

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？		
--	--	---	--	--

附件2-5(國中小各年級適用)

			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!		
一一	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。

附件2-5(國中小各年級適用)

		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？ 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。
---	--------------------------	--	--	---	--

附件2-5(國中小各年級適用)

			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。

附件2-5(國中小各年級適用)

			(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。
---	-----------------------	---	--	--	---

附件2-5(國中小各年級適用)

			《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

附件2-5(國中小各年級適用)

		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。
--	--	---	---	--	----------------------

附件2-5(國中小各年級適用)

			(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。

附件2-5(國中小各年級適用)

			(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。		
--	--	--	---	--	--

附件2-5(國中小各年級適用)

			(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、向左右走、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。

附件2-5(國中小各年級適用)

			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公尺處(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。
---	-------------------------------	---	---	--	--

附件2-5(國中小各年級適用)

			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。		
--	--	--	---	--	--

附件2-5(國中小各年級適用)

			《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。

附件2-5(國中小各年級適用)

			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。

附件2-5(國中小各年級適用)

			《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。

附件2-5(國中小各年級適用)

			《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		
--	--	--	--	--	--

附件2-5(國中小各年級適用)

			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。

附件2-5(國中小各年級適用)

			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。		
--	--	--	---	--	--

附件2-5(國中小各年級適用)

			《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。

附件2-5(國中小各年級適用)

			《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。

附件2-5(國中小各年級適用)

			《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。

附件2-5(國中小各年級適用)

			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。

附件2-5(國中小各年級適用)

			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，		
--	--	--	--	--	--

附件2-5(國中小各年級適用)

			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。

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。

附件2-5(國中小各年級適用)

		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」。	
--	--	--	-----------------------------	--

附件2-5(國中小各年級適用)

			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。		
--	--	--	---	--	--

附件2-5(國中小各年級適用)

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。	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。
----------	--	---	--	---	-------------------------------

附件2-5(國中小各年級適用)

			(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。

附件2-5(國中小各年級適用)

			《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。

附件2-5(國中小各年級適用)

			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。

附件2-5(國中小各年級適用)

			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(國中小各年級適用)

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。	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。
---	---------------------	---	--	-----------------------	---

附件2-5(國中小各年級適用)

			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		
--	--	--	---	--	--

附件2-5(國中小各年級適用)

			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。

附件2-5 (國中小各年級適用)

			(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(國中小各年級適用)

			(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。

			(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	
--	--	--	---	--

附件2-5(國中小各年級適用)

			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。

附件2-5(國中小各年級適用)

			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。

附件2-5(國中小各年級適用)

			(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。

附件2-5(國中小各年級適用)

		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		
--	--	--	--	--

附件2-5(國中小各年級適用)

			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。

附件2-5(國中小各年級適用)

			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(國中小各年級適用)

			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。		
--	--	--	--	--	--

附件2-5(國中小各年級適用)

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。	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。
----	------------------------	---	---	---	------------------------------------

附件2-5(國中小各年級適用)

			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。

附件2-5(國中小各年級適用)

			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(國中小各年級適用)

			(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。

附件2-5(國中小各年級適用)

			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。		
--	--	--	---	--	--

附件2-5(國中小各年級適用)

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。	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。
-----------	------------------------------	---	---	---	---

附件2-5(國中小各年級適用)

			《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)、鸞鸞組(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、鸞鸞一組。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鸞鸞的學生聚在一起。		
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。

附件2-5(國中小各年級適用)

			(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。