

嘉義縣東石鄉三江國民小學
111 學年度第二學期二年級普通班健體領域課程計畫(表 11-1)

設計者： 健體領域團隊

第二學期

教材版本		翰林版國小健體 2 下教材		教學節數		每週(3)節，本學期共(63)節				
課程目標		<p>1. 齲齒是對口腔健康有直接影響的常見疾病，而口腔健康又是全身健康重要的一環，攸關學生的學習、生活品質與身心發展。單元一教導正確的刷牙方法和保健方式，希望學生能建立良好的口腔衛生習慣，並表現於生活中。</p> <p>2. 有不少研究顯示兒童時期如果能養成良好的健康習慣，可以持續到成年以後。一年級曾經教過正確的個人衛生習慣如洗臉、洗手、洗澡、上廁所等，單元一加了正確姿勢，並且透過自我檢核活動，讓學生能持續實踐健康習慣，發現缺失並設法改善。</p> <p>3. 家是每個人的避風港，良好和諧的家庭氣氛，需要所有成員共同努力。單元二透過活動讓學生省察自己與家人的相處情形，藉由有效溝通增進彼此間的了解與體諒，鼓勵學生適時用行動表達對家人的關愛，並親近家人。</p> <p>4. 家庭氣氛是可以經營的，全家人共同參與休閒活動不但可以增進家人之間的情感，也能拓展生活經驗，讓身心更健康。單元二結合學生的生活經驗，透過分享、討論、情境模擬、腦力激盪等活動，讓學生對家庭休閒活動的項目與好處有更多的了解。</p> <p>5. 安全舒適的生活環境與健康息息相關，愈來愈多人開始關心自己的社區環境。本單元引導學生觀察自己居住的社區有哪些特色和資源，藉由活動讓學生關注自己的社區，願意為社區環境整潔付出一己之力，並且了解登革熱的傳染途徑和預防方法。</p> <p>6. 整潔舒適的社區環境需要社區居民共同維護，單元中透過觀察、討論活動，引導學生關心自己的社區，鼓勵他們積極參與社區活動，與居民共同打造理想的健康社區。</p> <p>7. 單元四透過平衡木和跳箱，引導學生體驗平衡、支撐和跨越等動作能力。利用遊戲和創作的樂趣，增進其基礎動作技能與探索能力，提升學生運動參與的興趣。</p> <p>8. 單元五利用運動安全三部曲的概念，建立學生基本的運動安全常識，並學會處理運動傷害的正確步驟；結合學校班級性運動競賽，引導學生理解運動賽事相關概念與資源，並能認真參與班際相關運動賽事。</p> <p>單元五讓學生了解跳繩的基本動作技巧，並能運用正確的技巧與他人合作，進行跑步跳繩遊戲。</p> <p>9. 單元六藉由樂趣化遊戲，了解並學習排球、槌球的基本概念、體驗用腳運動的項目，促進全身性運動能力均衡發展、以遊戲方法增進學生用腳運球的動作能力，增進對足球的學習興趣。</p> <p>10. 單元七介紹戶外及室內的休閒運動，讓學生了解運動的益處與樂趣，並鼓勵其邀請家人假日時一起進行；能配合節奏，與同學兩人一組，一起完成有氧運動的動作。</p> <p>11. 單元七運用全身及四肢的活動學習，體驗並理解攀岩這項休閒運動；學會各種橡皮筋繩遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並能與同學共同合作，從中領略身體活動的樂趣。</p> <p>12. 單元八了解不同的水域活動項目以及安全注意事項，增進學生參與水域活動的興趣；藉由學習及團體遊戲，學習基礎的游泳技能並熟悉自救方法。</p>								
教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	3	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-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。	<p>活動一、愛護乳齒和恆齒</p> <p>1. 教師說明人的一生中會長兩次牙齒，第一次長出來的是乳齒，大約從6歲開始乳齒會陸續脫落，更換成恆齒。</p> <p>2. 教師詢問學生：「你有幾顆乳齒？幾顆恆齒？它們都健康嗎？」請學生對著鏡子仔細觀察自己的牙齒再進行分享。</p> <p>3. 教師說明：吃完甜食如果不刷牙，經過一段時間後食物殘渣會被分解，釋放酸性物質破壞牙齒，造成蛀牙。乳齒如果蛀了不補，會造成發炎或疼痛，還會影響恆齒的生長，讓恆齒長不出來或是蛀牙。</p> <p>4. 教師統整：不管乳齒或恆齒都要好好愛護，平常要注意口腔衛生，養成潔牙的好習慣。</p> <p>活動二、認識蛀牙的原因</p> <p>1. 教師配合課本頁面，說明蛀牙又稱為齲齒，主要是因為食物殘渣和細菌作用之後產生的酸會破壞牙齒。</p> <p>2. 請有蛀牙且補過牙齒的學生分享自己的經驗。</p> <p>3. 教師提醒學生吃完東西和睡覺前，要用正確的方法刷牙，才能保持牙齒的健康。</p> <p>活動三、選擇適當的牙刷</p> <p>1. 教師說明如何選擇適當的牙刷：</p> <p>(1) 刷毛軟：才不會傷到牙齒和牙齦。</p> <p>(2) 刷頭小：在口中較容易轉動，能輕鬆刷淨每一顆牙齒。</p> <p>(3) 刷毛不要太密：才能避免細菌在潮溼的牙刷上滋生。</p> <p>(4) 刷毛不分岔：才不會傷害牙肉及牙齒表面的琺瑯質。</p> <p>2. 請學生展示所帶的牙刷，共同評比出良好的牙刷。教師提醒學生。市售的兒童牙刷往往會設計可愛的圖案或造型，但是外型並非選擇好牙刷的因素。</p> <p>活動四、認識貝氏刷牙法</p> <p>1. 教師播放貝氏刷牙法影片。</p> <p>2. 配合課本第10頁說明牙刷握法，及刷牙時刷毛與牙齒的相對位置。</p> <p>(1) 拇指向前伸握住牙刷，刷柄保持水平。</p> <p>(2) 刷毛與牙齒呈45度角，刷毛涵蓋一點牙齦並向牙齒輕壓。</p> <p>3. 請學生對著鏡子演練牙刷的正確握法。</p> <p>4. 教師強調正確刷牙的順序：</p> <p>(1) 先刷上排牙，再刷下排牙。</p> <p>(2) 右邊開始，右邊結束。</p> <p>(3) 每次兩顆，來回橫刷十次。</p> <p>(4) 刷牙時需要換手握牙刷，頰側面用同側手刷；舌側面用對側手刷。</p> <p>活動五、練習刷上排牙</p> <p>1. 教師配合牙齒模型或影片示範刷上排牙的順序，學生跟著模仿：</p> <p>由右上頰側開始(右手)→刷上排前牙(右手)→刷左上頰側(左手)→刷左上咬合面(左手)→刷左上顎側(右手)→刷上排前牙顎側(右手)→刷右上顎側(左手)→刷右上咬合面(右手)。</p> <p>2. 刷牙練習過程中，讓學生熟練清潔某一個區域後，再練習下一個區域。如果學生握法錯誤或有沒刷到的面，就必須進行個別教導，教師可以握著學生的手操作一次，讓他們感覺正確的動作和技巧。</p> <p>活動六、練習刷下排牙</p> <p>1. 教師配合牙齒模型或影片示範刷下排牙的順序，學生跟著模仿：</p> <p>由右下頰側開始(右手)→刷下排前牙(右手)→刷右下頰側(左手)→刷左下咬合面(左手)→刷左下舌側(右手)→刷下排前牙舌側(右手)→刷右下舌側(左手)→刷右下咬合面(右手)。</p> <p>2. 教師強調預防蛀牙最好的方法，就是吃完東西後用正確的方法潔牙。</p>	問答 發表 實作 自評	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第二週	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。	<p>活動一、愛護乳齒和恆齒</p> <p>1. 教師說明人的一生中會長兩次牙齒，第一次長出來的是乳齒，大約從6歲開始乳齒會陸續脫落，更換成恆齒。</p> <p>2. 教師詢問學生：「你有幾顆乳齒？幾顆恆齒？它們都健康嗎？」請學生對著鏡子仔細觀察自己的牙齒再進行分享。</p> <p>3. 教師說明：吃完甜食如果不刷牙，經過一段時間後食物殘渣會被分解，釋放酸性物質破壞牙齒，造成蛀牙。乳齒如果蛀了不補，會造成發炎</p>	問答 發表 實作 自評	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

			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。	關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		3. 養成良好的口腔衛生習慣。	或疼痛，還會影響恆齒的生長，讓恆齒長不出來或是蛀牙。 4. 教師統整：不管乳齒或恆齒都要好好愛護，平常要注意口腔衛生，養成潔牙的好習慣。 活動二、認識蛀牙的原因 1. 教師配合課本頁面，說明蛀牙又稱為齲齒，主要是因為食物殘渣和細菌作用之後產生的酸會破壞牙齒。 2. 請有蛀牙且補過牙齒的學生分享自己的經驗。 3. 教師提醒學生吃完東西和睡覺前，要用正確的方法刷牙，才能保持牙齒的健康。 活動三、選擇適當的牙刷 1. 教師說明如何選擇適當的牙刷： (1) 刷毛軟：才不會傷到牙齒和牙齦。 (2) 刷頭小：在口腔中較容易轉動，能輕鬆刷淨每一顆牙齒。 (3) 刷毛不要太密：才能避免細菌在潮溼的牙刷上滋生。 (4) 刷毛不分岔：才不會傷害牙肉及牙齒表面的琺瑯質。 2. 請學生展示所帶的牙刷，共同評比出良好的牙刷。教師提醒學生。市售的兒童牙刷往往會設計可愛的圖案或造型，但是外型並非選擇好牙刷的因素。 活動四、認識貝氏刷牙法 1. 教師播放貝氏刷牙法影片。 2. 配合課本第10頁說明牙刷握法，及刷牙時刷毛與牙齒的相對位置。 (1) 拇指向前伸握住牙刷，刷柄保持水平。 (2) 刷毛與牙齒呈45度角，刷毛涵蓋一點牙齦並向牙齒輕壓。 3. 請學生對著鏡子演練牙刷的正確握法。 4. 教師強調正確刷牙的順序： (1) 先刷上排牙，再刷下排牙。 (2) 右邊開始，右邊結束。 (3) 每次兩顆，來回橫刷十次。 (4) 刷牙時需要換手握牙刷，頰側面用同側手刷；舌側面用對側手刷。 活動五、練習刷上排牙 1. 教師配合牙齒模型或影片示範刷上排牙的順序，學生跟著模仿： 由右上頰側開始（右手）→刷上排前牙（右手）→刷左上頰側（左手）→刷左上咬合面（左手）→刷左上顎側（右手）→刷上排前牙顎側（右手）→刷右上顎側（左手）→刷右上咬合面（右手）。 2. 刷牙練習過程中，讓學生熟練清潔某一個區域後，再練習下一個區域。如果學生握法錯誤或有沒刷到的面，就必須進行個別教導，教師可以握著學生的手操作一次，讓他們感覺正確的動作和技巧。 活動六、練習刷下排牙 1. 教師配合牙齒模型或影片示範刷下排牙的順序，學生跟著模仿： 由右下頰側開始（右手）→刷下排前牙（右手）→刷左下頰側（左手）→刷左下咬合面（左手）→刷左下舌側（右手）→刷下排前牙舌側（右手）→刷右下舌側（左手）→刷右下咬合面（右手）。 2. 教師強調預防蛀牙最好的方法，就是吃完東西後用正確的方法潔牙。		
第三週	單元一、健康習慣 真重要 活動一、潔牙行動家	3	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-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。	活動一、貝氏刷牙法複習與檢核 1. 教師透過影片或問答複習貝氏刷牙法，例如： (1) 刷牙順序從哪裡開始哪裡結束？（右邊開始、右邊結束） (2) 刷牙時要刷牙齒的哪三個面？（外面或頰側面、裡面或顎側面、咬合面） (3) 每次刷幾顆？來回刷幾次？（每次兩顆、來回十次） 2. 教師說明刷牙練習可配合塗抹牙齒斑顯示劑以檢視刷牙的成果，使用方法如下： 步驟1：用平常刷牙的方式刷牙。 步驟2：用棉花棒沾取牙齒斑顯示劑，均勻塗抹在每顆牙齒表面；或直接滴3~4滴顯示劑於口腔內，並用舌頭將其塗抹在口腔周圍以及牙齒和牙齦上，切記不要吞下它。 步驟3：小心吐出唾液，然後用清水漱口2~3次。 步驟4：漱口後，會發現牙齒上殘留牙齒斑顯示劑的顏色。 步驟5：徹底刷牙去除牙齒上的染劑顏色，直到乾淨為止。 3. 分組驗收成果，每組輪流上臺操作給全班觀摩，每位組員都做對時，該組給予滿分鼓勵。 4. 教師提醒牙刷的清洗與收藏、更換方式：每次使用牙刷後，用流動的清水清潔刷毛上的食物殘渣和牙膏，刷頭朝上自然風乾。牙刷最長使用三個月就要換，如果刷毛已經彎曲、蓬鬆甚至脫落，就不能再用了。 活動二、討論保護牙齒的方法 1. 教師列舉數種食物和飲料，如蘋果、巧克力、芭樂、蛋糕、軟糖、開水、可樂、紅茶，請學生從中選出容易引起蛀牙的食物。教師加以歸納：甜食、蛋糕和含糖飲料都容易造成蛀牙，水果如蘋果、芭樂等較不易引起蛀牙。 2. 教師說明保護牙齒的方法，除了少吃甜食、少喝含糖飲料外，還要記得吃東西後立刻刷牙，清除食物殘渣。此外，含氟牙膏和含氟漱口水對牙齒保健也有很大的幫助。 活動三、和牙醫師做朋友 1. 請曾經看過牙醫的學生說一說看牙的經驗，然後詢問學生下列問題： (1) 為什麼要去看牙醫？ (2) 牙醫師做了哪些處理？ (3) 蛀牙或牙痛時才需要看牙醫嗎？ 2. 教師說明牙醫師可以提供專業的服務。牙齒不舒服時可以找牙醫師治療，平時也要定期找牙醫師檢查和洗牙，盡早發現牙齒的問題才能盡快治療。 3. 鼓勵學生養成護牙好習慣。 活動四、找出刷牙問題 1. 配合課本頁面討論：刷牙太用力、沒把牙齒刷乾淨會造成什麼問題？（例如：牙齒刷不乾淨容易造成蛀牙、太用力刷牙會傷害牙齒和牙齦。） 2. 師生共同討論：小兩刷牙的問題是什麼原因造成的？該怎麼解決問題，改善刷牙習慣？ 3. 教師補充說明要用正確的方法刷牙，每次2顆輕輕刷，來回十次。 活動五、改進刷牙習慣 1. 請學生反思並發表：自己的刷牙習慣需要改進嗎？（例如：刷牙的時機、刷牙的方式。） 2. 請學生試著改進自己的刷牙習慣，連續執行二星期，並完成記錄表。	問答發表實作自評	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第四週	單元一、健康習慣 真重要	3	健體-E-A1 具備良好身	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-1 個人對健康的自	檢視並維持健康的生活	活動一、調查健康習慣 1. 教師說明養成良好的健康習慣可以讓外表看起來乾淨整潔，也可以幫助生長發育，讓自己更健康。	發表自評	【家庭教育】 家E12 規劃

	活動二、每天不忘的好習慣		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。	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	我覺察與行為表現。	習慣。	2.請全班學生起立，由教師提問，答案為「不會」或「不是」的學生請坐下，答案為「會」或「是」的學生請站著。 (1)三餐定時定量。 (2)三餐飯後會刷牙。 (3)吃東西前會洗手。 (4)按時排便。 (5)保持良好的姿勢。 (6)多喝開水。 (7)天天洗澡。 (8)每天到戶外活動120分鐘以上。 (9)每天按時睡覺，且睡足八小時。 3.讚美從頭到尾都站著的學生，並勉勵其他學生要繼續加油，努力實踐健康的生活習慣。 活動二、完成句子 1.請學生以完成句子的方式，輪流說出自己有哪些健康習慣做得不好？可以怎麼改善？例如：「看書寫字時，我常常忘記保持正確的姿勢，我可以……」「三餐飯後我常常忘記刷牙，我可以……」 2.教師協助確認方法是否合宜，並鼓勵學生盡力做到。 活動三、討論健康習慣的好處 1.配合課本頁面討論健康習慣的好處，例如：睡眠充足可以幫助長高、精神好；多吃蔬果可以幫助消化；勤洗手可以預防病菌、保持健康。 2.請學生提出其他健康習慣的好處，教師強調好習慣要從小養成。		個人與家庭的生活作息。	
第五週	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	3	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-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	檢視並維持健康的生活習慣。	活動一、改進不健康的習慣 1.請學生針對課本上的例子，說一說經常這樣做有什麼不好，並提出改善建議，例如： (1)小美愛喝含糖飲料，很少喝白開水→容易肥胖，應該自備水壺裝水，口渴就多喝開水。 (2)多多趴著看書寫字→容易造成近視，應該隨時注意保持正確姿勢，並請家人幫忙提醒。 (3)小凡餐後睡前不刷牙→容易蛀牙，可以隨身攜帶牙刷並請家人提醒自己餐後睡前刷牙。 2.教師強調健康習慣的重要性，鼓勵學生改進不健康的習慣。 活動二、小試身手 請學生完成小試身手活動，並和大家分享。	實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第六週	單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我	3	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。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.能表達對家人的關愛。 2.表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。 活動一、討論小傑與家人的互動 1.教師配合課本頁面，利用下列問題引導思考： (1)為什麼會發生不愉快的事件？ (2)你覺得小傑的想法對嗎？ (3)媽媽聽了可能有什麼感受？ 2.請學生自由發表和家人發生不愉快的經驗。 3.教師統整：家人之間應該互相關懷、互相體諒，才能減少衝突產生。 活動二、情境演練 1.教師說明：雖然是親密的一家人，可是生活中難免會發生不愉快的事。其實小傑可以這樣做： (1)了解家人心裡的想法。 (2)說出自己心裡的想法。 (3)用行動表現對家人的關愛。 2.各組推派代表以表演的方式模擬課本情境，改善小傑與媽媽的衝突。 3.教師評論並統整說明：同理家人的感受，運用傾聽及表達的技巧，讓家人間的關係更密切，家庭氣氛更和樂。 活動三、溝通停看聽 1.教師提問：在家裡最常和父母說什麼話題呢？會不會把今天發生的事情，或班級裡有趣、特別的事情告訴父母呢？在進行親子溝通時，要注意哪些事呢？ 2.配合課本頁面討論小傑和爸爸的溝通有哪些問題，例如：時機不適合、沒專心聽對方說話、沒有表達自己的想法和感受等。 3.共同討論親子溝通時，該怎麼表現尊重和傾聽？例如：眼睛注視對方、不要打斷對方說話、態度要誠懇，手上不要做其他事情、回答問題時要注意禮貌，清楚說出自己的想法。 活動四、良好的溝通技巧 1.請學生跟著老師邊念邊做動作： 眼睛注意看（用雙手指著眼睛） 耳朵仔細聽（雙手放在耳後做傾聽狀） 別人說話不插嘴（右手食指放在嘴唇中間） 專心傾聽有禮貌（雙手在胸前交叉，然後向前伸出大拇指） 2.教師說明溝通時要做到上述要點，並注意下列事項： (1)面帶微笑，讓對方覺得溫暖、被重視。 (2)點頭回應，讓對方覺得被接受，願意繼續分享。 (3)適時提出問題以增進了解，確定說出的和接收到的訊息一致。 (4)尊重對方的意見和感受。 3.配合課本頁面，請學生自我檢核與家人溝通的方式。 活動五、發表與家人相處的情形 1.請學生自由發表平日如何與家人相處。 2.請學生想一想自己與家人的相處方式比較接近哪一種。情境包括：起床後、和弟弟妹妹玩玩具時、家人正在做家事時、家人需要幫忙時。 3.教師鼓勵學生要關愛家人，與他們和樂相處，增進良好的家庭關係。 活動六、如何表達對家人的關愛 1.教師說明家人是生活中和自己最親近的人，對家人的關愛除了口頭表達之外，也可以用實際行動來表示，例如：對家人說出感謝的話、共同分擔家事、照顧弟弟妹妹、主動關懷並協助家人等。 2.請學生輪流上台分享自己關愛家人的具體行動，例如：擁抱家人、幫父母捶背、教弟妹寫字、摺衣服等。 3.教師統整：家人再怎麼忙碌，也不會忘記照顧你，所以自己也應該經常以口頭或具體行動來表達對家人的關愛與感謝。	觀察問答	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。		
第七週	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	3	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.認識家庭休閒活動的項目及好處。 2.認識戶外	活動一、分享休閒活動經驗 1.教師說明：利用家人的共同時間，安排各項休閒活動，不但能增進家人之間的情感，也能讓身心更健康。 2.請學生分享自己曾經與家人共同從事休閒活動的經驗。 3.腦力激盪各種適合家人共同參與的休閒活動並加以分類。	問答	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

			能,能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。			旅遊的行前準備工作。 3.樂於參與家庭休閒活動。	4.教師配合課本頁面說明選擇家庭休閒活動時,要考慮是否適合全家人?能不能增加家人互動的機會? 活動二、家庭休閒活動代言人 1.將全班分組,請各組選擇一種適合家人共同參與的休閒活動,擔任該活動的代言人,討論如何上台推銷該活動,例如: (1)該休閒活動為什麼適合全家人共同參與? (2)從事該休閒活動的方式是什麼? (3)從事該休閒活動的好處有哪些? (4)從事該休閒活動要注意哪些事項? 2.請學生分享自己居住的社區有什麼特色和資源?經常舉辦哪些活動? 3.教師統整:休閒活動項目很多,要選擇適合全家人共同參與的活動,透過活動培養共同的興趣,並且讓家人間的感情更融洽。 活動三、戶外旅遊前的準備 1.教師說明從事家庭休閒活動如果是戶外旅遊,對身心健康有很大的好處,但是如果不小心,也可能發生事故傷害。例如:沒有提前查詢當地的氣象,遇到颱風受困山林;或是在高溫炎熱的戶外環境中,沒做好防晒導致晒傷或中暑。所以從事戶外旅遊之前,一定要做好行前準備。 2.教師配合課本頁面說明行前準備工作有哪些。例如: 了解交通路線和路況、查詢當地天氣、列出旅遊裝備清單等。 3.請學生分享自己和家人從事旅遊規畫時,還會考慮哪些事項。 活動四、休閒活動大家談 1.將全班同學分成6組,各組選擇一項家庭休閒活動,討論進行活動前需要準備的事項及預期效果。(例如:增進家人情感、讓身心更健康等) 2.各組推派一名代表上台說明討論結果,其他組的同學可以補充。 3.配合課本頁面,請學生完成小小行動家。 4.教師提醒學生在進行家庭休閒活動的過程中,也別忘了保持良好的互動,表現對家人的關愛。			
第八週	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	3	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.能表達對家人的關愛。 2.樂於參與家庭休閒活動。	活動一、家庭感情撲滿 1.教師說明家庭和樂的氣氛來自真誠的關懷、支持和鼓勵,不論是父母、祖父母或子女,都需要其他家人的鼓舞與關愛。 2.師生共同討論關愛家人的行動有哪些方式,例如:傾聽與分享、送對方喜歡的禮物、幫對方做事、愛的擁抱……等。 3.請學生想想過去一星期內,做了哪些關愛家人的行動並填寫在36頁的撲滿內。做得越多,家庭情感撲滿就會越富有。 4.教師統整:儘量嘗試各種表達情感的關愛行動,從中發現每位家人喜愛的方式並勤於實踐。 活動二、我和家人的約會 1.配合課本37頁,請學生畫下和家人共同從事的休閒活動,或是貼上照片,並寫下活動名稱、日期、活動地點、參加成員及心情感受。 2.完成後與全班分享活動過程及感受。 3.教師統整:參與家庭休閒活動能增進身心健康,和家人的感情也會更融洽。	觀察	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第九週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	3	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	認識社區的特色和資源。	活動一、認識社區 1.請學生發表什麼是「社區」?最後教師整合說明: 社區指的是一群人居住在同一個地區,使用共同的資源,產生「我是這裡人」的感覺。社區的意義很廣,可能是一棟大樓、一條街巷、一個農村、甚至一個鄉鎮。 2.配合課本頁面引導學生討論鄉下和都市有什麼差別? 例如:住在城市會有較多高樓大廈、商店、車輛,有足夠的運動或休閒場所,且就醫方便。住在鄉村公車不多、沒有大賣場或大型醫院,但是環境汙染較少、居民間相互往來有人情味。 請學生思考並發表阿德因為搬家的關係,進入不熟悉的環境,他可能有什麼感覺?要如何消除心中的緊張和不安? 活動二、發表社區的特色和資源 1.教師舉不同的社區說明,社區中可以利用的資源很多,鄰居、學校、醫院、寺廟等,有些社區會發展自己的特色,例如:彩繪圍牆、關注藝術發展;打掃街道、重視環保問題等。 此外,社區中也有許多資源和居民的健康息息相關,例如:診所、衛生所、社區藥局等。 2.請學生分享自己居住的社區有什麼特色和資源? 3.教師歸納:社區就像一個大家庭,多關心自己所居住的社區,多參與社區舉辦的活動,共同提升社區的生活品質。 活動三、討論環境衛生對健康的影響 1.詢問學生:如果社區居民都對社區的環境衛生漠不關心,可能造成什麼問題? 2.師生共同討論髒亂的環境對健康的不良影響,例如:心情不佳、容易生病、害蟲孳生、降低生活品質等。 3.教師歸納:社區環境衛生的好壞,會影響居民的身心健康,透過大家共同努力,可以讓社區環境變得更好。 活動四、紙偶劇——害蟲PK賽 1.請數名學生配合不同的害蟲紙偶,介紹其生活習性及對人類健康的危害。可以誇口自己對人類危害的能力,例如:蒼蠅自誇會汙染食物,傳播腸胃炎;蚊子自誇能傳染登革熱,嚴重時會奪去人命等。 2.詢問學生曾經看過哪些害蟲?它們對環境或健康會造成什麼影響? 3.教師統整學生發表的內容並說明:髒亂的環境容易孳生蚊子、蒼蠅、蟑螂、老鼠等害蟲,不但會干擾我們的生活,還會傳播疾病,需要大家共同維護環境的整潔,避免害蟲孳生。	發表	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	3	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.了解社區環境衛生與健康的關係。 2.關心社區環境衛生。 3.認識登革熱的傳染途徑與預防方法。 4.認識社區的特色和資源。	活動一、調查與分享社區的垃圾問題 1.教師說明:維持整潔的社區環境是每個居民的責任。 2.請學生就課前對社區的調查結果回答下列問題: (1)你關心自己居住的社區嗎? (2)你的社區有哪些垃圾問題? (3)為了維護美好的居住環境,你能為社區做些什麼呢? 3.教師統整:積極面對社區的環境問題,從自身開始實踐,進而提升對社區環境健康的敏感度與責任感。 活動二、討論解決社區環境問題的方法 1.教師以課本中阿德家的社區為例:由於社區的垃圾分類和資源回收工作無法落實,社區中到處都有垃圾,嚴重破壞社區的整潔和美觀,於是阿德的父母參加社區住戶大會時,提出改善社區環境衛生的建議,也獲得住戶的響應。 2.請學生說一說對自己所居住社區的感覺,思考社區環境有哪些項目非常需要改善,可以如何改善。 活動三、認識登革熱 1.教師提問:你覺得蚊子令人討厭的地方是什麼呢? (例如:會咬人、被咬會癢、會傳染疾病……。) 2.教師配合課本頁面介紹登革熱的傳染途徑和症狀。 (1)登革熱俗稱「天狗熱」或「斷骨熱」,是一種急性傳染病,主要是藉由病媒蚊叮咬人時,將登革病毒傳入人體內,並不會由人直接傳染給人。 (2)登革熱病媒蚊主要是埃及斑蚊和白線斑蚊,這兩種蚊子如果叮咬登革熱病人後,再叮咬其他人,就會把疾病傳播出去。 (3)感染登革熱之後,有些人沒有症狀,有些人僅有發燒等輕微症狀,有些人則出現較嚴重的症狀,包括發燒、紅疹、眼窩或骨頭痠痛,甚至	問答自評	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	

						<p>出血。</p> <p>活動四、觀察登革熱影片</p> <p>1.教師可利用衛生福利部宣導影片——奇奇對抗登革熱影片https://www.youtube.com/watch?v=tm9D7ILMecA；或衛生福利部疾病管制署——登革熱防疫大作戰https://www.youtube.com/watch?v=SiTg3IGnFI，引起學生學習興趣並加深印象。</p> <p>2.針對內容討論或進行搶答遊戲。</p> <p>活動五、病媒蚊不要來</p> <p>1.教師說明登革熱病媒蚊的孳生源較常見的有：各類植物的花器、底盤、儲水容器、廁所馬桶、水箱、烘碗機、冰箱及飲水機水盤等，其他可能因為下雨而積水的容器及地點也要特別注意。清潔的原則是每個星期傾倒且刷洗容器一次，因為蟲卵要生長成蚊需要超過一個星期以上。</p> <p>2.提醒學生課後檢查家裡或住家附近有沒有積水容器，有的話要動手清空或是回收處理。</p> <p>3.教師歸納：「巡、倒、清、刷」是清除病媒蚊孳生源重要的方法。</p> <p>活動六、清除蚊蟲孳生源</p> <p>1.師生共同複習清除孳生源四大訣竅——澈底落實「巡、倒、清、刷」：</p> <p>(1)巡：經常巡檢，檢查居家室內外可能積水的容器。</p> <p>(2)倒：倒掉積水，不要的器物予以丟棄。</p> <p>(3)清：減少容器，使用的器具也都應該澈底清潔。</p> <p>(4)刷：去除蟲卵，收拾或倒置勿再積水養蚊。</p> <p>2.請學生調查住家附近有沒有蚊子幼蟲可能躲藏的地方，有的話是否落實「巡、倒、清、刷」，徹底清除孳生源。</p>			
第十一週	單元三、健康舒適的社區 活動二、阿德的新社區	3	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。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	<p>1.了解社區環境衛生與健康的關係。</p> <p>2.認識登革熱的傳染途徑與預防方法。</p> <p>3.願意維護社區環境的清潔。</p> <p>活動一、社區防治登革熱行動</p> <p>1.配合課本頁面提問，請學生自由發表：</p> <p>(1)阿德所住的社區發生登革熱病例後，環保單位如何處理？（派人清除病媒蚊孳生源，並噴灑殺蟲劑）</p> <p>(2)社區的居民採取哪些行動來防治登革熱？（社區大掃除、清除積水容器、參加登革熱宣導講座，了解登革熱的防治方法）</p> <p>2.教師統整：維持社區環境整潔，才是消滅病媒蚊、預防登革熱最有效的方法。</p> <p>活動二、討論登革熱的防治方法</p> <p>1.師生共同討論登革熱的防治方法，包括：</p> <p>(1)隨手關好紗窗、紗門，避免蚊子進入屋內。</p> <p>(2)使用蚊帳、捕蚊燈，避免被蚊子叮咬。</p> <p>(3)外出時穿著長袖衣褲、擦防蚊液，減少被蚊子叮咬的機會。</p> <p>(4)清除容器內的積水，不讓病媒蚊孳生。</p> <p>2.詢問學生家中還有哪些除蚊方法，鼓勵學生與家人做好環境的管制，降低登革熱的威脅。</p> <p>活動三、關心社區環境問題</p> <p>1.配合課本頁面提問，請學生自由發表：</p> <p>(1)阿德的社區在經過登革熱事件後有了什麼改變？（居民們體認到環境衛生的重要，約好要共同維護社區環境整潔）</p> <p>(2)社區居民如何維護社區環境品質？（清除髒亂點、確實做好資源回收、減少製造垃圾、環境綠化美化）</p> <p>2.教師補充說明資源回收的注意事項，提醒學生用過的餐盒或飲料瓶，先沖洗乾淨後再回收。儘量將回收物品壓扁或堆疊，可以讓回收工作更完美。</p> <p>活動四、討論如何讓社區環境變得更好</p> <p>1.教師引導學生思考後發表：</p> <p>(1)你居住的社區環境有什麼優點和缺點？</p> <p>(2)你在社區中參與了哪些環保活動？</p> <p>(3)為了維護社區環境整潔，還可以參與哪些工作呢？</p> <p>2.教師歸納：整潔舒適的環境可以促進社區居民的健康，良好的生活環境需要每一位居民共同來維護。</p>	觀察實踐	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十二週	單元四、運動新體驗 活動一、動靜平衡有一套、活動二、跳箱遊戲	3	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	<p>1.認識在平衡木行進的方法。</p> <p>2.能描述在平衡上保持動態平衡的要領。</p> <p>3.表現平衡木上行進、轉身的動作能力。</p> <p>4.認識在跳箱上進行支撐、跨越動作的要領。</p> <p>5.表現認真參與跳箱活動的學習態度。</p> <p>6.表現在跳箱上支撐、跨越的動作能力。</p> <p>活動一、單腳站立</p> <p>1.教師引導學生在平坦的空地進行單腳站立，並檢核自己的平衡感。</p> <p>2.教師講解和示範，單腳站立時眼睛看一定點、縮小腹、穩定身體軀幹，可增加身體的平衡感和穩定性。</p> <p>3.引導學生在平衡木上進行單腳站立動作，並請學生分享在地面和平衡木上做單腳站立的差異。</p> <p>活動二、側步走練習</p> <p>1.教師講解並示範，在平衡木上側步走的動作要領：雙手平舉，一腳向側邊移動，另一腳再移動合併。</p> <p>2.引導學生先在地板試著做，再到平衡木上練習。</p> <p>活動三、後退練習</p> <p>1.教師講解並示範，在平衡木上後退的動作要領：雙腳前一後站立，前腳沿平衡木後移，到定位後踩穩。</p> <p>2.引導學生輪流在平衡木上練習後退動作。</p> <p>3.引導學生輪流在平衡木上綜合性練習，如：單腳站立、前進、側步走和後退。</p> <p>活動四、原地轉身練習</p> <p>1.教師講解並示範，在平衡木上進行原地180度轉身要領：雙手平舉，雙腳左前右後站立，接著雙腳和身體原地同時向右轉90度，同向再轉90度。</p> <p>2.學生先在地板試做，再輪流到平衡木上練習轉身。</p> <p>3.分組進行綜合活動，引導學生在平衡木上練習前進、轉身、側步走、後退的組合動作。</p> <p>4.請學生分享在平衡木上變換動作時，如何保持身體的穩定性。</p> <p>活動五、平衡高手遊戲</p> <p>1.教師說明平衡高手規則：兩人一組，同時前進跨越兩個角錐至中間點，再進行單腳站立比賽，較晚落地的獲勝。</p> <p>2.分組進行平衡高手活動。</p> <p>3.教師說明退回原點規則：學生分成兩組，各站在平衡木兩端的地面排隊，各組依序派一位，從平衡木兩邊前進至中間點猜拳。猜贏的人前進到對方場地，輸的以轉身前進或後退方式退回原點，到達對方場地人數多的一組獲勝。</p> <p>4.分組進行退回原點活動。</p> <p>5.請學生發表遊戲後的感受，教師再依學生發言內容講評。</p> <p>活動六、基本跳箱練習</p> <p>1.教師說明在跳箱或地板上可以進行各種支撐、跳躍和跨越動作，增加身體的技能。</p> <p>2.教師和學生一起布置跳箱或地墊組成活動場地，並說明跳箱和平衡木下都要放軟墊，才可以保護安全。</p> <p>3.教師講解並示範跳箱的基本動作，包括：在跳箱上以跪姿和雙手支撐身體、以雙手支撐身體在跳箱上慢慢向前移、雙腳在跳箱上跳上跳下、雙腳在跳箱上連續跳躍、雙腳連續跨越跳箱。</p> <p>4.引導和保護學生輪流練習各種動作，增加學生進行跳箱的基本動作，並體驗跳箱運動的樂趣。</p> <p>活動七、綜合挑戰</p>	問答實作	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。	

						1. 結合撐箱跨坐、撐箱前進和撐箱落地三個動作，讓學生輪流體驗完整性的跳箱動作。 2. 鼓勵學生勇於接受挑戰，增加自己的全身性動作能力。 活動八、創意跳箱遊戲 1. 分組讓學生進行創意跳箱遊戲活動，各組先討論如何布置跳箱的擺放方式，再思考如何進行活動。 2. 各組輪流實作，教師提供講評和回饋。			
第十三週	單元四、運動新體驗 活動三、體操挑戰活動	3	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識分站體能活動的動作方法。 2. 正確表現分站體能活動的動作能力。 3. 進行分站活動時能表現遵守規則和尊重他人的行為。 4. 能利用學校或社區運動資源進行身體活動。	活動一、分站活動規則 1. 教師說明利用跳箱和平衡木，可以布置各種體操分站活動。並提醒活動前仔細閱讀活動卡，遵守規定，注意安全，努力完成各站任務。 2. 教師講解分站活動的詳細規則，希望學生遵守，包括閱讀各站說明、遵循指示、有需要時可以提問、輪流進行活動、注意安全、愛惜器材、在各分站區域中進行活動。 活動二、體操挑戰分站活動 1. 教師利用分站說明卡講解各站挑戰方式，包括你上我下、跳上跳下、連續跨越和橫行爬道。 2. 學生分兩組進行體操分站挑戰，一組內再分成四小隊進行挑戰，另一組分成四小隊當分站關主，10分鐘後交換角色再進行一次。 3. 挑戰活動結束後利用課本中的自評卡勾選自己的表現。 4. 教師講評，引導學生進行反省。 活動三、課後學習任務 1. 教師請學生下課或是課後時間，能利用學校或社區一些遊樂器材設備，進行有關平衡或支撐性的身體活動，下次上課再發表自己參與的情形。	問答 實作 觀察 自評	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【法治教育】 法E4 參與規則的制定並遵守之。
第十四週	單元五、運動 GO! GO! 活動一、運動安全三部曲、活動二、小小運動家	3	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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-2 班級體育活動。	1. 認識運動前、中、後相關的基本運動安全常識。 2. 評估不當的運動行為可能產生的危險。 3. 演練遇到運動傷害的解決方法。 4. 認識班級體育活動的相關運動常識。 5. 認識班級體育活動的相關用語以及可利用的資源。 6. 願意認真參與班級性體育活動的相關計畫。	活動一、運動安全三部曲 1. 教師統整之前教過的運動安全概念，再介紹運動安全三部曲，引導學生按照運動前、中、後的階段，檢核應該注意的安全常識。 2. 教師依序說明三部曲注意事項，包括： (1)運動前：穿著合適的裝備、先做暖身運動、運動前30分鐘不要吃太多東西、檢查場地和器材是否安全。 (2)運動中：注意隨時補充水分、身體不舒服或受傷先停止運動、適當地加入休息時間。 (3)運動後：進行簡單的伸展或緩和運動、補充水分、擦汗或換乾淨的衣服，最後要整理場地和器材，以免造成後續的人使用不便或危險。 3. 引導學生自評自己是否具備三部曲中的運動安全行為或習慣。 活動二、運動案例討論 1. 教師介紹常見的危險運動案例，引導學生思考可能產生的運動傷害。 2. 教師提醒學生應減少上述運動習慣，再讓學生分享還有哪些危險行為。 活動三、運動傷害處理 1. 複習生病時該怎麼辦的知識，再利用課本頁面，討論運動時很喘、受傷、身體不適時該如何處理。 2. 教師引導學生演練處理方法，並提醒正確運動傷害處理步驟的重要性。 活動四、班級體育活動 1. 教師介紹班級體育活動的定義及其重要性，提醒學生重視相關比賽。 2. 教師講解與班級體育活動相關的用語，包括隊友、對手、裁判、比賽名稱、比賽場地、加油、獎牌和優勝錦旗，建立學生對比賽用語的理解，讓學生在比賽時能夠用相關用語進行溝通。 活動五、班際體育競賽流程 1. 教師介紹班際體育的主要流程，引導學生關心相關賽事的舉辦參與，包括： (1)比賽前：公布比賽的項目和方法、比賽前由教師指導，努力練習。 (2)比賽中：遵守比賽規則和裁判指示、全班團結合作、自己努力表現，也會欣賞別人的優點。 (3)比賽後：公布比賽結果，表揚表現優異班級、全班分享比賽心得，下一次比賽再出發。 2. 引導學生分享自己參與其他體育活動競賽的經驗，並說明每個步驟都會影響表現。 活動六、班際體育競賽獲勝妙招 1. 教師說明班際體育競賽是團隊合作的展現，有充分的準備、練習規劃、加油方法，可以提高獲勝機會。利用課本講解常用的獲勝計畫擬定方式。 2. 引導學生發表自己能配合做到的任務有哪些，並分享其他獲勝妙招。 3. 教師統整參加班際體育競賽，班上同學同心協力、團隊合作，才能獲得好成績。 活動七、班際體育競賽參與行為 1. 教師介紹常見體育競賽的行為，並引導學生思考與討論上述行為的正確性。 2. 請學生發表課本中哪些人的行為違反規定？哪些人的行為值得學習？ 3. 教師統整參與任何運動比賽都應表現良好的參賽行為，展現運動精神和品德的表現，並提醒學生能夠做到，認真參與比賽，遵守比賽規定。	問答 實作 自評	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十五週	單元五、運動 GO! GO! 活動三、跳出活力	3	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 學會個人跳繩基本技巧。 2. 體驗團體跳繩的樂趣。	活動一、西部牛仔 1. 教師講解並示範各種甩繩動作要領： (1)頭上迴旋：跳繩在頭頂上方水平甩動。 (2)側迴旋：跳繩在身體一側繞圈迴旋。 (3)交叉迴旋：跳繩在身體前方交叉迴旋。 (4)掛肩迴旋：掛繩於肩上，兩手握繩（約距握柄一手臂長距離），於身體兩側同時側迴旋。 (5)水平迴旋跳：右手握繩逆時針於腳下迴旋，兩腳分別跨越跳繩。 2. 教師可視教學時間，引導學生以非慣用手進行甩繩練習，讓雙手更協調。 活動二、單次半迴旋動作 1. 預備動作：繩子放在腳跟到小腿後。 2. 繩子畫圓似的甩向前面，碰觸到雙腳時再跨過繩子。 活動三、半迴旋結合一次跳躍動作 1. 預備姿勢和甩繩動作和單次半迴旋相同，但在繩子快要觸地同時雙腳向上跳，讓繩子甩向後面，完成半迴旋加一次雙腳跳的動作。 活動四、綜合活動 1. 教師指導學生進行緩和運動。 2. 請學生發表活動感想。 活動五、一跳一迴旋 1. 教師示範一跳一迴旋的動作，並強調利用手腕轉動，帶動繩子迴旋。 2. 請學生練習一跳一迴旋，教師巡視，隨時指正動作。 活動六、跑步跳繩	實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

						<p>1. 教師示範動作，並提醒學生練習時要注意行進方向，避免與他人相撞。</p> <p>2. 請學生練習跑步跳繩，教師巡視，隨時指正動作。</p> <p>活動七、愈跳愈多</p> <p>1. 學生依一跳一迴旋動作要領進行跳繩練習，練習時除了力求動作標準外，亦要求連續成功次數的增加。</p> <p>2. 待學生動作熟練後，教師可安排進行比賽，比賽方式可加以變化，如：個人賽、團體賽、計時賽或計算連續成功次數等，增加學生學習興趣與樂趣。</p> <p>活動八、綜合活動</p> <p>1. 教師指導學生進行緩和運動。</p> <p>2. 請學生發表活動感想。</p> <p>活動九、進行跑步跳繩接力</p> <p>1. 教師講解活動規則：</p> <p>(1) 比賽分成兩組，每組排成一縱列。</p> <p>(2) 各組組員依序以跑步跳繩前進，繞過標誌筒後回到起點，將跳繩交給下一位組員繼續進行。</p> <p>(3) 最快輪完的組別獲勝。</p> <p>2. 請學生分組進行跑步跳繩接力。</p> <p>活動十、綜合活動</p> <p>1. 教師指導學生進行緩和運動。</p> <p>2. 請表現優異的學生進行動作展演，教師及全班予以鼓勵。</p>			
第十六週	單元六、我喜歡玩球 活動一、有趣的拋球遊戲	3	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	<p>1. 能熟練拋接動作。</p> <p>2. 能思考並運用比賽策略。</p> <p>3. 能與同學合作進行比賽。</p> <p>活動一、雙手拋接練習</p> <p>1. 教師說明：排球、網球、桌球等運動都是隔著網子進行比賽，比賽時雙方各站在網子的兩側，因此可以減少身體碰撞的意外傷害。</p> <p>2. 教師示範並說明雙手拋接要領：一脚在前，雙腳微微蹲低，再用雙手手指的力量將球拋出。</p> <p>3. 請學生依序練習下列動作：</p> <p>(1) 上拋接球。</p> <p>(2) 上拋拍手接球。</p> <p>(3) 坐姿拋高接球：引導學生發現雙腳的重心和一脚前跨對穩定性十分重要。</p> <p>(4) 拋牆彈地接球。</p> <p>活動二、拋準練習</p> <p>1. 教將場地劃分六個區域，教師可指定學生拋到某個區域，或每個區域都拋到，讓學生逐步熟練。</p> <p>2. 場地儘量佈置多個，以增加學生學習機會。</p> <p>活動三、四人拋接練習</p> <p>1. 依照上述學習要領，進行四人拋接練習。</p> <p>2. 儘量將球拋到不同區域，同時接球者要練習移動接球。</p> <p>活動四、兩人定點拋接練習</p> <p>1. 兩人一組，練習互相拋牆彈地一次接球。</p> <p>2. 教師提醒：思考回彈角度，並作調整。</p> <p>活動五、綜合活動</p> <p>教師說明：練習是熟練的不二法門，鼓勵學生利用課餘練習。</p> <p>活動六、單人移動拋接練習</p> <p>教師說明要領：拋球後判斷回彈位置，迅速移動。</p> <p>活動七、定點拋接遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1) 全班分成兩隊，每隊排成兩縱列。</p> <p>(2) 玩法：每次兩人，輪流拋接球一次後，換下一位，依序輪流。</p> <p>(3) 得分：拋、接球都要站在呼拉圈內，彈地一次接住球得1分。</p> <p>(4) 勝負：全部輪完後，總得分高的隊伍獲勝。</p> <p>2. 熟練後可變化玩法：</p> <p>(1) 加大拋球距離；(2) 加大拋接球呼拉圈距離。</p> <p>活動八、移動拋接遊戲</p> <p>1. 教師說明：遊戲比賽的目的在學習進步並尊重他人，應以鼓勵替代責怪，發揮團隊合作的運動精神。</p> <p>2. 遊戲規則：</p> <p>(1) 全班分成四組，各組同時進行。</p> <p>(2) 玩法：從A區拋球→移動到B區接球→B區拋球→回A區接球後，將球交給下一位。</p> <p>(3) 需雙手拋球擊牆，彈地一次後接球。如果沒彈地一次接住球或沒在方格內接球，要回拋球位置重拋。</p> <p>(4) 先輪完的隊伍獲勝。</p> <p>活動九、綜合活動</p> <p>1. 教師表揚發揮團隊精神的組別及個人。</p> <p>2. 運動資源的運用：社區有許多運動資源，鼓勵學生與家人、同學運用，並完成課後練習。</p>	實作觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十七週	單元六、我喜歡玩球 活動二、推推樂	3	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	<p>1. 能以正確的動作擊球，並命中目標。</p> <p>2. 在遊戲或比賽中保持運動精神。</p> <p>活動一、推桿擊球動作練習</p> <p>1. 教師利用影片、圖片或器材，說明高爾夫球、槌球、木球等運動。</p> <p>2. 教師引導學生也可以利用學校現有器材，進行類似的趣味性運動。</p> <p>3. 教師示範瞄準—拉桿—擊球動作，並強調擊球要領是準度而非力度。</p> <p>4. 學生分組練習。</p> <p>活動二、直線穿越</p> <p>兩人一組，利用跑道練習擊球直線穩定度。</p> <p>活動三、穿越角錐</p> <p>兩人一組，中間放置兩個角錐，以不同距離、角錐間距大小練習擊球穩定度。</p> <p>活動四、一擊命中</p> <p>兩人一組，中間放置一目標（如：角錐、紙箱），以不同距離練習擊球準確度。</p> <p>活動五、推桿得分</p> <p>1. 賽前指導學生互相說：「請多多指教」，並強調這是運動精神的表現。</p> <p>2. 教師說明規則後進行比賽：</p> <p>(1) 全班分成四組。</p>	實作觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

						(2)以推桿方式將球推上得分區，每人2球機會，取得分高的做計分。 (3)全部輪完後，計算各組總得分，分數高的組別獲勝。 活動六、穿越障礙比賽 1.教師說明規則後進行比賽： (1)全班分成四組。 (2)推桿穿越角錐，穿越大洞得1分，穿越小洞得2分，每人2球機會。 (3)全部輪完後，計算各組總得分，分數高的隊伍獲勝。			
第十八週	單元六、我喜歡玩球 活動三、我是踢球高手	3	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2.能學會足內側控球動作。 3.能與同學合作進行足球團體遊戲。 活動一、兩人原地足內側傳球練習 1.教師講解足內側踢球要領。 (1)踢球腳自然彎曲，兩腳尖向外呈九十度。 (2)一腳支撐，另一腳腳尖對準踢球方向，眼睛注視球。 (3)腳觸球後，順勢前擺。 2.教師將學生分組練習，並適時給予個別指導。 活動二、命中目標 1.教師講解遊戲規則：學生2人一組進行原地足內側踢球，前方約3~5公尺處放置標誌盤，以滾地球方式穿越標誌盤為目標。命中目標最多次的組別獲勝。 2.學生分組進行命中目標。 3.教師說明：支撐腳的腳尖與身體朝向目標踢球，較容易進球。 活動三、綜合活動 1.教師統整足內側踢球要領。 2.教師引導表現優異的學生示範動作，提供其他學生觀摩、學習，並鼓勵有進步及認真參與的學生。 活動四、足內側停球練習 1.教師講解足內側停球動作要領：首先判斷球來方向，身體迎向球來方向，眼睛注視球，以足內側將球停住。 2.教師將學生分組練習，並適時個別指導。 活動五、你來我往遊戲 1.教師將學生分組，6人一組，5位學生圍成一圈，1位學生站於中間。 2.外圍同學輪流以足內側傳球給中圈同學，中圈同學以足內側停球後再傳給外圍每一位同學。 3.每位同學都輪到中圈後即結束。 活動六、堅守堡壘遊戲 1.教師講解遊戲規則： (1)3~5人一組，分為攻擊組與防守組，攻擊組輪流踢球，防守組用腳將球擋在線外。 (2)攻擊組都踢過球後，兩組角色互換，再玩一次。 2.學生分組進行堅守堡壘。 活動七、綜合活動 1.教師統整足內側控球要領。 2.教師引導表現優異的學生示範動作，提供其他學生觀摩、學習，並鼓勵有進步及認真參與的學生。 活動八、分組足背踢球練習 1.教師講解足背的踢球位置，並示範原地足背踢球的動作要領：腳尖下壓、用力繃緊，且腳應自然彎曲，不刻意伸直。 2.學生分組練習足背踢球動作，教師查看各組狀況並進行指導。 活動九、原地足背踢遠球遊戲 1.教師講解遊戲規則： (1)2人一組相距約10公尺。 (2)1人以足背將球踢給對面的組員，請同學練習用腳擋住球，接到球後練習足背踢遠球給對面同學，輪流練習足背踢球及用腳擋球。 2.學生分組進行練習，教師個別指導動作。 活動十、綜合活動 1.教師統整足背踢球的動作要領。 2.教師引導學生發表足背、足內側踢球的差異，例如哪種踢球方式較有力？	實作 問答	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十九週	單元六、我喜歡玩球 活動四、運球前進	3	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能學會以足底推球及足背運球前進。 2.能利用運球動作技能進行團體遊戲。 活動一、足底運球接力練習 1.教師講解足底運球前進活動方式： (1)5~6人一組，分組練習。 (2)每組組員分站兩側，距離5~8公尺。 (3)以前腳掌觸球，足底左右腳輪流將球往前推進。 (4)一人運球至對面後，傳給對面組員，換人運球至對側。 2.請學生分組進行遊戲。 活動二、足底停球練習 1.教師講解足底控球動作技巧：身體重心放在支撐腳，停球腳足跟與地面成夾角，將球停住。 2.教師引導學生2~4人一組，分別進行足底停滾地球動作練習。 3.教師巡視各組，並提醒學生進行停球練習時，應面向來球方向。 活動三、綜合活動 1.教師統整本節教學重點。 2.教師鼓勵有進步及認真參與的學生。 活動四、足背運球前進比賽 1.教師講解並示範足背運球動作要領： (1)以足背觸球，一步一步前進，每走一步觸球一次，左右腳輪流練習，掌握觸球節奏。 (2)觸球的力量不可太大，將球控制在前方隨時可觸球的距離，並適時抬頭觀察周圍環境。 2.教師指導學生進行練習，並慢慢要求速度。 活動五、運球木頭人遊戲 1.教師講解遊戲規則。 2.教師指導學生以足背運球及足底運球方式進行遊戲。 3.教師指導學生分組並分配場地練習。 活動六、綜合活動 1.教師引導表現優異的學生示範動作，讓其他人觀摩、學習。 2.教師請學生就所學內容進行自我評量。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

						<p>活動七、運球大風吹 1. 教師講解活動規則，並布置適當範圍，可全班學生一起或分組進行遊戲。 2. 教師指導學生運用足底或足背運球在範圍內移動。 3. 遊戲主要目的是希望學生能進行控球練習。</p> <p>活動八、運球大亂鬥 1. 教師講解遊戲規則： (1) 10~15人一組，在球場半場範圍內自由運球。 (2) 2~4人擔任搶球者，在場地內將球踢出範圍外。 (3) 球被踢出範圍或是運球超出範圍即出局。 (4) 留到最後的人獲勝。 請學生分組進行遊戲。</p> <p>活動九、綜合活動 1. 教師統整本次活動運球的動作要領。 2. 教師鼓勵學生多利用課餘時間自行練習。</p>			
第二十週	單元七、運動萬花筒 活動一、休閒 FUN 輕鬆、活動二、武林高手、活動三、蜘蛛人考驗	3	<p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</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>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>Bd-I-2 技擊模仿遊戲。</p> <p>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p>	<p>1. 認識戶外、室內的休閒運動知識。</p> <p>2. 認識可以進行休閒運動的相關資源。</p> <p>3. 能依據日常生活選擇適當的休閒運動。</p> <p>4. 學會有氧運動基本動作。</p> <p>5. 觀察他人動作、配合節奏，合作表演。</p> <p>6. 認識攀岩活動的基本常識。</p> <p>7. 能利用四肢進行各項身體活動。</p> <p>8. 在身體活動的遊戲中，表現合作的精神。</p>	<p>活動一、休閒樂趣多 1. 教師說明何謂休閒運動，並引導學生發表曾參與哪些休閒運動。 2. 教師說明休閒運動可以依照戶外（如：飛盤、踏青、溜直排輪、騎單車等）和室內（如：舞蹈、桌球、體操、攀岩等）運動場地之分類。 3. 引導學生進行常見的休閒運動分類，並發表自己喜歡哪些休閒運動，喜歡的理由為何，例如：打羽毛球可增進彼此的情誼，又能鍛鍊身體。 4. 教師統整：與家人一起從事休閒運動，不但能增進彼此之間的感情，還可促進身心健康。鼓勵學生善用時間，和家人一起從事休閒運動。</p> <p>活動二、休閒運動這樣選 1. 教師引導學生輪流發表自己選擇休閒運動的原因，例如：人為、場地、技能、金錢等因素。 2. 教師統整學生的意見，並說明選擇休閒運動時的相關注意事項： (1) 安全性：包括場地環境、器材，及進行過程的安全，此為選擇休閒運動的首要考量。 (2) 自身能力：選擇自己能力所及的運動，不勉強進行，才能避免危險。 (3) 其他：例如容易參與、家人可陪同、不需花費太多金錢等因素。</p> <p>活動三、休閒運動學習單 1. 教師引導學生前一節課後和家人一起討論，並完成學習單。 2. 教師利用課本範例說明，慢跑或快走是適合全家一起進行的休閒運動，鼓勵學生如果沒有其他選項，可以嘗試從最簡單易行的這兩項開始。 3. 輪流分享學習單內容，包括：全家可以一起進行的休閒運動項目是什麼？為什麼會選擇此項運動？及運動後的心得。 4. 教師依據學生發表的意見進行補充說明。</p> <p>活動四、暖身準備動作 1. 防禦動作：雙腿平行開立，雙膝微曲，雙肩平行，雙臂屈於胸前。 2. 雙手碰膝：膝蓋向上抬起雙手碰膝蓋，左右腳輪流抬。 3. 單手碰膝：屈膝向上頂抬，右膝向左前抬起，左手碰膝蓋；左膝向右前抬起，右手碰膝蓋。</p> <p>活動五、腿部基本動作 1. 前腿頂膝：雙腿前後開立，後腿支撐，前腿迅速屈膝向上頂抬，力達膝尖，同時收腹，身體稍後仰，目視前方。 2. 後腿頂膝：雙腿前後開立，前腿支撐，後腿迅速屈膝向上頂抬，力達膝尖，同時收腹，身體稍後仰，目視前方。</p> <p>活動六、正蹬 1. 前腿正蹬：雙腿前後開立，前腿屈膝上提，後腿微屈膝支撐。前腿腳跟由屈到伸，快速發力，直線蹬擊。動作時，上半身略微後仰，雙手保持防護姿勢。 2. 後腿正蹬：雙腿前後開立，後腿屈膝上提，前腿微屈膝支撐。後腿腳跟由屈到伸，快速發力，直線蹬擊。動作時，上半身略微後仰，雙手保持防護姿勢。</p> <p>活動七、大家一起動一動 1. 三人一組共同討論，用學到的踢擊技巧，組合一套四個八拍的動作。 2. 教師鼓勵各組發揮創意，變化動作順序、節拍等，讓動作展現更為多元。 3. 教師可安排鑑賞活動，由同學之間選出最佳動作獎、最佳創意獎等，增加學生互相觀摩鑑賞的機會。 4. 演練後，同組人員共同討論修正動作組合，讓動作更為流暢。</p> <p>活動八、認識攀岩活動 1. 教師說明攀岩不僅考驗勇氣、體力和技巧，對手眼協調和解決問題的能力都有幫助。 2. 引導學生發表自身經驗、社區相關設施或是報章媒體中，對攀岩的認識。 3. 教師說明攀岩時一定要有專業教練、場地和保護安全的器材設備，如：頭盔、安全帶、保護繩等，才能保障安全。如在一些公園附設較低的攀岩牆，則需有大人在一旁保護。 4. 教師鼓勵學生利用課餘時間，和家人到運動中心等運動場地，體驗攀岩活動。</p> <p>活動九、體能大考驗 1. 練習蜥蜴爬行動作。 2. 練習兔子躍進動作。 3. 練習單腳躍進動作，進行分組競賽。 4. 練習背向爬行動作，進行分組競賽。</p> <p>活動十、我們是沙丁魚 1. 準備地墊或畫方格（約60平方公分），教師示範動作後分組體驗，在範圍內能容納愈多人愈好，不限動作但身體任何部位不能碰觸範圍外的地面。 2. 引導學生發表能站更多人的策略，如：手拉手支撐等。 3. 準備兩組堆高的體操墊，教師示範動作後分組體驗，在範圍內能容納愈多人愈好，不限動作但身體任何部位不能碰觸範圍外的地面。 4. 全班分四組輪流進行，比比看，哪一組可以全組組員都站在體操墊上？</p> <p>活動十一、安全渡河 1. 兩人一組，每組有兩個地墊（30平方公分）及一個交通桿或紙棒。 2. 兩人合作踩地墊前進，過程中身體任何部分均不得碰觸地面，利用地墊拿起放置前進。 3. 繞過障礙後至河流（可用兩條跳繩當作河流），需將交通桿放至河面架橋才可通過（河面事先放置一桿，此時放置隨身拿的桿子形成通過的橋面）。</p> <p>活動十二、蜘蛛人大進擊 1. 教師展示布置的場地，並說明哪些顏色或形狀只能單手或單腳碰觸，哪些則沒有限制。 2. 學生分組進行挑戰。</p> <p>活動十三、自行設計關卡</p>	問答 實作 自評	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。

						<p>1. 教師鼓勵各組自行設計關卡，並巡視指導。</p> <p>2. 各組交換挑戰不同設計的關卡。</p> <p>活動十四、飛躍渡河</p> <p>1. 教師講解飛躍渡河活動規則。</p> <p>(1) 以兩條橡皮筋繩當河岸。</p> <p>(2) 跳躍者可任意選擇一處，距河岸3~5步。</p> <p>2. 從起點開始起跑，以單腳跨越過河，請學生依序跳躍過河。</p> <p>3. 教師鼓勵學生改變橡皮筋繩擺設，增加難度，全班再玩一次。</p> <p>活動十五、跳躍過繩</p> <p>1. 教師示範跳躍過繩動作要領，並強調跳躍時要注意高度，以及落地的穩定性。</p> <p>2. 教師講解跳躍過繩活動規則：</p> <p>(1) 全班分成三組，分別進行單腳跨越、雙腳跳躍、單腳跳躍。</p> <p>(2) 三組依指定動作，同時進行跳躍過繩，所有組別都輪完後，再由對面往回跳。</p> <p>(3) 三組互換跳躍動作再進行遊戲，直至每人都試過三種跳躍方式。</p> <p>3. 熟練後，可增加橡皮筋繩高度，鼓勵學生挑戰。</p> <p>活動十六、跳躍踩繩</p> <p>1. 教師示範跳躍踩繩動作要領，並強調以腳掌中間部位踩繩，避免受傷。</p> <p>2. 教師講解跳躍踩繩活動規則：</p> <p>(1) 全班分成兩組，分別進行雙腳起跳踩繩、單腳起跳踩繩。</p> <p>(2) 兩組依指定動作，同時進行跳躍踩繩。</p> <p>(3) 兩組都輪完後，互換跳躍踩繩動作，再玩一次。</p> <p>3. 請學生分組進行雙腳踩繩、單腳踩繩練習。</p> <p>活動十七、螃蟹跨越</p> <p>1. 教師示範螃蟹跨越動作要領，說明前腳起跳同時，後腳須緊接著縮腿彎曲抬起。</p> <p>2. 請學生進行螃蟹跨越。</p> <p>3. 待學生動作熟練後，增加橡皮筋繩數量，進行連續側跨越。</p> <p>活動十八、助跑跨越過繩</p> <p>1. 教師示範助跑跨越過繩動作要領，強調應以腳尖落地，避免受傷。</p> <p>2. 將橡皮筋繩平行拉直，學生助跑後從上方跳躍，可依學生程度逐漸增加繩子的高度與寬度。</p> <p>活動十九、單腳勾繩後跳躍過繩</p> <p>1. 教師示範單腳勾繩後跳躍過繩動作要領：一隻腳的腳尖朝下，將橡皮筋往下勾，在勾下橡皮筋的同時，另一隻腳跳過去。</p> <p>活動二十、助跑勾繩跳躍過繩</p> <p>1. 教師示範助跑勾繩跳躍過繩動作，助跑後側身跳躍，並將腳彎曲勾住橡皮筋後跳躍過繩。</p> <p>2. 全班分組進行跳躍過繩，所有的組別輪完後，再由對面往回跳。</p> <p>3. 學生熟練後，可增加橡皮筋繩高度，鼓勵學生挑戰。</p> <p>4. 最後可安排進行挑戰賽，增加學生學習之樂趣與挑戰。</p> <p>活動二十一、連續前進跳躍</p> <p>1. 教師示範連續前進跳躍動作要領，以單腳跨越的方式進行，強調前腳起跳同時，後腳須緊接著縮腿彎曲抬起。</p> <p>2. 待學生動作熟練後，增加橡皮筋繩數量或繩子的高度，增加運動強度。</p> <p>活動二十二、連續繞圈跳躍</p> <p>1. 數名學生圍成一圈，兩人拉一條橡皮筋繩。</p> <p>2. 教師示範連續前進跳躍動作要領：以單腳跨跳的方式進行，強調前腳起跳同時，後腳須緊接著縮腿彎曲抬起。</p> <p>3. 待學生動作熟練後，增加橡皮筋繩數量或繩子的高度，增加運動強度。</p> <p>活動二十三、愈跳愈高</p> <p>1. 三人一組，輪流擔任拉繩與跳躍的角色。</p> <p>2. 負責牽繩的學生蹲在地上，將橡皮筋繩拉直，橡皮筋繩的高度依序為：地上、腳踝、膝蓋、肩膀、耳朵、頭頂、頭上一拳頭、手伸直。</p> <p>3. 跳躍時，可以用之前學到的任何一種跳躍方式挑戰。</p> <p>4. 教師提醒學生：假日時，記得邀請家人一同在庭院或公園，進行橡皮筋跳高的挑戰遊戲喔！</p>		
第二十一週	單元八、玩水樂翻天 活動一、水域活動快樂多、活動二、泳池衛生維護、活動三、水中韻律呼吸	3	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。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	<p>1. 了解各種不同水域休閒運動項目。</p> <p>2. 體驗穿著救生衣浮在水面的感覺。</p> <p>3. 能了解游泳前、游泳時以及游泳後的衛生維護事項。</p> <p>4. 學習水中韻律呼吸的方法。</p> <p>5. 能和同學合作進行韻律呼吸團體遊戲。</p> <p>6. 能學習在水中漂浮的方法。</p> <p>7. 能在水中漂浮前進。</p> <p>8. 利用漂浮技能參與各</p> <p>活動一、水域休閒活動討論</p> <p>1. 教師說明本節課的重點在了解不同水域的活動內容。</p> <p>2. 教師透過影片或照片介紹岸邊浮潛以及獨木舟的水域休閒活動。</p> <p>3. 請學生發表是否看過或曾經參與過浮潛、獨木舟的水域休閒活動經驗。</p> <p>4. 介紹國內的浮潛及獨木舟活動場地，鼓勵學生暑假時全家一起體驗。</p> <p>活動二、體驗穿著救生衣浮在水面體驗</p> <p>1. 教師介紹救生衣在水域活動的重要性。</p> <p>2. 教師示範穿著救生衣的正確方法。</p> <p>3. 學生分組穿著救生衣，並體驗浮在水面上。</p> <p>活動三、泳池維護衛生事項討論</p> <p>1. 教師引導學生發表到泳池玩水或游泳的經驗。</p> <p>2. 教師引導學生發表是否在泳池看過不注意衛生的行為，並請同學描述對這些行為的感受。</p> <p>3. 請學生分組並分別討論在游泳池，下水前、游泳時以及游泳後，應該注意並做到哪些衛生維護事項。</p> <p>4. 教師請同學討論何種情況不適合下水活動。</p> <p>5. 教師統整並補充其他活動項目及內容。</p> <p>活動四、岸上韻律呼吸練習</p> <p>1. 教師說明韻律呼吸可以讓學生適應水性，亦可幫助呼吸調節及為將來換氣做事先準備。</p> <p>2. 教師示範韻律呼吸的技巧：嘴巴吸氣，再用鼻子將氣吐光，不斷的循環練習。</p> <p>活動五、水中站立韻律呼吸練習</p> <p>1. 教師說明水中韻律呼吸動作要領：站立於水中，口鼻露出水面，吸飽氣，身體重心往下，入水後嘴巴緊閉鼻子吐氣，待吐完氣後，雙手手掌向下壓水，身體藉由反作用力浮出水面上。</p> <p>2. 先進行扶壁站立韻律呼吸讓學生有安全感，並注意韻律呼吸的節奏。</p> <p>3. 熟悉動作要領後，學生進行水中站立韻律呼吸練習。</p> <p>活動六、水中移動韻律呼吸遊戲</p> <p>1. 教師引導學生複習水中韻律呼吸，熟悉後請學生在水中一邊行走一邊進行韻律呼吸。</p>	問答 觀察 自評	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

					<p>種水中遊戲。</p> <p>9. 學會借物漂浮的水中自救能力。</p> <p>2. 進行移動韻律呼吸接力遊戲，學生分組練習。</p> <p>3. 待各組熟悉動作後，可進行分組競賽，看哪組先完持接力。</p> <p>活動七、呼拉圈换位遊戲</p> <p>1. 教師在泳池依據實際教學現場擺放幾個呼拉圈，說明遊戲規則及注意事項。</p> <p>2. 教師依學生人數及水道數量進行分組及場地分配。</p> <p>3. 遊戲規則：每組每位同學以韻律呼吸方式穿過每個呼拉圈，最快完成的組別獲勝。</p> <p>活動八、練習扶壁漂浮</p> <p>1. 教師說明水有浮力，若能在水中放鬆，就能在水面漂浮。</p> <p>2. 教師講解並示範扶壁漂浮的動作要領。</p> <p>3. 請學生在淺水區進行扶壁漂浮練習。</p> <p>活動九、練習兩人牽手漂浮</p> <p>1. 教師示範兩人牽手漂浮動作要領，並請學生分組練習，之後兩人交換角色。</p> <p>2. 教師巡迴個別指導。</p> <p>活動十、練習浮板漂浮</p> <p>1. 教師說明：利用浮板進行漂浮及仰漂。</p> <p>2. 教師講解並示範浮板漂浮動作要領。</p> <p>3. 請學生分組練習兩種移動漂浮動作，並記錄自己在水中漂浮的時間。</p> <p>活動十一、進行水中造型遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則：利用閉氣和漂浮，在水中模仿各種造型。</p> <p>2. 請學生在水中嘗試變化各種造型。</p> <p>活動十二、練習蹬地漂浮</p> <p>1. 教師說明：透過蹬地的動作，可讓漂浮產生移動的力量。</p> <p>2. 教師講解並示範蹬地移動漂浮動作要領。</p> <p>3. 請學生分組練習移動漂浮動作，並記錄自己在水中漂浮的時間。</p> <p>活動十三、藉物漂浮方法及說明</p> <p>1. 教師說明藉物漂浮是水上自救的重要能力。</p> <p>2. 教師請學生踴躍發表有哪些東西在岸邊容易取得，並可以漂浮在水面上。</p> <p>3. 教師講解並示範藉由各種不同漂浮物，可以讓自己漂浮在水面上的動作技巧及方法。</p> <p>4. 學生分別練習，教師巡迴個別指導。</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

註 1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三或四年級(111 學年度適用新課綱)，以及所屬學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育）。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：「學習目標」應結合「學習表現」（動詞）與「學習內容」（名詞），整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「議題融入」亦是。