

南投縣中州國民小學 115 學年度領域學習課程計畫

【第一學期】

領域/科目	健體	年級/班級	<u>二</u> 年級，共 1 班
教師	<u>二</u> 年級團隊	上課週/節數	每週 <u>3</u> 節， <u>21</u> 週，共 <u>63</u> 節

課程目標：

1. 欣賞自己並關心家人。
2. 學習保護眼、耳、鼻，養成良好衛生習慣。
3. 愛護環境，學會運用健康資源。
4. 滾球、拋球、擲球和踢球準確性控球。
2. 玩飛盤和溯溪的入門遊戲。
3. 繞物跑步和跳躍力練習。
4. 在水裡玩遊戲。
5. 用繩索練習出拳、閃躲和上繩平衡。
6. 單腳、雙腳練跳繩。
7. 模仿圓和球的造型，一起圍圓跳舞。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	第一單元喜歡自己 自己珍愛家人 第一課成長的 變化、第二課 欣賞自己	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	第一單元喜歡自己珍愛家人 第 1 課成長的變化 《活動 1》成長過程 1. 教師請學生上臺，透過照片分 享自己的成長。	發表：描述自己出 生至今生長發育的 變化。 觀察：接受自己的 外表。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質 與興趣。

		識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2. 教師請學生思考：從哪些地方可以發現自己長大了？ 《活動 2》超級比一比 1. 教師說明：每個人成長的速度不同，有人快，有人慢，這是正常的現象。 2. 全班分成二組，依教師所提出的身體特徵，各組挑選適合的人到臺前進行 PK 賽。 《活動 3》成長的期待 1. 教師帶領學生閱讀課本第 9 頁情境，提問：小君和哥哥對未來有什麼期待呢？他們可以怎麼做來達成成長的期待？ 2. 請學生發表：你也想要長得高、身體好，擁有更多能力嗎？請和大家分享你的做法。 第 2 課欣賞自己 《活動 1》看看自己 1. 教師請學生觀察自己，引導學生形容自己的外表。 2. 請學生發表自己的身體特徵。 教師說明：每個人的外表不同，有些人因為外表而對自己沒有信心，覺得外表會影響別人對自己	實作：完成「獨一無二的我」學習單。 互評：找出自己和他人的優點。	
--	--	--------------------------	--	--	--

		的看法。其實外表如何都不重要，重要的是你能不能欣賞自己。 《活動 2》認識自己 1. 教師發給每位學生「獨一無二的我」學習單，請學生從長相、個性、動作、身材、興趣等面向思考，寫出自己的特點。 2. 教師請學生將學習單摺好，放入抽籤紙箱中，任意抽出其中幾張，念出該張學習單上所寫的特點，請全班猜猜看他是誰。 《活動 3》了解自己的優點 1. 配合課本第 11 頁，請學生寫下自己的優點，接著邀請一位同學，寫出你其他的優點。透過此活動讓學生發覺自己不同面向的優點。 2. 教師將學生分為兩人一組，一人說出自己的三個優點，另一人幫忙補充其他的優點，演練肯定自己和他人。		
--	--	--	--	--

二	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	第一單元喜歡自己珍愛家人 第 3 課關愛家人 《活動 1》體貼小達人 1. 教師提出下列問題，請學生自由發表： (1) 你的家裡有哪些家人？ (2) 從哪些地方可以感受到家人對你的關心和疼愛？ 2. 教師請學生分組討論：日常生活中可以用哪些具體行動表達對家人的愛與關懷？ 《活動 2》關愛行動 1. 教師請學生輪流上臺抽取家庭情境紙條，根據紙條情境表，演練關愛家人的行動。教師根據學生的表現指導，給予肯定和鼓勵。 《活動 3》家事放大鏡 1. 教師請學生自由發表：家裡有哪些家事？這些家事是誰在做呢？你可以分擔哪些家事？ 2. 教師調查學生平日做家事的情形，請學生發表一項拿手的家事，並分享做家务的細節和完成家事的感覺。	問答：說出關愛家人的方式。 自評：在生活中做出關愛家人的行動。 演練：演練關心家人健康的行動。	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
---	---------------------------------	--	---	--	---------------------------------------

		《活動 4》飲酒的危害 1. 教師提出以下問題，請學生發表看法： (1) 家裡有人喜歡喝酒嗎？你是否看過他們喝醉後的言行舉止？喝醉的他們和平時的樣子有什麼不同呢？ (2) 常常喝酒會危害身體健康嗎？ 2. 教師說明：長期飲酒會危害身體健康，導致智力減退、心臟病、肝病、胃痛等問題。 《活動 5》奶奶別喝酒 1. 教師說明課本第 14-15 頁情境：小君的奶奶每天都喝很多酒，小君擔心奶奶的健康，於是，蒐集飲酒危害健康的資料來勸告奶奶，也運用各種方式，溫柔堅定的提醒奶奶不要喝酒。例如：清楚表達自己的感受；提供替代的選擇；留心覺察，隨時提醒。 2. 教師提問：如果家人有飲酒的問題，你可以怎麼提醒家人不要	
--	--	---	--

			喝酒？請學生分組討論後上臺演練。		
三	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	第一單元喜歡自己珍愛家人 第 3 課關愛家人 《活動 6》二手菸的危害 1. 教師播放動畫，帶領學生認識二手菸。 2. 接著提出以下問題，請學生發表對二手菸的看法。 3. 教師說明二手菸對身體的危害。 《活動 7》爸爸別吸菸 1. 教師說明：課本第 17 頁情境：為了全家人的健康，小君嘗試了各種方法，委婉但堅定的表達，希望爸爸別吸菸。 (1)真愛無敵。 (2)撒嬌力量大。 (3)耐心溝通。 2. 教師請學生完成「拒絕二手菸大作戰」學習單第一部分，如果家人吸菸，你會怎麼表達拒絕二手菸的立場？請學生討	問答：說出二手菸對身體的危害。 實作：完成「拒絕二手菸大作戰」學習單。 演練：演練拒絕二手菸的方法。 總結性評量：完成課本單元一「現學現用」。	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

			論實施的可行性，以及可能遇到的困難。師生共同討論克服的方法或其他可以嘗試的技巧。 《活動 8》拒絕二手菸 1. 教師展示「禁菸標誌」圖片，請學生思考並發表哪些地方可以看到禁菸標誌。 2. 教師說明在禁菸場所不得吸菸，看到有人吸菸時，可以採取行動，拒絕二手菸的危害。教師說明拒絕二手菸的方法。 3. 教師請學生兩人一組，根據課本第 18-19 頁情境，練習拒絕二手菸的說法。 《活動 9》拒菸練習曲 教師提出情境，請學生分組討論拒絕二手菸的方法，再推派代表上臺表演。		
四	第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站	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	第二單元生活保健有一套 第 1 課眼耳鼻急救站 《活動 1》眼睛不舒服 1. 教師播放眼睛傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓眼睛受傷，詢問學生：	觀察：不做出可能傷害眼睛、耳朵、鼻子的行為。 演練：做出各種眼睛、耳朵、鼻子不	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。

		展運動與保健的潛能。	你有眼睛受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免眼睛再次受傷呢？ 2. 教師帶領學生觀察課本第 24 頁，提出以下問題： (1) 有哪些情況可能會對眼睛造成傷害？ (2) 怎麼做才能避免傷害眼睛呢？ 《活動 2》眼睛急救站 1. 教師示範各種眼睛不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。 (1) 防蚊噴霧噴到眼睛時。 (2) 沙子飛進眼睛時。 (3) 球擊中眼睛時。 2. 教師請各組抽一張「眼睛不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。 《活動 3》耳朵不舒服 1. 教師播放耳朵傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓耳朵受傷，詢問學生：你有耳朵受傷的經驗嗎？為什麼受傷？	舒服情況的正確急救方法。	
--	--	-------------------	--	---------------------	--

		麼受傷？你會怎麼避免耳朵再次受傷呢？ 2. 教師帶領學生觀察課本第 26 頁，提出以下問題： (1) 有哪些情況可能會對耳朵造成傷害？ (2) 怎麼做才能避免傷害耳朵呢？ 《活動 4》耳朵急救站 1. 教師示範各種耳朵不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。 (1) 水進入耳朵時。 (2) 昆蟲進入耳朵時。 (3) 異物進入耳朵時。 2. 教師請各組抽一張「耳朵不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。 《活動 5》鼻子不舒服 1. 教師播放鼻子傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓鼻子受傷，詢問學生：你有鼻子受傷的經驗嗎？為什		
--	--	---	--	--

			麼受傷？你會怎麼避免鼻子再次受傷呢？ 2. 教師帶領學生觀察課本第 28 頁，提出以下問題： (1) 有哪些情況可能會對鼻子造成傷害？ (2) 怎麼做才能避免傷害鼻子呢？ 《活動 6》鼻子急救站 1. 教師示範各種鼻子不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。 (1) 流鼻血時。 (2) 異物卡在鼻子時。 (3) 撞到鼻子時。 2. 教師請各組抽一張「鼻子不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。		
五	第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體	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	第二單元生活保健有一套 第 2 課照顧我的身體 《活動 1》運動後的好習慣 1. 教師提問：運動後流了好多汗，你怎麼做呢？	發表：說出運動流汗後要擦汗、更衣和補充水分。 自評：養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

		展運動與保健的潛能。 2. 教師統整學生的回答並引導學生閱讀課本第 30 頁，說明運動流汗後的好習慣。 3. 教師請學生拿出毛巾演練擦汗的動作，強調耳後、脖子、腋下、背等部位容易被忽略，要確實擦乾淨。 《活動 2》流汗後的好習慣檢核表 1. 教師請學生於組內分享自己「流汗後的好習慣檢核表」。 2. 教師提出下列問題，請各組學生上臺發表。 (1) 你有哪些好習慣沒有做到？該怎麼改進？ (2) 你做到哪些好習慣？你會怎麼繼續保持呢？ 《活動 3》穿鞋好習慣 1. 教師引導學生閱讀課本第 32 頁不正確的穿鞋習慣可能造成的影響。 2. 教師詢問學生：你有這些不正確的穿鞋習慣嗎？想一想，該怎麼正確穿鞋來保護雙腳呢？	總結性評量：完成課本單元二「現學現用」。	
--	--	--	-----------------------------	--

			《活動 4》穿鞋好習慣檢核表 1. 教師請學生於組內分享自己的「穿鞋好習慣檢核表」。 2. 教師提出下列問題，請各組學生上臺發表。 (1) 你有哪些好習慣沒有做到？該怎麼改進？ (2) 你做到哪些好習慣？你會怎麼繼續保持呢？ 《活動 5》憋尿問題大 1. 教師詢問學生是否有憋尿的經驗？說一說當時的情況和感受。 2. 教師統整學生發表的內容，列出憋尿的原因，請學生思考要如何解決憋尿的問題。 《活動 6》生活實踐與發表 教師將全班分成四組，討論「多喝水不憋尿」學習單，學生組內分享自己一天的喝水量、小便的次數，並提供組員在喝水和排尿習慣上的建議。		
六	第三單元健康的生活環境	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知	第三單元健康的生活環境 第 1 課學校環境與健康 《活動 1》學校環境	發表：說出改進校園環境的方法。	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的

	第一課學校環境與健康	識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1. 教師說明課本第 40 頁情境：小智是學校的健康小尖兵，他會愛護學校環境，並運用學校的健康資源。這天，小智發現有些同學不愛護學校環境。找一找，誰的行為是不愛護學校環境的表現？應該怎麼改進呢？ 2. 學生分組討論並上臺發表討論結果，教師整理學生的答案並歸納。 3. 教師帶領學生進行校園環境整潔調查，詢問學生座位、教室、校園環境整潔嗎？可以如何改進？ 《活動 2》學校健康資源 1. 教師說明課本第 42 頁情境：除了愛護學校環境，平常還可以運用學校的健康資源，幫助每個人維護身體健康。現在，小智正在為一年級新生介紹學校裡的健康資源，例如：健康中心、公布欄、學校午餐。 2. 教師詢問學生：你知道學校裡有哪些健康資源呢？教師統	自評：使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。	行為，減少資源的消耗。
--	-------------------	---	--	--------------------------------	--------------------

		整學生的回答，接著透過教學簡報介紹學校健康資源，鼓勵學生多運用學校健康資源。 《活動 3》學校健康相關活動 1. 教師說明課本第 43 頁情境：學校常推行許多健康活動，小智鼓勵一年級新生參加。 2. 教師詢問學生：你知道學校有哪些健康相關活動呢？教師統整學生的回答，鼓勵學生踴躍參加。 《活動 4》健康小尖兵任務 1. 教師說明課本第 44 頁情境：小真也想成為健康小尖兵，她向小智學習如何成為稱職的健康小尖兵。 2. 教師詢問學生：小智完成哪些健康小尖兵任務？ 3. 教師說明：能愛護學校環境、運用學校健康資源、參與學校健康活動和配合學校健康宣導，就是稱職的健康小尖兵。 4. 教師請學生參考課本第 45 頁「小真的健康小尖兵任務紀錄		
--	--	---	--	--

			表」，完成「健康小尖兵任務紀錄表」學習單，記錄自己一週的實踐情形。		
七	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	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。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	第三單元健康的生活環境 第 2 課社區環境與健康 《活動 1》乾淨的和髒亂的環境 1. 教師說明課本第 46 頁情境：小智和家人觀察社區裡的環境，發覺有些地方乾淨、有些地方髒亂。 2. 教師請學生觀察課本第 46-47 頁的社區環境，分組討論下列問題： (1) 說說看，這些社區環境帶給你怎樣的感覺？ (2) 你喜歡哪些地方？不喜歡哪些地方？為什麼？ 《活動 2》社區環境比一比 1. 教師利用簡報展示學校所在的社區環境照片，詢問學生：你喜歡社區裡的這些環境嗎？為什麼？ 《活動 3》行動紅綠燈 1. 每個人都喜歡舒適、整潔的生活環境，但良好的環境需要	發表：描述喜歡和不喜歡的社區環境特徵。 自評：和家人一起使用社區健康資源。 紙筆測驗：完成課本第 48-49 頁狀況題。 問答：說出社區的健康資源。 總結性評量：完成課本單元三「現學現用」。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			大家共同維護。教師請學生分組討論：遇到下列情況時，你會怎麼做？ 2. 教師利用簡報展示學校所在的社區環境照片，請學生分組討論：社區裡髒亂的環境是怎麼造成的？如果是你，看到這些髒亂的情形你會怎麼做？ 《活動 4》社區健康資源 1. 教師說明課本第 50 頁情境：小智平常會使用社區中的這些場所和資源，讓自己過得更健康。 2. 教師詢問學生下列問題： (1) 小智使用社區裡的哪些場所幫助自己更健康？ (2) 小智如何使用這些場所？ 《活動 5》我的健康社區 1. 教師請學生分組上臺發表「社區環境大調查」學習單，說明社區健康資源調查結果。接著利用簡報展示社區的健康資源，並說明其功能或服務項目。		
--	--	--	---	--	--

			2. 教師詢問學生：你或家人曾經使用哪些社區健康資源？如何使用呢？ 《活動 6》社區健康服務與活動 1. 教師說明課本第 52 頁情境：小智參加家族聚會，親戚們聊天時談到社區裡的健康資源，小智發現每個社區都有不同的資源可以使用。 2. 教師詢問學生： (1) 課本中有哪些健康資源？他們怎麼使用這些健康資源呢？ (2) 學校所在的社區健康資源和課本中的哪些相同，哪些不同？ 3. 教師請學生選一個社區健康資源或健康服務，和家人一起使用，並將使用情形記錄在「我的健康社區」學習單。		
八	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	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	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 教師說明「滾球接力」活動規則：	操作：做出各種滾球的動作。 發表：分享在滾球遊戲中的致勝策略。	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

		展運動與保健的潛能。 (1)9 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 教師說明「突破重圍」活動規則： (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？ 教師說明「你滾中了嗎？」活動規則： (1)5 人一組，選一人擔任組長，每人各持 1 顆球，站在圓外。 (2)組長下口令，全組一起把球滾向呼拉圈，目標是讓球停在呼拉圈裡。 (3)一顆球留在呼拉圈內即得 1 分，兩顆球得 2 分，以此類推。 (4)每組進行 3 次，累積得分最高的組別獲勝。 《活動 4》滾球主角輪流當 教師說明「滾球主角輪流當」活動規則： (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。		
--	--	--	--	--

			(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。 (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。 《活動 5》挑戰紅心 教師說明「挑戰紅心」活動規則： (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。 (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）。 (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。		
--	--	--	---	--	--

九	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	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。	第四單元球類遊戲不思議 第 1 課控球小奇兵 《活動 6》回彈大驚奇 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。 《活動 7》紅心回彈 教師說明「紅心回彈」活動規則： (1)5 人一組，各持 1 顆皮球，距離牆面約 4 公尺排隊。 (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。 (3)擊中圓圈得 1 分，彈回落進呼拉圈再得 2 分。 (4)計算整組得分，最後累積得分最高的組別獲勝。 《活動 8》球球碰碰飛 教師說明「球球碰碰飛」活動規則：	操作：拋擲球擊中牆上目標，再讓球彈回落進呼拉圈。 發表：分享在活動中觀察到的致勝策略。	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
---	------------------------------------	---	--	---	---

附件 2-5（國中小各年級適用）

			(1)5 人一組，各持 1 顆皮球，站在半徑約 2 公尺的圓外排隊。 (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（球不落地）。 《活動 9》紙箱炸彈不要來 教師說明「紙箱炸彈不要來」活動規則： (1)4 人一組，一次兩組進行活動，分別站在紙箱兩側的線外。 (2)想像紙箱是炸彈，和隊友合力用球把炸彈推進對方，讓己方遠離炸彈。 (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。		
十	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	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	第四單元球類遊戲不思議 第 1 課控球小奇兵 《活動 10》數字好好玩 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	操作：運用討論的策略，完成拋擲球活動。 發表：分享在活動中觀察到的致勝策略。	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

附件 2-5（國中小各年級適用）

		展運動與保健的 潛能。	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。 2. 教師說明「數字好好玩」活 動規則： (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。 (2)輪流拋擲球，擊中角錐得 分，得分數依照角錐上的數 字。 (3)每人有 2 次機會，兩次擊中 的數字相加，就是個人的得 分。	運動撲滿：完成運 動撲滿設定的課後 運動實踐。	
十一	第四單元球類 遊戲不思議 第二課玩球大 作戰	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。 健體-E-C2 具備 同理他人感受， 在體育活動和健	第四單元球類遊戲不思議 第 2 課玩球大作戰 《活動 1》上下左右傳 教師說明「上下左右傳」活動 規則： (1)4 人一組，至起點排成一縱 隊，第一人持球。 (2)練習「從上面傳」給下一 人，最後一人將球放到終點球 籃中。 (3)傳完 6 顆，則一輪結束。	操作：做出向各方 向傳球動作。 觀察：與同伴溝通 合作，決定最佳傳 球方向完成比賽。 發表：分享在活動 中觀察到的致勝策 略。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧 人際關係。

		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。	(4)以此類推，練習從下面傳、從左邊傳、從右邊傳球。 《活動 2》傳球接力賽 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。 《活動 3》拋傳搶分賽 教師說明「拋傳搶分賽」活動規則： (1)4 人一組，以小呼拉圈為起點，排成一縱隊。 (2)以「向左拋傳」或「向右拋傳」的方式傳球給下一人。 (3)傳至最後一人時，最後一人向前滾球給第一人。 (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。 (5)第一人到隊伍的後面排隊，接著排頭再進行傳球。	
--	--	---	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			(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。 《活動 4》傳球變化多 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。 《活動 5》三角傳接賽 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。		
十二	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰	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	第四單元球類遊戲不思議 第 2 課玩球大作戰 《活動 6》二對一傳接攻防戰 教師說明「二對一傳球攻防戰」活動規則：	操作：運用策略完成傳接攻防戰活動。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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。	(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。 《活動 7》四對三傳接攻防戰 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。 (3)如果防守的人碰到球，就和傳球的人交換位置。 《活動 8》腳和球玩 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。 2. 教師帶領學生練習「足內側玩球」動作：用足內側觸球，	發表：分享在活動中觀察到的致勝策略。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	
--	--	--	--	--	--

		讓球在兩腳之間來回滾動，熟練之後，可以試著加快速度。 《活動 9》用腳出謎題 教師說明「用腳出謎題」活動規則： (1)4 人一組，每組一個小白板和一枝白板筆。 (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。 (3)其他組猜謎，把答案寫在小白板上。 (4)猜對的組別得 1 分，最後累積得分最高的組獲勝。 《活動 10》踢踢樂 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。 《活動 11》踢踢樂新玩法 1. 教師詢問學生：你還能想出哪些踢球和停球的玩法？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。		
十三	第五單元跑跳親水樂 第一課休閒好自在	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。	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 3×3 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。	發表：說出學校的運動場地，以及各運動場地適合進行的運動項目。 操作：反手投擲飛盤擊中目標。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		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 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 教師說明「飛盤保齡球」活動規則： (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勝。		
--	--	--	--	--

		《活動 6》認識溯溪 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 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。		
--	--	---	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			(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。		
十四	第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	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。	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 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 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跑，跑向終點的大火處即停止。 (2)一人跑完後，下一人再出發，先完成的組別獲勝。 《活動 3》取水大作戰 教師說明「取水大作戰」活動規則： (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）。	操作：以不同跑步方式繞物跑。 觀察：認真參與活動。 發表：分享自己挑戰的情形。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		(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。 (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）。 (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。 《活動 4》跳越身體長 教師說明「跳越身體長」活動規則： (1)2 人一組，用繩子互相幫對方測量手臂長度。 (2)將量好的長度用粉筆標示在地上。 (3)試著用不同的跳躍方式跳過手臂長度。 《活動 5》運氣大挑戰 教師說明「運氣大挑戰」活動規則：		
--	--	---	--	--

		(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。 (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。 (3)嘗試跳過地上標示的長度，成功跳越即過關。 《活動 6》跨越河溝 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。 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。 《活動 7》越過河溝闖五關 教師說明「越過河溝闖五關」活動規則。 《活動 8》跳跳遊臺灣 教師說明「跳跳遊臺灣」活動規則：5 人一組，依序完成各關卡。		
--	--	---	--	--

十五	第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界	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。	第五單元跑跳親水樂 第 3 課快樂水世界 《活動 1》泳池學問大 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 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。	操作：完成「泳池學問大」活動。 問答：說出游泳前暖身可以讓身體暖和，下水後不容易抽筋。	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
----	-------------------------------	---	---	--	---------------------------------------

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			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。		
十六	第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界	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。	第五單元跑跳親水樂 第 3 課快樂水世界 《活動 5》潑水樂 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 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。	操作：完成親水遊戲。 問答：說出水中的閉氣要領。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			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。 《活動 8》閉氣小勇士 教師說明並示範水中閉氣要領。 《活動 9》炸彈開花 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「啪」，張嘴吸氣。 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「啪」，張嘴吸氣。		
十七	第六單元全方位動動樂 第一課繩索小玩家	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。	第六單元全方位動動樂 第 1 課繩索小玩家 《活動 1》碰繩暖暖身 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。 《活動 2》繩間樂伸展	操作：利用繩索做出單人、雙人的暖身伸展動作。 發表：說出繩索於生活中的應用。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		教師示範並說明「繩間樂伸展」活動方式： (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。 (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。 《活動 3》列車伸展秀 教師示範並說明「列車伸展秀」活動方式：6 人一組，一組排成一系列列車。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。 《活動 4》轉盤伸展操 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。 《活動 5》與繩對話 教師帶領學生互相感謝同伴的合作和鼓勵。 《活動 6》抓繩行走 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。 《活動 7》藉繩起身 教師示範並說明「藉繩起身」動作要領：上身離墊、挺腰起身。		
--	--	--	--	--

			《活動 8》繩上好身手 教師示範並說明「繩上好身手」動作要領：抓繩屈膝、坐繩擺盪。 《活動 9》堅持到底 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。		
十八	第六單元全方位動動樂 第二課樹樁木頭人	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。	第六單元全方位動動樂 第 2 課樹樁木頭人 《活動 1》單手出拳 教師示範並說明「單手出拳」動作要領。 《活動 2》連續出拳 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。 2. 教師提問：要如何連續出拳呢？請試著做做看。 《活動 3》進擊挑戰	操作：完成「進擊挑戰」活動。 發表：說出自己設計的創意出拳方式。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			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： (1) 第一關：右手連續出拳 5 次。 (2) 第二關：左、右手交替出拳 5 次。 (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。 2. 學生帶著「進擊挑戰」學習單闖關，完成後關主蓋章。 《活動 4》進擊與閃躲 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。 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。 《活動 5》勇闖樹人樁 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：		
--	--	--	---	--	--

			(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。 (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。 (3)第三關：左、右手交替出拳 6 次。		
十九	第六單元全方位動動樂 第三課跳出活力	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。	第六單元全方位動動樂 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 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	操作：做出不同的雙腳跳繩方式。 發表：分享個人的練習情形。 實作：完成「跳出活力」學習單。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		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 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 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。		
二十	第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣	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。	第六單元全方位動動樂 第 4 課圓來真有趣 《活動 1》哇！好多圓球 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。 《活動 2》球怎麼動？ 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。 《活動 3》淘氣小圓球 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。 《活動 4》生活中的圓 1. 教師請學生拿出「生活中的圓」學習單，發表生活中發現的圓形物品。 2. 將學生分成 5 人一組，上臺模仿自己畫的圓形物品。	操作：模仿球的運動特性。 觀察：認真參與球的模仿遊戲。 自評：專注觀賞同學的表演。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		《活動 5》尋找圓圈 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。 《活動 6》圓圈串串 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。 《活動 7》雙圈轉盤 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。 《活動 8》雨傘開合 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，感受圍成小圓和大圓的空間感（向前走、後退走以 4 拍為單位）。		
--	--	--	--	--

二十一	第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣	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。	第六單元全方位動動樂 第 4 課圓來真有趣 《活動 9》圍圓來跳舞基本舞步 教師帶領學生練習「圍圓來跳舞」基本舞步：莎蒂希步、踏跳步、拍一拍、踵趾步。 《活動 10》圍圓來跳舞舞序 1. 教師播放「圍圓來跳舞」教學影片，讓學生了解舞蹈動作、舞序。 2. 教師將全班分成 4 人一組圍成圓，接著說明並示範「圍圓來跳舞」舞序。 3. 待學生熟練後，請學生分組上臺表演並互相觀摩，表演結束後，發表觀摩的心得。	操作：練習「圍圓來跳舞」基本舞步。 發表：分享觀舞的心得。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
-----	--------------------------------	---	--	--	-------------------------------------

南投縣中州國民小學 115 學年度領域學習課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健體	年級/班級	<u>二</u> 年級，共 1 班
教師	<u>二</u> 年級團隊	上課週/節數	每週 <u>3</u> 節， <u>21</u> 週，共 <u>63</u> 節

課程目標：

1. 學會用同理心為別人著想，真誠的與人交往。
2. 認識六大類食物。
3. 學會正確潔牙與護齒行動，以預防齲齒。
4. 認識常見疾病，學會預防與自我照護。
5. 認識班級體育活動。
6. 認識跑壘與傳接球的規則。
7. 徒手拍球過繩，擊中繩後目標。
8. 玩爬、跳、跑、投的遊戲。
9. 在水中玩遊戲，練習韻律呼吸與漂浮。
10. 學習武術站立姿勢和劈掌動作。
11. 用單槓和繩索練習平衡和懸垂。
12. 合作齊跳繩。
13. 創作水滴造型。
14. 用彩帶舞出波浪。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				

一	第一單元當我們同在一起 第一課將心比心	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	第一單元當我們同在一起 第 1 課將心比心 《活動 1》發生爭執 1. 教師帶領學生閱讀課本第 6 頁情境：上課寫學習單時，凱凱沒有經過安安同意，就拿安安的橡皮擦來用，兩人因此發生爭執。 2. 教師提問：想一想，凱凱和安安為什麼會發生爭執呢？ 《活動 2》事發的過程 1. 教師帶領學生閱讀課本第 7 頁情境：老師發現凱凱和安安的爭執，請他們回想當時的情況，思考聽到對方說的話後心裡的感受。 2. 教師引導學生分析和討論凱凱和安安吵架的原因，以及雙方的感受。 《活動 3》發揮同理心 1. 教師帶領學生閱讀課本第 8-9 頁情境，以凱凱和安安的思考過程為例，說明同理心的步驟和人際溝通的技巧。 2. 教師發下「用我的心看見你的心」學習單，請學生以「倒帶-	發表：說出影響人際相處的態度和行為。 實作：完成「倒帶再看一次」學習單。 演練：運用同理心和人際溝通技能溝通分組演練。	【品德教育】 品 E6 同理分享。
---	--------------------------------	--	---	--	------------------------------

		再看一次」學習單情境思考，根據當時的情況，運用發揮同理心的步驟和人際溝通的技能，完成「用我的心看見你的心」學習單。 《活動 4》如果能重來一次 教師發下「如果能重來一次」學習單，將發生狀況的當事人分為一組，請學生運用同理心和人際溝通技能，練習對彼此說出想法和感受，接著共同改寫，將新的過程寫在學習單上。 《活動 5》看見你的心 教師帶領學生閱讀課本第 10-11 頁情境，請學生思考如何用同理心和人際溝通技能溝通。 (1)小柔請小強幫忙拿習作回教室，小強拒絕了。如果你是小柔或小強，怎麼表達比較好呢？ (2)小惠車禍受傷行動不便，小青嘲笑她。如果你是小惠或小青，怎麼表達比較好呢？		
--	--	---	--	--

二	第一單元當我們同在一起 第二課真心交朋友	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。	第一單元當我們同在一起 第 2 課真心交朋友 《活動 1》拯救友情計畫 教師帶領學生閱讀課本第 12 頁情境：凱凱發現自己平時表現出的態度和說話的方式會影響和同學的友情，他反省自己的行為，希望和同學開心相處。 《活動 2》我的人際加油站 1. 教師發下「我的人際加油站」學習單，請學生依照問題解決步驟，思考自己的人際相處問題和改善方法。 2. 學生填寫時，教師宜於課堂間巡視，適時針對學生的問題給予指導。 《活動 3》我很在乎你 1. 教師帶領學生閱讀課本第 14 頁情境，請學生依自己的經驗或生活中的觀察，分享交朋友的好處。教師說明：朋友可以和你一起上學、玩遊戲、聊天、分享心情。如果適當的讓朋友知道你很珍惜彼此的友情，會讓彼此感情更好。	實作：完成「我的人際加油站」學習單。 觀察：發現並修正個人人際互動的態度和行為。 發表：說出維持良好人際關係的方法。 總結性評量：完成課本單元一「現學現用」。	【品德教育】 品 E6 同理分享。
---	---------------------------------	---	--	---	------------------------------

			2. 教師提問：你為朋友做過最棒的事情是什麼？你和對方有什麼感受？ 《活動 4》友誼的考驗 教師帶領學生閱讀課本第 15 頁情境並提問：你的朋友曾經做過讓你不開心的事嗎？你當時怎麼回應？		
三	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	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。	第二單元飲食行動家 第 1 課飲食密碼 《活動 1》六大類食物 1. 教師說明：食物依其所含的主要成分不同，區分成六大類，分別為全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。 2. 教師說明各類食物及其功能。 《活動 2》食物支援前線 1. 教師在黑板上貼各種食物圖卡，以利後續活動進行。 2. 教師將全班分組，進行「食物支援前線」活動。 《活動 3》小康的一日三餐	問答：說出六大類食物名稱。 實作：完成「我的一日三餐」學習單。 發表：說出每天要吃早餐的原因，並選擇健康的早餐組合。 紙筆測驗：完成午餐連連看。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

		1. 教師說明：六大類食物含有不同營養成分，每天應均衡攝取，使所需營養素充足，維護身體健康。 2. 教師說明：一道料理中，可能包含不只一個種類的食物，例如：牛肉麵裡有牛肉和麵條，牛肉是豆魚蛋肉類，麵條是全穀雜糧類。 《活動 4》我的一日三餐 教師發下「我的一日三餐」學習單，請學生寫下昨天吃的食物，並標示出每樣食物包含哪些六大類食物。 《活動 5》飲食點點名 1. 教師詢問學生：你每天都會吃早餐嗎？早餐都吃哪些食物呢？引導學生觀察課本第 24 頁小希的早餐選擇，請學生思考： (1) 哪一個組合包含的食物類別比較多？ (2) 選哪個組合較佳？ 2. 教師說明：早上起床時，通常距離前一天最後進食時間已		
--	--	--	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			經超過 10 小時，所以早餐一定要吃，而且要吃得健康，才會精神飽滿呵！		
四	第二單元飲食行動家 第二課健康飲食習慣	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。	第二單元飲食行動家 第 2 課健康飲食習慣 《活動 1》吃得太多了 1. 教師詢問學生有沒有吃得太飽的經驗？當時有什麼感覺？ 2. 教師引導學生閱讀課本第 26 頁情境並說明：攝取過量的食物，會讓身體不舒服，也會對健康有不好的影響。拿取食物與進食時，應根據自己的食量，拿取吃得完的分量，而且每種食物都要吃。 《活動 2》健康飲食習慣 教師說明健康飲食習慣的原則： (1)每天吃早餐。 (2)均衡飲食不偏食，六大類食物都吃到。 (3)食物只拿取吃得完的分量。	發表：說出飲食過量的壞處。 自評：了解自己需改進的飲食習慣。 實作：完成「健康飲食習慣」學習單。 總結性評量：完成課本單元二「現學現用」。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

五	第三單元齲齒 遠離我 第一課為什麼 會齲齒	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。	第三單元齲齒遠離我 第 1 課為什麼會齲齒 《活動 1》牙齒大不同 1. 教師展示齲齒和健康牙齒圖片並提問：兩張照片中的牙齒哪裡不一樣？ 2. 教師說明：齲齒的牙齒上有黑色的隙縫與斑點，健康的牙齒上則沒有。配合課本第 32 頁說明齲齒的外觀與齲齒會引發的症狀：小同的牙齒上有黑色的隙縫與斑點，代表他得了齲齒，因此他吃東西時常覺得痛；小潔的牙齒上沒有黑色的隙縫與斑點，是健康的牙齒，因此她進食時不會有不舒服的感覺。 《活動 2》齲齒四要素 1. 教師配合課本第 33 頁，說明齲齒發生有四個要素： (1) 牙齒。 (2) 口腔內的細菌。 (3) 殘餘的食物。 (4) 食物與細菌停留時間長。	問答：說出造成齲齒的可能成因。 自評：檢視自己是否有可能造成齲齒的生活習慣。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
---	--	---	---	---	-----------------------------------

			2. 吃完食物後如果沒有馬上潔牙，剩餘的食物碎屑附著在牙齒上，時間一長，會導致細菌大量繁殖並產生酸性物質，它會慢慢溶解牙齒表面的鈣，最後造成齲齒。		
六	第三單元齲齒 遠離我 第二課護齒好習慣	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。	第三單元齲齒遠離我 第 2 課護齒好習慣 《活動 1》善用牙刷 1. 教師說明：維護牙齒的健康相當重要，平時要定時使用牙刷、含氟牙膏和含氟漱口水來保健牙齒。 2. 教師拿出牙刷、含氟牙膏及含氟漱口水，並詢問學生的使用經驗。 3. 教師拿出牙刷，指導正確選購牙刷與更換牙刷的原則： (1) 刷毛柔軟又整齊，還要刷柄好握。選擇刷毛軟的牙刷，潔牙時比較不會傷害牙齒和牙齦。 (2) 牙刷的刷頭要小，約和一節食指一樣長。	問答：說出挑選牙刷、牙膏、漱口水的標準。 演練：正確操作貝氏刷牙法潔牙。 實作：完成「我的護齒習慣」學習單。 總結性評量：完成課本單元三「現學現用」。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			(3)每三個月應更換新的牙刷，但若刷毛變形，則要立刻更換。 《活動 2》善用含氟牙膏和含氟漱口水 教師拿出含氟牙膏與含氟漱口水，指導正確選擇與使用含氟牙膏和含氟漱口水的方法： (1)含氟牙膏：應選擇含氟量超過 1000ppm，符合標準的牙膏，並配合好的牙刷使用。 (2)含氟漱口水：應選擇含氟量超過 226ppm，符合標準的含氟漱口水。使用漱口水時，應將漱口水含在口內「上下左右」漱 1 分鐘後吐出。使用含氟漱口水後，30 分鐘內不可以喝水和進食。 《活動 3》潔牙前準備 教師配合課本第 37 頁說明：開始潔牙前，我們要先了解一些潔牙的注意事項： (1)牙刷正確握法：單手握住刷柄，拇指向前伸。		
--	--	--	--	--	--

		(2)潔牙時，刷毛要傾斜，放置在牙齒與牙齦的交界處，要刷到一點牙齦。刷上排牙齒時，刷毛朝上；刷下排牙齒時，刷毛朝下。 《活動 4》貝氏刷牙法 1. 教師說明：把牙齒刷乾淨是每天必做的功課，一起來學貝氏刷牙法吧！ 2. 教師拿出事先準備好的牙齒模型和牙刷，搭配課本圖片，一步一步說明貝氏刷牙法。 (1)口訣：右邊開始，右邊結束。 (2)牙刷就位：刷毛要傾斜，放置在右方牙齒與牙齦的交界處，刷到一點牙齦。 (3)每次兩顆牙，左右來回輕輕刷 10 次，依序刷牙。 《活動 5》牙齒與口腔保健 1. 教師引導學生思考：除了使用護牙工具外，還有哪些生活習慣或方法，可以維護牙齒的健康？		
--	--	--	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			2. 教師配合課本第 40 頁，說明牙齒與口腔保健的生活習慣。 《活動 6》護齒計畫 教師搭配課本第 41 頁情境說明，引導學生運用自主健康管理步驟，改進自己的護齒習慣： (1) 找出沒有做到的護齒習慣。 (2) 立下「健康牙齒宣言」，並請人督促你。 (3) 記錄 1 週的行動成果，並對自己的表現做出評價。		
七	第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來	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。	第四單元保健小學堂 第 1 課疾病不要來 《活動 1》都是病媒蚊惹的禍 1. 教師播放登革熱防治宣導影片，介紹登革熱的傳染方式及症狀，強調登革熱主要是透過埃及斑蚊及白線斑蚊叮咬而傳染。 2. 配合課本第 47 頁圖文說明，如果感染登革熱，可能會出現嘔吐、高燒、頭痛、肌肉痛、眼睛部位痛、四肢起紅疹等症狀。	問答：說出登革熱、腸病毒、流行性結膜炎的傳染途徑和症狀。 發表：說出登革熱、腸病毒、流行性結膜炎的預防方法。 實作：完成「打擊登革熱」學習單。 演練：做出正確的洗手步驟。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			《活動 2》防蚊作戰計畫 教師配合圖片說明蚊子容易生長的地方，例如：樹洞、積水的廢棄物、廢棄輪胎、未加蓋的水桶、盆栽底盤、室內花瓶、冰箱底盤等，強調平時定期清洗家中盛水容器，不讓蚊子產卵孳生，是防治登革熱最根本的方法。 《活動 3》打擊登革熱 教師發下學習單「打擊登革熱」，並說明完成方式： (1)請家長陪同觀察住家附近或社區環境中，是否有容易孳生蚊子的地方。 (2)在家長的協助下進行清理行動，例如：清除不要的容器、刷洗積水容器以除去病媒蚊蟲卵；排除積水；將不使用的容器倒置或加蓋密封等。 《活動 4》小心腸病毒 1. 教師詢問學生本人或家人是否有得腸病毒的經驗，請學生分享。		
--	--	--	---	--	--

		2. 教師配合腸病毒防治宣導資料，簡單解釋腸病毒的傳染方式和感染時的症狀： (1) 腸病毒又稱為手口足症，因為得病後手、腳和嘴巴裡會長小水泡。 (2) 腸病毒的傳染方式很多，包括：吸入病人的飛沫、吃到被病毒汙染的食物，以及與病人接觸等。 (3) 腸病毒多數感染者沒有症狀，有些則只有發燒或類似一般感冒的症狀，少數人會有喉嚨和舌頭出現水泡、手腳出現紅疹或水泡、皮膚出現紅疹或小水泡等症狀。 《活動 5》戰勝腸病毒 1. 教師說明腸病毒目前沒有特效藥或疫苗可以治療，最好的預防方法是勤洗手並注意個人衛生，以降低感染的機會。 2. 詢問學生是否記得洗手的方法，帶領全班複習洗手五步驟「溼、搓、沖、捧、擦」。 《活動 6》腸病毒知多少		
--	--	---	--	--

			1. 全班分成 2 組，輪流推派代表到臺前進行搶答，答對一題得 1 分。 2. 得分較高的組別獲得全班愛的鼓勵。 《活動 7》眼睛紅紅的 1. 教師說明流行性結膜炎是學生常見的眼部疾病，又叫紅眼症，主要是因為接觸到病人的眼睛分泌物而感染。 2. 配合課本第 52 頁情境，請學生思考紅眼症是怎麼傳染的。 《活動 8》情境大考驗 教師請學生分組討論預防流行性結膜炎的方法，各組推派代表上臺將討論的處理方式表演出來。		
八	第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走	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。	第四單元保健小學堂 第 2 課去去過敏走 《活動 1》你過敏嗎？ 1. 教師請學生分享自己是否有過敏經驗，在怎樣的情形下引發過敏症狀。 2. 教師說明常見的過敏疾病。 《活動 2》避開過敏原	問答：說出過敏症狀。 發表：說出常見過敏原。 演練：能說出鼻噴劑、眼藥水的正確使用方法，並於使用時請家人協助。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

		教師說明有過敏體質的人，接觸到不同的過敏原時，身體會產生不同的症狀。過敏原往往是身邊常見的物質，一般人碰到都沒事，只有體質對這項物質過敏的人才會發病。 《活動 3》過敏看招 1. 請學生就自己或家人的過敏經驗，分享平時如何照顧自己，避免引發過敏症狀。 2. 教師統整說明過敏時的處理方式及預防方法。 《活動 4》抗敏方法募集 1. 教師依班級實際狀況分組進行。請各組組員共同合作，寫出過敏的自我照顧及預防方法。 2. 師生共同檢視成果，最多不同答案的組別獲勝。 《活動 5》鼻噴劑的使用方法 1. 教師拿出鼻噴劑及說明書，請學生閱讀說明書，找出使用方法和注意事項。 2. 教師說明鼻噴劑的注意事項與使用方法。	實作：完成「遠離過敏」學習單。 總結性評量：完成課本單元四「現學現用」。	
--	--	---	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			《活動 6》眼藥水的使用方法 1. 教師詢問學生是否有點眼藥水的經驗，請學生描述使用的情況。 2. 教師說明眼藥水的使用方法。 《活動 7》皮膚藥膏的使用方法 1. 教師說明如果皮膚過敏的症狀嚴重，醫師會適當使用抗過敏或消炎藥膏來改善過敏反應。 2. 教師說明皮膚藥膏的使用方法。 《活動 8》小凱的用藥問題 1. 教師請學生閱讀課本第 61 頁小凱的用藥問題，並思考他用藥方式是否正確。 2. 教師說明小凱使用皮膚藥膏的錯誤行為、可能的影響，以及正確的藥物使用方法。		
九	第五單元球球大作戰 第一課班級體育活動樂	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	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	問答：訂定班級體育活動計畫。 操作：執行班級體育活動計畫。	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

		識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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。 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。	運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	
十	第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑	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	第五單元球球大作戰 第 2 課你丟我接一起跑 《活動 1》跑框熱身 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	操作：完成守備跑分性球類活動。 發表：分享在遊戲中觀察到的合作技巧。	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

		員合作，促進身心健康。	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。 《活動 2》跑框接力 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。 《活動 3》傳接球接力 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針方向循環。 《活動 4》跑傳接力誰最快	運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	
--	--	--------------------	---	------------------------------	--

			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。 《活動 5》拋跑傳接好夥伴 教師說明「拋跑傳接好夥伴」活動規則： (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。 (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。 《活動 6》拋球列車 教師說明「拋球列車」活動規則：		
--	--	--	---	--	--

			(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。 (2)傳接組：接到球後，將球傳回任一傳接框。 (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。 《活動 7》拋球列車 2.0 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。 《活動 8》單人拋球跑框賽 教師說明「單人拋球跑框賽」活動規則： (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。		
--	--	--	--	--	--

			(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。 (3)跑步組 3 人出局後兩組交換任務。		
十一	第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊	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。	第五單元球球大作戰 第 3 課隔繩樂悠遊 《活動 1》持拍護球與徒手護球 教師示範並說明「持拍護球與徒手護球」活動方式： (1)持拍護球：3 人一組，輪流持墊板拍擊氣球，先接住，再拍出。 (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。 《活動 2》飛吧！球球 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。 2.教師說明「飛吧！球球」活動規則：	操作：拍擊氣球，使氣球不落地。 發表：分享拍擊技巧。	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

			(1)2 人一組，進行隔繩傳球活動，兩人在繩的兩邊預備。 (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。 (3)球過繩後由對面同伴接住，並以自己的方式將球傳回。 《活動 3》球球過繩趣 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。 2.教師說明「球球過繩趣」活動規則： (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。 (2)教師引導學生思考如何以手擊出充氣排球。 《活動 4》擊球遠近挑戰 教師說明並示範「擊球遠近挑戰」活動方式： (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。		
--	--	--	--	--	--

			(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。		
十二	第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊	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。	第五單元球球大作戰 第 3 課隔繩樂悠遊 《活動 5》擊球加加樂 教師說明並示範「擊球加加樂」活動方式： (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。 (2)在選定的擊球區內站立，將球擊到繩的另一邊落地。 (3)球落地後，擊球區和落地區的分數相加，就是該次得分。 《活動 6》連中三元 教師說明並示範「連中三元」活動方式： (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。 (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。	操作：活動中能順利擊中目標，並嘗試超越自己前一次得分。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

			《活動 7》三球入圈 1. 教師布置「三球入圈」活動場地。 2. 教師說明並示範「三球入圈」活動方式： (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。 (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。		
十三	第六單元跑跳戲水趣 第一課動手又動腳	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。	第六單元跑跳戲水趣 第 1 課動手又動腳 《活動 1》認識攀岩 1 教師提問：你平常會做什麼休閒運動呢？請學生自由發表。 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？ 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。	操作：做出爬行與支撐動作。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。

			《活動 2》手腳划拳 1 教師將全班分為 4-6 人一組，盡量分成雙數組。 2. 教師說明「手腳划拳」遊戲規則： (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。 (2)兩人爬進猜拳區軟墊後猜拳，贏的先喊口令。 (3)贏的喊「烏龜烏龜翹」並任意舉起其中一隻手或一隻腳，對方也任意舉起一隻手或一隻腳，接著換另一人喊口令。 (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。 《活動 3》手腳對對碰 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。 2. 教師說明「手腳對對碰」活動規則：		
--	--	--	--	--	--

		(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。 (2)爬行時，手腳僅能撐或踏在指定顏色的巧拼上。 (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。 《活動 4》獨木橋妙渡河 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！ 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。 3. 教師說明「獨木橋妙渡河」活動規則： (1)兩人在各自平衡木前端猜拳。		
--	--	---	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			(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。		
十四	第六單元跑跳戲水趣 第二課跑跳好樂活	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。	第六單元跑跳戲水趣 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。 《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。	操作：做出各種各種跳躍姿勢。 發表：說出不同起跑動作對跑步的影響。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		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拼。 《活動 5》狼來了，快跑 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。 《活動 6》狼來了，奪寶 教師說明「狼來了，奪寶」規則： (1) 5-6 人一組，於起跑線後排隊預備。 (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。		
--	--	---	--	--

十五	第六單元跑跳戲水趣 第二課跑跳好樂活	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。	第六單元跑跳戲水趣 第 2 課跑跳好樂活 《活動 7》各式起跑提示體驗 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。 《活動 8》起跑加油站 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。 《活動 9》奪寶造句個人賽 教師說明「奪寶造句」遊戲規則： (1)全班分成三組，分站三排。 (2)聽到哨聲後，每組第一位向前跑，拿取寶物詞卡後立即跑回原點。 (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。 (4)總分最高的組別勝利。 《活動 10》奪寶造句團體賽	操作：快速跑、投擲完成活動。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
----	----------------------------------	---	--	--	--

			教師說明「奪寶造句團體賽」規則： (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。 (2)其他人能用寶物卡再想出一個造句，得 1 分。 (3)累計得分，總分最高的組別獲勝。 《活動 11》拿到就投 各組輪流體驗投擲小沙包、空寶特瓶、毛巾、童軍繩。 《活動 12》擲遠挑戰 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。		
十六	第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友	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。	第六單元跑跳戲水趣 第 3 課我的水朋友 《活動 1》水中大不同 1 教師帶領學生原地踏步、向前走、向後走等暖身動作。 2. 泳池中，帶著學生進行相同的暖身動作，請學生體會在陸地和水中有什麼不同。 《活動 2》水中閉氣遊戲	操作：在水中閉氣進行活動。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

			教師說明「水中閉氣遊戲」活動規則： (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。 (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。 (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。 (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。 (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。 《活動 3》韻律呼吸練習 1. 教師說明「扶牆練呼吸」練習：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。 2. 教師說明「韻律呼吸跳」練習： (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。 (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。 3. 教師說明「牽手韻律呼吸」練習： (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。 (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。 《活動 4》藉物俯漂練習 教師示範並說明「藉物俯漂練習」：		
--	--	---	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			(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。 (2)持浮板漂浮：手持浮板在水中進行俯漂練習，身體自然放鬆。 (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。		
十七	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第一課劈開英雄路	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。	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 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，練習弓步劈掌、馬步劈掌。 《活動 3》功夫造型 教師指導學生練習「仆腿式站法」和「獨立式站法」。	自評：尊重他人的自我空間。 操作：做出弓步劈掌和馬步劈掌。 發表：和同伴討論創意功夫造型。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。

			《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，做出另一個獨立式功夫造型。 《活動 5》功夫英雄圈 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。		
--	--	--	--	--	--

十八	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第二課平衡好身手	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。	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 2 課平衡好身手 《活動 1》坐箱玩單槓 教師說明「坐箱玩單槓」活動步驟： (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。 (2)伸直手臂，身體向後仰。 (3)彎曲手臂，身體挺起、雙腿上舉。 《活動 2》槓上平衡 教師說明「槓上平衡」動作要領： (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。 (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。 《活動 3》雙腳猜拳握槓跳	操作：做出握槓懸垂與移動動作。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
----	---------------------------------------	---	---	---	------------------------------------

			1. 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。 2. 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」。 3. 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。 《活動 4》握槓與移動 1 教師指導學生抓握單槓懸空動作。 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。 《活動 5》繩索小動物 教師將全班分成 2-3 組，各組依序進行模仿遊戲：模仿猴子前後走、模仿螃蟹左右走、模仿蜻蜓飛翔、模仿海豚仰泳。 《活動 6》坐繩平衡		
--	--	--	--	--	--

			1. 教師將泡棉管套上尼龍繩，再將尼龍繩綁掛於單槓兩端。 2. 教師示範「坐繩平衡」的動作。 《活動 7》坐繩擺盪 教師說明並示範「坐繩擺盪」動作： (1) 雙手握繩，雙腳踩地。 (2) 坐在繩上，向後走 3 步。 (3) 雙手抓緊繩，坐穩，雙腳離地，讓繩索自然向前擺盪。 (4) 反覆(2)、(3)的動作。		
十九	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第三課跳繩同樂	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。	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 3 課跳繩同樂 《活動 1》你我一線牽 1. 教師邀請學生共同示範「原地雙腳跳」、「原地跑步跳」動作。 2. 教師示範後，學生兩兩分組進行練。 《活動 2》繞人跳一圈與向前跑步跳 教師邀請學生共同示範「繞人跳一圈」、「向前跑步跳」動作。	操作：和同伴合作完成跳繩活動。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

			教師示範後，學生兩兩分組進行練習。 《活動 3》前後雙人跳 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。 2. 前後雙人跳練習方式如下： (1) 面對面雙人跳：兩人面對面，一起數到 3 後，一人由後往前迴旋繩，兩人一起跳。 (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。 《活動 4》左右雙人跳 1. 2 人一組共執一條跳繩，進行左右雙人跳練習。 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。 3. 教師說明跳繩方式：		
--	--	--	--	--	--

			(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。 (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。		
二十	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第四課水滴的旅行	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。	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 4 課水滴的旅行 《活動 1》跳躍的水滴 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？ 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。 《活動 2》小雲大雲變變變 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？ 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、	操作：模仿水滴的躍動，做出各種跳躍動作。	【環境教育】 環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。

			收縮，扮演各式各樣大小不同的雲朵。 《活動 3》旋轉的漩渦 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。 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。		
二十一	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第四課水滴的旅行	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。	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 4 課水滴的旅行 《活動 4》彩帶舞波浪 1. 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。 2. 學生同時操作兩條彩帶，利用彩帶或身體部位，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。 《活動 5》彩帶波浪大串連 1. 教師說明「彩帶波浪大串連」活動規則：	觀察：在鈴鼓聲引導下，愉快的舞動身體與彩帶。 操作：與同伴合作做出不同的波浪彩帶動作。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【環境教育】 環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			(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。 (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作。 (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。		
--	--	--	--	--	--

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。