

## 貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

### 嘉義縣梅山鄉太興國民小學

表 13-1 114 學年度第二學期二年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者：林育如、林昕叡

#### 第一學期

全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是 ☒ (一年級和二年級體育課程實施混齡教學) 否 ☐

教材版本		翰林版第三冊				教學節數		每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標		<div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>7. 認識體育課的安全規範、服裝裝備要求及整隊基本動作。</div> <div>8. 建立運動前暖身與課後緩和的重要性。</div> <div>9. 學會使用運動器材的正確方法與注意事項。</div> <div>10. 學習校園設施使用守則。</div> <div>11. 具備基礎健康檢查與自我照護的態度與技能。</div>								
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(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
第一週	單元一、 吃出健康 和活力 活動一、 健康飲食	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食	1. 能養成良好的飲食習慣。 2. 認識六大類食物的類別。 3. 認識每天吃六大	<b>活動一、誰最健康</b> 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	操作 問答 發表 自評 觀察	<b>【能源教育】</b> 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。	

			<p>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基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內</p>	<p>2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2b-I-2 願意養成健康習慣。</p>	<p>物。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p>	<p>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>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><b>活動二、連出六大類食物</b></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。</p> <p>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>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>			
--	--	--	--	---	----------------------------------	--	---	--	--	--

			容的意義與影響。							
第一週	上課規定聽一聽	2	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-2 認識基本的運動常識。 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。	1. 認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。 2. 學會整隊的基本動作。 3. 養成正確的上課準備習慣。	<b>一、介紹體育課程與上課規定</b> 1. 教師介紹體育課的主要內容，包括室內和戶外的身體活動，大多屬於移動性的身體活動，有時會有身體碰觸或碰撞，所以要注意上課安全。 2. 利用課本說明上體育課的安全規定，包括：注意聽老師的口令或哨聲；注意看老師的動作示範；活動時要注意安全。 <b>二、制定體育課的約定</b> 1. 引導學生發表，除了課本的安全規定外，還有哪些規定大家應該遵守。 2. 歸納大家的意見，寫成學習公約，提醒大家要遵守上課的約定。 <b>三、說明上體育課的準備</b> 1. 利用課文說明體育課會從事很多運動，學生需穿著學校的運動服或班服、運動鞋，戴帽子和準備水壺。 2. 教師歸納：體育課時主要以戶外身體活動為主，一定要遵守教師規定並穿著正確裝備，才能維持上課安全，以後上課前應做好這些準備。 <b>四、進行整隊練習</b> 1. 說明整隊是上戶外體育課應該學會的能力，引導學生模仿老師動作練習整隊、立正、稍息和向前看齊。 2. 訓練體育小股長喊口令，進行自主性整隊練習。	1. 問答：能說出體育課的安全規定和準備。 2. 實作：能做出正確的整隊動作。 3. 問答：能說出正確運動穿著的條件。 4. 實作：能做好上體育課的準備。	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。	
第二週	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健	1a-I-1 認識基本的健康常	Ea-I-1 生活中常見的食物與	1. 能養成良好的飲食習慣。 2. 認識六大類食物的類別。	<b>活動一、認識六大類食物</b> 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類的食物。 2. 教師在黑板或海報紙上標示六大類	操作問答發表自評觀察	<b>【能源教育】</b> 能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減	

			<p>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</p>	<p>識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2b-I-2 願意養成健康習慣。</p>	<p>珍惜食物。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</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>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><b>活動二、討論六大類食物對身體的益處</b></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>破的行動。</p>	
--	--	--	---	--	-------------------------------------	--	---	--------------	--

			載、報導有關體育內涵與健康的意義與影響。							
第二週	我愛體育課	2	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-2 認識基本的運動常識。 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。	1. 認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。 2. 學會整隊的基本動作。 3. 養成正確的上課準備習慣。	<b>一、誰的穿著不正確</b> 1. 利用課文圖片情境，引導學生發表哪些小朋友的穿著適合運動？哪些需要較不適合？為什麼？ 2. 利用課本圖片比較一下自己的穿著和哪一位小朋友最像。 <b>二、總結活動</b> 1. 歸納在戶外上體育課，必須注意安全，遵守規定，作好準備才能享受運動的樂趣。 2. 提醒學生下次要檢查上課的服裝、裝備是否正確。 3. 說明下一節課會學習如何做暖身操和選擇安全的場地。	1. 問答：能說出體育課的安全規定和準備。 2. 實作：能做出正確的整隊動作。 3. 問答：能正確說出運動時的穿著條件。 4. 實作：能做好上體育課的準備。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第三週	單元一、吃出健康和活力	1	健體-E-A1 具備	1a-I-1 認識基	Ea-I-1 生活中	1. 能養成良好的飲食習慣。	<b>活動一、「我的餐盤」6口訣</b> 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	操作 問答 發表	【能源教育】 能 E8 於	

	活動一、健康飲食	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	本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生 活習慣。 2b-I-2 願意養成健康習慣。	常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	2. 認識六大類食物的類別。 3. 認識每天吃六大類食物的重要性。 4. 願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5. 願意做到珍惜食物、不浪費。	食物。請學生依序練習口訣： (1)乳品類→每天早晚一杯奶 (2)水果類→每餐水果拳頭大 (3)蔬菜類→菜比水果多一點 (4)全穀雜糧類→飯跟蔬菜一樣多 (5)豆魚蛋肉類→豆魚蛋肉一掌心 (6)油脂與堅果種子類→堅果種子一茶匙 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。 <b>活動二、聰明吃，營養跟著來</b> 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。 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√。 3. 請學生分享勾選的結果，並發表對小萱的建議。 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。 <b>活動三、珍惜食物不浪費</b> 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。 <b>活動四、養成珍惜食物的習慣</b>	自評觀察	家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。	
--	----------	--	--	--------------------------------	---	--	------	-------------------	--

			本素養，並理解各類媒體報導有與體育內涵的意義與影響。				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。			
第三週	暖身好重要	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，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-2 認識基本的運動常識。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1. 知道暖身操的重要性。 2. 能正確進行暖身操活動。	<p><b>一、暖身操的重要性</b> 教師提問並說明運動前做暖身操，比較不容易受傷。</p> <p><b>二、進行單人暖身操練習</b> 1. 示範並引導學生練習簡單的單人暖身操。 2. 一邊練習一邊引導學生思考：身體哪一個部位的肌肉有伸展、拉的感覺。 3. 引導學生原地跑步，體驗全動態暖身方式，後改原地踏步，緩和呼吸和心跳。</p> <p><b>三、總結活動</b> 1. 教師提問剛才進行哪些不同的暖身活動，靜態伸展和動態的活動有什麼不一樣的感覺？ 2. 教師歸納：運動前進行暖身操可以讓身體做好準備，也可以減少運動傷害。</p> <p><b>四、複習單人暖身操</b> 1. 引導學生隨著教師口令和動作示範。 2. 說明暖身操也可以兩人合作進行，互相協助，增加身體部位伸展的範圍。</p> <p><b>五、進行雙人暖身操練習</b> 1. 引導學生兩人一組，先相互握手問好。 2. 說明兩人活動要注意的安全規定。 3. 示範並引導學生練習雙人暖身操。 4. 一邊練習一邊引導學生思考：身體</p>	1. 問答：能說出暖身操的重要性。 2. 實作：能做出正確的單人和雙人暖身操動作。	<b>【安全教育】</b> 安E7 探究運動基本的保健。	

							<p>哪一個部位的肌肉有伸展、拉的感覺。</p> <p>5. 教師提問比較雙人暖身操和單人暖身操的伸展部位有哪些相同、哪些不同？</p> <p><b>六、總結活動</b></p> <p>1. 教師歸納：暖身操的方式要依照運動的身體部位來做變化。</p> <p>2. 鼓勵學生學會暖身操的方法和動作後，可以在課後和同學或家人一起練習，並養成運動前先做暖身操的正確習慣。</p>			
第四週	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食活動	1	<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</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. 感受攝取過多油炸食物及含糖飲料對身體健康的威脅。</p> <p>2. 養成少油、少糖，多吃營養食物的習慣。</p> <p>3. 感受不良飲食習慣對健康的影響。</p> <p>4. 思考自己的飲食問題與改善方法。</p>	<p><b>活動一、討論生活中珍惜食物的方法</b></p> <p>1. 師生共同討論在生活中珍惜食物不浪費的方法，例如：</p> <p>(1) 先計畫後採購，吃多少買多少。</p> <p>(2) 外出用餐時不過量點菜，真的吃不飽才加點。</p> <p>(3) 充分利用食材，減少產生食物垃圾。</p> <p>(4) 吃多少煮多少，把餐盤裡的食物吃乾淨。</p> <p>2. 教師勉勵學生儘量減少丟棄食物的行為。</p> <p><b>活動二、實踐珍惜食物不浪費</b></p> <p>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。</p> <p>2. 配合課本頁面，請學生勾選不浪費食物的具體做法：</p> <p>(1) 和家人到餐廳用餐：</p> <p>(x) 什麼都想吃，多點幾道菜。</p> <p>( ) 吃多少，點多少。</p> <p>( ) 把吃不完的食物打包帶回家。</p> <p>(2) 吃到飽自助餐：</p> <p>( ) 少去吃到飽餐廳。</p> <p>( ) 先拿一點，吃完再拿下一盤。</p> <p>(x) 要多拿一點才划算。</p> <p>(3) 到超市採買食物：</p>	發表問答	<p><b>【能源教育】</b></p> <p>能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。</p>	

			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基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有與健康內容的影響。				<p>(x) 特價食物，多買一點才划算。</p> <p>( ) 一次不要買太多，買需要的就好。</p> <p>( ) 食物新鮮比較重要，買回家趕快吃完，不要放到過期。</p> <p>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><b>活動三、探討飲食問題</b></p> <p>1. 配合課本頁面，呈現情境中小萱和小安的飲食情況。</p> <p>2. 學生自由發表：</p> <p>(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）</p> <p>(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）</p> <p>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，攝取過多糖分会引起肥胖、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。</p>			
第四週	安全遊樂園	2	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	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學	<p>1. 知道校園遊樂設備使用規定。</p> <p>2. 能遵守遊樂設備使用規定。</p> <p>3. 能分辨安全或危險的遊樂設備，並</p>	<p><b>一、認識校園遊樂設備</b></p> <p>1. 說明今天要去認識學校遊樂設備，介紹使用規定，下課時可以正確使用。</p> <p>2. 引導學生至學校遊樂設備區，介紹設備名稱，包括：秋千、溜滑梯、翹翹板等。</p> <p><b>二、認識遊樂設備使用規定</b></p> <p>1. 教師提問：「在遊樂場玩耍時，應該注意哪些事項呢？」</p> <p>2. 說明學校的遊樂設備都有使用規定，遊玩時，要遵守這些規定，才不</p>	<p>1. 問答：能說出校園遊樂設備使用規定。</p> <p>2. 實作：能按照使用規定使用遊樂設備。</p> <p>3. 實作：能分辨校園裡</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E3 知道常見事故傷害。</p>	

			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。		校運動活動空間與場域。	知道如何處理。	會發生危險。 <b>三、進行遊樂設備體驗活動</b> 1. 引導學生分站觀察遊樂設備使用規定，發表觀察到的使用規定。例如：溜滑梯要按照箭頭或爬上、滑下的滑道使用，才不會造成衝撞。秋千要在外圍等待區排隊，才不會被擺盪中的秋千撞傷；在秋千停止擺盪前不可以跳下，其他人也不能接近。平衡高低木樁要遵守使用的動線，不可以插隊。 2. 讓學生分組實際使用遊樂設備，並觀察其表現。 <b>四、總結活動</b> 1. 教師提問：「在使用過程中，大家表現如何？是否有人違反規定？」 2. 教師歸納：校園裡的遊樂設備是大家都可以使用的公物，要遵守使用規定才不會發生危險。回家後，也可以去觀察社區或其他公園，是否也有這些遊樂設備，使用時也要遵守使用規定，玩樂才安全。	遊樂設備是否安全。 4. 問答：能說出發現危險遊樂設備的處理方法。	
第五週	單元一、吃出健康和活力 活動二、飲食追追追	1	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	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。	<b>活動一、作決定的步驟</b> 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。 <b>活動二、採取行動</b> 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	發表問答自評	<b>【家庭教育】</b> 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

		<p>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>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）。</p> <p>3. 鼓勵學生為了自己的健康，要認真執行有益健康的習慣。</p> <p><b>活動三、發現自己的飲食問題</b></p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>3. 教師鼓勵學生改善自己的飲食問題。</p>			
--	--	---	--	--	--	--	--	--

第五週	模仿大進擊	2	<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-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</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>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>1. 能利用身體模仿不同的幾何圖形。</p> <p>2. 知道身體的形狀、水平、大小和支撐點的概念。</p> <p>3. 能和同學合作做出有主題的模仿造型。</p> <p>4. 能發表自己觀賞的想法。</p>	<p><b>一、單元導入活動</b></p> <p>1. 教師利用課文單元頁情境圖，引導學生認識體操和舞蹈是體育課的上課內容，喚起學習動機，並詢問學生是否有相關學習經驗。</p> <p>2. 教師引導學生進行暖身運動後，想像自己的身體像一條線一樣，表現直直的直線和彎彎的曲線。透過簡單的模仿，體驗身體可以表現簡單的線條。</p> <p><b>二、進行身體造型活動</b></p> <p>1. 教師引導學生利用身體展演圖形，（配合數學幾何圖形的學習經驗）複習圖形的名稱，再引導學生利用身體展演圖形，探索身體的神奇功能，建立對身體的自信心。</p> <p>2. 鼓勵學生兩人或三人一組，嘗試做出不同的造型，體驗合作的展演方式。</p> <p>3. 說明表現各種不同的造型活動時，還可以加上高低和大小的變化。引導學生嘗試將剛才的造型做出各種變化，如高高的三角形、越來越小的圓形、慢慢變大的長方形……。</p> <p><b>三、總結活動</b></p> <p>1. 教師歸納可以利用身體模仿形狀，表演時再利用高低、大小的變化，或是和他人合作，可以做出不同變化。</p> <p>2. 進行模仿動作時，要用眼睛觀察，注意形狀、高低、大小的特點，就能模仿得更像。</p>	<p>1. 問答：能說出形狀、水平、大小和支撐點的動作概念。</p> <p>2. 實作：能利用模仿能力，表現不同變化的身體造型。</p> <p>3. 問答：能說出觀賞展演的想法。</p> <p>4. 實作：能和同學合作，展演有主題的造型。</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>	
-----	-------	---	--	--	------------------------------	---	--	---	---	--

			展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。						
第六週	單元一、吃出健康和活力 活動三、飲食安全小秘訣	1	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	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、產品與服務。	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性。	<b>活動一、分享吃壞肚子的經驗</b> 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。 <b>活動二、認識冷藏食品的保存方法</b> 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℃）。開封後要及早喝完，離開冷藏不要超過半小時。 <b>活動三、認識食品標示</b> 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。	發表實作	<b>【家庭教育】</b> 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

			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>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。</p> <p>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> <p><b>活動四、有效日期找找樂</b></p> <p>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。</p> <p>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>			
第六週	猜猜我是誰	2	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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。2c-I-2 表現認真參與的	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	<p>1. 能利用身體模仿不同的幾何圖形。</p> <p>2. 知道身體的形狀、水平、大小和支撐點的概念。</p> <p>3. 能和同學合作做出有主題</p>	<p><b>一、造型創作引導活動</b></p> <p>1. 引導學生進行暖身活動後，教師複習上一節課的學習經驗。</p> <p>2. 進行身體變變變的動作展演要素複習活動。動作口令如：我變、我變、我變小三角形。</p> <p><b>二、進行分組造型創作活動</b></p> <p>1. 教師引導學生觀察其外形的特點，包括大小、高低、形狀，再讓學生思考如何利用身體表現。</p> <p>2. 教師說明很多物體都是不規則形，需靠大家合作才能表現外形的特徵。提醒學生先討論想要表演的主題，再</p>	<p>1. 問答：能說出形狀、水平、大小和支撐點的動作概念。</p> <p>2. 實作：能利用模仿能力，表現不同變化的身體造型。</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>	

			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-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。	學習態度。2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		的模仿造型。 4. 能發表自己觀賞的想法。	分配表演的工作和位置。 3. 進行四至五人一組的分組主題創作。 <b>三、進行分組展演活動</b> 1. 教師引導各組依據上一節課討論結果進行試做練習。 2. 進行分組展演活動。 <b>四、分組展演與欣賞活動</b> 1. 教師說明分組展演與欣賞發表的注意事項，包括：要安靜觀賞別人的表現，再根據自己觀賞的心得進行發表。 2. 小組輪流展演，學生發表觀賞想法。 3. 教師總評各組學習表現。 <b>五、認識支撐點</b> 1. 教師引導學生進行暖身活動後，請學生觀察站立的動作中，身體哪個部位是著地的點。 2. 說明支撐點是指支撐身體著地的部位。支撐點大小會影響身體的穩定性，平時身體活動中的支撐點都不相同，如坐在地板、站立、爬行及躺著都有不同的支撐點。 <b>六、進行支撐點練習</b> 1. 教師引導學生模仿一個支點、兩個支點、三個支點、四個支點的動作。再請學生思考，如何用不同部位當作身體支點進行支撐性動作，引導學生創作表現不同的支點動作。 2. 三人一組，教師提供書面紙或支撐點卡畫出動作展演的支點，讓兒童發現支撐點會有身體部位的不同，以及距離的差異。 3. 引導學生利用上一節的創作經驗，分組完成不同學習任務的身體造型遊戲，但要思考形狀、大小、高低和支撐點的設計。 4 教師引導學生表現認真參與的行為，包括專心、盡力和合作。	3. 問答：能說出觀賞展演的想法。 4. 實作：能和同學合作，展演有主題的造型。	
--	--	--	--	--	--	--------------------------	---	---	--

							<p><b>七、分組展演與欣賞活動</b></p> <p>1. 教師複習分組展演與欣賞發表的注意事項，請各組輪流展演，其他學生發表觀賞心得。</p> <p>2. 教師總評各組學習表現。</p> <p>3. 預告下一節課將利用支撐點的概念進行體操的墊上活動，請學生牢記每一次學會的動作創作要素，應用在身體活動中。</p>			
第七週	單元一、吃出健康和活力 活動三、飲食安全小撇步	1	<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</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Eb-I-1 健康安全消費的原則。</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><b>活動一、和健康的約定</b></p> <p>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。</p> <p>2. 請學生配合課本頁面，將願意努力做到的項目打√。</p> <p>3. 回家後宣讀內容並請家長簽名。</p> <p><b>活動二、我的晚餐紀錄</b></p> <p>1. 請學生寫下昨天晚餐吃了哪些食物。</p> <p>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。</p> <p>3. 討論需要改進的飲食內容及方法。</p> <p>4. 教師鼓勵學生均衡攝取六大類食物。</p>	自我檢核	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>	

			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。							
第七週	動物模仿大王	2	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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。2d-I-1 專注觀賞他人的	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。 2. 能知道表現平衡、柔軟度和支撐動作的要領。	<b>一、墊上運動的注意事項</b> 1. 教師帶領學生到學校體操教室，介紹體操教室使用規定和設備。 2. 教師指導學生脫鞋、脫襪之後在墊子上體驗各種暖身活動。 <b>二、進行靜態模仿活動</b> 1. 教師示範並引導學生練習簡單的靜態造型動作，先說明這些動作是源自瑜珈動作，做的時候要慢慢伸展，穩住身體後，靜止展現身體造型。 2. 靜態造型動作順序依序為：坐姿蝴蝶式（伸展胯下肌群）、俯臥支撐下犬式（伸展大腿後側肌群）、弓箭站	1. 問答：能說出平衡、柔軟度和支撐動作的要領。 2. 實作：能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。	<b>【安全教育】</b> 安 E6 了解自己的身體。	

			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-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。	動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。			姿小戰士（伸展小腿肌群）、單腳站姿樹式（平衡感與支撐的動作），最後安靜趴下嬰兒式（緩和休息）。 <b>三、創意活動</b> 1. 教師引導學生熟練後，讓他們嘗試升級版。蝴蝶式—臀部離地變蛙式、下犬式—雙腳貼地變海狗式、小戰士式—舉起後腿變飛機式、樹式—左右搖擺成月亮式、嬰兒式—轉身雙腳上舉像睡醒的嬰兒。 2. 教師歸納：墊上因為有保護作用，可以嘗試不同支撐的動作，也可以嘗試盡量伸展的感覺，增加動作表現能力。 <b>四、複習靜態造型動作</b> 1. 教師指導學生複習墊子運動應有的準備，再進行暖身活動。 2. 帶領學生複習上一節課兩套靜態模仿動作。 <b>五、進行動態模仿動作</b> 1. 教師說明要模仿動物移動的學習任務，並請學生思考問題：「動物有幾隻腳（支撐點）？移動的方式（爬、走、跳）？移動的方向（前、側……）？」 2. 教師引導學生練習大象走路、螃蟹走路，再讓學生發表兩種動物移動動作的差異。 <b>六、進行動物模仿秀</b> 1. 教師說明遊戲規則，引導學生分組討論與分配不同動物任務，再練習試做。 2. 各組輪流展演，其他學生發表觀賞的心得。 3. 教師總評各組學習表現，並歸納學習概念的應用與觀賞別人動作應表現的行為。			
第八週	單元二、我真的很	1	健體-E-	3b-I-1 能	Fa-I-1 認	1. 描述並接受自己	<b>活動一、猜猜我是誰</b> 1. 教師發下空白紙張，同時詢問學生	發表自評	<b>【生涯規劃教育】</b>	

	不錯 活動一、 我喜歡自己		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。	於引導下，表現簡易的自我調適技能。	識與喜歡自己的方法。	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。	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。 <b>活動二、我的小檔案</b> 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。		涯E1 了解個人的自我概念。 涯E4 認識自己的特質與興趣。	
第八週	跑跑跑往哪跑	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健	1c-I-2 認識基本的運動常	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲	1. 透過遊戲認識跑步運動。 2. 培養快速改變方向及閃躲	<b>一、熱身活動</b> 1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 <b>二、奔跑吧</b> 1. 教師帶領全班練習「向前跑」、「向後跑」、「後退跑」、「向左跑」、「向右	實作：能做不同方向、速度的跑步動作。	<b>【安全教育】</b> 安E7 探究運動基本的保健。	

			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。	識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	遊戲。	的能力。	<p>跑」等動作。</p> <p>2. 教師播放不同節奏、音樂，引導學生進行多樣變化的律動。</p> <p>3. 教師引導學生分組討論自編動作，並依序表演。</p> <p><b>三、綜合活動</b></p> <p>1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p><b>四、熱身活動</b></p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。</p> <p><b>五、紅綠燈遊戲</b></p> <p>1. 教師說明：「直線跑擺脫」、「變換方向跑閃躲」的基本概念。</p> <p>2. 利用校園地貌進行「直線跑」、「變換方向跑」的練習。</p> <p>3. 教師說明紅綠燈遊戲規則：</p> <p>(1) 以4~6人一組，1人當鬼。</p> <p>(2) 以室外或室內大範圍的場地為活動場地。</p> <p>(3) 遊戲開始時，鬼去抓人，快被鬼抓到時可喊紅燈，鬼便不能再抓此人，但此人不能再動，要等到有人來救才能變回綠燈。</p> <p>4. 若所有人都變成紅燈狀態，鬼就獲勝，重新選鬼。</p> <p><b>六、綜合活動</b></p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
第九週	單元二、我真的很不錯 活動一、我喜歡自己	1	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	3a-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。	<p>1. 描述並接受自己的外形。</p> <p>2. 認識自己的特質。</p> <p>3. 表現喜歡自己、悅納自己的行為。</p>	<p><b>活動一、喜歡自己</b></p> <p>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？</p> <p>2. 請數名學生自由發表：覺得自己有哪些地方還不錯？</p> <p>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。</p> <p>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</p>	問答 自評	<p><b>【生涯規劃教育】</b></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>	

			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。				更好。 <b>活動二、為自己加油</b> 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。			
第九週	金雞獨立不孤單	2	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	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。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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。	<b>活動一、雙人單腳支撐平衡練習</b> 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，一起同心協力完成學習任務的感覺。 <b>活動二、雙人單腳支撐平衡練習</b> 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	問答 實作 觀察	<b>【品德教育】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			動與健康的問題。 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。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。			<p>不同的感覺，以及保持平衡的技巧。</p> <p><b>活動三、雙人支撐平衡挑戰遊戲</b></p> <p>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。</p> <p>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> <p><b>活動四、動物模仿秀</b></p> <p>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。</p> <p>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）。</p> <p>3. 引導學生比較每一種支撐形式的差異。</p> <p><b>活動五、動物嘉年華遊戲</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 進行動物嘉年華遊戲。</p> <p>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>			
第十週	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官	1	健體-E-A1 具備良好身體	1a-I-1 認識基本的健康	Da-I-2 身體的部位與衛	1. 認識眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等感官的	<p><b>活動一、認識感官的功能</b></p> <p>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。</p> <p>2. 教師配合課本第36、37頁說明感官</p>	問答發表觀察實作	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項	

的好主人		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。	常識。	生保健的重要性。	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。	<p>的功能：</p> <p>眼睛→可以看書，可以觀賞美麗的風景。</p> <p>耳朵→可以聽聲音，可以欣賞音樂。</p> <p>鼻子→可以分辨氣味。</p> <p>嘴巴→以嘗味道，可以說話和唱歌。</p> <p>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。</p> <p><b>活動二、體會感官的重要性</b></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，再聞紙袋內的物品。</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><b>活動三、有害眼睛的行為</b></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</p>	目。	
------	--	--	-----	----------	--	---	----	--

							<p>離過度使用眼睛。</p> <p><b>活動四、我會愛護眼睛</b></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>			
第十週	靈活的我	2	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-C2 具備同理他人感受，在體育活動	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	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	<p>1. 認識縮體滾翻的動作要領。</p> <p>2. 能描述縮體滾翻的動作要領。</p> <p>3. 表現不同形式的縮體滾翻。</p> <p>4. 能認真參與各種縮體滾翻動作的學習活動。</p>	<p><b>活動一、縮體練習</b></p> <p>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。</p> <p>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> <p><b>活動二、縮體滾翻練習</b></p> <p>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。</p> <p>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，再利用臀部向前滾動的力量，回復原先預備姿勢。</p> <p><b>活動三、蹲姿抱膝縮體前後滾翻</b></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>	問答 實作 觀察	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E9 學習相互尊重的精神。</p>	

			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。	現基本動作與模仿的能力。			<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><b>活動四、挑戰活動——蹲姿不抱膝縮體前後滾翻</b></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>			
第十一週	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人	1	<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</p>	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	<p>1. 舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。</p> <p>2. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。</p>	<p><b>活動一、有害耳朵的行為</b></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><b>活動二、我會愛護耳朵</b></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><b>活動三、有害鼻子的行為</b></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>	觀察實作	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p>	

			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。				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。 <b>活動四、我會愛護鼻子</b> 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。 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。			
第十一週	追趕跑跳碰	2	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-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 透過遊戲認識跑步運動。 2. 培養快速改變方向及閃躲的能力。	<b>一、熱身活動</b> 1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 <b>二、獵人打獵遊戲</b> 1. 教師講解遊戲規則： (1) 以室外或室內大範圍的平坦場地為活動場地。 (2) 全班分成數組，每組圍成圈，其中一人當獵人，一人持紅色布條為獵物。 (3) 兩人繞圓圈跑，當獵人追上獵物並碰觸到獵物時，就完成打獵。 (4) 獵物可於繞圓圈跑時將布條交給其他人接到布條的人就成為獵物。 <b>三、綜合活動</b> 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。	實作：能做不同方向、速度的跑步動作。	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十二週	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要	1. 舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 2. 嘗試練	<b>活動一、有害嘴巴的行為</b> 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。 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	觀察實作	<b>【安全教育】</b> 安 E12 操作簡單的急救項目。	

			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。	1 舉例說明健康生活情境中用的健康技能和生活技能。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活操作簡易的健康技能。	性。	習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	唇膏保護。 <b>活動二、我會愛護嘴巴</b> 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。 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。 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。			
第十二週	滾球高手	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在	1c-I-1 認識身體活動的基本	Hc-I-1 標的性球類運動相關	1. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地	<b>一、熱身活動</b> 教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作，以利學習活動進行，並避免運動傷害。 <b>二、大、小球滾球體驗</b> 1. 教師以樂樂棒球示範滾球動作。	1. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。2. 實作：能	<b>【安全教育】</b> 安 E9 學習相互尊重的精神。	

			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。	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	的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。	<p>2. 滾球動作要領：兩腳前後站立，略呈弓箭步；一手持球，另一手扶球，置於身體一側，手往後牽引再立即往前伸展滾出球，放球點約在前腳位置。</p> <p>3. 學生分組散開練習大球滾球動作。</p> <p>4. 教師以樂樂棒球示範滾球動作，動作要領與大球大致相同，但單手握球。</p> <p>5. 學生分組練習小球滾球動作。</p> <p>6. 教師引導學生發表大小球滾球有什麼不同。</p> <p><b>三、看誰滾得遠遊戲</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 全班分2隊，分別在2個跑道上成縱隊。</p> <p>(2) 各組輪流派一人互相比賽，滾得遠的該隊得1分。</p> <p>(3) 球需盡量滾在該隊跑道內，滾的距離以球滾出邊界的點計算。</p> <p>(4) 全部輪完後計算得分，分數高的隊伍獲勝。</p> <p><b>四、綜合活動</b></p> <p>1. 教師挑選數名動作表現較佳的學生，示範滾球動作，並再次提醒動作要領。</p> <p>2. 教師表揚認真並享受學習過程的學生。</p> <p><b>五、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作。</p> <p><b>六、複習滾球動作</b></p> <p>1. 教師強調滾直、滾準要領：手臂揮擺的延伸動作決定球滾的方向。</p> <p>2. 學生分組練習。</p> <p>3. 練習距離逐步拉長。</p> <p><b>七、火車過山洞遊戲—躲避球</b></p> <p>教師講解遊戲規則：</p> <p>1. 分成4組練習：組員四肢弓立排成</p>	做出滾地移動接球的動作。 3. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。		
--	--	--	--	---	-----------------------------	-----------------------------	--	--------------------------------------	--	--

							一列，一人滾躲避球穿越組員，滾完組員弓立於隊伍後方，換下一位組員滾球，如此依序練習。 2. 分成4組競賽：各組弓立排列，一人持球於隊伍前方。 3. 哨音開始，各組輪流滾球穿越組員。 4. 滾球過程若球卡在隊伍中間，需由弓立組員單手將球滾向後方，直至穿越才算滾球完成。 5. 先輪完的隊伍獲勝。 <b>八、綜合活動</b> 1. 教師鼓勵學生發表心得。 2. 教師表揚勝不驕、敗不餒的學生。			
第十三週	單元二、我真的很不錯 活動三、感官救護站	1	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	3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	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。	<b>活動一、眼睛救護站</b> 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。 2. 配合課本第48頁，說明異物入眼及眼睛外傷的處理方法： (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。 (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。 <b>活動二、耳朵救護站</b> 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。 2. 配合課本第49頁說明異物入耳及耳朵進水的處理方法： (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。 (2)耳朵進水時，可以將進水的耳朵朝下，原地跳讓水流出。 <b>活動三、口鼻救護站</b> 1. 教師說明鼻子和嘴巴都是重要的感官，要注意保健，避免讓它們受傷。 2. 配合課本第50頁，說明流鼻血和咬	觀察實作	<b>【安全教育】</b> 安 E12 操作簡單的急救項目。	

			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>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><b>活動四、眼睛傷害情境演練</b></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><b>活動五、耳朵傷害情境演練</b></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><b>活動六、口鼻傷害情境演練</b></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>情境一：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><b>活動七、小小行動家</b></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</p>		
--	--	--	------------------------------	--	--	---	--	--

							<p>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><b>活動八、小試身手</b></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>			
第十三週	球王爭霸賽	2	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-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	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	<p>1. 能做出大、小球的滾球動作。</p> <p>2. 能做出原地滾地傳接球的動作。</p> <p>3. 能學會滾地移動接球的動作。</p>	<p>一、<b>熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作。</p> <p>二、<b>複習滾球進洞—樂樂棒球</b></p> <p>1. 教師強調滾直、滾準要領：手臂揮擺的延伸動作決定球滾的方向。</p> <p>2. 教師準備多個牛奶籃、鞋盒等大小不一的「球洞」。</p> <p>3. 學生分組練習，熟練滾準技巧。</p> <p>三、<b>爬山坡遊戲—樂樂棒球</b></p> <p>1. 利用牛奶籃當做山頂平臺、瓦楞紙板當做斜坡。</p> <p>2. 教師強調力道的控制，除了手臂擺動力量的調整，手指力量的控制也很重要。</p> <p>3. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 以5~6人一組。</p> <p>(2) 將球滾上山坡得1分，得分最多的組別獲勝。</p> <p>4. 學生分組練習。</p> <p>5. 驗收練習成果：全班進行比賽。</p> <p>四、<b>綜合活動</b></p> <p>1. 教師引導學生討論發表：以上述的障礙場地為例，有哪幾條穿越的路徑？</p> <p>2. 請學生任意布置一個場地，再次引導學生進行上述討論。</p> <p>五、<b>熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作。</p> <p>六、<b>複習爬山坡遊戲—樂樂棒球</b></p> <p>1. 利用牛奶籃當做山頂平臺、瓦楞紙</p>	<p>1. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。</p> <p>2. 實作：能做出滾地移動接球的動作。</p> <p>3. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E9 學習相互尊重的精神。</p>	

							板當做斜坡。 2. 教師強調力道的控制，除了手臂擺動力量的調整，手指力量的控制也很重要。 3. 學生分組練習。 <b>七、擊中目標遊戲—樂樂棒球</b> 1. 教師講解遊戲規則： (1) 畫一起始線，每組於前方3、4、5公尺處各放一角錐。 (2) 分數組練習，以樂樂棒球滾動擊中角錐。 (3) 分組比賽，每組輪流派人持3球，分別滾擊3、4、5公尺處的角錐。 (4) 擊中3、4、5公尺角錐分別可得1、2、3分，輪完後計算總分，分數高的隊伍獲勝。 2. 學生分組練習，教師巡視指導。 3. 全班進行比賽。 <b>八、綜合活動</b> 1. 教師鼓勵學生發表心得。 2. 教師表揚合作的小組。			
第十四週	單元三、拒絕菸酒 活動一、喝酒壞處多	1	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	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。	<b>活動一、討論喝酒的壞處</b> 1. 教師配合課本第58頁，說明喝酒的壞處，包括： (1) 喝酒會使反應變慢、注意力沒辦法集中。 (2) 喝酒會傷害腦部細胞。 <b>活動二、醉不上道</b> 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。 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。 3. 教師歸納：告訴家中的長輩們「喝酒不開車，開車不喝酒」。	發表觀察	<b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

			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。							
第十四週	太興孩子跑一跑	2	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-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 透過遊戲認識跑步運動。 2. 培養快速改變方向及閃躲的能力。	<b>一、熱身活動</b> 1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 <b>二、奔跑吧</b> 1. 教師帶領全班練習「向前跑」、「向後跑」、「後退跑」、「向左跑」、「向右跑」等動作。 2. 教師播放不同節奏、音樂，引導學生進行多樣變化的律動。 3. 教師引導學生分組討論自編動作，並依序表演。 <b>三、綜合活動</b> 1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 <b>四、熱身活動</b> 1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 <b>五、紅綠燈遊戲</b> 1. 教師說明：「直線跑擺脫」、「變換方向跑閃躲」的基本概念。	實作：能做不同方向、速度的跑步動作。	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。	

						2. 利用校園地貌進行「直線跑」、「變換方向跑」的練習。 3. 教師說明紅綠燈遊戲規則： (1) 以4~6人一組，1人當鬼。 (2) 以室外或室內大範圍的場地為活動場地。 (3) 遊戲開始時，鬼去抓人，快被鬼抓到時可喊紅燈，鬼便不能再抓此人，但此人不能再動，要等到有人來救才能變回綠燈。 4. 若所有人都變成紅燈狀態，鬼就獲勝，重新選鬼。 <b>六、綜合活動</b> 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第十五週	單元三、拒絕菸酒 活動一、喝酒壞處多	1	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	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。	<b>活動一、發表對飲酒的看法</b> 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。 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。 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。 <b>活動二、勸告親友勿飲酒</b> 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。 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。 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。	發表	<b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

			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。							
第十五週	球啊~滾到哪裡去	2	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-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	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。	<b>一、熱身活動</b> 教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作。 <b>二、複習滾球擊中目標動作—樂樂棒球</b> 1. 布置多個遠近不一的角錐，亦可拉長滾球距離，布置兩個角錐並排的方式，提供學生不同的練習。 2. 教師強調滾直、滾準要領：手臂揮擺的延伸動作決定球滾的方向。 3. 學生分組練習。 <b>三、別太用力喔遊戲—樂樂棒球</b> 1. 教師說明控制力道、適當運用力量也是運動重要的一環。 2. 在平坦的地上畫一直徑約40公分大小的圓，並於約4公尺處畫一起始線。 3. 學生分組練習，運用適當的力道，將球滾進圈內，並停於圈內。 4. 練習完成，分組競賽，各組輪流派人將球滾進圈內。 5. 滾進圈內得1分，全部輪完後，計算各隊得分，分數高的隊伍獲勝。 <b>四、綜合活動——你有運動精神嗎？</b> 1. 教師說明：每個人都希望自己會贏，但運動或遊戲有輸有贏，且過程中難免有些意見上的不同，如果能夠	1. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。 2. 實作：能做出滾地移動接球的動作。 3. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。	<b>【安全教育】</b> 安 E9 學習相互尊重的精神。	

						<p>勝不驕、敗不餒，且展現服從規則的風度，就是運動精神的表現。</p> <p>2. 引導學生自我檢視、發表。</p> <p>3. 教師說明：能欣賞他人的表現，也是運動風度的展現。再引導學生推薦有運動精神的同學。</p> <p><b>五、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作。</p> <p><b>六、原地滾球傳接練習—樂樂棒球</b></p> <p>1. 學生兩人一組，練習滾球傳接動作。熟練後可逐步加大傳接距離。</p> <p>2. 集合學生，引導學生發表：在傳接球過程中，有時球並不會剛好滾到你站的位置，要怎麼做？</p> <p><b>七、滾球移動接球練習—樂樂棒球</b></p> <p>1. 教師說明在傳接球過程中，有時球並不會剛好滾到你站的位置，這時需要立即判斷，並快速移動接球。</p> <p>2. 教師示範移動接球動作，並說明要領：</p> <p>(1) 兩腳張開、姿勢放低，眼睛注視球的來向。</p> <p>(2) 迅速移動到球的來向位置，並正面面對球。</p> <p>(3) 蹲低，兩手合在一起略呈碗狀，接住來球。</p> <p>3. 學生兩人一組練習，兩人相距約5公尺，滾球者將球滾向組員左方或右方約3大步（視學生程度調整），組員迅速移位接球。</p> <p>4. 最佳傳接手遊戲：</p> <p>(1) 全班分2隊，每隊2列縱隊，各隊前方約30公尺處置一籃子。</p> <p>(2) 各隊兩兩一組，相距約5公尺，一人持球將球滾向另一隊友前方，此時滾球者小跑前進；隊友迅速移動接球後，再將球傳向跑者前方，如此滾球前進至籃子處，將球放進籃子，同時下一組前進，依序進行。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							(3)先完成的隊伍獲勝。 <b>八、綜合活動</b> 1.教師鼓勵學生發表心得。 2.教師表揚合作的小組。			
第十六週	單元三、 拒絕菸酒 活動二、 遠離菸害	1	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	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。	1. 認識吸 菸對身體 健康的危 害。 2. 發表個 人對拒絕 二手菸的 看法。 3. 嘗試運 用拒絕的 技能，拒 絕吸入二 手菸。	活動一、發表對吸菸的看法 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？ 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）。 3.請學生展示畫作並說出對吸菸者的感受。 4.教師配合課本頁面說明吸菸的危害。	問答	<b>【家庭教育】</b> 家E12 規劃個人與家庭的生 活作息。	

			的問題。							
第十六週	超級變變變	2	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。	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。 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. 能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。 2. 能正確完成傳、接球動作。	<b>一、熱身活動</b> 教師指導學生動態式遊戲熱身並進行伸展活動，或讓學生模仿植物動作，在樂趣中完成熱身活動。 <b>二、進行原地傳球練習</b> 1. 教師示範接球方式，強調以手指而非手掌抓球。 2. 教師講解及示範頭上傳球、胯下傳球、一上一下傳球、左右轉身傳球動作要領。 3. 待各式原地傳接球動作較為熟練後，教師可將全班分組，進行下列綜合遊戲： (1) 全班分成兩組，各排成一縱列，從排頭開始，依教師口令，迅速做出正確動作。教師隨機喊出「頭頂」、「跨下」、「左傳」、「右傳」等口令，增加遊戲的趣味性。 (2) 全班分成兩組，各排成一縱列，進行傳球接力競賽。由排頭開始以頭上傳球方式，依序傳給後方組員，傳至排尾時，全組迅速後轉，再依序以跨下傳球方式，傳回排頭。先完成的組別獲勝。 <b>三、綜合活動</b> 1. 教師表揚合作的小組。 2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 <b>四、熱身活動</b> 1. 教師進行紅綠燈的遊戲，讓學生以遊戲方法熱身，並指導學生進行伸展活動。 2. 教師引導學生複習原地傳接球動作。 <b>五、進行原地拋接球練習</b> 1. 教師說明：接球的要領是雙手由頭頂上方循著球落下的軌跡，順勢回縮胸前接住球。	1. 實作：能依正確要領，做出拋、傳、接球動作。 2. 觀察：於練習或遊戲中，能與同學合作，快樂學習。	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	

						<p>2. 請學生練習向上拋彈地接球動作。</p> <p>3. 教師強調：拋球時膝蓋微彎，拋球瞬間，身體跟著向上伸直，較易控制球的力量與方向。</p> <p><b>六、原地拋接球遊戲</b></p> <p>1. 教師講解各項拍球遊戲規則及要領後讓學生分組練習。</p> <p>2. 「上拋彈地接球」：雙手持球向上拋球，待球落地後再接球。</p> <p>3. 「上拋接球」：拋球至頭頂上方處，待熟練後可增加高度。</p> <p>4. 「上拋拍掌接球」：先從拍掌一下開始，再逐漸增加次數。</p> <p>5. 教師引導學生了解：欲增加拍掌次數，拋球時身體要蹲低，同時將球拋得更高，才有足夠的準備時間。</p> <p><b>七、綜合活動</b></p> <p>教師表揚動作技能優異學生。</p> <p><b>八、熱身活動</b></p> <p>1. 教師帶領學生進行動態循環式熱身，並指導學生進行伸展活動。</p> <p>2. 教師引導學生複習兩人傳接球動作。</p> <p><b>九、進行兩人傳接球練習</b></p> <p>1. 「前拋彈地傳接球」：兩人面對面距離約5～8步，向同學方向拋球，球落地後接球者雙手接球。</p> <p>2. 「前拋傳接球」：傳球時要瞄準兩人中間上方位置，以拋物線方式傳出，接球時，手掌應張開如球形。</p> <p>3. 兩人一組進行傳接球練習，教師巡視並指正姿勢。</p> <p><b>十、綜合活動</b></p> <p>1. 教師表揚合作的小組。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並請動作正確學生示範表演。</p> <p>---</p> <p><b>一、熱身活動</b></p> <p>1. 教師帶領學生進行動態循環式熱身，並指導學生進行伸展活動。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						2. 教師引導學生複習兩人傳接球動作。 <b>二、呼叫伙伴遊戲</b> 1. 教師講解遊戲規則： (1) 以8人一組，7人圍成圈，1人站在圈內當關主。 (2) 遊戲開始，關主向上拋球，同時任意喊一編號，並退至圈外。 (3) 被叫到號碼的組員，須在球彈跳2下以內到圈內接球，並成為新關主。 (4) 若無法達成，則由原來的關主繼續遊戲。 2. 教師將學生進行分組。 3. 活動進行前，先由一組試玩一次，教師強調遊戲方式後，再分組進行遊戲。 <b>三、綜合活動</b> 1. 教師表揚合作的小組。 2. 教師指導學生進行緩和運動，並請動作正確學生示範表演。				
第十七週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	1	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。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1. 認識吸菸對身體健康的危害。 2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。 3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	<b>活動一、討論長期吸菸對健康的危害</b> 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？ 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。 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。	問答	<b>【家庭教育】</b> 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。	促進健康的立場。						
第十七週	身體動起來	2	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	1c-I-2 認識基本的運動常識。2d-I-1 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	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	1. 能利用呼拉圈進行各種身體造型。 2. 能利用呼拉圈進行各項身體活動。 3. 能利用課餘時間練習呼拉圈。	<b>活動一、利用身體搖呼拉圈</b> 1. 進行手臂轉動呼拉圈、雙手轉動呼拉圈動作。 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。 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。 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。 <b>活動二、綜合活動——我一定要學會</b> 1. 請學生示範腰部搖呼拉圈，引導學生觀察、討論要訣： (1)準備動作：身體扭轉，並將呼拉圈同步轉至側面。 (2)剛開始腰部圓弧擺動，搖起來後變成前後擺動。 2. 鼓勵學生課餘時間練習，並填寫自我挑戰表。 <b>活動三、熱身活動——地鼠鑽洞</b> 1. 教師帶領學生進行伸展、熱身。 2. 輪流進行地鼠鑽洞活動：排成各式	實作觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			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。	力。			<p>路徑，由學生輪流穿越呼拉圈。</p> <p><b>活動四、呼拉圈接力</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分成數組，每組約8~10人。</li> <li>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。</li> <li>3. 引導學生討論怎樣讓呼拉圈更流暢、快速的傳遞穿越？</li> </ol> <p><b>活動五、呼拉圈跳躍練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 熟練後，變換布置方式再進行一次。</li> </ol> <p><b>活動六、呼拉圈跳躍遊戲</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明遊戲規則後，進行比賽： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 全班分成數組。</li> <li>(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。</li> <li>(3) 最先輪完的組別獲勝。</li> </ol> </li> <li>2. 引導學生討論是否有其他排法，再比一次。</li> </ol> <p><b>活動七、綜合活動</b></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>			
第十八週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	1	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	1a-I-1 認識基本的健康常識。3b-I-3 能於生活中嘗試運用	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識吸菸對身體健康的危害。</li> <li>2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。</li> <li>3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。</li> </ol>	<p><b>活動一、討論二手菸的危害</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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？</li> <li>2. 配合課本頁面引導學生：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。</li> </ol>	發表實作	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>	

			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。	生活技能。4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。						
第十八週	看誰跑得快	2	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	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	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 能以正確的跑步動作進行跑步遊戲。 2. 能與同學合作，完成田徑跑步遊戲任務。	<b>活動一、熱身活動</b> 教師指導學生進行伸展活動。 <b>活動二、你推我扶</b> 1. 將學生分為數組。 2. 活動開始前，一半數量的標誌筒倒置，另一半正立。 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。 4. 可進行分組對抗賽活動。 <b>活動三、奪寶大賽</b> 1. 將學生分為數組，各組於等待線後排隊。 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	實作觀察	<b>【品德教育】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			<p>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>度。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>		<p>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><b>活動四、綜合活動</b> 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p><b>活動五、熱身活動</b> 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p><b>活動六、急速轉彎</b> 1. 將學生分為數組，各組於等待線後排隊。 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。 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><b>活動七、衝鋒達陣</b> 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。 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。 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><b>活動八、綜合活動</b> 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p><b>活動九、熱身活動</b> 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p><b>活動十、捕魚趣</b> 1. 全班分成兩組。 2. 每組派兩人當漁夫，其他的人當魚。 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。 4. 先將魚全部捕獲的組別獲勝。</p> <p><b>活動十一、小小行動家</b></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。 <b>活動十二、綜合活動</b> 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第十九週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	1	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	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。	1. 認識吸菸對身體健康的危害。 2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。 3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	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。 <b>活動十二、綜合活動</b> 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 <b>活動一、討論二手菸的危害</b> 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。	發表實作	<b>【家庭教育】</b> 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

			動與健康的問題。							
第十九週	球的秘密	2	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	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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。	1. 進行反應及閃躲遊戲。 2. 練習滾地躲避球的閃躲遊戲。 3. 進行團體滾地躲避球遊戲。 4. 單、雙手拋球及接球動作練習。 5. 進行團體拋準遊戲。 6. 移動拍球動作練習。 7. 進行團體移動拍球遊戲。	<b>活動一、猜拳抓人</b> 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。 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。 3. 教師表揚表現好的同學，讓他進行示範動作給同學參考。 <b>活動二、穿越叢林</b> 1. 教師說明穿越叢林的遊戲規則及注意事項。 2. 學生分組進行遊戲 <b>活動三、綜合活動</b> 1. 教師表揚表現優異的學生。 2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 <b>活動四、滾地躲避球</b> 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。 2. 教師指導學生分組並進行遊戲。 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。 <b>活動五、綜合活動</b> 1. 教師表揚表現團結合作的組別。 2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 --- <b>活動一、你拋我接</b> 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。 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。	實作觀察	<b>【安全教育】</b> 安E9 學習相互尊重的精神。 <b>【品德教育】</b> 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			的問題。			<p>3. 學生分組練習，教師巡視指導。</p> <p><b>活動二、拋準高手</b></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><b>活動三、穿越時空</b></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><b>活動四、傳球接力</b></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><b>活動五、拍球快樂行</b></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><b>活動六、如影隨形</b></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><b>活動七、拍球接力</b></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><b>活動八、拍球繞行、繞圈練習</b></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><b>活動九、拍球通道遊戲</b></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>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><b>活動十、綜合活動</b></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><b>活動十一、熱身活動</b></p> <p>教師指導學生進行腳步移動的動態熱身活動。</p> <p><b>活動十二、跑壘接力</b></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><b>活動十三、攻佔本壘遊戲</b></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>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

							3. 練習一段時間後，教師可請同學變化防守組的指定動作。 <b>活動十四、綜合活動</b> 1. 教師表揚表現優異的小組。 2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第二十週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	1	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	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。	1. 認識吸菸對身體健康的危害。 2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。 3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。 4. 認識吸菸對身體健康的危害。 5. 發表個人對拒絕二手菸的看法。 6. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	<b>活動一、演練拒絕二手菸的方法</b> 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。 <b>活動二、小試身手</b> 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。 --- <b>活動一、小試身手</b> 1. 請學生回家後完成課本第60、61頁的小試身手活動，並和同學分享。 <b>活動二、演練拒絕二手菸的方法</b> 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61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。	發表實作	<b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 <b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

			生活中運動與健康的問題。				<p>情境一：在自己家中。</p> <p>情境二：在公車站。</p> <p>情境三：在電梯裡。</p> <p>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。</p> <p>5. 教師提出補充意見並鼓勵學生勇於拒絕二手菸。</p>			
第二十週	桌球衝衝衝	2	<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，</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>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿</p>	<p>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。</p>	<p>1. 體驗桌球特性，培養球感。</p> <p>2. 學會桌球拍擊動作，並進行遊戲。</p> <p>3. 學會隔網拋準之要領與技巧。</p> <p>4. 能思考遊戲公平性問題，並提出看法。</p>	<p><b>活動一、桌球初體驗</b></p> <p>1. 教師提問並說明桌球的特性：輕盈、彈力小、踩到會破等。</p> <p>2. 教師示範兩手互接動作後，每人一球體驗並練習。</p> <p>3. 教師示範彈地接球動作後，各組散開練習。</p> <p>4. 教師示範上拋接球動作後，各組散開練習。</p> <p><b>活動二、帶球旅行</b></p> <p>1. 教師示範持拍帶球動作，學生散開練習。</p> <p>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。</p> <p><b>活動三、支援前線遊戲</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則後進行遊戲：</p> <p>(1) 全班分成數組，排頭持拍和球，其餘組員每人一球。</p> <p>(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。</p> <p>2. 引導學生討論帶球過程中，可能會發生哪些情形？</p> <p>(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)</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p><b>活動四、向上拍擊</b></p>	實作問答	<p><b>【法治教育】</b></p> <p>法 E4 參與規則的制定並遵守之。</p>	

			處理日常生活中運動與健康的問題。	的能力。			<p>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。</p> <p>2. 教師示範連續拍擊動作，學生各自散開練習。</p> <p>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？</p> <p><b>活動五、兩人互拍</b></p> <p>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。</p> <p>2. 學生兩人一組散開練習。</p> <p>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。</p> <p>4. 學生兩人一組散開練習。</p> <p><b>活動六、複習向上拍擊動作</b></p> <p>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。</p> <p><b>活動七、四人隔網互拍</b></p> <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><b>活動八、地上桌球賽</b></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><b>活動九、擲球動作練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 學生兩人一組進行練習。</li> <li>3. 教師行間巡視指導，指正動作。</li> </ol> <p><b>活動十、對牆擲準練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在牆上布置各種形狀的標的物（宜有大、中、小的難度區分）。</li> <li>2. 學生分組練習擲中各種標的物。</li> </ol> <p><b>活動十一、一箭穿心</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 足球網上柱或其他支架上懸掛呼拉圈。才回擊，都算出局。</li> <li>2. 學生分組進行擲準練習。</li> <li>3. 可在地上畫上近、中、遠三條線，鼓勵學生逐步挑戰。</li> </ol> <p><b>活動十二、穿越蜘蛛網</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在足球網上以塑膠繩纏繞出大小不一的數個區塊。</li> <li>2. 學生練習後，依難度討論出擲中各區塊的分數。</li> <li>3. 分組進行投擲計分競賽。</li> </ol> <p><b>活動十三、遠距離擲球動作</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 學生兩人一組進行練習，並逐步拉大距離。</li> </ol> <p><b>活動十四、井字擲準遊戲</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明規則後進行比賽。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 每個場地6人，分成兩隊比賽。</li> <li>(2) 兩隊每人1球，輪流派人將球擲到牆上井字的9個區塊。</li> <li>(3) 先連成一直線或一斜線的隊伍獲勝。</li> </ol> </li> <li>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？</li> <li>3. 再進行一次比賽。</li> </ol>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p><b>活動十五、從天而降擲球動作</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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）。</li> <li>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？</li> </ol> <p><b>活動十六、籃框擲準</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明：籃框較高，要控制拋物線路徑，避免用力往前丟。</li> <li>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。</li> <li>3.進行比賽： <ol style="list-style-type: none"> <li>(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。</li> <li>(2)每組兩顆樂樂棒球，每人連續擲2球，依序輪流進行。</li> <li>(3)每進一球得1分，全部輪完後計算總得分。</li> </ol> </li> </ol> <p><b>活動十七、落地得分比賽</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明規則後，進行比賽： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)分成兩組，各成一縱列。</li> <li>(2)由排頭開始，輪流將球往上擲越過球網，落在目標區域內。</li> <li>(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。</li> </ol> </li> </ol>			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

## 貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

### 嘉義縣梅山鄉太興國民小學

表 13-1 114 學年度第二學期二年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者：林育如、林昕歡

#### 第二學期

全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是 ☒ (一年級和二年級體育課程實施混齡教學) 否 ☐

教材版本		翰林版第四冊			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. 能在遊戲中展現互助合作精神，尊重隊友與規則。</p> <p>8. 學習與同儕共同解決活動中遇到的問題，能欣賞他人的動作表現，表現公平競爭的態度。</p> <p>9. 能進行各項基本動作：走、跑、跳、滾、投、平衡、律動。</p> <p>10. 練習使用身體支撐、翻滾與協調動作，發展大肌肉群運用。</p> <p>11. 願意參與各項體能活動並從中獲得樂趣。</p> <p>12. 根據自身能力選擇合適的運動方式與強度。</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(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免)
第一週	單元一、健康習慣真重要	1	健體-E-A1 具備良好身體	1a-I-1 認識基本	Da-I-1 日常生活	1. 認識口腔保健的方法。	<b>活動一、愛護乳齒和恆齒</b> 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。	問答 發表 實作 自評	<b>【家庭教育】</b> 家 E12 規	

	活動一、潔牙行動家		與健康的生習慣，促進身心發展並個質展與的能。	的健康識。3a-I-1 嘗試練習簡易的健相技能。4a-I-2 養成健康的活習。	的基生衛習慣。	2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好口腔衛生習慣。	<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><b>活動二、認識蛀牙的原因</b></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><b>活動三、選擇適當的牙刷</b></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><b>活動四、認識貝氏刷牙法</b></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>		劃個人與家庭的生活作息。	
--	-----------	--	------------------------	---	---------	---------------------------------	---	--	--------------	--

							(3)每次兩顆，來回橫刷十次。 (4)刷牙時需要換手握牙刷，頰側面用同側牙刷；舌側面用對側牙刷。			
第一週	伸展一下	2	健體-E-A1 具備良好身體與健康的活慣，促進身心發展，並認識個人特質，發展運動與的潛能。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律的身體活動。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1. 知道伸展運動的重要性。 2. 能正確進行伸展運動。 3. 能知道伸展運動的功能。 4. 願意利用時間進行伸展運動。	<p>(3)每次兩顆，來回橫刷十次。 (4)刷牙時需要換手握牙刷，頰側面用同側牙刷；舌側面用對側牙刷。</p> <p><b>活動一、介紹伸展運動的重要性</b> 1. 教師複習之前暖身操的舊經驗，提問：「運動前為什麼要做暖身操？」說明伸展運動可以在運動前進行，也可以在運動後進行，讓身體運動後肌肉緊緊的感覺，透過伸展運動一放鬆肌肉。 2. 說明做伸展運動可以像暖身操一樣，從身體上肢再移至下肢，有順序的全身都做到。</p> <p><b>活動二、進行伸展運動</b> 1. 教師示範並引導兒童練習上半身的伸展動作，包括頸部伸展—頭部向左傾斜，手扶住頭，由手帶動頭向左側伸展頸部肌肉；手臂伸展—右手伸直，以左手夾住右手手肘，伸展手臂及背部肌肉；肩部伸展—雙手掌在臀部後交握，手臂伸直往後上移動，挺胸，伸展肩膀和胸部肌肉；體側伸展—左手撐腰，右手伸直貼近右耳，軀幹向左傾斜伸展體側肌肉。 2. 教師示範並引導兒童練習下半身的伸展動作，包括腿部後側伸展—身體放鬆向前彎，雙手向下伸直，伸展腿部後側肌群；大腿內側伸展。 3. 一邊練習一邊引導兒童思考身體哪一個部位的肌肉有伸展的感覺，引導他們複習之前身體部位名稱的概念。</p> <p><b>活動三、綜合活動</b> 1. 教師統整伸展運動的注意事項：伸展時要慢慢做，增加伸展範圍；伸展的肌群會產生一些疼痛感，如果非常不舒服要縮小伸展或休息；經常練習可以增加伸展範圍，可以提高身體的柔軟度。 2. 教師歸納：運動前和運動後都可以進行伸展運動，平時在家中也可以和家人一起進行，作為一種身體活動，增加柔軟度。</p> <p><b>活動四、介紹伸展運動的功能</b> 1. 教師利用課本頁面，說明運動前暖身做伸展運動，可以避免受傷。運動後進行伸展運動，可以放鬆肌肉。 2. 鼓勵學生利用下課或課後時間進行伸展運動。</p> <p><b>活動五、伸展運動有妙招</b> 1. 教師鼓勵學生分組想一想，平時如何進行伸展運</p>	問答 實作 觀察	<b>【安全教育】</b> 安E7 探究運動基本的保健。	

							動的方法，強調以容易進行、動作安全、簡單為主。 2. 分組發表想法和做法。 <b>活動六、綜合活動</b> 教師鼓勵學生和家人一起在家進行伸展運動，先慢慢做，再增加伸展範圍，一起體驗伸展運動的功能。			
第二週	單元一、健康真活動、潔牙家	1	健體-E-A1 具備良好身體健康的習慣，促進身心發展，並認識個人特質與健康的潛能。	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。	<b>活動一、練習刷上排牙</b> 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。 <b>活動二、練習刷下排牙</b> 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。	問答發表作實自評	<b>【家庭教育】</b> E12 家規與人的生息。	
第二週	我跳的最高	2	健體-E-A1 具備良好身體健康的習慣，促進身心發展，	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 了解跳躍的基本動作技巧。 2. 能做出單、雙腳跳聯合性動作。	<b>活動一、熱身活動</b> 教師指導學生進行伸展活動。 <b>活動二、雙腳原地跳</b> 教師講解並示範單腳站立動作要領：雙腳下蹲擺動手臂向上跳，落下時膝蓋微彎，緩衝落地。 <b>活動三、雙腳跳</b> 1. 全班原地輕輕跳起，並發表跳躍時手、腳動作的感覺。 2. 教師歸納說明：跳躍時，膝蓋應微彎，並用腳尖輕輕的跳。	問答實作觀察	<b>【安全教育】</b> 安E3 知道常見事故傷害。 安E7 探究運動基本的保健。	

			並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。			<p>3. 請學生練習雙腳前後左右跳。</p> <p>4. 教師講解雙腳跳遊戲規則：教師隨機喊「前」、「後」、「左」、「右」，請學生依口令立即以雙腳跳進行遊戲。</p> <p><b>活動四、單腳原地跳</b> 教師講解並示範單腳站立動作要領：慣用腳站立，另一腳離地彎曲靠近膝蓋、雙手要助擺，原地垂直往上跳。請學生依序練習。</p> <p><b>活動五、單腳繞呼拉圈跳</b> 1. 教師講解並示範單腳站立動作要領：慣用腳站立，另一腳離地彎曲靠近膝蓋、雙手要助擺，繞呼拉圈跳。 2. 請學生依序練習。</p> <p><b>活動六、開合跳</b> 1. 教師講解並示範開合跳動作要領：站直身體，雙手放在兩旁跳起，雙腳向外，雙手往上（拍手、不拍手皆可），落地時，腳尖落地，膝蓋微彎曲雙腳合併，雙手放回兩旁。 2. 請學生依序練習。</p> <p><b>活動七、綜合活動</b> 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p><b>活動八、熱身活動</b> 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 複習單、雙腳的跳躍動作。</p> <p><b>活動九、袋鼠跳跳跳遊戲</b> 1. 教師講解活動規則： (1) 全班分組，在各組前方約5公尺處放置一標誌筒。 (2) 各組組員依序雙腳跳躍前進，繞過標誌筒後返回隊伍，與下一棒接力。 (3) 先輪完的組別獲勝。</p> <p><b>活動十、單腳跳遊戲——單腳直線衝刺</b> 1. 教師講解活動規則： (1) 全班排成2~4列縱隊。 (2) 每隊由排頭開始，單腳跳至約10公尺遠的終點線。 (3) 再從終點換腳進行，衝刺跳回起點，與下一棒接力。 2. 請學生分組進行單腳跳遊戲。</p> <p><b>活動十一、綜合活動</b></p>		
--	--	--	---------------------	--	--	---	--	--

						<p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p><b>活動十二、熱身活動</b></p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>2. 複習單、雙腳的跳躍動作。</p> <p><b>活動十三、跳呼拉圈</b></p> <p>1. 雙腳跳呼拉圈</p> <p>(1) 教師引導將呼拉圈兩兩並排，練習「雙腳跳呼拉圈」。</p> <p>(2) 待熟練後，加大呼拉圈距離，增進學習趣味。</p> <p>2. 單腳跳呼拉圈</p> <p>(1) 教師引導將呼拉圈排成一直線，練習「單腳跳呼拉圈」。</p> <p>(2) 待熟練後，加大呼拉圈距離，或請學生以非慣用腳跳呼拉圈，增進學習難度。</p> <p>2. 單、雙腳交換跳呼拉圈</p> <p>(1) 教師引導將呼拉圈單、雙混合擺置，學生運用身體協調性，練習「單、雙腳交換跳呼拉圈」。</p> <p>(2) 熟練後，可藉由變化擺設、調整間距、變換前進方向等方式，加強練習學生協調性。</p> <p><b>活動十四、跳房子</b></p> <p>1 全班分組，將沙包丟進數字1的格子內，丟中才能開始跳，依序進行。</p> <p>2 併排相同數字的格子為雙腳跳，單格為單腳跳。</p> <p>3 跳到「天堂」後，再依序跳回原點背對格子投擲沙包，投中即得到這格房子。擁有最多房子的人獲勝。</p> <p><b>活動十五、綜合活動</b></p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
第三週	單元一、健康真重要 活動一、潔牙家	1	健體-E-A1 具備良好身體與健康的習慣，以身心健全發展，並認識個人特	1a-I-1 認識基本的健康常識。3a-I-1 嘗試練習簡易	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><b>活動、貝氏刷牙法複習與檢核</b></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</p>	問答發表實作自評	<b>【家庭教育】</b> 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

			質，發展與的潛能。	的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生習慣。		慣。	<p>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. 配合課本頁面請學生反省自己的刷牙方法，做到的打√。</p> <p>5. 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>			
第三週	反應力大考驗	2	健體-E-A2 具備探索身體與生活健康問題的能力，並透過體驗實踐，處理日常生活中與健康的問題。	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 利用學校或區資源從	Ha-I-1 網／性類牆球運動相關的易拋、接、控、擊、拍及拍、擲、傳、滾、手動作	<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><b>活動一、兩人定點拋接練習</b></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><b>活動二、綜合活動</b></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><b>活動三、單人移動拋接練習</b></p> <p>教師說明要領：拋球後判斷回彈位置，迅速移動。</p> <p><b>活動四、定點拋接遊戲</b></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><b>活動五、移動拋接遊戲</b></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>	實作觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				身體活動。	確性控球動作。		<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><b>活動六、綜合活動</b></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>			
第四週	單元一、健康習慣、潔牙行動	1	健體-E-A1 具備良好身體與健康的習慣，促進身心發展，並認識個人發展與健康的潛能。	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 養成健康的生習慣。	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><b>活動一、討論保護牙齒的方法</b></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><b>活動二、和牙醫師做朋友</b></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>(1) 為什麼要去看牙醫？</p> <p>(2) 牙醫師做了哪些處理？</p> <p>(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。此外，牙醫師也可以針對白齒恆牙提供窩溝封填的服務，在白齒完整長出來的新牙初期，利用封填劑填補白齒的小窩和裂溝，可以避免窩藏細菌。</p> <p>3. 鼓勵學生養成護牙好習慣。</p> <p><b>活動三、找出刷牙問題</b></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。）</p> <p>2. 師生共同討論：小雨刷牙的問題是什麼原因造成</p>	問答發表實作自評	<b>【家庭教育】</b> 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

						<p>的？該怎麼解決問題，改善刷牙習慣？</p> <p>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><b>活動四、改進刷牙習慣</b></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。）</p> <p>2. 請學生試著改進自己的刷牙習慣，連續執行二星期，並完成記錄卡。</p>				
第四週	童玩世界	2	<p>健體-E-C3 具備理解與關心本國、國際與議題的素養，並認識包容的多元性。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>1. 能運用沙包進行各式遊戲。</p> <p>2. 能利用課餘時間與同學進行童玩遊戲。</p>	<p><b>活動一、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行暖身活動，以避免運動傷害。</p> <p><b>活動二、沙包簡易玩法</b></p> <p>1. 教師說明簡易玩法，並鼓勵學生可加以創新。</p> <p>(1) 坐在地上，地面放三個沙包。</p> <p>(2) 單手進行：拿起一個沙包向上輕拋，並迅速抓起地上任一沙包後，接住落下的沙包。此時手上有兩個沙包，再輕拋其中一個，並迅速抓起地上的沙包，接住落下沙包。</p> <p>(3) 手握三個沙包，逐一拋一個放一個，直到手中只剩一個沙包。</p> <p><b>活動三、進行「空降部隊」遊戲</b></p> <p>1. 教師示範並說明擲沙包要領：</p> <p>(1) 眼睛注視目標。</p> <p>(2) 擲出弧度應有曲線，約在頭部高度。</p> <p>2. 學生分組練習。</p> <p>3. 教師說明遊戲規則後進行比賽。</p> <p>(1) 全班分數組，各組排成一縱列。</p> <p>(2) 各組組員依序將沙包丟進方格內，再跑回到起點，交給下一位繼續進行。</p> <p>(3) 先輪完的組別獲勝。</p> <p><b>活動四、綜合活動</b></p> <p>教師總結童玩的樂趣，鼓勵學生課餘與長輩同樂，一起珍惜這些寶貴的資產。</p> <p><b>活動五、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行暖身活動，以避免運動傷害。</p> <p><b>活動六、複習沙包玩法</b></p> <p>1. 分組練習，教師鼓勵學生創新玩法。</p> <p>2. 各組發表不一樣的玩法，教師予以正面回饋。</p> <p><b>活動七、進行「命中目標」遊戲</b></p> <p>1. 教師說明遊戲規則後進行比賽。</p> <p>(1) 全班分數組，各組排成一縱列。</p>	實作觀察	<p><b>【多元文化教育】</b></p> <p>多 E1 了解自己的文化特質。</p> <p>多 E2 建立自己的文化認同與意識。</p>	

							<p>(2)每組組員輪流各丟一個沙包。</p> <p>(3)先將所有罐子擊倒的組別獲勝。</p> <p><b>活動八、綜合活動</b></p> <p>1. 教師總結童玩的樂趣，鼓勵學生課餘與長輩同樂，一起珍惜這些寶貴的資產。</p> <p>2. 請學生利用下課時間和同學練習拍毽子或擲沙包，並將自己最高的紀錄記在課本上，觀察自己的進步情形。</p>			
第五週	單元一、健康習慣 重要活動二、每天的好習慣	1	健體-E-A1 具備良好身體與健康的習慣，促進身心發展，並認識個人特質，發展運動與健康的潛能。	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 個人對健康的自我察行表現。	<p>1. 知道養成健康習慣的好處。</p> <p>2. 檢視並維持健康的生活習慣。</p>	<p><b>活動一、調查健康習慣</b></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。</p> <p>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。</p> <p>(1)三餐定時定量。</p> <p>(2)三餐飯後會刷牙。</p> <p>(3)吃東西前會洗手。</p> <p>(4)按時排便。</p> <p>(5)保持良好的姿勢。</p> <p>(6)多喝開水。</p> <p>(7)天天洗澡。</p> <p>(8)每天到戶外活動120分鐘以上。</p> <p>(9)每天按時睡覺，且睡足八小時。</p> <p>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><b>活動二、完成句子</b></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……」</p> <p>2. 教師協助確認方法是否合宜，並鼓勵學生盡力做到。</p>	發表自評	<b>【家庭教育】</b> 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第五週	你拋我接練習默契	2	健體-E-A2 具備探索身體與生活健康問題	1c-I-1 認識身體活動的基本動	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關	<p>1. 能熟練拋接動作。</p> <p>2. 能思考並運用比賽策略。</p>	<p><b>活動一、雙手拋接練習</b></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>	實作觀察	<b>【品德教育】</b> 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			的思考，並透過與日常生活運動健康題。	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。	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。	3. 能與同學合作進行比賽。	<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><b>活動二、拋準練習</b></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><b>活動三、四人拋接練習</b></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>			
第六週	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天的好習慣	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，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。	<p>1. 知道養成健康習慣的好處。</p> <p>2. 檢視並維持健康的生活習慣。</p>	<p><b>活動一、討論健康習慣的好處</b></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> <p>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。</p> <p><b>活動二、改進不健康的習慣</b></p> <p>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：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>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。</p> <p><b>活動三、小試身手</b></p>	發表自評	<b>【品德教育】</b> 品E1 良好生活習慣與德行。	

							請學生完成小試身手活動，並和大家分享。			
第六週	這樣運動最安全	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的問題的思考能力，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。3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識單槓的握槓、懸垂的動作要訣。 2. 正確做出動態支撐、握槓、懸垂的動作。 3. 會描述單槓的動作基本知識。	<p>活動一、認識校園常見的抓握或支撐性遊樂器材</p> <p>1. 教師利用課本頁面引導學生認識校園常見的抓握、攀爬器材，包括單槓、攀登架、雲梯、爬竿。</p> <p>2. 說明抓握和攀爬能力在日常生活中應用的情形，如：爬山、攀岩、到公園玩遊戲。</p> <p>3. 利用課本頁面引導學生認識抓握技巧，包括：抓握時，手指要出力才能握牢；握槓或手掌要擦乾，才不會發生掉落的危險。</p> <p>4. 教師可檢視學校是否有遊樂器材，引導學生體驗抓握、攀爬的動作能力。</p> <p>活動二、單槓安全須知</p> <p>1. 教師講解與介紹單槓的功能。</p> <p>2. 教師利用學校運動資源說明單槓的安全注意事項，包括：選擇適合自己身高的單槓、單槓下需有安全墊、運動前確定單槓不會搖晃，運動前進行暖身活動。</p> <p>活動三、認識單槓活動</p> <p>1. 教師利用課本頁面或校園的單槓器材引導學生認識單槓活動主要的基本動作能力，包括抓握和懸垂。</p> <p>2. 示範並講解握槓的方法，包括正握、反握和正反握，並引導學生輪流體驗。</p> <p>3. 複習抓握技巧，包括：抓握時，手指要出力才能握牢；握槓或手掌要擦乾，才不會發生掉落的危險。</p> <p>活動四、進行上槓懸垂練習</p> <p>1. 教師示範並講解基本上槓、懸垂和下槓動作，包括：選擇適合自己挑戰高度的單槓、原地屈膝跳躍雙手掌握槓、身體自然懸垂、落地屈膝下槓。</p> <p>2. 引導學生輪流練習，教師在旁保護，並提醒學生注意雙手支撐的穩定性。</p> <p>活動五、綜合活動</p> <p>1. 進行看誰撐得久活動，講解規則：兩人一組，懸垂在單槓上，最後落地者獲勝。引導學生進行兩人或多人一組，一起進行看誰撐得久的遊戲。</p> <p>2. 進行左右移動活動，講解活動規則：在單槓上依序由左向右慢慢移動。引導學生利用手掌依序移動，改變身體位置，進行左右移動遊戲。</p>	問答實作	【安全教育】安E7 探究運動基本的保健。	

							3. 教師歸納：下課時間或課後時間，可以利用校園或公園相關器材，進行單槓活動，增加身體支撐和抓握能力。			
第七週	單元二、讓家人更親近活動一、我愛家人，家人愛我	1	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。	<b>活動一、討論小傑與家人的互動</b> 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。 <b>活動二、情境演練</b> 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。	觀察問答	<b>【品德教育】</b> 品E1 良好生活習慣與德行。 <b>【融入家庭暴力防治】</b>	
第七週	球不落地	2	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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、擊、持拍及拍、擲、傳、	1. 能運用身體各部位做出擊氣球的動作。 2. 能掌握氣球的特性，不讓球落地。 3. 能與同學合作，進行練習與遊戲。	<b>活動一、熱身活動</b> 教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作，以利學習活動進行，並避免運動傷害。 <b>活動二、身體各部位擊球</b> 1. 教師手持吹好的氣球，引導學生發表氣球有哪些特性？如：輕飄飄、容易破、落地很慢等。 2. 教師示範手（腕）擊氣球動作後，各組散開練習。 3. 集合學生，引導學生發表除了手部，還可用身體哪些部位擊球？ 4. 鼓勵學生嘗試各種部位擊球，分組練習。 <b>活動三、最佳擊球點</b> 1. 教師引導學生討論各個動作的最佳擊球點：手部擊球與胸部頂球→約胸部高度，抬腿擊球→約膝蓋高度。 2. 教師說明將球擊高的準備動作：手部擊球→單手或雙手下拉（也可後拉）、胸部頂球腿微蹲，身體	問答實作	<b>【安全教育】</b> 安E7 探究運動基本的保健。	

				表現基本動作與模仿的能力。	滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	<p>後仰、抬腿擊球→腿微蹲，重心放低。</p> <p>2. 教師示範並說明：由於氣球降落緩慢，等落至擊球點位置再擊球較佳，但擊球速度仍需快，才能有力道。</p> <p><b>活動四、人人都是最佳擊球員</b></p> <p>1. 教師引導學生發表觀察結果，說出哪些同學動作標準？為什麼？</p> <p>2. 請這些同學示範動作（可一起進行）。</p> <p>3. 教師鼓勵每位同學：欣賞他人優點也是一種運動精神表現，除此之外，也要對自己有信心，找出自己動作上的優點。</p> <p><b>活動五、氣球不落地遊戲</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 全班分成數組，每組 1 個氣球。</p> <p>(2) 賽開始，各組合力個別擊球，儘量不讓氣球落地。</p> <p>(3) 可用身體任何部位擊球，但每個人不得連續擊球。</p> <p>(4) 氣球最慢掉落地上的組別獲勝。</p> <p><b>活動六、飛越的氣球遊戲</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 以角錐及交通桿做為中間隔線，分成左右兩個陣地。</p> <p>(2) 比賽開始，各隊合力個別擊球，將氣球擊向對方陣地。</p> <p>(3) 若球在對方陣地落地則得 1 分；若擊球出界或在自己陣地落地，則對方得 1 分。</p> <p>(4) 可用身體任何部位擊球，但每個人不得連續擊球。</p> <p>(5) 得分最高的組別獲勝。</p> <p><b>活動七、大家來幫忙</b></p> <p>1. 教師請學生朗讀課文中阿民的故事，引導學生討論該如何幫忙阿民，分組討論後發表。</p> <p>2. 教師總結：學習過程難免遇到困難，大家應該互相幫忙，才能一起愉快學習；此外，運動的學習與練習很重要，如果覺得自己遇到困難，可以利用課餘或假日多加練習，只要持之以恆，一定會有成果。</p> <p>3. 教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</p>			
--	--	--	--	---------------	----------------------	---	--	--	--

							<b>活動八、綜合活動</b> 教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。			
第八週	單元二、讓家人更親近活動一、我愛家人，家人愛我	1	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。	<b>活動一、溝通停看聽</b> 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有事想找爸爸討論，他應該注意哪些事？例如：時先詢問溝通時間、清楚表達想法、看著對方，專心聆聽、互相尊重，不打斷對方說話、達成共識。 <b>活動二、良好的溝通技巧</b> 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。	問答自評	<b>【品德教育】</b> 品E1 良好生活習慣與德行。 <b>【融入家庭暴力防治】</b>	
第八週	我是神射手	2	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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼	1. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。 2. 能單手做出拋小球動作。 3. 能與同學合	<b>活動一、熱身活動</b> 教師帶領學生進行四肢、腰部及關節等部位的伸展動作。 <b>活動二、複習拋小球動作—樂樂棒球</b> 於地上布置若干不同標的物，教師複習動作要領後分組練習。 <b>活動三、進行小動物吃點心遊戲</b> 1. 教師說明拋擊牆上目標雖然位置不同，但動作要領相同。 2. 請學生分組練習。 3. 教師講解遊戲規則： (1)全班分成兩隊，距牆約3至5公尺而立。	實作觀察	<b>【安全教育】</b> 安E7 探究運動基本的保健。	

			守相關道德規範，培養公民意識，關懷社會。	的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	動作協調、力量及準確性控球動作。	作，進行練習與遊戲。 4. 能理解並遵守運動規範。	<p>(2)隊排頭就位，互相指定對方拋球標的物後，兩人互相比賽，每人可連續拋2球，拋中球數多者，該隊得1分。</p> <p>(3)依序由下一位出場比賽，全部輪完後，總分高的隊伍獲勝。</p> <p><b>活動四、進行泰山小學堂遊戲</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1)各隊牆上貼或畫一圓靶，由內而外分別為3、2、1分。</p> <p>(2)全班分成兩隊，依序派人輪流拋球，每人一球。</p> <p>(3)依命中靶上分數計算兩隊得分，全部輪完後，由總分高的隊伍獲勝。</p> <p><b>活動五、綜合活動</b></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> <p><b>活動六、引起動機</b></p> <p>1. 教師出示哆啦A夢的角色：大雄、胖虎、小夫、靜香，並問學生最喜歡哪個角色？為什麼？</p> <p><b>活動七、發展活動</b></p> <p>1. 教師出示課本插畫並提問：</p> <p>(1)小強遇到什麼困擾？</p> <p>(2)小強的什麼行為讓同學不想和他運動或遊戲？</p> <p>(3)為什麼這樣的行為會讓人不想和他玩呢？</p> <p>(4)進行運動或遊戲時，還有哪些行為是不受歡迎的呢？</p> <p>(5)如果每個人都和小強一樣，會發生什麼事呢？</p> <p>2. 教師請學生分組討論「搶救小強」的方法：小強該怎麼做，同學才會喜歡和他玩呢？</p> <p>3. 引導學生發表並歸納結論。</p> <p>4. 教師說明：運動或遊戲時應遵守約定和規範，活動才能順利進行。</p> <p><b>活動八、綜合活動</b></p> <p>教師引導學生訂定運動及遊戲的共同規範，並鼓勵大家下課活動時也應該遵守。</p>			
第九週	單元二、讓家人更親近活動一、我	1	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關	3b-I-2 能於引導下，表現	Fa-I-2 與家人及朋友和諧	1. 能表達對家人的關愛。 2. 表現與家人	<p><b>活動一、發表與家人相處的情形</b></p> <p>1. 請學生自由發表平日如何與家人相處。</p> <p>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。</p> <p>3. 教師鼓勵學生要關愛家人，與他們和樂相處，增</p>	觀察	<b>【家庭教育】</b> 家E7 表達對家庭成員的關心	

	愛家人，家人愛我		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。	簡易的人際溝通互動技能。	相處的方式。	溝通互動技能，與家人和諧相處。	<p>進良好的家庭關係。</p> <p><b>活動二、如何表達對家人的關愛</b></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。</p> <p>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。</p> <p>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>		與情感。 <b>【融入家庭暴力防治】</b>	
第九週	默契大考驗	2	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，並與團隊合作，促進身心健康。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1-2 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。	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	1. 能學會原地單、雙手拍球的基本動作及各種變化拍球的技能。	<p><b>活動一、熱身活動</b></p> <p>1. 教師以遊戲化動態熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。</p> <p>2. 教師鼓勵學生發表玩球經驗，引起學習動機。</p> <p><b>活動二、進行原地傳球練習</b></p> <p>1. 教師示範並講解雙手拍球、雙手拍高球、雙手拍低球，以及單手拍球等動作技能，讓學生了解拍球的動作要領。</p> <p>2. 學生分組練習拍球動作。3. 待動作較為熟練，教師示範變化節奏快慢的拍球，以及換手單手輪流拍球和蹲下拍球等，學生輪流練習，教師注意個別指導。</p> <p><b>活動三、綜合活動</b></p> <p>1. 教師請學生說說看，學校或住家附近有哪些地方可以練習拍球，並鼓勵學生利用下課或放學後約朋友或家人一起練習。</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	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。	

					動作。					
第十週	單元二、讓家人更親近活動二、家庭休閒樂趣多	1	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. 認識家庭休閒活動的項目及好處。 2. 認識戶外旅遊的行前準備工作。 3. 樂於參與家庭休閒活動。	<b>活動一、分享休閒活動經驗</b> 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？ <b>活動二、家庭休閒活動代言人</b> 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。	問答分享	<b>【家庭教育】</b> 表 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第十週	安全玩水最有趣	2	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	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	1. 能了解泳池的相關安全資源與規定並確實遵守。 2. 演練正確入水的步驟。 4. 認識水中活	<b>活動一、認識游泳池的安全資源與規定</b> 1. 教師利用課本或學校游泳池，引導學生進入游泳池時，一定要先注意裡面重要的資源或規定。 2. 教師展示常見的游泳池規定，提醒學生要在適合自己的身高的泳池進行水中活動。 3. 教師展示游泳池重要的資源，包括淋浴間和洗手間的位置、救生人員或設施的位置和水深標示，請學生發表這些資源有哪些功能。 <b>活動二、介紹入水步驟</b> 1. 教師帶領學生進行暖身活動。 2. 教師說明入水四步驟，包括： (1)穿戴並使用合適的泳衣及泳具。 (2)進行暖身操和伸展操，防止抽筋。 (3)沖水清除身上的汗水，並適應水溫。	發表觀察實作	<b>【安全教育】</b> 安 E2 了解危機與安全。	

			中運動與健康的問題。	動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。		動後的保健注意事項。	<p>(4)聽從老師指導，依序從扶手處進入泳池。</p> <p>3.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><b>活動三、了解泳池的安全規定</b></p> <p>1.請學生發表自己或他人游泳時曾發生的意外及原因。</p> <p>2.教師提問並請學生發表，在游泳活動時要如何避免發生危險。</p> <p>3.教師統整學生的意見並說明：在泳池從事水中活動，必須遵守安全注意事項，例如：空腹、飽食、疲勞、身體不適等，不要勉強下水。入水時不推擠、不嬉鬧、不跳水、不在池畔奔跑，並聽從老師及救生員的指導，才能避免發生危險。</p> <p><b>活動四、討論入水不適的處理及游泳後的保健</b></p> <p>1.請學生發表自己或他人游泳時身體不舒服的情況。</p> <p>2.教師引導學生思考並發表：進入泳池活動時，若身體不適，應該怎麼做呢？</p> <p>3.教師統整學生的意見並說明，身體不舒服時，不要慌亂，要盡快呼救，但千萬不可將求救當玩笑。</p> <p>4.教師引導學生發表：游泳結束後要做到哪些保健事項。</p> <p>5.教師統整學生的意見並說明，游泳結束後要記得保暖，擦乾身體，以免感冒；以清水洗淨身體，避免消毒水的傷害；水中活動後，應先漱口或刷牙再進食，避免病菌感染；在水中受的外傷都應消毒上藥。</p> <p><b>活動五、綜合活動</b></p> <p>教師統整本節重點，並請發表感想。</p>		
第十一週	單元二、讓家人更親近活動二、家庭休閒樂趣多	1	健體-E-B1 具備運用與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活	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。</p> <p>2. 認識戶外旅遊的行前準備工作。</p>	<p><b>活動一、戶外旅遊前的準備</b></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。</p> <p>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。</p> <p>3.請學生分享自己和家人從事旅遊規畫時，還會考</p>	問答	【家庭教育】表家E7表達對家庭成員的關心與情感。

			中的運動、保健與人際溝通上。				<p>慮哪些事項。</p> <p><b>活動二、休閒活動大家談</b></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）</p> <p>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。</p> <p>3. 配合課本頁面，請學生完成小小行動家。</p> <p>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>			
第十一週	水中也安全	2	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。	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。1c-I-1 認識身體活動的基本動作。4c-I-1	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	<p>1. 學習水中韻律呼吸的方法。</p> <p>2. 能和同學合作進行韻律呼吸團體遊戲。</p> <p>3. 能學習在水中漂浮的方法。</p> <p>4. 能在水中漂浮前進。</p> <p>5. 利用漂浮技能參與各種水中遊戲。</p> <p>6. 學會借物漂浮的水中自救</p>	<p><b>活動一、岸上韻律呼吸練習</b></p> <p>1. 教師指導學生先在岸上練習模擬水中韻律呼吸再入水練習。</p> <p>2. 教師指導學生用嘴巴吸氣鼻子吐氣的呼吸方式，注意呼吸節奏。</p> <p><b>活動二、水中站立韻律呼吸練習</b></p> <p>1. 教師說明並示範韻律呼吸的技巧：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. 學生個別練習，教師巡迴指導。</p> <p><b>活動三、水中移動韻律呼吸遊戲</b></p> <p>1. 教師將學生依序場地情況分組，每組人數相同。各組學生站立水中排成一列，每位學生距離約5步。</p> <p>2. 以接力方式從第1位學生出發，在水中行走同時進行韻律呼吸前進。</p> <p>3. 前進至第2位同學後，擊掌換第2位同學往第3位同學前進，依此類推。</p> <p>4. 先輪完到達終點的組別獲勝。</p> <p><b>活動四、呼拉圈換位遊戲</b></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><b>活動五、練習扶壁漂浮</b></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>	觀察自評	【海洋教育】海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。	

			認識與身體活動相關資源。		能力。	<p>3. 請學生在淺水區進行扶壁漂浮練習。</p> <p><b>活動六、練習兩人牽手漂浮</b></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. 開始時可練習吸氣一次，循序漸進練習連續多次。</p> <p>3. 教師巡迴個別指導。</p> <p><b>活動七、浮板漂浮練習</b></p> <p>1. 教師講解並示範拿浮板漂浮以及浮板仰漂動作要領及注意事項。</p> <p>2. 請學生分組練習兩種浮板漂浮動作，教師巡迴指導。</p> <p><b>活動八、進行水中造型遊戲</b></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><b>活動九、練習蹬地漂浮</b></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><b>活動十、藉物漂浮方法及說明</b></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>		
第十二週	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	1	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	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。</p> <p>2. 樂於參與家庭休閒活動。</p> <p><b>活動一、家庭感情撲滿</b></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。</p> <p>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。</p> <p>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40頁的撲滿內。做得越多，家庭情感撲滿就會越富有。</p> <p>4. 教師統整：儘量嘗試各種表達情感的關愛行動，</p>	觀察分享	【家庭教育】家E7 表達對家庭成員的關心與情感。

			中的運動、保健與人際溝通上。				<p>從中發現每位家人喜愛的方式並勤於實踐。</p> <p><b>活動二、我和家人的約會</b></p> <p>1. 配合課本41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。</p> <p>2. 完成後與全班分享活動過程及感受。</p> <p>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>			
第十二週	學習動物的智慧	2	<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，並與團隊合作，促進身心健康。</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 能用腳或頭控球，並進行各種遊戲。</p> <p>2. 能和同學合作進行各種踢球遊戲。</p>	<p><b>活動一、熱身活動</b></p> <p>1. 教師以遊戲化動態熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。</p> <p>2. 教師鼓勵學生發表看過用腳踢球的遊戲或比賽，引發學習動機。</p> <p><b>活動二、球感練習</b></p> <p>1. 教師講解用腳或頭部玩球，與用手玩球的不同樂趣體驗。</p> <p>2. 教師講解各動作要領：</p> <p>(1)「大象推球」：重心放在站立腳，以前腳掌輕觸球往前推。</p> <p>(2)「企鵝夾球」：以兩腳內側夾球，兩腳輪流往前移動前進不使球滾出。</p> <p>(3)「海狗接球」：以坐姿兩腳微彎併攏，腳掌彎曲，將球置於兩腳掌與小腿脛骨區，用腰力將球往上拋起以手接球。</p> <p>(4)「蜻蜓點球」：重心放在站立腳，兩腳輪流以前腳掌輕觸球。</p> <p>3. 學生分組進行練習。</p> <p><b>活動三、綜合活動</b></p> <p>1. 教師統整學生學習結果，並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><b>活動四、熱身活動</b></p> <p>1. 教師進行動態熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。</p> <p>2. 教師指導學生複習不同的球感練習。</p> <p><b>活動五、足內側左右推球</b></p> <p>1. 教師說明並示範足內側左右推球方法及要領。</p> <p>2. 學生分組個別練習，教師巡迴個別指導。</p> <p>3. 學生熟練足內側左右推球後，教師示範足內側左右推球轉圈，鼓勵學生轉換不同方向練習。</p>	實作觀察	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	

							<b>活動六、1 踢 1 接練習</b> 1. 教師分別說明大腿、足背、足內側以及頭頂球的觸球正確位置。 2. 教師示範觸球的正確動作要領。 3. 學生分組依順序練習大腿、足背、足內側及頭頂球的 1 踢 1 接。 4. 教師鼓勵學生勇於嘗試更多次觸球，藉此增加其控球的技能要領。 <b>活動七、綜合活動</b> 1. 教師統整學生學習結果，並表揚表現優異的學生。 2. 教師鼓勵學生表本單元學習心得。			
第十三週	單元三、健康舒適的社區活動一、阿德的新社區	1	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。	<b>活動一、認識社區</b> 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。 3. 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？ <b>活動二、發表社區的特色和資源</b> 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。	發表	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

第十三週	我是踢球王	2	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，並與團隊合作，促進身心健康。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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. 能和同學合作進行各種踢球遊戲。 2. 能利用所學技能進行團體遊戲。	<b>活動一、熱身活動</b> 1. 教師進行動態熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。 2. 教師指導學生複習 1 踢 1 接的動作練習。 <b>活動二、1 踢 1 接團體遊戲</b> 1. 教師請學生 8~12 人圍成一圈，圈的半徑約 6~8 步，圈中央擺放標誌筒作為記號。 2. 學生在圈圍 4 處分成 4 組，每組準備 1 顆球，分別進行大腿、足背、足內側以及頭頂，以 1 踢 1 接方式前進，一直到中間擺放標誌筒位置，再將球傳給外圍另一位同學。 <b>活動三、闖關接力遊戲</b> 1. 教師配合課本頁面講解「闖關接力」活動規則：4 人一組，先完成所有動作的組別即獲勝。 2. 學生分組進行「闖關接力」遊戲，各關動作教師可依上課內容自訂。 3. 教師也可以引導兒童分組討論，設計不同關卡，再進行遊戲。 4. 教師統整並鼓勵兒童積極參與。 <b>活動四、綜合活動</b> 1. 教師鼓勵學生邀約朋友和家人練習活用手、腳的各種球類運動，養成規律的運動習慣，讓身體活動更靈活。 2. 教師鼓勵學生發表本單元學習心得。	實作觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十四週	單元三、健康舒適的社區活動一、阿德的新社區	1	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	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受	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。	<b>活動一、討論環境衛生對健康的影響</b> 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。 <b>活動二、紙偶劇——害蟲PK賽</b>	發表自評	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

			力，理解並遵守相關道德規範，培養公民意識，關懷社會。	健康問題對自己造成的威脅性。			<p>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。</p> <p>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？</p> <p>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。</p>			
第十四週	跳出活力	2	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。	<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><b>活動一、跑步跳繩</b></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。</p> <p>2. 請學生練習跑步跳繩，教師巡視，隨時指正動作。</p> <p><b>活動二、愈跳愈多</b></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><b>活動三、綜合活動</b></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><b>活動四、進行跑步跳繩接力</b></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><b>活動五、綜合活動</b></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>	實作觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十五週	單元三、健康舒適	1	健體-E-C1 具備生	1a-I-1 認識	Ca-I-1 生活	<p>1. 了解社區環境衛生</p>	<p><b>活動一、調查與分享社區的垃圾問題</b></p> <p>1. 教師說明：維持整潔的社區環境是每個居民的責任。</p>	發表自評	【家庭教育】 家E13	

	的社區活動一、阿德的新社區		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。	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。	中與健康相關的環境。	與健康的關係。2. 關心社區環境衛生。	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。 <b>活動二、討論解決社區環境問題的方法</b> 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。		熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十五週	越跳越高	2	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	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。	<b>活動一、西部牛仔</b> 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。 <b>活動二、單次半迴旋動作</b> 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。 <b>活動三、半迴旋跳躍動作</b> 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。 <b>活動四、綜合活動</b> 1. 教師指導學生進行緩和運動。 2. 請學生發表活動感想。 <b>活動五、一跳一迴旋</b>	問答 實作	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E8 了解校園安全的意義。	

				動。			<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。</p> <p>2. 請學生練習一跳一迴旋，教師巡視，隨時指正動作。</p>			
第十六週	單元三、健康舒適的社區活動一、阿德的新社區	1	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。	認識登革熱的傳染途徑與預防方法。	<p><b>活動一、認識登革熱</b></p> <p>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……。）</p> <p>2. 教師配合課本頁面介紹登革熱的傳染途徑和症狀。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p><b>活動二、觀察登革熱影片</b></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  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tm9D7ILMecA">https://www.youtube.com/watch?v=tm9D7ILMecA</a>；  或衛生福利部疾病管制署——登革熱防疫大作戰  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SiTg3IGnNFI">https://www.youtube.com/watch?v=SiTg3IGnNFI</a>，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>	問答自評	<b>【家庭教育】</b> 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十六週	我的自創功夫	2	健體-E-B3 具備運動與健康的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	能和其他人合作，共同進行創作遊戲。	<p><b>活動一、熱身活動</b></p> <p>教師指導學生進行伸展活動。</p> <p><b>活動二、創意剪刀、石頭、布</b></p> <p>1. 運用勾手為剪刀、拳為石頭、掌為布的概念，進行創作設計屬於自己的剪刀、石頭、布。</p> <p>2. 教師引導學生創作動作時，可輔以速度、高低、左右等動作變化，增加動作的豐富性。</p> <p>3. 學生分組彼此進行觀摩、鑑賞及修正動作。</p> <p><b>活動三、綜合活動</b></p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並請學生發表學習心得。</p> <p><b>活動四、熱身活動</b></p> <p>教師指導學生進行伸展活動。</p>	實作觀察	<b>【安全教育】</b> 安E7 探究運動基本的保健。	

			生活環境中培養運動與健康的有關體驗。	與模仿的能力。			<b>活動五、功夫小高手遊戲</b> 1. 兩人一組，運用自創的剪刀、石頭、布動作進行遊戲。 2. 學生分組進行對抗賽或挑戰賽，增加競爭性與趣味性。 <b>活動六、票選創意小拳王</b> 1. 教師請每位學生演練自創的剪刀、石頭、布動作。 2. 由全班學生進行鑑賞，並選出創意小拳王。 <b>活動七、綜合活動</b> 教師指導學生進行緩和運動，並請兒童發表學習心得。			
第十七週	單元三、健康舒適的社區活動一、阿德的新社區	1	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 發覺影響健康的生態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。 2. 認識社區的特色和資源。	<b>活動一、病媒蚊不要來</b> 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。 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。 3. 教師歸納：清除病媒蚊孳生源是預防登革熱最重要的方法。 <b>活動二、清除蚊蟲孳生源</b> 1. 師生共同複習清除孳生源四大訣竅——澈底落實「巡、倒、清、刷」： (1)巡：經常巡檢，檢查居家室內外可能積水的容器。 (2)倒：倒掉積水，不要的器物予以丟棄。 (3)清：減少容器，使用的器具也都應該澈底清潔。 (4)刷：去除蟲卵，收拾或倒置勿再積水養蚊。 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。	問答自評	<b>【家庭教育】</b> 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十七週	足球好好玩	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生	1c-I-1 認識身體活動的基	Hb-I-1 陣地攻守性球類運	1. 能學會原地足內側及足背踢球動作技	<b>活動一、兩人原地足內側傳球練習</b> 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。	實作問答	<b>【品德教育】</b> 品E3 溝通合作與和諧人際關	

			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。	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。	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。	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。	2. 教師將學生分組練習，並適時給予個別指導。 <b>活動二、命中目標</b> 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。 <b>活動三、綜合活動</b> 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。 <b>活動四、足內側停球練習</b> 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。 <b>活動五、你來我往遊戲</b> 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。 <b>活動六、堅守堡壘遊戲</b> 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。 <b>活動七、綜合活動</b> 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。		係。	
第十八週	單元三、健康舒適的社區	1	健體-E-C1 具備生活中有	2a-I-1 發覺影響	Ca-I-1 生活中與	1. 了解社區環境衛生與健康	<b>活動一、社區防治登革熱行動</b> 1. 配合課本頁面提問，請學生自由發表： (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	發表	<b>【家庭教育】</b> 家E13 熟悉與	

	活動二、維護社區環境		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。	健康的生生活態度與行為。	健康相關環境。	的關係。 2. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。	劑) (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) 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。 <b>活動二、討論登革熱的防治方法</b> 1. 師生共同討論登革熱的防治方法，包括： (1)隨手關好紗窗、紗門，避免蚊子進入屋內。 (2)使用蚊帳、捕蚊燈，避免被蚊子叮咬。 (3)外出時穿著長袖衣褲、擦防蚊液，減少被蚊子叮咬的機會。 (4)清除容器內的積水，不讓病媒蚊孳生。 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。		家庭生活相關的社區資源。	
第十八週	單元七、運動萬花筒 活動四、跳躍精靈	2	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-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 學會動態跳躍動作。 2. 能表現具協調性的身體動作。 3. 透過繩子結網，體驗空間及身體的關係。	<b>活動一、飛躍渡河</b> 1. 教師講解飛躍渡河活動規則。 (1)以兩條橡皮筋繩當河岸。 (2)跳躍者可任意選擇一處，距河岸3~5步。 2. 從起點開始起跑，以單腳跨越過河，請學生依序跳躍過河。 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。 <b>活動二、跳躍過繩</b> 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。 2. 教師講解跳躍過繩活動規則： (1)全班分成三組，分別進行單腳跨越、雙腳跳躍、單腳跳躍。 (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。 (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。 3. 熟練後，可增加橡皮筋繩高度，鼓勵學生挑戰。 <b>活動三、跳躍踩繩</b> 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。 2. 教師講解跳躍踩繩活動規則： (1)全班分成兩組，分別進行雙腳起跳踩繩、單腳起	實作觀察	<b>【品德教育】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

						<p>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><b>活動四、螃蟹跨越</b></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><b>活動五、挑戰高度</b></p> <p>1.教師示範助跑跨越過繩動作要領，助跑數步以跨跳的方式過繩。</p> <p>2.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>3.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>4.學生熟練後，可增加橡皮筋繩高度，鼓勵學生挑戰。</p> <p>5.可安排進行挑戰賽，增加學生學習之樂趣與挑戰。</p> <p><b>活動六、連續前進跳躍</b></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><b>活動七、連續繞圈跳躍</b></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><b>活動八、愈跳愈高</b></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>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							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，記得邀請家人一同在庭院或公園，進行橡皮筋跳高的挑戰遊戲喔！			
第十九週	單元三、健康舒適的社區活動 二、維護社區環境	1	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。	願意維護社區環境的整潔。	<b>活動一、關心社區環境問題</b> 1. 配合課本頁面提問，請學生自由發表： (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） (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） 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。 <b>活動二、討論如何讓社區環境變得更好</b> 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。	實踐	<b>【家庭教育】</b> 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十九週	太興拍球秀	2	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，並與團隊合作，促進	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。	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、	1. 能和同學合作一起進行各種變化拍球遊戲。 2. 能利用所學的拍球技能進行團體遊戲。	<b>活動一、熱身活動</b> 1. 教師進行各種跑步練習熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。 2. 教師讓學生進行原地拍球練習。 <b>活動二、單、雙人變化拍球練習</b> 1. 教師示範、講解單人變化拍球練習，例如：「拍球轉身」及「拍球穿越」之動作要領。 2. 學生分組練習變化拍球動作。 3. 待動作較為熟練，教師可鼓勵學生換手拍球。 4. 教師示範、講解雙人變化拍球練習，例如：「兩人輪流拍球」、「兩人牽手拍球」之動作要領。 5. 學生分組練習變化拍球動作。 6. 教師鼓勵兒童發揮創意，變化不同的拍球方式，並與同學分享。 <b>活動三、綜合活動</b> 1. 教師請學生發揮創意，想想看還有其他變化拍球	實作觀察	<b>【安全教育】</b> 安E7 探究運動基本的保健。	

			進身心健康。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。		<p>的方式嗎？讓學生表演不同的變化拍球，教師表揚有創意的學生。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並請動作正確學生示範表演。</p> <p><b>活動四、熱身活動</b></p> <p>1. 教師進行動態熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。</p> <p>2. 教師引導學生複習各種拍球動作練習。</p> <p><b>活動五、拍球團體遊戲</b></p> <p>1. 教師講解「拍球接龍」活動規則：</p> <p>(1) 4~6 人一組，每組前方以粉筆畫一適當圓圈。</p> <p>(2) 每人輪流到圈內拍球 10 下，哪一組先完成即獲勝。</p> <p>2. 學生分組進行「拍球接龍」遊戲。</p> <p>3. 教師講解「創意拍球接力」活動規則：</p> <p>(1) 3~4 人一組，每組前方以粉筆畫一適當圓圈。</p> <p>(2) 每人輪流到圈內做出 5 種不同的拍球動作（自行發揮創意），先完成的組別即獲勝。</p> <p>4. 學生分組進行「創意拍球接力」遊戲。</p> <p><b>活動六、綜合活動</b></p> <p>1. 藉由此次團體遊戲，教師表揚合作優異且展現團隊精神的組別。</p> <p>2. 教師整理本次學習拍球的動作要領，並鼓勵學生發表學習心得。</p>		
第二十週	單元三、健康舒適的社區活動 二、維護社區環境	1	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	2a-I-1 發覺影響健康的生生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	願意維護社區環境的整潔。	<p><b>活動一、關心社區環境問題</b></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><b>活動二、討論如何讓社區環境變得更好</b></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</p>	實踐	<b>【家庭教育】</b> 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

			民意 識，關 懷社 會。				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。			
第二十 週	運動安 全三部 曲	2	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-2 認識 基本 的運動 常識。 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。	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。	<b>活動一、運動安全三部曲</b> 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。 <b>活動二、運動案例討論</b> 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。 <b>活動三、運動傷害處理</b> 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。	問答 實作 自評	<b>【安全教育】</b> 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。	

註1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三、四、五或六年級(113學年度已全數適用新課綱)，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。

註5：議題融入應同時列出實質內涵，而非只有代號或議題名稱(請參考教育部議題融入說明手冊)。例如：性別平等教育 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

1. 環境教育：請參考環境教育議題實質內涵
2. 性別平等教育：請參考性別平等教育實質內涵
3. 性侵害犯罪防治課程：請參考性別平等教育實質內涵-E5
4. 家庭教育課程：請參考家庭教育實質內涵
5. 家庭暴力防治課程：請填寫「融入家庭暴力防治」即可

註 7：請以上下學期各 20 週規劃本年度課程。