

嘉義縣民雄鄉（鎮、市）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(60)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。	活動一、愛護乳齒和恆齒 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。 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。 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。 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。	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。	

							<p>(2)刷頭小：在口腔中較容易轉動，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)。</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刷牙。</p>			
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	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	<p>1. 認識口腔保健的方法。</p> <p>2. 練習正確的刷牙技能。</p> <p>3. 養成良好的口腔衛生習慣。</p> <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</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。		

				活習慣。			<p>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：在口腔中較容易轉動，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，頰側面用同側牙刷；舌側面用對側牙刷。</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</p>		
--	--	--	--	------	--	--	--	--	--

							<p>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)。</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>			
第三週	<p>單元一、健康習慣真重要</p> <p>活動一、潔牙行動家</p>	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>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p>	<p>1. 認識口腔保健的方法。</p> <p>2. 練習正確的刷牙技能。</p> <p>3. 養成良好的口腔衛生習慣。</p>	<p>活動一、貝氏刷牙法複習與檢核</p> <p>1. 教師透過影片或問答複習貝氏刷牙法，例如：</p> <p>(1)刷牙順序從哪裡開始哪裡結束？(右邊開始、右邊結束)</p> <p>(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)</p> <p>(3)每次刷幾顆？來回刷幾次？(每次兩顆、來回十次)</p> <p>2. 教師說明刷牙練習可配合塗抹牙菌斑顯示劑以檢視刷牙的成果，使用方法如下：</p> <p>步驟1：用平常刷牙的方式刷牙。</p> <p>步驟2：用棉花棒沾取牙菌斑顯示劑，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。</p> <p>步驟3：小心吐出唾液，然後用清水漱口2~3次。</p> <p>步驟4：漱口後，會發現牙齒上殘留牙菌斑顯示劑的顏色。</p> <p>步驟5：澈底刷牙去除牙齒上的染劑顏色，直到乾淨為止。</p> <p>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。</p> <p>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、蓬亂甚至脫落，就不能再用了。</p> <p>活動二、討論保護牙齒的方法</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>活動三、和牙醫師做朋友</p> <p>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：</p>	<p>問答發表實作自評</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>	

							<p>(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？</p> <p>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。</p> <p>活動四、找出刷牙問題</p> <p>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：小雨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。</p> <p>活動五、改進刷牙習慣</p> <p>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。</p>		
第四週	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。	<p>活動一、調查健康習慣</p> <p>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。 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。</p> <p>活動二、完成句子</p> <p>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。</p> <p>活動三、討論健康習慣的好處</p> <p>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。</p>	發表自評	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

							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。			
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)了解家人心裡的感受。 (2)說出自己心裡的感受。 (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。	觀察 問答	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

							<p>活動四、良好的溝通技巧</p> <p>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）</p> <p>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。</p> <p>3. 配合課本頁面，請學生自我檢核與家人溝通的方式。</p> <p>活動五、發表與家人相處的情形</p> <p>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。</p> <p>活動六、如何表達對家人的關愛</p> <p>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，也不會忘記要照顧你，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。</p>		
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。	<p>1. 認識家庭休閒活動的項目及好處。 2. 認識戶外旅遊的行程準備工作。 3. 樂於參與家庭休閒活動。</p> <p>活動一、分享休閒活動經驗</p> <p>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。 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？</p> <p>活動二、家庭休閒活動代言人</p> <p>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？</p>	問答	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

							<p>(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？</p> <p>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。</p> <p>活動三、戶外旅遊前的準備</p> <p>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。</p> <p>活動四、休閒活動大家談</p> <p>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臺說明討論結果，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。</p>			
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。	<p>1. 能表達對家人的關愛。 2. 樂於參與家庭休閒活動。</p> <p>活動一、家庭感情撲滿</p> <p>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。</p> <p>活動二、我和家人的約會</p> <p>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。</p>	觀察	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。		

<p>第九週</p>	<p>單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區</p>	<p>3</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>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。</p>	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p>	<p>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。</p>	<p>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，甚至出血。 活動四、觀察登革熱影片 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=SiTg3IGnNFI，引起學生學習興趣並加深印象。 2. 針對內容討論或進行搶答遊戲。 活動五、病媒蚊不要來 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</p>	<p>問答 自評</p>	<p>【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>	
------------	-----------------------------------	----------	---	--	----------------------------	---	--	------------------	---	--

							<p>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整潔。</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，</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。	

							可以讓回收工作更完美。 活動四、討論如何讓社區環境變得更好 1. 教師引導學生思考後發表： (1)你居住的社區環境有什麼優點和缺點？ (2)你在社區中參與了哪些環保活動？ (3)為了維護社區環境整潔，還可以參與哪些工作呢？ 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。		
第十一週	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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識在平衡木行進的方法。 2. 能描述在平衡上保持動態平衡的要領。 3. 表現平衡木上行進、轉身的動作能力。 4. 認識在跳箱上進行支撐、跨越動作的要領。 5. 表現認真參與跳箱活動的學習態度。 6. 表現在跳箱上支撐、跨越的動作能力。	活動一、單腳站立 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。 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。 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。 活動二、側步走練習 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。 2. 引導學生先在地板試著做，再到平衡木上練習。 活動三、後退練習 1. 教師講解並示範，在平衡木上後退的動作要領：雙腳一前一後站立，前腳沿平衡木後移，到定位後踩穩。 2. 引導學生輪流在平衡木上練習後退動作。 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。 活動四、原地轉身練習 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。 2. 學生先在地板試做，再輪流到平衡木上練習轉身。 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。 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。 活動五、平衡高手遊戲 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。 2. 分組進行平衡高手活動。 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	問答 實作	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。

							<p>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> <p>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。</p> <p>2. 鼓勵學生勇於接受挑戰，增加自己的全身性動作能力。</p> <p>活動八、創意跳箱遊戲</p> <p>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。</p> <p>2. 各組輪流實作，教師提供講評和回饋。</p>		
第十二週	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。	<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>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	<p>1. 認識分站體能活動的動作方法。</p> <p>2. 正確表現分站體能活動的動作能力。</p> <p>3. 進行分站活動時能表現遵守規則和尊重他人的行為。</p> <p>4. 能利用學校或社區運動資源進行身體活動。</p>	<p>活動一、分站活動規則</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>活動二、體操挑戰分站活動</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 挑戰活動結束後利用課本中的自評卡勾選自己的表現。</p> <p>4. 教師講評，引導學生進行反省。</p> <p>活動三、課後學習任務</p> <p>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。</p>	問答 實作 觀察 自評	<p>【安全教育】 安E6 了解自己的身體。</p> <p>【法治教育】 法E4 參與規則的制定並遵守之。</p>

<p>第十三週</p>	<p>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</p>	<p>3</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。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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. 複習生病時該怎麼應對的知識，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. 教師介紹班級體育的主要流程，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. 教師說明班級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。</p>	<p>問答 實作 自評</p>	<p>【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。</p>	
-------------	---	----------	--	--	---	---	---	-------------------------	---	--

							<p>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。</p> <p>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。</p> <p>活動七、班際體育競賽參與行為</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>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。</p>		
第十四週	單元五、運動 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。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	<p>1. 學會個人跳繩基本技巧。</p> <p>2. 體驗團體跳繩的樂趣。</p>	<p>活動一、西部牛仔</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>活動二、單次半迴旋動作</p> <p>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。</p> <p>活動三、半迴旋結合一次跳躍動作</p> <p>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。</p> <p>活動四、綜合活動</p> <p>1. 教師指導學生進行緩和運動。 2. 請學生發表活動感想。</p> <p>活動五、一跳一迴旋</p> <p>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。</p> <p>活動六、跑步跳繩</p> <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。 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。 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>	實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

							<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>		
第十五週	<p>單元六、我喜歡玩球</p> <p>活動一、有趣的拋球遊戲</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>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>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>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>	<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：一腳在前，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腳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，</p>	實作觀察	<p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

							<p>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>		
第十六週	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> <p>(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。</p> <p>(3)全部輪完後，計算各組總得分，分數高的組別獲勝。</p> <p>活動六、穿越障礙比賽</p> <p>1. 教師說明規則後進行比賽：</p> <p>(1)全班分成四組。</p> <p>(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。</p> <p>(3)全部輪完後，計算各組總得分，分數高的隊伍獲勝。</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. 外圈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圈每一位同學。 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：	實作 問答	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
------	-------------------------	---	--	--	--	---	---	----------	----------------------------	--

							(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？			
第十八週	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。 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	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

							練習。 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。 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。			
第十九週	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	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-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-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 認識戶外、室內的休閒運動知識。 2. 認識可以進行休閒運動的相關資源。 3. 能依據日常生活選擇適當的休閒運動。 4. 學會有氧運動基本動作。 5. 觀察他人動作、配合節奏，合作表演。 6. 認識攀岩活動的基本常識。 7. 能利用四肢進行各項身體活動。 8. 在身體活動的遊戲中，表現合作的精神。	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。 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。 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。 活動四、暖身準備動作	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.防禦動作：雙腿平行開立，雙膝微曲，雙肩平行，雙臂屈於胸前。</p> <p>2.雙手碰膝：膝蓋向上抬起雙手碰膝蓋，左右腳輪流抬。</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>動作時，上半身略微後仰，雙手保持防護姿勢。</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>1.練習蜥蜴爬行動作。</p> <p>2.練習兔子躍進動作。</p> <p>3.練習單腳躍進動作，進行分組競賽。</p> <p>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</p> <p>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</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>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。</p> <p>2. 引導學生發表能站更多人的策略，如：手拉手支撐等。</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>2. 學生分組進行挑戰。</p> <p>活動十三、自行設計關卡</p> <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。 (3)兩組都輪完後，互換跳躍踩繩動作，再玩一次。 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 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。 2.請學生進行螃蟹跨越。 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 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。 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 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 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。 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。 3.學生熟練後，可增加橡皮筋繩高度，鼓勵學生挑戰。 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 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。 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 1.數名學生圍成一圈，兩人拉一條橡皮筋繩。 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。 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 1.三人一組，輪流擔任拉繩與跳躍的角色。 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。 3.跳躍時，可以用之前學到的任何一種跳躍方式挑戰。 4.教師提醒學生：假日時，記得邀請家人</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

							一同在庭院或公園，進行橡皮筋跳高的挑戰遊戲喔！			
第二十週	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。	1. 了解各種不同水域休閒運動項目。 2. 體驗穿著救生衣浮在水面的感覺。 3. 能了解游泳前、游泳時以及游泳後的衛生維護事項。 4. 學習水中韻律呼吸的方法。 5. 能和同學合作進行韻律呼吸團體遊戲。 6. 能學習在水中漂浮的方法。 7. 能在水中漂浮前進。 8. 利用漂浮技能參與各種水中遊戲。 9. 學會借物漂浮的水中自救能力。	<p>活動一、水域休閒活動討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明本節課的重點在了解不同水域的活動內容。 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。 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。 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>活動二、體驗穿著救生衣浮在水面體驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師介紹救生衣在水域活動的重要性。 2. 教師示範穿著救生衣的正確方法。 3. 學生分組穿著救生衣，並體驗浮在水面上。 <p>活動三、泳池維護衛生事項討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生發表到泳池玩水或游泳的經驗。 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。 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。 4. 教師請同學討論何種情況不適合下水活動。 5. 教師統整並補充其他活動項目及內容。 <p>活動四、岸上韻律呼吸練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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>活動五、水中站立韻律呼吸練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 3. 熟悉動作要領後，學生進行水中站立韻律呼吸練習。 <p>活動六、水中移動韻律呼吸遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 進行移動韻律呼吸接力遊戲，學生分組練習。 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>活動七、呼拉圈換位遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 教師依學生人數及水道數量進行分組 	問答 觀察 自評	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

							<p>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。