附件2-5（國中小各年級適用）

南投縣光華國民小學**113**學年度部定課程計畫

【第一學期】

領域/科目	健體	年級/班級	一年級，共　4　班
教師	**一年級教學團隊**	上課週/節數	每週3節，21週，共63節

課程目標:
1.辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。
2.知道如何拒絕不安全的身體碰觸。
3.保持整潔與衛生，維持身體健康。
4.拋球、接球、傳球準確性控球。
5.安全做運動。
6.伸展身體，讓身體更柔軟。
7.用好玩的方式走和跑。
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.配合課本第8頁，請學生說出學校的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.教師詢問學生:學校的健康中心裡有哪些師長？他們在做什麼呢？ 2.教師帶領學生參觀健康中心。	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。

			第2課危險！不能那樣玩 《活動1》我的遊戲基地 1.教師詢問學生:校園中哪些地方適合玩遊戲？ 2.學生分組上臺發表討論的結果。 《活動2》檢視遊戲器材 1.教師展示不符合規定或破損的遊戲場所、遊樂器材的照片或課本第11頁圖片，並引導學生討論:損壞的遊戲器材可能發生危險，找一找，下面遊戲器材有哪些不安全的地方？ 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現象，發現問題時會離開還是繼續使用？教師請選擇離開的學生說出理由，藉此提醒選擇繼續使用的學生安全的重要性。 3.教師提醒學生，在遊戲的時候，如果看到器材破損或不合規範，千萬不要使用，以免發生意外，並趕快通知家長請相關單位處理。 《活動3》危險來找碴 1.教師展示課本第12-13頁，請學生思考:下面哪些是危險的遊戲行為？你會怎麼提醒同學避免危險呢？ 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：不但要在正確的地方玩遊戲，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.教師引導學生思考：學校外還有許多遊戲場所，使用器材時，有哪些注意事項呢？ 2.教師拿出事先準備的告示牌、警語照片或課本第14-15頁圖片，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。 3.教師提醒：使用遊戲器材時遵守規範、正確使用，才能安全玩。	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。 自評：遵守乘坐機車、汽車的安全規則。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

		活中運動與健康的問題。	汽車？上下學時，要注意哪些安全事項呢？ 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？ 3.教師歸納說明走路上下學的安全注意事項。 《活動2》行路安全要注意(二) 1.教師帶領學生閱讀課本第24頁，並提問：觀察下面的情境想一想，上下學時走在哪裡比較安全呢？為什麼？ 2.教師提問：你曾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？ 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？ 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。 《活動3》機車搭乘安全 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？ 2.教師說明搭乘機車的安全注意事項。		

			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。 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。 《活動4》汽車搭乘安全 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？ 2.教師說明搭乘汽車的安全注意事項。 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。 4.教師說明:下車開車門前，如果沒有注意，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。		

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？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 1.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：在不喜歡的碰觸可能發生之前，就要表達拒絕。 《活動5》保護自己 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？	發表：分辨能接受的碰觸和不能接受的碰觸。 互評：尊重他人的身體界限。 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。

			2.教師說明遇到危險情況時保護自己的方法。 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。		
五	第三單元健康超能力 第一課乾淨的我	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。	第三單元健康超能力 第1課乾淨的我 《活動1》誰是整潔小超人？ 1.教師請學生閱讀課本第48-49頁，並思考：你覺得誰的儀容整潔，是你心目中的整潔小超人呢？教師介紹各清潔用具的功能，並說明儀容整潔的重要性。 《活動2》我的健康超能力(一) 1.潔牙好時機： (1)教師詢問學生平日潔牙的時機。 (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。 2.洗臉有方法： (1)教師帶領學生練習正確的臉部清潔動作。 (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。 《活動3》我的健康超能力(二) 1.我會自己梳頭髮： (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。 2.檢查指甲：	發表：說出儀容不整潔可能造成的影響。 演練：正確的洗臉、梳頭髮、檢查指甲、洗手。 自評：注意儀容整潔。 問答：正確說出「溼、搓、沖、捧、擦」的洗手五步驟。	【品德教育】 品E1　良好生活習慣與德行。

			(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。 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。 《活動4》洗手好時機 1.教師說明洗手的時機，例如：吃東西前、上廁所後、擤鼻涕後、看病前後、遊戲後、運動後、回家後、玩玩具後等。 《活動5》洗洗手 1.教師播放洗手歌，帶領學生跟著唱。教師示範說明洗手五步驟。 《活動6》身體香噴噴 1.教師配合課本第56-57頁，以布偶示範說明洗澡的步驟。 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 1.教師配合課本第58-59頁，以布偶示範說明洗頭髮的步驟。 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。		

附件2-5（國中小各年級適用）

六	第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣	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。	第三單元健康超能力 第2課飲食好習慣 《活動1》健康白開水 1.教師說明：人體由大量的水組成，維持我們的生命，並幫助新陳代謝、排除毒物、調節體溫，是生活中的重要角色。 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 1.教師提問：口渴時，你會喝什麼來解渴呢？ 2.教師說明白開水的優點和含糖飲料的缺點： (1)白開水的優點：不含糖、對身體有害的物質最少、能真正解渴。 (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、需花錢購買。 《活動3》飯前要洗手 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？ 2.教師請學生一起演練洗手五步驟。 《活動4》吃飯的時候 1.教師透過布偶劇演出情境。 2.教師提問：你們覺得小康吃飯的表現好嗎？不好的地方在哪裡？會影響健康嗎？會影響他人用餐嗎？小康要怎麼改進呢？	問答：說出早上起床喝白開水對人體的好處。 自評：願意養成喝白開水的健康習慣。 演練：在用餐前洗手。 觀察：表現良好的餐桌禮儀和飲食習慣。 發表：說出飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。	【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。

			《活動5》溫馨用餐 1.教師將學生分組，組員分別扮演爸爸、媽媽、小孩、爺爺、奶奶等不同角色，演出全家人在用餐時間會做的事。 2.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說說學校的生活，藉以增加親子間的親密感。 《活動6》飯後不劇烈運動 1.教師請學生思考：飯後可以做什麼活動？不能做什麼活動？ 2.教師提問：你平常飯後會做哪些活動？ 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。 《活動7》飯後要潔牙 1.教師提問：飯後除了不能劇烈運動外，還要注意什麼呢？ 2.教師帶領學生複習潔牙的時機（餐後和睡前潔牙）。 3.教師請學生對著鏡子張開嘴，檢查牙齒是否乾淨？有沒有齲齒？		
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，	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？	問答：說出幫助排便的好習慣。 自評：自我檢核一週的排便狀況。 發表：分辨生活中的廁所標誌。	【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

		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。	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。 《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 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。 2.教師配合課本第70-71頁說明如廁禮儀和流程。 《活動5》上完廁所後要注意 1.教師配合課本第72-73頁說明如廁禮儀和流程。	演練：模擬如廁的動作流程。 總結性評量：完成課本單元三「現學現用」。	平等的語言與文字進行溝通。

			(1)上完廁所後要沖水。 (2)整理服裝，確認服裝穿戴整齊再離開廁所間，並輕輕關門。 (3)離開前要用肥皂仔細清洗雙手。 2.教師加強說明使用小便斗和坐式馬桶的注意事項。 3.教師提醒學生廁所設置的「緊急求救鈴」，平時不能隨便按，發生緊急狀況時，才能按鈴求救。 《活動6》姿勢一級棒 1.教師配合課本第74-75頁，示範正確的坐姿、站姿和睡姿。		
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。	第四單元跑跳動起來 第1課安全運動王 《活動1》運動安全穿搭 1.全班到操場集合，分組討論並互相檢查服裝穿著。 《活動2》運動場地要慎選 1.教師請學生打開課本第81頁，觀察圖片裡有哪些運動項目與場地？教師引導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 1.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。動作說明：	發表：說出不安全的運動行為。 自評：遵守運動規則，認真參與遊戲。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。 操作：做出伸展的動作。	【性別平等教育】 性E11　培養性別間合宜表達情感的能力。

			(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。動作說明： (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。動作說明： (1)大腿內側伸展。 (2)金雞獨立。 《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。動作說明： (1)併腿前彎。 (2)盤腿前彎。 (3)開腿前彎。 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。 《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。動作說明： (1)身體變小。 (2)身體變大。		

			(3)身體變最大。 《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。		
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。	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 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： (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。 (3)變換水平走：踮腳走（高水平）、蹲著走（低水平）。 《活動2》牽手一起走 1.2人一組，牽手進行各種走路動作。 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、踮腳向前走再向右走、蹲著向前走再向右轉。 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。 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	操作：連續變換不同方向、速度、水平走路。 發表：分享和同伴牽手走路的感受。	【性別平等教育】 性E11　培養性別間合宜表達情感的能力。

			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。 《活動3》動腦動腳一起跑 1.教師補充其他的跑步方式，例如： (2)側併跑。 (2)抬腿跑。 (3)前交叉步跑。 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。 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。 《活動4》跑步特快車 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。 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。 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。 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。		

附件2-5（國中小各年級適用）

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。	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 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。 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。 3.5人一組，各組依關卡內容，討論並推派出各點的闖關者。 4.每個關卡的設計為環島一圈，當第一關闖關者完成關卡後，全組接著換第二關進行，依此類推直到完成第四關。 《活動6》精靈與魔王 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。 2.活動規則如下： (1)精靈聚集在場地裡，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，被踩到影子的精靈就到禁止區。 (2)計時3分鐘，看魔王能抓到幾個精靈，時間結束後，換人當魔王繼續進行遊戲。 (3)進入禁止區的精靈，在禁止區裡原地抬腿跑20次。	操作：完成關卡所指定的走路或跑步動作。 發表：分享合作闖關遇到的困難和解決方法。 自評：在遊戲中遵守遊戲規則並團結合作。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【性別平等教育】 性E11　培養性別間合宜表達情感的能力。

			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。 《活動7》抓尾巴遊戲 1.在活動場地設置「安全區」。教師徵求兩位學生示範遊戲中會用到的動作，例如：跑步、追逐、閃躲、急停，鼓勵學生在遊戲中應用。 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： (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。 (2)感到疲累時，可躲入「安全區」休息，原地踏步20次。安全區能自由進出，但一次最多只能容納2人。 (3)計時10分鐘，遊戲結束後，手中布條最多的人獲勝。		
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。	第四單元跑跳動起來 第4課和繩做朋友 《活動1》握繩做操 1.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。 《活動2》四肢動一動 1.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	操作：做出跳繩體操的動作。 觀察：在學習活動中觀摩動作，快樂參與。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【安全教育】 安E7　探究運動基本的保健。

			動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習。 《活動3》前後左右彎 1.前伸展：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，之後雙手拉緊跳繩，身體慢慢向前伸展，至定點後靜止10秒鐘（口令1-10）再還原。 2.後伸展：要領同上，身體慢慢向後仰。 3.左右伸展：要領同上，身體慢慢向左側伸展，換邊再做。 《活動4》腿部伸展 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（口令1-10）再還原，並換另一腳進行。 2.後拉腿：要領同上，改為單腳在後。 3.弓步伸展：另一腳向後踏成弓箭步。 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。 《活動5》繩索體操展演 1.三人一組，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。		

			《活動6》單手甩繩 1.2人一組，教師吹哨喊口令，指導學生進行空迴旋練習。 《活動7》雙手甩繩 1.學生雙手拿跳繩握把，用腳踩住繩將繩撐開後，讓腳在繩前。 《活動8》甩繩展演 1.四人一組，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。 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。	第五單元玩球趣味多 第1課球兒滾呀滾 《活動1》認識各種球 1.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。 《活動2》滾球回家 1.教師說明「滾球回家」活動規則：(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。(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。(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。 《活動3》搶救森林大火	**操作：表現滾球走、推滾球的動作。** **發表：說明滾球方式。** 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【安全教育】 安E7　探究運動基本的保健。

			1.教師說明「搶救森林大火」活動規則：(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。(2)每人滾5球後，通過圓盤的球數最多的組別獲勝。 《活動4》幫幫北極熊 1.教師說明「幫幫北極熊」活動規則：(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。(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。(3)每人滾3球後，獲得最多降溫冰的組別獲勝。		
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。	第五單元玩球趣味多 第2課傳接跑跑跑 《活動1》繞圈跑步 1.教師介紹「同心圓」場地，包括：起點、終點、跑道等。 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。 《活動2》球不落地 1.全班分成兩人一組，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。 2.「球不落地」動作要領：在球不離開身體的狀況下，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。	操作：和同伴合作用手傳接球。 觀察：發現其他小組有趣的創意傳接球方式。 發表：和同伴合作展現創意傳接球方式。	【安全教育】 安E7　探究運動基本的保健。

			《活動3》拋拋接接 1.2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。 《活動4》球友呼拉圈 1.2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。 《活動5》拋擲通關 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： (1)關卡一：在同心圓內圈排隊擲球，擲球超過外圈的標線就過關。 (2)關卡二：在同心圓內圈排隊擲球，擲中放在外圈的呼拉圈就過關。 (3)關卡三：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。		
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。	第五單元玩球趣味多 第2課傳接跑跑跑 《活動6》全班接球回家 1.教師說明「全班接球回家」的活動規則：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。	發表：說出人多接球和人少接球的差異。 操作：合作完成三站傳接球。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【安全教育】 安E7　探究運動基本的保健。

			《活動7》分組接球回家 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。 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。 《活動8》三站傳接球 1.6人一組，3人分別站在三個呼拉圈裡面，成為「呼拉圈人」，其他3人站在三角形的邊線上當游擊手接應。 2.一開始，A區呼拉圈人向B區傳球，B區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C區傳球，C區游擊手接球後再傳到C區呼拉圈人手中。 《活動9》傳啊傳 1.教師說明活動規則：主要規則和《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。完成一輪後，角色互換繼續練習，讓每個人都有機會擔任擲球者。 《活動10》跑呀跑 1.學生從同心圓內圈起跑，跑至三角錐繞一圈後繼續向前跑，最後踩進呼拉圈。 《活動11》跑傳大作戰		

			1.將「傳啊傳」和「跑呀跑」兩活動結合，6人再分成兩組，進行「跑傳大作戰」活動。 《活動12》跑接對抗賽 1.教師說明「跑接對抗賽」活動規則： (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；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，依此類推。 《活動13》感恩時間 1.教師請學生討論：比賽順利結束了，要感謝哪些人的協助呢？		
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。	第五單元玩球趣味多 第3課一線之隔 《活動1》擊掌說你好 1.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。 《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。	自評：遵守活動規則與同伴順利合作。 操作：投擲球擊中標的物。 觀察：在活動中觀察他人拋接球技巧，並修正個人動作。	【安全教育】 安E7　探究運動基本的保健。

			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。 《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。 (3)以此類推，每位學生都要拋球過網和接球。 《活動4》拋擲過繩小體驗 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。 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。 《活動5》傳接好夥伴 1.學生兩人一組，在大型垃圾袋四個角各打一個結。 2.教師引導學生，學生兩人一組，分別用雙手各持兩角，讓垃圾袋形成容器狀，進行兩人持袋折返接力活動。		

			《活動6》傳球接龍 1.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。		
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。	第五單元玩球趣味多 第3課一線之隔 《活動7》袋接反彈球 1.學生3人一組，一人持球，另兩人持袋。 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，不讓球落到地面。學生熟練後，可前往球場，加上繩子提升難度。 《活動8》捕魚大豐收 1.活動進行方式如下： (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。 (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。 《活動9》原地拋接球 1.學生兩人一組，兩人分別用雙手各持袋子2角，讓垃圾袋形成容器狀。 2.兩人配合默契呼口訣，一起喊「開、蹲、拋、接」，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。持續練習拋接，保持球不落地，	操作：和同伴合作完成捕魚大豐收。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【安全教育】 安E7　探究運動基本的保健。

			《活動10》魚兒回小河 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。 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。		
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。	第六單元全身動一動 第1課拳掌好朋友 《活動1》掌碰掌 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。 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。 《活動2》拳碰掌 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。 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。 《活動3》拳掌合一 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。	操作:做出馬步或弓步連續出拳動作。 發表:說出如何用武術動作打招呼。 運動撲滿:完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【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。

			《活動4》騎馬原地跳 1.教師課前規畫統整教學，指導學生完成簡易的紙鏢製作。 2.教師指導學生馬步動作： (1)將「流星鏢」拉開，身體前彎，兩腳尖（鞋尖）對應兩個紙鏢，站起。 (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。 《活動5》流星趕月拳 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，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。	第六單元全身動一動 第2課大樹愛遊戲 《活動1》看見一棵樹 1.教師指導學生拉開彼此間的距離，在不會干擾他人的空間活動，運用肢體站出一個「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。 《活動2》大樹變變變 1.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。 《活動3》大樹合體 1.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	操作：模仿大樹，做出個人的支撐及平衡造型。 觀察：和同伴討論創意的大樹造型。 發表：說出自己組別的表演動作設計。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【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。

			討論、試做、修改等過程合作表現創意造型。		
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。	第六單元全身動一動 第2課大樹愛遊戲 《活動4》風雨過後 1.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。 《活動5》探索平衡木高度 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。 《活動6》快樂木上行 1.教師引導學生輪流進行平衡木的活動： (1)一人站上平衡木、一人站在地面，牽手同時前走。 (2)一人站上平衡木向前走，雙手張開保持平衡。	操作：以肢體模仿氣球。 發表：說出快跑或深吸氣、慢慢吹能使風車轉得久。	【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。
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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第六單元全身動一動 第3課和風一起玩 《活動1》抓一把風來玩 1.教師引導學生探索各種讓袋子充滿空氣的方法。 《活動2》兔子氣球圓滾滾	操作：以肢體模仿風車的轉動。 觀察：和同學討論創意的雙人風車表演。	【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.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.請學生模仿已被吹漲的各式氣球，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？請學生模仿被吹漲的氣球，用肢體模擬情境。 《活動4》風車繞圈轉 1.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.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。 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。	第六單元全身動一動 第3課和風一起玩 《活動6》人體風車 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，。 2.在教師的指令下，配合音樂節奏或鈴鼓聲，讓學生練習模仿風車不同的轉速。	**操作：完成鳳尾草之舞。** 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》風車繞轉 1.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。 《活動8》雙人風車秀 1.兩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。 《活動9》風來了 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。 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。 《活動10》我是小小草 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。 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。 《活動11》鳳尾草之舞 1.指導學生配合「鳳尾草」的歌詞和節奏，練習律動性的搖擺動作。 2.待動作熟練後，教師將學生分成兩組，一組先做配合音樂律動的動作，		

			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。		
廿二	休業式		休業式		

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。

附件2-5（國中小各年級適用）

南投縣○○國民小學**113**學年度部定課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健體	年級/班級	一年級，共　4　班
教師	**一年級教學團隊**	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。

			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。 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」。 第2課五個好幫手 《活動1》寶貝眼睛 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？ 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。 《活動2》寶貝耳朵 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？ 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。 《活動3》寶貝鼻子	總結性評量：完成課本單元一「現學現用」。	

			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？ 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。 《活動4》寶貝嘴巴 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？ 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。 《活動5》寶貝皮膚 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？ 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。		
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。	第二單元健康飲食聰明吃 第1課飲食紅綠燈 《活動1》頭好壯壯的方法 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？ 《活動2》紅綠燈食物	問答:分辨紅燈食物和綠燈食物。 自評:做到良好的飲食習慣。 觀察:反省個人飲食習慣。	【品德教育】 品E1　良好生活習慣與德行。

			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。 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。 《活動3》品嘗大會 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。 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。 《活動4》綠燈食物好處多 1.請學生思考：吃綠燈食物對身體有什麼好處？ 《活動5》飲食檢查站 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。 第2課健康飲食我決定 《活動1》小義的飲食問題 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。 《活動2》我的飲食問題 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。		

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。	第二單元健康飲食聰明吃 第2課健康飲食我決定 《活動3》小義的決定 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？ 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。 《活動4》做個好決定 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？ 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？ 第3課健康食物感恩吃 《活動1》食材變變變 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？ 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。 《活動2》你在浪費食物嗎？ 1.教師請用餐時吃不完的學生說一說： (1)一天中最常有剩餘食物的是哪一餐？	問答：說出做決定的步驟。 實踐：演練做決定技能。 觀察：不浪費食物。 自評：能吃完自己的餐點。 實作：完成「珍惜食物」學習單。 總結性評量：完成課本單元二「現學現用」。	【品德教育】 品EJU7 欣賞感恩。

			(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？ (3)當你認為餐點的分量過多時，你會怎麼做？ 《活動3》感恩的心 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。 2.教師教念「憫農詩」並解釋意義。 《活動4》惜食承諾 1.師生共同討論在日常生活中如何做到珍惜食物。 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。		
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。	第三單元健康防護罩 第1課身體不舒服 《活動1》他們怎麼了？ 1.教師請學生閱讀課本情境後思考:小澤為什麼生病呢？ 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？ 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。	發表:說出造成生病的可能原因。 演練:做出生病時的照護方式。 實作:完成「認識藥袋」學習單。	【品德教育】 品E1　良好生活習慣與德行。

			《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？ 《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。 《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。		
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 《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。 《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	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。

			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。 3.教師示範戴口罩的正確方式，並請學生拿出口罩練習。 《活動3》增強抵抗力 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？ 《活動4》健康好習慣 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。 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。 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。		
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 《活動1》認識不同心情 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？ 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。 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	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。

			的聲音、表情、動作等，可以猜出他們的心情。 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。 《活動2》表達心情的行為 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？ 《活動3》好心情小妙招 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。		

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。	第四單元玩球樂 第1課拍球動一動 《活動1》拍球變化多 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。 《活動2》拍跑接力 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 1.教師指導學生練習各式行進間拍球動作： (1)拍球向前走。 (2)拍球橫向走。 (3)變換方向考驗。 《活動4》拍球闖三關 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。	【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。

			人擲反彈球讓球通過山洞，再向前跑將球接住。 (3)第三關:拍球繞過角錐，以S形前進。 《活動5》拍球大考驗 1.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。 《活動6》拍球奪寶 1.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。 《活動7》猜拳貪食蛇 1.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		

			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 1.教師說明「攻占城堡」活動規則： (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。 (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。		
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。	第四單元玩球樂 第2課拋擲我最行 《活動1》我拋我接 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。 《活動2》合作出任務 1.教師說明「合作出任務」活動規則： (1)2人一組，一人拋球，一人拍手。 (2)教師下達指令：一人拋球，另一人拍手3下。 (3)一人拍手結束後，另一人才接住球，則兩人合作成功。 《活動3》拋擲繞場走 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。 《活動4》拋擲進網 1.教師說明「拋擲進網」活動規則：	操作：做出向上拋球的組合動作。	【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)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。

			(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。

			(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。 (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。 《活動4》沿線滾球 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。 《活動5》滾球前進 1.教師說明「滾球前進」活動規則： (1)6人一組，活動範圍為半個籃球場，可兩組同時進行。 (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。 《活動6》滾球跑 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。 《活動7》和球比一比 1.教師說明並示範「和球比一比」活動進行方式： (1)4人一組，每組1顆抗力球。 (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		

			與接球者角色互換再進行一次，再換另外2人進行。 《活動8》跑滾樂 1.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。 《活動9》滾球高手 1.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。	第五單元伸展跑跳樂 第1課運動安全又健康 《活動1》運動場地安全第一 1.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？ 2.教師帶領學生統整運動場地的安全注意事項。 《活動2》正確運動快樂多	問答：說出運動安全注意事項。 操作：完成個人運動安全檢核表。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E7　探究運動基本的保健。

			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。 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？ 《活動3》運動好處多 1.教師請學生分組討論：運動有哪些好處？ 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。 《活動4》運動安全檢核 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。 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。		
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。	第五單元伸展跑跳樂 第2課毛巾伸展操 《活動1》毛巾伸展操介紹 1.教師請學生拿出毛巾並提問：毛巾有什麼作用？ 2.教師說明：毛巾除了能擦汗，還能用來伸展身體。 3.教師引導學生思考：我們能用毛巾做出哪些伸展動作？ 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。	操作：完成毛巾伸展操的動作。 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)身體伸展。 (3)腿部伸展。 5.教師提醒學生:做動作時要維持正常呼吸。 6.教師介紹毛巾伸展操對身體的好處: (1)緩解身體的肌肉疼痛。 (2)搭配有氧活動，能有效減重。 (3)培養身體平衡感。 (4)配合和緩的呼吸，可以放鬆心情。 《活動2》組合性伸展操 1.將學生分成4-6人一組。 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。 3.熟練並連續進行各部位伸展動作。 《活動3》毛巾木頭人 1.教師說明「毛巾木頭人」遊戲方式並進行遊戲。 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。 3.利用木頭人遊戲複習毛巾伸展操動作。		
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	第五單元伸展跑跳樂 第3課一起來跳繩 《活動1》左右跳過繩 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	問答:說出跳繩擺盪的特性及跳躍過繩要領。 操作:跳躍過繩。 觀察:快樂參與學習活動。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

		隊成員合作，促進身心健康。	面靜止不動；另一人面對持繩者，練習左右跳躍過繩。 《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，在原地遇繩即跳，避免被繩掃到腳。 《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。 《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。 《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。 《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		

			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。 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。		
十四	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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第五單元伸展跑跳樂 第3課一起來跳繩 《活動7》前迴旋跳 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。 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。 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。 《活動8》踏步跳 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	操作：做出跳繩基本動作。 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。

			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。

			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。 《活動2》跨跳紙棒 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。 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。 《活動3》開合跳越紙棒 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。 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。 《活動4》障礙關關過 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。 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。		

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。	第五單元伸展跑跳樂 第4課用報紙玩遊戲 《活動5》擲紙棒體驗 1.教師請學生分組討論：可以怎麼投擲紙棒？ 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。 《活動6》擲紙棒經驗分享 1.學生練習三種投擲紙棒方式後，分享各種投擲後的發現。 《活動7》投擲紙棒 1.教師指導學生正確投擲紙棒的方式。 《活動8》擲遠積分賽 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。 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。 《活動9》你想中哪個？ 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。 《活動10》擲準積分賽	操作：練習投擲紙棒。 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。

			1.5-6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。 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。 《活動11》環保一極棒 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？ 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。 3.教師提問：如果報紙已破損、不堪使用，可以怎麼處理？ 4.教師指導學生課後將破損的紙棒拆開，攤平後回收。 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。		
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。	第六單元模仿趣味多 第1課小巨人和紙鏢 《活動1》小巨人登山 1.教師課前指導學生製作簡易紙鏢。 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。 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	操作：做出弓步基本動作。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【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。

			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。 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。 《活動2》小巨人騎馬 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： (1)騎馬步原地跳8次。 (2)向前走20步。 (3)登山步前進走6步。 《活動3》你說我做 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。 《活動4》弓步進攻動作 1.教師說明用弓步劈掌進攻的動作要領： (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。		

			(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。 (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。 《活動5》流星鏢防守 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。 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。		
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。	第六單元模仿趣味多 第2課模仿滾翻秀 《活動1》觀察與模仿 1.教師引導學生討論:不同的動物在活動時的特徵有哪些？ 2.請學生嘗試模仿提及的動物, 盡量伸展、運用肢體。 《活動2》動物向前進 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。 (1)猴子前進。 (2)海狗前進。 (3)大象前進。 (4)兔跳前進。 (5)螃蟹移動。 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。	認知:了解動物前進特徵。 操作:模仿動物前進。 養成:遊戲時注意安全。 發表:分享課後從事身體活動的場地。 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。

			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。 《活動3》滾球和滾筒 1.教師說明示範蜷曲與伸展，並指導學生練習。 2.利用蜷曲與伸展的動作要領，在軟墊上滾動。 《活動4》猜拳不倒翁 1.教師說明示範不倒翁的模仿動作，並指導學生練習。 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。 (1)2人相對坐下，猜拳。 (2)猜輸者，須做出不倒翁動作。 《活動5》猴子過橋 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。 2.教師指導學生上平衡木，以手腳並用的方式前進。 《活動6》猴子下山 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。 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。		

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。	第六單元模仿趣味多 第3課走向綠地 《活動1》來到綠地 1.教師以「造飛機」的音樂帶領學生進行暖身活動。 《活動2》觸覺新感受 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。 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。 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。 《活動3》動物模仿秀 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？ 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。 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。	操作：模仿草地上的動物、植物或石頭。 發表：分享親近草地的感受。	【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4》大自然的小玩家 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）、鷺鷥組（單腳獨立走）。 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、鷺鷥一組。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鷺鷥的學生聚在一起。		
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。	第六單元模仿趣味多 第3課走向綠地 《活動5》動物一家親 1.教師帶領學生複習模仿動物的動作。 2.教師說明動物一家親活動方式，並指導學生進行活動： (1)教師抽出2張動物卡，1張身體部位卡。 (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。	操作：連結身體部位，合作模仿動物移動。 發表：分享創作動物活動的情境。 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。

			(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。 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。 《活動6》我們最團結 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。 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。 3.各組進行集體肢體創作。 《活動7》蝴蝶之舞 1.教師指導學生配合「蝴蝶」的歌詞和旋律，練習「蝴蝶之舞」。 《活動8》表演與欣賞 1.教師請學生分組上臺表演，欣賞他組的演出。 2.臺下學生專注欣賞他組表演，完成後為同學鼓掌。		
廿一	成果分享				

附件2-5（國中小各年級適用）

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。