

南投縣豐丘國民小學 112 學年度領域學習課程計畫

【第一學期】

領域/科目	健康與體育	年級/班級	一年級，共 <u>1</u> 班
教師	低年級教師團隊	上課週/節數	每週 <u>3</u> 節， <u>21</u> 週，共 <u>63</u> 節

課程目標：

1. 辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。
2. 知道如何拒絕不安全的身體碰觸。
3. 保持整潔與衛生，維持身體健康。
4. 拋球、接球、傳球準確性控球。
5. 安全做運動。
6. 伸展身體，讓身體更柔軟。
7. 用好玩的方式走和跑。
8. 學習武術的敬禮和出拳。
9. 模仿大樹和飄浮的感覺。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	第一單元 健康又安全 第一課校園好健康 第二課危險！不能那樣玩	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。	第一單元健康又安全 第 1 課校園好健康 《活動 1》認識師長 1. 配合課本第 8 頁，請學生說出學校的師長及其負責的工作。 2. 教師補充說明校園中和健康生活相關的師長扮演的角色。 《活動 2》參觀健康中心 1. 教師詢問學生：學校的健康中心裡有哪些師長？他們在做什麼呢？ 2. 教師帶領學生參觀健康中心。 第 2 課危險！不能那樣玩 《活動 1》我的遊戲基地 1. 教師詢問學生：校園中哪些地方適合玩遊戲？	發表 觀察	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的 刻板印象，了解家 庭、學校與職業的分 工，不應受性別的限 制。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應 該注意的安全。 【人權教育】

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			2. 學生分組上臺發表討論的結果。 《活動 2》檢視遊戲器材 1. 教師展示不符合規定或破損的遊戲場所、遊樂器材的照片或課本第 11 頁圖片，並引導學生討論：損壞的遊戲器材可能發生危險，找一找，下面遊戲器材有哪些不安全的地方？ 2. 教師逐步引導學生辨識安全與危險設施的差別後提問：你是否在遊戲場看過不符合規定或破損的現象，發現問題時會離開還是繼續使用？教師請選擇離開的學生說出理由，藉此提醒選擇繼續使用的學生安全的重要性。 3. 教師提醒學生，在遊戲的時候，如果看到器材破損或不合規範，千萬不要使用，以免發生意外，並趕快通知家長請相關單位處理。 《活動 3》危險來找碴 1. 教師展示課本第 12-13 頁，請學生思考：下面哪些是危險的遊戲行為？你會怎麼提醒同學避免危險呢？ 2. 教師提問：想一想，如果你看到同學做出危險的遊戲行為，你會怎麼說、怎麼做呢？ 3. 教師提醒：不但要在正確的地方玩遊戲，還要表現正確又安全的遊戲行為呵！		人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
二	第一單元健康又安全 第三課就要這樣玩	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。	第一單元健康又安全 第 3 課就要這樣玩 《活動 1》遊戲場停看聽 1. 教師引導學生思考：學校外還有許多遊戲場所，使用器材時，有哪些注意事項呢？ 2. 教師拿出事先準備的告示牌、警語照片或課本第 14-15 頁圖片，說明進入遊戲場所前必須了解的注意事項。 3. 教師提醒學生下次到遊戲場所時，先確認告示牌或警告標誌，仔細閱讀內容再使用。 《活動 2》檢視遊戲器材 1. 教師提問：除了遵守使用遊戲器材安全規則之外，還要怎麼做，才能安全的玩遊戲呢？ 2. 學生討論時，教師可適時說明安全遊戲行為和遊戲器材的安全使用方法。 3. 教師提醒：使用遊戲器材時遵守規範、正確使用，才能安全玩。	發表 紙筆測驗	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
三	第二單元小心！危險 第一課上下學安全行	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。	第二單元小心！危險 第 1 課上下學安全行 《活動 1》行路安全要注意 1. 教師提問：你平常是怎麼來學校的？搭公車、父母開車接送、乘坐機車還是走路？有沒有發生過危險的事？怎麼發生的？ 2. 教師引導學生觀察課本圖示，並說出走路時的安全注意事項。 《活動 2》遵守交通規則 1. 教師展示交通號誌圖卡，詢問學生圖卡上交通號誌的意義。 2. 教師補充說明交通號誌的意義，提醒學生要遵守號誌的指示，注意行路安全。 3. 進行危險判斷遊戲，請學生聽到教師所念的行為時，各自判斷其為安全行為或危險行為，若為安全行為比○，若為危險行為比×。	發表 自評	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

			《活動 3》乘坐機車的安全 1. 教師帶領學生閱讀課本，詢問學生兩張圖中乘坐機車的行為有什麼不同？哪一張圖是安全的乘坐機車行為？ 2. 教師說明乘坐機車的安全注意事項： (1) 戴好安全帽。 (2) 跨坐後座，抱緊駕駛者的腰部。 3. 教師請學生發表乘坐機車時，沒有戴安全帽可能發生的危險。 4. 教師示範戴安全帽的正確方法：安全帽帶調至適當長度，扣緊帽扣。 5. 教師請學生上臺演練正確戴安全帽的方式，提醒學生帽扣的鬆緊須因應個人臉型適當調整。 《活動 4》乘坐汽車的安全 1. 教師帶領學生閱讀課本，詢問學生四張圖中，哪張圖是乘坐汽車的安全行為？為什麼？ 2. 教師說明乘坐汽車的安全注意事項： (1) 繫好安全帶。 (2) 上下車開門時，注意後方來車。 3. 教師詢問學生：搭乘汽車上學時，如果家長都把車子直接開到校門口，會造成什麼問題？（交通混亂且擁擠、影響其他人的安全） 4. 教師配合學校安全接送區位置圖，詢問乘坐機車或汽車上下學的學生是否遵守規定，在接送區上下車？如果不是，應如何改進？		
四	第二單元小心！危險 第二課保護自己	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-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	第二單元小心！危險 第 2 課保護自己 《活動 1》一天中的身體碰觸 1. 配合課本情境請學生分辨碰觸發生時的感覺。 《活動 2》我的身體界限 1. 教師展示男、女生正反面圖和禁止標誌貼紙，請兩位學生上臺，將貼紙貼在禁止別人觸摸的部位，再請同學比較貼貼紙的部位有何異同。 2. 教師配合課本說明泳衣遮住的部位就是身體的隱私處，是不可任意碰觸的身體界限，身體界限由自己決定，覺得碰觸不舒服，就應該相信自己的感覺立刻拒絕。但有些情況下，別人可能會碰觸你的隱私處，例如：醫師檢查身體、教練教你游泳等。 3. 教師詢問學生：如果有人碰到你的隱私處，你會怎麼辦呢？ 《活動 3》尊重身體自主權 1. 教師請學生宣誓自己的身體自主權：身體是我的，除非我願意，沒有人可以隨便碰觸！ 《活動 4》應該怎麼做？ 1. 配合課本情境，引導學生認識「性騷擾」。	發表 互評 演練 紙筆測驗	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

		運動、保健與人際溝通上。	2. 教師提問：如果你是小玉，你會怎麼做呢？因尊重長輩而默默忍受，還是大聲拒絕並趕快跑開？請學生自由發表。 3. 教師說明在不喜歡的碰觸可能發生之前，就要表達拒絕。 《活動 5》適當與不適當的要求與碰觸 1. 教師發問，請學生思考問題中的情境，能接受的碰觸就比○，不能接受的碰觸就比×，每一題結束後，全班共同討論可能發生的後果，並發展共識。 2. 請學生上臺模擬上述情境，並運用《活動 4》學過的拒絕方法進行演練。 《活動 6》超級智多星 1. 教師說明遇到危險情況時保護自己的方法。 2. 請學生分組針對下列情境演練求助的訣竅。 3. 教師針對各組的演練進行講評與指導，另可讓各組交換情境再演練一次。		
五	第三單元健康超能力 第一課乾淨的我	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。	第三單元健康超能力 第 1 課乾淨的我 《活動 1》誰是整潔小超人？ 1. 教師請學生閱讀課本第 38-39 頁，並思考：你覺得誰的儀容整潔，是你心目中的整潔小超人呢？教師介紹各清潔用具的功能，並說明儀容整潔的重要性。 《活動 2》我的健康超能力(一) 1. 潔牙好時機： (1) 教師詢問學生平日潔牙的時機。 (2) 教師引導學生唸順口溜：什麼時候要刷牙，三餐飯後和睡前，上下左右裡外刷，牙齒乾淨又健康。 2. 洗臉有方法： (1) 教師帶領學生練習正確的臉部清潔動作。 (2) 教師引導學生唸順口溜：眼睛鼻子小嘴巴，額頭臉頰到下巴，耳朵裡外擦一擦，前頸後頸也要擦。 《活動 3》我的健康超能力(二) 1. 我會自己梳頭髮： (1) 教師請學生上臺，表演平日梳頭髮的方式。 (2) 教師手持圓頭梳毛的梳子示範梳頭髮的方法。 2. 檢查指甲： (1) 教師隨機檢查學生的指甲，讓學生觀察合格者和不合格者的指甲。 (2) 請學生發表合格者和不合格者指甲的差異。 (3) 教師使用指甲剪示範，說明指甲應順著指尖形狀修剪。 3. 進行「請你跟我這樣做」活動： (1) 兩人一組，一人先表演洗臉、梳頭髮和檢查指甲，另一人必須像照鏡子一樣，做出相同的動作，分項完成後，針對動作的正確性互相評分。 (2) 兩人交換角色，重複洗臉、梳頭髮和檢查指甲的動作。	發表 操作 自評 問答	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			《活動 4》洗手好時機 1. 教師說明洗手的時機，例如：吃東西前、上廁所後、擤鼻涕後、看病前後、遊戲後、運動後、回家後、玩玩具後等。 《活動 5》洗洗手 1. 教師播放洗手歌，帶領學生跟著唱。教師示範說明洗手五步驟。 《活動 6》身體香噴噴 1. 教師配合課本第 46-47 頁，以布偶示範說明洗澡的步驟。 2. 教師帶領學生分組練習，請學生依照洗澡的步驟演練一遍。 《活動 7》頭髮香噴噴 1. 教師配合課本第 48-49 頁，以布偶示範說明洗頭髮的步驟。 2. 教師帶領學生分組練習，請學生依照洗頭髮的步驟演練一遍。		
六	第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣	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。	第三單元健康超能力 第 2 課飲食好習慣 《活動 1》健康白開水 1. 教師說明：人體由大量的水組成，維持我們的生命，並幫助新陳代謝、排除毒物、調節體溫，是生活中的重要角色。 2. 教師提問：你平常會在什麼時候喝水呢？ 《活動 2》白開水、飲料比一比 1. 教師提問：口渴時，你會喝什麼來解渴呢？ 2. 教師說明白開水的優點和含糖飲料的缺點： (1) 白開水的優點：不含糖、對身體有害的物質最少、能真正解渴。 (2) 含糖飲料的缺點：含大量的糖分、色素、香料、容易造成肥胖和齲齒、需花錢購買。 《活動 3》飯前要洗手 1. 教師請學生閱讀課本第 52-53 頁，討論吃飯前需要做什麼？為什麼飯前需要洗手？洗手對健康有什麼影響？ 2. 教師請學生一起演練洗手五步驟。 《活動 4》吃飯的時候 1. 教師透過布偶劇演出情境。 2. 教師提問：你們覺得小康吃飯的表現好嗎？不好的地方在哪裡？會影響健康嗎？會影響他人用餐嗎？小康要怎麼改進呢？ 《活動 5》溫馨用餐 1. 教師將學生分組，組員分別扮演爸爸、媽媽、小孩、爺爺、奶奶等不同角色，演出全家人在用餐時間會做的事。 2. 教師詢問學生在家中用餐的情形，鼓勵學生利用全家聚餐的時刻和家人說說學校的生活，藉以增加親子間的親密感。 《活動 6》飯後不劇烈運動 1. 教師請學生思考：飯後可以做什麼活動？不能做什麼活動？	問答 自評 操作 觀察 發表	【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

			2. 教師提問：你平常飯後會做哪些活動？ 3. 教師說明：飯後可以進行散步、聊天、聽音樂等活動，避免做過於劇烈的活動，以免影響消化作用，造成腸胃的負擔。 《活動 7》飯後要潔牙 1. 教師提問：飯後除了不能劇烈運動外，還要注意什麼呢？ 2. 教師帶領學生複習潔牙的時機（餐後和睡前潔牙）。 3. 教師請學生對著鏡子張開嘴，檢查牙齒是否乾淨？有沒有齲齒？		
七	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體	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-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。	第三單元健康超能力 第 3 課好好愛身體 《活動 1》食物的旅行 1. 教師提問：我們每天吃進去的食物最後會變成什麼排出體外呢？ 2. 教師透過圖解並搭配童詩的敘述，簡單說明食物的消化過程。 《活動 2》排便好輕鬆 1 教師說明幫助排便的好習慣： (1)多吃蔬菜和水果。 (2)少吃油炸物。 (3)多喝白開水。 (4)常運動。 (5)每天定時排便。 《活動 3》廁所標誌 1. 教師說明生活中男廁、女廁一般都是分開的，接著揭示不同的廁所標誌，說明標誌的性別意涵和使用對象： (1)男廁：男生可以使用。 (2)女廁：女生可以使用。 (3)親子廁所：家長、小朋友可以使用。在親子廁所裡，家長可以幫嬰兒換尿布，或幫助小朋友上廁所。 (4)無障礙廁所：每個人都可以使用，但應禮讓行動不方便的人優先使用。 《活動 4》上廁所時要注意 1. 教師說明上廁所關門是保護自己身體隱私的做法，進廁所前先敲門是尊重他人身體隱私的做法。 2. 教師配合課本第 60-61 頁說明如廁禮儀和流程。 《活動 5》上完廁所後要注意 1. 教師配合課本第 62-63 頁說明如廁禮儀和流程。 (1)上完廁所後要沖水。 (2)整理服裝，確認服裝穿戴整齊再離開廁所間，並輕輕關門。 (3)離開前要用肥皂仔細清洗雙手。 2. 教師加強說明使用小便斗和坐式馬桶的注意事項。	問答 自評 發表 演練 紙筆測驗	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

			3. 教師提醒學生廁所設置的「緊急求救鈴」，平時不能隨便按，發生緊急狀況時，才能按鈴求救。 《活動 6》姿勢一級棒 1. 教師配合課本第 64-65 頁，示範正確的坐姿、站姿和睡姿。 《活動 7》天天都健康 1. 教師請學生閉眼回想昨天做了哪些事，做這些事時，做到了哪些健康好習慣？		
八	第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑	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。	第四單元玩球趣味多 第 1 課傳接跑跑跑 《活動 1》繞圈跑步 1. 教師介紹「同心圓」場地，包括：起點、終點、跑道等。 2. 全班在「同心圓」內場排成兩排，從起點開始，沿著跑道慢跑 1-2 圈，抵達終點後，回到內場成集合隊形。 《活動 2》球不落地 1. 全班分成兩人一組，兩兩在跑道上面對面站立，排好隊後準備進行「球不落地」活動。 2. 「球不落地」動作要領：在球不離開身體的狀況下，兩人近距離傳接一顆球，以連續五次順利傳接，不讓球掉落為目標。 《活動 3》拋拋接接 1. 2 人一組相距約 2 公尺，進行傳接球練習，傳接方式如下： (1) 站著傳接：兩人站在跑道內傳接球。 (2) 一蹲一站傳接：一人蹲在內圈，一人站在跑道上傳接球。 (3) 遠距離站姿練習：兩人隔著同心圓跑道站立，距離約 5 公尺傳接球。 《活動 4》球友呼拉圈 1. 2 人一組，討論如何運用一個呼拉圈和一顆球設計出傳接球活動，討論後，立即實地嘗試。 2. 練習後，進行分組表演及觀摩，教師觀察學生的優點及創意，並多加鼓勵。 3. 教師請學生思考還有哪些創意玩法？可以在課後和同伴討論練習。 《活動 5》拋擲通關 1. 全班平分為三隊，各隊從第一關開始挑戰，每人都完成後，才能挑戰下一關。教師說明三個關卡的配置與通關規則，各關規則如下： (1) 關卡一：在同心圓內圈排隊擲球，擲球超過外圈的標線就過關。 (2) 關卡二：在同心圓內圈排隊擲球，擲中放在外圈的呼拉圈就過關。 (3) 關卡三：在外圈放 2 個呼拉圈，一個呼拉圈距離內圈線 3 公尺，另一個呼拉圈距離內圈線 5 公尺。在內圈排隊擲球，每人一球，擲中距離 3 公尺的呼拉圈得 50 分，擲中距離 5 公尺的得 100 分，未擲中者 0 分。 2. 當各隊進行到關卡三時，教師登記每人的得分，最後累計得分數較高的隊伍獲勝。	操作觀察發表	

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

九	第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑	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。	第四單元玩球趣味多 第 1 課傳接跑跑跑 《活動 6》全班接球回家 1. 教師說明「全班接球回家」的活動規則： (1) 在「同心圓場地」外圈 10 公尺處放置一個呼拉圈，全班派一人持球站在「同心圓場地」內圈擔任擲球者，全班擔任傳球者，在「同心圓場地」外圈散開站立。 (2) 擲球者將球擲出同心圓跑道外，傳球者在球落地之前接球，接球後往呼拉圈方向傳球，合作用接龍的方式把球送進呼拉圈。 (3) 完成上述動作後，換下一位擲球者擲出下一球讓全班練習，依此類推。 2. 學生合作把 10 顆球送入呼拉圈後，教師引導學生發表一起完成活動的心得，思考合作密切與否對完成任務的影響。 《活動 7》分組接球回家 1. 4 人一組，進行「分組接球回家」活動，各組派 1 人擔任內圈的擲球者，其餘 3 人在外圈散開擔任傳球者。 2. 擲球者須將球擲出跑道外，若在跑道內則為失誤球。規則與「全班接球回家」相同，但可以等球落地彈起後再接球，各組用接龍的方式將球送進呼拉圈。 3. 活動結束後，教師引導學生討論人多接球和人少接球在活動進行時的差異處。 《活動 8》三站傳接球 1. 將三個呼拉圈分別擺放在場地上，每個呼拉圈相距 6 公尺，圍成一個三角形，頂點為 A、B、C 三區。 2. 6 人一組，3 人分別站在三個呼拉圈裡面，成為「呼拉圈人」，其他 3 人站在三角形的邊線上當游擊手接應。 3. 一開始，A 區呼拉圈人向 B 區傳球，B 區游擊手接球後再傳球到 B 區呼拉圈人手中；接著 B 區呼拉圈人向 C 區傳球，C 區游擊手接球後再傳到 C 區呼拉圈人手中。 4. 依上述方法，C 區呼拉圈人向 A 區傳球。反覆練習，形成三角傳接球的團隊合作模式。 5. 路線中間的游擊手，視傳球狀況接應，若呼拉圈人傳球距離過短，游擊手可以縮短與呼拉圈人距離接球，游擊手可自行判斷調整距離的遠近。 6. 學生進入狀況後，教師可提高活動難度，將呼拉圈間距離拉長為 8 公尺，或改為四站（四邊形）、五站（五邊形）練習傳接球，重新進行活動。 7. 教師鼓勵學生，即使難度變高，只要多和隊友溝通合作，一樣能順利完成練習。	發表 操作	
十	第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑	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	第四單元玩球趣味多 第 1 課傳接跑跑跑 《活動 9》傳啊傳 1. 教師說明活動規則：主要規則和《活動 7》「分組接球回家」相同，擲球者將球擲出同心圓跑道外，外圈的傳球者接球，傳給站在呼拉圈旁的人，接著把球放入呼拉圈。完成一輪後，角色互換繼續練習，讓每個人都有機會擔任擲球者。 《活動 10》跑呀跑 1. 學生從同心圓內圈起跑，跑至三角錐繞一圈後繼續向前跑，最後踩進呼拉圈。	操作 發表 自評 運動撲滿	

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

		成員合作，促進身心健康。	《活動 11》跑傳大作戰 - 將「傳啊傳」和「跑呀跑」兩活動結合，6 人再分成兩組，進行「跑傳大作戰」活動。 - 教師說明「跑傳大作戰」活動規則： 3 人一組，兩組同時進行，一組為傳球組，一組為跑步組，場地布置與上述兩活動相同。 - 傳球組一人為擲球者，兩人為接球者，活動規則與「傳啊傳」相同。 - 跑步組三人皆為跑者，活動規則與「跑呀跑」相同。 - 聽教師哨音後，擲球者和第一位跑者同時擲球、起跑。看接球者先接球「放進」呼拉圈，還是跑者先「踩進」呼拉圈，一位跑者為一局，一共比三局，分數較高的組別獲勝。 《活動 12》跑接對抗賽 - 教師說明「跑接對抗賽」活動規則： - 全班分成兩組，分別為「傳接組」和「跑步組」。傳接組派出 3 人，位置與「三角傳接球」相同，分為 A、B、C 三區，每區各有 1 人站在呼拉圈裡；跑步組派出 2 人，站在跑道起點準備。 - 聽教師哨音後，傳接組和跑步組同時開始行動。 - 比賽得分判定方式：在跑步組完成跑一圈的任務之前，傳球組傳一圈得 1 分，傳 2 圈得兩分，依此類推。 - 若跑步組已經跑完一圈到終點，傳接組即失去得分機會，形同被封殺出局。 - 上述流程視為一局，可讓第一組跑步組完成 1-2 輪賽程後，再換其他跑步組上場比賽。 《活動 13》感恩時間 - 教師請學生依照之前的小組分工收拾比賽場地，將場地整理成原狀。 - 教師請學生討論：比賽順利結束了，要感謝哪些人的協助呢？		
十一	第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔	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。	第四單元玩球趣味多 第 2 課一線之隔 《活動 1》擊掌說你好 - 教師將場地分成左右兩邊，用白線作中線區隔，全班分成兩組，分別站在兩邊場地後端對角位置。 - 聽教師哨音，兩組同時起步，沿著場地邊緣往中線方向走，遇到中線轉彎，沿著中線前進，遇到同學互相擊掌打招呼，方式如下： - 單手擊掌。 - 雙手擊掌。 - 教師可視班級狀況進行「跳起雙手擊掌」延伸活動，方式如下：兩組成員一對一隔著中線，面對面排好，聽教師哨音後，原地跳起並以雙手互相擊掌。 《活動 2》球球撞星球 - 教師將在場地上畫一條白線，在白線前方空地畫出星星、月亮和太陽的圖形。	自評 操作 觀察	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			2. 全班分成三組，分別站在白線後方排隊，依各組人數在球籃中放置相同數量的球，每組一個球籃。 3. 聽教師哨音後，各組第一位開始擲球，擲中星星、月亮和太陽任何一個即可得一分，未擲中則不算得分。 《活動 3》你拋我接 1. 活動規則如下： (1) 一組學生持球，一組不持球，持球組的第一位學生 A，聽教師哨音後，將球拋擲過網，球網對面第一位學生 B 則在球落地一次後接住球，學生 A、B 繞到隊伍後方重新排隊。 (2) 持球組第二位學生 C 以同樣方式將球拋擲過網，傳給對面第二位學生 D，學生 D 在球落地前接住球，學生 C、D 繞到隊伍後方重新排隊。 (3) 以此類推，每位學生都要拋球過網和接球。 《活動 4》拋擲過繩小體驗 1. 學生熟練在三公尺的距離徒手拋接球後，教師引導學生擲球過繩，增加拋接球難度。 2. 三人一組，其中兩人各自拿著繩子的一端，一起將繩舉高，一人持球準備將球丟過繩，丟球姿勢不限定，單手、雙手、拋球、擲球皆可。 3. 活動進行方式： (1) 兩人討論將繩舉至身體的哪個部位，例如：膝蓋、腰部、耳朵、頭頂等。 (2) 持球者思考能順利丟球過繩的方法後，練習丟球過繩。 4. 每人輪流當持球者丟球，教師鼓勵學生多多體驗各種不同的擲球方式與高度。		
十二	第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔	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。	第四單元玩球趣味多 第 2 課一線之隔 《活動 5》傳接好夥伴 1. 學生兩人一組，在大型垃圾袋四個角各打一個結。 2. 教師引導學生，學生兩人一組，分別用雙手各持兩角，讓垃圾袋形成容器狀，進行兩人持袋折返接力活動。 3. 教師提醒每組回到起點將球交給下一組時，只要將兩手打開，把袋面張平稍微傾斜，就可以把球順利傳給下一組。 《活動 6》傳球接龍 1. 全班分組進行兩人持袋接力傳球遊戲，傳球時依《活動 5》的傳球技巧，在原地把球傳給下一組，每組可排成不同的隊形。 2. 隊形和規則說明如下： (1) 直線組：8 人，兩人一組排成直線，由排頭第一組開始，依序將袋上的球傳給第二小組，傳到最後一個小組再回傳。 (2) 三角形組：6 人或 12 人，6 人三組站三個頂點，12 人六組則在邊線再各站一組，由上方第一小組先開始，依序將袋上的球傳給第二小組，傳回原來第一小組後再反方向進行。	操作	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			(3)圖形組：12 人一組，兩兩相對排成同心圓，由第一小組先開始，將袋上的球傳給第二小組，依序傳回到原來第一小組後再反方向進行。 《活動 7》袋接反彈球 1. 學生 3 人一組，一人持球，另兩人持袋。 2. 持球者距離持袋者約 2 公尺，聽教師哨音後輕輕將球向上拋出，持袋者待球落地一次反彈後，合作移動接球。接住時保持平衡穩定袋子，不讓球落到地面。 3. 持球者與持袋者間的距離可依熟練度調整遠近，三人輪流擔任拋球者反覆練習。 4. 學生熟練後，可前往球場，加上繩子提升難度，活動規則如下： (1)持球者與持袋者分別站在繩子兩邊預備，繩子設定約學生腰部的高度。 (2)持球者聽到教師哨音後，將球拋過繩，持袋組待球彈地一次後，以合作的方式將球接住。 (3)接住時保持平衡穩定袋子，不讓球落到地面。 (4)三人輪流擔任拋球者練習。 5. 熟練後可拉長距離練習，教師在距離繩前 1.5 公尺處畫出一條和繩平行的線，小組成員站在線後進行活動。 6. 教師鼓勵學生在課後和同伴多練習，培養合作默契。		
十三	第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔	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。	第四單元玩球趣味多 第 2 課一線之隔 《活動 8》捕魚大豐收 1. 活動進行方式如下： (1)持球者聽教師哨音後，將球拋擲過繩，兩組持袋組預備接球。 (2)待球落地反彈後，兩組持袋組跑動接球，先接到球的小組可到場外休息，換另一組上場。 3. 教師增加活動難度，繩子拉高至頭頂，只留一組持袋者站在場中，其餘持袋者站在場外。 4. 持球者拋球，持袋者向落下的方位移動，待球反彈後接住球。 5. 持球者可向左、向右拋球過繩，練習變換方向的拋球動作。接球者因場上人數減少，必須準確判斷球的落點，和同伴快速移動接住球。 6. 接到球後，換下一組持袋者上場接球。 《活動 9》原地拋接球 1. 學生兩人一組，兩人分別用雙手各持袋子 2 角，讓垃圾袋形成容器狀。 2. 兩人配合默契呼口訣，一起喊「開、蹲、拋、接」，數到「拋」時，兩人同時雙手往上將球輕輕從袋上拋起，球落下時再接住。持續練習拋接，保持球不落地，口訣動作如下： (1)開：將球放在兩人所持的垃圾袋平面上，嘗試盡量張開垃圾袋四個角，不讓袋面凹陷。 (2)蹲：雙手維持開舉，雙腳向下微蹲。	操作 運動撲滿	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			(3)拋：雙腳站直，同時雙手開舉向上，將球往上拋離袋面。 (4)接：觀察球的落點，在球落下時接住。 《活動 10》魚兒回小河 1.場地布置同《活動 8》，將學生分為兩隊，一隊為持袋者，2 人一組各自持袋站在場中依序排隊，每一組的袋上都有球，另一隊為接球者，空手在另一邊場地排隊接球。 2.聽教師哨音後，持袋者合作將球拋過網，在球落地前，接球者要判斷球的方位，移動接住球，接球後回到隊伍末端繼續排隊。 3.若持袋者無法合作將球拋過繩，教師鼓勵多在課後練習原地拋接。 4.若一開始接球者反應較慢接不到球，可以先練習讓球落地一次再接球。 5.教師可視班級情況變化活動條件，例如：改變拋球距離、落地或不落地接球等。		
十四	第五單元跑跳動起來 第一課安全運動王、 第二課伸展好舒適	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。 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。	第五單元跑跳動起來 第 1 課安全運動王 《活動 1》運動安全穿搭 1.全班到操場集合，分組討論並互相檢查服裝穿著。 《活動 2》運動場地要慎選 1.教師請學生打開課本第 97 頁，觀察圖片裡有哪些運動項目與場地？教師引導學生覺察運動項目不同，適合的場地也不同。 《活動 3》運動安全放大鏡 1.學生觀察課本第 98-99 頁，找出正確的安全運動情境。 第 2 課伸展好舒適 《活動 1》頭頸動一動 1.教師示範伸展動作並說明伸展操的好處。 2.教師播放健康操音樂，示範伸展動作，請學生跟著做。動作說明： (1)抬起頭。(2)低下頭。(3)左轉頭、右轉頭。 《活動 2》手臂拉一拉 1.教師示範手部伸展動作，請學生跟著做。動作說明： (1)彎曲手臂向左(右)伸。(2)雙手向上伸。 (3)雙手向後伸。(4)左手壓右手、右手壓左手。 《活動 3》腿兒伸一伸 1.教師示範腿部伸展操，請學生跟著做。動作說明： (1)大腿內側伸展。 (2)金雞獨立。 《活動 4》身體向前彎 1.教師在地上放置巧拼或軟墊，示範各式體前彎伸展操，請學生跟著做。動作說明： (1)併腿前彎。(2)盤腿前彎。(3)開腿前彎。	發表 自評 運動撲滿 操作	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			2. 教師提醒學生進行體前彎練習時，動作應放慢，結束後慢慢起身，以達到伸展的目的。 《活動 5》大小變變變 1. 教師在地上放置巧拼或軟墊，示範背部伸展操，請學生跟著做。動作說明： (1) 身體變小。(2) 身體變大。(3) 身體變最大。 《活動 6》伸縮自如 1. 教師請學生分散在場地內，用膠帶將各色圓點黏貼在地面，一人黏貼 4 個圓點，形成個人活動區域。 2. 教師翻開字卡，喊出字卡上的動作，例如：手在紅色、腳在綠色、一點著地、二點著地等，學生嘗試完成指令。 3. 學生熟悉這些指令動作後，接著進行字卡組合遊戲，教師隨意抽出兩張字卡，例如：手在紅色＋三點著地。 4. 學生完成動作後，大聲說出手、腳擺放的顏色。 5. 活動結束後，請學生分享完成字卡上指令的感覺，例如：做某些動作感到困難、做三點著地時腳很酸等。教師藉此鼓勵學生每天利用 5 分鐘練習拉筋伸展，身體就能逐漸靈活柔軟。		
十五	第五單元跑跳動起來 第三課健康起步走	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。	第五單元跑跳動起來 第 3 課健康起步走 《活動 1》行走大不同 1. 教師示範各種不同方向、速度、水平的走路動作，並引導學生模仿，例如： (1) 變換方向走：向前走、向後走、向右走、向左走。 (2) 變換速度走：快走、慢走。 (3) 變換水平走：踮腳走（高水平）、蹲著走（低水平）。 《活動 2》牽手一起走 1. 2 人一組，牽手進行各種走路動作。 2. 教師吹哨喊出指令，學生遵守指令行動，例如：向前走再向後走、踮腳向前走再向右走、蹲著向前走再向右轉。 3. 還可將學生分成 6 人一組，排成一排牽手走路，考驗學生間的溝通與合作默契。 4. 活動結束後，教師引導學生思考：一個人走、兩個人一起走和一排人一起走時，有什麼不同呢？除了剛剛練習的走路方式之外，還有其他的方式嗎？請學生討論後發表，展現各組的創意走法。 《活動 3》動腦動腳一起跑 1. 教師補充其他的跑步方式，例如： (2) 側併跑。(2) 抬腿跑。(3) 前交叉步跑。 2. 教師在 60 公尺的直線跑道上放置四個三角錐，形成三個等距的區間。 3. 各組討論後決定三種不同跑步的方式，在教師布置的場地中練習，例如：先快跑，再換交叉步跑，接著向後跑。	操作發表	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

			《活動 4》跑步特快車 1. 教師布置場地，設計長度 120 公尺的 S 型跑道，在起點(A)、30 公尺處(B)、60 公尺處(C)、90 公尺(D)三個位置各放置一個籤筒（詳見課本第 109 頁）。 2. 3 人一組，可延續《活動 3》的組別，各組推派一個人當排頭抽籤，由第一組依序開始跑。 3. 當第一組前進到 B 點時，第二組即可在 A 點抽籤，依此類推直到各組都完成。 4. 因各組每次抽籤結果不同，前進方式也不同，可多次進行遊戲，讓學生體驗各種不同的行走或跑步方式。 5. 教師請各組分享跑步的感覺，例如：很喘、心跳加速、喜歡快跑衝刺等，教師引導學生覺察走路和跑步的差異。		
十六	第五單元跑跳動起來 第三課健康起步走	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。	第五單元跑跳動起來 第 3 課健康起步走 《活動 5》跑走愛臺灣 1. 教師介紹活動場地，拿出縣市旗，詢問學生是否聽過這些地方，引導學生連結生活經驗，說出對這些城市的認識。 2. 教師展示關卡海報並說明各關卡內容，將旗子插在大型三角椎上，依照各關卡的地理位置擺好。 3. 5 人一組，各組依關卡內容，討論並推派出各點的闖關者。 4. 每個關卡的設計為環島一圈，當第一關闖關者完成關卡後，全組接著換第二關進行，依此類推直到完成第四關。 《活動 6》精靈與魔王 1. 教師在場地角落設置「禁止區」（參考課本第 112 頁）。全班推出兩位同學當魔王，其他學生當精靈。 2. 活動規則如下： (1) 精靈聚集在場地裡，魔王在場外，教師吹哨開始進行遊戲，魔王跑進場內踩精靈的影子，被踩到影子的精靈就到禁止區。 (2) 計時 3 分鐘，看魔王能抓到幾個精靈，時間結束後，換人當魔王繼續進行遊戲。 (3) 進入禁止區的精靈，在禁止區裡原地抬腿跑 20 次。 3. 由於影子的造型隨人物移動而不斷改變，教師指導學生踩影子的動作要領必須快速而準確。 4. 從追逐跑的遊戲可以觀察學生的體能，課後可鼓勵體能較差的學生多練習跑步。 《活動 7》抓尾巴遊戲 1. 在活動場地設置「安全區」。教師徵求兩位學生示範遊戲中會用到的動作，例如：跑步、追逐、閃躲、急停，鼓勵學生在遊戲中應用。 2. 學生將小布條一端塞在後方的褲頭處，露出一段布條當尾巴： (1) 全班分散在場中，教師吹哨後，大家互相追逐，想辦法把對方的尾巴抓下來。	操作發表 自評運動撲滿	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			(2)感到疲累時，可躲入「安全區」休息，原地踏步 20 次。安全區能自由進出，但一次最多只能容納 2 人。 (3)計時 10 分鐘，遊戲結束後，手中布條最多的人獲勝。		
十七	第五單元跑跳動起來 第四課和繩做朋友	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。	第五單元跑跳動起來 第 4 課和繩做朋友 《活動 1》握繩做操 1. 教師講解每組動作，同時請一位學生進行演練示範，並適時提醒動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習。 《活動 2》四肢動一動 1. 雙腳開立，雙手握繩兩臂屈肘預備： (1)口令 1、2 時，同時左足向前踢。 (2)口令 3、4 時，同時右足向前踢。 (3)口令 5、6 時，同時右足向右側踢。 (4)口令 7、8 時，同時左足向左側踢，反覆做 2 個八拍口令後結束。 《活動 3》前後左右練平衡 1. 前伸展：雙手握住跳繩繩把兩端，雙腳踩住跳繩，讓兩邊握繩高度同高，之後雙手拉緊跳繩，身體慢慢向前伸展，至定點後靜止 10 秒鐘（口令 1-10）再還原。 2. 後伸展：要領同上，身體慢慢向後仰。 3. 左右伸展：要領同上，身體慢慢向左側伸展，換邊再做。 《活動 4》腿部伸展 1. 前拉腿：雙手握住跳繩兩端繩把，單腳腳底踩踏跳繩的中間位置，之後雙手慢慢上舉，單腳維持「腳底踩踏跳繩」的動作，也跟著向前向上慢慢上舉，至定點平衡後靜止 10 秒鐘（口令 1-10）再還原，並換另一腳進行。 2. 後拉腿：要領同上，改為單腳在後。 3. 弓步伸展：另一腳向後踏成弓箭步。 《活動 5》繩索體操展演 1. 三人一組，討論還有哪些繩和腳的創意動作，教師指導學生可以從學過的動作加以變化，例如：單腳踩繩，平衡身體，做出高低不同的動作。 《活動 6》單手甩繩 1. 2 人一組，教師吹哨喊口令，指導學生進行空迴旋練習，進行方式如下： (1)轉動全臂。 (2)轉動前臂。 《活動 7》雙手甩繩 1. 學生雙手拿跳繩握把，用腳踩住繩將繩撐開後，讓腳在繩前，動作說明如下： (1)往前甩繩。(2)往後甩繩。 《活動 8》甩繩展演	操作 觀察 發表 運動撲滿	

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

			1. 四人一組，討論能還有哪些有趣的甩繩動作，教師可提示討論有困難的小組，可以運用之前練習的身體伸展動作，加上各種不同甩繩的方向，就可以變化出各種有趣的創意甩繩動作。 2. 各組決定好創意的甩繩動作後，依序上臺表演，教師提醒臺下學生專心欣賞。		
十八	第六單元全身動一動 第一課拳掌好朋友	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。	第六單元全身動一動 第1課拳掌好朋友 《活動1》掌碰掌 1. 學生依照「弓步口訣」調整步伐—兩腳前後站，前腳彎曲、後腳伸直。 2. 學生反覆演練遊戲活動，但須限定學生每次打招呼的對象是不同的同學。 《活動2》拳碰掌 1. 進行方式同《活動1》，教師讓學生在範圍內自由走動，當教師喊出「很高興見到你！」時，學生立即和距離最近的同學相對，一人出手掌、一人握拳，拳、掌相碰並貼住不動。 2. 學生依照「弓步口訣」調整步伐，因為有《活動1》的學習經驗，此時可讓學生自唸口訣調整腳步。 3. 學生反覆演練遊戲活動，但須限定學生每一次打招呼的對象是不同的同學。 《活動3》拳掌合一 1. 教師指導學生用武術的動作打招呼，這種打招呼的方式等同於武術中敬禮和回禮的動作。 2. 教師指導學生兩腳併立，一手握拳、拳心向下；一手豎掌、指尖向上。兩手合一與胸同高，以友善的眼神看著對方。 《活動4》騎馬原地跳 1. 教師課前規畫統整教學，指導學生完成簡易的紙鏢製作。製作方法如下：將紙張多次對摺成可以手握的 2 個小紙棒，再用線繩將小紙棒綁在繩的兩端，線繩的長度調整為「與手臂等長」。 2. 教師說明武術雜兵器中有一種繩索縮放自如的「流星錘」，因此，自製的紙鏢，也可以稱為「流星鏢」。使用流星鏢時，要分別用左右手握住兩端。 3. 教師指導學生馬步動作： (1) 將「流星鏢」拉開，身體前彎，兩腳尖（鞋尖）對應兩個紙鏢，站起。 (2) 下蹲、上身挺直、兩手自然伸出，如騎坐在馬背上握著韁繩，接著原地向上跳。 4. 教師帶領學生練習騎馬式原地跳，請學生思考：除了原地跳之外，還有什麼其他的跳法？（例如：向前跳、向左跳、向右跳、轉圈跳等。） 《活動5》流星趕月拳 1. 延續學過的弓步與馬步，加上手握流星鏢，體驗左右連續出拳的動作。 2. 為增加活動多樣性，可改變演練隊形，例如：單橫排、雙橫排、圓形、方形等，亦可進行分組表演觀摩等活動。	操作發表運動撲滿	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

十九	第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲	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。	第六單元全身動一動 第2課大樹愛遊戲 《活動1》看見一棵樹 1. 教師指導學生拉開彼此間的距離，在不會干擾他人的空間活動，運用肢體站出一個「大」字，即兩腳分開站立、兩手左右側平舉，表現出一棵樹的姿態。 《活動2》大樹變變變 1. 教師引領全班思考，模仿樹的姿態做出三種不同的支撐及平衡造型。例如： (1) 兩腳站立動作，變成單腳站立（另一腳屈膝或直膝高舉至腰部的高度），靜止5秒。 (2) 兩腳站立動作，變成單腳站立，兩手由側平舉變為向上高舉，靜止5秒。 《活動3》大樹合體 1. 教師引領全班做出不同的支撐及平衡的創意新造型，例如：一手兩腳站在地上的大樹、頭部比兩腳低的大樹等。 2. 全班分成兩組，輪流進行大樹造型表演並互相觀摩創意。 3. 教師指導學生兩人一組進行「我們的大樹」合體新造型活動，兩人透過討論、試做、修改等過程合作表現創意造型。造型提示： (1) 一人坐姿一人立姿。(2) 兩人三點站立。(3) 兩人兩點站立。 4. 教師進一步引導學生思考，3或4人一組進行大樹合體新造型活動。造型提示可由教師或學生自訂。 《活動4》風雨過後 1. 教師帶領全班複習「大樹合體」造型活動。 2. 教師引領學生思考：合體的大樹受到強風的吹襲，造成身體的擺動、扭轉、樹枝斷裂，各自被強風吹走。最後風雨停了，樹枝停住不動。這些動態的現象，如何用身體動作表現出來呢？請學生分組做做看，最後的大樹造型最好能鮮明有創意。 《活動5》探索平衡木高度 1. 教師介紹低平衡木，可延續之前的情境，說明這是大樹變魔術送給大家的禮物。希望大家珍惜愛護，並以快樂互動、認真參與的學習精神，報答大樹的奉獻。 2. 教師請學生觀察低平衡木的高度，試著感覺低平衡木和階梯與椅子高度的不同。 3. 教師歸納學生的回答，說明：低平衡木的高度比階梯高一點，比教室椅子矮一些。在平衡木上活動時，需要小心保持平衡。 《活動6》快樂木上行 1. 教師引導學生輪流進行平衡木的活動： (1) 一人站上平衡木、一人站在地面，牽手同時前走，再練習同時向後走。 (2) 一人站上平衡木向前走，雙手張開保持平衡。 2. 教師引領學生思考：如何三個人一起做平衡木的活動呢？試試看，你能在行進間維持平衡、完成動作嗎？	操作 觀察 發表 運動撲滿	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
----	-----------------------	---	---	------------------------	-------------------------------------

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

二十	第六單元全身動一動 第三課和風一起玩	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。	第六單元全身動一動 第3課和風一起玩 《活動1》抓一把風來玩 1. 教師可帶領學生到戶外感覺風的吹拂，並告訴學生，今天要抓一把風來玩。發給每人一個塑膠袋，引導學生探索各種讓袋子充滿空氣的方法，例如：撐開袋口，上下或左右揮動等。接著，指導學生持塑膠袋口迎著風跑，使塑膠袋因裝滿空氣而顯得鼓漲。 2. 教師提醒學生持塑膠袋跑步裝風時，應由慢速跑再變化為快速跑，以達到充分暖身的效果，並可體驗不同速度帶來的效果。 3. 請學生觀察塑膠袋中充滿空氣和沒有空氣時的差別，並請學生發表其特徵，例如：沒有空氣時顯得又皺又軟；充滿空氣時變得又圓又鼓等。 《活動2》兔子氣球圓滾滾 1. 請學生深呼吸，想像氣球充入過多的空氣時爆炸的瞬間，身體要一瞬間張到最大，而後放鬆。 2. 教學後，請學生分組表演，互相觀摩，並檢視學生是否能配合呼吸，運用肢體做出收縮與伸展的姿態，對表現優良的學生給予鼓勵。 《活動3》氣球飄起來 1. 請學生模仿已被吹漲的各式氣球，例如：圓形、愛心或長形等，由教師來吹動這些人體氣球，引導學生想像和感受體內充滿氣體時，身體像氣球在輕飄的感覺。 2. 教師引導學生思考：充滿空氣的氣球可能會飄到什麼地方？ 3. 學生回答並經過師生的討論、歸納後，教師請學生模仿被吹漲的氣球，用肢體模擬情境：風輕輕吹過來了，氣球快快地飄到草原上，又慢慢地飄過山洞，接著風變小了，氣球飄到水面上。 4. 教師請學生發表：當肢體模擬氣球飄到草原上、山洞中以及水面時，身體的高度會改變嗎？教師最後歸納，模擬的情境不同時，會有高、中、低不同水平的高度變化。 《活動4》風車繞圈轉 1. 教師帶領學生操作紙風車，學生拿著風車到戶外，探索讓風車轉動的方法，例如：吹、手撥轉、慢跑、快跑和原地繞圈等，引導學生發現風車的運動特徵為轉動。 《活動5》學學風車轉 1. 展示說明轉動式的童玩，引導學生認知轉動的特徵，並以肢體模仿物體轉動。 2. 教師引導學生以身體部位轉動繞圈，例如：手指、手臂、小腿。 3. 教師引導學生在不同速度的節奏中轉動身體的各部位，例如：從慢到快或從快到慢，體驗轉速不同時的身體感覺。	操作發表	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
二十一	第六單元全身動一動 第三課和風一起玩	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	第六單元全身動一動 第3課和風一起玩 《活動6》人體風車 1. 教師引導學生嘗試用肢體模仿低、中、高不同水平高度轉動的風車，並請表現優秀的學生示範表演。	操作觀察	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

		人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 2. 在教師的指令下，配合音樂節奏或鈴鼓聲，讓學生練習模仿風車不同的轉速，例如：靜止（無風）、慢轉（微風）和快轉（強風）等。 3. 全班分成兩人一組，一人當風車，一人當吹動風車的人，輪流練習肢體的轉動與吹氣。 《活動 7》風車繞轉 1. 教師引導學生用不同水平模仿單人風車做 360 度的轉動，例如：蹲著、跪著、站著原地繞轉。 《活動 8》雙人風車秀 1. 兩人一組合作創作一個風車造型，在教師引導下，依序模仿風車的靜止、慢轉和快轉等動作。教師提醒學生創作時要相互合作，共同完成人體風車作品。 2. 教師找表現不錯的組別示範表演，其他同學亦可跟著模仿學習。 《活動 9》風來了 1. 教師將學生分為 4 人一組，以鈴鼓或音樂引導學生模仿微風進行直線和曲線慢跑，達到暖身的目的。 2. 請學生變化速度，模仿強風進行較快速的移動跑，提醒學生移動時必須注意閃躲，避免與他人碰撞。 《活動 10》我是小小草 1. 教師帶領學生觀察小草，引導學生思考小草隨風搖曳的姿態，進而請學生配合教師口令或鈴鼓的節奏，以手臂模仿小草的擺動。 2. 教師帶領學生變換身體動作的弧度，讓軀幹加上手臂跟著節拍上、下、左、右擺動。接著，變換身體的高低重複上述的擺動練習。 3. 提醒學生模仿小草擺動時，身體和手臂的動作要柔軟。 《活動 11》鳳尾草之舞 1. 指導學生配合「鳳尾草」的歌詞和節奏，練習律動性的搖擺動作。 2. 待動作熟練後，教師將學生分成兩組，一組先做配合音樂律動的動作，另一組則持絲巾在跳舞的隊伍間模仿風做直線跑。第二段音樂時角色互換。		
--	--	--	--	--

南投縣豐丘國民小學 112 學年度領域學習課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健康與體育	年級/班級	一年級，共__1__班
教師	低年級教師團隊	上課週/節數	每週__3__節，__20__週，共__60__節

課程目標：

1. 認識身體各部位，保護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚。
2. 選擇健康食物，學會珍惜食物。
3. 知道生病時要注意的事，了解自己和別人的心情並能調適心情。
4. 用拍、拋、擲、滾的方式玩球。
5. 安全做運動。
6. 用毛巾做伸展操。
7. 學習跳躍過繩。
8. 用紙棒玩跑、跳、擲遊戲。
9. 用紙鏢練習進攻與防守。
10. 發揮創意模仿各種動物。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	第一單元保護身體好健康 第一課身體好貼心、 第二課五個好幫手	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。	第一單元保護身體好健康 第 1 課身體好貼心 《活動 1》用身體體驗生活 1. 教師提問：小君一家人週末去郊外踏青，說說看，身體的各個部位有哪些功能？怎麼幫助他們度過快樂的假日時光呢？ 《活動 2》認識身體 1. 教師利用人體圖和身體各部位名稱字卡，帶領學生認識身體各部位的名稱。 2. 教師將全班分成四組，各組分別上臺抽取「動作卡」並做出指定動作，其他組舉手搶答，須說出用「身體什麼部位」做了「什麼動作」。 第 2 課五個好幫手	問答 發表 自評 總結性評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

			《活動 1》寶貝眼睛 1. 教師說明：眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚都是生活好幫手，需要細心照顧，避免生病或受傷。想一想，小君的哪些行為可以保護眼睛？哪些行為會傷害眼睛？ 2. 教師將全班分成 3-4 組，請學生拿出學習單，在組內分享自己平常使用眼睛的行為，並說一說，哪些是保護眼睛的行為，哪些行為會傷害眼睛，以及傷害眼睛的行為應該如何改進。 《活動 2》寶貝耳朵 1. 教師說明：觀察小君的行為，想一想，哪些行為可以保護耳朵？哪些行為會傷害耳朵？ 2. 教師將全班分成 3-4 組，說一說，哪些是保護耳朵的行為，哪些行為會傷害耳朵，以及傷害耳朵的行為應該如何改進。 《活動 3》寶貝鼻子 1. 教師說明：教師說明：想一想，小彥的哪些行為可以保護鼻子？哪些行為會傷害鼻子？ 2. 教師將全班分成 3-4 組，請學生拿出學習單，說一說，哪些是保護鼻子的行為，哪些行為會傷害鼻子，以及傷害鼻子的行為應該如何改進。 《活動 4》寶貝嘴巴 1. 教師說明：觀察小彥的行為，想一想，哪些行為可以保護嘴巴？哪些行為會傷害嘴巴？ 2. 教師將全班分成 3-4 組，請學生拿出學習單，說一說，哪些是保護嘴巴的行為，哪些行為會傷害嘴巴，以及傷害嘴巴的行為應該如何改進。 《活動 5》寶貝皮膚 1. 教師說明：觀察小君和小彥的行為，想一想，他們的哪些行為可以保護皮膚？哪些行為會傷害皮膚？ 2. 教師將全班分成 3-4 組，說一說，哪些是保護皮膚的行為，哪些行為會傷害皮膚，以及傷害皮膚的行為應該如何改進。		
二	第二單元健康飲食聰明吃 第一課飲食紅綠燈、第二課健康飲食我決定	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。	第二單元健康飲食聰明吃 第 1 課飲食紅綠燈 《活動 1》頭好壯壯的方法 1. 配合課本第 24 頁圖文，請學生發表：小全和小義誰的體力好又有活力？為什麼？ 《活動 2》紅綠燈食物 1. 教師配合食物圖卡與課本第 25 頁圖文，說明「綠燈食物」和「紅燈食物」的區別。 2. 教師將全班分組，發給每組一張海報紙，各組把所知道的健康食物（綠燈食物）寫在紙上，計時 5 分鐘，時間到將海報紙交到臺前。 《活動 3》品嘗大會 1. 教師請學生拿出自己帶來的健康食物，但先保持神秘感，不要讓同學看見。	問答 自評 觀察	

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

			2. 請每人向組員形容自己所帶來的健康食物，包含外形、顏色、口感等，讓組員猜一猜。 《活動 4》綠燈食物好處多 1. 請學生思考：吃綠燈食物對身體有什麼好處？ 《活動 5》飲食檢查站 1. 請學生配合課本第 27 頁思考自己的飲食習慣並作答，做到的項目就打✓。 第 2 課健康飲食我決定 《活動 1》小義的飲食問題 1. 教師配合課本情境，以小義的例子說明問題解決技能的初步概念。 《活動 2》我的飲食問題 1. 請學生利用「我的飲食問題」學習單，寫下一項最想改進的飲食習慣，並設定改進目標。教師行間巡視，適時針對學生個人目標設定的方式進行指導。		
三	第二單元健康飲食聰明吃 第二課健康飲食我決定、第三課健康食物感恩吃	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。	第二單元健康飲食聰明吃 第 2 課健康飲食我決定 《活動 3》小義的決定 1. 教師說明：人們很容易受到紅燈食物的氣味和口感誘惑，進而產生想吃的衝動。遇到這種情況，該怎麼為自己的健康做個好決定呢？ 2. 教師帶領學生認識做決定技能概念，並說明做決定的步驟。 《活動 4》做個好決定 1. 教師取出可樂和白開水，詢問學生：如果口渴時，桌上有可樂和白開水兩種選擇，該怎麼做決定才是健康飲食呢？ 2. 師生共同評價決定：這是一個好決定嗎？是否符合健康飲食原則呢？ 第 3 課健康食物感恩吃 《活動 1》食材變變變 1. 教師說明：攝取充足的營養才能長高和長壯，但是，在享用營養美味的食物時，你有沒有想過這些食物是由哪些食材烹煮而成的呢？ 2. 學生自由發表最近一餐吃了哪些菜肴，推測是由哪些食材烹調而成的。教師鼓勵學生多攝取健康食物，盡量少吃紅燈食物。 《活動 2》你在浪費食物嗎？ 1. 教師請用餐時吃不完的學生說一說： (1) 一天中最常有剩餘食物的是哪一餐？ (2) 最常剩餘的食物是什麼？（是蔬菜、魚、飯或是肉？）為什麼會剩下？ (3) 當你認為餐點的分量過多時，你會怎麼做？ 《活動 3》感恩的心	問答 實踐 觀察 自評 實作 總結性評量	【品德教育】 品 EJU7 欣賞感恩。

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

			1. 教師提問：食物從哪裡來？每道餐點是怎麼完成的？學生可以課本上內容回答或想出其他答案，例如：菜農種菜、果農種水果、運輸業者將食材運送到超市或市場、廚師將食材烹調成晚餐菜肴。 2. 教師教念「憫農詩」並解釋意義。 《活動 4》惜食承諾 1. 師生共同討論在日常生活中如何做到珍惜食物。 2. 配合學習單進行反思，願意做到惜食行為的在笑臉塗上顏色。教師鼓勵學生努力實踐，減少食物浪費。		
四	第三單元健康防護罩 第一課身體不舒服	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。	第三單元健康防護罩 第 1 課身體不舒服 《活動 1》他們怎麼了？ 1. 教師請學生閱讀課本情境後思考：小澤為什麼生病呢？ 2. 教師請學生閱讀課本情境後思考：想一想，小璇一家人為什麼身體不舒服呢？ 3. 教師提問：你生病過嗎？當時有哪些不舒服的狀況？教師依學生的回答給予指導，並依症狀和可能的傳染途徑簡單介紹傳染病。 《活動 2》生病時的處理 1. 進行「身體不舒服」狀況劇活動。 2. 表演完畢後，教師請學生思考：發現自己可能生病時，該怎麼辦呢？ 《活動 3》領藥要注意 1. 教師請學生思考：看診完向藥師領藥時，有哪些要注意的事呢？ 2. 教師請學生觀察攜帶的藥袋，指導學生認讀藥袋上的資訊，包含：姓名、內服藥或外用藥、用藥時間、用藥次數等，並說明其意義。 《活動 4》用藥行為追追追 1. 教師利用布偶演出下列用藥情境，並請學生判斷對錯。 2. 教師說明正確用藥的注意事項。	發表 演練 實作	
五	第三單元健康防護罩 第二課遠離疾病有法寶	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	第三單元健康防護罩 第 2 課遠離疾病有法寶 《活動 1》疾病的傳染方式 1. 教師說明課本情境，與學生共同討論病菌可能存在的地方和傳染方式。 2. 教師說明病菌的傳染途徑。 《活動 2》預防疾病傳染的方法 1. 教師以臺灣常見的傳染病新聞為例，與學生共同討論預防傳染病的方法，並引導學生思考：平時應該養成哪些衛生習慣？怎麼做才能預防疾病的傳染呢？ 2. 教師統整與說明：造成傳染病的病菌種類眾多，遠離傳染病可以從降低與病菌的接觸做起。強調回家後和上廁所都要記得洗手，減少感染疾病的機會；生病或傳染病流行時，避免出入公共場所，並記得戴口罩，保護自己也保護他人。 3. 教師示範戴口罩的正確方式，並請學生拿出口罩練習。 《活動 3》增強抵抗力	檢核 問答 演練 實作 發表 自評	

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

		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。	1. 教師說明：增強身體抵抗力，能減少感染疾病的機會，可以如何增強抵抗力呢？《活動 4》健康好習慣 1. 教師說出多項預防被傳染疾病的做法，讓學生判斷正確與否。如果是正確的做法，雙手比圈，如果是錯誤的做法，雙手比叉。 2. 教師詢問學生：你有哪些增強抵抗力的好習慣呢？請寫下來。 3. 教師接著詢問學生：你有哪些沒做到的好習慣呢？先寫下來，並且從現在開始，試著養成好習慣。		
六	第三單元健康防護罩 第三課健康好心情	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。	第三單元健康防護罩 第 3 課健康好心情 《活動 1》認識不同心情 1. 教師展示各種不同表情的圖片或照片，並請學生思考：你曾經產生哪些心情呢？ 2. 教師說明每個人遇到不同的生活事件，會表現出不同的情緒。情緒可簡單分為愉快和不愉快兩類。 3. 學生閱讀課本情境後發表圖中人物的心情，引導學生發現，從一個人的聲音、表情、動作等，可以猜出他們的心情。 4. 教師詢問學生：如果你遇到和嘉琪相同的狀況，你的心情如何？接著請學生發表自己在什麼情況下會產生哪些愉快或不愉快的情緒，完成「不一樣的情緒」學習單。 《活動 2》表達心情的行為 1. 教師播放文化部兒童文化館《我變成一隻噴火龍了》繪本動畫。欣賞完動畫後，請學生發表自己的觀看心得。 2. 教師請學生發表心情不愉快的經驗和宣洩情緒的過程，從中引導並澄清適當的情緒控制方法。 3. 教師以課本情境為例，請學生選擇適當的做法。 4. 教師請學生自由分享：上述情境中哪一種表達心情的方式比較好呢？為什麼？如果換個想法，心情會不會不同？如果是你，你會怎麼做？ 《活動 3》好心情小妙招 1. 教師舉例說明讓心情變好的方法。 2. 教師請學生輪流分享讓心情變好的方法。 3. 教師發下「心情日記」學習單，指導學生記錄一週發生的事情、自己的心情，以及讓心情變好的方法。	觀察 發表 實作 總結性評量	【生命教育】 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

七	第四單元玩球樂 第一課拍球動一動	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	第四單元玩球樂 第 1 課拍球動一動 《活動 1》拍球變化多 1. 教師說明並示範拍球動作要領。 2. 教師帶領學生練習多樣化的拍球動作。 《活動 2》拍跑接力 1. 教師說明「拍跑接力」活動規則： (1) 4 人一組排成一行，距離起點 5 公尺處設置一個呼拉圈和一顆球，距離起點 10 公尺處設置一個三角錐。 (2) 教師吹哨後，每組第一人跑向呼拉圈，在呼拉圈內拍球 10 次後將球放下，接著向前跑繞過角錐回到原點。 (3) 與下一人擊掌交棒，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。 《活動 3》拍球行走 1. 教師指導學生練習各式行進間拍球動作： (1) 拍球向前走。(2) 拍球橫向走。(3) 變換方向考驗。 《活動 4》拍球闖三關 1. 教師說明「拍球闖三關」活動規則：6 人一組進行闖關體驗，以半個籃球場為範圍，設定三個關卡。 (1) 第一關：拍球橫向走。 (2) 第二關：拍球過山洞前進，另一組的兩人雙手合併作為山洞，闖關的人擲反彈球讓球通過山洞，再向前跑將球接住。 (3) 第三關：拍球繞過角錐，以 S 形前進。 《活動 5》拍球大考驗 1. 教師說明「拍球大考驗」活動規則： (1) 在第一個呼拉圈內原地雙手拍球 10 下。 (2) 左手拍球向前走至第二個呼拉圈。 (3) 在第二個呼拉圈內原地左手拍球 10 下、右手拍球 10 下。 (4) 左手拍球前進繞過三角錐。 (5) 右手拍球回起點。 《活動 6》拍球奪寶 1. 教師說明「拍球奪寶」活動規則： (1) 5 人一組，各組第一人聽到哨音後，先原地拍躲避球 10 下，將球給下一位組員。 (2) 到別組呼拉圈內奪取一顆球，放入自己組別的呼拉圈，下一人才可以繼續。 (3) 計時 3 分鐘，時間結束時，寶物總分最高的組獲勝。 《活動 7》猜拳貪食蛇 1. 教師說明「猜拳貪食蛇」活動規則： (1) 每人持一顆排球，找同學猜拳。	操作	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
---	-----------------------------	---	--	-----------	---

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

			(2)猜拳贏的人原地拍球 5 下，猜拳輸的人原地拍球 10 下。 (3)拍球後，輸的人排到贏的人隊伍後方，跟著贏的人找下一人猜拳，若排頭猜拳贏，後面的人須一起拍球 5 下；若排頭猜拳輸，後面的人要跟著拍球 10 下，再排到贏的人後方。 《活動 8》攻占城堡 1. 教師說明「攻占城堡」活動規則： (1)5 人一組，每人持 1 顆球，各組第一人單手拍球往對方的城堡前進，奪取對方的角錐，一次只能拿一個。 (2)若行進間球滾走，須立刻撿起回到原點的排尾排隊，下一人再拍球出發。		
八	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	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。	第四單元玩球樂 第 2 課拋擲我最行 《活動 1》我拋我接 1. 教師說明並示範向上拋球的動作要領：上拋接球、拋球落地再接、上拋拍手接球、上拋拍腿接球、拍手拍腿大挑戰。 《活動 2》合作出任務 1. 教師說明「合作出任務」活動規則： (1)2 人一組，一人拋球，一人拍手。 (2)教師下達指令：一人拋球，另一人拍手 3 下。 (3)一人拍手結束後，另一人才接住球，則兩人合作成功。 《活動 3》拋擲繞場走 1. 學生在操場的跑道上進行活動，利用拋球與擲球繞操場一圈，練習紙球擲遠。 《活動 4》拋擲進網 1. 教師說明「拋擲進網」活動規則： (1)6 人一組，每組前方擺放裝有紙球的桶子，距離足球門 3 公尺的距離練習擲準。 (2)拉長距離，讓學生距離足球門 5 公尺的距離練習擲準。 (3)教師可視學生練習狀況，在足球門兩側柱子綁上一條橡皮筋繩，將拋擲目標設定為繩子到球門上方之間，縮小目標區增加挑戰的難度。	操作 發表 運動撲滿	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
九	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	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。	第四單元玩球樂 第 2 課拋擲我最行 《活動 5》正中目標 1. 教師說明「正中目標」活動規則： (1)5 人一組，距離牆面 3 公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。 (2)將球對準牆上目標拋擲。 《活動 6》王牌拋擲手 1. 教師布置「王牌拋擲手」活動場地：在牆壁上用粉筆畫上不同大小的幾何圖形。 2. 教師說明「王牌拋擲手」活動規則： (1)5 人一組，距離牆面 5 公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。 (2)聽從教師指示，瞄準畫中的幾何圖形拋擲。	操作 觀察 運動撲滿	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			《活動 7》走轉拋擲 1. 教師說明並示範「走轉拋擲」活動進行方式： (1) 將大桶子放置地面。 (2) 學生面對桶子距離約 3 公尺站立，每人 3 顆紙球。 (3) 學生拋、擲紙球，嘗試把紙球投入桶中。 (4) 聽教師口令向外走，例如：向外走 3 步，接著轉身拋擲球進桶。 《活動 8》呼拉圈遠近挑戰 1. 教師說明並示範「呼拉圈遠近挑戰」活動進行方式： (1) 4 人一組投擲，2 人負責近的呼拉圈，2 人負責遠的呼拉圈。 (2) 投擲進一個呼拉圈得 1 分，得分最高的組別獲勝。		
十	第四單元玩球樂 第三課滾動新樂園	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。	第四單元玩球樂 第 3 課滾動新樂園 《活動 1》滾吧！球球 1. 教師說明並示範「滾吧！球球」活動進行方式： (1) 兩人屈膝側坐，一人將球推滾出去，另一人接球。 (2) 兩人面對面盤腿坐，一人雙手將球推滾出去，另一人接球。 《活動 2》滾球輪盤 1. 教師說明「滾球輪盤」活動規則： (1) 一組 5 人圍成圓面向圓心併腿直膝坐，每人持 1 顆球。 (2) 聽到一聲哨音時向右滾球，兩聲哨音時向左滾球。 《活動 3》滾球過山洞 1. 教師說明「滾球過山洞」活動規則： (1) 6 人一組，各組至起點排成一縱隊，雙手伸直搭前面組員的肩膀，雙腳張開與肩同寬，第一人雙手持球。 (2) 第一人彎腰由胯下將球向後滾，讓球穿過其他組員的胯下，接著跑向排尾接球。 (3) 接到球將球滾回前方，讓球穿過其他組員的胯下給第一人，由此隊伍會不斷前進，最快到達終點組別獲勝。 《活動 4》沿線滾球 1. 教師說明並示範「沿線滾球」活動進行方式：單人滾球繞球場線、兩人合作滾球、兩人持跳繩滾球。 《活動 5》滾球前進 1. 教師說明「滾球前進」活動規則： (1) 6 人一組，活動範圍為半個籃球場，可兩組同時進行。 (2) 聽到哨音，每組第一人出發，先右手滾球，再左手滾球，最後將球推滾出去再跑向終點接球。 《活動 6》滾球跑	操作 觀察 運動撲滿	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			1. 教師說明並示範「滾球跑」活動進行方式：雙手滾動抗力球直線前進並折返、雙手滾動抗力球繞角錐彎曲前進。 《活動 7》和球比一比 1. 教師說明並示範「和球比一比」活動進行方式： (1) 4 人一組，每組 1 顆抗力球。 (2) 一組 2 人同時在起點處進行活動，一人將抗力球推滾出去，另一人立即跑向前接住抗力球，接著滾球者與接球者角色互換再進行一次，再換另外 2 人進行。 《活動 8》跑滾樂 1. 教師說明「跑滾樂」活動規則： (1) 滾動抗力球直線前進。 (2) 滾動抗力球繞角錐彎曲前進。 (3) 將球滾向起點，並跑到球的前方接球。 《活動 9》滾球高手 1. 教師說明「滾球高手」活動規則： (1) 5 人一組，發給一組 5 個角錐。 (2) 在九宮格裡放角錐，一格放一個，各組各自安排角錐的位置。 (3) 推滾樂樂棒球碰角錐，球碰到角錐就拿起，代表已得分。 (4) 球碰到 1 分區的角錐（於九宮格第一排）得 1 分；球碰到 2 分區的角錐（於九宮格第二排）得 2 分；球碰到 3 分區的角錐（於九宮格第三排）得 3 分。 (5) 累計得分最高的組別獲勝。		
十一	第五單元伸展跑跳樂 第一課運動安全又健康	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。	第五單元伸展跑跳樂 第 1 課運動安全又健康 《活動 1》運動場地安全第一 1. 教師以課本第 86 頁為例，請學生思考圖片中的運動場地有什麼不妥之處？可能會引發什麼危險？ 2. 教師帶領學生統整運動場地的安全注意事項。 《活動 2》正確運動快樂多 1. 教師配合課本第 86-87 頁，引導學生覺察情境中人物運動受傷的原因。 2. 教師請學生分組討論：你們還知道哪些運動時應注意的事項呢？ 《活動 3》運動好處多 1. 教師請學生分組討論：運動有哪些好處？ 2. 各組派代表上臺分享運動的好處，教師依據學生的發表歸納。 《活動 4》運動安全檢核 1. 教師發下「運動安全檢核表」學習單，並利用課本第 89 頁範例，說明擬定運動安全檢核表的方式。 2. 教師請學生依照運動安全檢核表，並將確實做到的項目打勾，無法完成的項目則記下原因，一週後全班分享。	問答 操作 運動撲滿	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

十二	第五單元伸展跑跳樂 第二課毛巾伸展操	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。	第五單元伸展跑跳樂 第 2 課毛巾伸展操 《活動 1》毛巾伸展操介紹 1. 教師請學生拿出毛巾並提問：毛巾有什麼作用？ 2. 教師說明：毛巾除了能擦汗，還能用來伸展身體。 3. 教師引導學生思考：我們能用毛巾做出哪些伸展動作？ 4. 教師介紹身體各部位的毛巾伸展操動作，並說明。每個動作須至少維持 10 秒才能達到伸展效果。 (1)手部伸展。(2)身體伸展。(3)腿部伸展。 5. 教師提醒學生：做動作時要維持正常呼吸。 6. 教師介紹毛巾伸展操對身體的好處： (1)緩解身體的肌肉疼痛。 (2)搭配有氧活動，能有效減重。 (3)培養身體平衡感。 (4)配合和緩的呼吸，可以放鬆心情。 《活動 2》組合性伸展操 1. 將學生分成 4-6 人一組。 2. 教師引導學生將手部伸展、身體伸展、腿腳伸展的各個動作，組合成 4-6 個八拍的動作。 3. 熟練並連續進行各部位伸展動作。 《活動 3》毛巾木頭人 1. 教師說明「毛巾木頭人」遊戲方式並進行遊戲。 2. 教師喊「1、2、3 木頭人」，學生必須在教師喊完的同時，做出任一毛巾伸展操動作，依此類推，每次動作不可重複。 3. 利用木頭人遊戲複習毛巾伸展操動作。	操作 運動撲滿	
十三	第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩	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。	第五單元伸展跑跳樂 第 3 課一起來跳繩 《活動 1》左右跳過繩 1. 教師指導學生 2 人一組，一人持繩一人跳，持繩者蹲下將跳繩貼緊地面靜止不動；另一人面對持繩者，練習左右跳躍過繩。 《活動 2》甩繩掃腳跳 1. 2 人一組，一人蹲下持繩，持繩者將跳繩緊貼地面左右來回甩動，甩動路徑如鐘擺；另一人面對持繩者，在原地遇繩即跳，避免被繩掃到腳。 《活動 3》念謠擺繩樂 1. 教師指導學生 2 人一組，各持一端繩把。 2. 學生念謠並左右輕盪跳繩，2 人配合念謠節奏共盪一條跳繩。 《活動 4》擺繩原地跳	問答 操作 觀察	

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

			1. 3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為左右慢慢輕盪。未盪繩前，第三人先站立於兩位持繩者中間，面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時，跳起過繩 1 次且順利離開場地即算成功。每人練習 5 次，三人輪流當跳繩者。 《活動 5》穿過繩浪 1. 4-6 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端，盪繩方式為慢慢繞環甩盪；其他人先站在繩外等待，依擺繩方向以穿越繩浪、跳過繩浪兩種方式過繩。 2. 學會如何個人穿越過繩後，可以進行兩人挑戰。 《活動 6》大迴旋跳 1. 3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為慢慢環繞甩盪。未盪繩前，第三人站立於兩位持繩者中間，並面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時跳起過繩即算成功，連續跳起過繩，直到絆繩中斷。每人有 3 次絆繩中斷再繼續的機會，絆繩 3 次則換人跳繩。 2. 熟練後可以改變跳躍者面對的方向，讓繩從跳躍者前方擺盪下來，或從後方擺盪下來。		
十四	第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩	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。	第五單元伸展跑跳樂 第 3 課一起來跳繩 《活動 7》前迴旋跳 1. 動作複習：教師指導學生複習甩繩方式，雙手握繩把，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，腳踩住繩，再跨越過繩。 2. 原地迴旋跨繩：教師指導學生將一跳一迴旋的連續動作放慢，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，雙腳跳起跳過跳繩。 3. 一跳一迴旋：教師指導學生嘗試將上述動作修正為腳不踩繩，直接雙腳跳過並雙腳同時落地的動作，達成一跳一迴旋。學生可先嘗試跳一次休息一次，逐漸縮短完成動作的間距時間，即可連續。 《活動 8》踏步跳 1. 原地踏步跳：教師指導學生變化一跳一迴旋的腳步動作，將原本雙腳一起跳過甩繩同時落地的方式，改成雙腳前後提腳跳起，前後落地的方式。 2. 向前踏步跳：教師指導學生運用「原地踏步跳」的動作要領，一邊向前踏步一邊跳繩。 《活動 9》練習與欣賞 1. 5 人一組，由教師指定跳繩動作，學生以 30 秒內至少完成 10 次動作為目標（可連續或不連續），聽教師哨音動作，全班輪流完成指定動作。 2. 教師表揚達成目標的學生，並鼓勵未達目標的學生利用課餘時間多多練習。	操作 運動撲滿	

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

十五	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	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。	第五單元伸展跑跳樂 第 4 課用報紙玩遊戲 《活動 1》報紙追風跑 - 教師帶領學生快走或慢跑活動場地一圈，並利用報紙做暖身操和伸展活動。 (1)讓全開報紙飛到空中，在報紙掉到地上前用身體任一部位接住。 (2)將報紙對折，繼續挑戰上述活動。 - 教師指導學生將報紙攤開橫放於胸前，並在兩手放開報紙的同時大步向前走，看看報紙是否能夠一直貼在胸前不掉落。 - 同樣的方式，教師請學生將「大步向前走」改成「快步向前跑」約 10 秒鐘，再說說看報紙貼在胸前的狀況。 4-6 人一組，每組依序於空地一字排開，並將舊報紙攤開橫放於胸前，在兩手放開報紙的同時快步向前跑。報紙掉落後就地蹲下，報紙最後掉落者為該組獲勝者。 《活動 2》跨跳紙棒 4-6 人一組，共同完成場地布置。每人手持紙棒，第一個人向前跨步後，將紙棒放在地上，下一人站在第一個人的紙棒位置，再向前跨步並放下紙棒，以此類推。 - 學生依序練習跨跳過紙棒。先進行雙腳跳越練習，再練習單腳跳越。動作熟練後，進行雙腳連續跳越紙棒和單腳連續跳越紙棒。 《活動 3》開合跳越紙棒 - 教師請全班學生將紙棒於地面拼湊成正方形、三角形、十字形、六邊形等造型，並設定起點線和終點線。 - 教師指導學生在起點線縱向排隊，以開合跳的方式越過各紙棒造型關卡。 《活動 4》障礙關關過 - 結合《活動 2》、《活動 3》的器材，布置出穿越障礙的場地。鼓勵學生發揮創意，用紙棒排出不同圖案的障礙物，例如：星形、井字形。 5-6 人一組，站在起點準備區，聽從教師指揮依序完成每關動作。	操作	
十六	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	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。	第五單元伸展跑跳樂 第 4 課用報紙玩遊戲 《活動 5》擲紙棒體驗 - 教師請學生分組討論：可以怎麼投擲紙棒？ - 教師引導學生可以握住紙棒的前段、中段、後段，感受怎樣的握法比較容易投擲，並讓學生試著握住不同範圍投擲紙棒，體驗三種不同握棒處的投擲。 《活動 6》擲紙棒經驗分享 - 學生練習三種投擲紙棒方式後，分享各種投擲後的發現。 《活動 7》投擲紙棒 - 教師指導學生正確投擲紙棒的方式。 《活動 8》擲遠積分賽 5-6 人一組，由教師統一指揮並喊口令，例如：預備、投擲、檢回紙棒，指示學生做出投擲與檢回的動作。	操作 運動撲滿	

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

			2. 教師依距離設立目標，例如：3 分、5 分、7 分等標的，進行不同距離的擲遠練習，並發給學生「小小神射手」學習單，請學生在學習單上記錄擲中的分數。 《活動 9》你想中哪個？ 1. 5-6 人一組，教師於不同距離擺放不同物品，學生選好想投中的物品，練習瞄準並投擲。 《活動 10》擲準積分賽 1. 5-6 人一組，教師於不同距離放置桶子或呼啦圈，設置投中每項物品的得分，指導學生進行擲準練習。 2. 每人可投擲紙棒一次，擲入標的物即得分。總得分最高的小組獲勝。 《活動 11》環保一極棒 1. 教師指導學生發表：報紙的用途有哪些？可以怎麼利用報紙來運動？ 2. 報紙可以拿來做成紙棒或滾筒，也可以捲成柱狀當作擲準的目標物等。 3. 教師提問：如果報紙已破損、不堪使用，可以怎麼處理？ 4. 教師指導學生課後將破損的紙棒拆開，攤平後回收。 5. 培養學生資源回收再利用的觀念，實踐環保愛地球的理念。		
十七	第六單元模仿趣味多 第一課小巨人和紙鏢	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。	第六單元模仿趣味多 第 1 課小巨人和紙鏢 《活動 1》小巨人登山 1. 教師課前指導學生製作簡易紙鏢。 2. 學生大聲說出「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作要領，並依此要領做出弓步動作，將紙鏢懸垂在腳尖，膝關節頂碰紙鏢的繩子。 3. 2 人一組，一人當小巨人，雙腳前後站立；另一人手持紙鏢，懸垂在小巨人前腳的腳（鞋）尖上方，並提醒小巨人「膝蓋要對齊腳尖」。小巨人用膝關節頂碰紙鏢的繩子，大聲說出「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作要領，並靜止 5 秒，接著雙腿前後互換繼續演練。練習 5 次後，兩人角色互換。 4. 上述動作熟練後，進行個人練習。自己手持紙鏢，懸垂在前腳的腳（鞋）尖上方，膝關節頂碰紙鏢的繩子並對齊腳尖靜止 8 秒，接著換腳練習。 《活動 2》小巨人騎馬 1. 教師指導學生騎馬步的動作要領：膝關節彎曲下蹲，上身挺直，雙手將紙鏢拉開，兩端對齊腳（鞋）尖，有如握著韁繩騎坐在馬背上。接著依照教師的指示做動作： (1) 騎馬步原地跳 8 次。(2) 向前走 20 步。(3) 登山步前進走 6 步。 《活動 3》你說我做 1. 3-4 人一組，一人發號指令，例如：騎馬步原地跳 3 次，其他人做動作。若其中有人動作失誤，則與發號指令者交換角色。 《活動 4》弓步進攻動作 1. 教師說明用弓步劈掌進攻的動作要領： (1) 雙手握拳收於腰際，雙腳併攏呈預備姿勢。	操作 運動撲滿	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			(2)單手由後向前，同時以弓步向前進一步，走一步劈一掌，劈掌力量由上而下，劈掌後的高度與肩齊。 (3)順步劈掌：同手同腳進攻，例如：右弓步，右劈掌；左弓步，左劈掌。 (4)拗步劈掌：不同手同腳進攻，例如：右弓步，左劈掌；左弓步，右劈掌。 《活動 5》流星鏢防守 1. 教師指導學生持紙鏢雙手上舉，結合弓步或馬步做出防守動作。 2. 2 人一組，一人以弓步向前劈掌進攻，另一人持紙鏢做出馬步或弓步防守動作。		
十八	第六單元模仿趣味多 第二課模仿滾翻秀	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。	第六單元模仿趣味多 第 2 課模仿滾翻秀 《活動 1》觀察與模仿 1. 教師引導學生討論：不同的動物在活動時的特徵有哪些？ 2. 請學生嘗試模仿提及的動物，盡量伸展、運用肢體。 《活動 2》動物向前進 1. 教師舉例示範模仿下列動物行走的動作要領，並請學生練習。教師強調模仿動物行走時，每走一步需靜止 3 秒再走下一步。 (1)猴子前進。(2)海狗前進。(3)大象前進。(4)兔跳前進。(5)螃蟹移動。 2. 教師鼓勵學生創意發想其他動物行走的模仿動作，接著安排分組表演、互相欣賞。 3. 表演結束後，教師引導學生多練習：你模仿了哪些動物？請和同學互相交流，試著模仿對方的創意動作。 《活動 3》滾球和滾筒 1. 教師說明示範蜷曲與伸展，並指導學生練習。 2. 利用蜷曲與伸展的動作要領，在軟墊上滾動。 《活動 4》猜拳不倒翁 1. 教師說明示範不倒翁的模仿動作，並指導學生練習。 2. 學生熟練不倒翁的動作後，教師將學生分為 2 人一組，進行猜拳不倒翁遊戲。 (1)2 人相對坐下，猜拳。 (2)猜輸者，須做出不倒翁動作。 《活動 5》猴子過橋 1. 教師帶領學生先在地面上練習，模仿猴子行走，四肢著地、手腳並用，保持平衡前進。 2. 教師指導學生上平衡木，以手腳並用的方式前進。 《活動 6》猴子下山 1. 延續「猴子過橋」的活動，教師說明示範下平衡木之後，隨即在軟墊上做一個模仿球滾翻動作，再順勢站起。 2. 教師帶領學生進行演練、觀摩同學的表現。活動結束後，請學生分享在平衡木上移動的感覺，以及在平衡木上維持平衡的技巧。	認知 操作 養成 發表 運動撲滿	

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

十九	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	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。	第六單元模仿趣味多 第3課走向綠地 《活動1》來到綠地 1. 教師以「造飛機」的音樂帶領學生進行暖身活動。 《活動2》觸覺新感受 1. 教師引導學生在規定的範圍內自由走動，運用感官仔細觀察草地中的石頭、植物、昆蟲、動物。 2. 教師以音樂引導學生行進與停止，音樂停止時，學生模仿所碰觸的動物、植物或其他物品，鼓勵其用身體不同的部位、姿勢來表現。 3. 遊戲結束後，鼓勵學生分享接觸草地的感覺，以及在遊戲中觀察到的模仿動作。 《活動3》動物模仿秀 1. 教師引導學生共同討論：大自然裡有哪些昆蟲和動物？牠們的外型和身體特徵是什麼？牠們會做出哪些動作？ 2. 教師在地面上放置昆蟲、動物圖卡，以鈴鼓或音樂引導學生移動，鈴鼓或音樂停止時，學生立刻停下腳步並翻開身旁的一張圖卡，模仿圖卡上昆蟲或動物的造型。 3. 遊戲結束後，鼓勵學生分享在遊戲中觀察到的模仿動作，教師請幾位表現優異的學生出場表演，讓同學猜猜看他們模仿的是何種昆蟲或動物。 《活動4》大自然的小玩家 1. 教師引導學生思考：動物們都怎麼移動呢？鼓勵學生發表動物名稱和移動方式，並將學生發表的結果以類別分組，例如：公雞組（直線前進走）、小鳥組（揮動翅膀飛）、毛毛蟲組（伸縮前進爬）、袋鼠組（併雙腿向前跳）、鸞鸞組（單腳獨立走）。 2. 教師以鈴鼓聲引導學生模仿所代表的動物在空間中自由移動，鼓聲停止時，教師做出指示，例如：公雞、小鳥、毛毛蟲一組，袋鼠、鸞鸞一組。扮演公雞的學生須找扮演小鳥、毛毛蟲的學生聚在一起，扮演袋鼠的學生則須找扮演鸞鸞的學生聚在一起。	操作 發表	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
二十	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	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。	第六單元模仿趣味多 第3課走向綠地 《活動5》動物一家親 1. 教師帶領學生複習模仿動物的動作。 2. 教師說明動物一家親活動方式，並指導學生進行活動： (1) 教師抽出2張動物卡，1張身體部位卡。 (2) 如果動物卡是「蝴蝶和袋鼠」，身體部位卡是「背部」，則教師一開始拍打鈴鼓，全班立刻兩兩為一組，一人模仿蝴蝶，一人模仿袋鼠，以背部相連的方式模仿動物姿勢，直到鈴鼓聲停止。 (3) 亦可改為抽出3張動物卡和1張身體部位卡來進行活動。 3. 教師鼓勵學生欣賞同學的表現，嘗試覺察自己與其他同學表現的差異。 《活動6》我們最團結	操作 發表 運動撲滿	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

			1. 5-6 人一組，以抽籤的方式將各組以不同的動物命名。例如：蝴蝶組、螞蟻組、無尾熊組、螳螂組等。 2. 教師提問：想想看自己組代表的動物最喜歡的食物是什麼？最喜歡停佇的地點是哪裡？最具代表性的動作是什麼？問題沒有標準答案，只要學生願意發表，即給予鼓勵。 3. 各組進行集體肢體創作。 《活動 7》蝴蝶之舞 1. 教師指導學生配合「蝴蝶」的歌詞和旋律，練習「蝴蝶之舞」。 《活動 8》表演與欣賞 1. 教師請學生分組上臺表演，欣賞他組的演出。 2. 臺下學生專注欣賞他組表演，完成後為同學鼓掌。		
--	--	--	--	--	--

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。