

南投縣法治國民小學114學年度領域課程計畫

【第一學期】

| | | | |
|-------|---------|--------|---------------|
| 領域/科目 | 健體 | 年級/班級 | 一年級，共1班 |
| 教師 | 低年級授課教師 | 上課週/節數 | 每週3節，21週，共63節 |

課程目標：

- 1.安全遊戲。
- 2.注意上下學交通安全，並學習保護自己。
- 3.保持整潔與衛生，維持身體健康。
- 4.安全做運動。
- 5.伸展身體，讓身體更柔軟。
- 6.用好玩的方式走和跑。
- 7.滾球、拋球、接球、傳球。
- 8.學習武術的敬禮和出拳。
- 9.模仿大樹和飄浮的感覺。

| 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 | 第一單元健康又安全 第一課校園好健康、第二課危險！不能那樣玩 | 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。 | 第一單元健康又安全 第1課校園好健康 《活動1》認識師長 1.教師請學生說出自己認識的學校師長，及其負責的工作。 2.教師補充說明校園中和健康生活相關的師長扮演的角色。 《活動2》參觀健康中心 1.教師提問：學校的健康中心是照顧學生的地方，健康中心的護理師能提供哪些服務呢？ | 發表：說出健康中心的設備與提供的服務。 觀察：發現他人在遊戲過程中行為是否安全。 | 【性別平等教育】 性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>2.教師帶領學生參觀健康中心，參觀前提醒學生注意事項。</p> <p>3.教師引導學生了解學校健康中心的器材設施和服務。</p> <p>第2課危險！不能那樣玩</p> <p>《活動1》我的遊戲基地</p> <p>1.教師提問：觀察看看，校園中哪些地方適合玩遊戲？</p> <p>2.學生分組上臺發表討論的結果。</p> <p>《活動2》檢視遊戲器材</p> <p>1.教師展示不符合規定或破損的遊戲設施照片或課本第11頁圖片，引導學生討論：有些地方雖然適合玩遊戲，但是遊戲器材使用起來不安全。找一找，這些遊戲器材有什麼問題？</p> <p>2.教師逐步引導學生辨識安全與危險設施的差別後提問：你是否在遊戲場看過不符合規定或破損的遊戲器材，發現時你會怎麼做？</p> <p>3.教師提醒：遊戲前如果看到器材破損或場地有問題，千萬不要使用，應趕快通知大人，請相關單位處理。</p> <p>《活動3》危險來找碴</p> <p>1.教師展示課本第12-13頁，請學生思考：看一看，想一想，圖中的小朋友這樣玩遊戲會不會有危險？可能會發生什麼事？如果同學用下面的方式和你玩，你會怎樣避免危險呢？</p> | | |
|--|--|--|--|--|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|---|------------------------|--|--|---|---|
| | | | 2.教師提問：想一想，如果你看到同學做出危險的遊戲行為，你會怎麼說、怎麼做呢？ 3.教師提醒：玩遊戲不但要在正確的地方玩，還要表現正確又安全的遊戲行為呵！ | | |
| 二 | 第一單元健康又安全 第三課就要這樣玩 | 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。 | 第一單元健康又安全 第3課就要這樣玩 《活動1》遊戲場停看聽 1.教師提問：使用遊戲器材時，有哪些注意事項？你會怎麼正確使用遊戲器材呢？ 2.教師展示公園告示牌、警語照片或課本第14-15頁，說明進入遊戲場所前必須了解的注意事項。 3.教師提醒學生下次到遊戲場所時，先確認告示牌或警告標誌，仔細閱讀內容再使用。 《活動2》安全玩遊戲 1.教師提問：除了遵守使用遊戲器材安全規則之外，還要怎麼做，才能安全的玩遊戲呢？ 2.學生討論時，教師可適時說明安全遊戲行為和遊戲器材的安全使用方法。 | 實作：遵守遊戲場告示牌的使用注意事項。實作 發表：說出各遊戲器材的安全使用方式。 總結性評量：完成課本單元一「現學現用」。 | 【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 三 | 第二單元小心！危險 第一課上下學安全行 | 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 | 第二單元小心！危險 第1課上下學安全行 《活動1》行路安全要注意(一) 1.教師提問：你平常是怎麼來學校的？走路、搭公車，還是搭乘機車或 | 發表：說出走路上下學的安全注意事項。 演練：練習安全穿越車道。 | 【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | |
|--|-------------|--|-----------------------|--|
| | 活中運動與健康的問題。 | <p>汽車？上下學時，要注意哪些安全事項呢？</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第22-23，並提問：如果闖紅燈可能會發生什麼事？如果走路時沒有靠邊走可能會發生什麼事？如果邊走邊玩還衝到馬路上，可能會發生什麼事？</p> <p>3.教師歸納說明走路上下學的安全注意事項。</p> <p>《活動2》行路安全要注意(二)</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第24頁，並提問：觀察情境想一想，上下學時走在哪裡比較安全呢？為什麼？</p> <p>2.教師提問：你會注意號誌燈上的小綠人或小紅人嗎？那是「行人專用號誌」，遵守號誌可以維護行路的安全。穿越道路時，你怎麼運用行人專用號誌判斷是否可以通行呢？</p> <p>3.教師提問：穿越車道時，當行人專用號誌倒數5秒，你會怎麼做呢？為什麼？</p> <p>4.教師運用道具設置行人穿越車道的情境，引導學生演練穿越車道。</p> <p>《活動3》機車搭乘安全</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第28-29頁，並提問：搭乘機車上下學時，要注意哪些安全事項？下面哪一張圖是安全搭乘機車的行為？</p> <p>2.教師說明搭乘機車的安全注意事項。</p> | 實作：檢查個人搭乘汽車時是否正確繫安全帶。 | |
|--|-------------|--|-----------------------|--|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>3.教師提問：騎乘機車時戴好安全帽，可以避免發生交通事故時腦部受重傷。你有安全帽嗎？你的安全帽符合以下規範和注意事項嗎？請在課本第30頁打勾。</p> <p>4.教師請學生戴上個人的安全帽，檢查是否做到以下配戴安全帽的注意事項，在課本第31頁打勾。</p> <p>《活動4》汽車搭乘安全</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第32-33頁，並提問：(1)搭乘汽車上下學時，突然緊急煞車，有人繫好安全帶，有人沒繫安全帶，哪一個行為比較安全？(2)下車開車門時，有人注意後方來車才下車，有人沒注意後方來車，哪一個行為比較安全？</p> <p>2.教師說明搭乘汽車的安全注意事項。</p> <p>3.教師說明：車輛行駛時突然煞車或發生碰撞，如果沒有繫好安全帶，可能會因撞擊而受傷。你是否做到以下繫安全帶的注意事項？請在課本第34頁打勾。</p> <p>4.教師說明：下車開車門前，如果有注意，可能會導致事故傷害。教師以教室門帶領學生演練安全開車門的方法。</p> | | |
|--|--|--|--|--|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|---|----------------------|---|---|---|--|
| 四 | 第二單元小心！危險 第二課保護自己 | 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。 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。 | 第二單元小心！危險 第2課保護自己 《活動1》別人和我的身體碰觸 1.教師引導學生思考：你和別人會有哪些身體上的碰觸？這些碰觸帶給你什麼感覺？ 2.配合課本情境請學生分辨碰觸發生時的感覺。 《活動2》我的身體界線 1.教師帶領學生閱讀課本第38頁，並提問：想一想，你的哪些身體部位，不喜歡任何人碰觸？任何人都不能隨意碰觸的身體部位，用紅色圈起；親近的人經過你的同意後才可以碰觸的身體部位，用黃色圈起。 2.教師請學生上臺分享，並說明：泳衣遮住的部位就是身體的隱私處，任何人都不能隨意碰觸。 《活動3》尊重身體自主權 教師帶領學生閱讀課本第39頁，請學生宣誓自己的身體自主權。 《活動4》拒絕不舒服的碰觸 1.教師帶領學生閱讀課本第40頁情境，並提問：如果你是小玉，你會怎麼做呢？ 2.教師說明：每個人都有保護自己身體的權利，不論是熟人或陌生人，只要有人做出讓你覺得不喜歡的碰觸，都可以堅決拒絕。 3.教師說明：在不喜歡的碰觸可能發生之前，就要表達拒絕。 | 實作：分辨能接受的碰觸和不能接受的碰觸。 發表：分辨能接受的碰觸和不能接受的碰觸。 演練：拒絕不能接受的碰觸。 總結性評量：完成課本單元二「現學現用」。 | 【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
|---|----------------------|---|---|---|--|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|---|------------------------------|---|---|---|---|
| | | | <p>《活動5》保護自己</p> <p>1.教師依課本第42頁情境提問：在戶外遇到危險時，你會怎麼保護自己呢？</p> <p>2.教師說明遇到危險情況時保護自己的方法。</p> <p>3.師生共同討論求助時要怎麼說，才能說得清楚並得到幫助。</p> | | |
| 五 | <p>第三單元健康超能力 第一課乾淨的我</p> | <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>第三單元健康超能力 第1課乾淨的我</p> <p>《活動1》誰是整潔小超人？</p> <p>1.教師帶領學生閱讀繪本《帥帥王子不洗澡》。</p> <p>2.教師請學生閱讀課本第48-49頁，並提問：你覺得誰的衛生習慣比較好，是你心目中的整潔小超人呢？</p> <p>3.教師介紹各清潔用具的功能，並說明儀容整潔的重要性。</p> <p>《活動2》我的健康超能力(一)</p> <p>1.潔牙好時機：</p> <p>(1)教師詢問學生平日潔牙的時機。</p> <p>(2)教師引導學生唸順口溜：什麼時候要刷牙，三餐飯後和睡前，上下左右裡外刷，牙齒乾淨又健康。</p> <p>2.洗臉有方法：</p> <p>(1)教師帶領學生練習正確的臉部清潔動作。</p> <p>(2)教師引導學生唸順口溜：眼睛鼻子小嘴巴，額頭臉頰到下巴，耳朵裡外擦一擦，前頸後頸也要擦。</p> <p>《活動3》我的健康超能力(二)</p> | <p>發表：說出儀容不整潔可能造成影響。</p> <p>演練：正確的洗臉、梳頭髮、檢查指甲、洗手。</p> <p>自評：注意儀容整潔。</p> | <p>【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。</p> |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>1.自己梳頭髮： (1)教師請學生上臺，表演平日梳頭髮的方式。 (2)教師手持圓頭梳毛的梳子示範梳頭髮的方法。</p> <p>2.檢查指甲： (1)教師隨機檢查學生的指甲，讓學生觀察合格者和不合格者的指甲。 (2)請學生發表合格者和不合格者指甲的差異。 (3)教師使用指甲剪示範，說明指甲應順著指尖形狀修剪。</p> <p>3.進行「請你跟我這樣做」活動： (1)兩人一組，一人先表演洗臉、梳頭髮和檢查指甲，另一人必須像照鏡子一樣，做出相同的動作，分項完成後，針對動作的正確性互相評分。 (2)兩人交換角色，重複洗臉、梳頭髮和檢查指甲的動作。</p> <p>《活動4》洗手好時機</p> <p>1.教師說明洗手的時機。</p> <p>2.教師提醒：手上的病菌如果跑到身體裡，可能會讓你生病，所以要常常洗手，保持手部清潔。</p> <p>《活動5》洗洗手</p> <p>1.教師播放洗手歌，帶領學生跟著唱。</p> <p>2.教師示範說明洗手五步驟。</p> <p>《活動6》身體香噴噴</p> <p>1.教師配合課本第56-57頁，以布偶示範說明洗澡的步驟。</p> | |
|--|--|--|--|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|
| | | | <p>2.教師帶領學生分組練習，請學生依照洗澡的步驟演練一遍。 《活動7》頭髮香噴噴</p> <p>1.教師配合課本第58-59頁，以布偶示範說明洗頭髮的步驟。</p> <p>2.教師帶領學生分組練習，請學生依照洗頭髮的步驟演練一遍。</p> | | |
| 六 | <p>第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣</p> | <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>第三單元健康超能力 第2課飲食好習慣 《活動1》健康白開水</p> <p>1.教師說明：人體由大量的水組成，水是維持生命的重要角色，幫助身體新陳代謝、排除毒物、調節體溫。</p> <p>2.教師提問：你平常會在什麼時候喝水呢？ 《活動2》白開水、飲料比一比</p> <p>1.教師提問：口渴時，你會喝什麼來補充水分呢？</p> <p>2.教師說明白開水的優點和含糖飲料的缺點：</p> <p>(1)白開水的優點：不含糖、能真正解渴。</p> <p>(2)含糖飲料的缺點：含大量的糖分、色素、香料、容易造成肥胖和齲齒。</p> <p>《活動3》飯前要洗手</p> <p>1.教師請學生閱讀課本第62-63頁，討論吃飯前需要做什麼？為什麼飯前需要洗手？洗手對健康有什麼影響？</p> <p>2.教師請學生一起演練洗手五步驟。 《活動4》吃飯的時候</p> | <p>發表：說明喝白開水的重要性。 自評：自我檢核飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。 觀察：表現良好的餐桌禮儀和飲食習慣。</p> | <p>【家庭教育】 家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p> |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>1.教師透過布偶劇演出情境。</p> <p>2.教師說明：吃飯的時候要遵守用餐禮儀，養成良好的飲食習慣。</p> <p>《活動5》溫馨用餐</p> <p>1.教師詢問學生在家中用餐的情形，鼓勵學生利用全家聚餐的時刻和家人分享學校的生活，藉以增進親子間的情感。</p> <p>2.教師提醒學生要體貼家人的辛勞，飯後要協助收拾或清洗餐具、擦桌子，表達對家人的關愛。</p> <p>《活動6》飯後不劇烈運動</p> <p>1.教師請學生思考：飯後可以做什麼活動？不能做什麼活動？</p> <p>2.教師引導學生討論飯後做劇烈運動會造成什麼後果？例如：消化不良、肚子痛等等。</p> <p>3.教師說明：飯後可以進行散步、聊天、聽音樂等活動，避免做過於劇烈的活動，以免影響消化作用，造成腸胃的負擔。</p> <p>《活動7》飯後要潔牙</p> <p>1.教師提問：飯後除了不能劇烈運動外，還要注意什麼呢？</p> <p>2.教師帶領學生複習潔牙的時機（餐後和睡前潔牙）。</p> <p>3.教師請學生對著鏡子張開嘴，檢查牙齒是否乾淨？有沒有齷齒？</p> | | |
|--|--|--|--|--|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|---|-----------------------|---|---|--|--|
| 七 | 第三單元健康超能力 第三課好好愛身體 | 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,發展運動與保健的潛能。 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。 | 第三單元健康超能力 第3課好好愛身體 《活動1》食物的旅行 1.教師提問:我們每天吃進去的食物最後會變成什麼排出體外呢? 2.教師透過圖解並搭配童詩的敘述,簡單說明食物的消化過程。 《活動2》排便好輕鬆 1.教師說明幫助排便的好習慣: (1)多吃蔬菜和水果。 (2)少吃油炸物。 (3)多喝白開水。 (4)常運動。 (5)每天定時排便。 2.教師請學生記錄自己一週的排便情況,完成「我的便便日記」學習單。 《活動3》廁所標誌 1.教師說明生活中男廁、女廁一般都是分開的,接著揭示不同的廁所標誌,說明標誌的性別意涵和使用對象: (1)男廁:男生可以使用。 (2)女廁:女生可以使用。 (3)親子廁所:家長、小朋友可以使用。在親子廁所裡,家長可以幫嬰兒換尿布,或幫助小朋友上廁所。 (4)無障礙廁所:每個人都可以使用,但應禮讓行動不方便的人優先使用。 《活動4》上廁所時要注意 | 發表:分享生活中的廁所標誌。 實作:完成「我的便便日記」學習單。 演練:做出正確的站姿、坐姿和躺姿。 總結性評量:完成課本單元三「現學現用」。 | 【性別平等教育】 性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵,使用性別平等的語言與文字進行溝通。 |
|---|-----------------------|---|---|--|--|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|---|--------------------------------|--|---|--|---|
| | | | <p>1.教師說明上廁所關門是保護自己身體隱私的做法，進廁所前先敲門是尊重他人身體隱私的做法。</p> <p>2.教師配合課本第70-71頁說明如廁禮儀和流程。</p> <p>《活動5》上廁所後要注意</p> <p>1.教師配合課本第72-73頁說明如廁禮儀和流程。</p> <p>(1)上完廁所後要沖水。</p> <p>(2)整理服裝，確認服裝穿戴整齊再離開廁所間，並輕輕關門。</p> <p>(3)離開前要用肥皂仔細清洗雙手。</p> <p>2.教師加強說明使用小便斗和坐式馬桶的注意事項。</p> <p>3.教師帶領學生實際演練上廁所的流程，以及需要注意的事項和禮儀。</p> <p>《活動6》姿勢一級棒</p> <p>1.教師配合課本第74-75頁，示範正確的坐姿、站姿和躺姿。</p> <p>2.教師帶領學生分組練習，請學生演練正確的站姿、坐姿和躺姿，並互相觀察、修正錯誤的地方。</p> | | |
| 八 | 第四單元跑跳動起來 第一課安全運動王、第二課伸展好舒適 | 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。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活 | <p>第四單元跑跳動起來</p> <p>第1課安全運動王</p> <p>《活動1》運動安全穿搭</p> <p>全班到操場集合，分組討論並互相檢查服裝穿著。</p> <p>《活動2》運動場地仔細選</p> <p>教師請學生觀察課本第81頁，分享課本中的運動項目、運動場地，引導</p> | <p>發表：說出選擇運動服裝、運動場地的安全注意事項。</p> <p>自評：遵守運動規則，認真參與遊戲。</p> <p>運動撲滿：課後和同學做運動，完成設定的課後運動實踐。</p> | <p>【性別平等教育】 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | |
|--|--|--|----------------------|--|
| | | <p>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>學生覺察運動項目不同，適合的場地也不同。 《活動3》運動安全放大鏡 教師請學生觀察課本第82-83頁，找出正確的安全運動情境。 第2課伸展好舒適 《活動1》頭頸動一動 1.教師示範伸展動作並說明伸展操的好處。 2.教師播放健康操音樂，示範伸展動作，請學生跟著做。 (1)抬起頭。 (2)低下頭。 (3)左轉頭、右轉頭。 《活動2》手臂拉一拉 1.教師示範手部伸展動作，請學生跟著做。 (1)彎曲手臂向左(右)伸。 (2)雙手向上伸。 (3)雙手向後伸。 (4)左手壓右手、右手壓左手。 《活動3》腿兒伸一伸 1.教師示範腿部伸展操，請學生跟著做。 (1)金雞獨立。 (2)大腿內側伸展。 (3)其他腿部伸展動作：小腿伸展、弓箭步。 《活動4》身體向前彎 1.教師在地上放置巧拼或軟墊，示範各式體前彎伸展操，請學生跟著做。</p> | <p>操作：做出背部伸展的動作。</p> | |
|--|--|--|----------------------|--|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|---|-----------------------|--|---|---|--|
| | | | <p>(1)併腿前彎。 (2)盤腿前彎。 (3)開腿前彎。 (4)其他體前彎動作：站姿體前彎、坐姿體前彎（單腿前伸、單腳向左右）。</p> <p>2.教師提醒學生進行體前彎練習時，動作應放慢，結束後慢慢起身，以達到伸展的目的。</p> <p>《活動5》大小變變變 1.教師在地上放置巧拼或軟墊，示範背部伸展操，請學生跟著做。</p> <p>(1)身體變小。 (2)身體變大。 (3)身體變最大。</p> <p>《活動6》伸縮自如 1.教師請學生分散在場地內，用膠帶將各色圓點黏貼在地面，一人黏貼4個圓點，形成個人活動區域。 2.教師翻開字卡，喊出字卡上的動作，例如：手在紅色、腳在綠色、一點著地、二點著地等，學生嘗試完成指令。</p> | | |
| 九 | 第四單元跑跳動起來 第三課健康起步走 | 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>第四單元跑跳動起來 第3課健康起步走 《活動1》行走大不同</p> <p>1.教師示範各種不同方向、速度、水平的走路動作，並引導學生模仿，例如：</p> <p>(1)變換方向走：向前走、向後走、向右走、向左走。 (2)變換速度走：快走、慢走。</p> | <p>操作：連續變換不同方向、速度、水平走路。 發表：分享和同伴一起跑步的感覺。</p> | <p>【性別平等教育】 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>(3)變換水平走：蹠腳走(高水平)、蹲著走(低水平)。</p> <p>《活動2》牽手一起走</p> <p>1.2人一組，牽手進行各種走路動作。</p> <p>2.教師吹哨喊出指令，學生遵守指令行動，例如：向前走再向後走、蹠腳向前走再向右走、蹲著向前走再向右轉。</p> <p>3.還可將學生分成6人一組，排成一排牽手走路，考驗學生間的溝通與合作默契。</p> <p>4.活動結束後，教師引導學生思考：一個人走、兩個人一起走和一排人一起走時，有什麼不同呢？除了剛剛練習的走路方式之外，還有其他的方式嗎？請學生討論後發表，展現各組的創意走法。</p> <p>《活動3》動腦動腳一起跑</p> <p>1.教師補充其他的跑步方式，例如：側併跑、抬腿跑、前交叉步跑。</p> <p>2.教師在60公尺的直線跑道上放置四個三角錐，形成三個等距的區間。</p> <p>3.各組討論後決定三種不同跑步的方式，在教師布置的場地中練習，例如：先快跑，再換交叉步跑，接著向後跑。</p> <p>《活動4》跑步特快車</p> <p>1.教師布置場地，設計長度120公尺的S型跑道，在起點(A)、30公尺處(B)、60公尺處(C)、90公尺(D)三個位置各放置一個籤筒。</p> | | |
|--|--|---|--|--|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|---|-----------------------|--|--|--|---|
| | | | <p>2.3人一組，可延續《活動3》的組別，各組推派一個人當排頭抽籤，由第一組依序開始跑。</p> <p>3.當第一組前進到B點時，第二組即可在A點抽籤，依此類推直到各組都完成。</p> <p>4.因各組每次抽籤結果不同，前進方式也不同，可多次進行遊戲，讓學生體驗各種不同的行走或跑步方式。</p> | | |
| 十 | 第四單元跑跳動起來 第三課健康起步走 | 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>第四單元跑跳動起來 第3課健康起步走 《活動5》跑走愛臺灣</p> <p>1.教師介紹活動場地，拿出縣市旗，詢問學生是否聽過這些地方，引導學生連結生活經驗，說出對這些城市的認識。</p> <p>2.教師展示關卡海報並說明各關卡內容，將旗子插在大型三角椎上，依照各關卡的地理位置擺好。</p> <p>3.5人一組，各組依關卡內容，討論並推派出各點的關關者。</p> <p>4.每個關卡的設計為環島一圈，當第一關關者完成關卡後，全組接著換第二關進行，依此類推直到完成第四關。</p> <p>《活動6》精靈與魔王</p> <p>1.教師在場地角落設置「禁止區」。全班推出兩位同學當魔王，其他學生當精靈。</p> <p>2.活動規則如下：</p> | <p>操作:完成關卡所指定的走路或跑步動作。</p> <p>發表:分享合作闖關遇到的困難和解決方法。</p> <p>自評:在遊戲中遵守遊戲規則。</p> <p>運動撲滿:用最喜歡的跑步方式跑操場，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> | <p>【性別平等教育】 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>(1)精靈在場內、魔王在場外，教師吹哨開始進行遊戲，魔王跑進場內踩精靈的影子，被踩到影子的精靈須到禁止區。</p> <p>(2)計時3分鐘，時間結束後，換人當魔王繼續進行遊戲。</p> <p>(3)進入禁止區的精靈，在禁止區裡原地抬腿跑20次，跑完才能離開禁止區，重新加入遊戲。</p> <p>3.由於影子的造型隨人物移動而不斷改變，教師指導學生踩影子的動作要領必須快速而準確。</p> <p>《活動7》抓尾巴遊戲</p> <p>1.在活動場地設置「休息區」，教師徵求兩位學生示範遊戲中會運用到的動作。</p> <p>2.學生將小布條一端塞在後方的褲頭處，露出一段布條當尾巴。活動進行方式如下：</p> <p>(1)全班分散在場中，教師吹哨後，大家互相追逐，想辦法把對方的尾巴抓下來。</p> <p>(2)感到疲累時，可到「休息區」休息，原地踏步20次。「休息區」能自由進出，但一次最多只能容納2人。</p> <p>(3)計時10分鐘，遊戲結束後，手中布條最多的人獲勝。</p> | | |
|--|--|--|--|--|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|----|-----------------------|--|---|--|---|
| 十一 | 第四單元跑跳動起來 第四課和繩做朋友 | 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。 | <p>第四單元跑跳動起來</p> <p>第4課和繩做朋友</p> <p>《活動1》握繩做操</p> <p>教師講解「握繩左右擺、握繩上下擺、握繩左右側彎、握繩前彎後仰」動作，同時請一位學生進行演練示範，並適時提醒動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習。</p> <p>《活動2》四肢動一動</p> <p>教師講解伸展暖身動作，同時請一位學生進行演練示範，並適時提醒動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習。</p> <p>《活動3》前後左右彎</p> <p>1.雙手平舉向前彎：雙手握住跳繩繩把兩端，雙腳踩住跳繩，讓兩邊握繩高度同高，接著雙手拉緊跳繩，身體慢慢向前伸展，至定點後靜止10秒（口令1-10）再還原。</p> <p>2.雙手張開向後彎：要領同上，雙腳踩繩雙手拉緊，身體慢慢向後仰。</p> <p>3.雙手張開向右（左）彎：要領同上，雙腳踩繩雙手拉緊，身體慢慢向右側伸展。</p> <p>《活動4》腿部伸展</p> <p>1.前拉腿：雙手握住跳繩兩端繩把，單腳腳底踩踏跳繩的中間位置，之後雙手慢慢上舉，單腳維持「腳底踩踏跳繩」的動作，也跟著向前向上慢慢上舉，至定點平衡後靜止10秒鐘</p> | <p>操作：做出跳繩體操的動作。</p> <p>觀察：在學習活動中觀摩動作，快樂參與。</p> <p>運動撲滿：練習創意的跳繩甩繩動作，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> | <p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p> |
|----|-----------------------|--|---|--|---|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>(口令1-10)再還原，並換另一腳進行。</p> <p>2.後拉腿：要領同上，改為單腳在後。</p> <p>3.弓步伸展：另一腳向後踏成弓箭步。</p> <p>5.單腳伸展：雙手握住跳繩兩端繩把，左腳踩繩單腳站立，右腳向右屈膝、腳掌緊貼左腳膝蓋，雙手張開伸直，至定點平衡後。</p> <p>《活動5》繩索體操展演</p> <p>3人一組，討論還有哪些繩和腳的創意動作，教師指導學生可以從學過的動作加以變化。</p> <p>《活動6》單手甩繩</p> <p>2人一組，教師吹哨喊口令，指導學生進行空迴旋練習。</p> <p>(1)全臂甩繩：將跳繩對折後右手拿握把，向前平舉作預備動作，由後往前轉動手臂甩繩，用肩膀轉動。</p> <p>(2)前臂甩繩：要領同上，手握繩屈肘作預備動作，由後往前轉動前臂甩繩，用手肘轉動。</p> <p>《活動7》雙手甩繩</p> <p>學生雙手拿跳繩握把，用腳踩住繩將繩撐開後，讓腳在繩前。</p> <p>(1)往前甩繩：雙手由後往前將繩甩過頭頂，於前方地面落下。</p> <p>(2)往後甩繩：雙手由前往後將繩甩過頭頂，於後方地面落下。</p> <p>《活動8》甩繩展演</p> | | |
|--|--|---|--|--|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|----|-----------------------|--|--|--|--|
| | | | 4人一組，討論能還有哪些有趣的甩繩動作，教師可提示討論有困難的小組，可以運用之前練習的身體伸展動作，加上各種不同甩繩的方向，就可以變化出各種有趣的創意甩繩動作。 | | |
| 十二 | 第五單元玩球趣味多 第一課球兒滾呀滾 | 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>第五單元玩球趣味多</p> <p>第1課球兒滾呀滾</p> <p>《活動1》認識各種球</p> <p>教師提問：你認識哪些不同的球呢？和同學分享你看過或玩過的球。</p> <p>《活動2》滾球回家</p> <p>教師說明「滾球回家」活動規則：</p> <p>(1)4人一組，每次多組上場。聽老師的指令，每人邊走邊滾一顆球，滾球繞過角錐到藍線。</p> <p>(2)在藍線前將球推滾出手，球通過圓盤，就表示成功把球送回家。如果球沒有成功通過圓盤，撿球後回藍線再滾一次。</p> <p>(3)前一人滾出球後，下一人才能出發，最快將全部的球送回家的組別獲勝。</p> <p>《活動3》搶救森林大火</p> <p>1.教師請學生分享「地球生病了」學習單，透過圖畫簡述新聞報導的環境問題，以及對環境問題的感受。</p> <p>2.教師播放影片，帶領學生關注地球暖化所引發的森林野火、北極熊生存等環境議題。</p> | <p>操作：表現滾球走、推滾球的動作。</p> <p>發表：說明推滾球避開障礙物的方法。</p> <p>實作：完成「地球生病了」學習單。</p> <p>運動撲滿：和同學練習滾出紙球擊中目標物，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p> |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|----|-----------------------|--|---|--|--|
| | | | <p>3.教師說明「搶救森林大火」活動規則：</p> <p>(1)3人一組，每次多組上場。滾出球避開障礙物，通過兩個紅色圓盤間。</p> <p>(2)每人滾5球後，通過圓盤的球數最多的組別獲勝。</p> <p>《活動4》幫幫北極熊</p> <p>教師說明「幫幫北極熊」活動規則：</p> <p>(1)3人一組，每次多組上場。滾出樂樂棒球避開障礙物，通過圓盤間。</p> <p>(2)跑到呼拉圈取正方形紙盒(降溫冰)，滾出球通過藍色圓盤可獲得1塊降溫冰，通過紅色圓盤可獲得2塊降溫冰，通過綠色圓盤可獲得3塊降溫冰。</p> <p>(3)每人滾3球後，獲得最多降溫冰的組別獲勝。</p> | | |
| 十三 | 第五單元玩球趣味多 第二課傳接跑跑跑 | 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | <p>第五單元玩球趣味多</p> <p>第2課傳接跑跑跑</p> <p>《活動1》繞圈跑步</p> <p>1.教師介紹同心圓場地，包含：起點、終點、跑道等等。</p> <p>2.全班在同心圓內場排成兩排，從起點開始，沿著跑道慢跑1-2圈，抵達終點後，回到內場成集合隊形。</p> <p>《活動2》球不落地</p> <p>1.2人一組，兩兩在跑道上面對面站立，排好隊後準備進行「球不落地」活動。</p> | <p>操作:和同伴合作用手傳接球。</p> <p>觀察:發現其他小組傳接球動作的優點。</p> <p>發表:分享遊戲中和同伴的互動情形。</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p> |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>2.「球不落地」動作要領：兩人近距離傳接一顆球，以連續五次順利傳接，不讓球掉落為目標。</p> <p>《活動3》拋拋接接</p> <p>2人一組相距約2公尺，進行傳接球練習，傳接方式如下：站著傳接、一蹲一站傳接、遠距離站姿練習。</p> <p>《活動4》球友呼拉圈</p> <p>2人一組，討論如何運用一個呼拉圈和一顆球設計出傳接球活動，討論後，立即實地嘗試。</p> <p>《活動5》拋擲通關</p> <p>1.全班平分為三隊，各隊從第一關開始挑戰，每人都完成後，才能挑戰下一關。教師說明三個關卡的配置與通關規則，各關規則如下：</p> <p>(1)第一關：在同心圓內圈排隊擲球，擲球超過外圈的標線就過關。</p> <p>(2)第二關：在同心圓內圈排隊擲球，擲中放在外圈的呼拉圈就過關。</p> <p>(3)第三關：在外圈放2個呼拉圈，一個呼拉圈距離內圈線3公尺，另一個呼拉圈距離內圈線5公尺。在內圈排隊擲球，每人一球，擲中距離3公尺的呼拉圈得50分，擲中距離5公尺的得100分，未擲中者0分。</p> <p>2.當各隊進行到第三關時，教師登記每人的得分，最後累積得分較高的隊伍獲勝。</p> | | |
|--|--|--|--|--|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|----|-----------------------|--|--|--|---|
| 十四 | 第五單元玩球趣味多 第二課傳接跑跑跑 | 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | <p>第五單元玩球趣味多</p> <p>第2課傳接跑跑跑</p> <p>《活動6》全班接球回家</p> <p>教師說明「全班接球回家」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)在同心圓場地外圈10公尺處放置一個呼拉圈，全班派一人持球站在同心圓場地內圈擔任擲球者，全班擔任傳球者，在同心圓場地外圈分散站立。 (2)擲球者將球擲出同心圓跑道外，傳球者在球落地之前接球，接球後往呼拉圈方向傳球，合作用接龍的方式把球送進呼拉圈。 (3)完成上述動作後，換下一位擲球者擲球。 <p>《活動7》分組接球回家</p> <p>1.4人一組，進行「分組接球回家」活動，各組派1人擔任內圈的擲球者，其餘3人在外圈散開擔任傳球者。</p> <p>2.擲球者須將球擲出跑道外，若在跑道內則為失誤球。規則與「全班接球回家」相同，但可以等球落地彈起後再接球，各組用接龍的方式將球送進呼拉圈。</p> <p>《活動8》三站傳接球</p> <p>1.6人一組，3人分別站在三個呼拉圈裡面，擔任「呼拉圈人」，其他3人站在三角形的邊線上當游擊手接應。</p> <p>2.傳球路線說明：A區呼拉圈人向B區傳球，游擊手接球後再傳球到B區呼拉圈人手中；接著B區呼拉圈人向</p> | <p>發表：說出遊戲時應遵守的規則。</p> <p>操作：合作完成跑傳大作戰比賽。</p> <p>自評：在比賽中體會進攻與防守的要領，享受運動的樂趣。</p> <p>運動撲滿：練習「三站傳接球」活動，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> | <p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p> |
|----|-----------------------|--|--|--|---|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>C區傳球，游擊手接球後再傳到C區呼拉圈人手中。</p> <p>《活動9》傳啊傳</p> <p>教師說明活動規則：</p> <p>(1)規則和《活動7》分組接球回家相同，擲球者將球擲出同心圓跑道外，外圍的傳球者接球，傳給站在呼拉圈旁的人，接著把球放入呼拉圈。</p> <p>(2)球放入呼拉圈後，換下一人擲球，每人都擔任過擲球者，活動即完成。</p> <p>《活動10》跑呀跑</p> <p>6人依序從同心圓內圈起跑，跑至角錐繞一圈後繼續向前跑，最後踩進呼拉圈。</p> <p>《活動11》跑傳大作戰</p> <p>教師說明「跑傳大作戰」活動規則：</p> <p>(1)3人一組，兩組同時進行，一組為傳球組，一組為跑步組，場地布置與上述兩活動相同。</p> <p>(2)聽教師哨音後，擲球者擲球和第一位跑者起跑。接球者先接球將球放進呼拉圈，則傳球組得1分；跑者先踩進呼拉圈，則跑步組得1分。一位跑者為一局，一共比三局，分數較高的組別獲勝。</p> <p>《活動12》跑接對抗賽</p> <p>教師說明「跑接對抗賽」活動規則：</p> <p>(1)全班分成兩組，分別為「傳接組」和「跑步組」。傳接組派出3人，位置與「三角傳接球」相同，分為A、B、C三區，每區各有1人站在呼拉圈裡；</p> | | |
|--|--|---|--|--|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|----|----------------------|--|---|--|--|
| | | | 跑步組派出2人，站在跑道起點準備。 (2)比賽得分判定方式：在跑步組完成跑一圈的任務之前，傳球組傳一圈得1分，傳2圈得兩分。 | | |
| 十五 | 第五單元玩球趣味多 第三課一線之隔 | 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>第五單元玩球趣味多 第3課一線之隔</p> <p>《活動1》擊掌說你好 聽教師哨音，兩組同時起步，沿著場地邊線往中線方向走，遇到中線轉彎，沿著中線前進，遇到同學互相擊掌打招呼。</p> <p>《活動2》球球撞星球 1.教師將在場地上畫一條白線，在白線前方空地畫出星星、月亮和太陽的圖形。 2.全班分成三組，分別站在白線後方排隊，依各組人數在球籃中放置相同數量的球，每組一個球籃。 3.聽教師哨音後，各組第一位開始擲球，擲中星星、月亮和太陽任何一個即可得一分，未擲中則不算得分。</p> <p>《活動3》你拋我接 1.活動規則如下： (1)一組學生持球，一組不持球，持球組的第一位學生A，聽教師哨音後，將球拋擲過網，球網對面第一位學生B則在球落地一次後接住球，學生A、B繞到隊伍後方重新排隊。 (2)持球組第二位學生C以同樣方式將球拋擲過網，傳給對面第二位學</p> | <p>操作：投擲球擊中標的物。 自評：遵守活動規則與同伴順利合作。 觀察：在活動中觀察他人拋擲球與接球技巧，並修正個人動作。</p> | <p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p> |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|----|----------------------|--|---|---|--|
| | | | <p>生D, 學生D在球落地前接住球, 學生C、D繞到隊伍後方重新排隊。</p> <p>(3)以此類推, 每位學生都要拋球過網和接球。</p> <p>《活動4》拋擲過繩小體驗</p> <p>1.學生熟練在三公尺的距離徒手拋接球後, 教師引導學生擲球過繩, 增加拋接球難度。</p> <p>2.三人一組, 其中兩人各自拿著繩子的一端, 一起將繩舉高, 一人持球準備將球丟過繩, 丟球姿勢不限定, 單手、雙手、拋球、擲球皆可。</p> <p>《活動5》傳接好夥伴</p> <p>教師將學生分為2人一組, 用雙手各持兩角, 使垃圾袋形成容器狀, 進行兩人持袋折返接力活動。</p> <p>《活動6》傳球接龍</p> <p>全班分組進行兩人持袋接力傳球遊戲, 傳球時依《活動5》的傳球技巧, 在原地把球傳給下一組, 每組可排成不同的隊形。</p> | | |
| 十六 | 第五單元玩球趣味多 第三課一線之隔 | 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>第五單元玩球趣味多</p> <p>第3課一線之隔</p> <p>《活動7》袋接反彈球</p> <p>1.學生3人一組, 一人持球, 另兩人持袋。</p> <p>2.持球者距離持袋者約2公尺, 聽教師哨音後輕輕將球向上拋出, 持袋者待球落地一次反彈後, 合作移動接球。接住時保持平衡穩定袋子, 不讓球落地。</p> | <p>操作: 和同伴合作完成持袋原地拋接球。</p> <p>運動撲滿: 練習「魚兒回小河」活動, 完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p> |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>3.學生熟練後，可前往球場，加上繩子提升難度。</p> <p>《活動8》捕魚大豐收</p> <p>1.活動進行方式如下：</p> <p>(1)持球者聽教師哨音後，將球拋擲過繩，兩組持袋組預備接球。</p> <p>(2)待球落地反彈後，兩組持袋組跑動接球，先接到球的小組可到場外休息，換另一組上場。</p> <p>《活動9》原地拋接球</p> <p>1.學生2人一組，兩人分別用雙手各持袋子2角，讓垃圾袋形成容器狀。</p> <p>2.將球放置在兩人所持的袋子平面上，兩人配合默契呼口訣「開、蹲、拋、接」一起手控制袋子四角，數到「拋」時，兩人同時雙手往上將球輕輕從袋上拋起，球落下時再接住，保持球不落地。</p> <p>《活動10》魚兒回小河</p> <p>1.場地布置同《活動8》，將學生分為兩隊，一隊為持袋者，2人一組各自持袋站在場中依序排隊，每一組的袋上都有球，另一隊為接球者，空手在另一邊場地排隊接球。</p> <p>2.聽教師哨音後，持袋者合作將球拋過網，在球落地前，接球者要判斷球的方位，移動接住球，接球後回到隊伍末端繼續排隊。</p> | | |
|--|--|--|--|--|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|----|-----------------------|--|---|---|---|
| 十七 | 第六單元全身動一動 第一課拳掌好朋友 | 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>第六單元全身動一動</p> <p>第1課拳掌好朋友</p> <p>《活動1》掌碰掌</p> <p>1.學生依照「弓步口訣」調整步伐—兩腳前後站，前腳彎曲、後腳伸直。</p> <p>2.學生反覆演練遊戲活動，但須限定學生每次打招呼的對象是不同的同學。</p> <p>《活動2》拳碰掌</p> <p>1.進行方式同《活動1》，教師讓學生在範圍內自由走動，當教師喊出「很高興見到你！」時，學生立即和距離最近的同學相對，一人出手掌、一人握拳，拳、掌相碰並貼住不動。</p> <p>2.學生依照「弓步口訣」調整步伐，因為有《活動1》的學習經驗，此時可讓學生自唸口訣調整腳步。</p> <p>《活動3》拳掌合一</p> <p>1.教師指導學生用武術的動作打招呼，這種打招呼的方式等同於武術中敬禮和回禮的動作。</p> <p>《活動4》騎馬原地跳</p> <p>1.教師課前指導學生完成簡易紙鏢製作。</p> <p>2.教師指導學生馬步動作：</p> <p>(1)將「流星鏢」拉開，身體前彎，兩腳尖(鞋尖)對應兩個紙鏢，站起。</p> <p>(2)下蹲、上身挺直、兩手自然伸出，如騎坐在馬背上握著韁繩，接著原地向上跳。</p> <p>《活動5》流星趕月拳</p> | <p>操作:依指令做出拳、掌動作。</p> <p>發表:說出如何用武術動作打招呼。</p> <p>運動撲滿:和同學練習騎馬原地跳、馬步出拳、弓步出拳，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> |
|----|-----------------------|--|---|---|---|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|----|-----------------------|--|---|--|---|
| | | | 1.延續學過的弓步與馬步，加上手握流星鏢，體驗左右連續出拳的動作。 2.為增加活動多樣性，可改變演練隊形，例如：單橫排、雙橫排、圓形、方形等等，亦可進行分組表演觀摩等活動。 | | |
| 十八 | 第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲 | 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>第六單元全身動一動</p> <p>第2課大樹愛遊戲</p> <p>《活動1》看見一棵樹</p> <p>1.教師指導學生拉開彼此間的距離，運用肢體做出一個「大」字，即兩腳分開站立、兩手左右側平舉，表現出一棵樹的姿態。</p> <p>2.活動時，教師可先讓學生在上課活動範圍自由走動。當教師喊出「看見一棵樹」時，學生立即模仿樹的樣子並靜止不動。此時教師應檢視學生動作，並給予指導和鼓勵。約靜止5秒後，再繼續進行。</p> <p>《活動2》大樹變變變</p> <p>教師引領全班思考，模仿樹的姿態做出三種不同的支撐及平衡造型。</p> <p>《活動3》大樹合體</p> <p>1.教師引領全班做出不同的支撐及平衡創意新造型。</p> <p>2.教師指導學生兩人一組進行「我們的大樹」合體新造型活動，兩人透過討論、試做、修改等過程合作表現創意造型。</p> | <p>操作：模仿大樹，做出個人的支撐及平衡造型。</p> <p>觀察：和同伴討論創意的大樹造型。</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|----|-----------------------|--|--|--|---|
| 十九 | 第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲 | 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>第六單元全身動一動</p> <p>第2課大樹愛遊戲</p> <p>《活動4》風雨過後</p> <p>教師引領學生思考：合體的大樹受到強風的吹襲，造成身體的擺動、扭轉、樹枝斷裂，各自被強風吹走。最後風雨停了，樹枝停住不動。這些動態的現象，如何用身體動作表現出來呢？請學生分組做做看，最後的大樹造型最好能鮮明、有創意。</p> <p>《活動5》探索平衡木高度</p> <p>1.教師請學生觀察低平衡木的高度，試著感覺低平衡木和階梯與椅子高度的不同。</p> <p>2.教師歸納學生的回答，說明：低平衡木的高度比階梯高一點，比教室椅子矮一些。在平衡木上活動時，需要小心保持平衡。</p> <p>《活動6》快樂木上行</p> <p>教師引導學生輪流進行平衡木的活動：</p> <p>(1)一人站上平衡木、一人站在地面，牽手同時前走。</p> <p>(2)一人站上平衡木向前走，雙手張開保持平衡。</p> | <p>操作：結合大樹的情境，合作做出支撐及平衡的表演。</p> <p>發表：觀察低平衡木的高度，說出低平衡木與階梯、椅子高度的差異。</p> <p>運動撲滿：模仿校園或社區的大樹造型，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> |
| 廿 | 第六單元全身動一動 第三課和風一起玩 | 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 | <p>第六單元全身動一動</p> <p>第3課和風一起玩</p> <p>《活動1》抓一把風來玩</p> <p>1.教師引導學生探索各種讓袋子充滿空氣的方法。</p> | <p>操作：以肢體模仿氣球、風車轉動。</p> <p>發表：說明讓風車持久轉動的方法。</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>2.教師請學生觀察塑膠袋中充滿空氣和沒有空氣時的差別，並請學生發表其特徵。 《活動2》兔子氣球圓滾滾 1.教師引導學生想像自己的身體是氣球，吸氣時，空氣進入身體，就像氣球被充氣，身體伸展得大又圓；吐氣時，空氣排出體外，就像氣球洩了氣，身體跟著縮小。 2.教師請學生深呼吸，想像氣球充入過多的空氣時爆炸的瞬間，身體要一瞬間張到最大，而後放鬆。 《活動3》氣球飄起來 1.教師請學生模仿已被吹脹的各式造型氣球，由教師來吹動這些人體氣球，引導學生想像和感受體內充滿氣體時，身體像氣球在輕飄的感覺。 2.教師引導學生思考：充滿空氣的氣球可能會飄到什麼地方？請學生模仿被吹脹的氣球，用肢體模擬情境。 《活動4》風車繞圈轉 教師帶領學生操作紙風車，學生拿著風車到戶外，探索讓風車轉動的方法。 《活動5》學學風車轉 1.教師展示說明轉動式的童玩，引導學生認知轉動的特徵，並以肢體模仿物體轉動。 2.教師引導學生以身體部位轉動繞圈。</p> | | |
|--|--|--|--|--|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|----|-----------------------|--|--|---|--|
| | | | 3.教師引導學生在不同速度的節奏中轉動身體的各部位。 | | |
| 廿一 | 第六單元全身動一動 第三課和風一起玩 | 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>第六單元全身動一動</p> <p>第3課和風一起玩</p> <p>《活動6》人體風車</p> <p>1.教師引導學生嘗試用肢體模仿低、中、高不同水平高度轉動的風車。</p> <p>2.教師配合音樂節奏或鈴鼓聲引導學生模仿風車不同的轉速。</p> <p>《活動7》風車繞轉</p> <p>教師引導學生用不同水平模仿單人風車做360度的轉動，例如：蹲著、跪著、站著原地繞轉。</p> <p>《活動8》雙人風車秀</p> <p>2人一組合作創作一個風車造型，在教師引導下，依序模仿風車的靜止、慢轉和快轉等動作。教師提醒學生創作時要相互合作，共同完成人體風車作品。</p> <p>《活動9》風來了</p> <p>1.教師將學生分為4人一組，以鈴鼓或音樂引導學生模仿微風進行直線和曲線慢跑，達到暖身的目的。</p> <p>2.請學生變化速度，模仿強風進行較快速的移動跑，提醒學生移動時必須注意閃躲，避免與他人碰撞。</p> <p>《活動10》我是小小草</p> <p>1.教師帶領學生觀察小草，引導學生思考小草隨風搖曳的姿態，進而請學生配合教師口令或鈴鼓的節奏，以手臂模仿小草的擺動。</p> | <p>操作:完成《鳳尾草之舞》。</p> <p>觀察:和同學討論創意的雙人風車表演。</p> <p>運動撲滿:練習跳《鳳尾草之舞》，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> <p>【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。</p> | |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>2.教師帶領學生變換身體動作的弧度，讓軀幹加上手臂跟著節拍上、下、左、右擺動。接著，變換身體的高低重複上述的擺動練習。</p> <p>《活動11》鳳尾草之舞</p> <p>1.教師指導學生配合《鳳尾草之舞》的歌詞和節奏，練習律動性的搖擺動作。</p> <p>2.待動作熟練後，教師將學生分成兩組，一組跳《鳳尾草之舞》，另一組則持絲巾在跳舞的隊伍間模仿風做直線跑。第二段音樂時角色互換。</p> <p>《活動12》表演與欣賞</p> <p>教師將全班分成3組，各組依序出場表演並互相觀摩，表演結束後，發表觀摩心得。</p> | | |
|--|--|---|--|--|

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。

南投縣○○國民小學**114**學年度領域課程計畫**【第二學期】**

| | | | |
|-------|---------|--------|-----------------|
| 領域/科目 | 健體 | 年級/班級 | 一年級, 共1班 |
| 教師 | 低年級授課教師 | 上課週/節數 | 每週3節, 21週, 共63節 |

課程目標:

- 1.認識身體各部位, 保護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚。
- 2.選擇健康食物, 學會珍惜食物。
- 3.知道生病時要注意的事, 了解自己和別人的心情並能調適心情。
- 4.用拍、拋、擲、滾的方式玩球。
- 5.安全做運動。
- 6.用毛巾做伸展操。
- 7.學習跳躍過繩。
- 8.用紙棒玩跑、跳、擲遊戲。
- 9.用紙鏢練習進攻與防守。
- 10.發揮創意模仿各種動物。

| 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 | 第一單元保護身體好健康 第一課身體好貼心、第二課五個好幫手 | 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。 | 第一單元保護身體好健康 第1課身體好貼心 《活動1》用身體體驗生活 1.教師提問:小君一家人週末去郊外踏青, 說說看, 身體的各個部位有哪些功能?怎麼幫助他們度過快樂的假日時光呢? 《活動2》認識身體 | 問答:說出身體各部位的名稱。 發表:能分辨保護五官的行為, 並能說明傷害五官行為的改進方法。 自評:落實保護五官的行為。 | 【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | |
|--|--|--|----------------------|--|
| | | <p>1.教師利用人體圖和身體各部位名稱字卡，帶領學生認識身體各部位的名稱。</p> <p>2.教師將全班分成四組，各組分別上臺抽取「動作卡」並做出指定動作，其他組舉手搶答，須說出用「身體什麼部位」做了「什麼動作」。</p> <p>第2課五個好幫手</p> <p>《活動1》寶貝眼睛</p> <p>1.教師說明：眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚都是生活好幫手，需要細心照顧，避免生病或受傷。想一想，小君的哪些行為可以保護眼睛？哪些行為會傷害眼睛？</p> <p>2.教師將全班分成3-4組，請學生拿出學習單，在組內分享自己平常使用眼睛的行為，並說一說，哪些是保護眼睛的行為，哪些行為會傷害眼睛，以及傷害眼睛的行為應該如何改進。</p> <p>《活動2》寶貝耳朵</p> <p>1.教師說明：觀察小君的行為，想一想，哪些行為可以保護耳朵？哪些行為會傷害耳朵？</p> <p>2.教師將全班分成3-4組，說一說，哪些是保護耳朵的行為，哪些行為會傷害耳朵，以及傷害耳朵的行為應該如何改進。</p> <p>《活動3》寶貝鼻子</p> | 總結性評量：完成課本單元一「現學現用」。 | |
|--|--|--|----------------------|--|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|---|------------------------------------|--|--|---|-------------------------------------|
| | | <p>1.教師說明:教師說明:想一想, 小彥的哪些行為可以保護鼻子? 哪些行為會傷害鼻子?</p> <p>2.教師將全班分成3-4組, 請學生拿出學習單, 說一說, 哪些是保護鼻子的行為, 哪些行為會傷害鼻子, 以及傷害鼻子的行為應該如何改進。</p> <p>《活動4》寶貝嘴巴</p> <p>1.教師說明:觀察小彥的行為, 想一想, 哪些行為可以保護嘴巴? 哪些行為會傷害嘴巴?</p> <p>2.教師將全班分成3-4組, 請學生拿出學習單, 說一說, 哪些是保護嘴巴的行為, 哪些行為會傷害嘴巴, 以及傷害嘴巴的行為應該如何改進。</p> <p>《活動5》寶貝皮膚</p> <p>1.教師說明:觀察小君和小彥的行為, 想一想, 他們的哪些行為可以保護皮膚? 哪些行為會傷害皮膚?</p> <p>2.教師將全班分成3-4組, 說一說, 哪些是保護皮膚的行為, 哪些行為會傷害皮膚, 以及傷害皮膚的行為應該如何改進。</p> | | | |
| 二 | 第二單元健康飲食聰明吃 第一課飲食紅綠燈、第二課健康飲食我決定 | 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>第二單元健康飲食聰明吃</p> <p>第1課飲食紅綠燈</p> <p>《活動1》頭好壯壯的方法</p> <p>1.配合課本第24頁圖文, 請學生發表:小全和小義誰的體力好又有活力? 為什麼?</p> <p>《活動2》紅綠燈食物</p> | <p>問答:分辨紅燈食物和綠燈食物。</p> <p>自評:做到良好的飲食習慣。</p> <p>觀察:反省個人飲食習慣。</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品E1 良好生活習慣與德行。</p> |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>1.教師配合食物圖卡與課本第25頁圖文，說明「綠燈食物」和「紅燈食物」的區別。</p> <p>2.教師將全班分組，發給每組一張海報紙，各組把所知道的健康食物(綠燈食物)寫在紙上，計時5分鐘，時間到將海報紙交到臺前。</p> <p>《活動3》品嘗大會</p> <p>1.教師請學生拿出自己帶來的健康食物，但先保持神秘感，不要讓同學看見。</p> <p>2.請每人向組員形容自己所帶來的健康食物，包含外形、顏色、口感等，讓組員猜一猜。</p> <p>《活動4》綠燈食物好處多</p> <p>1.請學生思考：吃綠燈食物對身體有什麼好處？</p> <p>《活動5》飲食檢查站</p> <p>1.請學生配合課本第27頁思考自己的飲食習慣並作答，做到的項目就打勾。</p> <p>第2課健康飲食我決定</p> <p>《活動1》小義的飲食問題</p> <p>1.教師配合課本情境，以小義的例子說明問題解決技能的初步概念。</p> <p>《活動2》我的飲食問題</p> <p>1.請學生利用「我的飲食問題」學習單，寫下一項最想改進的飲食習慣，並設定改進目標。教師行間巡視，適時針對學生個人目標設定的方式進行指導。</p> | | |
|--|--|---|--|--|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|---|--------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------|
| 三 | 第二單元健康飲食聰明吃 第二課健康飲食我決定、第三課健康食物感恩吃 | 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>第二單元健康飲食聰明吃</p> <p>第2課健康飲食我決定</p> <p>《活動3》小義的決定</p> <p>1.教師說明:人們很容易受到紅燈食物的氣味和口感誘惑,進而產生想吃的衝動。遇到這種情況,該怎麼為自己的健康做個好決定呢?</p> <p>2.教師帶領學生認識做決定技能概念,並說明做決定的步驟。</p> <p>《活動4》做個好決定</p> <p>1.教師取出可樂和白開水,詢問學生:如果口渴時,桌上有可樂和白開水兩種選擇,該怎麼做決定才是健康飲食呢?</p> <p>2.師生共同評價決定:這是一個好決定嗎?是否符合健康飲食原則呢?</p> <p>第3課健康食物感恩吃</p> <p>《活動1》食材變變變</p> <p>1.教師說明:攝取充足的營養才能長高和長壯,但是,在享用營養美味的食物時,你有沒有想過這些食物是由哪些食材烹煮而成的呢?</p> <p>2.學生自由發表最近一餐吃了哪些菜肴,推測是由哪些食材烹調而成的。教師鼓勵學生多攝取健康食物,盡量少吃紅燈食物。</p> <p>《活動2》你在浪費食物嗎?</p> <p>1.教師請用餐時吃不完的學生說一說:</p> <p>(1)一天中最常有剩餘食物的是哪一餐?</p> | <p>問答:說出做決定的步驟。</p> <p>實踐:演練做決定技能。</p> <p>觀察:不浪費食物。</p> <p>自評:能吃完自己的餐點。</p> <p>實作:完成「珍惜食物」學習單。</p> <p>總結性評量:完成課本單元二「現學現用」。</p> | <p>【品德教育】 品EJU7 欣賞感恩。</p> |
|---|--------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|---|-----------------------|--|---|---|--|
| | | | <p>(2)最常剩餘的食物是什麼？(是蔬菜、魚、飯或是肉？)為什麼會剩下？</p> <p>(3)當你認為餐點的分量過多時，你會怎麼做？</p> <p>《活動3》感恩的心</p> <p>1.教師提問：食物從哪裡來？每道餐點是怎麼完成的？學生可以課本上內容回答或想出其他答案，例如：菜農種菜、果農種水果、運輸業者將食材運送到超市或市場、廚師將食材烹調成晚餐菜肴。</p> <p>2.教師教念「憫農詩」並解釋意義。</p> <p>《活動4》惜食承諾</p> <p>1.師生共同討論在日常生活中如何做到珍惜食物。</p> <p>2.配合學習單進行反思，願意做到惜食行為的在笑臉塗上顏色。教師鼓勵學生努力實踐，減少食物浪費。</p> | | |
| 四 | 第三單元健康防護罩 第一課身體不舒服 | 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>第三單元健康防護罩</p> <p>第1課身體不舒服</p> <p>《活動1》他們怎麼了？</p> <p>1.教師請學生閱讀課本情境後思考：小澤為什麼生病呢？</p> <p>2.教師請學生閱讀課本情境後思考：想一想，小璇一家人為什麼身體不舒服呢？</p> <p>3.教師提問：你生病過嗎？當時有哪些不舒服的狀況？教師依學生的回答給予指導，並依症狀和可能的傳染途徑簡單介紹傳染病。</p> | <p>發表：說出造成生病的可能原因。</p> <p>演練：做出生病時的照護方式。</p> <p>實作：完成「認識藥袋」學習單。</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品E1 良好生活習慣與德行。</p> |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|---|-------------------------|--|---|---|--|
| | | | <p>《活動2》生病時的處理 1.進行「身體不舒服」狀況劇活動。 2.表演完畢後，教師請學生思考：發現自己可能生病時，該怎麼辦呢？</p> <p>《活動3》領藥要注意 1.教師請學生思考：看診完向藥師領藥時，有哪些要注意的事呢？ 2.教師請學生觀察攜帶的藥袋，指導學生認讀藥袋上的資訊，包含：姓名、內服藥或外用藥、用藥時間、用藥次數等，並說明其意義。</p> <p>《活動4》用藥行為追追追 1.教師利用布偶演出下列用藥情境，並請學生判斷對錯。 2.教師說明正確用藥的注意事項。</p> | | |
| 五 | 第三單元健康防護罩 第二課遠離疾病有法寶 | 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-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。 | 第三單元健康防護罩 第2課遠離疾病有法寶 <p>《活動1》疾病的傳染方式 1.教師說明課本情境，與學生共同討論病菌可能存在的地方和傳染方式。 2.教師說明病菌的傳染途徑。</p> <p>《活動2》預防疾病傳染的方法 1.教師以臺灣常見的傳染病新聞為例，與學生共同討論預防傳染病的方法，並引導學生思考：平時應該養成哪些衛生習慣？怎麼做才能預防疾病的傳染呢？ 2.教師統整與說明：造成傳染病的病菌種類眾多，遠離傳染病可以從降低與病菌的接觸做起。強調回家後 </p> | 檢核：完成「病菌在哪裡？」學習單。 問答：說出預防疾病傳染的方式。 演練：正確戴口罩。 實作：完成「傳染病不找我」學習單。 發表：說出增強身體抵抗力的方式。 自評：養成良好的生活習慣。 | 【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|---|-----------------------|--|--|---|--|
| | | | <p>和上廁所都要記得洗手，減少感染疾病的機會；生病或傳染病流行時，避免出入公共場所，並記得戴口罩，保護自己也保護他人。</p> <p>3.教師示範戴口罩的正確方式，並請學生拿出口罩練習。</p> <p>《活動3》增強抵抗力</p> <p>1.教師說明：增強身體抵抗力，能減少感染疾病的機會，可以如何增強抵抗力呢？</p> <p>《活動4》健康好習慣</p> <p>1.教師說出多項預防被傳染疾病的做法，讓學生判斷正確與否。如果是正確的做法，雙手比圈，如果是錯誤的做法，雙手比叉。</p> <p>2.教師詢問學生：你有哪些增強抵抗力的好習慣呢？請寫下來。</p> <p>3.教師接著詢問學生：你有哪些沒做到的好習慣呢？先寫下來，並且從現在開始，試著養成好習慣。</p> | | |
| 六 | 第三單元健康防護罩 第三課健康好心情 | 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。 | 第三單元健康防護罩 第3課健康好心情 <p>《活動1》認識不同心情</p> <p>1.教師展示各種不同表情的圖片或照片，並請學生思考：你曾經產生哪些心情呢？</p> <p>2.教師說明每個人遇到不同的生活事件，會表現出不同的情緒。情緒可簡單分為愉快和不愉快兩類。</p> <p>3.學生閱讀課本情境後發表圖中人物的心情，引導學生發現，從一個人</p> | 觀察：了解每個人都有各種情緒。 發表：分辨愉快與不愉快的情緒。 實作：完成「心情日記」學習單。 總結性評量：完成課本單元三「現學現用」。 | 【生命教育】 生E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>的聲音、表情、動作等，可以猜出他們的心情。</p> <p>4.教師詢問學生：如果你遇到和嘉琪相同的狀況，你的心情如何？接著請學生發表自己在什麼情況下會產生哪些愉快或不愉快的情緒，完成「不一樣的情緒」學習單。</p> <p>《活動2》表達心情的行為</p> <ol style="list-style-type: none">1.教師播放文化部兒童文化館《我變成一隻噴火龍了》繪本動畫。欣賞完動畫後，請學生發表自己的觀看心得。2.教師請學生發表心情不愉快的經驗和宣洩情緒的過程，從中引導並澄清適當的情緒控制方法。3.教師以課本情境為例，請學生選擇適當的做法。4.教師請學生自由分享：上述情境中哪一種表達心情的方式比較好呢？為什麼？如果換個想法，心情會不會不同？如果是你，你會怎麼做？ <p>《活動3》好心情小妙招</p> <ol style="list-style-type: none">1.教師舉例說明讓心情變好的方法。2.教師請學生輪流分享讓心情變好的的方法。3.教師發下「心情日記」學習單，指導學生記錄一週發生的事情、自己的心情，以及讓心情變好的方法。 | | |
|--|--|---|--|--|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|---|---------------------|--|--|----------------|---|
| 七 | 第四單元玩球樂 第一課拍球動一動 | 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>第四單元玩球樂 第1課拍球動一動</p> <p>《活動1》拍球變化多</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明並示範拍球動作要領。 2.教師帶領學生練習多樣化的拍球動作。 <p>《活動2》拍跑接力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明「拍跑接力」活動規則： (1)4人一組排成一列，距離起點5公尺處設置一個呼拉圈和一顆球，距離起點10公尺處設置一個三角錐。 (2)教師吹哨後，每組第一人跑向呼拉圈，在呼拉圈內拍球10次後將球放下，接著向前跑繞過角錐回到原點。 (3)與下一人擊掌交棒，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。 《活動3》拍球行走 <p>1.教師指導學生練習各式行進間拍球動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)拍球向前走。 (2)拍球橫向走。 (3)變換方向考驗。 <p>《活動4》拍球闖三關</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明「拍球闖三關」活動規則： 6人一組進行闖關體驗，以半個籃球場為範圍，設定三個關卡。 (1)第一關：拍球橫向走。 (2)第二關：拍球過山洞前進，另一組的兩人雙手合併作為山洞，闖關的 | 操作：做出各種原地拍球動作。 | <p>【人權教育】</p> <p>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> |
|---|---------------------|--|--|----------------|---|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>人擲反彈球讓球通過山洞，再向前跑將球接住。</p> <p>(3)第三關：拍球繞過角錐，以S形前進。</p> <p>《活動5》拍球大考驗</p> <ol style="list-style-type: none">教師說明「拍球大考驗」活動規則：(1)在第一個呼拉圈內原地雙手拍球10下。(2)左手拍球向前走至第二個呼拉圈。(3)在第二個呼拉圈內原地左手拍球10下、右手拍球10下。(4)左手拍球前進繞過三角錐。(5)右手拍球回起點。 <p>《活動6》拍球奪寶</p> <ol style="list-style-type: none">教師說明「拍球奪寶」活動規則：(1)5人一組，各組第一人聽到哨音後，先原地拍躲避球10下，將球給下一位組員。(2)到別組呼拉圈內奪取一顆球，放入自己組別的呼拉圈，下一人才可以繼續。(3)計時3分鐘，時間結束時，寶物總分最高的組獲勝。 <p>《活動7》猜拳貪食蛇</p> <ol style="list-style-type: none">教師說明「猜拳貪食蛇」活動規則：(1)每人持一顆排球，找同學猜拳。(2)猜拳贏的人原地拍球5下，猜拳輸的人原地拍球10下。(3)拍球後，輸的人排到贏的人隊伍後方，跟著贏的人找下一人猜拳，若 | | |
|--|--|---|--|--|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|---|---------------------|--|---|------------------------|--|
| | | | <p>排頭猜拳贏，後面的人須一起拍球5下；若排頭猜拳輸，後面的人要跟著拍球10下，再排到贏的人後方。《活動8》攻占城堡</p> <p>1.教師說明「攻占城堡」活動規則：</p> <p>(1)5人一組，每人持1顆球，各組第一人單手拍球往對方的城堡前進，奪取對方的角錐，一次只能拿一個。</p> <p>(2)若行進間球滾走，須立刻撿起回到原點的排尾排隊，下一人再拍球出發。</p> | | |
| 八 | 第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行 | 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>第四單元玩球樂 第2課拋擲我最行</p> <p>《活動1》我拋我接</p> <p>1.教師說明並示範向上拋球的動作要領：上拋接球、拋球落地再接、上拋拍手接球、上拋拍腿接球、拍手拍腿大挑戰。</p> <p>《活動2》合作出任務</p> <p>1.教師說明「合作出任務」活動規則：</p> <p>(1)2人一組，一人拋球，一人拍手。</p> <p>(2)教師下達指令：一人拋球，另一人拍手3下。</p> <p>(3)一人拍手結束後，另一人才接住球，則兩人合作成功。</p> <p>《活動3》拋擲繞場走</p> <p>1.學生在操場的跑道上進行活動，利用拋球與擲球繞操場一圈，練習紙球擲遠。</p> <p>《活動4》拋擲進網</p> <p>1.教師說明「拋擲進網」活動規則：</p> | <p>操作：做出向上拋球的組合動作。</p> | <p>【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。</p> |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|---|---------------------|--|--|---|--|
| | | | (1)6人一組，每組前方擺放裝有紙球的桶子，距離足球門3公尺的距離練習擲準。 (2)拉長距離，讓學生距離足球門5公尺的距離練習擲準。 (3)教師可視學生練習狀況，在足球門兩側柱子綁上一條橡皮筋繩，將拋擲目標設定為繩子到球門上方之間，縮小目標區增加挑戰的難度。 | | |
| 九 | 第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行 | 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。 | 第四單元玩球樂 第2課拋擲我最行 《活動5》正中目標 1.教師說明「正中目標」活動規則： (1)5人一組，距離牆面3公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。 (2)將球對準牆上目標拋擲。 《活動6》王牌拋擲手 1.教師布置「王牌拋擲手」活動場地：在牆壁上用粉筆畫上不同大小的幾何圖形。 2.教師說明「王牌拋擲手」活動規則： (1)5人一組，距離牆面5公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。 (2)聽從教師指示，瞄準畫中的幾何圖形拋擲。 《活動7》走轉拋擲 1.教師說明並示範「走轉拋擲」活動進行方式： (1)將大桶子放置地面。 (2)學生面對桶子距離約3公尺站立，每人3顆紙球。 | 操作：持紙球做出拋準、擲準的動作。 觀察：與同伴溝通合作，決定負責的目標。 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。 |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|---|---------------------|--|--|---|---------------------------------------|
| | | | (3)學生拋、擲紙球，嘗試把紙球投入桶中。 (4)聽教師口令向外走，例如：向外走3步，接著轉身拋擲球進桶。 《活動8》呼拉圈遠近挑戰 1.教師說明並示範「呼拉圈遠近挑戰」活動進行方式： (1)4人一組投擲，2人負責近的呼拉圈，2人負責遠的呼拉圈。 (2)投擲進一個呼拉圈得1分，得分最高的組別獲勝。 | | |
| 十 | 第四單元玩球樂 第三課滾動新樂園 | 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。 | 第四單元玩球樂 第3課滾動新樂園 《活動1》滾吧！球球 1.教師說明並示範「滾吧！球球」活動進行方式： (1)兩人屈膝側坐，一人將球推滾出去，另一人接球。 (2)兩人面對面盤腿坐，一人雙手將球推滾出去，另一人接球。 《活動2》滾球輪盤 1.教師說明「滾球輪盤」活動規則： (1)一組5人圍成圓面向圓心，併腿直膝坐，每人持1顆球。 (2)聽到一聲哨音時向右滾球，兩聲哨音時向左滾球。 《活動3》滾球過山洞 1.教師說明「滾球過山洞」活動規則： (1)6人一組，各組至起點排成一縱隊，雙手伸直搭前面組員的肩膀，雙腳張開與肩同寬，第一人雙手持球。 | 操作：做出推滾球動作。 觀察：認真參與活動，遵守活動規則。 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。 |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>(2)第一人彎腰由胯下將球向後滾，讓球穿過其他組員的胯下，接著跑向排尾接球。</p> <p>(3)接到球將球滾回前方，讓球穿過其他組員的胯下給第一人，由此隊伍會不斷前進，最快到達終點組別獲勝。</p> <p>《活動4》沿線滾球</p> <p>1.教師說明並示範「沿線滾球」活動進行方式：單人滾球繞球場線、兩人合作滾球、兩人持跳繩滾球。</p> <p>《活動5》滾球前進</p> <p>1.教師說明「滾球前進」活動規則：</p> <p>(1)6人一組，活動範圍為半個籃球場，可兩組同時進行。</p> <p>(2)聽到哨音，每組第一人出發，先右手滾球，再左手滾球，最後將球推滾出去再跑向終點接球。</p> <p>《活動6》滾球跑</p> <p>1.教師說明並示範「滾球跑」活動進行方式：雙手滾動抗力球直線前進並折返、雙手滾動抗力球繞角錐彎曲前進。</p> <p>《活動7》和球比一比</p> <p>1.教師說明並示範「和球比一比」活動進行方式：</p> <p>(1)4人一組，每組1顆抗力球。</p> <p>(2)一組2人同時在起點處進行活動，一人將抗力球推滾出去，另一人立即跑向前接住抗力球，接著滾球者</p> | | |
|--|--|---|--|--|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|----|-------------------------|--|--|---|--|
| | | | <p>與接球者角色互換再進行一次，再換另外2人進行。</p> <p>《活動8》跑滾樂</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師說明「跑滾樂」活動規則： (1)滾動抗力球直線前進。 (2)滾動抗力球繞角錐彎曲前進。 (3)將球滾向起點，並跑到球的前方接球。 <p>《活動9》滾球高手</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師說明「滾球高手」活動規則： (1)5人一組，發給一組5個角錐。 (2)在九宮格裡放角錐，一格放一個，各組各自安排角錐的位置。 (3)推滾樂樂棒球碰角錐，球碰到角錐就拿起，代表已得分。 (4)球碰到1分區的角錐(於九宮格第一排)得1分；球碰到2分區的角錐(於九宮格第二排)得2分；球碰到3分區的角錐(於九宮格第三排)得3分。 (5)累計得分最高的組別獲勝。 | | |
| 十一 | 第五單元伸展跑跳樂 第一課運動安全又健康 | 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。 | <p>第五單元伸展跑跳樂</p> <p>第1課運動安全又健康</p> <p>《活動1》運動場地安全第一</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師以課本第86頁為例，請學生思考圖片中的運動場地有什麼不妥之處？可能會引發什麼危險？ 教師帶領學生統整運動場地的安全注意事項。 <p>《活動2》正確運動快樂多</p> | <p>問答：說出運動安全注意事項。</p> <p>操作：完成個人運動安全檢核表。</p> <p>運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p> |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|----|-----------------------|--|--|--|---|
| | | | <p>1.教師配合課本第86-87頁，引導學生覺察情境中人物運動受傷的原因。</p> <p>2.教師請學生分組討論：你們還知道哪些運動時應注意的事項呢？</p> <p>《活動3》運動好處多</p> <p>1.教師請學生分組討論：運動有哪些好處？</p> <p>2.各組派代表上臺分享運動的好處，教師依據學生的發表歸納。</p> <p>《活動4》運動安全檢核</p> <p>1.教師發下「運動安全檢核表」學習單，並利用課本第89頁範例，說明擬定運動安全檢核表的方式。</p> <p>2.教師請學生依照運動安全檢核表，並將確實做到的項目打勾，無法完成的項目則記下原因，一週後全班分享。</p> | | |
| 十二 | 第五單元伸展跑跳樂 第二課毛巾伸展操 | 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>第五單元伸展跑跳樂</p> <p>第2課毛巾伸展操</p> <p>《活動1》毛巾伸展操介紹</p> <p>1.教師請學生拿出毛巾並提問：毛巾有什麼作用？</p> <p>2.教師說明：毛巾除了能擦汗，還能用來伸展身體。</p> <p>3.教師引導學生思考：我們能用毛巾做出哪些伸展動作？</p> <p>4.教師介紹身體各部位的毛巾伸展操動作，並說明。每個動作須至少維持10秒才能達到伸展效果。 (1)手部伸展。</p> | <p>操作：完成毛巾伸展操的動作。</p> <p>運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> | <p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|----|-----------------------|---|---|---|---------------------------------------|
| | | | <p>(2)身體伸展。</p> <p>(3)腿部伸展。</p> <p>5.教師提醒學生：做動作時要維持正常呼吸。</p> <p>6.教師介紹毛巾伸展操對身體的好處：</p> <p>(1)緩解身體的肌肉疼痛。</p> <p>(2)搭配有氧活動，能有效減重。</p> <p>(3)培養身體平衡感。</p> <p>(4)配合和緩的呼吸，可以放鬆心情。</p> <p>《活動2》組合性伸展操</p> <p>1.將學生分成4-6人一組。</p> <p>2.教師引導學生將手部伸展、身體伸展、腿腳伸展的各個動作，組合成4-6個八拍的動作。</p> <p>3.熟練並連續進行各部位伸展動作。</p> <p>《活動3》毛巾木頭人</p> <p>1.教師說明「毛巾木頭人」遊戲方式並進行遊戲。</p> <p>2.教師喊「1、2、3木頭人」，學生必須在教師喊完的同時，做出任一毛巾伸展操動作，依此類推，每次動作不可重複。</p> <p>3.利用木頭人遊戲複習毛巾伸展操動作。</p> | | |
| 十三 | 第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩 | 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 | <p>第五單元伸展跑跳樂</p> <p>第3課一起來跳繩</p> <p>《活動1》左右跳過繩</p> <p>1.教師指導學生2人一組，一人持繩一人跳，持繩者蹲下將跳繩貼緊地</p> | <p>問答：說出跳繩擺盪的特性及跳躍過繩要領。</p> <p>操作：跳躍過繩。</p> <p>觀察：快樂參與學習活動。</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>面靜止不動；另一人面對持繩者，練習左右跳躍過繩。</p> <p>《活動2》甩繩掃腳跳 1.2人一組，一人蹲下持繩，持繩者將跳繩緊貼地面左右來回甩動，甩動路徑如鐘擺；另一人面對持繩者，在原地邁繩即跳，避免被繩掃到腳。</p> <p>《活動3》念謠擺繩樂 1.教師指導學生2人一組，各持一端繩把。 2.學生念謠並左右輕盪跳繩，2人配合念謠節奏共盪一條跳繩。</p> <p>《活動4》擺繩原地跳 1.3人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為左右慢慢輕盪。未盪繩前，第三人先站立於兩位持繩者中間，面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時，跳起過繩1次且順利離開場地即算成功。每人練習5次，三人輪流當跳繩者。</p> <p>《活動5》穿過繩浪 1.4-6人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端，盪繩方式為慢慢繞環甩盪；其他人先站在繩外等待，依擺繩方向以穿越繩浪、跳過繩浪兩種方式過繩。 2.學會如何個人穿越過繩後，可以進行兩人挑戰。</p> <p>《活動6》大迴旋跳 1.3人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為慢慢環繞甩</p> | | |
|--|--|--|--|--|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|----|----------------------------------|---|--|--|---|
| | | | <p>盪。未盪繩前，第三人站立於兩位持繩者中間，並面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時跳起過繩即算成功，連續跳起過繩，直到絆繩中斷。每人有3次絆繩中斷再繼續的機會，絆繩3次則換人跳繩。</p> <p>2.熟練後可以改變跳躍者面對的方向，讓繩從跳躍者前方擺盪下來，或從後方擺盪下來。</p> | | |
| 十四 | <p>第五單元伸展跑跳樂</p> <p>第三課一起來跳繩</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>第五單元伸展跑跳樂 第3課一起來跳繩 《活動7》前迴旋跳</p> <p>1.動作複習：教師指導學生複習甩繩方式，雙手握繩把，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，腳踩住繩，再跨越過繩。</p> <p>2.原地迴旋跨繩：教師指導學生將一跳一迴旋的連續動作放慢，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，雙腳踮起跳過跳繩。</p> <p>3.一跳一迴旋：教師指導學生嘗試將上述動作修正為腳不踩繩，直接雙腳跳過並雙腳同時落地的動作，達成一跳一迴旋。學生可先嘗試跳一次休息一次，逐漸縮短完成動作的間距時間，即可連續。</p> <p>《活動8》踏步跳</p> <p>1.原地踏步跳：教師指導學生變化一跳一迴旋的腳步動作，將原本雙腳一起跳過甩繩同時落地的方式，改</p> | <p>操作：做出跳繩基本動作。</p> <p>運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> | <p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|----|------------------------|--|--|---------------|----------------------------|
| | | | 成雙腳前後提腳跳起，前後落地的方式。 2.向前踏步跳：教師指導學生運用「原地踏步跳」的動作要領，一邊向前踏步一邊跳繩。 《活動9》練習與欣賞 1.5人一組，由教師指定跳繩動作，學生以30秒內至少完成10次動作為目標(可連續或不連續)，聽教師哨音動作，全班輪流完成指定動作。 2.教師表揚達成目標的學生，並鼓勵未達目標的學生利用課餘時間多多練習。 | | |
| 十五 | 第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲 | 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。 | 第五單元伸展跑跳樂 第4課用報紙玩遊戲 《活動1》報紙追風跑 1.教師帶領學生快走或慢跑活動場地一圈，並利用報紙做暖身操和伸展活動。 (1)讓全開報紙飛到空中，在報紙掉到地上前用身體任一部位接住。 (2)將報紙對折，繼續挑戰上述活動。 2.教師指導學生將報紙攤開橫放於胸前，並在兩手放開報紙的同時大步向前走，看看報紙是否能夠一直貼在胸前不掉落。 3.同樣的方式，教師請學生將「大步向前走」改成「快步向前跑」約10秒鐘，再說說看報紙貼在胸前的狀況。 4.6-8人一組，每組依序於空地一字排開，並將舊報紙攤開橫放於胸前， | 操作：以各種方式越過紙棒。 | 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>在兩手放開報紙的同時快步向前跑。報紙掉落後就地蹲下，報紙最後掉落者為該組獲勝者。</p> <p>《活動2》跨跳紙棒</p> <p>1.4-6人一組，共同完成場地布置。每人手持紙棒，第一個人向前跨步後，將紙棒放在地上，下一人站在第一個人的紙棒位置，再向前跨步並放下紙棒，以此類推。</p> <p>2.學生依序練習跨跳過紙棒。先進行雙腳跳越練習，再練習單腳跳越。動作熟練後，進行雙腳連續跳越紙棒和單腳連續跳越紙棒。</p> <p>《活動3》開合跳越紙棒</p> <p>1.教師請全班學生將紙棒於地面拼湊成正方形、三角形、十字形、六邊形等造型，並設定起點線和終點線。</p> <p>2.教師指導學生在起點線縱向排隊，以開合跳的方式越過各紙棒造型關卡。</p> <p>《活動4》障礙關關過</p> <p>1.結合《活動2》、《活動3》的器材，布置出穿越障礙的場地。鼓勵學生發揮創意，用紙棒排出不同圖案的障礙物，例如：星形、井字形。</p> <p>2.5-6人一組，站在起點準備區，聽從教師指揮依序完成每關動作。</p> | | |
|--|--|--|--|--|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|----|------------------------|--|---|--|--|
| 十六 | 第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲 | 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>第五單元伸展跑跳樂</p> <p>第4課用報紙玩遊戲</p> <p>《活動5》擲紙棒體驗</p> <p>1.教師請學生分組討論：可以怎麼投擲紙棒？</p> <p>2.教師引導學生可以握住紙棒的前段、中段、後段，感受怎樣的握法比較較容易投擲，並讓學生試著握住不同範圍投擲紙棒，體驗三種不同握棒處的投擲。</p> <p>《活動6》擲紙棒經驗分享</p> <p>1.學生練習三種投擲紙棒方式後，分享各種投擲後的發現。</p> <p>《活動7》投擲紙棒</p> <p>1.教師指導學生正確投擲紙棒的方式。</p> <p>《活動8》擲遠積分賽</p> <p>1.5-6人一組，由教師統一指揮並喊口令，例如：預備、投擲、撿回紙棒，指示學生做出投擲與撿回的動作。</p> <p>2.教師依距離設立目標，例如：3分、5分、7分等標的，進行不同距離的擲遠練習，並發給學生「小小神射手」學習單，請學生在學習單上記錄擲中的分數。</p> <p>《活動9》你想中哪一個？</p> <p>1.5-6人一組，教師於不同距離擺放不同物品，學生選好想投中的物品，練習瞄準並投擲。</p> <p>《活動10》擲準積分賽</p> | <p>操作：練習投擲紙棒。</p> <p>運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |
|----|------------------------|--|---|--|--|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|----|------------------------|--|---|--|---|
| | | | <p>1.5-6人一組，教師於不同距離放置桶子或呼啦圈，設置投中每項物品的得分，指導學生進行擲準練習。</p> <p>2.每人可投擲紙棒一次，擲入標的物即得分。總得分最高的小組獲勝。</p> <p>《活動11》環保一極棒</p> <p>1.教師指導學生發表：報紙的用途有哪些？可以怎麼利用報紙來運動？</p> <p>2.報紙可以拿來做成紙棒或滾筒，也可以捲成柱狀當作擲準的目標物等。</p> <p>3.教師提問：如果報紙已破損、不堪使用，可以怎麼處理？</p> <p>4.教師指導學生課後將破損的紙棒拆開，攤平後回收。</p> <p>5.培養學生資源回收再利用的觀念，實踐環保愛地球的理念。</p> | | |
| 十七 | 第六單元模仿趣味多 第一課小巨人和紙鏢 | 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>第六單元模仿趣味多</p> <p>第1課小巨人和紙鏢</p> <p>《活動1》小巨人登山</p> <p>1.教師課前指導學生製作簡易紙鏢。</p> <p>2.學生大聲說出「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作要領，並依此要領做出弓步動作，將紙鏢懸垂在腳尖，膝關節頂碰紙鏢的繩子。</p> <p>3.2人一組，一人當小巨人，雙腳前後站立；另一人手持紙鏢，懸垂在小巨人前腳的腳(鞋)尖上方，並提醒小巨人「膝蓋要對齊腳尖」。小巨人用膝關節頂碰紙鏢的繩子，大聲說出「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作</p> | <p>操作：做出弓步基本動作。</p> <p>運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>要領，並靜止5秒，接著雙腿前後互換繼續演練。練習5次後，兩人角色互換。</p> <p>4. 上述動作熟練後，進行個人練習。自己手持紙鏢，懸垂在前腳的腳(鞋)尖上方，膝關節頂碰紙鏢的繩子並對齊腳尖靜止8秒，接著換腳練習。</p> <p>《活動2》小巨人騎馬</p> <p>1. 教師指導學生騎馬步的動作要領：膝關節彎曲下蹲，上身挺直，雙手將紙鏢拉開，兩端對齊腳(鞋)尖，有如握著韁繩騎坐在馬背上。接著依照教師的指示做動作：</p> <ul style="list-style-type: none">(1)騎馬步原地跳8次。(2)向前走20步。(3)登山步前進走6步。 <p>《活動3》你說我做</p> <p>1. 3-4人一組，一人發號指令，例如：騎馬步原地跳3次，其他人做動作。若其中有人動作失誤，則與發號指令者交換角色。</p> <p>《活動4》弓步進攻動作</p> <p>1. 教師說明用弓步劈掌進攻的動作要領：</p> <ul style="list-style-type: none">(1)雙手握拳收於腰際，雙腳併攏呈預備姿勢。(2)單手由後向前，同時以弓步向前進一步，走一步劈一掌，劈掌力量由上而下，劈掌後的高度與肩齊。 | |
|--|--|---|--|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|----|-----------------------|--|--|--|---|
| | | | <p>(3)順步劈掌：同手同腳進攻，例如：右弓步，右劈掌；左弓步，左劈掌。</p> <p>(4)拗步劈掌：不同手同腳進攻，例如：右弓步，左劈掌；左弓步，右劈掌。</p> <p>《活動5》紙鏢防守</p> <p>1.教師指導學生持紙鏢雙手上舉，結合弓步或馬步做出防守動作。</p> <p>2.2人一組，一人以弓步向前劈掌進攻，另一人持紙鏢做出馬步或弓步防守動作。</p> | | |
| 十八 | 第六單元模仿趣味多 第二課模仿滾翻秀 | 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>第六單元模仿趣味多</p> <p>第2課模仿滾翻秀</p> <p>《活動1》觀察與模仿</p> <p>1.教師引導學生討論：不同的動物在活動時的特徵有哪些？</p> <p>2.請學生嘗試模仿提及的動物，盡量伸展、運用肢體。</p> <p>《活動2》動物向前進</p> <p>1.教師舉例示範模仿下列動物行走的動作要領，並請學生練習。教師強調模仿動物行走時，每走一步需靜止3秒再走下一步。</p> <p>(1)猴子前進。</p> <p>(2)海狗前進。</p> <p>(3)大象前進。</p> <p>(4)兔跳前進。</p> <p>(5)螃蟹移動。</p> <p>2.教師鼓勵學生創意發想其他動物行走的模仿動作，接著安排分組表演、互相欣賞。</p> | <p>認知：了解動物前進特徵。</p> <p>操作：模仿動物前進。</p> <p>養成：遊戲時注意安全。</p> <p>發表：分享課後從事身體活動的場地。</p> <p>運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>3.表演結束後，教師引導學生多練習：你模仿了哪些動物？請和同學互相交流，試著模仿對方的創意動作。</p> <p>《活動3》滾球和滾筒</p> <p>1.教師說明示範蜷曲與伸展，並指導學生練習。</p> <p>2.利用蜷曲與伸展的動作要領，在軟墊上滾動。</p> <p>《活動4》猜拳不倒翁</p> <p>1.教師說明示範不倒翁的模仿動作，並指導學生練習。</p> <p>2.學生熟練不倒翁的動作後，教師將學生分為2人一組，進行猜拳不倒翁遊戲。</p> <p>(1)2人相對坐下，猜拳。</p> <p>(2)猜輸者，須做出不倒翁動作。</p> <p>《活動5》猴子過橋</p> <p>1.教師帶領學生先在地面上練習，模仿猴子行走，四肢著地、手腳並用，保持平衡前進。</p> <p>2.教師指導學生上平衡木，以手腳並用的方式前進。</p> <p>《活動6》猴子下山</p> <p>1.延續「猴子過橋」的活動，教師說明示範下平衡木之後，隨即在軟墊上做一個模仿球滾翻動作，再順勢站起。</p> <p>2.教師帶領學生進行演練、觀摩同學的表現。活動結束後，請學生分享在平衡木上移動的感覺，以及在平衡木上維持平衡的技巧。</p> | |
|--|--|---|--|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|----|----------------------|--|--|--|---|
| 十九 | 第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地 | 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>第六單元模仿趣味多</p> <p>第3課走向綠地</p> <p>《活動1》來到綠地</p> <p>1.教師以「造飛機」的音樂帶領學生進行暖身活動。</p> <p>《活動2》觸覺新感受</p> <p>1.教師引導學生在規定的範圍內自由走動，運用感官仔細觀察草地中的石頭、植物、昆蟲、動物。</p> <p>2.教師以音樂引導學生行進與停止，音樂停止時，學生模仿所碰觸的動物、植物或其他物品，鼓勵其用身體不同的部位、姿勢來表現。</p> <p>3.遊戲結束後，鼓勵學生分享接觸草地的感覺，以及在遊戲中觀察到的模仿動作。</p> <p>《活動3》動物模仿秀</p> <p>1.教師引導學生共同討論：大自然裡有哪些昆蟲和動物？牠們的外型和身體特徵是什麼？牠們會做出哪些動作？</p> <p>2.教師在地面上放置昆蟲、動物圖卡，以鈴鼓或音樂引導學生移動，鈴鼓或音樂停止時，學生立刻停下腳步並翻開身旁的一張圖卡，模仿圖卡上昆蟲或動物的造型。</p> <p>3.遊戲結束後，鼓勵學生分享在遊戲中觀察到的模仿動作，教師請幾位表現優異的學生出場表演，讓同學猜猜看他們模仿的是何種昆蟲或動物。</p> | <p>操作：模仿草地上的動物、植物或石頭。</p> <p>發表：分享親近草地的感受。</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> |
|----|----------------------|--|--|--|---|

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|---|----------------------|--|---|---|--|
| | | | <p>《活動4》大自然的小玩家</p> <p>1.教師引導學生思考：動物們都怎麼移動呢？鼓勵學生發表動物名稱和移動方式，並將學生發表的結果以類別分組，例如：公雞組（直線前進走）、小鳥組（揮動翅膀飛）、毛毛蟲組（伸縮前進爬）、袋鼠組（併雙腿向前跳）、鶯鶯組（單腳獨立走）。</p> <p>2.教師以鈴鼓聲引導學生模仿所代表的動物在空間中自由移動，鼓聲停止時，教師做出指示，例如：公雞、小鳥、毛毛蟲一組，袋鼠、鶯鶯一組。扮演公雞的學生須找扮演小鳥、毛毛蟲的學生聚在一起，扮演袋鼠的學生則須找扮演鶯鶯的學生聚在一起。</p> | | |
| 廿 | 第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地 | 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>第六單元模仿趣味多 第3課走向綠地</p> <p>《活動5》動物一家親</p> <p>1.教師帶領學生複習模仿動物的動作。</p> <p>2.教師說明動物一家親活動方式，並指導學生進行活動：</p> <p>(1)教師抽出2張動物卡，1張身體部位卡。</p> <p>(2)如果動物卡是「蝴蝶和袋鼠」，身體部位卡是「背部」，則教師一開始拍打鈴鼓，全班立刻兩兩為一組，一人模仿蝴蝶，一人模仿袋鼠，以背部相連的方式模仿動物姿勢，直到鈴鼓聲停止。</p> | <p>操作：連結身體部位，合作模仿動物移動。</p> <p>發表：分享創作動物活動的情境。</p> | <p>【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。</p> |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | | |
|----|----------------------|--|--|--|---|
| | | | <p>(3)亦可改為抽出3張動物卡和1張身體部位卡來進行活動。</p> <p>3.教師鼓勵學生欣賞同學的表現，嘗試覺察自己與其他同學表現的差異。</p> <p>《活動6》我們最團結</p> <p>1.5-6人一組，以抽籤的方式將各組以不同的動物命名。例如：蝴蝶組、螞蟻組、無尾熊組、螳螂組等。</p> <p>2.教師提問：想想看自己組代表的動物最喜歡的食物是什麼？最喜歡停佇的地點是哪裡？最具代表性的動作是什麼？問題沒有標準答案，只要學生願意發表，即給予鼓勵。</p> <p>3.各組進行集體肢體創作。</p> | | |
| 廿一 | 第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地 | 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>第六單元模仿趣味多</p> <p>第3課走向綠地</p> <p>《活動7》蝴蝶之舞</p> <p>1.教師介紹蝴蝶的身體構造和特徵：蝴蝶是自然界中美麗的舞者，長有兩對翅膀，翅膀上有各式各樣的色彩和斑紋，翅膀輕盈的舞動，就能自由自在的穿梭飛翔。</p> <p>2.教師指導學生練習擺動手臂，模擬蝴蝶翅膀上、下舞動的動作，提醒學生在舞動雙臂時力量須輕巧柔軟。</p> <p>3.教師指導學生配合「蝴蝶」的歌詞和旋律，練習「蝴蝶之舞」。</p> <p>《活動8》表演與欣賞</p> <p>1.教師請學生分組上臺表演，欣賞他組的演出。</p> | <p>操作：完整表演蝴蝶之舞。</p> <p>運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> |

附件2-5(一至五／七至九年級適用)

| | | | | |
|--|--|--------------------------|--|--|
| | | 2.臺下學生專注欣賞他組表演，完成後為同學鼓掌。 | | |
|--|--|--------------------------|--|--|

註：

3. 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。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。