

110 學年度嘉義縣中埔鄉中埔國民小學特殊教育學生特教班健康與體育領域中高組課程教學計劃表 設計者：陳健彰

一、教材來源：□自編 ■編選-參考教材翰林版中年級健康與體育課本簡化及線上資源 二、本領域每週學習節數：3 節
 三、教學對象：智障 6 年級 1 人、自閉症 4 年級 1 人共 2 人 四、核心素養、學年目標、評量方式

領域核心素養	調整後領綱學習表現	調整後領綱學習內容	學年目標	評量方式
A 自主行動： 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。	1a- II -1 →認識身心健康基本概念(簡化、減量) 1a- II -2 →了解促進健康生活的方 法。(簡化、減量) 1c- II -1 認識身體活動的動作 技能。	Da- II -1 良好的衛生習慣。 Da- II -2 →眼睛、口腔的功能與衛生保健 的方法。(簡化、減量) Fb- II -1 →健康行為的維持原則。(簡化、 減量) Bc- II -1 暖身、伸展動作原則。 Bc- II -2 運動與身體活動的保健 知識。	1.認識眼睛口腔的功能與保健。 2.認識健康行為的重要性。 3.認識全身性身體活動的控制能力。 4.養成良好的健康態度和習慣，並能 表現於生活中。 5.瞭解運動規則，參與比賽，表現運 動技能。 6.養成規律運動習慣，保持良好體適 能、並能欣賞他人運動。 7.瞭解不同的食物組合能提供均衡的 飲食 8. 瞭解有助體適能要素促進的活動， 並積極參與。	1.實作評量 能在教師說明及示範 各種活動與動作技巧 後學生能完成活動。 2.紙筆評量 能夠完成教師自編之 健康學習單，正確率 達 80%。 3.口頭評量 可以口頭回答教師所 提問之課文相關問 題，正確說出身體各 部位之名稱、以及各 種健康行為。並能口 頭發表生活經驗與內 心感受。 4.回家作業 能獨立完成老師指定 的回家作業，正確率 80%。 回家後能完成老師指
B 溝通互動： 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。	2b- II -1 遵守健康的生活規 範。 2b- II -2 願意改善個人的健康 習慣。 2c- II -1 →在老師的提醒下遵守上課 規範和運動比賽規則。(簡 化)	Da- II -1 良好的衛生習慣。 Fb- II -3 →生傷或生病時能向父母或老師 表示需要就醫(簡化) Cb- II -1 →認識運動安全規則並在老師的 提醒下能遵守規則。(簡化)		
C 社會參與： 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。	2d- II -2 表現觀賞者的角色和 責任。 2d- II -3 →在老師的提醒下參與並欣 賞多元性身體活動。(簡化) 4a- II -2 展現促進健康的行 為。 4d- II -2	Cb- II -2 學校運動賽會 Cd- II -1 →在老師的提醒下學習戶外休閒 運動基本技能。(簡化) Ea- II -1 食物與營養的種類和需 求。		

	→在老師的提醒下參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。(簡化)		定之體適能活動。
--	----------------------------------	--	----------

五、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第一-五週	認識眼睛口腔功能	1.能接受眼睛、口腔之定期檢查與矯治。 2.能做出正確的眼睛及口腔保健方法。	《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》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

			<p>上下刮的方式進行潔牙。</p> <p>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 4》保護牙齒大進擊</p> <p>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>
第六-十週	認識健康行為	<p>1.能分辨出健康行為及不健康的行為。</p> <p>2.能分辨自己的生活習慣是否符合健康行為。</p> <p>3.能察覺自己不健康的生活習慣，並加以改進。</p> <p>4.能表現生活自理能力及良好的衛生習慣。</p>	<p>《活動 1》檳榔的危害</p> <p>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？</p> <p>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 2》拒絕檳榔的誘惑</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3.為了口腔的健康，一定要拒絕檳榔的誘惑。</p>
第十一-十五週	全身性身體活動	<p>1.能認識並嘗試控制身體動作的方法。</p> <p>2.能認識並表現出推、拉、擲、舉、踢等動作的力量控制。</p> <p>3.能認識並操作閃躲、移位、暫停等動作的控制能力。</p>	<p>《活動 1》瞄準目標</p> <p>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</p>

		<p>4.能在日常生活中，表現出閃躲、移位、暫停等動作的控制能力。</p> <p>5.能以不同的速度移動能保持身體平衡。</p> <p>6.能在運動中變換方向，並能保持身體平衡。</p> <p>7.在運動中能操作簡單的運動器材，並保持動作順暢。</p> <p>8.能在協助下進行軸心運動表現協調與平衡的動作，如側滾、翻轉、轉圈、扭曲等。</p>	<p>腕下壓瞄準目標將球投出。</p> <p>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。</p> <p>《活動 2》先接球再投球</p> <p>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。</p> <p>《活動 3》兩人對傳後投球</p> <p>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。</p> <p>2.傳球與投球動作完畢後，投球組組員將球撿回，交回傳球組排頭，並移動至傳球排尾排隊。</p>
<p>第十六-二十週</p>	<p>良好的健康態度和習慣</p>	<p>1.能表現出坐、站立、行走、閱讀及提物時的正確姿勢。</p> <p>2.能瞭解健康習慣可以展現出良好的形象。</p> <p>3.能整理儀容，表現出合宜的外表。</p> <p>4.能建立日常生活中的健康習慣。</p> <p>5.能於日常生活中實踐健康習慣。</p> <p>6.能做出運動流汗後擦乾、更衣並補充水分的行為及習慣。</p> <p>7.生病或受傷後能及時向老師或父母反映並就醫治療。</p>	<p>《活動 1》姿勢一級棒</p> <p>1.教師配合課本，示範正確的坐姿、站姿和行走、閱讀及提物時的正確姿勢。</p> <p>《活動 2》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 3》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，請各組學生上臺發</p>

			<p>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>
--	--	--	--

第二學期			
教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第一-五週	參與比賽，表現運動技能	1.能參與適合其能力的體育運動。 2.會與同伴合作參與團體比賽。 3.參與遊戲或比賽時能遵守規則。 4.觀看比賽時能作出適當的反應。 5.能正確練習提升自我運動技能。	<p>【活動一】運動資訊通</p> <p>1.請學生想想看，自己和家人是否有常觀賞的運動項目，並說明如何獲得這些運動的相關資訊。</p> <p>2.教師幫助學生了解獲得運動資訊的方式。例如：利用 google、yahoo 等搜尋引擎做網路資料搜尋，定期閱讀體育版書報或利用 YouTube 欣賞體育賽事網路短片等。</p> <p>【活動二】揮擊懸垂球</p> <p>1.利用校園環境，布置 3 組懸垂的球。</p> <p>2.教師說明及示範拍擊懸垂球的動作「面對懸垂球，兩腳開立與肩同寬，以慣用手平舉立拳，以 180 度揮擊懸垂球」，反覆練習。</p> <p>3.教師應特別注意學生揮擊時，是否能確實做到扭腰、轉身的配合動作。</p> <p>【活動三】持棒揮擊</p> <p>1.布置 3 組空球座，分組練習。</p>

			<p>2.延續徒手揮擊懸垂球的要領，教師指導與示範持棒的方法：兩手上下相連、緊握球棒，置於右（左）耳側後方。揮棒時，雙手順勢向前推移，善用扭腰、轉身的配合動作來揮棒打擊懸垂球。</p> <p>3.教師應特別注意學生揮擊時，是否能確實做到扭腰、轉身的配合動作。</p> <p>【活動四】棒棒接力</p> <p>1.全班分成兩大組打擊時第一位打擊者持棒揮擊，將球擊出並把球棒放在呼拉圈內，跑回隊尾，接著第二位打擊者持棒揮擊，依序進行。</p> <p>2.接球者接到球後，以滾地球方式將球傳給第二位打擊者。</p> <p>3.當打擊組學生全數練習揮擊完畢後，與接球組學生交換位置，原接球組學生依序持棒揮擊球。</p>
第六-十週	規律運動習慣	<p>1.能欣賞他人運動。</p> <p>2.能選擇適合自己的身體活動，如：快走、慢跑、自行車、游泳、舞蹈、有氧運動等。</p> <p>3.能了解做適度運動的益處。</p> <p>4.能依個人能力、興趣在家人、老師的協助下，安排每天運動 30 分鐘，每週 210 分以上。</p> <p>5.能在課後或假日時間，與家人或朋友，一起從事戶外運動。</p>	<p>【活動 1】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 2】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，帶學生實際走過一</p>

			<p>趟。</p> <p>【活動 3】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 4】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>
第十一-十五週	均衡的飲食	<p>1.能以感官分辨食物是否安全可食用或發霉不可食用。</p> <p>2.能選購包裝完整的安全食品。</p> <p>3.能選出有益健康的食物。</p> <p>4.能減少攝取零食、速食與休閒飲料，改選擇有益健康的食物。</p> <p>5.能瞭解食物多樣化對健康的重要。</p> <p>6.能瞭解自己每日適當的飲食份量。</p> <p>7.每日能夠吃適量的食物，勿過多或過少。</p>	<p>【活動 1】身高體重恰恰好</p> <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 2】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 3】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</p>
第十六-二十週	體適能活動	<p>1.能指出或說出人們為保持體適能所做出的活動。</p> <p>2.能指出或說出自己的身高體重是否符合健康標準。</p> <p>3.能做到父母和老師所要求的體適能訓練。</p>	<p>《活動 1》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 2》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>

註 1：請分別列出第一學期及第二學期學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會等領域）之教學計畫表。

註 2：接受巡迴輔導學生領域課程亦使用本表格，請巡迴輔導教師填寫後交給受巡迴輔導學校併入該校課程計畫。

註 3：4-6 年級採用九年一貫課程者，領域核心素養無需填寫，領綱學習重點/調整後領綱學習重點請自行修改為能力指標/調整後的能力指標

嘉義縣中埔鄉中埔國民小學 110 學年度特殊教育學生特教班健康與體育領域低組課程教學進度總表 設計者：陳健彰

一、教材來源：□自編 ■編選-參考教材翰林版低年級健康與體育課本簡化及線上資源 二、本領域每週學習節數：3 節
 三、教學對象：自閉症 2 年級 1 人 四、核心素養、學年目標、評量方式

領域核心素養	調整後領綱學習表現	調整後領綱學習內容	學年目標	評量方式
<p>A 自主行動： 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>B 溝通互動： 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>C 社會參與： 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>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a- I -2 認識健康的生活習慣。</p> <p>1b- I -1 →在老師的提醒下舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。(簡化)</p> <p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2b- I -1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b- I -2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>4a- I -2 養成健康的生活習慣。</p> <p>4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Bc- I -1 →各項身體的動作(替代)</p> <p>Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p> <p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> <p>Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Ab- I -1 體適能遊戲。</p> <p>Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲。</p> <p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> <p>Ab- I -1 體適能遊戲。</p> <p>Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲。</p> <p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>1.認識身體各部位名稱與功能。</p> <p>2.表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3.瞭解健康的定義，並知道人們為促進健康所採取的活動。</p> <p>4.透過遊戲或道具能表現全身性的身體活動。</p> <p>5.養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p> <p>6.認識休閒運動並樂於參與。</p> <p>7.養成規律運動習慣，保持良好體適能。</p>	<p>1.實作評量 能在教師說明及示範各種活動與動作技巧後學生能完成活動。</p> <p>2.紙筆評量 能夠完成教師自編之健康學習單，正確率達 80%。</p> <p>3.口頭評量 可以口頭回答教師所提問之課文相關問題，正確說出身體各部位之名稱、以及各種健康行為。並能口頭發表生活經驗與內心感受。</p> <p>4.回家作業 能獨立完成老師指定的回家作業，正確率 80%。 回家後能完成老師指</p>

				定之體適能活動。
--	--	--	--	----------

五、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第一-五週	認識身體部位	1.認識身體各部位的名稱。 2.認識身體各部位的功用與重要性。	《活動 1》用身體體驗生活 1.教師帶領學生觀察課本第 6~7 頁，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 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」。
第六-十週	全身性身體活動	1.認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3.安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。 4.透過團體討論處理遊戲問題。	《活動 1》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 2》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

			<p>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。</p> <p>《活動 3》踢踢樂</p> <p>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>
第十一-十五週	健康的定義與活動	<p>1.能分辨出健康行為及不健康的行為。</p> <p>2.能分辨自己的生活習慣是否符合健康行為。</p> <p>3.能察覺自己不健康的生活習慣，並加以改進。</p> <p>4.能表現生活自理能力及良好的衛生習慣。</p>	<p>《活動 1》穿鞋好習慣</p> <p>1.教師引導學生閱讀課本第 32 頁不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 2》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，請各組學生上臺發表。(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》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>
第十六-二十週	全身性的身體活動 1	<p>1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。</p> <p>2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</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)全</p>

- 3.專注觀賞並支持他人的運動表現。
- 4.安全的完成滾球控球活動。
- 5.安全的完成拋球控球活動。
- 6.安全的完成擲球控球活動。
- 7.透過團體討論處理遊戲問題。
- 8.課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。

班分別站在標誌圓盤旁，第一人持籃球，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。

《活動 2》突破重圍

1.教師說明「突破重圍」活動規則：(1)全班分為 A、B 兩組，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。

《活動 3》你滾中了嗎？

1.教師說明「你滾中了嗎？」活動規則：(1)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)每人進行數次，累積得分最高的同學獲勝。

《活動 4》滾球主角輪流當

1.教師說明「滾球主角輪流當」活動規則：(1) 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。
--	--	--	---

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第一-五週	全身性的身體活動 2	1.認識不同的跑步、跳躍方式。 2.快樂參與活動並遵守遊戲規則。 3.表現繞物跑步及跑步取物的動作。 4.表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。 5.願意在課後持續練習跳躍遊戲。	《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.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）。
第六-十週	健康態度和習慣	1.能分辨出健康行為及不健康的行為。 2.能分辨自己的生活習慣是否符合健康行為。 3.能察覺自己不健康的生活習慣，並加以改進。 4.能表現生活自理能力及良好的衛生習慣。	《活動 1》運動後的好習慣 1.教師提問：運動後流了好多汗，你怎麼做呢？ 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。 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

			<p>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，請各組學生上臺發表。(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》誰是整潔小超人？</p> <p>1.教師請學生閱讀課本，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。</p>
第十一-十五週	休閒運動	<p>1.認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式。</p> <p>2.專注觀賞同學的跳繩表演。</p> <p>3.用不同腳步變化，表現雙腳跳繩。</p> <p>4.用不同腳步變化，表現單腳跳繩。</p> <p>5.選擇適合自己的跳繩活動，進行練習。</p>	<p>《活動 1》雙腳跳跳練功坊</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 2》雙腳跳過繩</p> <p>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？</p> <p>《活動 3》跳跳秀</p> <p>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？</p>

			<p>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。</p> <p>《活動 4》單腳跳跳練功坊</p> <p>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。</p> <p>2.全班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。</p> <p>《活動 5》單腳跳過繩</p> <p>1.教師請學生將《活動 4》練習的單腳跳方式加上用動跳繩跳跳看，你能做出哪些單腳跳繩的方式呢？</p> <p>《活動 6》大家來比賽</p> <p>1.教師說明「大家來比賽」活動規則：全班每人依序在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。</p>
<p>第十六-二十週</p>	<p>規律運動習慣</p>	<p>1.認識學校健康環境、健康促進活動。</p> <p>2.願意使用學校健康資源和參與學校健康促進活動。</p> <p>3.發覺影響學校環境的生活態度與行為。</p> <p>4.接受維護健康學校生活有關的生活規範。</p> <p>5.養成維護健康學校生活的習慣。</p> <p>6.養成規律運動的的習慣。</p>	<p>《活動 1》碰繩暖暖身</p> <p>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。</p> <p>《活動 2》繩間樂伸展</p> <p>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。兩人同時低身通過繩索，一起站在繩索的另一側。</p> <p>兩人再同時低身通過繩索，站在繩索的另一</p>

			<p>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：全班排成一列列車。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，彼此之間至少要有一個「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：全班手牽手圍圓成轉盤，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>
--	--	--	---

註 1：請分別列出第一學期及第二學期學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會等領域）之教學計畫表。

註 2：接受巡迴輔導學生領域課程亦使用本表格，請巡迴輔導教師填寫後交給受巡迴輔導學校併入該校課程計畫。

註 3：4-6 年級採用九年一貫課程者，領域核心素養無需填寫，領綱學習重點/調整後領綱學習重點請自行修改為能力指標/調整後的能力指標