align: center;">-第 8 節開始-</p>	<p>5</p> <p>20</p>	
<p>8-0 暖身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) ➤ https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk 		
<p>8-1 引起動機</p> <ul style="list-style-type: none"> • 複習 7-2 發展活動的雙手接球動作練習：2 人一組進行。 		
<p>8-2 發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 迷你躲避球遊戲：教師說明遊戲規則。 ➤ 進行一場 5 分鐘的迷你躲避球遊戲(進行 4 次)。 ➤ 在外場的學生可以使用直球(straight ball)或反彈球(rebound ball)進行攻擊，中間的學生不能接球，被球碰到身體一律出局(out)。 	<p>10</p> <p>5</p>	<p>【評量重點】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 能了解躲避球競賽的基本規則。

<p>➤ 不得攻擊中間學生的頭部、臉部及重要部位，所有學生皆應隨時注意安全。</p> <p>➤ 時間結束後，若中間還有學生，則中間學生獲勝；若時間結束前，中間學生全軍覆沒，則外場獲勝。</p> <p>8-3 發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 邀請學生分享第 8 節課所學的知識與技能。 教師指定一位學生進行收操運動。 -第 8 節結束- -第 9 節開始- <p>9-1 引起動機</p> <ul style="list-style-type: none"> 教師介紹正式躲避球基本規則要點 ➤ https://www.youtube.com/watch?v=gZTRISL3crQ <p>9-2 發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 正式比賽影片欣賞：教師邊播放比賽影片，邊帶入正式躲避球規則說明講解。 ➤ https://www.youtube.com/watch?v=iaErq9hglUU 暖身過後，以正式規則進行班際躲避球競賽，並重申各項安全注意事項，再次提醒學生要遵守規則(follow the rules)。 <p>9-3 發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 邀請學生分享第 9 節課所學的知識與技能。 教師指定一位學生進行收操運動。 -第 9 節結束- -第 10 節開始- <p>10-0 暖身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) ➤ https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk <p>10-1 引起動機</p> <ul style="list-style-type: none"> 教師以提問的方式，請學生回答躲避球基本規則。 <p>10-2 發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 躲避球競賽：以正式的規則進行躲避球競賽，因四年級人數有限，商請三年級、五年級及六年級的學生一同進行本節課程。 <p>10-3 綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 邀請學生分享第 10 節課進行躲避球競賽的感受。 教師指定一位學生進行收操運動。 -第 10 節結束- 	<p>10</p> <p>15</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>20</p> <p>10</p>	<p>【評量重點】</p> <ul style="list-style-type: none"> 能以躲避球競賽的正式規則進行完整的躲避球競賽。
<p>參考資料</p>	<ul style="list-style-type: none"> 康軒文教事業健康與體育 4 上 網路多媒體平台相關資源。 	

(二)第二單元

教學單元活動設計			
單元名稱	二、跑跑跳跳樂：跳躍樂無窮	時間	共 10 節，400 分鐘
主要設計者	田淵碩 (部分改編自康軒文教事業健康與體育 4 上)	教學對象	四年級
學習目標	<ul style="list-style-type: none">• 學會各種跳遠遊戲及跳躍方法。• 快樂的參與各項遊戲或活動。• 做出「過關練習中」所運用的動作。• 能了解並簡述跳遠運動的基本要領。		
學習表現	<p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>		
學習內容	<p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>		
領綱核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p> <p>英-E-B1 具備入門的聽、說英語文能力。在引導下，能運用所學字詞及句型進行簡易日常溝通。</p>		
英語教室用語	<p>Are you ready? Go! Good job! Let's review! Let's have a game. Let's start! Well done! your turn. We will do a better job next time. Be careful! Try again! Keep distance! Good try! Pay attention! Good morning. Attention. Eyes on me. Let's warm up. Center.</p>		

	Spread out. Sit down. Stand up. Hands up. Hands down. Are you done? Any volunteers?		
學科專業英語詞彙	<ul style="list-style-type: none"> 目標字詞：long jump, standing long jump, jumping jack, star jump, knee-tuck type. 目標句型： <ul style="list-style-type: none"> ➢ Start from ... to ➢ Count 5 to 9 steps from the take-off board. ➢ You should hit the take-off board. ➢ Do not step over the take-off board. ➢ Try your best to jump as high as a 		
議題融入	生涯發展教育、人權教育		
教學活動內容及實施方式		時間(分鐘)	評量及備註
-第 1 節開始-			
1-0 暖身活動 <ul style="list-style-type: none"> KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) <ul style="list-style-type: none"> ➢ https://www.youtube.com/watch?v=9BrElDFBQnk 	5	【評量重點】 <ul style="list-style-type: none"> 能流暢地做出立定跳遠的動作。 	
1-1 引起動機 <ul style="list-style-type: none"> 教師介紹跳遠運動的起源： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 跳遠是最古老的競技項目之一。 ➢ 人類獵取或逃避野獸時跨越河溝等的活動，後成為軍事訓練的手段。 ➢ 古代奧運會五項全能項目之一，距今已有 2700 多年的歷史。 ➢ https://www.newton.com.tw/wiki/%E8%B7%B3%E9%81%A0 	5		
1-2 發展活動 <ul style="list-style-type: none"> 雙腳立定跳遠：教師說明並示範立定跳遠動作： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 雙腳張開與肩同寬，膝關節放鬆微彎。 ➢ 雙臂向上擺動，並注意身體的協調律動。 ➢ 依循口令「1-2-3」練習，雙臂前擺引體向上(口令 1)，雙臂後擺同時屈膝(口令 2)，雙臂再次前擺時，雙腳同時用力蹬起向前跳(口令 3)。 ➢ 蹬起後騰空時，雙臂及雙腳盡量往前延伸，落地時需雙腳同時著地。 	15		
1-3 綜合活動 <ul style="list-style-type: none"> 學生使用發展活動學習到的技巧，依教師擺放三角錐的距離，進行立定跳遠練習，三角錐的距離由近至遠，循序漸進擺放，學生則依自己能力範圍嘗試跳躍。 邀請學生分享第 1 節課所學的知識與技能。 教師指定一位學生帶領進行收操運動。 	15		
-第 1 節結束- -第 2 節開始-			
2-0 暖身活動			【評量重點】

<ul style="list-style-type: none"> • KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) ➢ https://www.youtube.com/watch?v=9BrEldFBQnk 	5	<ul style="list-style-type: none"> • 能流暢地做出單腳前跳的動作。
<p>2-1 引起動機</p>	5	
<ul style="list-style-type: none"> • 複習 1-2 發展活動立定跳遠動作。 		
<p>2-2 發展活動</p>	15	
<ul style="list-style-type: none"> • 單腳前跳：教師說明並示範單腳前跳動作： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 非軸心腳(抬腿邊)如鐘擺向前擺動發力，雙手屈曲，同時向前擺動發力。 ➢ 非軸心腳(抬腿邊)的腳掌保持在軸心腳後。 ➢ 保持有節奏地向前連續 5 次後依相同方式折返至起點處。 		
<p>2-3 綜合活動</p>	15	
<ul style="list-style-type: none"> • 超越自我：教師先向學生說明，此活動的目的在於測驗學生能否以雙腳或單腳立定跳遠的方式跳躍至自己的腿長處。 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 教師指導學生利用繩子測量自己的腿長，並將測量後的長度以粉筆標記在地上，接著，說明過關的標準是以腳後跟超越標記為原則，踩線不算通過。 • 邀請學生分享第 2 節課所學的知識與技能。 • 教師指定一位學生帶領進行收操運動。 		
<p>-第 2 節結束-</p>		
<p>-第 3 節開始-</p>		
<p>3-0 暖身活動</p>	5	
<ul style="list-style-type: none"> • KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) ➢ https://www.youtube.com/watch?v=9BrEldFBQnk 		
<p>3-1 引起動機</p>	5	
<ul style="list-style-type: none"> • 複習 2-2 發展活動單腳前跳動作。 		
<p>3-2 發展活動</p>	15	
<ul style="list-style-type: none"> • 原地轉身跳：教師說明並示範動作，學生進行演練。 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 先進行順時針方向。 ➢ 幅度依序為 $\frac{1}{4}$ 圈、半圈或一圈。 ➢ 順時針練習完後，進行逆時針方向練習。 • 旋轉開合跳：教師說明並示範動作，學生進行演練。 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 雙手張開成一直線時，雙腿也張開。 ➢ 雙手向上合併時，雙腳併攏。 ➢ 雙手放下拍腿時，雙腿併攏。 ➢ 進行若干次 $\frac{1}{4}$ 圈的開合跳躍練習。 		
<p>3-3 綜合活動</p>	15	
<ul style="list-style-type: none"> • 相隔若干距離公尺放置兩座三角錐，三角錐旁學生依序排列，哨聲響起，位於 A 點的學生進行原地轉身跳，動作完成後跑向 B 點，與 B 點首位學生擊掌後，排到 B 列最後端；擊掌完後的 B 點首位學生在原地進行開合跳躍 		
		<p>【評量重點】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 能流暢地做出原地轉身跳的動作。 • 能流暢地做出旋轉開合跳的動作。

<p>動作，完成動作後跑向 A 點，與 A 點第一位學生擊掌，擊掌後，排到 A 列最後端，擊掌完後的 A 點首位學生在原地進行原地轉身跳動作，完成動作後跑向 B 點，與 B 點首位學生擊掌後，排到 B 列最後端，以此類推。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 可分組競賽，兩端都完成的隊伍蹲下，最先完成的隊伍獲勝。 • 邀請學生分享第 3 節課所學的知識與技能。 • 教師指定一位學生帶領進行收操運動。 <p style="text-align: center;">-第 3 節結束- -第 4 節開始-</p>	15	
<p>4-0 暖身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) ➢ https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk 	5	<p>【評量重點】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 能正確地做出三步騰步跳的動作。 • 能正確地做出左右跨跳的動作。
<p>4-1 引起動機</p> <ul style="list-style-type: none"> • 複習 3-2 發展活動 原地轉身跳及旋轉開合跳的動作。 	5	
<p>4-2 發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 三步騰步跳：教師說明並示範動作，學生進行演練。 ➢ 教師準備 3 個呼啦圈。 ➢ 以左腳起跳，單腳跳躍 3 個呼啦圈後，再以雙腳落地。 ➢ 左腳起跳練習完後，換右腳起跳練習。 • 左右跨跳：教師說明並示範動作，學生進行演練。 ➢ 教師準備 6 至 8 個呼啦圈。 ➢ 以單腳左右跨跳入呼啦圈的方式跳完所有呼啦圈。 ➢ 從最後一個呼啦圈跳出時，雙腳落地。 	15	
<p>4-3 綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 相隔若干距離公尺放置兩座三角錐，三角錐旁學生依序排列，哨聲響起，於 A 點出發的學生先進行三步騰步跳接著左右跨跳後至 B 點，與 B 點首位學生擊掌後，排到 B 列最後端；擊掌完後的 B 點首位學生先進行左右跨跳接著三步騰步跳後至 A 點，與 A 點首位學生擊掌，擊掌後，排到 A 列最後端，擊掌完後的 A 點首位學生先進行三步騰步跳接著左右跨跳後至 B 點，與 B 點首位學生擊掌後，排到 B 列最後端，以此類推。 ➢ 教師可計時，並鼓勵學生遵照規則且以正確的動作，在最短的時間所有人完成一整輪(學生皆從 A 點跑過至 B 點或從 B 點跑過至 A 點)。 • 邀請學生分享第 4 節課所學的知識與技能。 • 教師指定一位學生帶領進行收操運動。 <p style="text-align: center;">-第 4 節結束- -第 5 節開始-</p>	15	
<p>5-0 暖身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) ➢ https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk <p>5-1 引起動機</p>	5	

6-3 綜合活動	<ul style="list-style-type: none"> 教師邀請學生分享各關過站要領，或者發表闖關時遭遇到的困難。 教師指定一位學生帶領進行收操運動。 	10	【評量重點】
	<p style="text-align: center;">-第 6 節結束- -第 7 節開始-</p>		
7-0 暖身活動	<ul style="list-style-type: none"> KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) ➢ https://www.youtube.com/watch?v=9BrElldFBQnk 	5	
7-1 引起動機	<ul style="list-style-type: none"> 介紹跳遠場地。 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 助跑道：至少長 40 公尺、寬 1.22± 0.01 公尺 ➢ 起跳板：長 1.22± 0.01 公尺、寬 0.2± 0.002 公尺、厚 0.1 公尺。 ➢ 著地區(沙坑)：長為 7-9 公尺、寬至少 2.75 公尺。 介紹跳遠基本規則： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 在未做起跳的助跑中或跳躍中，運動員以身體任何部位觸及起跳線以後之地面。 ➢ 運動員在起跳板左右兩端之外起跳，不論在起跳線的延長線之前或之後起跳。 ➢ 運動員在落地過程中觸及落地區以外地面，而落地區外之觸地點較落地區內最近之觸地點更靠近起跳線。 ➢ 運動員完成試跳後，向後走出落地區。 ➢ 運動員在助跑或跳躍中，採用任何的空翻姿勢。 ➢ 丈量成績時，應從運動員身體任何部位觸地的最近點量至起跳線或起跳線的延長線，丈量線應與起跳線或其延長線垂直。 	10	
7-2 發展活動	<ul style="list-style-type: none"> 教師在跳遠場地內說明並示範助跑起跳動作： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 教師示範由起跳板往反方向跑5步並起跳，並放置角錐作為助跑起跑記號。 ➢ 教師示範從記號處開始助跑，藉由錯誤示範引導學生發現錯誤原因來自步幅與速度的差異。 ➢ 學生依序在跳遠練習區進行助跑練習，找到自己的最佳步點；不要求學生完整的空中動作。 	15	
7-3 綜合活動	<ul style="list-style-type: none"> 鼓勵學生分享成功或失敗助跑經驗，教師從旁提供回饋並進行共同討論。 教師指定一位學生進行收操運動。 <p style="text-align: center;">-第 7 節結束- -第 8 節開始-</p>		
8-0 暖身活動	<ul style="list-style-type: none"> KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength 		

<p>Warmup) ➤ https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk</p> <p>8-1 引起動機 • 複習 7-2 發展活動助跑起跳動作。</p> <p>8-2 發展活動 • 教師準備海綿墊，說明並示範蹲踞式空中動作與落地動作： ➤ 在海綿墊前兩步畫上一條線(或顯著記號)，跑至假想起跳板前兩步時重心放低，單腳踩起跳板，另一隻腳迅速往斜前上方擺動，手臂拉大帶動上半身。 ➤ 跳起後往海綿墊雙腳屈膝落地，手臂向下擺，完成起跳、空中動作與落地動作。 ➤ 在海綿墊上練習完成。 ➤ 提醒學生跳板相關規則。</p> <p>8-3 發展活動 • 邀請學生分享第8節課所學的知識與技能。 • 教師指定一位學生帶領進行收操運動。 -第8節結束- -第9節開始-</p> <p>9-0 暖身活動 • KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) ➤ https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk</p> <p>9-1 引起動機 • 複習 8-2 發展活動蹲踞式動作。</p> <p>9-2 發展活動 • 教師在跳遠場地內說明並示範助跑起跳動作： ➤ 教師示範由起跳板往反方向跑9步並起跳，並放置角錐作為助跑起跑記號。 ➤ 教師示範從記號處開始助跑，藉由錯誤示範引導學生發現錯誤原因來自步幅與速度的差異。 ➤ 學生依序在跳遠練習區進行助跑練習，找到自己的最佳步點；不要求學生完整的空中動作。</p> <p>9-3 綜合活動 • 鼓勵學生分享成功或失敗助跑經驗，教師從旁提供回饋並進行共同討論。 • 教師指定一位學生進行收操運動。 -第9節結束- -第10節開始-</p> <p>10-0 暖身活動 • KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup)</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>20</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>20</p> <p>10</p>	<p>【評量重點】</p> <ul style="list-style-type: none"> 能流暢地完成蹲踞式動作。 <p>【評量重點】</p> <ul style="list-style-type: none"> 能正確做出助跑起跳的動作。 <p>【評量重點】</p>
---	---	---

(三)第三單元

教學單元活動設計			
單元名稱	三、滾動好體能：箱上小精靈	時間	共 10 節，400 分鐘
主要設計者	田淵碩 (部分改編自康軒文教事業健康與體育 4 上)	教學對象	四年級
學習目標	<ul style="list-style-type: none">了解移動設備的器材名稱與使用方法。做出原地撐跳箱的動作。做出撐箱轉體跳的連續動作。做出跨越跳箱的連續動作。做出踏越過箱、空中姿勢、安全落地等動作。在參與的活動中遵守團體規範，並肯定自己及他人的表現。快樂參與活動，並願意合作布置運動設備器材。		
學習表現	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>		
學習內容	<p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p> <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>		
領綱核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p> <p>英-E-B1 具備入門的聽、說英語文能力。在引導下，能運用所學字詞及句型進行簡易日常溝通。</p>		
英語教室用語	<p>Are you ready? Go!</p> <p>Good job!</p> <p>Let's review!</p> <p>Let's have a game.</p> <p>Let's start!</p> <p>Well done!</p> <p>your turn.</p> <p>We will do a better job next time.</p> <p>Be careful!</p> <p>Try again!</p> <p>Keep distance!</p> <p>Good try!</p> <p>Pay attention!</p> <p>Good morning.</p> <p>Attention.</p> <p>Eyes on me.</p>		

	<p>Let's warm up. Center. Spread out. Sit down. Stand up. Hands up. Hands down. Are you done? Any volunteers?</p>		
學科專業英語詞彙	<ul style="list-style-type: none"> 目標字詞：step up, push up, jump over, forward rolls, backward rolls. 目標句型： 		
議題融入	生涯發展教育。		
教學活動內容及實施方式		時間(分鐘)	評量及備註
-第 1 節開始-			
1-0 暖身活動	<ul style="list-style-type: none"> KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) <ul style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk 	5	【評量重點】 <ul style="list-style-type: none"> 能完成「撐箱轉體跳」的連續動作，並在轉體過箱之後，落地到理想的距離。
1-1 引起動機	<ul style="list-style-type: none"> 教師介紹跳箱運動相關器材與場地布置說明： <ul style="list-style-type: none"> 跳板(vault board)、跳箱(vaulting box)、地墊(mat)。 教師指導學生布置場地，包括安全軟墊和縱向跳箱，並注意其穩定性。 	10	
1-2 發展活動	<ul style="list-style-type: none"> 原地撐箱跳：教師說明並示範原地撐箱跳動作： <ul style="list-style-type: none"> 至少兩位學生一組，站在縱向跳箱的兩端。 雙手五指略微分開，同時按壓在跳箱上，手掌間寬與肩相同。 雙腳併腿盡量向上跳(可併腿直膝、也可併腿屈膝)。 雙腳併腿跳起後，向上分腿再併腿落下。 	10	
1-3 綜合活動	<ul style="list-style-type: none"> 撐箱轉體跳：教師說明並示範撐箱轉體跳動作： <ul style="list-style-type: none"> 安全軟墊、踏板、橫向跳箱。 示範說明：助跑→雙足踩踏板→雙手撐箱轉體約 90 度，同時雙腳併攏屈膝跳上箱→手腳離箱落於軟墊。 熟練後，可將「雙腳屈膝跳上箱」動作直接變成「跳躍過箱」，以增加動作的難度與變化。 邀請學生分享第 1 節課所學的知識與技能。 教師指定一位學生帶領進行收操運動。 <p style="text-align: center;">-第 1 節結束- -第 2 節開始-</p>	15	
2-0 暖身活動	<ul style="list-style-type: none"> KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) <ul style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk 	5	
2-1 引起動機	<ul style="list-style-type: none"> 複習 1-3 綜合活動撐箱轉體跳的動作。 	10	【評量重點】

<p>2-2 發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 跨越跳箱：教師說明並示範跨越跳箱動作： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 教師指導學生布置場地：踏板→兩層橫向跳箱→軟墊。 ➢ 助跑5到7步，練習用慣用腳(單腳)踩踏板後跳起，另一腳向前跨越跳箱，並做出安全落地、保持平衡的動作。 ➢ 若學生對於跨越跳箱的動作沒有把握，可以改成踩完踏板後，先單腳躍上跳箱，再從跳箱躍下至軟墊，若熟練後，可再嘗試連續動作。 	<p>10</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 能在跨越跳箱落地後站穩，並完成指定的動作。
<p>2-3 綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 跨越跳箱空中擊掌：教師說明並示範跨越跳箱空中擊掌動作。 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 教師指導學生布置場地，順序為：踏板→兩層橫向跳箱→軟墊。 ➢ 教師說明並示範動作要領：助跑→單足踩踏板跳起→另一足跨越跳箱，並在空中做連續2至4次的擊掌動作→雙足同時落於軟墊。 ➢ 若學生對於跨越跳箱的動作沒有把握，可以改成踩完踏板後，先單腳躍上跳箱，跳下箱的同時完成空中擊掌的動作，若熟練後，可再嘗試連續動作。 • 邀請學生分享第2節課所學的知識與技能。 • 教師指定一位學生帶領進行收操運動。 <p style="text-align: center;">-第2節結束- -第3節開始-</p>	<p>15</p>	
<p>3-0 暖身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) <ul style="list-style-type: none"> ➢ https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk 	<p>5</p>	<p>【評量重點】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 能在跨越跳箱落地後站穩，並完成指定的動作。
<p>3-1 引起動機</p> <ul style="list-style-type: none"> • 複習2-3綜合活動跨越跳箱空中擊掌動作。 	<p>5</p>	
<p>3-2 發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 跨越跳箱空中擊掌進階版：教師說明並示範動作。 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 將2-3綜合活動的「空中擊掌」調整為更具挑戰性的「連續胸前擊掌」、「一上一下擊掌」、「背後擊掌」及「一前一後擊掌」。 ➢ 不硬性強迫學生需要四項進階動作都得完成，依照學生學習程度進行動作調整。 	<p>15</p>	
<p>3-3 綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 跨越跳箱空中拍球：教師說明並示範動作要領。 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 教師指導學生布置場地：包括安全軟墊、踏板、橫向跳箱、升高架和氣球，並注意器材的穩定性。 ➢ 助跑→單足踩踏板跳起→另一足跨越跳箱，並在空中拍擊懸吊的氣球→雙足同時落於軟墊。 ➢ 教師可依學生的學習狀況，適時升降氣球的高度，以減低失敗率，讓每位學生都能拍到球，滿足學生 	<p>15</p>	

<ul style="list-style-type: none"> 連續單腳跳躍：教師先說明並示範動作。 <ul style="list-style-type: none"> 教師指導學生布置場地，順序為：踏板→橫向跳箱一層→軟墊→橫向跳箱一層→軟墊→三角錐。 教師說明並示範動作要領：助跑→單足踩踏板跳起→跨越跳箱並雙腳落地→稍微助跑再單足跨越跳箱→雙腳落地→繞過三角錐跑回隊伍後端。 邀請學生分享第 5 節課所學的知識與技能。 教師指定一位學生帶領進行收操運動。 <p style="text-align: center;">-第 5 節結束-</p> <p style="text-align: center;">-第 6 節開始-</p> 		
<p>6-0 暖身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) <ul style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk 	5	<p>【評量重點】</p> <ul style="list-style-type: none"> 能嘗試完成蹲騰躍的動作，並保持平衡，使用雙足落地。
<p>6-1 引起動機</p> <ul style="list-style-type: none"> 複習 5-2 發展活動踏跳躍雙腳著地的動作。 	5	
<p>6-2 發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 蹲騰躍(縱箱、橫箱)跳上箱前跳下：教師先說明並示範動作。 <ul style="list-style-type: none"> 教師指導學生布置場地，順序為：踏板→縱向跳箱(可以學生程度調整高低)→軟墊。 教師說明並示範動作要領：雙足踩踏板跳起→跳上跳箱→再從跳箱上往軟墊躍下→雙腳落地。 縱箱蹲騰躍熟練後，將縱箱方向調整為橫箱。 教師說明並示範動作要領：雙足踩踏板跳起→跳上跳箱→再從跳箱上往軟墊躍下→雙腳落地 	15	
<p>6-3 綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 蹲騰躍(縱箱、橫箱)跳上箱前跳下：教師先說明並示範動作。 <ul style="list-style-type: none"> 教師說明並示範動作要領：助跑若干步→雙足踩踏板跳起→雙手撐箱面→雙腳屈膝由兩手中間穿越，在空中成蹲身姿勢→重心前移，屈膝著地。 邀請學生分享第 5 節課所學的知識與技能。 教師指定一位學生帶領進行收操運動。 <p style="text-align: center;">-第 6 節結束-</p> <p style="text-align: center;">-第 7 節開始-</p> 	15	
<p>7-0 暖身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) <ul style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk 	5	<p>【評量重點】</p> <ul style="list-style-type: none"> 能嘗試完成分腿騰躍的動作，並保持平衡，使用雙足落地。
<p>7-1 引起動機</p> <ul style="list-style-type: none"> 複習 6-3 綜合活動蹲騰躍的動作。 	5	
<p>7-2 發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 分腿騰躍三角錐：教師說明並示範動作。 	15	

<ul style="list-style-type: none"> ➤ 以跳馬背的方式，雙足分腿騰躍板凳。 ➤ 教師說明並示範動作要領：雙手於板凳上撐推→雙足分腿跳過板凳→雙足於板凳前方著地。 ➤ 上述動作熟練後，教師指導學生布置場地：與橫向跳箱等高之物體→橫向跳箱→軟墊。 ➤ 教師說明並示範動作要領：先站於與橫向跳箱等高之物體→兩手伸直向前撐推箱面→弓身分腿騰躍→屈膝著地。 	15	
<p>7-3 綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 嘗試完成分腿騰躍的完整流程：助跑若干步→。雙足同時用力踩踏板起跳→兩手伸直向前撐推箱面→弓身分腿騰躍→屈膝著地。 • 邀請學生分享第 5 節課所學的知識與技能。 • 教師指定一位學生帶領進行收操運動。 <p style="text-align: center;">-第 7 節結束- -第 8 節開始-</p>	5	
<p>8-0 暖身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) ➤ https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk 	5	
<p>8-1 引起動機</p> <ul style="list-style-type: none"> • 教師介紹墊上運動基本設備與擺放位置。 	5	
<p>8-2 發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 團身搖籃： <ul style="list-style-type: none"> ➤ 學生以圓背的方式想像自己為搖籃，並模擬搖籃前後搖擺身體。 • 連續前滾翻：。 <ul style="list-style-type: none"> ➤ 教師示範前滾翻動作要訣，並提醒學生完成一次前滾翻後，抱腿呈現團身搖籃的動作，再進行一次前滾翻的動作，至少完成兩次前滾翻的動作。 	15	
<p>8-3 發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 雙手撐推墊： <ul style="list-style-type: none"> ➤ 蹲下雙膝向前靠攏、雙臂彎曲、雙手放在雙耳旁。 ➤ 團身圓背向後輕輕著墊。 ➤ 順勢向後滾。 ➤ 兩手手掌接觸軟墊時，用力撐推。 ➤ 身體順勢前傾，回復原來的團身動作。 • 邀請學生分享第 8 節課所學的知識與技能。 • 教師指定一位學生帶領進行收操運動。 <p style="text-align: center;">-第 8 節結束- -第 9 節開始-</p>	15	
<p>9-0 暖身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength 	5	<p>【評量重點】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 能夠按照要領

【評量重點】

- 能連續正確做出雙手撐推墊動作，至少三次。

【評量重點】

- 能夠按照要領

<p>Warmup) ➤ https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk</p> <p>9-1 引起動機 • 複習 9-3 綜合活動雙手撐推墊動作。</p> <p>9-2 發展活動 • 斜坡後滾翻： ➤ 教師在軟墊近端的下方放置一塊「踏板」，形成向下斜坡狀。 ➤ 教師說明動作要領：背向行進方向坐在斜坡上→團身雙手撐墊順勢向後翻滾→。翻滾後蹲立。 ➤ 反覆練習至動作熟練。</p> <p>9-3 綜合活動 • 墊上後滾翻： ➤ 將踏板挪開，形成平面軟墊。 ➤ 教師說明動作要領：蹲下雙膝像胸前靠攏，雙手彎曲放在雙耳旁→團身圓背輕輕著墊→順勢向後翻滾→團身雙手撐墊向後翻滾→翻滾後蹲立。 ➤ 依序練習至動作熟練。 • 邀請學生分享第 8 節課所學的知識與技能。 • 教師指定一位學生進行收操運動。 -第 9 節結束- -第 10 節開始-</p> <p>10-0 暖身活動 • KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) ➤ https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk</p> <p>10-1 引起動機 • 複習 9-3 綜合活動助跑起跳動作。</p> <p>10-2 發展活動 • 猜拳玩滾翻： ➤ 布置2至3塊軟墊進行活動。 ➤ 學生兩人一組，分別站在軟墊兩側。 ➤ 第一次猜拳，猜贏的人向前翻滾，完成後，再換輸的人滾。 ➤ 第二次猜拳，輸的人向後翻滾，並退出軟墊外；贏的人向前滾翻一次。</p> <p>10-3 綜合活動 • 前滾翻接後滾翻： ➤ 收撐墊，縮下巴，後腦勺輕輕著墊。 ➤ 團身圓背向前翻滾。 ➤ 翻滾後小腿交叉，右腿前左腿後。 ➤ 小腿交叉蹲立。 ➤ 逆時針轉身，接著向後翻滾。</p>	<p>5</p> <p>15</p> <p>15</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>15</p> <p>15</p>	<p>完成墊上後滾翻的連續動作。</p> <p>【評量重點】 • 能夠按照要領，完成「前滾翻接後滾翻」的動作。</p>
---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> ➤ 雙手撐推墊。 ➤ 翻滾後蹲立。 • 邀請學生分享第10節課所學的知識與技能。 • 教師指定一位學生進行收操運動。 <p style="text-align: center;">-第 10 節結束-</p>	15	
參考資料	<ul style="list-style-type: none"> • 康軒文教事業健康與體育4上 • 網路多媒體平台相關資源。 	

(四)第四單元

教學單元活動設計			
單元名稱	四、舞動一身：擊鞋舞	時間	共 10 節，400 分鐘
主要設計者	田淵碩 (部分改編自康軒文教事業健康與體育 4 上)	教學對象	四年級
學習目標	<ul style="list-style-type: none"> • 認識擊鞋舞的背景與風俗民情。 • 學會移位動作的基本步伐，並將動作組合與連貫。 • 認真學習並注意安全。 • 專心欣賞他人的演出，並學習自我評量。 		
學習表現	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>		
學習內容	<p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p> <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>la-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>		
領綱核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p> <p>英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p> <p>英-E-B1 具備入門的聽、說英語文能力。在引導下，能運用所學字詞及句型進行簡易日常溝通。</p>		
英語教室用語	<p>Are you ready? Go!</p> <p>Good job!</p> <p>Let's review!</p> <p>Let's have a game.</p> <p>Let's start!</p> <p>Well done!</p> <p>your turn.</p> <p>We will do a better job next time.</p> <p>Be careful!</p> <p>Try again!</p> <p>Keep distance!</p> <p>Good try!</p> <p>Pay attention!</p> <p>Good morning.</p> <p>Attention.</p> <p>Eyes on me.</p> <p>Let's warm up.</p>		

	Center. Spread out. Sit down. Stand up. Hands up. Hands down. Are you done? Any volunteers?		
學科專業英語詞彙	<ul style="list-style-type: none"> 目標字詞： 目標句型： 		
議題融入			
教學活動內容及實施方式		時間(分鐘)	評量及備註
-第 1 節開始-			
1-0 暖身活動 <ul style="list-style-type: none"> KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) (1) https://www.youtube.com/watch?v=9BrElLdFBQnk 	5	【評量重點】 <ul style="list-style-type: none"> 能熟記並完成「踏雪尋梅」前半段的舞蹈動作。 	
1-1 引起動機 <ul style="list-style-type: none"> 踏雪尋梅： (1) 先欣賞「踏雪尋梅」樂曲，並一起跟唱。 (2) 教師敘述「踏雪尋梅」歌曲的意義。 	10		
1-2 發展活動 <ul style="list-style-type: none"> 學習基本舞步： (1) 踏併步、跑馬步、弓箭步、跑步。 (2) 學習圍圓圈，向逆時針方向做馬步。 (3) 圍圓圈跑步前進及後退。 	15		
1-3 綜合活動 <ul style="list-style-type: none"> 學習整支舞曲(前半段)： (1) 面向圓心，先向右再向左各做踏併步兩次，併家拍手(雪霽天晴朗，臘梅處處香)。 (2) 跑馬步八次，面朝逆時針方向(騎驢灞橋過，鈴兒響叮噹)。 請動作優美的學生示範，並邀請學生分享所學。 教師指定一位學生帶領進行收操運動。 	10		
-第 1 節結束- -第 2 節開始-			
2-0 暖身活動 <ul style="list-style-type: none"> KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) (1) https://www.youtube.com/watch?v=9BrElLdFBQnk 	5	【評量重點】 <ul style="list-style-type: none"> 能熟記並完成「踏雪尋梅」後半段的舞蹈動作。 	
2-1 引起動機 <ul style="list-style-type: none"> 複習 3-3 綜合活動「踏雪尋梅」前半段的動作。 	10		
2-2 發展活動 <ul style="list-style-type: none"> 學習整支舞曲(後半段)： (1) 弓箭步並拍手三下，左右各兩次(響叮噹，響叮噹...) 	10		

<p>(2) 拉手向圓心以小跑步前進(6拍)(好花採得瓶供養)。</p> <p>(3) 拉手以小跑步向圓外(4拍)(伴我書聲琴韻)。</p> <p>(4) 跑步或踏跳步自轉一圈(4拍)(共渡好時光)。</p>		
<p>2-3 綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 「踏雪尋梅」整首歌曲動作串連。 請動作優美的學生示範，並邀請學生分享所學。 教師指定一位學生帶領進行收操運動。 <p style="text-align: center;">-第2節結束- -第3節開始-</p>	15	
<p>3-0 暖身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) (1) https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk 	5	<p>【評量重點】</p> <ul style="list-style-type: none"> 能熟記動作、隊形及走位。
<p>3-1 引起動機</p> <ul style="list-style-type: none"> 複習 2-3 綜合活動「踏雪尋梅」整首歌曲的動作。 	5	
<p>3-2 發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 「踏雪尋梅」表演隊形： (1) 隊形安排加上動作訓練。 「踏雪尋梅」表演走位： (1) 走位安排加上動作訓練。 	15	
<p>3-3 綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 錄影評量：教師將學生在舞台上的隊形以及走位的情形錄下。 邀請學生分享所見的優點與需要再加油的地方。 教師指定一位學生帶領進行收操運動。 <p style="text-align: center;">-第3節結束- -第4節開始-</p>	15	
<p>4-0 暖身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) (1) https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk 	5	
<p>4-1 引起動機</p> <ul style="list-style-type: none"> 欣賞擊鞋舞影片。 https://www.youtube.com/watch?v=K-wsl9tNKNU 	5	
<p>4-2 發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 認識擊鞋舞：http://blog.udn.com/frankflin01/35898236 (1) 擊鞋舞背景。 (2) 擊鞋舞舞蹈特色。 (3) 擊鞋舞服裝特色。 	15	<p>【評量重點】</p> <ul style="list-style-type: none"> 能認識擊鞋舞的發源背景及舞蹈特色。 能熟練基本舞步。
<p>4-3 綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 基本舞步練習： (1) 踏跳步。 (2) 莎蒂希步。 (3) 跳、踢、拐、踢、手擊踝。 邀請學生分享第4節課所學習到的內容。 	15	

<ul style="list-style-type: none"> 教師指定一位學生帶領進行收操運動。 <li style="text-align: center;">-第4節結束- <li style="text-align: center;">-第5節開始- 		
<p>5-0 暖身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) (1) https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk 	5	<p>【評量重點】</p> <ul style="list-style-type: none"> 能熟記並完成本節課所學習的舞蹈動作。
<p>5-1 引起動機</p> <ul style="list-style-type: none"> 複習 4-3 綜合活動 基本舞步的動作。 	5	
<p>5-2 發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 舞序 ① 至 ⑱：教師說明並示範動作。 (1) 預備。 (2) 男生莎蒂希步跑(32拍)。 (3) 男生跳完腳跟點地等女生。 (4) 女生莎蒂希步跑(8拍)。 (5) 女生莎蒂希步轉圈(8拍)。 (6) 重複(4)~(5)的動作。 (7) 踏左腳張手。 (8) 膝下拍掌(1下)。 (9) 併腿張手(1拍)。 (10) 胸前拍掌(1拍)。 (11) 右手向前空拍(1拍)。 (12) 胸前拍掌(1拍)。 (13) 左手向右空拍(1拍)。 (14) 胸前拍掌(1拍)。 (15) 屈膝拍腿(1拍)。 (16) 跳起右手擊左踝(2拍)。 (17) 屈膝拍腿(2拍)。 (18) 跳起左手擊右踝(2拍)。 (19) 重複 ⑦ 至 ⑱。 	15	
<p>5-3 綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 至 ⑱ 舞蹈動作串連。 請動作優美的學生示範，並邀請學生分享所學。 教師指定一位學生帶領進行收操運動。 <li style="text-align: center;">-第5節結束- <li style="text-align: center;">-第6節開始- 	15	
<p>6-0 暖身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) (1) https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk 	5	<p>【評量重點】</p> <ul style="list-style-type: none"> 能熟記並完成本節課學習的舞蹈動作。
<p>6-1 引起動機</p> <ul style="list-style-type: none"> 複習 5-2 發展活動 的舞蹈動作。 	5	
<p>6-2 發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 舞序 ⑳ 至 ㉿： 	15	

<p>(20) 兩人相對重複(7)至(18)動作。</p> <p>(21) 兩人莎蒂希步繞兩圈(32拍)。</p> <p>(22) 跳(1拍)。</p> <p>(23) 跳起右手擊左踝(1拍)。</p> <p>(24) 跳起左手擊右踝(1拍)。</p> <p>(25) 跳九右手擊左踝(1拍)。</p> <p>(26) 跳(1拍)。</p> <p>(27) 跳起左手擊右踝(1拍)。</p> <p>(28) 跳起右手擊右踝(1拍)。</p> <p>(29) 跳起左手擊右踝(1拍)。</p> <p>(30) 重複(22)至(29)三次。</p>	15	
<p>6-3 綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • (1)至(30)舞蹈動作串連。 • 請動作優美的學生示範，並邀請學生分享所學。 • 教師指定一位學生帶領進行收操運動。 <p style="text-align: center;">-第6節結束-</p> <p style="text-align: center;">-第7節開始-</p>		
<p>7-0 暖身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) (1) https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk 	5	
<p>7-1 引起動機</p> <ul style="list-style-type: none"> • 複習 6-2 發展活動的舞蹈動作。 	5	<p>【評量重點】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 能熟記並完成本節課學習的舞蹈動作。
<p>7-2 發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 舞序(31)至(46)。 <p>(31) 兩人相對屈膝拍腿(1拍)。</p> <p>(32) 胸前拍掌(1拍)。</p> <p>(33) 互相擊掌(1拍)。</p> <p>(34) 胸前拍掌(1拍)。</p> <p>(35) 屈膝拍腿(1拍)。</p> <p>(36) 彎腰背後擊掌(1拍)。</p> <p>(37) 屈膝拍腿(1拍)。</p> <p>(38) 胸前拍掌(1拍)。</p> <p>(39) 雙腿前弓後箭雙手擊掌(8拍)。</p> <p>(40) 重複(31)至(39)。</p> <p>(41) 男女莎蒂希步繞圈(64拍)。</p> <p>(42) 兩人相對重複(7)至(18)。</p> <p>(43) 重複(22)至(29)兩次。</p>	15	

<p>(44) 男女左右手拉開(8拍)。</p> <p>(45) 女生向內繞圈，男生單腳跪地(8拍)。</p> <p>(46) 全舞結束。</p>		
<p>7-3 綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • (31)至(46)舞蹈動作串連。 • 請動作優美的學生示範，並邀請學生分享所學。 • 教師指定一位學生帶領進行收操運動。 <p style="text-align: center;">-第7節結束-</p> <p style="text-align: center;">-第8節開始-</p>	15	
<p>8-0 暖身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) (1) https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk 	5	<p>【評量重點】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 能熟記舞蹈動作、舞台隊形以及舞台走位。
<p>8-1 引起動機</p> <ul style="list-style-type: none"> • 複習 7-2 發展活動的舞蹈動作。 	5	
<p>8-2 發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 舞台隊形安排。 • 舞台隊形走位。 	10	
<p>8-3 發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 擊鞋舞完整舞蹈動作、舞台隊形及舞台走位練習。 • 請動作優美的學生示範，並邀請學生分享所學。 • 教師指定一位學生帶領進行收操運動。 <p style="text-align: center;">-第8節結束-</p> <p style="text-align: center;">-第9.10節開始-</p>	20	
<p>9-0/ 10-0 暖身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • KIDZ BOP Kids - Thunder (KIDZ BOP Workshop Strength Warmup) (1) https://www.youtube.com/watch?v=9BrELdFBQnk 	5	
<p>9-1/ 10-1 引起動機</p> <ul style="list-style-type: none"> • 複習 9-2 發展活動的舞台隊形以及走位。 	10	
<p>9-2/ 10-2 發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 擊鞋舞完整動作、隊形及走位練習。 (2) 踏雪尋梅動作、隊形及走位練習。 	15	
<p>9-3/ 10-3 綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 錄影評量：教師將學生在舞台上的隊形以及走位的情形錄下。 • 邀請學生分享所見的優點與需要再加油的地方。 • 教師指定一位學生帶領進行收操運動。 <p style="text-align: center;">-第9.10節結束-</p>	10	<p>【評量重點】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 能夠完成整個舞蹈表演。
<p>參考資料</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 康軒文教事業健康與體育 4 上 • 網路多媒體平台相關資源。 	