

南投縣愛國國民小學 113 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	二年甲班
教師	何昕樺	上課週節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標：

1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。
2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。
3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。
4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。
5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。
6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。
7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。
8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。

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	成長的變化	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 喜歡自己 珍愛家人 第 1 課 成長的變化 《活動 1》成長中的我 1. 教師請學生上臺，透過照片分享自己的成長。 2. 教師請學生思考：從哪些地方可以發現自己長大？ 《活動 2》超級比一比	1. 發表 2. 觀察 3. 實作 4. 互評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

		<p>1. 教師說明每個人成長發育的速度不一樣，有的人快，有的人慢，這是正常的現象。</p> <p>2. 全班分成二組，依教師所提出的身體特徵，各組挑選適合的人選到臺前進行 PK 賽，</p> <p>《活動 3》未來的我</p> <p>1. 教師提問：你希望未來的自己是什麼樣子？教師整理學生的分享，可適當分類學生對於自己未來的期許，例如：身高、身材、長相、能力等。</p> <p>第 2 課 欣賞自己</p> <p>《活動 1》看看自己</p> <p>1. 教師請學生觀察自己的外表，引導學生觀察自己和其他人不同之處。</p> <p>2. 請學生發表自己的身體特徵。教師說明：每個人的外表不同，很多人因為外表而對自己沒有信心，覺得外表會影響別人對自己的看法。其實不管外表、長相如何，重要的是你能不能欣賞自己。</p> <p>《活動 2》認識自己</p> <p>1. 教師發給每位學生第 146 頁學習單，請學生從長相、個性、動作、身材、興趣等面向寫出自己的特點。</p> <p>2. 教師請學生將學習單摺好，放入抽籤紙箱中，任意抽出其中幾張，念出該張學習單上所寫的特點，請全班猜猜他是誰。</p>		
--	--	---	--	--

			<p>《活動 3》喜歡自己</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：每個人都有優點，有的優點自己知道，有的則還沒發現。 2. 配合課本第 11 頁，請學生寫下自己的優點，接著邀請一位同學，寫出你沒發現的優點。 3. 教師請學生發表：自己認為的優點和別人認為你的優點有哪些不同。透過活動讓學生發覺自己不同面向的優點。 <p>《活動 4》肯定自己也肯定別人</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生發表：(1)當你的好表現受到別人讚美時，你有什麼感覺？(2)你在哪方面的表現最常被讚美？ 2. 教師將學生分為二人一組，兩人互相說出三句讚美對方的話。 <p>《活動 5》虛心的接受批評</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：受到讚美雖然開心，但是受到批評時，你能肯定自己並適當的回應嗎？ 2. 教師與學生共同討論課本 13 頁「小君考試粗心大意，被爸爸責備」的情境，應該如何回應才是肯定自己並適當的回應。 		
<p>二</p>	<p>欣賞自己</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</p>	<p>第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第 2 課 欣賞自己 《活動 6》演練時間</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：如果遇到下面的情況時，你會怎麼回應？你能肯定自己， 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 演練 2. 問答 3. 自評 	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>

		<p>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。</p>	<p>並清楚表達自己的感受嗎？情境：玩遊戲時，同學批評你跑得太慢，不想跟你同一組。</p> <ol style="list-style-type: none">2. 教師請學生分組討論，並請各組推派代表到臺前表演討論結果，鼓勵學生受到批評時，使用適當的方式回應（客觀具體的描述問題，並且表達自己的感受）。3. 教師可提出班上發生過的真實情境，帶領學生討論並演練。 <p>第 3 課 關愛家人</p> <p>《活動 1》體貼小達人</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師提出下列問題，請學生自由發表：(1)你的家裡有哪些家人？(2.) 從哪些地方可以感受到家人對你的關心和疼愛？(3)家人這麼關心和疼愛你，你要怎樣對待他們？2. 教師請學生分組討論：日常生活中可以用哪些具體行動表達對家人的愛與關懷？ <p>《活動 2》關愛行動</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師請學生輪流上臺抽取家庭情境紙條，根據紙條情境表，演練關愛家人的行動。教師根據學生的表現指導，給予肯定和鼓勵。 <p>《活動 3》家事放大鏡</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師請學生自由發表：家裡有哪些家事？是由誰做呢？2. 教師調查學生平日做家事的情形，		
--	--	---	---	--	--

			請學生發表拿手的一項家事，並分享做家事的細節和完成家事的感覺。		
三	關愛家人	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	<p>第一單元 喜歡自己 珍愛家人</p> <p>第 3 課 關愛家人</p> <p>《活動 4》 過量飲酒的危害</p> <p>1. 教師提出以下問題，請學生發表看法：(1) 家裡有人喜歡飲酒嗎？你是否看過他們喝醉後的言行舉止？喝醉的他們和平常的他們有什麼不同呢？(2) 長期飲酒過量有什麼不好的影響？</p> <p>2. 教師說明過量飲酒的危害。</p> <p>《活動 5》 二手菸的危害</p> <p>1. 教師播放動畫，帶領學生認識吸菸的危害，並特別說明二手菸就是吸菸時所吐出來的煙，或點燃的菸靜止放置時冒出來的煙，裡面有許多有害的東西，對身體傷害很大。</p> <p>2. 接著提出以下問題，請學生發表對二手菸的看法。</p> <p>3. 教師說明二手菸對身體的危害。</p> <p>《活動 6》 拒菸小技巧</p> <p>1. 教師說明為了家人的健康著想，如果想讓家人不吸菸，可以嘗試運用下列技巧，向家人表達拒絕二手菸的決心。</p> <p>2. 教師請學生完成第 148 頁學習單第一部分，如果家人吸菸，你會怎麼表達拒絕二手菸的想法？</p> <p>《活動 7》 我們需要清新空氣</p> <p>1. 教師展示「禁菸標誌」圖片，請學生發表哪些地方可以看到禁菸標誌。</p> <p>2. 教師說明在禁菸場所不得吸菸，看到有人吸菸時，可以採取行動，拒絕二手菸的危害。</p> <p>《活動 8》 拒菸練習曲</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 演練</p> <p>3. 紙筆測驗</p>	

			<p>1. 教師提出情境，請學生分組討論拒絕二手菸的方法，再推派代表上臺表演。</p>		
<p>四</p>	<p>眼耳鼻急救站</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。</p>	<p>第二單元 生活保健有一套 第 1 課 眼耳鼻急救站 《活動 1》眼睛受傷了 1. 教師播放眼睛受傷事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓眼睛受傷，詢問學生：你有眼睛受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免眼睛再次受傷呢？ 2. 教師帶領學生觀察課本第 24 頁，提出以下問題：(1) 圖中哪些危險行為可能造成眼睛受傷？(2) 怎麼做才能避免眼睛受傷呢？ 《活動 2》眼睛急救站 1. 教師示範各種眼睛受傷情況的處理方法，並請學生分組操作練習。(1) 防蚊噴霧噴到眼睛時。(2) 沙子飛進眼睛時。(3) 眼睛被球擊中時。 2. 教師請各組抽一張「眼睛受傷情境題」，輪流上臺找出相對應的「急救處理卡」，並進行演練。 《活動 3》耳朵受傷了 1. 教師播放耳朵受傷事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓耳朵受傷，詢問學生：你有耳朵受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免耳朵再次受傷呢？ 2. 教師帶領學生觀察課本第 26 頁，提出以下問題：(1) 圖中哪些危險行為可能造成耳朵受傷？(2) 怎麼做才能避免耳朵受傷呢？ 《活動 4》耳朵急救站 1. 教師示範各種耳朵受傷情況的處理方法，並請學生分組操作練習。(1) 水進入耳朵時。(2) 昆蟲進入耳朵</p>	<p>1. 觀察 2. 演練</p>	<p>【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			<p>時。(3)珠子或硬物進入耳朵時。</p> <p>2.教師請各組抽一張「耳朵受傷情境題」卡，輪流上臺找出相對應的「急救處理卡」，並進行演練。</p> <p>《活動5》鼻子受傷了</p> <p>1.教師播放鼻子受傷事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓鼻子受傷，詢問學生：你有鼻子受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免鼻子再次受傷呢？</p> <p>2.教師帶領學生觀察課本第28頁，提出以下問題：(1)圖中哪些危險行為可能造成鼻子受傷？(2)怎麼做才能避免鼻子受傷呢？</p> <p>《活動6》鼻子急救站</p> <p>1.教師示範各種鼻子受傷情況的處理方法，並請學生分組操作練習。(1)流鼻血時。(2)異物卡在鼻子時。(3)撞到鼻子時。</p> <p>2.教師請各組抽一張「鼻子受傷情境題」卡，輪流上臺找出相對應的「急救處理卡」，並進行演練。</p>		
<p>五</p>	<p>照顧我的身體</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>第二單元 生活保健有一套</p> <p>第2課 照顧我的身體</p> <p>《活動1》運動後的好習慣</p> <p>1.教師提問：運動後流了好多汗，你怎麼做呢？</p> <p>2.教師統整學生的回答並引導學生閱讀課本第30頁，說明運動流汗後的好習慣。</p> <p>3.教師請學生拿出毛巾演練擦汗的動作，強調耳後、脖子、腋下、背等部位容易被忽略，要確實擦乾。</p> <p>《活動2》流汗後的好習慣檢核表</p> <p>1.教師請學生於組內分享自己「流汗後的好習慣檢核表」。</p> <p>2.教師提問下列問題，請各組學生上台發表。(1)你有哪些好習慣沒有做到？該怎麼改進？(2)你做到哪些好習慣？該怎麼繼續保持呢？</p> <p>《活動3》穿鞋好習慣</p> <p>1.教師引導學生閱讀課本第32頁不</p>	<p>1.發表</p> <p>2.自評</p> <p>3.紙筆測驗</p>	

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			<p>正確的穿鞋習慣可能造成的影響。</p> <p>2. 教師詢問學生：你有這些不正確的穿鞋習慣嗎？想一想，該怎麼正確穿鞋來保護雙腳呢？</p> <p>《活動 4》穿鞋好習慣檢核表</p> <p>1. 教師請學生於組內分享自己的「穿鞋好習慣檢核表」。</p> <p>2. 教師提問下列問題，請各組學生上台發表。(1) 你有哪些好習慣沒有做到？該怎麼改進？(2) 你做到哪些好習慣？該怎麼繼續保持呢？</p> <p>《活動 5》憋尿問題大</p> <p>1. 教師詢問學生是否有憋尿的經驗？說一說當時的情況和感受。</p> <p>2. 教師統整學生發表的內容，列出憋尿的原因，請學生思考要如何解決憋尿的問題。</p> <p>《活動 6》生活實踐與發表</p> <p>1. 教師將全班分成四組，討論第 150 頁學習單，學生組內分享自己一天的喝水量、小便的次數，並提供組員在喝水和排尿習慣上的建議。</p>		
<p>六</p>	<p>學校健康促進</p>	<p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>第三單元 健康環境好生活</p> <p>第 1 課 學校健康促進</p> <p>《活動 1》學校健康環境</p> <p>1. 教師說明課本第 40 頁情境：小智是學校的健康小尖兵，他為一年級新生介紹學校裡的健康環境。(健康中心、公布欄、學校午餐)</p> <p>2. 教師詢問學生：你知道學校裡有哪些健康環境呢？教師統整學生的回答，接著透過教學簡報介紹學校健康環境，鼓勵學生多運用學校健康環境。</p> <p>《活動 2》學校健康促進活動</p> <p>1. 教師說明課本第 41 頁情境：學校</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 自評</p> <p>3. 操作</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。</p>

		<p>常常會推行許多健康活動，小智鼓勵一年級新生參加。</p> <p>2. 教師詢問學生：你知道學校有哪些健康促進活動呢？教師統整學生的回答，接著透過教學簡報介紹學校健康促進活動，鼓勵學生多參加。</p> <p>《活動 3》學校環境</p> <p>1. 教師說明課本第 42 頁情境：學校正在舉辦「愛護校園環境比賽」，小智發現班上有些同學不愛護學校環境。找一找，誰的行為不是愛護學校環境的表現？應該怎麼改進呢？</p> <p>2. 教師帶領學生進行校園環境整潔調查，分別詢問學生座位、教室、校園環境整潔嗎？可以如何改進？</p> <p>《活動 4》愛校小行動</p> <p>1. 教師說明課本第 44 頁情境：小智希望大家能共同愛護學校環境，他向同學宣導「愛校小行動」。</p> <p>2. 教師說明：每天的小行動可以讓學校環境更舒適，請學生分組討論愛護學校環境的方法。</p> <p>《活動 5》愛護學校日記</p> <p>1. 教師請學生分享第 151 頁學習單愛護學校環境表現一週的實踐情形。</p> <p>第 2 課 健康社區</p> <p>《活動 1》社區的健康資源</p> <p>1. 教師說明課本第 46 頁情境：這是小智居住的社區，小智平常會用社區</p>		
--	--	--	--	--

			<p>中的這些場所，幫助自己過得更健康。</p> <p>2. 教師詢問學生下列問題：(1)小智使用社區裡的哪些場所可以幫助自己更健康？(2)小智如何使用這些場所？(3)在這些社區場所中，有哪些人可以幫助大家？</p>		
七	健康社區	<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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>第三單元 健康環境好生活</p> <p>第 2 課 健康社區</p> <p>《活動 2》我的健康社區</p> <p>1. 教師請學生分組上臺發表第 152 頁學習單，說明社區健康資源調查結果。接著教師利用簡報展示社區的健康資源，並說明其功能或服務項目。</p> <p>《活動 3》健康服務與活動</p> <p>1. 教師說明課本第 48 頁情境：小智參加全國潔牙比賽，因此認識了許多不同地區的朋友，他們談到社區裡的健康資源，小智發現每個社區都有不同的資源可以使用。</p> <p>2. 教師詢問學生：(1)課本中有哪些健康資源？他們怎麼使用這些健康資源呢？(2)學校所在的社區健康資源和課本中的哪些相同，哪些不同？</p> <p>第 3 課 舒適的社區環境</p> <p>《活動 1》乾淨的和髒亂的環境</p> <p>1. 教師說明課本第 50 頁情境：小智和家人觀察社區裡的環境，發覺有些地方讓人感到舒適，有些地方讓人不舒服，為什麼呢？</p> <p>2. 教師請學生觀察課本第 50~51 頁的社區環境，分組討論下列問題：(1)說說看，這些社區環境帶給你怎樣的感覺？(2)你喜歡哪些地方？不喜歡哪些地方？為什麼？</p> <p>《活動 2》社區環境比一比</p> <p>1. 教師利用簡報展示學校所在的社區環境照片，例如：花園、街道、水</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 紙筆測驗</p>	

			<p>溝、巷道、公園等，詢問學生：你喜歡社區裡的這些環境嗎？為什麼？</p> <p>《活動 3》行動紅綠燈</p> <p>1. 每個人都喜歡舒適、整潔的生活環境，但良好的環境需要大家共同維護。教師請學生分組討論：遇到下列情況時，你會怎麼做？(1) 遛狗時，狗大便了。(2) 看到公園的盆栽積水，蚊子飛來飛去。(3) 家人貪圖方便想隨意停車時。(4) 看到地上有垃圾。</p> <p>2. 教師利用簡報展示學校所在的社區環境照片，例如：花圃、街道、水溝、巷道、公園等，請學生分組討論：社區裡髒亂的環境是怎麼造成的？如果是你，看到這些髒亂的情形你會怎麼做？</p>		
<p>八</p>	<p>控球小奇兵</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>第四單元 球類遊戲 不思議</p> <p>第 1 課 控球小奇兵</p> <p>《活動 1》滾球接力</p> <p>1. 教師說明「滾球接力」活動規則： (1) 9 人一組分別站在標誌圓盤旁，第一人（站在 W 起筆位置的人）持籃球，其他組員持躲避球。(2) 聽到教師哨音後，每個人都將手上的球滾給下一人，並接別人滾過來的球。(3) 繼續滾球傳接，當籃球回到第一人手上後，整組蹲下，表示遊戲完成。</p> <p>《活動 2》突破重圍</p> <p>1. 教師說明「突破重圍」活動規則： (1) 5 人一組，一次兩組進行活動，A 組站在圓外，B 組站在圓內。(2) A 組把球滾給其他 A 組組員，想辦法不讓 B 組組員碰到球；B 組組員的任務則是要想盡辦法碰到滾動中的球。 (3) 如果 A 組滾出去的球被 B 組碰到，則 B 組得分，碰一次得 1 分。 (4) 一次進行 3 分鐘，3 分鐘後兩組角色互換，再進行一次活動，得分較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 3》你滾中了嗎？</p> <p>1. 教師說明「你滾中了嗎？」活動規</p>	<p>1. 操作 2. 發表</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>則：(1)5 人一組，選一人擔任組長，每人各持 1 顆球，站在圓外。(2)組長下口令，全組組員把球滾向呼拉圈，目標是讓球停在呼拉圈裡。(3)一顆球留在呼拉圈內即得 1 分，兩顆球得 2 分，以此類推。(4)每組進行 3 次，累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動 4》滾球主角輪流當</p> <p>1. 教師說明「滾球主角輪流當」活動規則：(1) 4 人一組，每個人各自站在一個角錐旁，一位組員擔任滾球主角，站在基準的角錐旁，滾球主角手持 1 顆球。(2) 滾球主角將球滾給第一位組員，第一位組員接到球後，把球滾回給滾球主角，以此類推，滾球主角接著滾給第二位組員、第三位組員。(3) 組員逆時針交換位置進行活動，直到每人都擔任過滾球主角。</p> <p>《活動 5》挑戰紅心</p> <p>1. 教師說明「挑戰紅心」活動規則：(1) 5 人一組，每人各持 3 顆紙球，站在選定的位置，嘗試拋擲球入呼拉圈，各組輪流挑戰。(2) 站在半徑 5 公尺圓到半徑 6 公尺圓之間投進呼拉圈得 1 分 (模式 A)；站在半徑 6 公尺圓到半徑 7 公尺圓之間投進呼拉圈得 2 分 (模式 B)；站在半徑 7 公尺圓之外投進呼拉圈得 3 分 (模式 C)。(3) 聽教師口令依序挑戰模式 A、B、C 三種距離，最後累計得分最高的組別獲勝。</p>		
<p>九</p>	<p>控球小奇兵</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>第四單元 球類遊戲 不思議 第 1 課 控球小奇兵</p> <p>《活動 6》回彈大驚奇</p> <p>1. 教師說明「回彈大驚奇」活動規則：持 1 顆皮球，距離牆面約 4 公尺站立，將球拋擲向牆面的圓圈，仔細觀察球出手和反彈時的路徑和遠近。</p> <p>《活動 7》紅心回彈</p> <p>1. 教師說明「紅心回彈」活動規則：(1) 5 人一組，各持 1 顆皮球，距離牆</p>	<p>1. 操作 2. 發表</p>	<p>【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。</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			<p>面約 4 公尺排隊。(2)設法將球拋擲向牆面的圓圈，反彈後落進呼拉圈。(3)擊中圓圈得 1 分，反彈後落進呼拉圈再得 2 分。(4)計算整組得分，最後累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動 8》球球碰碰飛</p> <p>1. 教師說明「球球碰碰飛」活動規則：(1)5 人一組，各持 1 顆皮球，站在半徑約 2 公尺的圓外排隊。(2)一次一人進行，向抗力球擲出小皮球，待球反彈再快速移動接住球(球不落地)。</p> <p>《活動 9》紙箱炸彈不要來</p> <p>1. 教師說明「紙箱炸彈不要來」活動規則：(1)4 人一組，一次兩組進行活動，分別站在紙箱兩側的線外。(2)想像紙箱是炸彈，和隊友合力用球把炸彈推近對方，讓己方遠離炸彈。(3)每人有 3 次拋擲球的機會，最後靠近自己組別的紙箱較少就獲勝。</p>		
十	控球小奇兵	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>第四單元 球類遊戲不思議</p> <p>第 1 課 控球小奇兵</p> <p>《活動 10》數字好好玩</p> <p>1. 進行「數字好好玩」活動前，教師可請學生先練習拋擲球擊中角錐，了解自己的拋擲球能力，選擇拿手的拋擲球方式，以及有把握擊中的角錐，再進行活動。</p> <p>2. 教師說明「數字好好玩」活動規則：(1) 4 人一組，各持 1 顆皮球，站在距離 1 號角錐約 6 公尺的線外。(2) 輪流拋擲球，擊中角錐得分，得分數依照角錐上的數字。(3) 每人有 2 次機會，兩次擊中的數字相加，就是個人的得分。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 運動撲滿</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>
十一	玩球大作戰	<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</p>	<p>第四單元 球類遊戲不思議</p> <p>第 2 課 玩球大作戰</p> <p>《活動 1》上下左右傳</p> <p>1. 教師說明「上下左右傳」活動規則：(1)4 人一組，至起點排成一縱隊，第一人持球。(2)練習「從上面傳」給下一人，最後一人將球放到終</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 發表</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		<p>保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>點球籃中。(3)直至 6 顆傳完，表示一輪結束。(4)以此類推，練習從下面傳、從左邊傳、從右邊傳球。 《活動 2》傳球接力賽 1. 教師說明「傳球接力賽」活動規則：請學生根據《活動 1》練習經驗，用各組合作得最順暢的傳球方式，把球全部移到終點球籃內，最快完成的組別獲勝。 《活動 3》拋傳搶分賽 1. 教師說明「拋傳搶分賽」活動規則：(1)4 人一組，以小呼拉圈為起點，排成一縱隊。(2)以「向左拋傳」或「向右拋傳」的方式傳球給下一人。 (3)傳至最後一人時，最後一人向前滾球給第一人。(4)第一人先將球給第二人，再到前面的大呼拉圈拿一個角錐，放到自己組的小呼拉圈中。 (5)第一人到隊伍的後面排隊，接著排頭再進行傳球。(6)如果大呼拉圈的角錐沒了，可以到別組的呼拉圈拿角錐。(7)4 分鐘結束後，小呼拉圈內角錐最多的組別獲勝。 《活動 4》傳接變化多 1. 教師說明並示範持球、胸前傳球、地板傳球、過頂傳球動作要領。 《活動 5》三角傳接賽 1. 教師說明「三角傳接賽」活動規則：(1)3 人一組，圍成三角形，各相距約 3 公尺。(2)用三種傳球方式傳球，第一圈用胸前傳球，第二圈用地板傳球，第三圈用過頂傳球，以此類推。(3)在時間內完成最多圈的組別獲勝。</p>		
<p>十二</p>	<p>玩球大作戰</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</p>	<p>第四單元 球類遊戲不思議 第 2 課 玩球大作戰 《活動 6》二對一傳接攻防戰 1. 教師說明「二對一傳球攻防戰」活動規則：(1) 3 人一組，2 人傳球，1 人防守。(2)負責傳球的人互相傳球，想辦法不讓防守的人碰到球。</p>	<p>1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

		<p>保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>(3)如果防守的人碰到球，就和傳球的人交換位置。 《活動 7》四對三傳接攻防戰 1.教師說明「四對三傳球攻防戰」活動規則：(1)7 人一組，4 人傳球，3 人防守，傳球的人在圈外，防守的人在圈內。(2)負責傳球的人互相傳球，想辦法不讓防守的人碰到球。 (3)如果防守的人碰到球，就和傳球的人交換位置。 《活動 8》腳和球玩 1.教師帶領學生練習「前腳掌玩球」動作：用右前腳掌觸球向前滾、向後滾、向右滾、向左滾，接著換左腳練習滾球。學生熟練後，教師可搭配節奏或音樂帶領學生練習。 《活動 9》用腳出謎題 1.教師說明「用腳出謎題」活動規則：(1)4 人一組，每組一個小白板和一枝白板筆。(2)各組輪流抽籤，用前腳掌控球，在地面畫出籤紙上的數字或形狀。(3)其他組猜謎，把答案寫在小白板上。(4)猜對的組別得 1 分，最後累積得分最高的組獲勝。 《活動 10》踢踢樂 1.教師說明並示範踢球、停球動作要領：大腿踢球後雙手接球；大腿踢球、球落地後用腳停球；足背踢球後雙手接球；足背踢球、球落地後用腳停球。</p>		
<p>十三</p>	<p>休閒好自在</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>第五單元 跑跳親水樂 第 1 課 休閒好自在 《活動 1》學校運動場地大調查 1.教師詢問學生：學校裡有哪些場地可以運動？這些場地適合做什麼運動呢？ 2.教師利用教學簡報介紹學校的運動場地，發給學生每人一張學習單，請學生寫上學校的運動場地種類、這些場地適合做的運動，以及勾選自己常去的運動場地和沒去過的運動場地。 4~5 人一組討論與分享，最後每組再</p>	<p>1.發表 2.操作 3.運動撲滿</p>	

		<p>推派一人上臺報告。</p> <p>《活動 2》運動場地實果樂</p> <p>1. 教師在黑板上畫上 3x3 的方格，每一格標上數字，並寫上學校的運動場地名稱，例如：操場、籃球場、游泳池、體操教室。</p> <p>2. 教師將全班分為 4~5 組，各組輪流抽號碼，上臺寫上該號碼的運動場地適合做的運動，最先連成 3 條線的組別獲勝。</p> <p>《活動 3》飛盤飛高高</p> <p>1. 教師說明反手投擲飛盤的動作要領。</p> <p>《活動 4》飛盤進網</p> <p>1. 教師將全班分成 4 組，兩組共用一個足球網。各組依序排隊於足球網前約 3 公尺處，練習反手投擲飛盤進足球網。</p> <p>《活動 5》飛盤保齡球</p> <p>1. 教師說明「飛盤保齡球」活動規則：(1) 4 人一組，站在距離寶特瓶 3 公尺處，練習反手投擲飛盤擊倒寶特瓶。(2) 每人有兩次投擲機會。(3) 1 人投擲兩次後，將寶特瓶回復原狀。4 人輪流練習，累積擊倒的瓶數，擊倒瓶數最多的組別獲勝。</p> <p>《活動 6》認識溯溪</p> <p>1. 教師帶領學生觀賞影片 i 運動：新北市有木國小(溯溪)，說明溯溪是沿著溪谷逆流而上，進行攀岩、渡河的運動。溪谷裡有大大小小的石頭，需要大家互助合作，才能平安過溪。</p> <p>《活動 7》溯溪大冒險</p> <p>1. 教師說明「溯溪大冒險」活動規則：(1) 5 人一組，把呼拉圈想像成石頭，踩著呼拉圈前進，模擬踩石過溪的動作。過溪時雙腳都要踩在呼拉圈內，若沒有踩在呼拉圈內，則回原出發處排隊重新挑戰。(2) 首先進行單人踩石過溪，接著挑戰雙人踩石過溪、五人踩石過溪。(3) 進行雙人踩石過溪時，須兩人都踩在同一個呼拉</p>	
--	--	--	--

			<p>圈後，才能繼續往下一個前進。(4)進行五人踩石過溪時，須五人都踩在同一個呼拉圈後，才能繼續往下一個前進。</p>		
<p>十四</p>	<p>歡樂跑跳碰</p>	<p>英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。</p>	<p>第五單元 跑跳親水樂 第 2 課 歡樂跑跳碰 《活動 1》跑出救火線 1. 教師說明活動情境：想像自己是水，通過彎彎曲曲的水管來救火。 2. 4~6 人一組，以不同跑步方式繞圓盤，練習繞物向前跑、繞物抬腿跑、繞物側併跑。 《活動 2》緊急救援 1. 教師說明活動情境：在終點處有一場大火，你們化身水精靈，通過消防員彎彎曲曲的水管來救火，看看哪一組最快救援成功。 2. 教師說明「緊急救援」活動規則： (1) 5 人一組，一次兩組同時在場上競賽繞物向前跑，跑向終點的大火處即停止。(2) 一人跑完後，下一人再出發，先完成的組別獲勝。 《活動 3》取水大作戰 1. 教師說明活動情境：水快沒了！合作到水庫（大呼拉圈）取水，存進儲水桶（小呼拉圈）。 2. 教師說明「取水大作戰」活動規則： (1) 5 人一組，一次兩組同時在場上競賽繞物抬腿跑前進，到水庫（大呼拉圈）取水（小皮球）。(2) 取水（小皮球）後再將水（小皮球）放至自己組的儲水桶（小呼拉圈），下一人即可出發。(3) 當水庫（大呼拉圈）裡的水（小皮球）全部被拿走後，可至對方的儲水桶（小呼拉圈）搶水（小皮球）。(4) 計時 5 分鐘，儲水桶（小呼拉圈）中最多水（小皮球）的組別獲勝。 《活動 4》跳越身體長</p>	<p>1. 操作 2. 自評 3. 發表</p>	

			<p>1. 教師說明「跳越身體長」活動規則：(1)2 人一組，用繩子互相幫對方測量手臂長度。(2)將量好的長度用粉筆標示在地上。(3)試著用不同的跳躍方式跳過手臂長度。</p> <p>《活動 5》運氣大挑戰</p> <p>1. 教師說明「運氣大挑戰」活動規則：(1)2 人一組，各自抽兩張身體部位卡，抽到的身體部位就是要挑戰跳越的距離，例如：抽到眼睛和肩膀，就是要測量眼睛到肩膀之間的距離，複製到地上並跳過。(2)請同伴用繩子幫忙你測量這兩個身體部位之間的距離，將量好的長度用粉筆標示在地上。(3)嘗試跳過地上標示的長度，成功跳越即過關。</p> <p>2. 教師請學生將挑戰的情形記錄在第 157 頁學習單，並帶領學生討論以下問題：分享你的挑戰情形，你挑戰的是跳越哪些身體部位的距離？你分別用什麼方式跳呢？哪一種跳法比較容易成功？</p>		
十五	歡樂跑跳碰	<p>英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。</p>	<p>第五單元 跑跳親水樂 第 2 課 歡樂跑跳碰 《活動 6》跨越河溝</p> <p>1. 教師提問：可以用哪些跳躍動作跳越河溝呢？讓學生探索各種跳越河溝的方式。</p> <p>2. 教師指導學生在河溝場地練習各式跳躍動作，例如：併腿跳、單腳跨跳、單腳連續跳、助跑再跳等。</p> <p>《活動 7》越過河溝闖五關</p> <p>1. 教師說明「越過河溝闖五關」活動規則：(1)4 人一組，依序完成各關卡，內容如下：第一關：併腿跳。第二關：單腳跨跳。第三關：單腳連續跳。第四關：助跑再跳。第五關：自由跳（發明創意跳法跳越河溝）。</p> <p>2. 學生帶著第 158 頁學習單闖關，完成後蓋章。</p> <p>《活動 8》跳跳遊臺灣</p> <p>1. 教師說明「跳跳遊臺灣」活動規</p>	<p>1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿</p>	

			<p>則：(1)5 人一組，依序完成各關卡，內容如下：第一關：金門—臺北，單腳跳接雙腳落地連續跳進呼拉圈。第二關：臺北—龜山島，併腿連續跳進呼拉圈。第三關：龜山島—綠島，單腳連續跳跨紙棒。第四關：綠島—高雄，向前跑兩步，第三步向上跳高並在空中拍手。第五關：高雄—澎湖，在樓梯上側邊併跳。</p> <p>2. 學生帶著第 159 頁學習單闖關，完成後將得到的過關字卡寫在學習單上。</p> <p>3. 待學生熟練後，教師提問在每一個關卡最後要加上一個創意的跳法，請各組討論每一個關卡最後的創意跳法後，再次進行挑戰。</p>		
<p>十六</p>	<p>快樂水世界</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>第五單元 跑跳親水樂 第 1 課 快樂水世界 《活動 1》泳池學問大 1. 教師將全班分成三組，每人一張學習單，隨機分配各組負責的泳池區域（例如：更衣室與淋浴間、泳池邊、泳池），各組找到負責的區域，討論學習單上的題目。 《活動 2》暖身活動 1. 教師帶領學生做暖身活動。 2. 教師提問：為什麼下水前要做暖身活動呢？ 《活動 3》水中漫步 1. 全班分成四組，一次一組進入水池，在水中跨步向前走、向後走、學螃蟹橫著走。 《活動 4》球來運轉 1. 4 人一組，2 人於對岸預備，各組第一人前方放一顆桌球，教師哨音響後，各組第一人潑水讓球前進，到達對岸。第二人接著出發，以此類推。最快完成的組別獲勝。 2. 兩人一組，面對面站立，距離約 3 公尺，中間放一顆桌球，利用潑水讓球前進接近對方。教師哨音響後，離球較遠者獲勝。</p>	<p>1. 操作 2. 問答 3. 運動撲滿</p>	

			<p>《活動 5》潑水樂 1. 兩人一組前後站立，距離約 2 公尺。教師哨音響後，同時往泳池中央前進，後者向前者的背部潑水，到岸後兩人向後轉，前後位置互換，再進行一次遊戲。</p> <p>《活動 6》同心協力 1. 5 人一組圍成圈，中間放置一個保麗龍盒或空水桶，教師哨音響後，全組一同往保麗龍盒中潑水，保麗龍盒先沉到水裡的組別獲勝。</p> <p>《活動 7》潑水洗臉 1. 全班分成 3~4 組，用臉盆舀泳池水後放在岸上，輪流自臉盆潑水，口鼻閉氣數秒後，張嘴呼吸。</p> <p>《活動 8》水裡開花 1. 兩人一組於岸上，1 人雙手扶在臉頰旁，扮演含苞待放的花朵，另一人用小水桶從扮花朵的同伴頭頂澆水，扮花朵的同伴被澆水後，雙手高舉呈花開的樣子。</p> <p>《活動 9》閉氣小勇士 1. 教師說明並示範水中閉氣要領。</p> <p>《活動 10》炸彈開花 1. 雙手扶池壁，吸氣後，腳微蹲，口鼻浸入水中，閉氣數秒後抬起頭，喊出「啪」，張嘴吸氣。 2. 站在泳池內，吸氣後，雙腳微蹲，口鼻浸入水中，聽教師哨音響起，揮動雙手奮力向上躍起，喊出「啪」，張嘴吸氣。</p>		
<p>十七</p>	<p>繩索小玩家</p>	<p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>第六單元 全方位動動樂 第 1 課 繩索小玩家 《活動 1》碰繩暖暖身 1. 教師示範並說明如何用身體部位，由上而下「八個點」（頭、肩、手肘、手心、腰、背、膝、腳）碰觸繩子。 《活動 2》繩間樂伸展 1. 教師示範並說明「繩間樂伸展」活動方式一：2 人一組，面對面，一起站在繩索的同一側。兩人同時低身通</p>	<p>1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿</p>	

		<p>過繩索，一起站在繩索的另一側。兩人再同時低身通過繩索，站在繩索的另一側，反覆3次。最後一次低身通過繩索後，兩人合作做出創意的伸展動作並相互擊掌，靜止8~10秒。</p> <p>2. 活動方式二：2人一組，面向同一方向，分別站在繩索的兩側。兩人同時向前走三步，接著舉起外側手，身體側彎與同伴組成心的造型，靜止8~10秒。兩人從繩下交換位置，向前走三步，接著舉起外側手，身體側彎與同伴再組成心的造型，靜止8~10秒。</p> <p>《活動3》列車伸展秀</p> <p>1. 教師示範並說明「列車伸展秀」活動方式：4~6人一組，一組排成一列列車。各列車搭肩或手牽手前進，一起繞過角錐，遇到繩索時低身通過。列車抵達終點後，要做出「列車伸展秀」，每人做出一個伸展動作，彼此之間至少有一個「點」相互碰觸，靜止8~10秒。</p> <p>《活動4》轉盤伸展操</p> <p>1. 教師示範並說明「轉盤伸展操」活動方式：6~8人一組，手牽手圍圓成轉盤，順時針轉動轉盤同時向角錐方向移動。遇到角錐時，全組收縮身體變成「小轉盤」，停止10秒再向繩索出發。遇到繩索時，伸展身體變成「大轉盤」，邊轉邊低身從繩索下方通過。</p> <p>《活動5》與繩對話</p> <p>1. 教師帶領學生互相感謝同伴的合作和鼓勵。</p> <p>《活動6》抓繩行走</p> <p>1. 全班分成3組進行，練習時雙手抓繩，使繩索成直線狀，同時進行下列動作：雙手抓繩向前走。雙手抓繩向後走。雙手抓繩半蹲向左走。雙手抓繩後仰向右走。</p> <p>《活動7》藉繩起身</p> <p>1. 教師示範並說明「藉繩起身」動作</p>	
--	--	---	--

			<p>要領：上身離墊、挺腰起身。</p> <p>《活動 8》繩上好身手</p> <p>1. 教師示範並說明「繩上好身手」動作要領：抓繩屈膝、坐繩擺盪。</p> <p>《活動 9》堅持到底</p> <p>1. 教師說明「堅持到底」活動規則：全班分成 2 組，各組一次派一人進行懸垂持久比賽。教師哨音後，參賽者同時做出指定的懸垂動作，例如：抓繩屈膝。較慢落地的組別得一分，以此類推，最後得分較多的組別獲勝。</p>	
十八	樹樁木頭人	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>第六單元 全方位動動樂</p> <p>第 2 課 樹樁木頭人</p> <p>《活動 1》單手出拳</p> <p>1. 教師示範並說明「單手出拳」動作要領。</p> <p>《活動 2》連續出拳</p> <p>1. 依據《活動 1》的活動要領進行本活動，由單拳出擊變成連續出擊。</p> <p>2. 教師提問：要如何連續出拳呢？請試著做做看。</p> <p>《活動 3》進擊挑戰</p> <p>1. 教師說明「進擊挑戰」活動規則：全班分成 4~5 組，依序完成各關卡，內容如下：第一關：右手連續出拳 5 次。第二關：左、右手交替出拳 5 次。第三關：創意出拳，例如：右手出拳 2 次，再轉身，右手出拳 2 次。</p> <p>2. 學生帶著第 162 頁學習單闖關，完成後關主蓋章。</p> <p>《活動 4》進擊與閃躲</p> <p>1. 教師說明活動情境：想像樹是你的對手，繩子是他的攻擊動作，試著向對手出拳並閃躲對手攻擊。</p> <p>2. 教師說明並示範原地、行進間的「徒手進擊、低身閃躲」動作。</p> <p>《活動 5》勇闖樹人樁</p> <p>1. 教師說明「勇闖樹人樁」活動規則：全班分成 4~5 組，依序完成各關卡，內容如下：第一關：左手連續出拳 3 次。在橡皮圈繩之間，低身閃</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 運動撲滿</p>

			<p>躲再出拳，自然的移到第二個樹人樁。第二關：右手連續出拳3次。在橡皮圈繩之間，低身閃躲再出拳，在自然的移到第三個樹人樁。第三關：左、右手交替出拳6次。</p>		
<p>十九</p>	<p>跳出活力</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>第六單元 全方位動動樂 第3課 跳出活力 《活動1》雙腳跳跳練功坊 1. 教師詢問學生：你知道哪些雙腳跳的方式呢？例如：原地跳、前後跳、左右跳。 2. 全班分成4~5組，分組練習各種雙腳跳的方式，每次跳10下後休息，可慢慢增加次數。 《活動2》雙腳跳過繩 1. 教師請學生將《活動1》練習的雙腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些雙腳跳繩的方式呢？ 《活動3》跳跳秀 1. 教師帶領學生討論以下問題：你學會了哪些雙腳跳繩方式？你最拿手的雙腳跳繩方式是什麼？你覺得哪一種雙腳跳繩方式最困難？為什麼？ 2. 教師請每個人表演自己跳得最好的一招跳繩絕活，同組其他同伴跟著做。 《活動4》單腳跳跳練功坊 1. 教師詢問學生：你知道哪些單腳跳的方式呢？例如：左腳單腳跳、右腳單腳跳，和左、右腳交換跳。 2. 全班分成4~5組，分組練習各種單腳跳的方式，每次跳5下後休息，可慢慢增加每次跳躍次數。 《活動5》單腳跳過繩 1. 教師請學生將《活動4》練習的單腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些單腳跳繩的方式呢？ 《活動6》大家來比賽 1. 教師說明「大家來比賽」活動規則：全班分成4~5組，每人依序在</p>	<p>1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿</p>	

			起點處左腳單腳跳繩 5 下，接著向前踏步跳向終點前進，在終點處右腳單腳跳繩 5 下。一人到達終點完成任務，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。	
二十	圓來真有趣	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	<p>第六單元 全方位動動樂</p> <p>第 4 課 圓來真有趣</p> <p>《活動 1》哇！好多圓球</p> <p>1. 教師整理球類的共同特徵，例如：圓球狀、大部分具彈性、會滾動、會彈跳等。</p> <p>《活動 2》老師要拍球</p> <p>1. 教師拿出球做出各種動作，例如：拍球、滾球、拋球、轉動球等，引導學生想像自己就是教師手上的球，模仿球的樣子。</p> <p>《活動 3》淘氣小圓球</p> <p>1. 教師引導學生想像自己是一顆小圓球，會跟著節拍和指令變換動作。</p> <p>《活動 4》生活中的圓</p> <p>1. 教師請學生拿出第 164 頁學習單，發表生活中發現的圓形物品。</p> <p>2. 將學生分成 4~5 人一組，上臺模仿自己畫的圓形物品。</p> <p>《活動 5》尋找圓圈</p> <p>1. 將學生分成 4~5 人一組，詢問學生：怎麼運用身體做出很多圓呢？請各組分別討論，再上臺表演，做出最多圓的組別獲勝。</p> <p>《活動 6》圓圈串串</p> <p>1. 將學生分成 3 人一組，各組做出不同的圓造型，再嘗試將圓造型串在一起，就像一枝甜甜的糖葫蘆。</p> <p>《活動 7》俄羅斯轉盤</p> <p>1. 教師說明「俄羅斯轉盤」活動規則：全班分成 2 組，一組圍成一個圓，圓內外有兩層，變成同心圓，教師站在圓心。內圈順時針方向走，外圈逆時針方向走。音樂停止時，在教師前面的人，要做出一個圓的造</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 自評</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			<p>型。</p> <p>《活動 8》雨傘開合 1. 5~6 人一組，教師請同組學生圍成圓並手牽手，面對圓心，模仿一把調皮的雨傘，配合教師鈴鼓的節奏，向前走像收起傘，後退走像打開傘，感受圍成小圓和大圓的空間感（向前走、後退走以 4 拍為單位）。</p>		
二十一	圓來真有趣	<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>第六單元全方位動動樂 第 4 課 圓來真有趣 《活動 9》圍圓來跳舞基本舞步 1. 教師帶領學生練習「圍圓來跳舞」基本舞步：莎蒂希步、踏跳步、拍一拍、踵趾步。 《活動 10》圍圓來跳舞舞序 1. 教師播放「圍圓來跳舞」教學影片，讓學生了解舞蹈動作、舞序。 2. 教師將全班分成 4 人一組圍成圓，接著說明並示範「圍圓來跳舞」舞序。 3. 待學生熟練後，請學生分組上臺表演並互相觀摩，表演結束後，發表觀摩的心得。</p>	<p>1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿</p>	

南投縣愛國國民小學 113 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	二年甲班
教師	何昕樺	上課週節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標：

1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。
2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。
3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。
4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。
5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。
6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。
7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。
8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。

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 1 課 疾病不要來	英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。	第一單元 愛人又愛己 第 1 課 疾病不要來 《活動 1》怎麼吃最安心？ 1. 教師帶領學生閱讀課本第 14~15 頁情境。 2. 教師依食物的選購原則，帶領學生思考下列問題：食物有在保存期限內嗎？食物包裝完整嗎？包裝會不會太	1. 發表 2. 實作	

		<p>多呢?. 哪些食物比較有益健康呢? 食物是當季當地生產的嗎? 哪種食物比較方便攜帶呢? 食物在常溫下可以保存多久呢?</p> <p>3. 教師說明戶外野餐的食物原則。</p> <p>《活動 2》食物大拍賣</p> <p>1. 教師進行「食物大拍賣」的活動，將全班分成 4 組，發給每組一張海報紙，活動規則如下：(1) 扮演商店：全組共同討論出一款戶外野餐組合，組合中包含 5 道適合野餐的食物，設計完成後畫在海報紙上，一起製作成菜單向顧客推銷。(2) 扮演顧客：全組到商店聆聽販賣的戶外野餐組合，在空白紙上寫下會購買的的清單。(3) 一組擔任商店推銷時，其他三組則當顧客，以此類推輪流扮演。</p> <p>《活動 3》健康食物達人挑戰賽</p> <p>1. 教師準備各種戶外野餐的食物圖卡，進行「健康食物達人挑戰賽」活動，活動可以下列兩種方式進行：</p> <p>(1) 快問快答：教師依食物圖卡準備數個題目，答案正確用手比○，答案錯誤用手比x。(2) 食在安心：全班分為兩組，請各組從食物圖卡中挑選出五種適合野餐的食物，並說明選擇的理由。</p>	
--	--	---	--

<p>二</p>	<p>第 2 課 症狀大集合</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>第二單元 保健小學堂 第 2 課 症狀大集合</p> <p>《活動 1》都是病媒蚊惹的禍</p> <p>1. 教師利用登革熱防治宣導影片介紹登革熱的傳染方式及症狀。</p> <p>《活動 2》防蚊作戰計畫</p> <p>1. 教師配合圖片說明蚊子容易生長的地方。</p> <p>2. 請學生發表除了不讓蚊子孳生外，還有哪些妙方可以避免被蚊子叮咬。</p> <p>《活動 3》打擊登革熱</p> <p>1. 教師發下學習單「打擊登革熱」，並說明完成方式。</p> <p>《活動 4》小心腸病毒</p> <p>1. 教師配合腸病毒防治宣導資料，簡單解釋感染腸病毒的症狀和傳染方式。</p> <p>《活動 5》戰勝腸病毒</p> <p>1. 教師說明腸病毒目前並沒有特效藥或疫苗可以治療，最好的預防方法是勤洗手並注意個人衛生，以降低感染的機會。</p> <p>《活動 3》腸病毒知多少</p> <p>1. 全班分成二組進行搶答遊戲，輪流推派代表到臺前進行搶答，答對一題得一分。</p> <p>《活動 7》眼睛紅了</p> <p>1. 教師說明流行性角結膜炎是學生常見的眼部疾病，又叫紅眼症，主要是因為接觸到病人的眼睛分泌物而感</p>	<p>1. 問答</p>	
----------	--------------------	---	---	--------------	--

			<p>染。</p> <p>2. 教師補充說明流行性角結膜炎的傳染途徑。</p> <p>《活動 8》情境大考驗</p> <p>1. 請學生分組討論流行性角結膜炎預防的方法。</p> <p>2. 請各組推派代表將討論的處理方式表演出來。</p> <p>3. 教師說明流行性角結膜炎的預防方法。</p>		
三	第 3 課 出遊 「藥」注意	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>第二單元 保健小學堂</p> <p>第 2 課 症狀大集合</p> <p>《活動 1》你過敏嗎？</p> <p>1. 教師說明過敏並非傳染病，但過敏也會讓身體不舒服，而有些人有過敏體質，接觸到不同的過敏原時，身體就會產生不同的症狀。</p> <p>2. 教師統整說明常見的過敏疾病：食物過敏、皮膚過敏或溼疹、鼻子過敏。</p> <p>《活動 2》過敏看招</p> <p>1. 教師統整說明過敏時的處理方式及預防方法：食物過敏、皮膚過敏、鼻子過敏。</p> <p>《活動 3》抗敏方法募集</p> <p>1. 教師依班級實際狀況分組進行。請各組組員共同合作，在五分鐘內寫出過敏的自我照顧及預防方法。</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 紙筆測驗</p>	

			<p>第 3 課 出遊「藥」注意</p> <p>《活動 1》有備無患</p> <p>1. 配合課本第 32~33 頁，討論出遊時可能發生的狀況及需要攜帶的藥品。</p> <p>《活動 2》「藥」你知道</p> <p>1. 教師取出常備藥的藥品包裝袋或空瓶，說明一般藥物依使用方式可分為內服（吞食用）、外用（塗抹）、注射（針劑）等，使用前要先閱讀使用說明。</p> <p>2. 教師將帶來的藥品給學生觀察，請他們找出製造日期或保存期限，並檢視藥品是否過期。</p> <p>《活動 3》不再怕暈車</p> <p>1. 教師調查全班有多少人容易暈車，請他們說說看在什麼情況下容易引起頭暈、想吐等不舒服的感覺？遇到這些狀況時怎麼處理？</p> <p>2. 師生共同討論出遊時可以如何避免暈車？</p> <p>《活動 4》拉肚子怎麼辦</p> <p>1. 教師詢問學生是否有拉肚子的經驗？</p> <p>2. 配合課本第 34~35 頁，討論遇到拉肚子的情況該怎麼處理。</p>		
<p>四</p>	<p>第 1 課 護牙紅不讓</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</p>	<p>第三單元 健康行動家</p> <p>第 1 課 護牙紅不讓</p> <p>《活動 1》牙齒護衛隊</p> <p>1. 配合課本第 40~41 頁，引導學生檢</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 操作</p>	

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		<p>人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>視自己日常生活中的護牙習慣，並思考如何選擇正確的工具與正確的方式來維護牙齒健康。</p> <p>《活動 2》貝氏刷牙法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放貝氏刷牙法教學影片或動畫。 2. 教師請學生拿出事先準備的牙刷和立鏡，看著鏡子，按照步驟演練貝氏刷牙法。 <p>《活動 3》牙醫診所服務項目</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師詢問學生接受過哪些口腔保健項目？學生發表各自的經驗，教師補充說明，在牙醫診所除了可以治療生病的牙齒，還可以：洗牙、牙齒塗氟、溝隙封填。 <p>《活動 4》護牙好習慣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生思考：保持哪些習慣可以維護牙齒的健康？請學生分享。 2. 教師說明口腔保健的方法：餐後潔牙、不喝含糖飲料、少吃零食與甜食、定期檢查牙齒。 		
<p>五</p>	<p>第 2 課 飲食密碼</p>	<p>英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。</p>	<p>第三單元 健康行動家</p> <p>第 2 課 飲食密碼</p> <p>《活動 1》認識六大類食物</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：食物依其所含的主要養分不同區分成六大類，分別為全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。 2. 教師說明各類食物的功能，以及各 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答 2. 發表 	

			<p>類食物的來源。</p> <p>《活動 2》食物支援前線</p> <p>1. 教師將全班分組，進行「食物支援前線」遊戲，遊戲規則如下：教師說：「全穀雜糧類。」，各組第一人須到講臺上，從圖卡中找出一項全穀雜糧類的食物。找對的組別得 1 分。重複進行數次，最後總分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動 3》小小廚師</p> <p>1. 教師拿出料理圖卡，詢問學生該道料理使用了哪些六大類食物。</p> <p>《活動 4》我的一日三餐</p> <p>1. 教師說明六大類食物含有不同的營養成分，均衡飲食才能每天活力滿點。教師請學生閱讀課本第 50~51 頁，想一想並完成勾選。</p> <p>2. 請學生畫出自己前一天的一日三餐，檢視是否均衡攝取六大類食物。</p>		
<p>六</p>	<p>第 2 課 飲食密碼</p>	<p>英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。</p>	<p>第三單元 健康行動家</p> <p>第 2 課 飲食密碼</p> <p>《活動 5》飲食習慣來找碴</p> <p>1. 請學生分享他們的觀察，思考大強和佩佩飲食習慣的不同，可引導學生觀察方向如下：吃早餐重要嗎？誰沒吃早餐？上體育課時發生什麼事？誰的午餐攝取過量？可能對身體有什麼影響？誰挑食了？挑食的壞處是什麼？吃宵夜是良好的飲食習慣嗎？為</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 紙筆測驗</p>	

			<p>什麼？</p> <p>《活動 6》我的飲食習慣</p> <p>1. 教師請學生仿照課本第 52~53 頁，寫出自己昨天的飲食時刻表，並思考飲食對自己生活的影響。</p> <p>《活動 7》健康行動放大鏡</p> <p>1. 學生 2 人一組，請彼此分享每個項目是否做到，做到的項目如何實施？沒做到的項目原因為何？教師先請學生檢視自己是否落實課本第 54 頁~第 55 頁的健康行為。</p>		
七	第 1 課 班級體育活動樂	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>第四單元 球球大作戰</p> <p>第 1 課 班級體育活動樂</p> <p>《活動 1》體育運動樂趣多</p> <p>1. 教師提問：班上進行過的運動中，你最喜歡的運動項目是什麼？請學生分享個人經驗。</p> <p>2. 教師請學生思考：如果全班要一起進行一項體育活動，你希望是什麼呢？一起投票選出班級體育活動吧！</p> <p>《活動 2》班級運動計畫</p> <p>1. 教師帶領學生依《活動 1》的表決結果擬定班級體育活動計畫，可每天安排一個運動項目，若票選出的運動項目不足五個，則可使某幾項在一週中重複出現。</p> <p>2. 全班分為五組，每組分配訂定一天的運動計畫。教師可簡單舉例引導，例如：星期一的運動項目是跳繩，運</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 操作</p> <p>3. 運動撲滿</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>

			<p>動目標是 20 下。</p> <p>第 2 課 你丟我接一起跑</p> <p>《活動 1》繞框跑步</p> <p>1. 教師說明活動規則：跑壘框者依逆時針方向跑一圈。經過壘框時，需跑入壘框後再轉彎，以建立跑壘的好習慣，增加往後活動之安全性。跑兩圈後，在三個壘框中間空地進行動態伸展，調整呼吸。</p> <p>《活動 2》跑框接力賽</p> <p>1. 進行「跑框接力賽」，教師說明活動規則：選出兩組進行準備，各組組員平均站在壘框中。兩組同在一壘框的組員同時起跑，跑至下一個壘框，接棒給下一個人。接棒以擊掌方式進行，等待者須站在壘框內。全組跑完一次即結束，較快完成的組別獲勝。</p> <p>《活動 3》傳接球接力</p> <p>1. 教師說明活動規則：每個壘框站一人，壘框間各站一人，6 人共同完成傳球接力。2. 以傳球方式，讓球在三個壘框之間循環。</p> <p>《活動 4》跑傳接力誰最快</p> <p>1. 教師說明活動規則：跑接組進行方式與《活動 2》「跑框接力賽」相同；傳接組方式與《活動 3》「傳接球進壘框」相同。兩大組各派出一小組，進行兩圈的傳接與跑接對抗。</p>		
--	--	--	---	--	--

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			跑接組與傳接組同時開始，場地內外錯開進行比賽，最快回到本壘者獲勝。		
八	第 2 課 你丟我接一起跑	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>第四單元 球球大作戰 第 2 課 你丟我接一起跑 《活動 5》拋球列車</p> <p>1. 教師說明活動規則：使用場地同《活動 4》跑傳接力誰最快，分為進攻壘框與防守壘框。進攻組排好四人一列，排頭將球拋出後，四人列車出發跑壘框。防守組接到球後，將球傳回任一最近的壘框。進攻組在球傳回壘框前，全組跑過一壘得 20 分，跑過二壘得 50 分，跑過本壘得 100 分。攻守互換。進攻組每局需換不同人擔任排頭，四局結束後，總分較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 6》拋球列車 2.0</p> <p>1. 教師說明活動規則：使用場地同《活動五》拋球列車，需分為進攻壘框與防守壘框。將全班人數均分為進攻組與防守組，再細分為小組，每小組 4~5 人。每局競賽以進攻組與防守組各一小組為單位進行。進攻組排好跑壘列車，排頭將球拋出後開始跑框，跑壘列車出發。全組跑過一壘</p>	<p>1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿</p>	<p>【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>

		<p>得 20 分，跑過二壘得 50 分，跑過本壘得 100 分，可持續跑直到球傳回本壘框為止，累計式計分。防守組接到球後，所有人須完成傳接球一次，完成傳接球者隨即蹲下。所有人完成後將球傳回本壘，表示防守成功，此時進攻組停止跑壘，此為一局。一局結束後換上不同小組開始新局。活動可依上課狀況、時間、學生程度、競賽公平進行彈性調整，例如：防守方需傳完一、二壘才能傳本壘、進攻方須將球拋到外野才能跑壘等等。</p> <p>《活動 7》單人拋球跑框賽</p> <p>1. 教師說明活動規則：使用場地同《活動六》拋球列車 2.0。遊戲規則和拋球列車相類，但進攻方不需集體跑壘，防守方不需完成每人傳接球。</p> <p>3. 進攻方以個人為單位，拋球後立刻起跑，跑過一壘得 20 分，跑過二壘得 50 分，跑回本壘得 100 分。防守方以小組為單位，需在進攻者跑下一壘前，將球傳至壘框。進攻方三人出局後攻守交換。比賽規則可依上課狀況、時間、學生程度、競賽公平進行彈性調整，例如：調整六人出局再攻守交換、進攻方將球丟出界算出局等。</p>		
--	--	--	--	--

<p>九</p>	<p>第 3 課 隔網樂悠遊</p>	<p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>第四單元 球球大作戰 第 3 課 隔網樂悠遊 《活動 1》護球大作戰 1. 教師示範並說明活動方式。 1. 持拍擊氣球：3 人一組，輪流空手拍擊氣球，讓氣球不落地。除了空手拍擊氣球，也可以利用墊板拍氣球。教師視情況調整教學活動，若學生不熟悉活動的操作方式，可以把氣球接起來再拍。 2. 徒手拍球：5 人一組，分組比賽。5 人輪流拍擊氣球，一回合中每人都要拍擊到氣球一次。連續拍擊氣球最多次的小組獲勝。 《活動 2》飛吧！球球 1. 教師說明活動規則：2 人一組，進行隔網傳球活動，兩人在中線的兩邊預備。2 學生用不同的傳球方式讓球飛過網，例如：彈地過網、由下而上拋球過網、肩上丟球過網等。球過網後對面同伴接住，並以自己的方式將球傳回。 《活動 3》球球 GIVE ME FIVE 1. 教師說明活動規則：站在發球線後的學生持球預備，聽響後以自己擅長的方式將球拍擊過網。教師引導學生思考如何以手擊出充氣排球，例如：一手持球另一手以手掌拍擊球、一手持球另一手以拳頭擊球、一手將球拋高另一手以手擊球等。可視學生</p>	<p>1. 操作 2. 發表</p>	
----------	--------------------	---	---	------------------------	--

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			學習狀況調整活動方式，例如：先不以過網為目標，學生先練習原地將球向前擊出。		
十	第 3 課 隔網樂悠遊	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	<p>第四單元 球球大作戰</p> <p>第 3 課 隔網樂悠遊</p> <p>《活動 4》擊球接力賽</p> <p>1. 3~6 人一組，分別站在隔網場地的兩邊，進行隔網擊球練習。</p> <p>2. 兩組分別站在球網兩邊，嘗試將球連續互擊到對面，球不落地。</p> <p>3. 教師可視學生的學習狀況彈性調整活動規則，例如：可以接住球，但球不能落地；球彈地 3 次內擊回對面場地等。</p> <p>《活動 5》樂樂排球團隊賽</p> <p>1. 教師說明活動規則：教師協助全班分組，6 人一組。以熟悉方式擊球過網代替發球，但不限制發球位置。接球的一方須在場內輪流傳球給 3 人，才可再將球拍擊回去。只要球在對方場地落地即算我方得分，先得 6 分的組別獲勝。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 運動撲滿</p>	
十一	第 1 課 動手動腳趣味多	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	<p>第五單元 跑跳戲水趣</p> <p>第 1 課 動手動腳趣味多</p> <p>《活動 1》手攀腳爬大作戰</p> <p>1. 教師以課本第 78 頁圖示為例，並提問：你認識攀岩這項運動嗎？</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 運動撲滿</p>	

		保健的潛能。	<p>2. 教師補充說明攀岩時手腳要充分協調，而且手和腳都要有很好的支撐力；規律而持續的練習，肌耐力便會逐漸加強，攀爬的能力也會隨之增加。</p> <p>《活動 2》烏龜烏龜翹</p> <p>1. 教師說明遊戲規則：以軟墊為中心，兩組分別於軟墊兩側排隊，兩組的第一人爬行至軟墊中間。兩人猜拳，決定先後，贏的先喊、輸的後喊。贏的喊「烏龜烏龜翹」並任意舉起其中一隻手或一隻腳，對方也任意舉起一隻手或一隻腳。若兩人舉起相同的手或腳，則喊口號的一方獲勝。5. 贏的一方留在原地，輸的那組派出下一位。遊戲進行到其中一組的人全部輪流上過場且輸了，則另一組獲勝。</p> <p>《活動 3》無尾熊齊步走</p> <p>1. 教師帶領學生利用平衡木做暖身操和伸展活動：保持平衡，走過平衡木。保持平衡（無尾熊爬的時候膝蓋不著地），以爬行姿勢通過平衡木。</p> <p>2. 教師示範並指導正確的無尾熊爬行姿勢。</p> <p>3. 2 人一組進行活動，教師說明活動規則：兩人在平衡木前端進行猜拳。贏的人從平衡木上通過，以無尾熊爬行方式前進；輸的人從平衡木通過，</p>		
--	--	--------	---	--	--

			<p>面向平衡木下方背貼軟墊，採仰臥姿勢手腳攀附平衡木前進。兩人都到平衡木的另一邊後，再換下一組進行。</p>		
十二	第 2 課 跑跳好樂活	<p>英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。</p>	<p>第五單元 跑跳戲水趣 第 2 課 跑跳好樂活 《活動 1》跳跳大觀園 1. 教師進行示範動作：併腿向上跳、併腿向前跳、併腿向後跳、併腿向左跳、併腿向右跳。教師示範後，學生進行跳躍練習。 《活動 2》巧拼方向盤 1. 全班手拿著巧拼當成方向盤，一起在場地內模擬開車自由跑動，教師隨時提醒學生保持安全距離。 2. 教師吹哨一聲時，學生立即停住跑步動作並以自己喜歡的方式跳起，全班都跳完後，教師再吹哨繼續進行活動，以此類推。 《活動 3》踏跳巧拼板 1. 把一個巧拼放在地上，教師數 1、2、3、4，依指令跳躍，指令如下： . 數 1 時，A 生併腳向前跳上巧拼。 . 數 2 時，A 生併腳向後回原點。 . 數 3 時，B 生併腳向前跳上巧拼。 . 數 4 時，B 生併腳向後回原點。 . 以此類推，兩人輪流上下巧拼。 2. 把兩個巧拼放在地上，教師數 1、2、3、4，依指令跳躍，指令如下：</p>	1. 操作	

			<p>數 1 時，A 生開合跳向前跳，雙腳跨巧拼左右側。2. 數 2 時，A 生併腿向後跳回原位，B 生開合跳向前跳，雙腳跨巧拼左右側。以此類推，兩人輪流上下巧拼。</p> <p>《活動 4》巧拼跑跳趣</p> <p>1. 教師提出任務：試試看，你最多能用幾種跳的方法跳過巧拼呢？</p> <p>2. 學生以擅長的方式跳過巧拼，以安全為主要訴求，不限定要多種跳法。</p> <p>《活動 5》狼來了，快跑</p> <p>1. 教師說明「狼來了，快跑」活動規則：學生先在場地內自由活動。2. 當聽到「狼來了」，就立刻起跑，跑至教師規定的地方。</p> <p>2. 師生共同討論：怎樣的姿勢最容易起跑呢？</p> <p>《活動 6》狼來了，快跑（二）</p> <p>1. 預備情境同《活動 5》，活動 5 教師以喊聲提醒學生起跑，本活動則以各種不同的指示來提醒。</p>		
<p>十三</p>	<p>第 2 課 跑跳好樂活</p>	<p>英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。</p>	<p>第五單元 跑跳戲水趣</p> <p>第 2 課 跑跳好樂活</p> <p>《活動 7》狼來了，追逐跑</p> <p>1. 教師說明「狼來了，追逐跑」活動規則：學生分成前後兩排，並固定前排和後排起跑線。當聽到「狼來了」，兩排學生一起起跑，跑到教師規定的地方。若後排學生能拍到前排</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 運動撲滿</p>	

			<p>學生肩膀，則後排學生獲勝。以此類推，學生輪流於前排、後排起跑。</p> <p>《活動 8》奪寶造句</p> <p>1. 開始進行「奪寶造句」遊戲，教師說明規則：全班分成三組，分站三排，前方約 10 公尺處有一面板子，上面貼著各種詞卡。聽到哨聲後，每組第一位向前跑，拿取寶物詞卡後，立即跑回原點。依寶物詞卡上的字詞造句，造出一般句子得 1 分，造出與健體領域相關的句子得 2 分。4. 得分最高的組別勝利。</p> <p>《活動 9》投擲遊戲</p> <p>1. 全班分成四組，每組各分到數個小沙包、空寶特瓶、毛巾、童軍繩。</p> <p>2. 學生分組體驗投擲小沙包、空寶特瓶、毛巾、童軍繩，完成後各組交換物品投擲。</p> <p>《活動 10》擲遠大挑戰</p> <p>1. 四組各派一人，每人手拿覺得投擲起來最順手又最遠的物品。</p> <p>2. 四人輪流投擲，距離越遠得分越高。</p>		
十四	第 3 課 我的水朋友	英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。	<p>第五單元 跑跳戲水趣</p> <p>第 3 課 我的水朋友</p> <p>《活動 1》水中大不同</p> <p>1. 泳池中，帶著學生進行方才陸上的暖身動作，請學生體會在陸地和水中有什麼不同。</p>	1. 操作	

			<p>《活動 2》水中閉氣遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 水中尋寶：5 人一組，站在泳池內，教師在指定範圍內投入池中 10 個象棋，每人都要拾起 2 個象棋，全組完成就算成功。撿拾的方法：先在水中行走，從水面上確認象棋落下的位置，閉氣蹲下入水後用手撿起。 2. 潛入水底：先閉氣，接著向上躍起後蹲下入水，在水中以鼻子吐氣，身體下沉，雙手碰觸池底後站起。 3. 大風吹：2 人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣，接著在水中互換位置。 4. 水中猜拳：2 人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣，在水中玩猜拳，猜拳一次後即出水面。 5. 水中鬼臉王：2 人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣，在水中扮鬼臉，看誰先笑就輸了。 <p>《活動 3》韻律呼吸練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 教師協助學生分組進行韻律呼吸練習：扶牆練呼吸、韻律呼吸跳、雙人牽手韻律呼吸。 		
<p>十五</p>	<p>第 3 課 我的水朋友</p>	<p>英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。</p>	<p>第五單元 跑跳戲水趣</p> <p>第 3 課 我的水朋友</p> <p>《活動 4》水中漂浮樂</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範後，學生進行水中俯漂練習： <ol style="list-style-type: none"> (1) 扶牆屈膝漂浮：手扶池壁，雙腳 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 運動撲滿 	

			<p>輕輕踮起，身體及下肢自然浮起。</p> <p>(2)扶牆直膝漂浮：手扶池壁，雙腳往後讓身體慢慢且輕輕浮起，俯漂。</p> <p>(3)拿浮板漂浮：手拿浮板在水中進行俯漂練習，身體自然放鬆。</p> <p>(4)兩人俯漂：2 人一組，一人手伸直扶住浮條練習漂浮，另一人抓著浮條，協助同伴穩定的練習。</p>		
十六	第 1 課 跳繩同樂	<p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>第六單元 跳吧！武吧！跳舞吧！</p> <p>第 1 課 跳繩同樂</p> <p>《活動 1》雙人母子跳</p> <p>1. 同向母子跳：兩人面朝同方向，一起數到 3 後，「母」由後往前迴旋繩，兩人一起跳。</p> <p>2. 面對面母子跳：兩人面對面，一起數到 3 後，「母」由後往前迴旋繩，兩人一起跳。</p> <p>《活動 2》雙人兄弟跳</p> <p>1. 同向兄弟跳：兩人面朝同一方向，一起數到 3 後，一起由後往前迴旋跳。</p> <p>2. 反向兄弟跳：一人面朝前、另一人面朝後，一起數到 3 後，一起由後往前迴旋跳。</p> <p>《活動 3》雙人連鎖跳</p> <p>1. 2 人一組，一人各執一條跳繩，將靠近同伴那一端的跳繩握把與同伴交換，繩在兩人的腳後預備，兩人肩並肩站立，距離約一小步，膝關節微</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 運動撲滿</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>

			<p>彎，預備跳起。</p> <p>2. 學生完成連續 5 次的連鎖跳即算過關，兩人可交換角色輪流練習，擺繩的方向除了向前之外，還可以嘗試向後擺繩。</p> <p>《活動 4》多人連鎖跳</p> <p>1. 教師請學生回想雙人連鎖跳時體驗的成功技巧，請已經熟練連鎖跳的小組可慢慢增加人數，讓學生挑戰多人持繩迴旋跳。</p> <p>2. 學生記錄多人連鎖跳的練習結果：最多幾人一起跳成功？連續跳了幾次？並討論影響多人連鎖跳次數的原因。</p>		
十七	第 2 課 劈開英雄路	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>第六單元 跳吧！武吧！跳舞吧！</p> <p>第 2 課 劈開英雄路</p> <p>《活動 1》剪刀石頭布</p> <p>1. 教師示範武術基本動作：立正抱拳、弓步劈掌、馬步雙劈。</p> <p>2. 活動方式如下：. 全班在「一般空間」自由走動。當教師喊出「石頭」時，學生立即找到距離最近的同伴，兩兩相對做出「立正抱拳」的動作。當教師喊出「剪刀」時，學生立即找到距離最近的同伴，兩兩相對做出「弓步劈掌」的動作。當教師喊出「布」時，學生立即找到距離最近的同伴，兩兩相對做出「馬步雙劈」的動作。</p>	<p>1. 自評</p> <p>2. 操作</p> <p>3. 發表</p> <p>4. .運動撲滿</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E9 學習相互尊重的精神。</p>

			<p>《活動 2》劈掌小英雄</p> <ol style="list-style-type: none">1. 全班分 2 組，各組在跳箱前依序排隊，練習「弓步劈掌」、「馬步劈掌」。2. 練習時每人連續劈三掌，完成後走回隊伍後面排隊，繼續準備下一輪的練習。 <p>《活動 3》功夫造型</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師指導學生練習「獨立式站法」和「仆腿式站法」。2. 3 人一組，共同討論並設計獨立式站法和仆腿式站法的手部動作。 <p>《活動 4》過繩秀口訣</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師請學生一起唸出「獨立式」和「仆腿式」的動作要領口訣。2. 全班依序在第一個呼拉圈後排隊，進行方式如下：以獨立式功夫造型站在第一個呼拉圈內並唸出口訣。接著以仆腿式功夫造型穿過繩子下方並唸出口訣。穿過後起身，向前跳入第二個呼拉圈內，做出另一個獨立式功夫造型。4. 完成後，走回隊伍尾端繼續排隊，準備下一回的練習。 <p>《活動 5》功夫英雄圈</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師請學生回想之前曾學過的動作，指導學生進入呼拉圈練習一整套武術動作，從起式到收式都要在呼拉圈內完成，並提醒學生每一步都要踩進呼拉圈裡。	
--	--	--	---	--

<p>十八</p>	<p>第 3 課 平衡好身手</p>	<p>英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。</p>	<p>第六單元 跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 3 課 平衡好身手 《活動 1》繩索小動物 1. 教師將全班分成 2~3 組，各組依序進入繩中，或人在繩外以兩手抓繩，進行模仿遊戲：模仿猴子、模仿螃蟹、模仿蜻蜓俯飛、模仿海豚仰泳。 《活動 2》坐繩平衡 1. 教師示範坐繩平衡的動作：雙手抓繩抬右腳，並靜止 3 秒。雙手抓繩抬左腳，並靜止 3 秒。雙手抓繩抬雙腳，並靜止 3 秒。單手抓繩抬單腳，並靜止 3 秒。 《活動 3》單腳盪秋千 1. 教師將尼龍繩勾掛打結於單槓的中間，繩索最低處離地面約 20 公分，示範單腳盪秋千動作，步驟說明如下：雙手抓住繩圈，左腳屈膝踏在繩圈上。右腳撐地後彈起。雙腳離地，右腳平舉於空中以保持平衡。 《活動 4》用腳猜拳 1. 全班分成兩組，分別在單槓左右兩側相對站立，每組依序派出一人猜拳，活動方式如下：教師說明：前後腳交叉表示「剪刀」，雙腳併立表示「石頭」，雙腳左右開立表示「布」。兩位猜拳者先一起併腿原地向上跳三下，接著一起喊剪刀、石頭、布後同時用腳出拳，猜輸的人要進行懲罰。</p>	<p>1. 操作 2. 運動撲滿</p>	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。</p>
-----------	--------------------	---	---	--------------------------	---------------------------------

			<p>2. 教師說明懲罰的動作要領：雙手握槓，採用正握法，大拇指與其他四指分開，握住單槓。輸的人用正握法雙手握槓，並躍過下方尼龍繩，向前跳加向後跳 2 次。</p> <p>《活動 5》懸垂移動</p> <p>1. 教師指導學生懸垂動作。</p> <p>2. 教師進一步指導學生維持上述的懸垂動作，握槓位置以一手接著一手的方式，慢慢橫向移動 3 次。</p> <p>《活動 6》坐箱玩單槓</p> <p>1. 教師說明步驟：坐上跳箱、雙腿伸直，雙手握槓，彎曲手臂，出力將身體前拉靠近單槓，手臂持續用力支撐身體重量。伸直手臂，身體向後仰。雙腿向上抬靠近單槓，手臂持續用力支撐身體重量。</p> <p>《活動 7》槓上平衡</p> <p>1. 跪立在跳箱上，雙手用正握法握槓，腹部貼緊單槓，身體稍微前傾。</p> <p>2. 雙手用力撐槓，將腳尖頂撐在跳箱上，腹部貼緊單槓，身體前傾，此時雙膝微微離開跳箱，做出撐槓動作並維持 3~5 秒。</p>		
<p>十九</p>	<p>第 4 課 水滴的旅行</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</p>	<p>第六單元 跳吧！武吧！跳舞吧！</p> <p>第 4 課 水滴的旅行</p> <p>《活動 1》跳躍的水滴</p> <p>1. 教師提問：做做看，你會用哪些身體部位帶動全身往上跳？請學生練習</p>	<p>1. 操作</p>	

		<p>動與健康有關的美感體驗。</p>	<p>用自己想到的身體部位往上跳。</p> <p>2. 6 人一組，合作討論將上述學的各种跳躍動作串連，組合成一套約 6~8 次不同的跳動姿態進行練習。</p> <p>3. 小組成員從 1 號編到 6 號，每人自由選擇一個表現水滴的動作組合。</p> <p>《活動 2》大雲小雲變變變</p> <p>1. 學生創作並表演三片不同形狀的雲，教師播放音樂作為開始的指令，引導學生聽到音樂就開始慢慢的流動變成第一片雲；音樂停，表示風停了，身體呈現一朵雲的造型；音樂響，表示風又開始吹，身體變成了第二片雲、第三片雲，以此類推，模仿雲在空中輕輕的移動。</p> <p>2. 全班合力完成一朵大雲後，教師引導學生想像大雲變厚變黑，所以下雨了。教師隨機抽點學生的座號，當學生聽到自己的號碼時，再度以肢體模仿雨滴從天空落下。</p> <p>《活動 3》旋轉的漩渦</p> <p>1. 教師指導學生 6 人一組，牽手圍成大圓圈，其中一人開始順時針往內圈走，成為逐漸縮小的螺旋狀，接著再由尾端的學生逐漸從逆時針外移，拉開整個螺旋狀的圓圈，反覆練習。</p> <p>2. 教師描述豐富的自然生態情境，讓學生有深入其境的感覺，教師提問：石頭掉入漩渦，漩渦會變成怎樣呢？請學生在空間聽教師指令，將水流到</p>		
--	--	---------------------	--	--	--

			漩渦的動作組合起來。		
二十 廿一	第 4 課 水滴的旅行	<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>第六單元 跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 4 課 水滴的旅行 《活動 4》彩帶舞波浪</p> <p>1. 教施搖動鈴鼓或播放音樂象徵風的來臨，引導學生先用一條彩帶模仿波浪。</p> <p>2. 學生同時操作兩條彩帶，利用彩帶或身體部位，例如：手或軀幹，模仿水花或波浪的各種律動，探索揮舞兩條彩帶的美麗與變化性。</p> <p>3. 4 人一組，小組討論並練習各種彩帶動作，教師提問：你還能做出哪些波浪造型？請小組將探索的動作分享給全班觀賞，或者簡短說明自己的創意動作，讓學生之間能夠相互學習。</p> <p>《活動 5》彩帶波浪大串連</p> <p>1. 活用《活動 4》的學習內容，組合 5 個 8 拍的動作，進行步驟如下： (1) 組員自行決定一個彩帶波浪動作，選擇後小組排成圓形，由任一位組員先表演自己設計的波浪動作（1 個 8 拍），其餘 4 人需仔細觀察並記住別人的動作。 (2) 每位組員輪流依序表演後，接著再隨機從任一位組員開始帶頭做一個</p>	<p>1. 觀察 2. 操作 3. 運動撲滿</p>	

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			<p>8 拍的動作，其他 4 位組員模仿他做的動作，例如：1 號做由上而下蛇行的動作，其他 2、3、4、5 號則跟著模仿並記住 1 號的動作。完成後，以同樣形式換成 2 號帶頭做動作，接著依序是 3、4、5 號。</p> <p>(3) 每個人將動作輪流做完之後，同組成員必須一起練習，並熟記 1 號到 5 號的動作，串在一起進行練習。</p>		
--	--	--	---	--	--