

嘉義縣民雄鄉東榮國民小學
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： 二年級學群

第一學期

教材版本		翰林版國小健體 2 上教材		教學節數		每週(3)節，本學期共(63)節				
課程目標		<p>1. 食物是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。單元一介紹六大類食物的來源和功能，引導學生體會均衡飲食的重要性；在享用營養、美味的食物時，也希望學生能心懷感恩，珍惜得之不易的食物。</p> <p>2. 單元一亦教導學生思考自己的飲食問題與改善方法，培養學生選擇健康、安全食物的能力。</p> <p>3. 自我概念是決定個人行為方式的重要因素，單元二教導學生認識自己、接受自己、喜歡自己，進而提升自我價值感，幫助學生擁有更愉快而有意義的人生。</p> <p>4. 眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴都是人體重要的感官，也是賴以學習和溝通的管道。單元二從感官的功能談起，協助學生建立感官的保健常識，並且透過情境模擬，學習感官受到傷害時的緊急處理方法。</p> <p>5. 單元三介紹酒後駕車和長期吸菸對健康的影響，讓學生了解酒精和菸都會改變人體的機能，過度使用會產生成癮性反應，不但危害個人身心健康，也會造成家庭與社會的負擔。</p> <p>6. 單元三亦教導二手菸的危害，提醒學生覺察生活中所存在的二手菸，並且具體演練拒絕二手菸的技巧。</p> <p>7. 單元四利用繩子引導學生進行操控性創作活動、體能遊戲以及移動性基本動作能力的體驗活動，增進學生身體控制能力。</p> <p>8. 單元五引導學生認識與運用學校的運動資源，包括運動場地、運動器材和運動社團；透過呼拉圈遊戲，激發學生的創造力並增進身體的協調性。</p> <p>9. 單元五亦引導學會正確的穿鞋和選鞋方法，建立正確的運動習慣。</p> <p>10. 單元六透過墊上活動，引導學生表現支撐與滾翻的基本動作能力，增加多元的身體能力；經由拳擊有氧模仿遊戲，讓學生學會拳擊有氧拳的基本動作，並能和他人合作，共同進行模仿動作遊戲。</p> <p>11. 單元七透過各種跑步遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並讓其從中領略身體活動的樂趣；藉由團體進行的水中遊戲活動，讓學生體驗水上活動並增加適應水性的能力；學習基礎的水中自救能力及衛生保健的方式，讓學生能安全進行水上活動。</p> <p>藉由簡易桌球和擲準之練習與遊戲，提升學生基本運動能力與技術。</p> <p>12. 單元八遊戲或比賽中發現問題、分析問題，並透過討論來解決問題；藉由活動及遊戲讓學生學習手部的運動協調能力，並培養學生群性合作的精神。</p> <p>13. 單元八亦藉由基礎的跑壘團體遊戲體驗，引發學生喜愛棒壘球運動。</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、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	3	<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>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</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>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p>	<p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p>	<p>1. 能養成良好的飲食習慣。</p> <p>2. 認識六大類食物的類別。</p> <p>3. 認識每天吃六大類食物的重要性。</p> <p>4. 願意養成均衡攝取各類食物的習慣。</p> <p>5. 願意做到珍惜食物、不浪費。</p>	<p>活動一、誰最健康</p> <p>1. 教師舉出下面的例子，請學生思考誰最健康： 安安——喜愛吃肉，不愛吃菜，經常便秘。 毛毛——愛吃零食，不愛吃飯，面黃肌瘦。 丁丁——飲食均衡，每天吃六大類食物。</p> <p>2. 學生自由發表誰最健康，並說出原因。</p> <p>3. 教師鼓勵學生認真學習食物的來源和功能，並且正確選擇有益健康的食物，吃出健康和快樂。</p> <p>活動二、連出六大類食物</p> <p>1. 教師配合課本頁面，說明食物分成全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類等六大不同種類的食物。</p> <p>2. 請學生判斷午餐內容，並且連出食物類別。 例：五穀飯→全穀雜糧類、香煎肉片→豆魚蛋肉類、炒菠菜→蔬菜類、雙色花椰菜→蔬菜類、蘿蔔湯→蔬菜類、橘子→水果類。</p> <p>3. 師生共同討論午餐內容少了哪些類別？(乳品類、油脂與堅果種子類)</p>	<p>操作 問答 發表 自評 觀察</p>	<p>【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。</p>	

						<p>4. 教師說明炒菜和煎肉片時會用到油，不過午餐沒吃到堅果種子和乳品類，可以在另外兩餐補充。</p> <p>活動三、認識六大類食物</p> <p>1. 教師配合課本頁面，說明食物分成全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類等六大不同種類的食物。</p> <p>2. 教師在黑板或海報紙上標示六大類食物區塊，利用課前收集到的食物圖片，進行分類競賽：</p> <p>(1) 全班分成兩組，輪流推派代表上台比賽。</p> <p>(2) 教師每次出示兩張食物圖卡，分別請上台的學生判斷該食物的類別並貼在正確的區塊內。</p> <p>(3) 最後看哪一組的正確率較高，即為優勝。</p> <p>3. 教師針對錯誤的分類說明，並鼓勵獲勝的組別。</p> <p>活動四、討論六大類食物對身體的益處</p> <p>1. 教師配合課本頁面，說明六大類食物的主要功用，例如：</p> <p>(1) 全穀雜糧類→提供身體活動時所需的熱量。</p> <p>(2) 豆魚蛋肉類→幫助生長發育。</p> <p>(3) 乳品類→強健骨骼和牙齒。</p> <p>(4) 蔬菜類→促進腸胃健康，預防疾病。</p> <p>(5) 水果類→幫助消化，增強身體抵抗力。</p> <p>(6) 油脂與堅果種子類→提供熱量，保護皮膚和器官。</p> <p>2. 教師歸納各類食物有不同的營養和功用，每天都要均衡的攝取。</p> <p>活動五、「我的餐盤」6口訣</p> <p>1. 教師配合課本頁面介紹「我的餐盤」，強調每天都要均衡攝取六大類食物。請學生依序練習口訣：</p> <p>(1) 乳品類→每天早晚一杯奶</p> <p>(2) 水果類→每餐水果拳頭大</p> <p>(3) 蔬菜類→菜比水果多一點</p> <p>(4) 全穀雜糧類→飯跟蔬菜一樣多</p> <p>(5) 豆魚蛋肉類→豆魚蛋肉一掌心</p> <p>(6) 油脂與堅果種子類→堅果種子一茶匙</p> <p>2. 教師統整：不論在家中或是在外用餐，都可以利用口訣，吃得營養又健康。</p> <p>活動六、聰明吃，營養跟著來</p> <p>1. 教師說明攝取太多的食物容易造成肥胖，攝取太少則容易消瘦、體力不足。</p> <p>2. 配合課本頁面，請學生檢查小萱的午餐內容是否符合「我的餐盤」所介紹的份量？合的請打√。</p> <p>3. 請學生分享勾選的結果，並發表對小萱的建議。</p> <p>4. 教師統整：吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得營養又健康，可以參考「我的餐盤」所提供的建議份量。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第二週</p>	<p>單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食</p>	<p>3</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。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p>	<p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p>	<p>1. 感受攝取過多油炸食物及含糖飲料對身體健康的威脅。 2. 養成少油、少糖，多吃營養食物的習慣。 3. 感受不良飲食習慣對健康的影響。 4. 思考自己的飲食問題與改善方法。</p>	<p>活動一、珍惜食物不浪費 1. 教師以學校午餐為例，請學生說一說裡面有哪些食材。 2. 教師透過提問引導學生思考： (1)在我們享用營養、美味的食物時，有沒有想過這些食物是從哪裡來的呢？ (2)一頓美味的餐點背後需要哪些人辛苦的付出呢？ (3)如果你是農夫或廚師，看到食物被丟掉，會有什麼感受呢？ 3. 教師統整說明：在享用美味、營養的食物時，要感謝辛勤耕作的農夫及烹調食物的廚師，千萬不要浪費食物。 活動二、養成珍惜食物的習慣 1. 教師提問：平常你會愛惜食物，把食物吃光嗎？請學生自我反省並公開發表。 2. 請學生配合課本頁面記錄三天的飲食狀況，如果能吃完大部分的食物，就把笑臉塗上顏色；如果有很多剩餘食物，就把哭臉塗上顏色。 3. 教師鼓勵學生要感恩、惜福，珍惜得來不易的食物。 活動三、討論生活中珍惜食物的方法 1. 師生共同討論在生活中珍惜食物不浪費的方法，例如： (1)先計畫後採購，吃多少買多少。 (2)外出用餐時不過量點菜，真的吃不飽才加點。 (3)充分利用食材，減少產生食物垃圾。 (4)吃多少煮多少，把餐盤裡的食物吃乾淨。 2. 教師勉勵學生儘量減少丟棄食物的行為。 活動四、實踐珍惜食物不浪費 1. 教師說明：為了避免浪費食物，平時應該掌握「買得剛剛好、煮得剛剛好、點得剛剛好」的原則，避免產生太多剩餘的食物。 2. 配合課本頁面，請學生勾選不浪費食物的具體做法： (1)和家人到餐廳用餐： (x) 什麼都想吃，多點幾道菜。 () 吃多少，點多少。 () 把吃不完的食物打包帶回家。 (2)吃到飽自助餐： () 少去吃到飽餐廳。 () 先拿一點，吃完再拿下一盤。 (x) 要多拿一點才划算。 (3)到超市採買食物： (x) 特價食物，多買一點才划算。 () 一次不要買太多，買需要的就好。 () 食物新鮮比較重要，買回家趕快吃完，不要放到過期。 3. 教師補充說明：吃得剛剛好，不浪費食物，可以減少溫室氣體，也是愛地球的表現。</p>	<p>操作 問答 發表 自評 觀察</p>	<p>【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。</p>	
------------	---------------------------------	----------	---	---	--	--	--	---------------------------------------	---	--

							活動五、探討飲食問題 1. 配合課本頁面，呈現情境中小萱和小安的飲食情況。 2. 學生自由發表： (1)小萱的飲食問題是什麼？（很少喝牛奶）可以解決問題，改善飲食的方法是什麼？（請家人幫忙買牛奶並且提醒自己早晚喝） (2)小安的飲食問題是什麼？（喝太多含糖飲料）可以解決問題，改善飲食的方法是什麼？（自己帶水壺，口渴就喝白開水） 3. 教師補充說明白開水最解渴，而且喝了不會造成身體的負擔。而其他市面上販售的含糖飲料，除了添加色素、香料外，還添加了很多糖，攝取過多糖分會引起肥胖、齲齒，還可能影響生長發育，引起過動和注意力不集中等問題。鼓勵學生多喝白開水，不喝含糖飲料。			
第三週	單元一、吃出健康和活力 活動二、飲食追追追	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。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1. 感受不良飲食習慣對健康的影響。 2. 思考自己的飲食問題與改善方法。	活動一、作決定的步驟 1. 教師配合課本頁面，請學生思考小安的情境問題「放學時小安覺得口渴，想喝含糖飲料。雖然帶了白開水，但是看到便利商店各式各樣的含糖飲料，很想買來喝……」 2. 教師說明作決定的步驟：確定自己必須做決定→列出可能的選擇→列出不同選擇的優缺點→做出決定→評價決定：想一想，這是一個好決定嗎？ 3. 教師鼓勵學生好好利用做決定的技巧，為自己的健康做個好決定。 活動二、採取行動 1. 教師配合課本頁面說明小安為了堅定自己不喝含糖飲料，自備容器喝白開水的決心，不但寫下契約貼在房間裡，還認真做了紀錄卡。 2. 共同討論契約應具備的內容。（例如：執行日期和目標、獎賞或懲罰、立約日期、立約人和見證者簽名）。 3. 鼓勵學生為了自己的健康，要認真執行有益健康的習慣。 活動三、發現自己的飲食問題 1. 請學生思考並寫出自己的飲食問題。包括：主要的飲食問題是什麼？解決問題的方法是 什麼。 2. 每個學生都去找跟自己一樣飲食問題同學（以4人為原則），找到適當的位置，進行討論，再請一位組員報告討論結果。 3. 教師鼓勵學生改善自己的飲食問題。	發表 問答 自評	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。	
第四週	單元一、吃出健康和活力 活動三、飲食安全小秘訣	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-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1. 認識選擇新鮮、安全食物的方法。 2. 學習運用感官分辨食物的安全性。 3. 認識選擇新鮮、安全食物的方法。 4. 學習運用感官分辨食物的安全	動一、分享吃壞肚子的經驗 1. 請學生分享因為吃了過期或壞掉的食物而導致上吐下瀉、肚子疼痛的經驗。 2. 教師配合課本的例子，說明像鮮奶營養很豐富，但是放在室溫下太久，細菌會大量繁殖，喝了之後可能會引起腸胃炎，造成肚子痛、嘔吐或拉肚子的症狀。	發表 實作 自我檢核	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。	

			<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>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	產品與服務。		性。	<p>活動二、認識冷藏食品的保存方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師展示盒裝鮮奶，請學生發表如何知道盒子裡的鮮奶是否新鮮、安全。 2. 分組觀察鮮奶、豆漿或優酪乳等冷藏食品的標示，找出生產日期、有效日期及保存方法。提醒學生不要食用過期的食物，以免吃壞肚子。 3. 教師歸納：冷藏食品像鮮奶、豆漿等，包裝外面都會有標示，要注意保存方法，平常要保存在冰箱裡（0~7°C）。開封後要及早喝完，離開冷藏不要超過半小時。 <p>活動三、認識食品標示</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明按照規定，食品的容器或包裝外面都會有中文標示，標示內容包括：品名、內容物名稱及重量、容量或數量、食品添加物名稱、廠商名稱、電話號碼及地址、有效日期等。學生可能看不懂內容物或食品添加物等內容，但是一定要注意製造日期、有效日期或保存期限。 2. 教師配合實物，說明如何找出標示上的製造日期和有效日期，有時未列有效日期而是列保存期限，例如：鮮奶如果是1月1日製造，保存期限12天，表示最慢1月12日前就要喝完。 3. 教師提醒學生在購買食品時要注意有沒有過期，如果回家後才發現買到過期或有問題的食物，也可以拿著發票和過期食物到賣場要求退換貨。 <p>活動四、有效日期找找樂</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用實物（瓶裝、罐裝、盒裝食品等）進行測試，請學生找出製造日期和保存期限（或有效日期），並且寫在課本上。 2. 教師統整說明：購買食品時要特別注意標示上的製造日期和保存期限，買回家後也要在有效期限內食用，避免吃到過期、不安全的食品。 <p>活動五、和健康的約定</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明均衡的飲食是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。 2. 請學生配合課本頁面，將願意努力做到的項目打√。 3. 回家後宣讀內容並請家長簽名。 <p>活動六、我的晚餐紀錄</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生寫下昨天晚餐吃了哪些食物。 2. 檢核所寫的晚餐內容是否符合「我的餐盤」所建議的類別和分量。 3. 討論需要改進的飲食內容及方法。 4. 教師鼓勵學生均衡攝取六大類食物。 		
第五週	單元二、我真的很不錯 活動一、我喜歡自己	3	<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>	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 描述並接受自己的外形。 2. 認識自己的特質。 3. 表現喜歡自己、悅納自己的行為。 	<p>活動一、猜猜我是誰</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發下空白紙張，同時詢問學生會用哪些話來形容自己？請學生思考後寫在白紙上（不用寫名字）。 2. 以排或組為單位收齊紙張，放到臺上。教師按照排或組的順序，輪流抽出一張並唸出所寫的內容（視教學時間，逐一進 	發表自評	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯E1 了解個人的自我概念。</p> <p>涯E4 認識自己的特質與興趣。</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。				行，不一定每位同學都會被猜到)。 3. 教師鼓勵猜對的同學，表示他對於他人有敏銳的觀察和了解；也讚美被猜的同學，表示他很清楚對自己的看法和描述。 活動二、我的小檔案 1. 教師提問：如果一個人覺得自己沒什麼優點，也沒什麼專長，心裡會有什麼感受呢？ 2. 教師強調每個人都有不同的優點和專長，可以從不同的角度來看待自己，例如：做事能力、運動能力、人際關係或各種不同的才藝(如彈琴、下棋、畫畫等)，找出自己的優點和專長，讓自己感覺更好、更喜歡自己。 3. 請學生填寫課本第33頁的小檔案內容。 4. 請數名學生分享自己填寫的內容。 5. 教師歸納說明：每個人都是獨特的，有自己的喜好和專長。我們可以藉由每個人不同的專長來相互學習和幫忙，讓整個班級能達到團隊互助、合作成長的效果。 活動三、喜歡自己 1. 教師說明每個人都有不同的特點，接著詢問學生喜不喜歡現在的自己？為什麼？ 2. 請數名學生自由發表：覺得自己有哪些地方還不錯？ 3. 請學生思考自己有哪些很棒的能力或好表現？在課本第34頁的表格中打V。 4. 教師統整：勇於表現自己的優點，並學習他人的優點，可以讓自己變得更好。 活動四、為自己加油 1. 教師根據自己所知，列舉一些知名人士的奮鬥歷程，強調每個人都有優點和缺點，重要的是如何面對並改進自己的缺點。例如：藝人劉德華最初發行的唱片銷量奇差，他認真檢查自己的缺失，最後唱出了特色，成為了有名的歌手。 2. 請學生思考自己需要改進的缺點及改進的方法後，完成課本第35頁的表格。 3. 請數名學生分享填寫的內容，教師歸納說明：沒有人是十全十美的，只要勇於面對自己的缺點並設法改進，就可以讓自己愈來愈好。		
第六週	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人	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-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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 認識眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等感官的功能和重要性。 2. 舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 3. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	活動一、認識感官的功能 1. 教師請數名學生分別扮演眼睛、耳朵、鼻子和嘴巴，請他們說一說自己對主人有哪些幫助。 2. 教師配合課本第36、37頁說明感官的功能： 眼睛→可以看書，可以觀賞美麗的風景。 耳朵→可以聽聲音，可以欣賞音樂。 鼻子→可以分辨氣味。 嘴巴→以嘗味道，可以說話和唱歌。 3. 教師歸納：透過感官我們才能學習新的事物，讓生活變得更美好。平常要好好愛護它們，別讓它們受到傷害。	問答 發表 觀察 實作	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。

						<p>活動二、體會感官的重要性</p> <p>1. 教師說明每天都要用到的感官，如果沒有好好照顧，可能會讓感官受到傷害。</p> <p>2. 配合課本頁面請學生發表多多、小凡、小傑和可可分別做了哪些不當的行為，傷害到感官的健康。</p> <p>3. 進行殘障體驗活動：</p> <p>(1) 視障體驗→清出空間讓學生矇眼走直線；或是矇眼在黑板上畫人像。</p> <p>(2) 聽障體驗→讓學生戴上耳罩，聽辨輕聲說話的聲音。</p> <p>(3) 嗅覺障礙體驗——用衛生紙塞住鼻孔，再開紙袋內的物品。</p> <p>(4) 語障體驗→不能說話，只能用比手畫腳的方式讓同學猜出紙條上的文字內容。</p> <p>4. 教師歸納：眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等感官雖然非常重要，但卻常常被忽視。每個人都應該當感官的好主人，好好愛護它們，避免這些重要的感官受傷。</p> <p>活動三、有害眼睛的行為</p> <p>1. 請學生觀察課本第40頁，發表哪些行為會傷害眼睛，並說出原因。例如：趴在床上看書、長時間玩手機、趴在桌上寫字，都會造成眼睛疲勞，如果不改掉這些行為，就可能形成近視。</p> <p>2. 教師提醒學生要避免長時間、近距離過度使用眼睛。</p> <p>活動四、我會愛護眼睛</p> <p>1. 請學生配合課本41頁，檢視自己是否有做到愛護眼睛的行為，包括：看書寫字時注意姿勢和時間、少用手機或平板電腦、多做戶外活動等。</p> <p>2. 徵求自願者上臺表演眼睛的保健方法。包括：看書時與書本保持30公分的距離；使用手機或平板時光線充足而且不超過半小時。</p> <p>2. 請學生分享自己還做到哪些愛護眼睛的行為，教師適時補充並給予鼓勵。</p> <p>3. 教師歸納：愛護自己的眼睛，當個眼睛的好主人。</p> <p>活動五、有害耳朵的行為</p> <p>1. 請學生觀察課本第42頁，發表哪些行為會傷害耳朵，並說出原因。例如：用尖銳的物品挖耳朵，可能使耳道受傷。長時間戴耳機或讓耳朵處在太大的噪音中，可能讓聽力受損。</p> <p>2. 教師提醒學生避免挖耳朵，也不要讓耳朵長期處在噪音的環境中。</p> <p>活動六、我會愛護耳朵</p> <p>1. 請學生配合課本第43頁，檢視自己是不是做到愛護耳朵的行為，包括：不亂挖耳朵、遠離噪音、避免長時間戴耳機等。</p> <p>2. 徵求自願者上臺表演耳朵的保健方法。包括：遇到太大的噪音時要摀住耳朵並且離開現場；不用尖的物品挖耳朵；耳機不要戴太久，音量也不要調太大等。</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>3. 請學生分享自己還做到哪些愛護耳朵的行為，教師適時補充並給予鼓勵。</p> <p>活動七、有害鼻子的行為</p> <p>1. 請學生觀察課本第44頁，發表哪些行為會傷害鼻子，並說出原因。例如：用手指挖鼻孔導致流鼻血、用力擤鼻涕、在髒空氣中打掃不戴口罩。</p> <p>2. 教師提醒學生別亂挖鼻孔，因為鼻腔黏膜中的微細血管分布很密而且很脆弱，容易破裂而導致出血。</p> <p>活動八、我會愛護鼻子</p> <p>1. 請學生配合課本第45頁，檢視自己是不是做到愛護鼻子的行為，包括：不用手指或其他物品挖鼻孔、避免吸入太多髒空氣、擤鼻涕時左右鼻孔輪流輕輕擤等。</p> <p>3. 請學生分享自己還做到哪些愛護鼻子的行為，教師適時補充並給予鼓勵。</p> <p>活動九、有害嘴巴的行為</p> <p>1. 請學生觀察課本第46頁，發表哪些行為會傷害嘴巴，並說出原因。例如：不刷牙、用手指摳嘴唇、喝熱湯導致舌頭燙傷。</p> <p>2. 教師提醒學生嘴唇容易乾裂的學生，平常要避免過度刺激嘴唇（例如：抿嘴或用力擦拭），平時使用護唇膏保護。</p> <p>活動十、我會愛護嘴巴</p> <p>1. 請學生配合課本第47頁，檢視自己是否有做到愛護嘴巴的行為，包括：避免讓嘴唇乾裂、避免食用太燙的食物、吃完東西會潔牙並且定期做口腔檢查等。</p> <p>2. 徵求自願者上台表演鼻子和嘴巴的保健方法。包括：塗護唇膏、潔牙、食物吹涼才吃等。</p> <p>3. 請學生分享自己還做到哪些愛護嘴巴的行為，教師適時補充並給予鼓勵。</p>		
第七週	單元二、我真的很不錯 活動三、感官救護站	3	<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-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>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	<p>活動一、眼睛救護站</p> <p>1. 教師說明生活中有許多危機，可能造成眼睛不舒服或受傷。如果學會處理方法，可以降低傷害的嚴重性。</p> <p>2. 配合課本第48頁，說明異物入眼及眼睛外傷的處理方法：</p> <p>(1) 小昆蟲或沙子跑進眼睛，可以閉上眼睛讓淚水把異物沖出來。</p> <p>(2) 因為碰撞使得眼睛受傷時，應該用乾淨的紗布蓋住眼睛，立刻送醫急救。</p> <p>活動二、耳朵救護站</p> <p>1. 教師說明耳朵的構造很精密，如果有異物入耳，小心處理，以免聽力受損。</p> <p>2. 配合課本第49頁說明異物入耳及耳朵進水的處理方法：</p> <p>(1) 昆蟲跑進耳朵裡，可以用燈光照射耳朵，讓昆蟲朝光亮的地方跑，如果無效，就要請醫師處理。</p> <p>(2) 耳朵進水時，可以將進水的耳朵朝下，原地跳讓水流出。</p> <p>活動三、口鼻救護站</p> <p>1. 教師說明鼻子和嘴巴都是重要的感</p>	觀察實作	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。

							<p>官，要注意保健，避免讓它們受傷。</p> <p>2. 配合課本第50頁，說明流鼻血和咬傷舌頭時的處理方法：</p> <p>(1)流鼻血時，將頭向前傾，用手捏住鼻翼10-15分鐘，暫時用嘴巴呼吸。</p> <p>(2)咬傷舌頭時可以含冰塊止血及減輕疼痛，如果傷口較大，就要請牙醫師治療。</p> <p>活動四、眼睛傷害情境演練</p> <p>1. 請學生配合課本第51頁模擬的情境，說出並演示急救處理步驟。</p> <p>情境一：走在路上突然颳起一陣強風，沙子被吹進小琪的眼睛裡。</p> <p>情境二：在操場跑步時，一顆球突然飛過來，擊中小文的眼睛。</p> <p>2. 教師歸納：眼睛是很精密的感官，遇到傷害事件時要採取正確步驟急救處理，並且立刻告訴父母或師長。</p> <p>活動五、耳朵傷害情境演練</p> <p>1. 請學生配合課本第52頁模擬的情境，說出並演示急救處理步驟。</p> <p>情境一：小新趴在桌上睡午覺時，突然覺得耳朵很痛，而且有東西在耳內搔刮的聲音。</p> <p>情境二：芳芳上完游泳課，耳朵裡進水不舒服。</p> <p>2. 教師歸納：遇到耳朵傷害事件時要採取正確的方式處理，並且立刻告訴父母或師長。</p> <p>活動六、口鼻傷害情境演練</p> <p>1. 請學生配合課本第53頁模擬的情境，說出並演示急救處理步驟。</p> <p>情境一：小琳下課時突然流鼻血。</p> <p>情境二：小瑋吃東西時不小心，咬傷了舌頭。</p> <p>2. 教師歸納：遇到鼻子或嘴巴傷害事件時要採取正確步驟急救處理，並且立刻告訴父母或師長。</p> <p>活動七、小小行動家</p> <p>1. 教師強調學會感官不舒服或受傷時的處理方法，在生活中遇到感官受傷時，不但可以自救，也可助人。</p> <p>2. 請學生針對沙子飛進眼睛、眼睛被球擊中、昆蟲跑進耳朵、耳朵進水流鼻血、咬傷舌頭等情境進行自評，如果能清楚說出處理方法就打勾。</p> <p>活動八、小試身手</p> <p>請學生分組完成課本第54、55頁的小試身手活動，並和同學分享。</p>			
第八週	全民運動會暨國慶日連假，本週停課一週									
第九週	單元三、拒絕菸酒 活動一、喝酒壞處多	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。	Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1. 認識飲酒的危害。 2. 知道酒後不應駕車。	<p>活動一、討論喝酒的壞處</p> <p>1. 教師配合課本第58頁，說明喝酒的壞處，包括：</p> <p>(1)喝酒會使反應變慢、注意力沒辦法集中。</p> <p>(2)喝酒會傷害腦部細胞。</p> <p>活動二、醉不上道</p>	發表觀察	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

			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>1. 教師強調政府在酒駕事件上的處罰很重，為了自己和他人的安全，千萬別酒駕。</p> <p>2. 配合課本第59頁，共同討論如果在喜宴等場合喝了酒，該如何解決交通問題。參考方法如：指定駕駛、請親友接送、搭程大眾運輸工具、叫計程車代步等安全方式返家。</p> <p>3. 教師歸納：告訴家中的長輩們「喝酒不開車，開車不喝酒」。</p> <p>活動三、發表對飲酒的看法</p> <p>1. 教師配合課本情境，鼓勵學生清楚表達對喝酒的看法，也讓別人能清楚自己對促進健康的立場。</p> <p>2. 學生分組討論飲酒的危害以及對飲酒的看法，推派代表上臺報告討論結果。</p> <p>3. 教師歸納：飲酒帶來的問題非常嚴重，除了傷害個人身體健康，還會危及家庭和社會安全。</p> <p>活動四、勸告親友勿飲酒</p> <p>1. 配合課本第60~61頁情境，共同討論如果親友有飲酒的習慣，如何勸他別喝酒。例如：以關心他的身體健康為由，告訴他喝酒對健康的危害，請他別再喝酒。</p> <p>2. 教師說明溝通的技巧，提醒學生在溝通時態度要誠懇，眼神要注視對方，專注傾聽並適時提出問題。</p> <p>3. 請自願表演的學生上臺演練如何勸告親友勿飲酒，其他同學提出觀後感及建議。</p>		
第十週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	3	<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>	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	<p>1. 認識吸菸對身體健康的危害。</p> <p>2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。</p> <p>3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。</p>	<p>活動一、發表對吸菸的看法</p> <p>1. 請學生發表課前詢問和觀察結果： (1)吸菸的親友們是受到什麼因素影響才開始吸菸的呢？ (2)吸菸者的手指、牙齒顏色和說話時口中呼氣的味道給人什麼樣的感覺？</p> <p>2. 請學生依照教師的指示在白紙上作畫，讓學生了解長期吸菸對容貌的影響。 (1)牙齒黑黑、黃黃的。 (2)兩眼下方有黑眼圈。 (3)額頭和眼尾有皺紋。 (4)兩頰上有許多黑斑。 (5)眼白上有許多血絲。 (6)兩頰削瘦（可用塗黑表示）。</p> <p>3. 請學生展示畫作並說出對吸菸者的感受。</p> <p>4. 教師配合課本頁面說明吸菸的危害。</p> <p>活動二、討論長期吸菸對健康的危害</p> <p>1. 詢問學生有沒有聞過菸味？是什麼味道？有什麼感受？身體有沒有不舒服的感覺？</p> <p>2/教師配合課本第63頁說明自己不吸菸，但是旁邊有人吸菸時，就會吸入「二手菸」。二手菸對身體的傷害比直接吸菸還大，每個人都有拒吸二手菸的權利。</p> <p>3. 教師說明目前臺灣有「菸害防制法」規定：絕大多數的室內公共及工作場所全面</p>	問答	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

							<p>禁菸。請學生說一說自己所知的禁菸場所（如學校、醫院、車站、電梯、公車、加油站等），都是全面禁菸。</p> <p>活動三、討論二手菸的危害</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問學生：看到有人在禁菸場所吸菸時，你會怎麼想？怎麼做呢？ 2. 配合課本第66~67頁引導學生：如果覺得自己應該拒吸二手菸，卻有些害怕，可以試著告訴自己：二手菸危害大家的健康，為了自己，也為了別人，應該堅定的拒絕二手菸。 <p>活動四、演練拒絕二手菸的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明二手菸在生活中隨處可見，如果旁邊有人吸菸，你有權利拒絕二手菸。 2. 配合課本第66、67頁情境，介紹拒絕二手菸的方法。 3. 將學生分成三組，每組安排一個情境演練拒吸二手菸，並給予指導。 情境一：陳阿姨來家裡找媽媽，她一邊聊天一邊吸菸。 情境二：放學了，在門口等媽媽來接時，身邊有位叔叔在吸菸。 情境三：電梯門開了，裡面有位大哥哥正在吸菸。 4. 各組推派代表上台表演，再由大家共同討論有無其他更好的方法。 5. 教師提出補充意見並鼓勵學生勇於拒絕二手菸。 <p>活動五、小試身手</p> <p>請回家和家長共同完成闖關大進擊，把答案說給父母聽，回答正確或有做到就請父母簽名。</p>		
第十一週	<p>單元四、運動新視野</p> <p>活動一、與繩同遊</p> <p>活動二、伸展繩</p>	3	<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>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>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿律動遊戲。</p> <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識操控繩子的基本方法。 2. 表現操控繩子的基本動作與模仿能力。 3. 分組合作創作繩子的造型遊戲。 4. 認識利用繩子進行伸展動作的方法。 5. 表現利用繩子進行的伸展動作。 6. 願意和家人一起利用繩子進行伸展動作。 	<p>活動一、握繩方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明繩子活動的安全事項，包括要保持安全的甩繩空間、選擇塑膠繩頭取代木頭繩頭等，再引導學生解散成安全活動空間。 2. 教師講解與示範握繩的方式，包括單手握一個繩把、單手握兩個繩把、雙手握住雙繩把和繩子、雙手各握一個繩把。 3. 引導學生模仿與練習相關動作。 <p>活動二、甩繩遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解與示範甩繩的方式，包括先將繩子對折，進行向前甩繩、左右甩繩、畫圓圈和畫8字的控繩動作。提醒學生甩繩動作重點在繩子甩動的流暢性，因此迴旋式的甩動會產生像波浪、小蛇、火球和8的圖形。 2. 引導學生模仿與練習相關動作，並鼓勵學生嘗試以不同的握繩把方式進行甩繩動作體驗。 3. 教師統整：甩繩和揮彩帶時都要注意繩子迴旋的流暢性，才能展現繩子活動的美感。 <p>活動三、造型遊戲——單人造型遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明繩子除了可以甩動，還可以結 	問答 實作	<p>【安全教育】</p> <p>安E2 了解危機與安全。</p>

						<p>合之前學過的造型遊戲，引導學生複習上學期學過的三角形、長方形和正方形造型，鼓勵學生嘗試用繩子作造型。</p> <p>2. 教師講解與示範用繩子作造型的方式，引導學生模仿或動腦創作其他造型。</p> <p>3. 挑戰活動：引導學生依據教師的指令展現不同的繩子造型。</p> <p>活動四、造型遊戲——多人造型遊戲</p> <p>1. 將學生分成數組，進行跳格子、過山洞、蜘蛛人和追逐跑等的動態造型遊戲體驗，引導學生體會和他人一起進行遊戲的樂趣。</p> <p>2. 挑戰活動：引導學生依據教師的說明，分組進行多人造型遊戲活動設計，提醒學生進行分組討論時要尊重每個人的發言權利，先說出每個人的想法，最後再一起討論哪一種方法最棒，作為本組共同的想法。</p> <p>3. 各組輪流發表展演，教師再講評各組成果。</p> <p>活動五、上肢伸展動作</p> <p>1. 教師說明利用繩子進行伸展動作的的安全事項，包括雙手要握緊繩頭、隨時依據個人伸展範圍調整繩子的長度（也可以請他人協助調整）等。</p> <p>2. 引導學生模仿與練習上肢伸展動作，包括上下一上一下伸展肩關節、左右一上一下擴胸伸展。</p> <p>2. 提問：有拿繩子和沒拿繩子進行伸展動作的感覺有何不同？</p> <p>活動六、下肢伸展動作</p> <p>1. 教師複習之前學過的下肢伸展動作，再引導學生利用一腳踩繩，另一腳調整動作和繩子長度的方式，利用繩子進行下肢伸展動作。</p> <p>2. 教師引導學生模仿與練習下肢伸展動作，包括左右跨步、前後跨步和坐姿伸展。</p> <p>3. 挑戰活動：引導學生嘗試展現不同的伸展動作。</p> <p>4. 教師統整：利用課本頁面示範，鼓勵學生邀請同學或家人一起利用課後時間，進行繩子的伸展動作，提升自己的柔軟度。</p>			
第十二週	單元四、運動新視野 活動三、繩奇活力	3	<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>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</p>	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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ab-I-1 體適能遊戲。	<p>1. 認識可以利用繩子進行的移動性動作。</p> <p>2. 表現以繩子為目標物進行移動性動作的技能。</p> <p>3. 進行分站活動，學習分站活動的參與方法。</p>	<p>活動一、平衡遊戲</p> <p>1. 教師說明把繩子當作運動器材，可以展現學會的移動性動作，如走、跑、跳等。引導學生合作把繩子布置成移動性動作的路徑。</p> <p>2. 教師複習之前學過的移動性動作，引導學生先用走的方式，在繩子上向前、向後移動，表現平衡能力。</p> <p>3. 兩人一組，手牽手進行平衡前進活動，訓練兩人同時進行的平衡感活動。</p> <p>4. 挑戰活動：鼓勵學生自創移動路徑，兩人合作進行平衡移動活動。</p> <p>活動二、跑步遊戲</p> <p>1. 教師示範把繩子當作目標物，進行各種</p>	問答 實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			驗。				<p>跑步方式的變化：包括沿著繩子進行滑步、在繩子兩段進行折返跑，以及愈跑愈遠的折返跑活動等。</p> <p>2. 教師引導學生分站進行跑步遊戲，體驗簡單的分站活動。</p> <p>3. 挑戰活動：</p> <p>(1) 兩人一組，一人持繩跑、一人追繩跑活動。</p> <p>(2) 自己甩繩在地上畫圈，再以跳躍方式進行原地跳的挑戰動作。</p> <p>4. 教師統整：有創意的使用繩子，就可以進行很多種遊戲，大家可以多利用繩子運動。</p> <p>活動三、跳躍遊戲</p> <p>1. 教師利用課本圖片，引導學生思考如何表現雙腳左右跳、雙腳左右交叉跳和雙腳前後交叉跳。</p> <p>2. 分組讓學生表現課本動作，教師行間巡視學生動作的正確性。</p> <p>3. 讓學生練習雙腳跳躍繩子時，同向移動與轉身跳躍移動的不同跳躍移動方式。</p> <p>4. 挑戰活動：兩人一組，一起進行同向和異向移動的跳躍遊戲。</p> <p>活動四、分站跳躍挑戰活動</p> <p>1. 教師說明分站遊戲的規則，包括：</p> <p>(1) 每站進行30秒，記錄自己可以完成幾次。</p> <p>(2) 排隊輪流進行活動，聽老師的哨音換人。</p> <p>(3) 注意看各站活動說明。</p> <p>(4) 記得幫別人加油鼓勵。</p> <p>2. 展示及說明各站動作圖卡。</p> <p>3. 分站活動：引導學生分站進行跳躍遊戲。</p> <p>4. 教師統整：引導學生共同討論如何解決分站活動時產生的問題，鼓勵學生可以利用校園的場地中有直線或是格子，也可以取代善用繩子進行體能遊戲，增進運動機會。</p>		
第十三週	單元五、運動有妙招 活動一、學校運動資源、活動二、穿鞋學問大	3	<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>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>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Eb-I-1 健康安全消費的原則。</p>	<p>1. 認識與調查學校的運動場地。</p> <p>2. 調查與演練學校運動器材的借用方式。</p> <p>3. 認識學校的運動社團。</p> <p>4. 討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。</p> <p>5. 認識穿運動鞋的正確習慣。</p> <p>6. 評估自己的穿鞋方式是否正確。</p> <p>7. 認識選購運動鞋的消費概念。</p> <p>8. 演練正確選購運動鞋的方法。</p>	<p>活動一、運動資源大調查</p> <p>1. 教師利用課本講解運動資源的類別包括：運動場地、運動器材與運動社團。引導學生善用運動資源，體驗運動的樂趣。</p> <p>2. 帶領學生一起調查學校的運動場地，引導學生反思自己下課或課後時間是否會利用這些運動場地運動。教師可利用機會介紹學校運動場地的開放時間與使用規則。</p> <p>3. 鼓勵學生記錄學校可以善用的運動場地，並與家人一起分享和使用。</p> <p>活動二、演練借用運動器材的流程</p> <p>1. 教師講解學校體育器材室位置以及使用規則，提醒學生記住學校規定體育器材借用和歸還的時間。</p> <p>2. 帶領學生至體育器材室認識學校可借用的運動器材，並引導演練借用運動器材</p>	問答 實作 調查 自評	【戶外教育】 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。

							<p>的流程：包括登記、檢查、使用、歸還。</p> <p>3. 鼓勵學生善用學校的運動器材運動，也要懂得珍惜；如果發現校園中有遺落的運動器材，應主動歸還學務處體育組。</p> <p>活動三、認識運動社團</p> <p>1. 教師簡介學校現有的運動社團或校隊，說明參加對象和活動時間，鼓勵學生可以評估自己的興趣或時間參與。</p> <p>2. 請學生分享自己參加運動社團或校隊的情形，提供給其他同學參考。</p> <p>活動四、分享利用運動資源運動的計畫</p> <p>1. 教師統整學校所有的運動資源，引導學生檢視自己利用的情形。</p> <p>2. 請學生參考課本頁面，再思考如何增加運動資源的使用，增加運動時間，並與同學分享。</p> <p>活動五、正確衛生的的穿鞋習慣</p> <p>1. 教師利用課本講解鞋子是進行身體活動的好幫手，大家要有正確的穿鞋習慣，當鞋子的好主人。</p> <p>2. 利用課本中阿傑穿新鞋的案例，請學生自評自己是否也有這些不當的習慣。</p> <p>活動六、演練穿運動鞋的注意事項</p> <p>1. 教師利用課本頁面，講解穿運動鞋前應注意的安全事項，避免運動時的意外傷害。</p> <p>2. 引導學生兩人一組，互相協助演練正確的穿鞋方式。</p> <p>3. 教師統整：正確的穿運動鞋習慣，是重要的安全運動行為，運動前要隨時檢視自己運動鞋是否穿得牢、穿得舒適和安全。</p> <p>活動七、案例探究</p> <p>1. 教師利用課本阿傑買新鞋的方式，說明選鞋的方法。包括中午過後買鞋、選擇透氣的鞋子雙腳腳尖前和腳跟後要留一些縫隙、試穿鞋子時要穿上襪子及雙腳同時試穿等。</p> <p>2. 請學生分享是否還有其他選購鞋子的方法。</p> <p>3. 引導學生演練正確買鞋的方法。</p> <p>活動八、認識運動消費的概念</p> <p>1. 教師配合課本頁面，講解消費時可以使用的消費服務。包括試穿或試用產品的服務、銷售員解說產品的服務以及後續換貨等服務。</p> <p>2. 教師統整：正確的消費概念可以讓自己購買到符合需求的產品，日後進行其他消費也可以應用此概念。</p>			
第十四週	單元六、身體動起來 活動一、同心協力、活動二、搖滾樂	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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識身體支撐動作的要領。 2. 表現各種穩定的支撐動作。 3. 在展現技能時，能表現尊重與合作的互動行為。 4. 認識縮體滾翻的動作要領。 5. 能描述縮體滾翻的動作要領。 6. 表現不同形式的縮體滾翻。 7. 能認真參與各種縮體滾翻動作 	<p>活動一、雙人單腳支撐平衡練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師複習一年級上學期學過的身體支撐點概念，說明支撐動作可以表現身體的控制和平衡能力。 2. 教師引導學生兩人一組進行兩個雙腳支撐平衡練習，體驗雙腳靠近產生的支撐平衡力量。 3. 教師強調兩人表現動作時互相配合，一 	問答 實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			<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>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 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。</p>	<p>的學習活動。</p>	<p>起同心協力完成學習任務的感覺。</p> <p>活動二、雙人單腳支撐平衡練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生進行合作性的單腳支撐平衡練習，並提醒做動作時，兩人要互相尊重與合作，如互相配合握手、保持平衡等合作方式。 2. 引導學生發表雙腳和單腳支撐有何不同的感覺，以及保持平衡的技巧。 <p>活動三、雙人支撐平衡挑戰遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生兩人一組挑戰坐姿的不同支撐點挑戰遊戲，體驗多種支撐平衡的感覺。 2. 引導學生模仿課本的兩個支撐平衡動作翹翹板和造山洞，並提醒學生如果無法挑戰成功，可以思考如何改變動作，增加成功機會。 <p>活動四、動物模仿秀</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師複習一年級上學期學過的大象走路和螃蟹走路，再引導學生挑戰其他動物模仿動作：螃蟹行、青蛙跳、鴨子走路、小鳥飛和兔跳。 2. 教師引導學生分組進行動物模仿動作：螃蟹行（仰式支撐）、青蛙跳（跳躍動態支撐）、鴨子走路（蹲式移動性支撐）、小鳥飛（腹部支撐）和兔跳（雙手支撐跳躍）。 3. 引導學生比較每一種支撐形式的差異。 <p>活動五、動物嘉年華遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分成四組，先分配每個人要扮演的動物，並說明遊戲規則，以表演動物最多的組別獲勝。 2. 教師說明進行小組活動時，要尊重的參與和發表權力，每人輪流說出自己的想法和動作，再一起決定最棒的表演方式，這才是尊重和合作的行為。 3. 進行動物嘉年華遊戲。 4. 教師統整支撐動作的動作要領，鼓勵學生平時也可以在家中進行相關支撐動作的練習讓身體的支撐平衡能力更穩定。 <p>活動六、縮體練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師複習一年級下學期學過的縮體側滾翻，說明進行墊上的滾翻動作時，身體要縮成像顆球的感覺，才能進行滾動的動作。 2. 教師引導學生練習不同姿勢的縮體，包括蹲姿、躺姿和站姿。提醒做站姿縮體時可以兩人一組互相幫忙，先雙膝微彎、雙腳站穩後，再縮體保持身體站姿的穩定性。 <p>活動七、縮體滾翻練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解與示範躺姿縮體左右滾翻，再引導學生練習，並提醒滾翻時的要領包括縮體和滾動力量的結合。 2. 教師講解與示範蹲姿抱膝縮體前後滾要領，強調後滾時臀部先著地，並維持縮體，背部向後滾動的力量維持，再利用臀 		
--	--	--	---	---	---------------	--	--	--

							<p>部向前滾動的力量，回復原先預備姿勢。</p> <p>活動八、蹲姿抱膝縮體前後滾翻</p> <p>1. 教師講解與示範蹲姿抱膝縮體前後滾要領，強調後滾時臀部先著地，並維持縮體，先利用背部向後滾動的力量，再利用臀部向前滾動的力量，回復原先預備姿勢。</p> <p>2. 引導學生先練習躺姿抱膝縮體向後滾，再練習躺姿抱膝縮體向前滾，最後將兩個動作連結連續前後滾。</p> <p>活動九、挑戰活動——蹲姿不抱膝縮體前後滾翻</p> <p>1. 教師引導學生改變手部位置，講解與示範蹲姿不抱膝縮體前後滾翻要領，引導學生體驗不同的姿勢進行縮體前後滾翻的感覺。</p> <p>2. 挑戰活動體驗後，引導學生思考，如果身體無法完成完整的滾翻動作時要如何解決問題。</p> <p>3. 教師鼓勵學生透過練習和合作來提高身體的滾翻能力。</p>		
第十五週	單元六、身體動起來 活動三、我是小拳王	3	<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>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-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現認真參與的學習態度。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	<p>1. 學會拳擊有氣拳的基本動作。</p> <p>2. 能和其他人合作，共同進行模仿遊戲。</p>	<p>活動一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動二、暖身動作</p> <p>1. 胸部暖身：雙手伸直放身後，緩緩提高，直至肩膀前方感到拉緊。</p> <p>2. 大小腿暖身：左右腳輪流做弓箭步。</p> <p>3. 手部暖身：一手提高至胸前伸直，另一手扶著上臂，把上臂拉向身體，直至肩膀後方有拉緊的感覺。左右手輪流實施。</p> <p>4. 背部暖身：雙手彎曲張開平舉，轉身90度。左右兩側轉身輪流實施。</p> <p>活動三、拳拳到位——直拳</p> <p>1. 兩人一組，一人示範，另一人模仿。輪流擔任示範者與模仿者角色，彼此進行觀摩及動作鑑賞。</p> <p>2. 直拳：出拳時蹬地、轉腰、順肩、抖臂、出拳，爆發用力，直線擊出，直線收回，一氣呵成。</p> <p>※前手直拳：前手依直拳動作要領出拳，後手不動。</p> <p>※後手直拳：後手依直拳動作要領出拳，前手不動。</p> <p>活動四、綜合活動</p> <p>1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動五、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動六、拳拳到位——勾拳</p> <p>1. 兩人一組，一人示範，另一人模仿。輪流擔任示範者與模仿者角色，彼此進行觀摩及動作鑑賞。</p> <p>2. 勾拳：勾拳是在屈臂狀態下的一種拳法。出拳時充分利用轉腰、扭胯、擺臂的合力，出拳時膝要內扣，腳掌撐地發力。</p> <p>※前平勾拳：平勾拳是橫向的勾擊，前手</p>	實作 觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基本的健保。

						<p>依勾拳動作要領出拳，後手不動。</p> <p>※後平勾拳：平勾拳是橫向的勾擊，後手依勾拳動作要領出拳，前手不動。</p> <p>※前上勾拳：上勾拳由下向上打，前手依勾拳動作要領出拳，後手不動。</p> <p>※後上勾拳：上勾拳由下向上打，後手依勾拳動作要領出拳，前手不動。</p> <p>活動七、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動八、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動九、拳拳到位——刺拳 1. 兩人一組，一人示範，另一人模仿。輪流擔任示範者與模仿者角色，彼此進行觀摩及動作鑑賞。 2. 刺拳：出拳與直拳相似，動作輕快，出拳時手臂不完全伸直，順彈性收拳，上體和髖部移動極小。 ※前手刺拳：前手依刺拳動作要領出拳，後手不動。 ※後手刺拳：後手依刺拳動作要領出拳，前手不動。</p> <p>活動十、大家一起來創作 1. 將學生分成兩人一組。 2. 請學生用學到的拳法共同討論創作一套四個八拍的拳擊有氧動作。 3. 兩人一同喊出節奏，練習所創的動作直至熟練。 4. 練習時隨時進行討論修正，讓動作組合更為流暢。 5. 教師可安排示範觀摩活動，讓學生互相欣賞。</p> <p>活動十一、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
第十六週	單元五、運動有妙招 活動二、圓的世界	3	<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>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>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2d-I-1 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>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p>	<p>1. 能利用呼拉圈進行各種身體造型。</p> <p>2. 能利用呼拉圈進行各項身體活動。</p> <p>3. 能利用課餘時間練習呼拉圈。</p>	<p>活動一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展、熱身。</p> <p>活動二、呼拉圈造型 1. 教師依序示範小鳥飛、烏龜翹、瓢蟲飛和袋鼠跳等動物動作，詢問學生像什麼動物呢？並請學生一起做動作。 2. 引導學生依序討論除了小鳥、烏龜、瓢蟲和袋鼠等，還可以怎麼做。 3. 兩人一組，合作自創新的造型。 4. 可將全班分成男、女兩組，各組合作完成教師指定的造型（例如：男生 飛機，女生 花朵）。 5. 教師鼓勵每個階段、每個人的表現。</p> <p>活動三、呼拉圈伸展 1. 教師引用新聞或校園實例，講解柔軟度對身體的重要性：運動前熱身不足容易導致運動傷害，除了影響運動表現，更可能造成嚴重的後遺症。 2. 教師說明伸展的方式有很多種，可以利用毛巾，也可以利用呼拉圈。</p>	實作觀察	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p>

							<p>3. 引導學生依序進行弓箭步伸展、體側伸展、站姿伸展及坐姿伸展。</p> <p>4. 鼓勵學生自創不一樣的伸展方式。</p> <p>活動四、利用身體搖呼拉圈</p> <p>1. 進行手臂轉動呼拉圈、雙手轉動呼拉圈動作。</p> <p>2. 教師親自或請同學示範腰部搖動呼拉圈動作，學生各自散開練習。</p> <p>3. 教師鼓勵學生挑戰雙腿搖動呼拉圈動作，學生各自散開練習。</p> <p>4. 教師說明腰部搖動呼拉圈需要時間練習，許多學生初步的表現已經很棒，可以利用下課再多加練習。</p> <p>活動五、綜合活動——我一定要學會</p> <p>1. 請學生示範腰部搖呼拉圈，引導學生觀察、討論要訣：</p> <p>(1) 準備動作：身體扭轉，並將呼拉圈同步轉至側面。</p> <p>(2) 剛開始腰部圓弧擺動，搖起來後變成前後擺動。</p> <p>2. 鼓勵學生課餘時間練習，並填寫自我挑戰表。</p> <p>活動六、熱身活動——地鼠鑽洞</p> <p>1. 教師帶領學生進行伸展、熱身。</p> <p>2. 輪流進行地鼠鑽洞活動：排成各式路徑，由學生輪流穿越呼拉圈。</p> <p>活動七、呼拉圈接力</p> <p>1. 分成數組，每組約8~10人。</p> <p>2. 各組手牽手不得放掉，排頭拿呼拉圈開始在手不放掉的狀況下，將呼拉圈由排頭穿越組員，傳遞至排尾即算完成，最先完成的隊伍獲勝。</p> <p>3. 引導學生討論怎樣讓呼拉圈更流暢、快速的傳遞穿越？</p> <p>活動八、呼拉圈跳躍練習</p> <p>1. 地上布置多個呼拉圈路徑，遇單個呼拉圈須單腳跳，雙個呼拉圈須雙腳分別跳入兩個圈內。</p> <p>2. 熟練後，變換布置方式再進行一次。</p> <p>活動九、呼拉圈跳躍遊戲</p> <p>1. 教師說明遊戲規則後，進行比賽。</p> <p>(1) 全班分成數組。</p> <p>(2) 從排頭開始，跳完呼拉圈並繞過三角錐，從旁邊跑回起點，再由下一位繼續進行。</p> <p>(3) 最先輪完的組別獲勝。</p> <p>2. 引導學生討論是否有其他排法，再比一次。</p> <p>活動十、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</p>		
第十七週	單元七、我是快樂運動員 活動一、樂跑人生、活動二、我是神射手	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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	<p>1. 能以正確的跑步動作進行跑步遊戲。</p> <p>2. 能與同學合作，完成田徑跑步遊戲任務。</p> <p>3. 標槍的動作。</p> <p>活動一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動二、你推我扶</p> <p>1. 將學生分為數組。</p> <p>2. 活動開始前，一半數量的標誌筒倒置，</p>	實作觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			<p>認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</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>現認真參與的學習態度。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>4. 認真參與團隊遊戲活動，並發揮「勝不驕、敗不餒」的運動家精神。</p>	<p>另一半正立。</p> <p>3. 活動中，一組負責將標誌筒推倒，另一組負責將標誌筒扶正，一定時間後角色互換。</p> <p>4. 可進行分組對抗賽活動。</p> <p>活動三、奪寶大賽</p> <p>1. 將學生分為數組，各組於等待線後排隊。</p> <p>2. 教師發令後，各組組員依序向前跑至寶物放置處，並攜回一樣寶物，上一棒跑過等待線後，下一棒始可出發，在最短時間內完成任務的組別獲勝。</p> <p>活動四、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動五、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動六、急速轉彎</p> <p>1. 將學生分為數組，各組於等待線後排隊。</p> <p>2. 教師發令後，各組隊員依序繞越地上標誌盤，回到等待線並與下一棒拍手後，下一棒始得出發，最後一棒最快越過終點線的組別獲勝。</p> <p>3. 教師可依學生程度變換路線以增加活動樂趣及挑戰性。</p> <p>活動七、衝鋒陣</p> <p>1. 將學生分為三組，各組於等待線後排隊，並準備數個標誌盤。</p> <p>2. 教師發令後，各組隊員依序將標誌盤放到中央呼拉圈中，下一棒須等上一棒回到等待線後並拍手後始得出發，先將標誌盤全部放到呼拉圈的組別獲勝。</p> <p>3. 教師可依學生程度變換路線以增加活動樂趣及挑戰性。</p> <p>活動八、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動九、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動十、捕魚趣</p> <p>1. 全班分成兩組。</p> <p>2. 每組派兩人當漁夫，其他的人當魚。</p> <p>3. 兩名漁夫牽手在另一組捕魚，魚被漁夫碰到或跑離界線外即算捕獲。</p> <p>4. 先將魚全部捕獲的組別獲勝。</p> <p>活動十一、小小行動家</p> <p>教師引導學生擬定運動計畫，並利用檢核表，落實從事規律運動。</p> <p>活動十二、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動十三、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動十四、巧手動一動，自製紙標槍</p> <p>1. 課前請學生準備舊報紙。</p>		
--	--	--	---	--	--	--	--	--

							<p>2. 教師示範將報紙捲成圓筒，並利用膠帶黏貼成紙標槍。</p> <p>3. 教師請學生依示範的步驟，讓學生每人自製紙標槍。</p> <p>活動十五、擲紙標槍練習</p> <p>1. 教師講解原地擲紙標槍的動作要領。</p> <p>(1) 右手握住紙棒。</p> <p>(2) 向後拉高至肩上。</p> <p>(3) 左腳向前踏一步，擲出紙棒。</p> <p>2. 學生進行分組練習，教師行間巡視指導。</p> <p>活動十六、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動十七、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動十八、看誰擲得遠</p> <p>1. 將學生分為數組，各組於等待線後排隊。</p> <p>2. 教師指導學生測量標槍距離的方法，學生輪流擔任裁判工作。</p> <p>3. 組員依序於原地擲紙標槍，擲得最遠者獲勝。</p> <p>4. 教師亦可將規則改為全組總距離最遠的組別獲勝，進行分組對抗賽增加活動樂趣及挑戰性。</p> <p>活動十九、看誰擲得準</p> <p>1. 將學生分為數組，各組於等待線後排隊。</p> <p>2. 組員依序於原地擲紙標槍，命中6~8公尺外的呼拉圈者得一分。</p> <p>3. 得分最多的組別獲勝。</p> <p>4. 教師可變換呼拉圈的距離以增加活動樂趣及挑戰性。</p> <p>活動廿、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>		
第十八週	單元七、我是快樂運動員 活動三、水中尋寶	3	<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-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-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Ga-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>1. 練習扶壁及徒手水中移動以及體驗水中跑步。</p> <p>2. 練習水中閉氣。</p> <p>3. 進行潛水及水中尋寶遊戲。</p>	<p>活動一、熱身活動</p> <p>1. 教師帶領學生進行暖身活動。</p> <p>2. 教師提醒學生，從事水中活動前，要確實遵守入水步驟，以維護自己的安全。</p> <p>活動二、練習水中移動</p> <p>1. 教師講解並示範扶壁移動要領：單手扶池壁，沿著泳池邊緣行走。</p> <p>2. 請學生練習扶壁移動以及徒手移動，並體驗獨自在水中移動的感覺及在水中和陸地移動之差異。</p> <p>3. 教師講解並示範徒手移動要領：兩手在水面平舉，向前、向後，向兩側移動。</p> <p>4. 請學生四人一組，進行搭肩移動練習。</p> <p>活動三、水中快速團體遊戲</p> <p>1. 教師講解「水中快速」活動規則：14~6人一組，每人一個浮板。</p> <p>2. 每人輪流，一次只能運送一個浮板到對岸。</p> <p>3. 先完成的組別獲勝</p>	實作 問答	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

						<p>活動四、綜合活動</p> <p>1. 教師統整及進行補充說明，並表揚表現優異的學生。</p> <p>2. 教師引導學生自由發表，在水中移動、快走和在陸地上有何不同。</p> <p>活動五、熱身活動</p> <p>1. 教師帶領學生進行暖身活動。</p> <p>2. 教師提醒學生，從事水中活動前，要確實遵守入水步驟，以維護自己的安全。</p> <p>活動六、浮板水中接力</p> <p>1. 教師講解遊戲規則，示範持浮板水中行走的動作要領。</p> <p>2. 教師依學生人數及水道數量進行分組。</p> <p>3. 學生分組進行遊戲，教師巡迴注意水中安全事項。</p> <p>活動七、蜈蚣競走猜猜樂團體遊戲</p> <p>1. 教師講解「蜈蚣競走」活動規則。</p> <p>(1) 學生每四人分成一組。</p> <p>(2) 每組學生排成一列，手搭在前面同學肩膀上。</p> <p>(3) 教師吹哨後，學生在水中一起往其他組別前進，手不能離開前面同學肩膀。</p> <p>(4) 兩組相遇時進行猜拳，輸的一組在贏的一組後搭面搭肩成為新的一組。</p> <p>(5) 三分鐘後人數最多的組別獲勝。</p> <p>活動八、綜合活動</p> <p>1. 教師統整及進行補充說明，並表揚表現優異的學生。</p> <p>2. 教師引導學生自由發表，在水中移動、快走和在陸地上有何不同。</p> <p>教師說明團體遊戲中合作的重要性。</p> <p>活動九、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行暖身活動，引導學生複習水中移動。</p> <p>活動十、進行水上吹球</p> <p>1. 教師說明水上吹球活動規則。</p> <p>(1) 學生在距池邊約5公尺處排成一列。</p> <p>(2) 每人面前一顆乒乓球，哨音響後，開始將球吹往池邊，先到達的人獲勝。</p> <p>2. 請學生進行水上吹球。</p> <p>3. 待學生動作較為熟練後，教師可加長距離，或進行分組接力競賽，以增加學習樂趣。</p> <p>活動十一、練習閉氣</p> <p>1. 教師在泳池岸上講解並示範閉氣三步驟。</p> <p>(1) 張嘴吸氣。</p> <p>(2) 暫時停止呼吸。</p> <p>(3) 慢慢吐氣。</p> <p>2. 請學生入水，體驗臉或頭入水閉氣的感覺。</p> <p>3. 若時間允許，教師可將學生分組，進行閉氣比賽。</p> <p>活動十二、水中尋寶遊戲</p> <p>1. 教師講解水中尋寶遊戲的活動規則。</p> <p>(1) 將錢幣、彈珠、橡皮擦等物品丟入泳</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

							池，當作寶物。 (2)全班分成數組，每次派一人閉氣入水撿拾寶物，並將拾獲的寶物交給裁判。 (3)累積最多寶物之組別獲勝。 2. 請學生分組進行水中尋寶遊戲。 活動十三、綜合活動 1. 教師統整並表揚表現優異的組別。 2. 教師引導學生自由發表水中閉氣的要訣為何。 3. 教師引導學生自由發表在水中視物的要領。			
第十九週	單元七、我是快樂運動員 活動四、相約戲水去	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-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。	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	1. 學習腿部抽筋的處理步驟。 2. 能了解水中活動前後正確的眼睛衛生保健方法。	活動一、討論分享 1. 教師引導學生，可以在家裡洗澡的時候，應用所學的水中閉氣技能，自己利用時間多練習。 2. 教師在上課前引導學生，利用課餘時間進行住家附近游泳池調查，看距離自己家多遠？要怎麼去？ 3. 請學生將完成的調查以及和家人一起計畫去游泳池的時間安排和同學分享。 活動二、進行水中閉氣猜拳遊戲 1. 教師講解水中閉氣猜拳遊戲的活動規則：全班兩人一組，兩人吸一口氣潛入水中，在水中玩猜拳遊戲，看誰猜贏最多次，或是一次可以猜多少次拳。 2. 請學生分組進行水中閉氣猜拳遊戲。 3. 教師請學生示範和家人一起玩的水中閉氣遊戲。 4. 其他同學可以一起模仿練習。 活動三、綜合活動 1. 教師統整本單元表現優異的學生及組別。 2. 教師引導學生自由發表水中活動的樂趣。 活動四、學習腿部抽筋處理步驟 1. 教師提問並請學生自由發表，自己或周遭親友是否有在水中活動時抽筋的經驗？感覺如何？可能會發生什麼危險狀況？ 2. 請同學發表在水中活動時發生抽筋的可能原因。 3. 教師說明腿部抽筋的正確處理步驟： (1)保持冷靜，千萬不要慌張。前後左右搓揉抽筋的部位，即可復原。 (2)若在淺水區可直立或扶著岸邊，將膝蓋伸直，身體前傾，並用力伸蹬腿部。 (3)若在海邊，要儘快回到岸上熱敷按摩休息。 4. 教師引導學生練習腿部抽筋處理步驟。 活動五、眼睛衛生保健教學 1. 教師提問並請學生自由發表，是否有在水中活動時眼睛不舒服的經驗？感覺如何？ 2. 教師指導學生水中活動前後正確的眼睛衛生保健方法：要配戴蛙鏡入水，活動後必須正確清潔雙手，以及若持續有不舒	問答 實作	【安全教育】 安E1 了解安全教育。	

							服的情況要就醫治療等。 活動六、綜合活動 教師統整：要快樂享受水中活動，注意安全是最重要的，鼓勵學生踴躍發表並確實做到。			
第廿週	單元八、球兒真好玩 活動一、桌球初體驗、活動二、擲球樂趣多	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。 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。 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。	1. 體驗桌球特性，培養球感。 2. 學會桌球拍擊動作，並進行遊戲。 3. 學會隔網拋準之要領與技巧。 4. 能思考遊戲公平性問題，並提出看法。	活動一、桌球初體驗 1. 教師提問並說明桌球的特性：輕盈、彈力小、踩到會破等。 2. 教師示範兩手互接動作後，每人一球體驗並練習。 3. 教師示範彈地接球動作後，各組散開練習。 4. 教師示範上拋接球動作後，各組散開練習。 活動二、帶球旅行 1. 教師示範持拍帶球動作，學生散開練習。 2. 學生持拍帶球分散於球場中，教師喊「前進」、「後退」、「向右轉」等口令，場中學生依指令動作。 活動三、支援前線遊戲 1. 教師講解遊戲規則後進行遊戲： (1)全班分成數組，排頭持拍和球，其餘組員每人一球。 (2)各組依序持拍帶球前進，並將球倒進終點的桶子內，再跑回起點，將拍子交由下一位組員。依序進行，先輪完的組別獲勝。 2. 引導學生討論帶球過程中，可能會發生哪些情形？ (1)撿起繼續前進2旁人協助撿起後繼續前進3重回起點再出發) 3. 規則不明確、不一致會造成遊戲或比賽不公平也不好玩，引導學生發表自己覺得哪種方法較佳？ 4. 教師歸納：無論哪種方法都行，只要統一規則、共同遵守即可。 活動四、向上拍擊 1. 教師示範「拍擊→球落地彈起後，再接著拍擊」動作，學生各自散開練習。 2. 教師示範連續拍擊動作，學生各自散開練習。 3. 引導學生發表拍擊桌球的感覺，如何讓球彈起在適當高度？ 活動五、兩人互拍 1. 教師示範兩人互拍動作，並提醒學生不可太用力上拍，必須顧慮接球者的位置。 2. 學生兩人一組散開練習。 3. 加上適當高度阻隔（三角錐和交通桿），教師提醒須將球拍擊過桿，同時也須考慮落地後的位置，方便同學接球。 4. 學生兩人一組散開練習。 活動六、複習向上拍擊動作 教師說明拍擊動作須多加練習才能熟悉，學生各自散開練習。 活動七、四人隔網互拍	實作 問答	【法治教育】 法E4 參與規則的制定並遵守之。	

						<p>1. 四人一組，兩兩隔網站立，進行互拍練習。</p> <p>2. 教師提醒須依次輪流，不能一位同學連續拍擊。</p> <p>活動八、地上桌球賽</p> <p>1. 教師講解遊戲規則後進行遊戲：</p> <p>(1) 分成數個比賽場地，每個場地約4~6人。</p> <p>(2) 先由兩人一對一比賽，互相將球擊向對方陣地，球須落地一次才能回擊。</p> <p>(3) 擊球沒有過桿、擊球出界或落地兩次才回擊，都算出局。</p> <p>(4) 贏方繼續比賽，出局者換下一位出賽。</p> <p>(5) 各場地選出一位優勝同學，再進行一場決賽。</p> <p>2. 教師鼓勵學生利用課餘多加練習，挑戰自己。</p> <p>活動九、擲球動作練習</p> <p>1. 教師說明擲球要領：避免同手同腳、腰部須適當轉動，最後出手點要注意手腕及手指的運用。</p> <p>2. 學生兩人一組進行練習。</p> <p>3. 教師行間巡視指導，指正動作。</p> <p>活動十、對牆擲準練習</p> <p>1. 在牆上布置各種形狀的標的物（宜有大、中、小的難度區分）。</p> <p>2. 學生分組練習擲中各種標的物。</p> <p>活動十一、一箭穿心</p> <p>1. 足球網上柱或其他支架上懸掛呼拉圈。才回擊，都算出局。</p> <p>2. 學生分組進行擲準練習。</p> <p>3. 可在地上畫上近、中、遠三條線，鼓勵學生逐步挑戰。</p> <p>活動十二、穿越蜘蛛網</p> <p>1. 在足球網上以塑膠繩纏繞出大小不一的數個區塊。</p> <p>2. 學生練習後，依難度討論出擲中各區塊的分數。</p> <p>3. 分組進行投擲計分競賽。</p> <p>活動十三、遠距離擲球動作</p> <p>1. 教師再次提醒擲球要領：避免同手同腳、腰部須適當轉動，最後出手點要注意手腕及手指的運用。</p> <p>2. 學生兩人一組進行練習，並逐步拉大距離。</p> <p>活動十四、井字擲準遊戲</p> <p>1. 教師說明規則後進行比賽。</p> <p>(1) 每個場地6人，分成兩隊比賽。</p> <p>(2) 兩隊每人1球，輪流派人將球擲到牆上井字的9個區塊。</p> <p>(3) 先連成一直線或一斜線的隊伍獲勝。</p> <p>2. 學生分組討論戰術：第一球擲中哪個位置最有利？進攻（連成一條線）和防守（阻止對方連成一條線）該如何取捨？</p> <p>3. 再進行一次比賽。</p> <p>活動十五、從天而降擲球動作</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>1. 教師示範向上越網的擲球動作，並說明須多加練習才能掌握落地位置。</p> <p>2. 學生兩人一組進行練習（甲擲出落地後，乙撿起再擲回，互相檢視球落地的位置）。</p> <p>3. 教師行間巡視，並引導學生思考、實驗球擲出的角度，以及眼睛應看向上方或是落地目標呢？</p> <p>活動十六、籃框擲準</p> <p>1. 教師說明：籃框較高，要控制拋物線路徑，避免用力往前丟。</p> <p>2. 學生分散各籃球框練習：提醒學生籃下有人撿球時，不可擲球。</p> <p>3. 進行比賽：</p> <p>(1) 兩個場地，各分成兩組比賽（可男女分別競賽），以減少學生等待時間。</p> <p>(2) 每組兩顆樂樂棒球，每人連續擲2球，依序輪流進行。</p> <p>(3) 每進一球得1分，全部輪完後計算總得分。</p> <p>活動十七、落地得分比賽</p> <p>1. 教師說明規則後，進行比賽：</p> <p>(1) 分成兩組，各成一縱列。</p> <p>(2) 由排頭開始，輪流將球往上擲越過球網，落在目標區域內。</p> <p>(3) 依落點計算得分，全部輪完後，計算總得分，分數高的隊伍獲勝。</p>			
第廿一週	單元八、球兒真好玩 活動三、滾地躲避球	3	<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>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、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。</p>	<p>1. 進行反應及閃躲遊戲。</p> <p>2. 練習滾地躲避球的閃躲遊戲。</p> <p>3. 進行團體滾地躲避球遊戲。</p>	<p>活動一、猜拳抓人</p> <p>1. 教師說明躲避球運動和反應及閃躲動作有關，下面進行的活動主要就是訓練反應及閃躲動作。</p> <p>2. 教師說明遊戲規則：兩人一組跑到中間，聽教師哨音後猜拳，輸的人往回跑向等待線，贏的人想辦法在猜輸的同學跑到等待線前碰到他即得分。</p> <p>3. 教師表揚表現好的同學，讓他進行示範動作給同學參考。</p> <p>活動二、穿越叢林</p> <p>1. 教師說明穿越叢林的遊戲規則及注意事項。</p> <p>2. 學生分組進行遊戲</p> <p>活動三、綜合活動</p> <p>1. 教師表揚表現優異的學生。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動四、滾地躲避球</p> <p>1. 教師說明滾地躲避球遊戲規則，並提醒同學在場內閃躲時身體要面向球，才能判斷閃躲的方向。</p> <p>2. 教師指導學生分組並進行遊戲。</p> <p>3. 比賽時可於5分鐘後進行攻守組別交換，讓學生體驗進攻和閃躲的動作技能。</p> <p>活動五、綜合活動</p> <p>1. 教師表揚表現團結合作的組別。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>	實作 觀察	【安全教育】 安E9 學習相互尊重的精神。	

<p>第廿二週</p> <p>單元八、球兒真好玩 活動四、控球精靈、活動五、跑壘遊戲</p>	<p>3</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>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手脚動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>1. 單、雙手拋球及接球動作練習。</p> <p>2. 進行團體拋準遊戲。</p> <p>3. 移動拍球動作練習。</p> <p>4. 進行團體移動拍球遊戲。</p>	<p>活動一、你拋我接</p> <p>1. 教師請同學自行分為兩人一組，講解雙手拋球及單手拋球的動作要領，並請幾位同學先示範。</p> <p>2. 教師示範雙手接拋球的動作要領，並指導學生接球時手指應放鬆。</p> <p>3. 學生分組練習，教師巡視指導。</p> <p>活動二、拋準高手</p> <p>1. 教師說明遊戲規則並指導分組以及分配場地位置。</p> <p>2. 各組輪流進行雙手及單手拋球，教師可讓學生拋不同大小的球，讓學生體驗各種球的拋球動作感覺。</p> <p>活動三、穿越時空</p> <p>1. 教師說明遊戲規則、指導分組及分配場地。</p> <p>2. 教師說明身體必須面向目標，掌握拋球方向以及放球時機，才能準確將球拋中目標。</p> <p>3. 學生進行分組練習，教師巡視指導。</p> <p>活動四、傳球接力</p> <p>1. 教師將學生分成數組，並講解遊戲規則。</p> <p>2. 教師可依不同的場地或球類進行不同的傳球接力，主要鼓勵學生合作進行遊戲。</p> <p>3. 學生分組進行遊戲，鼓勵學生為自己組別加油。</p> <p>活動五、拍球快樂行</p> <p>1. 教師說明移動拍球的動作要領，提醒同學熟練原地拍球後才進行須抬頭觀察環境的移動拍球動作。</p> <p>2. 教師分別示範拍球前行、側行以及後行的動作技巧。</p> <p>3. 學生分組進行練習，教師巡視及個別指導。</p> <p>活動六、如影隨形</p> <p>1. 兩人一組，前面同學自由發揮做出有創意的拍球移動動作，後面同學模仿前面同學的動作。</p> <p>2. 教師說明此遊戲重點在觀察，不能只低頭專注自己的球。</p> <p>活動七、拍球接力</p> <p>1. 教師說明遊戲規則、指導分組及分配場地。</p> <p>2. 學生分組進行拍球接力遊戲，鼓勵學生為自己的組別加油。</p> <p>活動八、拍球繞行、繞圈練習</p> <p>1. 教師講解並示範拍球繞行及繞圈的動作要領。</p> <p>2. 學生分組練習，教師鼓勵學生變換左右手練習，同時也可以變換繞圈方向。</p> <p>3. 教師巡視及個別指導。</p> <p>活動九、拍球通道遊戲</p> <p>1. 教師鼓勵學生在課後時間邀約家人或朋友一起練習已經學過的拍球動作。</p>	<p>實作 問答</p>	<p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
--	----------	---	--	--	--	--	------------------	---	--

							<p>2. 教師講解課後練習步驟：</p> <p>(1)和家人或朋友約好時間。</p> <p>(2)選擇適合的場地，如學校或住家附近的公園或籃球場。</p> <p>(3)準備器材，如球、水瓶或呼拉圈等，並布置拍球通道。</p> <p>3. 布置場地後學生分別進行練習。</p> <p>4. 練習一段時間後，教師可請同學變化通道以增加拍球移動樂趣。</p> <p>活動十、綜合活動</p> <p>1. 教師表揚表現優異的學生。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動十一、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行腳步移動的動態熱身活動。</p> <p>活動十二、跑壘接力</p> <p>1. 教師講解跑壘接力遊戲規則，並進行學生分組及場地布置。</p> <p>2. 學生分組進行遊戲，教師提醒學生靠近壘包拍手接力給同學時，要注意同學的位置以避免碰撞。</p> <p>活動十三、攻佔本壘遊戲</p> <p>1. 教師鼓勵學生發揮創意，先制定防守組的指定動作。</p> <p>2. 教師將學生分成數組，布置場地後學生分別進行遊戲。</p> <p>3. 練習一段時間後，教師可請同學變化防守組的指定動作。</p> <p>活動十四、綜合活動</p> <p>1. 教師表揚表現優異的小組。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</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。