

南投縣愛國國民小學 112 學年度領域學習課程計畫

【第一學期】

領域 / 科目	健體	年級 / 班級	四年甲班
教師	陳清祥	上課週節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標：

1. 認識家庭潛在危機及其預防方法、處理方法。
2. 具備操作身體的能力，並能運用於火災逃生技巧中。
3. 能關懷並尊重燒燙傷患者與其他身心障礙者。
4. 認識食物中的營養素，並了解食物、營養、運動與能量的關係。
5. 學習探索身體的創作活動。
6. 熟悉閃躲、移位和投擲等動作及操作器具的技巧。
7. 認識牙齒的種類和功能，及口腔常見的疾病。
8. 熟悉口腔衛生保健的方法，並願意定期接受口腔檢查。

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	輕鬆上手	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。 健體-E-A2 具備	【活動一】認識籃球 1. 教師向學生介紹籃球運動的起源，可參考課文說明及教師手冊第 36 頁補充資料。 【活動二】與球共舞 1. 教師先示範並說明持球、撥球、繞球動作，發給學生每人一顆球練習。 2. 教師提醒學生可以運用上述持球、撥球、繞球等動作，作為進行籃球運動前的暖身活動。 【活動三】傳接球練習 1. 教師先示範三種常用的傳接球動作，包括肩上傳接球、胸前傳接球與擊地傳接球，並請學生 4 人一組練習傳接。	1. 提問回答 2. 操作學習	【性別平等教育】 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

		<p>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>	<p>2. 教師講解傳接球的基本動作：「傳球動作」雙手屈肘接球，並以指腹持球，單腳向前跨出，重心在前，球傳出後，指尖向前，大拇指朝下；「接球動作」指尖迎向來球的方向，接球之後手臂輕往後擺，以減緩球傳來時夾帶的力量。</p> <p>【活動四】跨步傳接球</p> <p>1. 教師先示範動作，再請學生練習。2 人一組，各自將呼拉圈放在自己前方的地面上，傳球者單腳向前跨一步進入呼拉圈，並於前腳落地時將球傳出，後腳隨後進入呼拉圈；接球者跨一步進入呼拉圈，於雙腳著地時將球接住。</p> <p>【活動五】移動中傳接球</p> <p>1. 教師將全班分成 2 組，運用現有的場地線，請學生沿著場地線面對面相距約 3 公尺站立，然後沿著地面直線橫向移動，並練習胸前傳接球。</p> <p>2. 移動中傳接球必須於行動間進行，故活動難度較高。因為慣性，傳球時的目標區要往前設定於同伴移動路線的前方，以利對方順利接球，故教師提醒學生傳球時，應注意對方移動的位置，往對方前進方向的斜前方傳球。</p>		
<p>二</p>	<p>輕鬆上手</p>	<p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<p>【活動六】運球多變化</p> <p>1. 教師先示範以下運球動作，再由學生體驗不同高度的運球，並進行練習，每項練習時間各 3 分鐘：坐在地板上運球、坐在小板凳上運球、坐在課用椅上運球、站姿運球（球的反彈高度及腰）、高蹲姿運球（球的反彈高度及膝）、低蹲姿運球。</p> <p>【活動七】原地單手運球</p> <p>1. 教師示範運球動作，說明動作要領，發給學生每人一顆球，練習原地單手運球的動作。</p> <p>2. 運球時，雙腳前後站立，膝關節彎曲，身體重心降低，手肘自然彎曲；可分別用左、右手練習，以熟悉球感。</p> <p>【活動八】原地換手運球</p> <p>1. 教師先示範以下動作，再由學生體驗與練習，每項練習時間各 5 分鐘：V 字形換手運球、M 字形換手運球、運球繞身。</p> <p>2. 為了讓練習更增添趣味，教師可讓 2~3 人一組，看誰運球的時間持續比較久。</p> <p>【活動九】運球前進</p> <p>1. 直線運球接力比賽：將全班分成 3 隊，每隊再分成 2 組，相對排列於籃球場兩側，兩組相距約 10 公尺，進行直線運球前進遊戲。待教師哨音響起後，由一方組員開始運球，以直線運球前進的方式抵達對面，換下</p>	<p>1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察</p>	<p>【性別平等教育】 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>

			<p>一位組員接力運回，整組最先完成即獲勝。</p> <p>2. 進行曲線運球接力比賽：教師將全班分成 3 隊，每隊再分成 2 組，每隊約 6~8 個障礙物，均分放置在一直線上。兩組相距約 10 公尺站立於籃球場兩側，待教師哨音響起後，由一方組員開始運球，以曲線運球前進的方式，繞過障礙物抵達對面，換下一位組員接力運回，整組最先完成則獲勝。</p>		
<p>三</p>	<p>來玩躲避球、桌球好手</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>【活動一】對牆擲準</p> <p>1. 教師指導全班分為 3~5 組，站在距離牆面約 5 公尺處，利用躲避球輪流進行擲準練習。</p> <p>2. 擲中牆面上的目標區一次得 1 分，累計得分最高的組別獲勝。</p> <p>【活動二】命中目標</p> <p>1. 教師指導學生 6~8 人一組，投擲前方排列的寶特瓶；每個人有 5 次的投擲機會，學生可依自己的能力，自由選擇不同距離進行投擲，擊中一個瓶子得 10 分，累計得分。</p> <p>【活動三】打電話遊戲</p> <p>1. 教師指導全班分組，每組 11 人，排列如課本所示；一人擔任組長，負責撥電話，其餘組員分別代表 0~9 的數字。</p> <p>2. 教師出題，例如：請打反詐騙電話 165。組長必須把球傳給代表 1、6 和 5 的組員，並依照「165」的順序完成；各組打完電話即蹲下。</p> <p>【活動四】單手傳球</p> <p>1. 教師將學生分為 2 人一組，並練習單手擊地傳球、單手肩上傳球動作。</p> <p>2. 投擲時，眼睛注視目標，配合手臂的力量。</p> <p>【活動五】閃躲練習</p> <p>1. 教師將學生分為每 3 人一組，一人站在中間當練習者，其餘兩人運用所學到的單手肩上傳球技巧，進行投擲，中間練習者依據不同的來球方向練習閃躲動作。</p> <p>【活動六】方陣躲避球遊戲</p> <p>1. 教師指導全班分為 2 組，一組在場外攻擊，一組在場內閃躲，一回合約 4 分鐘，吹「停止」哨音時，場內剩餘的人數，即為守方得分，之後攻守互換，得分較高的一方獲勝。</p> <p>【活動一】桌球介紹</p> <p>1. 教師向學生說明桌球運動的起源、規則。</p> <p>【活動二】觸球初體驗</p>	<p>1. 教師觀察</p> <p>2. 操作學習</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。</p> <p>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. 教師說明並示範動作：向上拋接球；向上拍球；向上拋球，另一手模擬球拍擊球，可視學生的學習狀況，要求增加連續成功的次數。</p> <p>【活動三】對牆拋接球</p> <p>1. 每組 4~6 人，手持桌球，離牆 1~1.5 公尺。將球拋向牆壁約腰部高度，球碰牆落地反彈一次後，將球接住，每人練習 3 次。</p> <p>2. 動作熟練後進行不落地的對牆拋接球練習。</p>		
<p>四</p>	<p>桌球好手</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>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>	<p>【活動四】彈接練習</p> <p>1. 2 人一組，一人將球丟過中線，對側學生等球落臺彈起後雙手接住，再丟球過中線，讓對方接，反覆練習 5 次，即換下一組。</p> <p>【活動五】分組彈接練習賽</p> <p>1. 每組 4~6 人，一人 3 顆球，投球者先將球擲在自己的桌面，使球彈起過網，另一人用飛盤接起，再把接到的球倒進籃子裡。</p> <p>2. 成功接球一次得 1 分，統計得分最多的組別獲勝。</p> <p>【活動六】桌球拍的種類</p> <p>1. 教師說明：桌球拍分成直拍與橫拍兩種，直拍又稱正手板，橫拍又稱負手板或刀板，球拍的形狀和握法各有不同。</p> <p>【活動七】桌球拍的握法</p> <p>1. 教師依據課本圖示向學生說明桌球拍的兩種握法，分為直拍的握法和橫拍的握法。</p> <p>【活動八】持拍向上擊球</p> <p>1. 教師請學生練習「原地向上拍球動作」連續 5 次，熟練後，請學生練習連續 10 次拍球。</p> <p>【活動九】對空拍球再接反彈球</p> <p>1. 教師請學生練習「對空拍球再接反彈球動作」連續 2 次，熟練後，請學生練習連續 5 次的拍球動作。</p> <p>【活動十】擊球動作介紹</p> <p>1. 教師說明要領並示範反手擊球、正手擊球的動作，並請學生分別原地揮空拍練習反手擊球動作、正手擊球動作各 10 次。</p> <p>【活動十一】對牆擊球再接反彈球</p> <p>1. 教師說明並示範對牆擊球再接反彈球的動作，並指導學生個別練習，熟練後，請學生練習連續 5 次的「對牆擊球再接反彈球動作」。</p> <p>【活動十二】對牆連續擊球</p> <p>1. 教師說明並示範對牆連續擊球的動作，並指導學生個別練習，熟練後，請學生練習連續 10 次的「對牆連續擊球」。</p> <p>【活動十三】擊球過網練習</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 學生發表</p> <p>3. 教師觀察</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。</p> <p>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. 教師指導學生分組，每組 4~6 人，每人每次 5 顆球，將球集中於小球籃內。</p> <p>2. 擊球者以擊球動作自丟自打，將籃子內的球打完後換人；接球在擊球者對面練習隨球移動接球，接到球後將球放在小球籃中。</p>		
五	危險就在身邊	<p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<p>【活動一】電扶梯事件</p> <p>1. 師生共同討論搭乘電扶梯時的安全注意事項，例如：雙腳正確踩在踏板上，並握緊扶手靠邊站好；注意鞋帶是否繫好，避免捲入電扶梯中。人潮擁擠時不要推擠，也不要再在電扶梯上嬉戲或反向奔跑。避免將頭、手伸出電扶梯外。若發生意外時，記得按緊急停機鈕（通常位於電扶梯起點或終點）。</p> <p>【活動二】這樣安全嗎？</p> <p>1. 教師以課本的情境圖為例，說明粗心的態度或危險的行為，都容易引起事故傷害的發生，不但會傷害自己，也會傷害到別人。</p> <p>【活動三】實驗室安全</p> <p>1. 教師說明實驗室安全注意事項：進入實驗室先打開窗戶，保持通風。注意聆聽老師講解實驗的操作程序和危險事件的防範方法。依照實驗步驟操作，並細心觀察和記錄。實驗室中，嚴禁追逐、嬉戲、喧譁和危險的操作行為，以免意外發生。遵守酒精燈正確的使用方式。在燒杯中加入液體時，沿著攪拌棒慢慢傾倒。用搨氣的方式嗅聞氣味。拿取試管時謹慎小心，勿將管口對著自己或他人。離開實驗室前徹底洗淨雙手。</p> <p>【活動四】正確使用家電用品</p> <p>1. 教師說明微波爐是常見的家電用品，使用時要遵守安全注意事項才能避免危險發生：避免微波爐空轉，以免故障或引發危險。金屬容器不可放入爐內微波，因為金屬會隔絕與反射大部分的微波，使容器內的食物無法加熱，甚至會產生火花或爆炸。不可使用一般塑膠容器盛裝食物加熱，以免容器融化變形或釋出有毒物質。雞蛋、栗子等有殼食物不要放入爐內微波，以免爆炸。</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 學生自評</p> <p>3. 操作學習</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p>
六	可怕的火災	<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</p>	<p>【活動一】公共場所防火檢核</p> <p>1. 師生共同討論公共場所應具備的防火設施：兩個不同方向的逃生出口；安全門可以輕易開啟；安全梯道保持暢通；走道、通道及轉彎處有避難方向的指示燈；滅火器放置在明顯且易於取用的地方。</p> <p>2. 教師向學生補充說明「滅火器的使用方法」。</p> <p>【活動二】居家防火措施</p> <p>1. 師生共同討論居家防火安全注意事項：室內裝設防煙探測器；出入口</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 學生發表</p> <p>3. 操作學習</p> <p>4. 學生自評</p> <p>5. 實際演練</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p>

		<p>心健康。</p>	<p>或樓梯維持淨空，不堆放物品阻礙逃生；備有滅火器並熟悉使用方法；陽臺或窗戶不封死，預留逃生出口；離開瓦斯爐前先關閉爐火；同一個插座上，不要插太多電器插頭。</p> <p>【活動三】火場逃生</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合課本內容共同討論火場逃生及避難的基本原則。 2. 如果逃生路徑不安全，無法及時逃出屋外時，應該立刻關門，用毛巾或衣物將門縫塞緊，避免濃煙進入。跑到靠近馬路的陽臺或窗口等待救援，切勿盲目跳樓。 <p>【活動四】安全逃生計畫</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明規畫安全逃生計畫並演練的重要性。平時多一分準備，面臨可怕的火災時才能提高生存的機會。 2. 安全逃生計畫的規畫方法：畫出家庭平面圖，標出逃生出口的位置，畫出可能的逃生路線，而且逃生路線最好有兩條以上，約定逃出後的集合地點。 <p>【活動五】身上著火的滅火方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範並說明在火場逃生時身上著火的滅火方式—停、躺、滾。 <p>【活動六】感受他的痛</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 師生共同討論該如何表達對燒燙傷患者的關懷。 <p>【活動七】火場逃生大考驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生分組，逐一在教室內進行情境模擬：身上著火時該怎麼處理？如何穿過煙霧瀰漫的火場？所在樓層著火無法逃出屋外時，該如何避難？ 		
<p>七</p>	<p>救護小先鋒</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>健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的</p>	<p>【活動一】灼燙傷處理</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明灼、燙傷時的處理要領：「沖」用流動的冷水沖 15~30 分鐘；「脫」水中除去衣物，小心不要撕破表皮；「泡」在冷水中持續浸泡 15~30 分鐘；「蓋」蓋上乾淨的紗布；「送」盡快送醫處理。 <p>【活動二】外傷出血處理</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明外傷出血的處理要領，並請學生示範：抬高受傷部位，讓受傷部位高於心臟位置；傷口蓋上消毒紗布，直接加壓 5~15 分鐘；以冷開水或生理食鹽水清潔傷口；由傷口中央向四周環形塗抹消炎藥膏。 2. 請學生 2 人一組練習，互相觀摩糾正，教師巡視指導。 <p>【活動三】扭傷處理</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明扭傷處理的原則 (PRICE)：保護及固定受傷部位 (P: protect)；停止受傷部位的活動 (R: rest)；冰敷受傷部位 (I: icing)；以彈性繃帶包紮、壓迫受傷部位 (C: compression)；抬高受 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作學習 2. 提問回答 	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p>

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		<p>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>	<p>傷部位 (E: elevation)。</p> <p>【活動四】急救箱乾坤</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師展示急救箱內的物品，請學生說出每樣物品的名稱及使用方法。 2. 教師說明急救箱的使用時機，以及急救箱內物品存放時應注意的事項。 3. 教師示範自製急救箱的方法。 <p>【活動五】打 119 電話</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師假設車禍現場有人受重傷的情境，請學生模擬撥打 119 電話。教師統整說明撥打 119 時，應敘述的重點。 2. 配合不同類型的電話，分別說明撥打 119 的方式；手機無訊號時，可以撥打 112，再轉接消防局或警察局。但為爭取救難時效，在收訊狀況良好時，應優先撥打 110 或 119 直接求助。 		
<p>八</p>	<p>親水遊戲</p>	<p>健體-E-B3具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<p>【活動一】游泳安全守則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生閱讀課本第48頁，說明可能發生的危機狀況及安全注意事項。 <p>【活動二】水中漫步</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分成6組，每組每次1人，在水中直線走路前進，抵達對岸時，換下一位組員出發。輪流在水中前進，聽到哨音後開始進行。 2. 整組組員皆通過即算結束。 <p>【活動三】攻過城門</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 指定10~12個學生擔任城門的角色，每2人相對而立，將雙手舉起搭住對方的手，扮演城門。各城門間保持適當的距離，分散站立於游泳池中。 2. 在指定的時間內，沒有扮演城門的人須搭肩在水中半蹲彎腰前進，通過每個城門。時間終了，由其他學生輪流扮演城門的角色。 <p>【活動四】讓球兒前進</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分成4~5組進行遊戲，每個學生各準備桌球1顆。下水後，每組成員依序將桌球放置在前方水面上，以口吹氣，使球前進至教師指定的終點，每組成員輪流進行，整組最先完成的組別獲勝。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提問回答 2. 操作學習 3. 學生發表 	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p>

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

<p>九</p>	<p>親水遊戲</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>【活動五】換氣三部曲 1. 教師說明並示範韻律呼吸的基本動作，請學生自行體驗與練習：吸氣後閉氣；在水中用鼻吐氣；出水換氣（張嘴吸氣）。 【活動六】放鞭炮 1. 教師請學生吸一口氣潛入水中；在水中閉氣默數1~5；站起，身體露出水面，以嘴用力吐氣，並發出「ㄅㄥ、」一聲。 【活動七】翹翹板 1. 2人一組人雙手互牽，足尖互抵，成翹翹板狀，當一人蹲下時，另一人則站起。蹲下者須閉氣入水，以此進行連續動作。 【活動八】水中拳王 1. 全班分4組進行，每2組進行對抗。計時1分鐘，尋找到對抗的組別後，輪流在水中猜拳。敗者淘汰，須走回池邊等待遊戲結束；勝者繼續向下一個對手挑戰。 【活動九】讓我找到你 1. 教師在水中灑錢幣，聽到哨音後，學生戴上泳鏡入水尋找。</p>	<p>1. 操作學習 2. 教師觀察</p>	<p>【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p>
<p>十</p>	<p>跑步充電站</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。 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>	<p>【活動一】原地擺臂練習 1. 教師說明並示範正確的擺臂動作。 2. 教師將全班分成兩組，相距約3公尺面對面站立，指導學生原地擺臂，上身微微前傾，以擺臂30下為一個循環，直到動作流暢為止。 【活動二】手腳協調 1. 教師說明並示範動作：擺臂後擊、擺臂抬腿走、擺臂抬腿跑，請學生練習上述三種擺臂的動作，並從旁協助輔導。 【活動三】跑出節奏 1. 教師示範每段距離間的跑步方式，依序為抬腿跑、大步跑、緩步跑、衝刺跑。 【活動四】追逐遊戲 1. 教師請學生分成兩隊，甲、乙兩隊分別站立於起跑線後預備，當哨音一響，兩隊同時起跑，甲隊以向前快跑至安全區為目標，乙隊在後方追逐甲隊，追到後輕拍肩膀或手臂，即得1分。角色互換後再玩一次，得分較多的隊伍獲勝。 【活動五】彎道跑練習 1. 教師先說明並示範彎道跑的動作。 2. 教師將學生分為5組，每組分別在一個跑道上進行彎道跑練習，教師適時指導學生做出正確的動作。 【活動六】彎道跑和直道跑</p>	<p>1. 操作學習 2. 教師觀察</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。</p>

			<p>1. 教師說明並示範直道跑的動作，將學生分為 5 組，每組分別在一個跑道上進行「彎道跑後接直道跑」練習。</p> <p>【活動七】緩步跑和快速跑</p> <p>1. 教師將學生分為 5 組，每組分別在一個跑道上進行「20 公尺緩步跑接 40 公尺快速跑」。</p> <p>2. 接著，教師將標的物放置在距離起跑線 10 公尺處，請學生分組進行「10 公尺緩步跑接 50 公尺快速跑」。</p> <p>【活動八】快跑遊戲</p> <p>1. 教師將學生 4~5 人分為一組，指導學生進行「50 公尺快跑遊戲」之後，接著進行「60 公尺快跑遊戲」，活動進行方式相同。</p>		
十一	跳躍樂無窮	<p>健體-E-B3具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<p>【活動一】立定跳遠</p> <p>1. 教師說明並示範立定跳遠動作。</p> <p>2. 教師將全班分組，自由練習 5 分鐘，教師行間巡視並進行動作指導。</p> <p>【活動二】超越自我</p> <p>1. 教師指導學生利用皮尺或繩子測量自己的腿長，並將測量後的腿長距離以粉筆標記在地上，接著，說明過關與否的標準以腳後跟超越標記的線為原則，踩線不算通過。</p> <p>2. 教師將全班分成若干組進行活動。</p> <p>【活動三】個人挑戰賽</p> <p>1. 教師事先布置場地，於起跳線後 120~200 公分處，每 10 公分個別標示。</p> <p>2. 以立定跳遠的方式進行，教師開放學生自由嘗試，挑戰自我的潛能，看看能跳多遠。</p> <p>【活動四】跳躍旋轉樂</p> <p>1. 教師說明原地轉身跳、旋轉開合跳動作，並請學生實際演練。</p> <p>【活動五】跳越河溝</p> <p>1. 將繩子排列為兩邊距離不一的河溝，如課本所示。</p> <p>2. 教師依距離的長短，請學生實際示範演練立定跳、左右跨跳、三步騰步跳、急行跳。</p> <p>【活動六】過關練習</p> <p>1. 教師可視學校的器材狀況，自行選擇部分關卡進行，並於課前事先布置關卡，可安排學生協助。</p> <p>2. 教師說明各關卡的遊戲規則，並提醒各關卡需配合的注意事項，帶學</p>	1. 操作學習	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>涯 E6 覺察個人的優勢能力。</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>生實際走過一趟。</p> <p>3. 教師將全班分組，每組 4~6 人，每組每站自由練習 5 分鐘後，依序換站練習，教師於行間巡視並進行動作指導，提醒學生注意安全。</p>		
十二	跳躍樂無窮、認識體適能	<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>【活動七】衝破難關</p> <p>1. 教師複習各關卡的遊戲規則，提醒各關卡需配合的注意事項，帶學生實際走過一趟。</p> <p>2. 遊戲採團體計時的方式，以各組總時間為團隊成績，時間短的組別獲勝。</p> <p>【活動八】完賽分享</p> <p>1. 教師請學生分享完賽心得，並指導學生活動的目標在於參與體驗，而非個人名次，鼓勵學生勇於嘗試、挑戰自我。</p> <p>【活動一】體適能知多少</p> <p>1. 教師向學生說明體適能的定義：體適能是身體適應生活的一種綜合能力，包括運動、讀書、工作、休閒，以及對溫度、氣候或病毒等因素的應變能力。</p> <p>2. 教師引導學生進一步討論「具備良好的體適能有什麼益處？」，師生共同歸納結論。</p> <p>【活動二】建立健康行為</p> <p>1. 教師從體適能測驗項目中的「體重控制」著手，請學生利用自己的身高、體重之比率來推估個人的身體組成，師生共同討論與分享自己的健康情形，並探討「平常應建立哪些正確的健康觀念和習慣」，進一步促使學生思考運動與健康之間的關聯性。</p> <p>2. 透過討論與分享，對健康行為有更具體的理解，並藉由「體適能的益處」引導學生積極參與提升體適能的運動。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 學生發表</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>涯 E6 覺察個人的優勢能力。</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> <p>【資訊教育】</p> <p>資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。</p>
十三	神奇的營養素	<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</p>	<p>【活動一】食物中的小精靈（一）</p> <p>1. 教師請 6 位學生上臺扮演六大營養素精靈，並自我介紹，再參照課文說出自己扮演的營養素主要功能和來源食物。</p> <p>2. 教師適時補充說明六大營養素的功能和來源食物。</p> <p>【活動二】食物中的小精靈（二）</p> <p>1. 教師舉例說明營養素不足或缺乏時會發生的健康問題。</p> <p>2. 教師提醒學生每天至少要喝 1500c. c. 的水，醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質和水，是維持生命和生長發育的重要元素，對身體來說缺</p>	<p>1. 學生發表</p> <p>2. 操作學習</p>	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		<p>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。</p>	<p>一不可。 【活動三】機智快答 1. 全班分成數組，各組輪流派 1 個代表上臺表演，表演者抽 1 張營養素題目卡，上面標示該營養素的功能。表演者可表演或說出它的功能，但不能直接說出營養素的名稱。 2. 各組均可搶答，需猜出營養素的名稱，並說出該營養素的主要來源食物，兩者皆答對的組別得 1 分。 【活動四】營養大不同 1. 教師請學生閱讀課本第 75 頁，並說明身體會隨著年齡、性別及活動量的不同，而對營養素產生不同的需求量。 【活動五】每日飲食指南 1. 教師向學生說明，身體所需的營養素來自各類食物，依照衛生福利部國民健康署所公布的「每日飲食指南」建議，每天均衡攝取六大類食物，並養成喝白開水的習慣，才是營養均衡又健康的飲食原則。 【活動六】飲食計畫 1. 教師請學生閱讀課本第 77 頁，師生共同檢視國小 4 年級學生小力的一天飲食內容，並依據「每日飲食指南」的建議進行計算，請學生發表看法。 2. 教師請學生拿出課前所發的「我的飲食菜單」，並請學生依據所學到的飲食原則，試著設計一天三餐的飲食計畫。完成後，教師徵求學生上臺發表，師生共同討論、給予建議。</p>		
<p>十四</p>	<p>飲食運動要注意</p>	<p>健體-E-B3具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<p>【活動一】營養不良與健康 1. 教師說明各類營養素缺乏，會引起不同的健康問題。現代多數學生零食、飲料、速食吃太多，全穀雜糧類、奶類、蔬果類吃不夠，又不愛運動，這些都是造成肥胖、營養不均衡的原因；偏食或因減肥而節食，導致營養攝取不足，容易造成體重過輕、精神狀態不佳，甚至會影響身高發展。 【活動二】熱量翹翹板 1. 全班分成 2 組，一組為飲食組，一組為活動組。飲食組先說出一種熱量高的食物名稱，活動組必須說出一種消耗熱量多的活動，才算過關。接著換活動組說出一種消耗熱量少的活動，飲食組必須說出一種熱量低的食物名稱，才算過關，以此類推。 2. 教師提醒學生，若為了控制體重，又不願做消耗熱量多的活動，因而吃得少或不吃，是不健康的做法。 【活動三】身高體重恰恰好</p>	<p>1. 教師觀察 2. 學生發表 3. 學生自評 4. 提問回答</p>	<p>【資訊教育】 資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。</p>

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			<p>1. 教師課前請學生至健康中心量身高、體重，並做成紀錄。</p> <p>2. 教師於上課時呈現「體適能常模——身高」、「體適能常模——體重」，指導學生查閱自己的身高、體重是否屬於正常範圍。</p> <p>3. 教師請學生討論：如果體重不理想，應該如何改進飲食與運動的習慣？</p> <p>【活動四】運動飲食小百科</p> <p>1. 教師說明運動前的飲食會影響運動的表現，並請學生閱讀課本運動前的飲食原則。</p> <p>2. 教師說明因為運動時會流汗，水分會流失，因此需要補充適量的水分。</p> <p>3. 教師請學生閱讀課本第 80 頁運動後的飲食原則，舉例說明「運動後的飲食搭配」，例如：鮭魚三明治和低脂牛奶；香蕉和優酪乳，並強調「運動後的食物禁忌」，例如：炸雞、薯條、甜甜圈、洋芋片、可樂等。</p> <p>【活動五】運動飲食小達人</p> <p>1. 教師將學生分成數組，討論課本第 81 頁的情境，請各組派代表，上臺分享討論的結果與選擇的原因。</p> <p>2. 教師可請學生檢視自己的運動飲食行為，並說出改進的方法。</p>		
<p>十五</p>	<p>前翻接後滾</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>【活動一】連續前滾翻</p> <p>1. 複習之前學過的動作，教師指導學生在墊上做出第一次的前滾翻動作，翻完之後抱腿；接著在墊上做出連續第二次的前滾翻動作，翻完之後抱腿起身。</p> <p>2. 教師說明注意事項，例如：團身、連續滾翻線要落在墊上的中間帶等。</p> <p>【活動二】雙手撐推墊</p> <p>1. 教師指導學生先做「團身」及「團身搖籃」練習。</p> <p>2. 教師指導學生做「雙手撐推墊」的動作：坐在墊子上，雙膝向胸前靠攏，同時雙手彎曲擺置於雙耳旁，雙手掌心向前、五指自然分開，並以圓背為主，順勢向後滾，至雙手手掌接觸墊子時，用力撐推，讓身體回復原來的團身動作。</p> <p>【活動三】斜坡後滾翻</p> <p>1. 教師在軟墊的近端下方放置一塊「踏板」，形成向下斜坡狀。</p> <p>2. 教師指導學生背向前進的方向，坐在斜坡上做出【活動二】雙手撐推墊的動作，完成向後滾翻，並做出滾翻後蹲立的動作。</p> <p>【活動四】墊上後滾翻</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p>	

			<p>1. 教師指導學生將【活動三】之斜坡「踏板」挪開，形成平面軟墊。</p> <p>2. 依照【活動三】之動作要領，演練「墊上後滾翻」動作，請學生依序練習，教師從旁輔助，並畫記完成「墊上後滾翻」的適當距離。</p> <p>【活動五】猜拳玩滾翻</p> <p>1. 教師指導學生兩人一組，分別站在軟墊的兩端（距離約兩個軟墊），兩人先猜拳第一次，猜贏者先向前翻滾，完成後，猜輸者再向前滾，雙方滾翻到中間位置形成相遇狀態。接著兩人猜拳第二次，猜輸者原地向後做出後滾翻動作，猜贏者原地向前做出第二次前滾翻動作。</p> <p>【活動六】前滾翻接後滾翻</p> <p>1. 教師指導學生做完前滾翻動作後，小腿交叉蹲立於軟墊上，接著雙腳腳掌扭轉順勢轉身，再做出後滾翻動作。</p> <p>2. 請學生按照要領依序練習，教師從旁輔助完成動作。</p>		
<p>十六</p>	<p>箱上小精靈、繩索體操</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>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>	<p>【活動一】原地撐箱跳</p> <p>1. 學生依序輪流練習「原地撐箱跳」若干次，練習時應注意雙手五指略微分開，同時按壓在跳箱上，手掌間寬與肩相同，雙腳併腿盡量向上跳，向上分腿再併腿落下。</p> <p>【活動二】撐箱轉體跳</p> <p>1. 教師說明並示範動作：助跑→雙足踩踏板→雙手撐箱轉體約 90 度，同時雙腳併攏屈膝跳上箱→手腳離箱落於軟墊。</p> <p>2. 熟練後可將「雙腳屈膝跳上箱」直接變成「跳躍過箱」。</p> <p>【活動三】跨越跳箱</p> <p>1. 教師指導學生助跑 5~7 步，練習用慣用腳踩踏板後起跳，另一腳向前跨越跳箱，並做出安全落地、保持平衡的動作。</p> <p>【活動四】跨越跳箱空中擊掌</p> <p>1. 教師說明並示範動作：助跑→單足踩踏板跳起→另一足跨越跳箱，並在空中做連續的擊掌動作→雙足同時落於軟墊。</p> <p>2. 空中擊掌的方式可由學生決定，教師亦可提示，例如：連續胸前擊掌、一上一下擊掌等。</p> <p>【活動五】跨越跳箱空中拍球</p> <p>1. 教師說明並示範動作：助跑→單足踩踏板跳起→另一足跨越跳箱，並在空中拍擊懸吊的氣球→雙足同時落於軟墊。</p> <p>2. 教師依學生狀況，適時升降氣球的高度。</p> <p>【活動六】落地遠近比一比</p> <p>1. 教師在軟墊上用白色粉筆畫線，每人輪流試跳 3 下，落地在 80~100 公分處，得 70 分；落地在 100~120 公分處，得 80 分；落地在 120 公分</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			<p>以上，得 90 分。</p> <p>【活動一】用跳繩做體操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生配合口令試做「徒手體操」的動作，例如：下肢運動、上肢運動。 2. 教師指導學生試做「繩索伸展體操」的動作，例如：前拉腿、後拉腿、V 形坐姿拉繩、反拱形拉繩。 <p>【活動二】繩索螺旋槳</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生模仿直升機，在空中做出連續空迴旋、右側螺旋槳、左側螺旋槳。 2. 教師指導學生做出「水平掃腿螺旋槳」，此動作一般稱為「水平迴旋跳」。 		
十七	輕快來跳繩	<p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<p>【活動一】圓形掃腳遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生 4~6 人一組，並說明動作：一人蹲立用跳繩甩出緊貼地面的圓形路徑；其他組員於圓周處分散站立，面對圓形路徑甩來的跳繩，遇繩即跳，避免被繩索掃到腳。 <p>【活動二】衝浪遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生 4~6 人為一組，兩人各盪一條跳繩，其他人站在繩外「順著」盪繩的方向跑到對面方向去，不必跳躍過繩，即算衝浪成功。 2. 教師請學生輪流擔任持繩者，其他人可依「8」字形路線練習順勢衝浪，熟悉跳繩的節奏，接著「逆著」盪繩的方向（逆著浪），跳躍過繩到對面方向去。 <p>【活動三】衝浪二人組</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生依【活動二】的要領練習，並以兩人牽手一起通過為目標。 2. 上述動作熟練後，可增加人數，多人牽手一起通過大浪。 <p>【活動四】跳浪大挑戰</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生 4~6 人為一組，兩人相對站立持一端繩把共盪；其他同學輪流進入繩中，練習輪流跳越繩和連續入繩跳。 <p>【活動五】一跳一迴旋</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生將跳繩置於身體後方，雙手握繩把，再甩繩至腳前方。接著腳尖翹起，踩住繩，再踮腳，讓繩過腳，如此反覆練習。 2. 教師指導學生熟悉「二跳一迴旋」，反覆練習後，接著再指導學生「一跳一迴旋」，注意腳尖的運用，膝關節勿過度彎曲。 <p>【活動六】變化跳</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生先做出「左右上下螺旋槳」的動作，再做雙手左右側同 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作學習 2. 教師觀察 	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>

			<p>時擺甩的動作，最後將雙手分開做過繩跳的動作。</p> <p>2. 練習一跳一迴旋的其他變化跳，例如：單腳跳、向前移動跳、蹲跳。</p> <p>【活動七】成績檢測</p> <p>1. 「一跳一迴旋」成績檢測：教師指導學生在 30 秒內完成「連續一跳一迴旋」10 次的動作，即可獲得檢測通過。</p>		
<p>十八</p>	<p>認識牙齒、口腔疾病知多少</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>【活動一】乳齒與恆齒</p> <p>1. 教師配合牙齒模型或海報，引導學生思考並發表乳齒和恆齒的差異，並說明乳齒和恆齒在時間、數目、大小、再生能力上的差異。</p> <p>2. 教師說明三種不同形狀牙齒的名稱及功能，並請學生拿出鏡子觀察自己的牙齒，指出門齒、犬齒、臼齒各在口腔中哪個位置。（門齒：口腔前面；犬齒：門齒兩旁；臼齒：口腔後面）</p> <p>【活動二】牙齒面面觀</p> <p>1. 教師將學生分組，每組給數張食物圖卡或數個真實食物，請學生討論吃這些食物時，會用到哪些位置的牙齒？每組派代表示範吃東西的動作。</p> <p>2. 教師說明牙齒的功能：幫助咀嚼食物、幫助正確發音、維持漂亮的臉型、確保恆齒的位置正常。</p> <p>【活動三】牙齒撞斷怎麼辦？</p> <p>1. 教師利用事先準備的道具，說明牙齒斷裂和脫落的處理原則。</p> <p>2. 教師配合課本情境，隨機抽取學生上臺，並請學生利用道具演練處理流程。</p> <p>【活動四】牙齒列車挑戰賽</p> <p>1. 教師將全班分成兩組，並準備骰子、全口牙大型圖片等道具，進行「牙齒列車挑戰賽」。</p> <p>【活動一】認識齲齒</p> <p>1. 教師說明牙齒的疾病包含齲齒、牙結石、牙齦炎、牙周病、咬合不正等，其中以齲齒最常見。</p> <p>2. 教師說明齲齒發生的原因及症狀，並歸納：「牙齒、食物殘渣、牙菌斑、時間」四者兼具才會形成齲齒，如果沒有立即發現蛀洞，則會越蛀越深，產生酸痛感。</p> <p>【活動二】紅色警戒</p> <p>1. 教師說明牙菌斑除了會引起齲齒外，還會造成牙結石與牙周病。</p> <p>2. 教師說明牙結石與牙周病的形成原因及症狀，並說明洗牙可以去除牙</p>	<p>1. 學生發表</p> <p>2. 提問回答</p> <p>3. 操作學習</p>	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			<p>結石，避免牙周病的發生，並提醒學生每半年檢查牙齒及洗牙一次，可以預防或提早治療口腔疾病。</p>		
<p>十九</p>	<p>口腔疾病知多少、護齒大作戰</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。 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>	<p>【活動三】不整齊的牙 1. 教師請學生拿出鏡子，觀察自己的牙齒是否整齊，並藉由咬合不正的圖片向學生說明：上下排牙齒咬合後關係不正確即稱咬合不正，可以視情況進行矯正。 2. 教師說明咬合不正的原因及影響，造成咬合不正的原因有很多，而且會影響咀嚼、美觀、發音與口腔健康，應該進行矯正。</p> <p>【活動四】檳榔的危害 1. 師生就課前所蒐集到的檳榔危害相關資料或圖片進行討論：檳榔對健康的危害有哪些？檳榔對環境的危害有哪些？ 2. 嚼檳榔會對健康及環境造成危害，不應輕易嘗試。</p> <p>【活動五】拒絕檳榔的誘惑 1. 教師請學生閱讀課本第 116 頁的情境，教導學生運用做決定的技巧，拒絕檳榔的誘惑。 2. 教師請學生閱讀課本第 117 頁的情境，並請學生兩人一組進行「拒絕檳榔誘惑」的演練。 3. 為了口腔的健康，一定要拒絕檳榔的誘惑。</p> <p>【活動一】用牙線潔牙 1. 教師說明學會正確使用牙線的重要性，並按照課本圖文，依序示範牙線的正確使用方法。 2. 請學生對著鏡子練習，教師從旁協助指導，並提醒學生刮牙面時，牙線須拉緊呈「C」字形，以確保牙線能緊貼鄰接面，以上下刮的方式進行潔牙。 3. 教師發下「牙線潔牙紀錄表」，指導學生記錄一週的潔牙情形。</p> <p>【活動二】保護牙齒大進擊 1. 教師說明除了正確潔牙、使用含氟漱口水、含氟錠和牙線之外，還可利用牙醫診所提供的口腔保健服務：口腔檢查與洗牙、牙齒塗氟、溝隙封填、齒顎矯正。</p> <p>【活動三】牙齒的好主人 1. 教師發下「牙齒健康大搜查」及「牙齒保健放大鏡」學習單，並指導學生填寫學習單。</p>	<p>1. 操作學習 2. 提問回答 3. 學生自評</p>	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			2. 教師統整口腔保健的方法，說明可適度使用牙醫診所提供的口腔保健服務及其好處，例如：早期發現口腔疾病，能儘早矯治；能節省治療費用和減少因拖延引起的疼痛；能獲得預防性口腔保健服務。		
二十	空間造型派對	<p>健體-E-B3具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<p>【活動一】我變！我變！我變變變！</p> <p>1. 教師請學生將自己想像成任一形式還未吹氣的氣球，漸漸充氣中，用身體做出最大的氣球。</p> <p>2. 教師宜鼓勵學生從不同的水平出發，探索肢體伸展的空間與表現。</p> <p>【活動二】氣球的旅行</p> <p>1. 教師以故事來引導學生，教師一面說故事，請學生一面自由的用肢體來表現。</p> <p>2. 教師將學生分組，各組創作自己的氣球歷險記。教師可以先引導故事的開頭，例如：小氣球吹到海裡，遇到海豚；小氣球吹到天上，遇到白雲。</p> <p>【活動三】我是大氣球</p> <p>1. 教師請全班分成 2 人一組，合作用身體創造出一個氣球造型。創作大氣球後，兩人一同表演「氣球的旅行」，體驗一個人表演和兩人合作表演有什麼不同。</p> <p>【活動四】音樂盒模仿秀</p> <p>1. 教師以音樂盒圖卡為引導，與學生共同討論本節課舞蹈創作的主题。教師將學生分為 5~7 人一組，分組討論音樂盒的外形與內部的設計，了解其構造與音樂盒中人物運動的方式。</p> <p>2. 教師說明創作時根據課本所引導的步驟，依序完成靜態、動態的動作造型與組合。</p> <p>【活動五】秀秀看</p> <p>1. 老師拿出海星、海底隧道、保齡球的圖卡，和學生共同討論它們的外形、特徵、運動的方式與功能等。</p> <p>2. 全班隨機分成 6~8 人一組，發給每人一顆氣球，根據小組討論選擇主题，分組進行創作。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 學生發表</p> <p>3. 教師觀察</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>

<p>二十一</p>	<p>擊鞋舞</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>【活動一】擊鞋舞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「擊鞋舞」的背景、服裝特色及舞蹈特色，以擊鞋的動作表現各種拍鞋的技巧（用手拍腳底、腳踝），展現腿部的動力，營造歡樂的氣氛。 2. 請學生原地跑步 1~2 分鐘熱身，並練習基本舞步：踏跳步、莎蒂希步（走、跑、轉圈）、跳、踢、拐、踢、手擊踝。 <p>【活動二】舞序與隊形</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放擊鞋舞的教學示範影片，讓學生了解舞蹈的動作、舞序與隊形變化。 2. 隊形包含直線、互繞圓圈（即繞圓心一圈）。 3. 基本動作熟練後，配上音樂，2 人一組練習將動作組合並連貫。 <p>【活動三】表演與欣賞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請各組輪流表演並互相觀摩（一次可進行 4 組）；教師在學生觀摩表演後，請學生 2 人一組互相評量與自評。 2. 教師也可以將學生的表演錄影下來，作為評量時的依據。 3. 教師指導學生小組互評與自評時，應根據動作與音樂的配合度、連貫性、熟練度、默契，以及臨場的表現（不怯場、表情愉悅等），簡單扼要的敘寫與評分。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生自評 	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>
------------	------------	---	--	---	--

南投縣愛國國民小學 112 學年度領域學習課程計畫

【第二學期】

領域 / 科目	健體	年級 / 班級	四年甲班
教師	陳清祥	上課週節數	每週 3 節，20 週，共 60 節

課程目標：

1. 養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。
2. 充實促進健康的知識、態度與技能。
3. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。
4. 培養增進人際關係與互動的能力。
5. 培養營造健康社區與環境的責任感和能力。
6. 培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。
7. 培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

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	傳接與投籃	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。	【活動一】 瞄準目標 1. 教師指導投球技巧，投球前持球方式與傳球時同。投球時，雙腳的力量自前腳掌蹬向上，延伸至手部，抬起手肘，伸起手臂，手腕下壓瞄準目標將球投出。 2. 教師指導學生依據不同的投球地點，瞄準不同的目標，並熟悉投球時的力量。 【活動二】 先接球再投球 1. 教師示範「接球後投球」的動作要領，學習籃球運動中常見的動作要領，熟悉接球後投球的動作。 【活動三】 兩人對傳後投球 1. 全班分成 A、B 兩組，一組負責傳球，一組負責投籃，交替練習。	1. 操作學習 2. 提問回答	【性別平等教育】 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

		<p>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>	<p>2. 傳球與投球動作完畢後，投球組組員將球檢回，交回傳球組排頭，並移動至傳球排尾排隊。</p> <p>【活動四】最佳主角</p> <p>1. 聽教師哨音，站在中央的組員必須依順時針方向以胸前傳球的方式傳給每一位組員，而每位組員接球後都要立刻以胸前傳球方式把球回傳給圈中的組員。</p> <p>2. 同組成員每人輪流擔任中央的傳球者，依上述方式進行活動。</p> <p>3. 教師可以依學生能力調整圓圈的大小或改變傳球方式。</p>		
二	傳接與投籃、小組對抗賽	<p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<p>【活動五】繞圈傳球投籃</p> <p>1. 5 人一組，一人持球站在中間負責傳接球，其他四個人圍著持球者，面對籃框圍成一個半圓。</p> <p>2. 遊戲開始，持球者分別與站在位置①~③的組員互相傳接球一次。</p> <p>3. 當持球者傳給站在位置④的組員後，該組員不必將球回傳，直接在原地投籃。無論球進與否，投球者都要負責將球檢回。</p> <p>4. 每個人以逆時針方向移動一個位置，原來④（投球者）站到中間當傳球者，原傳球者移動到①，站在①的人移動到②，站在②的人移動到③，站在③的人移動到④。</p> <p>5. 位置移動完成後，繼續依照原規則進行遊戲，直到每個人都站在④投過一球為止。</p> <p>【活動一】運球對抗賽</p> <p>1. 全班分成兩組在籃球場內活動，一邊運球，一邊將手中便利貼拍貼到對方運球者手臂上，並同時注意運好自己的球。遊戲結束，教師統計便利貼的顏色和數量，手臂上便利貼較多的組別輸。</p> <p>【活動二】傳球對抗賽</p> <p>1. 圈內組員按順時針方向，以胸前傳球傳球給圓周上同組組員，組員接球後把球傳回中間組員。先完成的組別獲勝。</p> <p>【活動三】投球對抗賽</p> <p>1. 教師將全班分成兩組進行對抗賽，在籃框下的弧線前，每人輪流投籃 5 次。</p> <p>2. 投進一球得 1 分，所有人都輪流過後，教師統計總分，得分較多的組別獲勝。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 提問回答</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>
三	傳接躲避球、桌球小天地	<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</p>	<p>【活動一】傳接球練習</p> <p>1. 安排三種傳接訓練：(1) 雙人傳接球：兩人一組相對站立距 5 公尺，兩人互傳一球，將球傳向接球者胸前。(2) 3 人傳接 1 球：3 人站成三角形，各自距 5~8 公尺。第一個傳給第二個，第二個再回傳給第一個；接著第一個傳給第三個，第三個傳給第二個，再回傳給第一個；最後第三個再傳回第一個。依此進行 2~3 次，交換位置繼續練習。(3) 3 人傳接 2 球：3 人站立位置成三角形，以兩個球進行傳接練習，進行方式和(2)。</p> <p>【活動二】閃躲練習</p> <p>1. 面對的兩人反覆傳球作攻擊練習，站在中間者練習閃躲技巧。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p>	

		<p>進身心健康。</p>	<p>2. 閃躲者如被擊中，與攻擊者交換角色。 【活動三】綜合練習 1. 規則：(1)攻擊組從傳球組手上接球後，投擲直球或反彈球攻擊，不可越線、不可踩線。(2)閃躲組練習閃躲，可接球不能踢球，被球碰到身體算出局。(3)傳球組負責將躲避球依序傳給攻擊組。(4)各組都輪過後，三組交換任務。 【活動四】計時攻擊賽 1. 規則：(1)攻擊組可投直球或反彈球攻擊閃躲組但不可越線、不可踩線、不可傳球給同組組員。(2)閃躲組可閃躲或接球後傳給撿球組但不能踢球，球碰到身體就出局。(3)每場計時 3 分鐘，輪流擔任攻擊組，擊中 1 人得 1 分。 【活動五】躲避球比賽正式規則 1. 教師引導學生對躲避球規則有共識，再進一步說明新式躲避球的比賽規則。 【活動六】躲避球比賽 1. 全班分為三組進行新制躲避球比賽。 【活動一】擊球過網遊戲 1. 各組分開在不同球桌同時開始，每組每次 1 人，自己朝桌面丟反彈球，擊球到對面球桌，對面組員協助接球。 2. 每人計時 1 分鐘，成功擊球過網得 1 分，累計總分最高的組別獲勝。</p>		
<p>四</p>	<p>桌球小天地</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。 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</p>	<p>【活動二】擊球訓練站 1. 1 人擔任「小教練」，將球丟在指定區內；1 人擔任「持拍者」負責揮拍擊球；其他組員擔任「管理者」幫忙撿球。 2. 持拍者將球籃中的球自丟自擊，打完後換人，原來擔任「持拍者」者換當「小教練」，原來擔任「小教練」者換當「管理者」，「管理者」則依序擔任「持拍者」，以此類推。 【活動三】發球規則 1. 發球者必須用手把球向上拋起（與地面垂直），但不可讓球旋轉。 2. 拋球的高度是在球離開手掌之後拋起至少 16 公分。 3. 當球從拋起的最高點落下後，發球才可擊球。 4. 擊球後，球應先觸及己方的球桌，後越過球網，再觸及對方的球桌。 【活動四】發球練習 1. 一人持拍練習發球，另一人在對面接球，接到後將球傳回給持拍者。 2. 一人發球 10 次後，發球與接球者角色互換，反覆練習。 【活動五】發球遊戲 1. 教師指導學生 3 人一組練習。一人是發球者，一人是裁判，另一人到發球者的對面接球。 2. 發球者練習發球過網 10 次，成功一次得 1 分。 3. 發球者發球 10 次後，三人角色輪替。 【活動六】認識桌球比賽規則 1. 教師說明桌球相關規則為三戰兩勝制，可鼓勵學生利用課餘時間練習。 【活動七】桌球單打遊戲 1. 三人一組進行單打比賽，其中一人擔任「小裁判」，採三戰兩勝制。 【活動八】挑戰單打王 1. 組內初選後選出優勝者為代表，與其他優勝者進行單打比賽。 【活動九】四人桌球遊戲</p>	<p>1. 操作學習 2. 教師觀察</p>	

		問題。	1. 採一球桌四人方式進行練習。		
五	成長路快慢行	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	<p>【活動一】你快我慢沒關係</p> <p>1. 教師請學生進行戲劇表演，劇情簡介：奇奇表示自己在學校測量身高時是全班最矮的學生，由於雙胞胎哥哥和姐姐都很高，他很疑惑自己怎麼會這麼矮？此時，哥哥和姐姐安慰他，並幫助他了解，在青春期開始或升上國中後，就可能開始長高。</p> <p>2. 透過戲劇引導學生關心自己的生長發育狀況，每個人進入青春期的時間不盡相同。</p> <p>【活動二】成長階段比一比</p> <p>1. 教師說明成長會帶來許多身心上的變化，請學生自由發表從小到大，在不同階段有哪些不同的變化。</p> <p>【活動三】成長祕訣</p> <p>1. 教師說明影響成長的因素很多，除了遺傳、內分泌等先天因素外，還有很多方法可以改善生長情況。教師配合課本說明成長的祕訣：</p> <p>(1) 睡得飽、長得高：睡眠不足會影響生長。熟睡時，生長激素會大量分泌，想要長得高就千萬別熬夜。</p> <p>(2) 營養佳、發育好：均衡飲食，可以提供生長所需的熱量和營養；乳製品可以提供骨骼成長所需的鈣質。</p> <p>(3) 常運動、身體壯：運動可以加快血液循環，刺激生長激素的分泌。</p> <p>(4) 姿勢對、儀態美：保持正確良好的姿勢，才不會影響生長發育。</p> <p>【活動四】我的成長規畫</p> <p>1. 教師說明成長規畫的施行步驟。</p> <p>2. 請學生依據上述步驟檢視自己的生活習慣，思考並寫下改進目標和執行策略。</p>	1. 學生發表 2. 學生自評 3. 提問回答	
六	青春你我他	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>【活動一】青春信箱</p> <p>1. 教師說明每個人進入青春期的時間不同，通常女生進入青春期的時間比男生早，大約在 10~14 歲之間；男生則是在 12~17 歲之間。</p> <p>2. 教師說明在青春期階段身心會有很大的變化，詢問學生對青春期待或疑問，請學生在紙條上寫下自己對青春期的疑惑並投入青春信箱中。</p> <p>【活動二】認識青春期</p> <p>1. 教師配合第二性徵圖片、影片或簡報教材，展示成熟男性和女性在身體外觀的不同之處。</p> <p>【活動三】青春大不同</p> <p>1. 教師配合課本圖文說明女性進入青春期後，就會有月經出現，表示生理上已經具有生育能力。男性從青春起，體內會分泌精液，當分泌量過多時，就會自然排出體外，這種現象大多發生在睡夢中，稱為夢遺，表示男性生理的成熟。</p> <p>【活動四】青春連線</p> <p>1. 各組在紙上畫一個 4x4 的格線，並在格子裡任意填上 1~16 的數字。</p>	1. 學生發表 2. 操作學習 3. 提問回答	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			<p>2. 教師提出問題，讓學生舉手搶答。答對問題的組別可以進行賓果遊戲，先連成一線的組別獲得優勝。</p> <p>【活動五】酷妹看過來 1. 教師配合課文引導學生共同討論女生在月經期間應注意的事項。</p> <p>【活動六】帥哥看過來 1. 教師配合課文引導學生共同討論男生在青春期應注意的事項。</p>		
七	關心與尊重	<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>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>	<p>【活動一】非關男女 1. 教師說明受到第二性徵的影響，青春期的男女生在身體上會有明顯的不同。詢問學生：除此之外，男女生之間還有哪些差異？是因為性別所造成的嗎？ 2. 師生共同討論長輩對男女生有不同的期望是恰當的嗎？男生一定要勇敢堅強，女生一定要溫柔體貼嗎？請學生思考後表達自己的想法。 3. 教師適時澄清觀念，鼓勵學生破除性別刻板印象，「女生也可以勇敢堅強」、「男生也可以溫柔體貼」，這樣才可以充分發揮個人潛力，不因性別刻板印象而畫地自限。</p> <p>【活動二】不受性別限制 1. 教師請學生思考自己將來想從事的職業，並將職業名稱寫在白紙上。 2. 教師適時澄清觀念，讓學生認知適合的職業沒有男女之分，每個人都可以依自己的興趣、志向來選擇職業。</p> <p>【活動三】刮目相看 1. 教師說明每個人都有優點也有缺點，多發揮優點，努力改進缺點，讓自己感覺更好，更喜歡自己。</p> <p>【活動四】知己知彼 1. 教師說明能肯定自己的人，不會因為自己的缺點而自卑，重要的是要接納它或改進它。 2. 各組推派代表上台分享課前蒐集的成功人士資料。</p>	<p>1. 學生發表 2. 學生自評</p>	<p>【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。</p>
八	單槓變化多	<p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中</p>	<p>【活動一】跳上跳下 1. 教師指導學生在單槓下方布置軟墊，並特別加強身體各關節（頸、肩、肘、腕、膝、踝等）的繞環暖身運動。</p> <p>【活動二】下槓方法 123 1. 教師示範並指導學生練習下槓方法： (1) 自然下槓：跳躍上槓後，以腹部為中心，雙腳自然落地。 (2) 擺振下槓：跳躍上槓後，以腹部為中心，雙腳先伸直向前擺，接著雙腳向後擺，腰先離開單槓，再用兩手推開單槓後雙腳落地。 (3) 向前迴環下槓：跳躍上槓後，複習三年級學過的教材，做出「向前迴環下」的動作。即腹部緊靠單槓，由上半身的重心導引，向前下方迴環，待下半身通過單槓後雙腳落地，雙手離槓。</p> <p>【活動三】單槓猜拳遊戲</p>	<p>1. 操作學習 2. 教師觀察</p>	

		<p>培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<p>1. 4~6 人一組，其中一人跳躍上槓，其餘站在槓下用手輪流和槓上用腳的同學猜拳（剪刀—雙腿交叉，石頭—雙腿併攏，布—雙腿打開）。</p> <p>2. 上槓者猜贏時，繼續留在槓上接受挑戰；猜輸時，接受槓下猜贏者的指令，做出三種下槓方法的其中一種動作下槓，再由下一位同伴跳躍上槓，如此反覆進行猜拳遊戲活動。</p> <p>【活動四】跳躍上槓 轉身下槓</p> <p>1. 練習轉身下槓的技巧：</p> <p>(1) 跳躍上槓後，在槓上做出靜止的動作若干秒。(2) 單（右）腳跨過單槓，轉身二分之一騎撐於單槓上。(3) 改變雙手握槓方向。(4) 另一（左）腳跨過單槓，做出雙腿伸直併攏的姿勢下槓。(5) 選擇【活動二】下槓動作，包括「自然下槓」、「擺振下槓」和「向前迴環下槓」。</p> <p>【活動五】槓下懸垂 向前蹬擺</p> <p>1. 雙手正握單槓，雙腳離地屈膝懸垂，來回擺盪，雙腳向前、向上蹬擺，雙手離槓、雙腳落地，落地點離槓 1 公尺以上。</p>		
<p>九</p>	<p>木上平衡行</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>【活動一】撐箱上木</p> <p>1. 教師指導學生完成以下動作：</p> <p>(1) 助跑 3~5 步後，雙腳踩踏板，接著雙手五指略微分開，按壓在縱向跳箱上，寬與肩同；同時雙腳併腿屈膝向上跳，落在縱向跳箱上，最後雙手離箱成蹲立狀。</p> <p>(2) 兩手一前一後，同時向前按壓平衡木，接著兩腳也一前一後屈膝向前跳，落在平衡木上，最後雙手離開平衡木成站立狀。</p> <p>(3) 在平衡木上行進，走到平衡木的末端兩腳向前、向上跳再雙腳落地，落地時雙手保持平衡，完成下木動作。</p> <p>【活動二】踏跳箱上木</p> <p>1. 教師指導學生完成以下動作：</p> <p>(1) 助跑 3~5 步後，用慣用腳（單腳）踩踏板起跳，另一腳踏上跳箱的近端（靠近踏板處），再向前走一步到跳箱的遠端（靠近平衡木處）。</p> <p>(2) 輕跳到平衡木上成站立狀。</p> <p>(3) 在平衡木上做出向前、轉身向後、側行等行進動作，最後兩腳向前向上跳躍落地。落地時，雙手保持平衡，完成下平衡木的動作。</p> <p>【活動三】木上大挑戰</p> <p>1. 在平衡木上挑戰以下動作：</p> <p>(1) 撐箱上木。</p> <p>(2) 平衡木上來回行進。</p> <p>(3) 在平衡木上模仿稻草人、金雞獨立或小鳥單腳站立展翅，靜止 5 秒以上。</p> <p>(4) 在平衡木上用腰部搖動呼拉圈 5 次以上不掉落。</p> <p>(5) 完成下平衡木。</p> <p>【活動四】木上闖關王</p> <p>1. 教師指導學生在平衡木上完成【活動三】挑戰動作的闖關遊戲，每關得分為 1~2 分。</p> <p>2. 每關設關主 1 人，並授予評分權，可依關主觀察闖關者的表現優劣，給予 1~2 分，五關合計最高分為 10 分。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p>	

<p>十</p>	<p>一起鈴來瘋</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。 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>	<p>【活動一】扯鈴故事 1. 教師引導學生了解扯鈴的源流文化。 【活動二】扯鈴家族 1. 教師配合實際物品或課本圖片介紹扯鈴的種類、材質。 【活動三】扯鈴前準備 1. 教師指導學生操作扯鈴前準備工作。 【活動四】遛鈴拉鈴 1. 教師指導學生將鈴繩勾放於扯鈴軸心，順著扯鈴行進方向在地上「遛鈴」。 2. 教師指導學生拉鈴，將鈴繩勾放於扯鈴軸心，人正對「鈴面」的方向，接著「右手拉高、同時左手放低」，再「左手拉高、同時右手放低」多次練習。 【活動五】低手交叉運鈴 1. 教師示範並提醒慣用右手的學生，右棍線交叉在裡邊，慣用左手者則反之。 2. 低手交叉運鈴步驟：右手低、左手高。右手往軸心上方拉高時，緊密拉靠著扯鈴軸心來移動鈴繩；當右手拉高到最後，手腕必須再「抽揚快擺」一次，以增加扯鈴旋轉的速度。左手配合動作時，只需輕、緩拉起，不可用力抽動。 【活動六】開線運鈴 1. 教師指導學生學習開線運鈴，鈴繩打開成 V 形（不必交叉繩或軸心繞繩），人正對「鈴面」的方向，順勢轉動運鈴，剛開始鈴速不可太快，保持穩定性。 【活動七】平衡調鈴 1. 教師說明「調鈴」的動作要領，以慣用右手為例，如果扯鈴的鈴面外側高、內側（靠近身體）低，則須右手前擺、左手後擺，讓扯鈴回復平衡狀態。 【活動八】金雞上架 1. 教師示範並指導學生「金雞上架」的動作要領。 【活動九】螞蟻上樹 1. 教師示範並指導學生「螞蟻上樹」的動作要領。 【活動十】扯鈴表演會 1. 請學生以個別或小組自行設計表演內容並演出。</p>	<p>1. 操作學習觀察表 2. 教師觀察發問 3. 學生發問 4. 學生回答</p>	
<p>十一</p>	<p>天搖地動</p>	<p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健</p>	<p>【活動一】地震災害 1. 請學生自由發表地震會帶來哪些災害。例如：牆壁龜裂、屋瓦掉落、門窗扭曲變形、房屋倒塌、電線杆倒塌、路面受損、鐵軌彎曲、加油站及瓦斯管線破裂引起震後火災。 【活動二】地震應變措施 1. 教師課前將學生分組，4~5 人一組，請各組參考課前所蒐集的資料，分別就不同情境討論可行的避難方法及自我保護的方法。 【活動三】居家防震措施 1. 教師說明平時就應做好防震措施，並熟練逃生及應變技巧，才能將傷害降到最低。主要請學生熟記三個重要措施： (1) 固定家具、櫥櫃，以防翻倒或移位。例如：將冰箱的前腳用墊片固定防止滑動；照明燈具應固定吊掛在牆上；櫥櫃用 L 型鐵片固定於牆上。</p>	<p>1. 操作學習觀察表 2. 提問回答</p>	<p>【安全教育】 安E2 了解危機與安全。</p>

		<p>康有關的美感體驗。</p>	<p>(2)知道家裡的瓦斯、自來水及電源安全閥如何開關。 (3)了解家裡的安全角落，並熟悉自家的逃生路線。 【活動四】居家安全角落 1.教師分配學生 4~5 人為一組，各組根據課本中的家庭平面圖討論下列問題： (1)遇到地震時，躲在圖中哪些位置比較安全？為什麼？ (2)逃生路線該如何安排？(最好有兩個逃生路線和出口) 2.討論後，請各組推派代表報告。 3.回家後與家人討論自家中安全的避難位置和逃生路線，並確實演練地震發生時的避難技巧。教師亦可利用教室做演練，請學生找出教室中的安全角落並練習技巧。 【活動五】緊急避難包 1.教師說明除了熟悉家中安全避難角落外，平時家裡應該準備緊急避難物品。 2.教師統整說明緊急避難物品大致分為六類。</p>		
<p>十二</p>	<p>颱風來襲</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>【活動一】做好防颱準備 1.教師請學生自由發表：颱風來臨時可能發生哪些危險。 2.師生共同討論颱風來臨前應該做哪些防範工作。 【活動二】減少颱風災害 1.教師請學生展示課前所蒐集的颱風資料，並從自行蒐集的資料中，整理出「如何獲得最新的颱風動態？」 2.師生共同討論在不同的情況中，得知颱風訊息時該如何處理 3.教師必須讓學生知道，臺灣每年夏、秋二季都會受到颱風侵襲，夾帶強風豪雨，對生活造成很大的威脅。不過只要及早防範，便能將災害損失減到最低。 【活動三】選購食品看仔細 1.教師請學生取出課前所蒐集的食品外包裝，詢問學生：在食品外盒上有哪些標示？透過回答釐清學生的觀念。 2.教師說明食品標示的內容，例如：品名、內容物等。營養標示幫助了解所吃熱量及營養成分，避免攝取過多熱量。 3.請學生將蒐集的食品包裝，區分為標示完整和標示不完整的食品。 【活動四】食物保鮮有妙方 1.學生分組討論家中各種食品的保存方法，例如：肉類、生鮮食物、鮮奶、蔬菜、水果等，並記錄討論結果。 2.教師請各組推派代表，上臺報告各種食品的保存方法，教師依據學生的報告統整釐清各種食品的正确保存方法。 【活動五】颱風真可怕 1.師生討論颱風期間的安全注意事項。 【活動六】大地的怒吼 1.師生討論如何避開土石流災害。 【活動七】颱風過後 1.教師說明颱風過後對社區環境及健康所造成的影響。 【活動八】社區總動員 1.教師說明颱風過後要做好清潔、消毒和衛生工作。</p>	<p>1. 提問回答 2. 學生自評 3. 搜集展示</p>	<p>【安全教育】 安全 E2 了解危機與安全。</p>

<p>十三</p>	<p>線條之舞</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>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>	<p>【活動一】線條變變變</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引起動機：教師引導學生觀察生活周遭的物品或事物，想想哪些物品或符號的造型是直的？哪些是彎曲的？鼓勵學生踴躍發表自己的想法。 2. 教師帶領學生到校園中寬廣的場地，拿出造型圖片、注音符號、數字字卡，引導學生說出線條特徵。 3. 隨機抽出符號、數字或圖形其中的字卡，請學生運用肢體做出該圖形字的線條與造型，可以單獨呈現，亦可邀請鄰近的同學與自己合作完成。 4. 待學生了解如何運用肢體作出直線與曲線造型之後，教師引導學生複習舊經驗，將直線與曲線造型配合水平(低、中、高)和八個方向的變化，分別創作出三個直線和三個曲線的造型，配合教師的指令，逐一呈現自己的創意。 <p>【活動二】L 先生與 S 小姐</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在空間中結合走步、跑步和跳步做出三個直線、曲線造型： <ol style="list-style-type: none"> (1) 步伐結合直線造型：走 8 拍，做出低水平直線；走 8 拍，做出中水平直線；走 8 拍，做出高水平直線。接著依序將「走步」換成「跑步和跳步」。 (2) 曲線：走 8 拍，做出低水平曲線；走 8 拍，做出中水平曲線；走 8 拍，做出高水平曲線。接著依序將「走步」換成「跑步和跳步」。 (3) 教師可視學生學習情況，彈性調整順序或更改移位步伐。 2. 教師引導男生與女生兩人一組，結合走和跳兩個移位動作，在空間中自由移動與合作創作。進行兩人合力創作之前，教師可設定男生創作直線，女生創作曲線，先引導男生與女生分別想好三個個人的直線和曲線造型，以及一個兩人合力創作的直線或曲線造型。 <p>【活動三】表演與欣賞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組配合 4/4 拍的音樂，邀請學生上臺表演「L 先生和 S 小姐對話」。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師觀察 2. 學生學習 3. 學生發表 	<p>【性別平等教育】</p> <p>性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>
<p>十四</p>	<p>快樂的跳舞</p>	<p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<p>【活動一】圓圈之舞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生做暖身運動後，讓學生想像呼拉圈在自己身體上的各個部位轉動，例如：頸、肩、腰臀、膝部、腳踝等，接著依序運用肢體做出繞圓圈的動作，意即身體單一部位的繞圓練習。 <p>【活動二】擊掌之舞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分組練習走、跑、跳等基本步伐。 2. 教師敲擊鈴鼓作為引導與開始、結束的指令，以兩個 8 拍的時間(即 16 拍)，引導學生自由模仿動物，練習基本步伐，例如：模仿青蛙跳、猩猩走、螃蟹爬、兔子跳等。第 16 拍時，要和鄰近的同學互相擊掌打招呼。 <p>【活動三】不倒翁之舞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生觀察與討論「不倒翁」在搖擺時，身體重心的變化，討論後，設置安全軟墊實際到場練習各種不倒翁的變化。 <p>【活動四】七步舞基本步</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明七步舞是一支流傳已久的德國土風舞，由走步、踏跳步、莎蒂希步組合而成，是一支簡單易學的土風舞。 2. 教師帶領學生依序複習與熟練走步、踏跳步與莎蒂希步等基本舞步。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 走步：在空間中前進六步和後退六步，反覆練習。 (2) 踏跳步：由左腳起單腳跳踏，踏的同時右腳舉起；接著換右腳起單腳跳 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師觀察 2. 學生學習 3. 學生自評 	<p>【性別平等教育】</p> <p>性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>

			<p>踏，踏的同時左腳舉起。</p> <p>(3)莎蒂希步：左足起向前走三步（3拍），第四拍左足原地跳，右足提起；接著換右足起向前走三步（3拍），第四拍右足原地跳，左足提起，後退動作亦同。</p> <p>【活動五】隊形與舞序</p> <p>1. 配上音樂和舞序，兩人一組練習將動作組合、連貫，完成七步舞。</p> <p>【活動六】表演與欣賞</p> <p>1. 各組輪流表演並互相觀摩，請學生互相評量與自評。</p>		
十五	耳鼻喉健康診所	<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>【活動一】認識耳鼻喉</p> <p>1. 教師課前詢問學生耳朵、鼻子與喉嚨的功能。</p> <p>2. 教師請學生想想看，耳朵、鼻子和喉嚨常見的健康問題有哪些？是否有過類似的經驗呢？</p> <p>3. 教師引導學生思考，針對耳朵、鼻子和喉嚨常見的疾病或健康問題，我們可以怎麼處理或以進健康呢？</p> <p>【活動二】認識中耳炎</p> <p>1. 教師依據課本的情境作為引起動機，詢問學生是否得過中耳炎，並請學生分享當時的情況和處理方式。</p> <p>2. 教師說明中耳炎通常發生在感冒之後，另外，根據美國小兒科醫學會的急性中耳炎診療指引中指出，急性中耳炎的診斷需要符合三項條件（全部符合）：</p> <p>(1)急性發作。</p> <p>(2)醫生在耳鏡中看到中耳腔裡有積液。</p> <p>(3)出現中耳發炎症狀，例如：疼痛或醫生看到耳膜泛紅鼓脹。</p> <p>【活動三】鼻塞與過敏</p> <p>1. 教師依據課本的情境，說明鼻塞是感冒和過敏都可能出現的症狀，並教授學生鼻塞的處理方法。</p> <p>【活動四】喉嚨發炎怎麼辦</p> <p>1. 教師說明喉嚨是發聲的部位，搭配課本情境進入喉嚨發炎的教學。</p> <p>2. 教師以蒐集到的剪報、網路資料或自身的經驗，說明案例中人物因為過度使用喉嚨，導致無法發出聲音。並詢問學生是否知道其他情況也會導致喉嚨沙啞或無法發聲。</p> <p>3. 教師請學生動動腦，還有哪些情況可能導致喉嚨發炎、聲音沙啞，甚至發不出聲音？</p> <p>【活動五】喉嚨卡卡</p> <p>1. 針對日常經常碰到的喉嚨問題或疾病作一介紹，並說明其處理方式。</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 學生發表演習</p> <p>3. 學生自評</p>	
十六	耳鼻喉守護者	<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</p>	<p>【活動一】耳鼻喉的保健</p> <p>1. 教師說明耳、鼻、喉的健康相當重要，不可忽略平日的保健工作。</p> <p>2. 請學生思考是否還有其他與耳朵和鼻子相關的保健方法。</p> <p>3. 教師說明喉嚨的保健方法。</p> <p>4. 請學生思考是否還有其他與喉嚨相關的保健方法。</p> <p>【活動二】耳鼻喉健康大闖關</p> <p>1. 教師搭配課本，帶領學生通過每一個問題關卡，並進行解說。</p> <p>2. 最後，教師可再次強調，生活當中都可能遇到這些問題以及選項，應正確做出選擇，為自己的健康把關。</p> <p>3. 教師可另外教導學生進行宣言與紀錄，實踐健康自我照護的精神。仿照範例，撰寫學生自己的耳鼻喉保健宣言，發下紀錄表，請學生記錄未來一</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 學生發表演習</p> <p>3. 操作學習</p>	

		<p>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。</p>	<p>週的執行情況。 4. 透過健康保健的教導，讓學生知道如何保健自己的耳、鼻、喉等器官，並透過健康大闖關的遊戲，讓學生練習並學會做出健康的決定。</p>		
<p>十七</p>	<p>棒棒相接</p>	<p>健體-E-B3具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<p>【活動一】慢跑拍掌接力 1. 安排學生 4~5 個人一組，設定起跑線，讓每個學生在跑道上的間距相距約 10~12 公尺，進行慢跑拍掌接力的遊戲。 2. 以拍掌作為接力的信號，第一位學生從起跑線以慢跑的方式跑向第二位學生，並用左手與第二位學生的右手拍掌，拍掌後第二位學生即可起跑，慢跑跑向第三位學生，依此類推練習。 【活動二】傳接棒練習 1. 教師說明接力跑中，正確的傳接棒動作相當重要，並強調傳棒者如果能在不減速太多的情況下成功將接力棒傳給接棒者，即能避免賽程中的時間浪費。 2. 教師示範並指導正確的傳接棒動作要領。 【活動三】棒棒相接 1. 教師安排學生 4 個人一組，站成一直線，每個學生相隔約一大步的距離，原地來回練習傳接棒。 2. 原地傳接棒練習： (1) 練習時，傳棒者以左手傳棒，輕敲接棒者右手手心。 (2) 接棒者右手後伸反掌接棒，手臂伸直在腰部上方，右手接棒後換至左手。 3. 進行時，教師應提醒學生注意兩人間隔距離、傳接棒方式是否正確。 【活動四】慢跑傳接棒 1. 每組約 6 人，每兩人間相隔 3~6 步，以慢跑方式繞操場練習傳接棒，完成傳接棒者往前跑至第一位。 【活動五】快跑傳接棒 1. 教師將慢跑改為快跑逐步增加速度，訓練學生行進間做出動態接力動作。 【活動六】接力區接棒體驗 1. 教師說明接力跑的基本規則，兩人一組在接力區內完成接棒。 【活動七】接力跑練習 1. 4 人一組進行短距離的接力競賽遊戲。</p>	<p>1. 提問回答 2. 操作學習</p>	

<p>十八</p>	<p>耐力小鐵人、沙坑小飛人</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>【活動一】跑步暖暖身 1. 教師示範暖身動作，請學生跟著做，每一個動作 8 拍。暖身操動作如下： (1) 屈身運動。(2) 轉體運動。(3) 彎體運動。(4) 開立下肢屈伸。(5) 環繞運動。</p> <p>【活動二】跑、走循環練習 1. 教師說明活動方式 (以 200 公尺操場為例)。設定起點與終點後，教師引導學生順著操場為基礎直道跑，彎道走。 2. 全班分成若干組。第一趟每組做兩個循環，待最後一組回來後，第一組準備第二趟出發，第二趟則改為三個循環。 3. 循環跑走的練習過程中，教師提醒學生換氣要領可為兩吸一吐或一吸一吐，以鼻子吸嘴巴吐，要做到呼吸與循環跑配合才能減輕跑步的負擔，正確培養學生的耐力。</p> <p>【活動三】迷你馬體驗 1. 引導學生實際體驗迷你馬拉松，正確培養學生的耐力。</p> <p>【活動一】跳遠趣味多 1. 教師先詢問學生是否看過跳遠比賽？從問答中激發學生的興趣。接著，介紹我國優秀的跳遠選手，藉由他們的例子說明跳遠的助跑、起跳及空中挺身著地動作，讓學生欣賞力與美的結合。</p> <p>【活動二】我的最佳步點 1. 助跑在跳遠中扮演很重要的角色，流暢的助跑動作，可以成為跳遠的助力，但是學習助跑跳遠最重要的是先學會找出自己的最佳步點。 2. 指導學生在場地上用自己習慣的步伐試跑或分別用左右腳試跳，看看自己的哪一腳最常落入安全墊內，找出最容易施力的腳並嘗試用該腳支撐作勢起跳，確定自己的慣用腳來決定跳遠時的起步與步點。</p> <p>【活動三】沙坑小飛人 1. 教師指導學生從起跑點助跑 5~7 步後，以慣用腳踩踏板起跳，進行助跑跳遠。</p>	<p>1. 提問回答學習 2. 操作學習</p>	
<p>十九</p>	<p>游泳前哨站</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。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活</p>	<p>【活動一】認識裝備與標示 1. 教師將學生平均分組，請學生拿出所蒐集到的產品標示，各組討論並仔細閱讀與歸納標示上的訊息。</p> <p>【活動二】消費選擇 1. 教師與學生共同討論並發表如何愛護及使用我們所購買的消費品</p> <p>【活動三】漂浮練習 1. 扶牆漂浮： (1) 三人一組，輪流扶著泳池牆邊進行漂浮動作，當一人扶牆漂浮時，另兩人可在旁協助。 (2) 漂浮時，雙手扶牆並伸直，全身放輕鬆，使身體自然浮起。若不能順利浮起，可由同組成員協助輕輕撐起其腿部或腹部。 2. 雙人牽手漂浮、搭肩漂浮： (1) 兩人一組，離開牆邊進行各種漂浮練習。 (2) 首先兩人相向，漂浮者須閉氣俯身漂浮，另一人則以手扶持漂浮者，緩緩後退。</p>	<p>1. 提問回答學習 2. 操作學習</p>	<p>【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p>

		<p>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>			
<p>二十</p>	<p>游泳前哨站</p>	<p>健體-E-B3具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<p>【活動四】水中站立 1. 為了使學生在進行漂浮練習時不懼怕水，教師應提醒學生練習漂浮後在水中站起的動作。 2. 教師講解動作要領並加以示範： (1) 雙手往下划水。 (2) 往腹部收腿。 (3) 站立。 【活動五】打水真有趣 1. 教師帶領學生在岸上進行暖身活動。 2. 教師講解捷式打水的動作要領，並將雙腿懸空於泳池岸邊動作示範，或者軟墊加高，方便雙腿懸空示範。 3. 「捷式打水」是以雙腳腳背輪流拍打水面，在水中造成前進的推進力，打水時應以髖部為軸心，而非以髖關節為軸心，小腿不宜過度彎曲而高出水面太多。 4. 進行打水遊戲前，教師可先複習舊經驗，讓學生進行韻律呼吸、撥水前進等親水遊戲，然後依據學生的學習情況予以分組。 5. 扶牆打水練習：手扶邊牆，練習教師示範的捷式打水動作。 【活動五】打水真有趣 1. 雙人牽手打水：全班分成 4~5 組，並於泳池岸邊排列，每組每次 2 人進行，從岸邊出發，一人兩手伸直，以捷式打水漂浮前進，另一人手扶打水者，在水中後退走路，輔助打水者前進；前進約 15 公尺後，2 人互換返回，並換同組另 2 人進行。 2. 漂浮打水：全班分成 4~5 組進行比賽遊戲，每組成員再分為兩小組，兩小組距離約 15~20 公尺，分泳池兩邊排列，待教師哨音響起後，由一方出發，雙手伸直抱球或持浮板以捷式打水方式前進，直到另一組處，換人進行並返回。</p>	<p>1. 操作學習</p>	<p>【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</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。