

彰化縣永靖國小115學年度課程計畫

☐集中式特教班 ☒分散式資源班 ☐巡迴輔導班

一、健康與體育領域(科目名稱：體育)

每週節數		1節
合作教學教師		普師(暫定)：605 朱珮瑜 特師(確定)：資源班 魏銘志
實施班級 & 特生名單		6年5班 陳○業
合作教學模式 (可複選)		☒ 一主一副 ☒ 協同教學 ☒ 補充教學 ☐ 平行教學 ☐ 替代教學 ☒ 分站教學 【備註】合作教學模式 1. 一主一副：一師主導教學，一師協助（課程深淺調整、蒐集觀察資料或班級管理）。 2. 協同教學：普師講解，特師同步示範，兩人藉由共備，提升教學默契。 3. 補充教學：一師主導教學，一師於教室角落進行個別指導或小組教學。 4. 平行教學：相同主題，雙向進行。 5. 替代教學：分大、小組進行不同或相同主題之教學。 6. 分站教學：各師以工作站方式教授不同主題之教學。
核心素養	A 自主行動	☒ A1.身心素質與自我精進 ☐ A2.系統思考與問題解決 ☐ A3.規劃執行與創新應變
	B 溝通互動	☒ B1.符號運用與溝通表達 ☐ B2.科技資訊與媒體素養 ☐ B3.藝術涵養與美感素養
	C 社會參與	☐ C1.道德實踐與公民意識 ☒ C2.人際關係與團隊合作 ☐ C3.多元文化與國際理解
領綱學習重點		學習表現 特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-4 具備移動技能。 特功 2-6 具備手與手臂使用技能。 特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。 學習內容 特功 A-2 左/右下肢的關節活動。 特功 B-8 站姿的維持。 特功 C-3 地板坐姿與站姿的轉換。 特功 E-10 兩腳一階或一腳一階的上下樓梯。
合作教學學習目標		一般生 1. 能了解體適能自我評估原則，設計適合自己的運動計畫，養成運動習慣（Ab-III-2、4d-III-1）。 2. 能了解運動技能要領，並在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能(1d-III-1、3c-III-2)。 3. 能了解身體活動的防護知識，維護運動安全，表現穩定的身體控制和協調能力(1c-III-2、3c-III-1)。 4. 能了解陣地/攻守性及守備/跑分性之球類運動基本動作及基礎戰術(Hb-III-1、Hd-III-1)。 5. 能表現同理心、正向溝通的團隊精神，並展現積極參與、接受挑戰

	的學習態度(2c-Ⅲ-2、2c-Ⅲ-3)。 特生 1.能了解體適能知識，嘗試安排適合自己的運動計畫(Ab-Ⅲ-2、4d-Ⅲ-1)。 2.能了解運動技能要領，嘗試在身體活動中練習運動技能(1d-Ⅲ-1、3c-Ⅲ-2)。 3.能了解身體活動防護知識，表現穩定的身體控制和協調能力(1c-Ⅲ-2、3c-Ⅲ-1)。 4.能表現團隊精神，展現積極參與、接受挑戰的態度(2c-Ⅲ-2、2c-Ⅲ-3)。
學習內容調整	☒ 簡化 ☒ 減量 ☒ 分 解 ☐ 替代 ☐ 重整 ☐ 加深 ☐ 加廣 ☐ 濃縮 ☒ 自（改）編
學習歷程調整	☒ 直接教學 ☐ 工作分析 ☒ 合作學習 ☐ 角色扮演 ☐ 價值澄清 ☐ 多層次教學 ☐ 生活經驗統整 ☐ 其他：_____
學習環境調整	☒ 場地佈置：在排球與樂樂棒球的練習區域，為其規劃較寬敞的揮擊與活動空間。 ☒ 座位安排：團體行動時，方便行動便利的空間位置。 ☒ 教學設備：練習區旁準備椅子，允許隨時微短暫的坐姿休息。 ☒ 提供小天使：與同儕共同進行活動。 ☒ 提供教師助理：協助學生校園移動步行安全、協助避開運動場上的球。 ☒ 提供行政支援：專業團隊物理治療。
學習評量調整	☒ 評量內容調整:體適能檢測次數及標準。 ☐ 評量時間調整: ☐ 評量情境調整: ☒ 評量方式調整:多元評量。 ☐ 試題（卷）調整: ☒ 提供輔具:矯正鞋。
教材/社區資源	教材：南一版健體課本第五冊及第六冊、相關 Youtube 動作分解影片、運動部學生體適能網站 https://www.fitness.org.tw/fitness-testing 社區資源：校外籃球教練、學校足球教練。
教具/輔具	1.教具：足球、籃球、桌球、排球、樂樂棒球、法式滾球、定位角錐、繩梯、室外麥克風音響組、哨子、拔河繩、體適能檢測測量工具、碼表。 2.輔具：矯正鞋、彈性軟球、移動式籃球架、知動教室器材。

上學期教學進度表

週次	單元名稱/內容
1~3	教學單元：海陸任遨遊(鐵人三項)-第五冊單元五 合作模式：一主一副 教學內容： 1.認識鐵人三項內容及所需體適能。 2.察覺自身體適能狀態，選擇適合自己的運動項目，學習安排運動計畫。 特生課程調整：

	學習內容調整為「肌肉伸展放鬆、穩定核心練習、步態流暢練習」。
4~6	教學單元：力拔山河(拔河) -第五冊單元七 合作模式：協同教學、補充教學 教學內容： 1.伸展動作練習- 平躺抱膝、弓箭步、深蹲、站立體側彎、上臂伸展。 2.加強肌力握力- 雙手互推、兩人背對背、單手互拉、雙手拔河、手推車。 3.學習握繩、預備及正確拔河姿勢，練習拔河，喊出口號。 特生課程調整： 學習內容調整為「雙手互推、單手互拉」個人與雙人靜態肌力練習，評量維持站立平衡和正確拔河姿勢。
7~9	教學單元：腿上乾坤(足球) -第五冊單元八 合作模式：一主一副、補充教學 教學內容： 1.學習利用腳停球及內側、外側方式傳球。 2.熟練正確傳球及射門動作。 特生課程調整： 簡化「行進運球」與「射門」，改為定點「腳內外側傳接球」、「原地控球」、「胸前傳球」，著重傳球位移時”身體協調、重心控制”。評量調整為「定點傳球穩定度與控球協調性」。
10~12	教學單元：勇闖籃球殿堂(籃球) -第五冊單元九 合作模式：一主一副、補充教學 教學內容： 1.了解3對3籃球賽起源，理解競賽規則。 2.熟練基本運球動作，做出正確的”傳球”及”行進運球”動作。 特生課程調整： 特師帶特生與少數同儕在角落進行「一對一傳接球」的補充強化練習。評量調整為「定點傳球穩定度」與「控球協調性」。
13~15	教學單元：同心協力大展身手 合作模式：一主一副 教學內容： 運動會競賽項目選拔代表班級出賽選手，鼓勵學生勇於挑戰，積極投入競賽。安排拔河班際練習對抗。 特生課程調整： 評量大會舞動作熟練度及競賽參與程度。 永靖國小校慶運動會 (暫定115.12.5)
16~18	教學單元：體適能檢測(運動部學生體適能) 合作模式：分站教學 教學內容：檢測體適能 1.瞬發力(立定跳遠) 2.肌力與肌耐力(仰臥捲腹) 3.柔軟度(坐姿體前彎) 4.心肺耐力(800 公尺跑走) 特生課程調整： 1.「800公尺跑走」調整為「計時不計距」的穩定獨立步行 2.「立定跳遠」調整為「單腳跳」。

19~21	教學單元：平衡木上的不倒翁-第五冊單元十 合作模式：協同教學 教學內容： 學習靜態平衡動作，運用肢體展現，練習與同儕合作運用身體做出動態平衡。展現肢體動作穩定度、控制協調能力。 特生課程調整： 學習內容環境調整，以「地上彩色膠帶」或「高度接近地面的加寬泡棉條」替代平衡木，周圍鋪安全防撞墊，安排可供手扶的牢固欄杆或靠近牆面。評量維持靜態站立與直線動態平衡。
下學期教學進度表	
週次	單元名稱/內容
1~3	教學單元：好球強強滾(法式滾球)-第五冊單元十一 合作模式：一主一副 教學內容： 1.了解法式滾球起源，理解競賽規則。 2.練習法式滾球擲球方式，並表現穩定的身體控制與協調能力。 彰化縣116年適應體育田徑賽(暫定116.3.12) 特生課程調整： 1.放寬擲球姿勢，雙腳微張以降低重心、取代標準弓箭步。 2.指導「手臂擺動流暢度」與「放球時機」，而非「擲球遠度」。 3.評量時給予雙倍嘗試機會，或延長其反應與準備時間。
4~6	教學單元：身體書法家(舞蹈)-第六冊單元五 合作模式：協同教學 教學內容： 1.欣賞舞蹈創作的美感，發現身體活動與書法的連結性。 2.練習用身體各部位書寫各種書法字體。 特生課程調整： 1.動作設計著重「上半身、頭部與單側肢體」的書寫延展。 2.以緩慢的重心位移替代「下肢旋轉、快速變換方向或跳躍動作」。 3.評量「情感表達的創意」與「對自己身體各部位的覺察」，而非動作的整齊度。
7~9	教學單元：排球高手(排球)-第六冊單元七 合作模式：一主一副、補充教學 教學內容： 1.學習低手發球，高手傳接球動作。 2.判斷來球應做高手或低手動作。 特生課程調整： 調整使用球，使用輕質氣球/低張力軟球進行低手托球。
10~12	教學單元：桌球精靈(桌球)-第六冊單元八 合作模式：協同教學、補充教學 教學內容：學習桌球拍正手/反手擊球、發球動作。 特生課程調整： 1.縮短擊球與發球的預備距離。

	2.容許單手扶桌（若需要平衡支撐）進行正反手擊球。 3.評量「擊球時身體重心的控制能力」，不評量接球成功率，。
13~15	教學單元：百發百中(樂樂棒球) -第六冊單元十 合作模式：一主一副 教學內容： 1.熟練樂樂棒球擊球動作及跑場得分規則。 2.透過”擲準遊戲”，培養合作與團隊精神。 特生課程調整： 1.調整打擊座高度至最舒適位置。 2.簡化跑壘規則，允許他以「穩定快走」替代跑步，步態安全優先。對手要投觸身球時，需使用左手。 3.打擊時給予雙倍的嘗試機會，或延長其反應與準備時間。
16~18	教學單元：迎向未來體育搖 合作模式：一主一副 教學內容： 1.期末將上學期第五冊單元五(P.91)設計的”自身體能訓練計畫”進行後測，檢視訓練成果。 2.認識TABATA高強度間歇訓練原則，檢視自身運動習慣，並與同儕分享。 特生課程調整： 評量其「自身體能的進步幅度（與學期初相比）」及「運動時的自我保護意識（是否能自主調節呼吸、放鬆肌肉、跌坐時用手撐住」。 畢業典禮 (暫定116.6.10)

合作教學模式 說明

1. 一主一副 (拔河)：普師指揮大組拔河，特師協助調整姿勢與蒐集資料。
2. 協同教學 (樂樂棒球)：普師講解打擊技巧，特師同步示範揮棒與跑壘。
3. 補充教學 (體適能檢測)：普師主導檢測大組 (坐姿體前彎)，特師針對需求小組進行肢體伸展補強。
4. 平行教學 (足球)：兩位老師各帶領一小組學生進行相同的足球運球練習。
5. 替代教學 (籃球)：普師帶領大組練習籃球防守技巧，特師帶領小組練習籃球投籃技巧。
6. 分站教學 (排球、籃球等綜合)：活動中心內設排球托球站、獨立練習站及籃球投籃站，學生依箭頭輪流移動。





刪除

單元六 教師無跳高專長

新增

體適能測量 7~9 週

運動會大展身手 13~15 週

五 ▶ 海陸任遨遊

✕ ▶ 飛越極限

七 ▶ 力拔山河

八 ▶ 腿上乾坤

九 ▶ 勇闖籃球殿堂

十 ▶ 平衡木上的不倒翁

士 ▶ 好球強強滾

ClassSwift
極簡互動 | 即刻啟動

立即下載

特色介紹

國民小學 健康與體育 **目次 6上**

- 一 ▶ 環境體檢大行動 6
- 二 ▶ 人生製造公司 24
- 三 ▶ 勇闖飲食島 46
- 四 ▶ 守護青春 66

AI × 多媒體 × 電子書

最新功能一次掌握

操作說明、介紹影片、網站連結

點我
看更多

3 包春捲

在米紙上放入生菜、越南米線、小黃瓜、香菜、蝦仁後捲起。
注意：捲起春捲的力道不要太大，以免米紙破裂。

- 五 ▶ 海陸任遨遊 86
- 六 ▶ 飛越極限 100
- 七 ▶ 力拔山河 116
- 八 ▶ 腿上乾坤 130
- 九 ▶ 勇闖籃球殿堂 142
- 十 ▶ 平衡木上的不倒翁 160
- 士 ▶ 好球強強滾 172

附錄
圖片資料來源 184

課本

4 製作醬汁

各準備10c.c.的魚露、糖、水、檸檬汁，
與蒜末及辣椒混合即完成醬汁。

上菜囉！

5 海陸任遨遊

1 三項全能 (TRIATHLON) 是什麼？

三項全能又稱鐵人三項，由游泳、自行車、路跑三項運動所組成，考驗著運動員的肌耐力、心肺耐力及意志力。從總長度 6.1 公里的小鐵人到 226 公里的超級鐵人賽，滿足著各種年齡層及想要挑戰不同強度的族群。

路跑以游泳為主，並減少游泳以節省體力。

戴好安全帽才能騎自行車！換裝完畢後推車到上車線才能開始騎乘。

鐵人三項看起來好難……我們有辦法參加嗎？

可以先從 3 人合作的鐵人接力或鐵人二項入門，再挑戰短程鐵人三項哦！

游泳
開放水域游泳 1.5 公里，著泳衣或三鐵衣，泳帽、泳鏡不可少。

轉換區 (游泳轉自行車)
轉換區時間也算在比賽時間內，因此在轉換區內順暢的換裝也能讓成績進步哦！

86

課本

脫下的裝備必須放進裝備箱裡才不會被加秒數。

營養補充對於比賽時間長達 3 ~ 4 小時的鐵人三項十分重要，事先預備補給策略，才能順利邁向終點。常見的補給品有：水、鹽、香蕉、餅乾、能量膠、能量棒、運動飲料。

自行車在維持速度的路段，可將手放在休息把並適時補充營養品。

路跑時可配合步伐採用「吸、吸、吐、吐」的節奏調整呼吸。

抵達終點

過下車線後推車到轉換區。

自行車
40 公里的行程考驗著肌耐力和隨地形配速的能力。

轉換區 (自行車轉路跑)
放自行車、卸下裝備並換上跑鞋，迎接路跑挑戰。

路跑
10 公里的路跑是心肺耐力和意志力的展現，在終點邁進吧！

87

6 飛越極限

1 笑傲飛鷹

跳躍從小就會，但若遇到障礙想要跳得高、躍得遠就不是件容易的事了。讓我們跟著輕快的步伐、舉起雙手、抬高大腿，一同跨過障礙、飛越極限。

爆發力 爆發力指的是身體在最短時間所發出最大力量。跳躍成績的好壞和爆發力息息相關。

立定跳遠

跳高

跳遠

擁有良好的爆發力可以將助跑速度轉換成高度及遠度，讓你跳得更高更遠。

記錄並比較課程前後跳高及跳遠成績，看得出它們之間的關係嗎？

	前測	後測
跳高		
跳遠		

100

越跳越高

上個單元教過的 TABATA 就是個訓練體能和爆發力的好方法，安排跳躍動作鍛鍊爆發力，讓我們跳得更高又遠。

跳繩

屈膝跳

側向跳

蹲跳

躬身跳

踏跳

開合跳

波比跳

還有什麼動作可以練習爆發力呢？試著畫下來並說明動作要領。

有良好的體能基礎才能表現出良好的運動技能。

休息一下，再挑戰一組，讓你越跳越高。

101

7 力拔山河

1 拔河介紹及事前準備

拔河是歷史悠久的團隊運動，可區分傳統及新式拔河，傳統拔河為 20 ~ 30 人，常見於祭祖活動，是由唐朝清明節宮中舉辦的盛大拔河賽習俗流傳至今。新式拔河以八人制為主，是目前國際賽的主流，區分室內賽及室外賽。

《拔一條河》甲仙國小在莫拉克風災後，靠著拔河隊凝聚社區向心力，團結一致，振奮人心。

最美女中拔河隊是國際賽的常勝軍，其艱辛的訓練過程及永不言棄的精神曾收錄在書籍《不放手，直到夢想到手》中，其勵志故事也在 2013 年被翻拍為電影《志氣》。

回家後查詢《志氣》、《拔一條河》或相關拔河比賽的影片，觀賞後將心得寫在活力存摺。

116

器材與裝備

正式室內八人制拔河比賽，在地上鋪有一條止滑的拔河道，選手腳上穿著有良好摩擦力的拔河鞋，手握一條粗長的拔河繩，前面七位選手穿腰帶，最後一位選手稱為「後位」，穿防護衣、戴後位安全帽。

伸展運動

高強度拔河需要運用手臂、軀幹、大腿等肌肉的力量，為了避免肌肉拉傷，我們要事先做好充分的伸展。

後位安全帽

防護衣

拔河繩

拔河道

腰帶

拔河鞋

平躺抱膝

弓箭步

站立體側彎

上臂伸展

身體平躺，一腳彎曲，雙手環抱膝蓋，施力拉向胸口。

雙腿前後站立，雙腿屈膝呈直角。

雙手向上，手指緊扣，雙手貼耳，向一側彎曲。

一手環後背，另一手拉住手腕，拉往側邊。

117

8 腿上乾坤

1 控制高手

我們知道控球與傳球是贏得一場比賽的關鍵，讓我們一起來加強練習吧！

外側傳球

2人一組，從出發線出發，利用外側傳球至Goal線為止。

後腳跟傳球

2人一組，腳往後擺，以腳跟撞擊球，將球往後傳。

先停球再踢會比較容易。

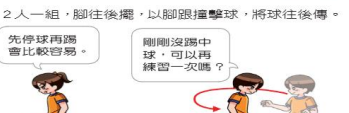
剛剛沒踢中球，可以再練習一次嗎？

將球放在兩腳中間，起腳繞由球的外側至球前方，由前往後用腳跟撞擊球的中間點，將球往後踢出。

球的位置

130

小朋友動作很標準，他能控制球速，讓球速慢一些再踢。



腳後跟傳球可以用來躲過前面的防守者。



魔術傳球1

STEP 1 第一人盤球至牆前，將球往牆踢。
STEP 2 將反彈球停住後，用腳跟傳球給下一人，最後轉身排至隊伍後面。

魔術傳球2

A 盤球至B前1m停球。
A 腳跟傳球給B。
傳完球後，A跑至B位置預備，而B盤球回來交給下一人。

魔術傳球3

A、B兩人來回踢傳行進，過角錐後，用腳跟做最後一次傳球，再盤球回到隊伍最後。
小華帶球前進時，能夠把球控制在腳的前面，所以才不容易掉球。

休息討論再返回比賽，說說看隊友與自己哪裡做得很棒或需要改善？

我轉身的時候忘了先停球再傳，才會掉球。



課本

131

9 勇闖籃球殿堂

1 一起鬥牛趣

三對三籃球在臺灣俗稱鬥牛，起源於美國的街頭籃球，只要有半個籃球場、籃框、6個人和1顆球即可比賽，因此很快在世界各地盛行，臺灣亦相當普及。國際籃球總會從2007年開始制定自己的官方規則，從2020東京奧運起成為奧運正式項目。

3對3籃球賽

觀賞兩段影片，將下列各賽制特色連起來。

5人制籃球賽

- 在標準球場的一個半場進行。
- 只設一個籃框。
- 在三分線內進籃得2分。
- 比賽從跳球開始。
- 在三分線外進籃得2分。
- 防守方球員取得球權後，需運球或傳球出三分線才能開始進攻。

3對3籃球賽

除此之外，跟一般5人制的正式比賽有什麼不同呢？

3對3籃球每隊上場人數只有3人。



2 運行無阻

運球是籃球的基本動作，也是最重要的得分之鑰。好的運球能突破防守，形成有利的組織攻擊。你曾學過基本的運球方式，現在一起分組學習不同的運球方式，讓運球功力大增吧！

左右運球



Level-1

單手運一次1號位置後，雙手接起，接著運2號位置，一樣雙手接起，逐漸加快速度，熟練後換另一手操作。



Level-2

單手運一次1號位置後，接著運2號位置，不換手連續操作，熟練後再換另一手操作。



143

課本

10 平衡木上的不倒翁

1 一二三木頭人

競技體操是體操的一種，運動員在大約30~90秒內要完成一套動作，區分為男子與女子項目。平衡木屬於女子項目，也是校內最容易取得器材的項目之一。一起來認識平衡木運動吧！

認識平衡木運動

裁判會根據選手展現出的靈活度、優雅性、平衡性及力量展現來評分。

平衡木規則

- 競技體操女子項目。
- 選手須在90秒於平衡木上設計舞蹈動作。
- 指定動作含跳動、特技，包含坐、站的姿勢。



平衡木 (Balance Beam) 長5公尺

起初的表面是油漆過的光滑木頭。歷經皮革包裹，如今改良為裝有彈簧的款式，用以緩解高難度的空翻和舞蹈技巧所產生的壓力。

160

YouTube

在行走時，要抓穩重心，雙手平衡可以保持平衡。

往前上跳

雙手平衡起跳落地

靜止平衡

接下來每個人在平衡木上做出靜態平衡的動作，靜止3秒，再向前行走下木。

在分組的友愛氣氛中主動練習，互相觀察哦！

看完影片再練習，發現平衡木選手具備驚人的平衡力耶！

平衡木上法及下法

STEP 01 告個人單足踏上平衡木，踩上後，注意姿勢可以威武雄壯，也可以柔軟優雅，往前行走至木端。

STEP 02 最後往前上跳，著地時屈膝，雙手側平舉，以維持平衡。

靜止平衡

接下來每個人在平衡木上做出靜態平衡的動作，靜止3秒，再向前行走下木。

在分組的友愛氣氛中主動練習，互相觀察哦！

看完影片再練習，發現平衡木選手具備驚人的平衡力耶！

平衡木上法及下法

STEP 01 告個人單足踏上平衡木，踩上後，注意姿勢可以威武雄壯，也可以柔軟優雅，往前行走至木端。

STEP 02 最後往前上跳，著地時屈膝，雙手側平舉，以維持平衡。

靜止平衡

接下來每個人在平衡木上做出靜態平衡的動作，靜止3秒，再向前行走下木。

在分組的友愛氣氛中主動練習，互相觀察哦！

看完影片再練習，發現平衡木選手具備驚人的平衡力耶！

平衡木上法及下法

STEP 01 告個人單足踏上平衡木，踩上後，注意姿勢可以威武雄壯，也可以柔軟優雅，往前行走至木端。

STEP 02 最後往前上跳，著地時屈膝，雙手側平舉，以維持平衡。

靜止平衡

接下來每個人在平衡木上做出靜態平衡的動作，靜止3秒，再向前行走下木。

在分組的友愛氣氛中主動練習，互相觀察哦！

看完影片再練習，發現平衡木選手具備驚人的平衡力耶！

平衡木上法及下法

STEP 01 告個人單足踏上平衡木，踩上後，注意姿勢可以威武雄壯，也可以柔軟優雅，往前行走至木端。

STEP 02 最後往前上跳，著地時屈膝，雙手側平舉，以維持平衡。

靜止平衡

接下來每個人在平衡木上做出靜態平衡的動作，靜止3秒，再向前行走下木。

在分組的友愛氣氛中主動練習，互相觀察哦！

看完影片再練習，發現平衡木選手具備驚人的平衡力耶！

平衡木上法及下法

STEP 01 告個人單足踏上平衡木，踩上後，注意姿勢可以威武雄壯，也可以柔軟優雅，往前行走至木端。

STEP 02 最後往前上跳，著地時屈膝，雙手側平舉，以維持平衡。

靜止平衡

接下來每個人在平衡木上做出靜態平衡的動作，靜止3秒，再向前行走下木。

在分組的友愛氣氛中主動練習，互相觀察哦！

看完影片再練習，發現平衡木選手具備驚人的平衡力耶！

平衡木上法及下法

STEP 01 告個人單足踏上平衡木，踩上後，注意姿勢可以威武雄壯，也可以柔軟優雅，往前行走至木端。

STEP 02 最後往前上跳，著地時屈膝，雙手側平舉，以維持平衡。

靜止平衡

接下來每個人在平衡木上做出靜態平衡的動作，靜止3秒，再向前行走下木。

在分組的友愛氣氛中主動練習，互相觀察哦！

看完影片再練習，發現平衡木選手具備驚人的平衡力耶！

平衡木上法及下法

STEP 01 告個人單足踏上平衡木，踩上後，注意姿勢可以威武雄壯，也可以柔軟優雅，往前行走至木端。

STEP 02 最後往前上跳，著地時屈膝，雙手側平舉，以維持平衡。

靜止平衡

接下來每個人在平衡木上做出靜態平衡的動作，靜止3秒，再向前行走下木。

在分組的友愛氣氛中主動練習，互相觀察哦！

看完影片再練習，發現平衡木選手具備驚人的平衡力耶！

平衡木上法及下法

STEP 01 告個人單足踏上平衡木，踩上後，注意姿勢可以威武雄壯，也可以柔軟優雅，往前行走至木端。

STEP 02 最後往前上跳，著地時屈膝，雙手側平舉，以維持平衡。

靜止平衡

接下來每個人在平衡木上做出靜態平衡的動作，靜止3秒，再向前行走下木。

在分組的友愛氣氛中主動練習，互相觀察哦！

看完影片再練習，發現平衡木選手具備驚人的平衡力耶！

平衡木上法及下法

STEP 01 告個人單足踏上平衡木，踩上後，注意姿勢可以威武雄壯，也可以柔軟優雅，往前行走至木端。

STEP 02 最後往前上跳，著地時屈膝，雙手側平舉，以維持平衡。

靜止平衡

接下來每個人在平衡木上做出靜態平衡的動作，靜止3秒，再向前行走下木。

在分組的友愛氣氛中主動練習，互相觀察哦！

看完影片再練習，發現平衡木選手具備驚人的平衡力耶！

平衡木上法及下法

STEP 01 告個人單足踏上平衡木，踩上後，注意姿勢可以威武雄壯，也可以柔軟優雅，往前行走至木端。

STEP 02 最後往前上跳，著地時屈膝，雙手側平舉，以維持平衡。

靜止平衡

接下來每個人在平衡木上做出靜態平衡的動作，靜止3秒，再向前行走下木。

在分組的友愛氣氛中主動練習，互相觀察哦！

看完影片再練習，發現平衡木選手具備驚人的平衡力耶！

平衡木上法及下法

STEP 01 告個人單足踏上平衡木，踩上後，注意姿勢可以威武雄壯，也可以柔軟優雅，往前行走至木端。

STEP 02 最後往前上跳，著地時屈膝，雙手側平舉，以維持平衡。

靜止平衡

接下來每個人在平衡木上做出靜態平衡的動作，靜止3秒，再向前行走下木。

在分組的友愛氣氛中主動練習，互相觀察哦！

看完影片再練習，發現平衡木選手具備驚人的平衡力耶！

平衡木上法及下法

STEP 01 告個人單足踏上平衡木，踩上後，注意姿勢可以威武雄壯，也可以柔軟優雅，往前行走至木端。

STEP 02 最後往前上跳，著地時屈膝，雙手側平舉，以維持平衡。

靜止平衡

接下來每個人在平衡木上做出靜態平衡的動作，靜止3秒，再向前行走下木。

在分組的友愛氣氛中主動練習，互相觀察哦！

看完影片再練習，發現平衡木選手具備驚人的平衡力耶！

平衡木上法及下法

STEP 01 告個人單足踏上平衡木，踩上後，注意姿勢可以威武雄壯，也可以柔軟優雅，往前行走至木端。

STEP 02 最後往前上跳，著地時屈膝，雙手側平舉，以維持平衡。

靜止平衡

接下來每個人在平衡木上做出靜態平衡的動作，靜止3秒，再向前行走下木。

在分組的友愛氣氛中主動練習，互相觀察哦！

看完影片再練習，發現平衡木選手具備驚人的平衡力耶！

平衡木上法及下法

STEP 01 告個人單足踏上平衡木，踩上後，注意姿勢可以威武雄壯，也可以柔軟優雅，往前行走至木端。

STEP 02 最後往前上跳，著地時屈膝，雙手側平舉，以維持平衡。

靜止平衡

接下來每個人在平衡木上做出靜態平衡的動作，靜止3秒，再向前行走下木。

在分組的友愛氣氛中主動練習，互相觀察哦！

看完影片再練習，發現平衡木選手具備驚人的平衡力耶！

平衡木上法及下法

STEP 01 告個人單足踏上平衡木，踩上後，注意姿勢可以威武雄壯，也可以柔軟優雅，往前行走至木端。

STEP 02 最後往前上跳，著地時屈膝，雙手側平舉，以維持平衡。

靜止平衡

接下來每個人在平衡木上做出靜態平衡的動作，靜止3秒，再向前行走下木。

在分組的友愛氣氛中主動練習，互相觀察哦！

看完影片再練習，發現平衡木選手具備驚人的平衡力耶！

平衡木上法及下法

STEP 01 告個人單足踏上平衡木，踩上後，注意姿勢可以威武雄壯，也可以柔軟優雅，往前行走至木端。

STEP 02 最後往前上跳，著地時屈膝，雙手側平舉，以維持平衡。

靜止平衡

接下來每個人在平衡木上做出靜態平衡的動作，靜止3秒，再向前行走下木。

在分組的友愛氣氛中主動練習，互相觀察哦！

看完影片再練習，發現平衡木選手具備驚人的平衡力耶！

平衡木上法及下法

STEP 01 告個人單足踏上平衡木，踩上後，注意姿勢可以威武雄壯，也可以柔軟優雅，往前行走至木端。

STEP 02 最後往前上跳，著地時屈膝，雙手側平舉，以維持平衡。

靜止平衡

接下來每個人在平衡木上做出靜態平衡的動作，靜止3秒，再向前行走下木。

在分組的友愛氣氛中主動練習，互相觀察哦！

看完影片再練習，發現平衡木選手具備驚人的平衡力耶！

平衡木上法及下法

STEP 01 告個人單足踏上平衡木，踩上後，注意姿勢可以威武雄壯，也可以柔軟優雅，往前行走至木端。

STEP 02 最後往前上跳，著地時屈膝，雙手側平舉，以維持平衡。

靜止平衡

接下來每個人在平衡木上做出靜態平衡的動作，靜止3秒，再向前行走下木。

在分組的友愛氣氛中主動練習，互相觀察哦！

看完影片再練習，發現平衡木選手具備驚人的平衡力耶！

平衡木上法及下法

STEP 01 告個人單足踏上平衡木，踩上後，注意姿勢可以威武雄壯，也可以柔軟優雅，往前行走至木端。

STEP 02 最後往前上跳，著地時屈膝，雙手側平舉，以維持平衡。

靜止平衡

接下來每個人在平衡木上做出靜態平衡的動作，靜止3秒，再向前行走下木。

在分組的友愛氣氛中主動練習，互相觀察哦！

看完影片再練習，發現平衡木選手具備驚人的平衡力耶！

平衡木上法及下法

STEP 01 告個人單足踏上平衡木，踩上後，注意姿勢可以威武雄壯，也可以柔軟優雅，往前行走至木端。

STEP 02 最後往前上跳，著地時屈膝，雙手側平舉，以維持平衡。

靜止平衡

接下來每個人在平衡木上做出靜態平衡的動作，靜止3秒，再向前行走下木。

在分組的友愛氣氛中主動練習，互相觀察哦！

看完影片再練習，發現平衡木選手具備驚人的平衡力耶！

平衡木上法及下法

STEP 01 告個人單足踏上平衡木，踩上後，注意姿勢可以威武雄壯，也可以柔軟優雅，往前行走至木端。

STEP 02 最後往前上跳，著地時屈膝，雙手側平舉，以維持平衡。

靜止平衡

接下來每個人在平衡木上做出靜態平衡的動作，靜止3秒，再向前行走下木。

在分組的友愛氣氛中主動練習，互相觀察哦！

11 好球強強滾

1 認識法式滾球

YouTube

法式滾球是一項「兩隊運動員在賽場上投擲球競賽」的體育運動，最早盛行在法國普羅旺斯一帶，國際奧委會自1986年正式將滾球列為奧林匹克開展項目，法式滾球也成為世運會的正式項目。

看每位球員擲球的專注與俐式，就可以了解法式滾球是一項優雅且注重團隊合作與精準度表現的運動。

172

課本

YouTube

哇！法式滾球方式真多元，有了這樣的運動文化體驗真有趣！

法式滾球比賽規則中，球員雙腳必須同時站立或固定在地面，可以直立、微曲或蹲姿擲球。

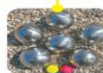
比賽開始時，由猜拳勝方先擲出目標球(Jack)，接著所有球員擲完滾球後，比較雙方所擲的球與目標球的距離，更接近目標球的那方依球數計分，最先獲得13分者贏得比賽。



滾球可刻上選手姓名、編號與各種圖案，但必須符合國際滾球運動總會規範標準。



法式滾球是唯一可以用蹲姿進行的球類運動，球員所站立的圓環稱為「投擲圈」。



比賽用的滾球直徑須在70.5~80mm，重量須在650~800克；目標色球(Jack)直徑30±1mm。

173



刪除

單元六 教師無扯鈴專長

單元九 校園無角力場地

單元十 校園無泳池

新增

運動迎向未來 16~18 週

五 ▶ 身體書法家

✗ ▶ 鈴上雲霄

七 ▶ 排球高手

八 ▶ 桌球精靈

✗ ▶ 角力主角我來當

十 ▶ 百發百中

✗ ▶ 水中樂逍遙



國民小學 健康與體育 **目次 6下**

- 一 ▶ 天生我才必有用 6
- 二 ▶ 解癮密碼 24
- 三 ▶ 健康新攻略 44
- 四 ▶ 迎向未來 64

從備課到上課
操作說明、介紹影片、網站連結

AI × 多媒體 × 電子書
最新功能一次掌握

卡片內容
自行發揮

3 寫字

- 1 用奇異筆在黑板上寫下祝福的話。
- 2 擋板可以再寫上其他想說的話。



擋板的作用是先
隱藏你的秘密~

五 ▶ 身體書法家 80

六 ▶ 鈴上雲霄 94

七 ▶ 排球高手 108

八 ▶ 桌球精靈 124

九 ▶ 角力主角我來當 140

十 ▶ 百發百中 154

十一 ▶ 水中樂逍遙 168

附錄
圖片資料來源 184

4 放入擋板
將擋板從黑板
框右方插入。



卡片製作流程參考：
YouTube 廣廈TV



課本

5 身體書法家

1 舞文弄墨

拿毛筆寫書法既特別又有趣，大家曾運用身體當毛筆來寫書法嗎？一起來欣賞享譽國際的臺灣雲門舞集舞者是如何以肢體為筆墨，寫出書法的美感。

編舞家林懷民製作行草，舞者為周雲佐，舞動肢體表現書法在宣紙上的流暢美感。



欣賞完舞者的表演後，說說看，舞者在表演「永」字時使用了哪些肢體部位呢？表演時的運筆表現又是如何？

YouTube

舞解永字福祿

舞蹈是肢體表現、空間運用與投入態度的共同展現。一起試著從任一身體部位寫「永」開始，綜合全身肌肉、骨骼、關節創造變化身體動作，開展穩定與位移的身體探索，促進全身性的發展。



換個部位做做看！想一想，變化各種身體可能。

如果用「右手掌」表現「側」：你會選擇快而有力道，還是慢而輕巧來表現？

你使用哪些部位表現？說說看用身體寫書法的感受。

如果用「左臂」表現「勒」，上身軀幹能不能更彎曲、更有變化呢？

80

81

6 鈴上雲霄

1 鈴舞翩翩

我們之前已經學過繩鈴與調鈴，讓我們再多學一些招式讓自己更厲害吧！



YouTube

繩鈴技巧



口訣：轉、對、繞、接

94

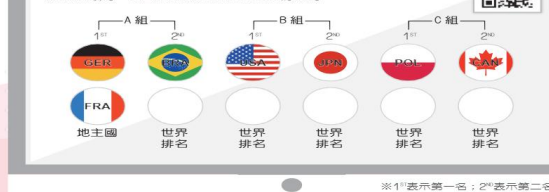
95

7 排球高手

1 認識夏季奧運會室內排球賽

夏季奧運會是所有運動員追求的最高殿堂，世界列強奮力爭取四年才能戴一回桂冠。室內排球男、女子組各有12支隊伍參賽，地主國能自動獲得參賽資格，比賽前兩年，國際賽世界排名前24名的隊伍透過資格賽取6個名額，剩餘5個名額則以比賽當年排球國家聯賽結束後的的世界排名，選出五大洲中排名最高，且尚未獲得資格的隊伍參加。

請透過 QR code 查詢 2024 夏季奧運會室內男子排球賽剩餘 6 個名額是由誰取得，並畫上國旗及填上國家名稱填寫。



108

2 重返比賽

你還記得和伙伴一起在場上努力的感覺嗎？先讓我們重拾對排球的手感，上場PLAY吧！

重返比賽1：複習

- 3人一隊，4隊上場，兩隊對戰。
- 雙方沿攻擊線列隊敬禮，一隊先發球。
- A (或 C) 彈地一下接球或直接接球，3秒內馬上低手擊球過網，共3次觸球。
- 球落地則對手得分，得分隊取得發球權，並輪流發球。
- 每局3分鐘，5局後高分隊獲勝。

發球順序	1	2	3
座號			

若不接第一球，只負責拋球給隊友擊出，大家各司其職，專注於自己的工作，跟平常的室內排球賽更像。



3人防守該怎麼分配位置？來看看吧！

賽前討論3分鐘，各局結束有1分鐘暫停調整戰術。賽後各隊分享策略運用。

想想看，增加專門幫忙拋球讓我們攻擊的隊員B，在防守或是攻擊上可以再做哪些調整呢？

109

8 桌球精靈

1 隨心所欲

桌球神童林昀儒在世界桌壇上大放異彩，讓我們跟著他的練習腳步，成為未來的桌壇新星吧！

正手擊球

預備 引拍 擊球點 結束點



兩腳與肩同寬，膝蓋微彎，持球手與球拍為90°，放在膝際。

手引拍到腰的右側3點鐘方向。

水平向前揮動球拍約至2點鐘方向。

揮拍至兩膝與下巴中間，約12點鐘方向。

POINT!

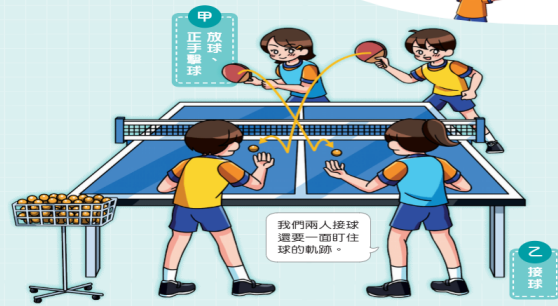
雙腳與肩同寬，膝蓋微彎，以髖關節為軸心，用腰帶動身體，進而帶動手臂揮動。

124

正手擊球練習

4個人分2組，甲負責正手擊對角線練習，乙負責徒手接球。

正手動作做得很棒。



我們兩人接球還要一面盯住球的軌跡。



接球員一方面可以練習判斷球的方向，一方面也可以給擊球者回饋成功擊球。

擊球小規則

- 1 沒有拿球拍的手不能觸及比賽桌面。
- 2 球尚未落到自己桌面之前不能搶先擊球。

125

9 角力主角我來當

1 認識角力運動

角力是重競技運動項目之一，是一古老的競技項目，兩人徒手相搏，以各種技術、技巧和方法摔倒對手。世界各國都有其民族特點的角力形式和方法：中國的角力、蒙古的角力、俄國的桑搏、日本的柔道和相撲，以及希臘式角力、自由式角力等均屬角力範疇，也都各自擁有自己形式的辦法和比賽規則。一起來認識角力運動吧！

角力服裝



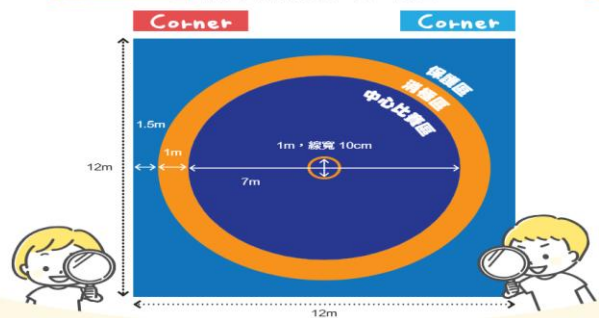
參賽者穿著世界角力總會 UWW (United World Wrestling, 國際性角力管理組織) 認可之一件緊身角力衣，以顏色紅、藍為主色系的設計，但嚴禁紅藍混合設計。

實鞋為皮質或材質柔軟，須有鞋帶，且用膠布緊密貼牢，才有保護腳踝的功能。

140

角力場地

沿著9公尺直徑圓內側畫有1公尺寬的環狀區，構成整個角力的比賽區，包含3個分區：



中心比賽區 Central Competition Area

選手在此區皆可施展技術。

兩側區 Passivity Zone

提醒選手注意已靠近出界，裁判也會以手勢、哨音提醒選手積極攻擊。

保護區 Protection Area

比賽場地外的範圍，讓選手於場內施展技術出界時，提供保護緩衝的區域。

141

10 百發百中

1 乾坤一擲

需要兼具力量與穩定性的「擲準」能力一直和我們的生活息息相關。還記得以前學過的上手投擲、下手拋擲與下手滾球嗎？請搭配活力存摺討論出適合的擲準方式來完成各項任務吧！

擊倒金字塔



用哪一種投擲方式命中率比較高呢？

投球的力量越大越好嗎？

應該瞄準中間還是底層呢？

154

球從天降

兩隊輪流將樂樂球丟過球網上方，落在九宮格內，試著與組員合作，取得格子占有權，先連成一線就可獲勝。



加油！丟到3號就可以連線獲勝了。

可以利用球落地後會繼續滾動的特性來連線嗎？

怎麼做才能增加或減少球落地後的滾動距離呢？

下一顆丟3號，不僅可以阻止黃隊，還可以雙連線。

將球丟到敵隊占有的格子，也可以獲得占有權。應該積極連線，還是阻止對方連線呢？

155

11 水中樂逍遙

捷泳（也稱捷式）是各種游泳方式中速度最快的一種，需要結合雙腳穩定的打水、手部流暢的划水及順暢的換氣來展現，非常仰賴身體的控制力及協調能力，是屬於全身性的運動。

1 捷泳換氣

五年級已經學會捷泳打水划手，現在我們來學習捷泳的換氣。

我不習慣在水中吐氣。

可在家用臉盆練習。

好，那我在家多加強。

水 換氣練習

1 韻律呼吸練習

吸氣，頭入水，用「鼻子」將氣全部吐完，接著頭再出水，用「嘴巴」快速吸氣，反覆操作。



游泳時用鼻子吐氣，使鼻腔的水被推出來，就不怕碰水。

2 水中轉頭換氣

吸飽氣後，頭入水。頭頂朝前，臉在水面下，眼看著下方，用「鼻子」將氣吐出。



▲可以嘗試轉向右邊或左邊換氣。

將頭向右侧轉出水面，用「嘴巴」吸氣。吸氣後，再次將頭轉入水中，眼看著下方。

9 岸邊划手換氣



▲抓水：肘關節彎曲，五指併攏向胸前抓水，鼻子吐氣。

我學會了！小明加油！你一定可以的。



▲推水：手肘經過胸口後，向大腿方向推水，鼻子持續吐氣，臉開始朝向右邊轉動。

臉在水面下不要緊張，跟著老師的說明，我完成了划手換氣哦！



▼還原入水：右手肘往前伸直，由大拇指入水，臉轉入水面，看向水池底部，完成換氣。



▲抬手轉頭換氣：肘關節彎曲，抬肘出水面，臉向右侧轉出水面，用嘴巴吸氣。



10 水中行進划手換氣

吸一口氣，頭入水，往前走，用鼻子吐氣，左手划一次後，右手划一次，配合頭轉往右側出水換氣，反覆操作。

