

領域/科目	健康與體育		設計者	
實施年級	五		總節數	共 3 節，120 分鐘
單元名稱	單元五 團隊合作樂無窮 活動一 敏捷大進擊			
設計依據				
學習重點	學習表現	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 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。	核心素養	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。
	學習內容	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。		
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
教材來源		翰林五上健康與體育課本		
教學設備/資源		教用版電子教科書		
學習目標				
1. 能觀察對手動作，敏捷做出急停、轉換重心與方向等身體動作。 2. 能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 能擬定遊戲攻防策略，並於賽中演練、執行。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
 第一節課 熱身活動 ● 教師播放卡巴迪比賽影片（可參考全國卡巴迪錦標賽一小學組），並討論相關規則與動作。 ● 教師帶領學生進行伸展熱身。 折返跑練習 ● 教師說明：以進二退一方式，逐步以手觸線前進。 ● 以排為單位，操作練習多次。 ● 觸地前，重心需放低，最後一步跨步並觸地。			10 分 5 分	實作：能掌握動作要領，並透過練習和遊戲，身體敏捷性和協調性有所進步。

進行「紅線有別」遊戲 ● 遊戲規則： 1. 全班分成四組，每組輪流派一人站在起始線。 2. 起始線兩端各有紅色和綠色角錐，當老師喊「紅色」時，選手需以折返跑方式前進，碰觸紅色角錐後，直接跑回起始線。 3. 依返回順序，每位選手分別得4分、3分、2分、1分。全部輪完後，分數高的組別獲勝。 4. 全部輪完後，計算總次數，分數高的隊伍獲勝。 ● 引導學生思考：身體的準備動作會影響反應的時間和速度，你會怎麼做？組員的順序會影響得分的高低嗎？你們的策略是什麼？	10分	觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。 實作：遊戲後修正並擬定攻防策略，
進行「追著數字跑」遊戲 ● 教師說明遊戲規則後，進行比賽。 ● 引導學生思考：你會在起跑時想好跑的數字順序，還是邊跑邊想？為什麼？	10分	
綜合活動 ● 教師帶領學生做暖運動。	5分	
 第二節課 熱身活動		
● 教師帶領學生進行伸展、折返跑熱身。	5分	
進行「關卡突破戰」遊戲 ● 遊戲方式： 1. 全班分成進攻與防守兩隊，進攻隊每人繫上一長帶。 2. 每一回合，兩隊各派4人分別進攻與防守，進攻隊需穿越防守隊兩層關卡至對面，而防守隊需在防守區域移動，如抓下對方長帶則得1分。 3. 兩隊均不可故意推人或撞人，違者扣1分。 4. 全隊輪完後，攻守交換，最後以總得分高的隊伍獲勝。 ● 引導學生討論思考：進攻時有什麼策略？有什麼閃躲技巧可以運用？防守時，可以怎麼分配和布陣，彼此可以怎麼合作？	15分	實作：能掌握動作要領，並透過練習和遊戲，身體敏捷性和協調性有所進步。 觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。
進行「鬼抓人任務」遊戲 ● 遊戲方式： 1. 分成A、B兩隊競賽，每隊人數6~10人，各自站在兩邊陣地。 2. 每一回合計時30秒，A隊先派一人繫上長帶擔任鬼，至對方陣地執行抓人任務，期間碰觸到人得1分，該員出局至場外，如果鬼的綁帶被抓取，則該回合結束。	15分	

3. 裁判在最後5秒時，會倒數計時提醒，鬼需於時限內回到自己陣地，否則扣1分。 4. 一回合結束後，換隊進攻，場外出局人員則可重新進入場內遊戲。 5. 全部輪完後，總得分高的組別獲勝。 ● 引導學生觀察、討論思考：怎樣的姿勢、準備動作有利於進攻或防守？抓人時，要怎樣避免腰後帶子被取走？防守時，人員怎麼分布？怎樣互相合作？ 綜合活動 ● 教師帶領學生進行緩和運動。	5 分	實作：遊戲後修正並擬定攻防策略，於再次遊戲時演練、執行。
 第三節課 熱身活動 ● 教師帶領學生進行伸展、折返跑熱身。	5 分	實作：能掌握動作要領，並透過練習和遊戲，身體敏捷性和協調性有所進步。
進行「全面攻防戰」比賽 ● 比賽規則： 1. A、B兩隊各6人，站在起始線上。 2. A隊先派一人繫上長帶，擔任進攻者，B隊在進攻者跨越中後，開始進行防守攔截。 3. 進攻得分：在綁帶未被抓取的情況下 碰觸任一防守者後，跑回中線。踩到得分線。 4. 防守得分：抓取進攻者綁帶。 5. 出局：進攻者被抓取綁帶、防守者被碰觸失分，則進入等待區。後續當隊友得分後，可救回一位隊員。 6. 兩隊輪流派人進攻，所有人輪完後，分數高的隊伍獲勝。	15 分	觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。
策略討論與驗證 ● 教師引導學生分組討論進攻與防守策略。 ● 進攻重點： 1. 身體重心與姿勢。 2. 閃避綁帶被抓取的策略。 3. 碰觸或踩得分線的時機選擇。 ● 防守重點： 1. 合作包圍、人員分布的方式。 2. 抓取綁帶的策略：包圍時、對方碰觸隊員欲回中線時。 ● 再進行一次比賽，驗證討論成果，重點非勝負，而是看是否有進步。	15 分	實作：遊戲後修正並擬定攻防策略，於再次遊戲時演練、執行。

綜合活動 ● 教師引導學生發表小組賽的攻防心得。 ● 教師帶領學生進行緩和運動。	5 分	
試教成果：(非必要項目)		
參考資料：(若有請列出)		
附錄：		