附件 2-5（國中小各年級適用）

南投縣信義鄉豐丘國民小學 113 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	二年級，共 一 班
教師	低年級教師團隊	上課週/節數	每週 3 節， 21 週，共 63 節

課程目標:
1.欣賞自己並關心家人。
2.學習保護眼、耳、鼻，養成良好衛生習慣。
3.愛護環境，學會運用健康資源。
4.滾球、拋球、擲球和踢球準確性控球。
2.玩飛盤和溯溪的入門遊戲。
3.繞物跑步和跳躍力練習。
4.在水裡玩遊戲。
5.用繩索練習出拳、閃躲和上繩平衡。
6.單腳、雙腳練跳繩。
7.模仿圓和球的造型，一起圍圓跳舞。

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	第一單元喜歡自己珍愛家人 第一課成長的變化、第二課欣賞自己	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	第一單元喜歡自己珍愛家人第 1 課成長的變化 《活動 1》成長過程 1.教師請學生上臺，透過照片分享自己的成長。 2.教師請學生思考：從哪些地方可以發現自己長大了？ 《活動 2》超級比一比 1.教師說明：每個人成長的速度不同，有人快，有人慢，這是正常的現象。	發表 觀察 實作 互評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

		個人特質，發展運動與保健的潛能。	2.全班分成二組，依教師所提出的身體特徵，各組挑選適合的人到臺前進行PK賽。 《活動3》成長的期待 1.教師帶領學生閱讀課本第 9 頁情境，提問：小君和哥哥對未來有什麼期待呢？他們可以怎麼做來達成成長的期待？ 2.請學生發表：你也想要長得高、身體好，擁有更多能力嗎？請和大家分享你的做法。 第2課欣賞自己 《活動1》看看自己 1.教師請學生觀察自己，引導學生形容自己的外表。 2.請學生發表自己的身體特徵。教師說明：每個人的外表不同，有些人因為外表而對自己沒有信心，覺得外表會影響別人對自己的看法。其實外表如何都不重要，重要的是你能不能欣賞自己。 《活動2》認識自己 1.教師發給每位學生第144頁學習單，請學生從長相、個性、動作、身材、興趣等面向思考，寫出自己的特點。 2.教師請學生將學習單摺好，放入抽籤紙箱中，任意抽出其中幾張，念出該張學習單上所寫的特點，請全班猜猜看他是誰。 《活動3》了解自己的優點 1.配合課本第 11 頁，請學生寫下自己的優點，接著邀請一位同學，寫出你其他的優點。透過此活動讓學生發覺自己不同面向的優點。 2.教師將學生分為兩人一組，一人說出自己的三個優點，另一人幫忙補充其他的優點，演練肯定自己和他人。		
二	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	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	第一單元喜歡自己珍愛家人第3課關愛家人《活動1》體貼小達人 1.教師提出下列問題，請學生自由發表： (1)你的家裡有哪些家人？ (2)從哪些地方可以感受到家人對你的關心和疼愛？ 2.教師請學生分組討論：日常生活中可以用哪些具體行動表達對家人的愛與關懷？	問答 自評 演練	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

		生活中的運動、保健與人際溝通上。	《活動 2》關愛行動 1.教師請學生輪流上臺抽取家庭情境紙條，根據紙條情境表，演練關愛家人的行動。教師根據學生的表現指導，給予肯定和鼓勵。 《活動 3》家事放大鏡 1.教師請學生自由發表：家裡有哪些家事？這些家事是誰在做呢？你可以分擔哪些家事？ 2.教師調查學生平日做家事的情形，請學生發表一項拿手的家事，並分享做家事的細節和完成家事的感覺。 《活動 4》飲酒的危害 1.教師提出以下問題，請學生發表看法： (1)家裡有人喜歡喝酒嗎？你是否看過他們喝醉後的言行舉止？喝醉的他們和平常的樣子有什麼不同呢？ (2)常常喝酒會危害身體健康嗎？ 2.教師說明：長期飲酒會危害身體健康，導致智力減退、心臟病、肝病、胃痛等問題。 《活動 5》奶奶別喝酒 1.教師說明課本第 14-15 頁情境：小君的奶奶每天都喝很多酒，小君擔心奶奶的健康，於是，蒐集飲酒危害健康的資料來勸告奶奶，也運用各種方式，溫柔堅定的提醒奶奶不要喝酒。例如：清楚表達自己的感受；提供替代的選擇；留心覺察，隨時提醒。 2.教師提問：如果家人有飲酒的問題，你可以怎麼提醒家人不要喝酒？請學生分組討論後上臺演練。		
三	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	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	第一單元喜歡自己珍愛家人第 3 課關愛家人 《活動 6》二手菸的危害 1.教師播放動畫，帶領學生認識二手菸。 2.接著提出以下問題，請學生發表對二手菸的看法。 3.教師說明二手菸對身體的危害。 《活動 7》爸爸別吸菸	問答 實作 演練 總結性評量	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

		動、保健與人際溝通上。	1.教師說明：課本第 17 頁情境：為了全家人的健康，小君嘗試了各種方法，委婉但堅定的表達，希望爸爸別吸菸。 (1)真愛無敵。 (2)撒嬌力量大。 (3)耐心溝通。 2.教師請學生完成第 146 頁學習單第一部分，如果家人吸菸，你會怎麼表達拒絕二手菸的立場？請學生討論實施的可行性，以及可能遇到的困難。師生共同討論克服的方法或其他可以嘗試的技巧。 《活動 8》拒絕二手菸 1.教師展示「禁菸標誌」圖片，請學生思考並發表哪些地方可以看到禁菸標誌。 2.教師說明在禁菸場所不得吸菸，看到有人吸菸時，可以採取行動，拒絕二手菸的危害。教師說明拒絕二手菸的方法。 3.教師請學生兩人一組，根據課本第 18-19 頁情境，練習拒絕二手菸的說法。 《活動 9》拒菸練習曲 1.教師提出情境，請學生分組討論拒絕二手菸的方法，再推派代表上臺表演。		
四	第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站	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。	第二單元生活保健有一套第 1 課眼耳鼻急救站 《活動 1》眼睛不舒服 1.教師播放眼睛傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓眼睛受傷，詢問學生：你有眼睛受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免眼睛再次受傷呢？ 2.教師帶領學生觀察課本第 24 頁，提出以下問題： (1)有哪些情況可能會對眼睛造成傷害？ (2)怎麼做才能避免傷害眼睛呢？ 《活動 2》眼睛急救站 1.教師示範各種眼睛不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。 (1)防蚊噴霧噴到眼睛時。 (2)沙子飛進眼睛時。 (3)球擊中眼睛時。	觀察 演練	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。

			2.教師請各組抽一張「眼睛不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。 《活動 3》耳朵不舒服 1.教師播放耳朵傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓耳朵受傷，詢問學生：你有耳朵受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免耳朵再次受傷呢？ 2.教師帶領學生觀察課本第 26 頁，提出以下問題： (1)有哪些情況可能會對耳朵造成傷害？ (2)怎麼做才能避免傷害耳朵呢？ 《活動 4》耳朵急救站 1.教師示範各種耳朵不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。 (1)水進入耳朵時。 (2)昆蟲進入耳朵時。 (3)異物進入耳朵時。 2.教師請各組抽一張「耳朵不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。 《活動 5》鼻子不舒服 1.教師播放鼻子傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓鼻子受傷，詢問學生：你有鼻子受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免鼻子再次受傷呢？ 2.教師帶領學生觀察課本第 28 頁，提出以下問題： (1)有哪些情況可能會對鼻子造成傷害？ (2)怎麼做才能避免傷害鼻子呢？ 《活動 6》鼻子急救站 1.教師示範各種鼻子不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。 (1)流鼻血時。 (2)異物卡在鼻子時。 (3)撞到鼻子時。 2.教師請各組抽一張「鼻子不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。		

五	第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體	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。	第二單元生活保健有一套第 2 課照顧我的身體 《活動 1》運動後的好習慣 1.教師提問：運動後流了好多汗，你怎麼做呢？ 2.教師統整學生的回答並引導學生閱讀課本第 30 頁，說明運動流汗後的好習慣。 3.教師請學生拿出毛巾演練擦汗的動作，強調耳後、脖子、腋下、背等部位容易被忽略，要確實擦乾淨。 《活動 2》流汗後的好習慣檢核表 1.教師請學生於組內分享自己「流汗後的好習慣檢核表」。 2.教師提出下列問題，請各組學生上臺發表。 (1)你有哪些好習慣沒有做到？該怎麼改進？ (2)你做到哪些好習慣？你會怎麼繼續保持呢？ 《活動 3》穿鞋好習慣 1.教師引導學生閱讀課本第 32 頁不正確的穿鞋習慣可能造成的影響。 2.教師詢問學生：你有這些不正確的穿鞋習慣嗎？想一想，該怎麼正確穿鞋來保護雙腳呢？ 《活動 4》穿鞋好習慣檢核表 1.教師請學生於組內分享自己的「穿鞋好習慣檢核表」。 2.教師提出下列問題，請各組學生上臺發表。 (1)你有哪些好習慣沒有做到？該怎麼改進？ (2)你做到哪些好習慣？你會怎麼繼續保持呢？ 《活動 5》憋尿問題大 1.教師詢問學生是否有憋尿的經驗？說一說當時的情況和感受。 2.教師統整學生發表的內容，列出憋尿的原因，請學生思考要如何解決憋尿的問題。 《活動 6》生活實踐與發表 1.教師將全班分成四組，討論第 148 頁學習單，學生組內分享自己一天的喝水量、小便的次數，並提供組員在喝水和排尿習慣上的建議。	發表 自評 總結性評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

六	第三單元健康的生活環境第一課學校環境與健康	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。	第三單元健康的生活環境第 1 課學校環境與健康 《活動 1》學校環境 1.教師說明課本第 40 頁情境：小智是學校的健康小尖兵，他會愛護學校環境，並運用學校的健康資源。這天，小智發現有些同學不愛護學校環境。找一找，誰的行為是不愛護學校環境的表現？應該怎麼改進呢？ 2.學生分組討論並上臺發表討論結果，教師整理學生的答案並歸納。 3.教師帶領學生進行校園環境整潔調查，詢問學生座位、教室、校園環境整潔嗎？可以如何改進？ 《活動 2》學校健康資源 1.教師說明課本第 42 頁情境：除了愛護學校環境，平常還可以運用學校的健康資源，幫助每個人維護身體健康。現在，小智正在為一年級新生介紹學校裡的健康資源，例如：健康中心、公布欄、學校午餐。 2.教師詢問學生：你知道學校裡有哪些健康資源呢？教師統整學生的回答，接著透過教學簡報介紹學校健康資源，鼓勵學生多運用學校健康資源。 《活動 3》學校健康相關活動 1.教師說明課本第 43 頁情境：學校常推行許多健康活動，小智鼓勵一年級新生參加。 2.教師詢問學生：你知道學校有哪些健康相關活動呢？教師統整學生的回答，鼓勵學生踴躍參加。 《活動 4》健康小尖兵任務 1.教師說明課本第 44 頁情境：小真也想成為健康小尖兵，她向小智學習如何成為稱職的健康小尖兵。 2.教師詢問學生：小智完成哪些健康小尖兵任務？ 3.教師說明：能愛護學校環境、運用學校健康資源、參與學校健康活動和配合學校健康宣導，就是稱職的健康小尖兵。 4.教師請學生參考課本第 45 頁「小真的健康小尖兵任務紀錄表」，完成第 149 頁學習單，記錄自己一週的實踐情形。	發表 自評	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。

七	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	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。 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。	第三單元健康的生活環境第 2 課社區環境與健康 《活動 1》乾淨的和髒亂的環境 1.教師說明課本第 46 頁情境：小智和家人觀察社區裡的環境，發覺有些地方乾淨、有些地方髒亂。 2.教師請學生觀察課本第 46-47 頁的社區環境，分組討論下列問題： (1)說說看，這些社區環境帶給你怎樣的感覺？ (2)你喜歡哪些地方？不喜歡哪些地方？為什麼？ 《活動 2》社區環境比一比 1.教師利用簡報展示學校所在的社區環境照片，詢問學生：你喜歡社區裡的這些環境嗎？為什麼？ 《活動 3》行動紅綠燈 1.每個人都喜歡舒適、整潔的生活環境，但良好的環境需要大家共同維護。教師請學生分組討論：遇到下列情況時，你會怎麼做？ 2.教師利用簡報展示學校所在的社區環境照片，請學生分組討論：社區裡髒亂的環境是怎麼造成的？如果是你，看到這些髒亂的情形你會怎麼做？ 《活動 4》社區健康資源 1.教師說明課本第 50 頁情境：小智平常會使用社區中的這些場所和資源，讓自己過得更健康。 2.教師詢問學生下列問題： (1)小智使用社區裡的哪些場所幫助自己更健康？ (2)小智如何使用這些場所？ 《活動 5》我的健康社區 1.教師請學生分組上臺發表第 151 頁學習單，說明社區健康資源調查結果。接著利用簡報展示社區的健康資源，並說明其功能或服務項目。 2.教師詢問學生：你或家人曾經使用哪些社區健康資源？如何使用呢？ 《活動 6》健康服務與活動 1.教師說明課本第 52 頁情境：小智參加家族聚會，親戚們聊天時談到社區裡的健康資源，小智發現每個社區都有不同的資源可以使用。 2.教師詢問學生： (1)課本中有哪些健康資源？他們怎麼使用這些健康資源呢？	發表 自評 紙筆測驗 問答 總結性評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			(2)學校所在的社區健康資源和課本中的哪些相同，哪些不同？ 3.教師請學生選一個社區健康資源或健康服務，和家人一起使用，並將使用情形記錄在第 151 頁學習單。		
八	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	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。	第四單元球類遊戲不思議第 1 課控球小奇兵 《活動 1》滾球接力 1.教師說明「滾球接力」活動規則： (1)9 人一組，分別站在標誌圓盤旁，第一人（站在 W 起筆位置的人）持籃球，其他組員持躲避球。 (2)聽到教師哨音後，每個人都將手上的球滾給下一人，並接住別人滾過來的球。 (3)繼續滾球傳接，當籃球回到第一人手上後，整組蹲下表示遊戲完成。 《活動 2》突破重圍 1.教師說明「突破重圍」活動規則： (1)5 人一組，一次兩組進行活動，A 組站在圓外，B 組站在圓內。 (2)A 組把球滾給其他 A 組組員，想辦法不讓 B 組組員碰到球；B 組組員的任務則是要想盡辦法碰到滾動中的球。 (3)如果 A 組滾出去的球被 B 組碰到，則 B 組得分，碰一次得 1 分。 (4)一次進行 3 分鐘，3 分鐘後兩組角色互換，再進行一次活動，得分較高的組別獲勝。 《活動 3》你滾中了嗎？ 1.教師說明「你滾中了嗎？」活動規則： (1)5 人一組，選一人擔任組長，每人各持 1 顆球，站在圓外。 (2)組長下口令，全組一起把球滾向呼拉圈，目標是讓球停在呼拉圈裡。 (3)一顆球留在呼拉圈內即得 1 分，兩顆球得 2 分，以此類推。 (4)每組進行 3 次，累積得分最高的組別獲勝。 《活動 4》滾球主角輪流當 1.教師說明「滾球主角輪流當」活動規則： (1)4 人一組，每個人各自站在一個角錐旁，一位組員擔任滾球主角，站在基準的角錐旁，滾球主角手持 1 顆球。	操作 發表	【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。

			(2)滾球主角將球滾給第一位組員，第一位組員接到球後，把球滾回給滾球主角，以此類推，滾球主角接著滾給第二位組員、第三位組員。 (3)組員逆時針交換位置進行活動，直到每人都擔任過滾球主角。 《活動 5》挑戰紅心 1.教師說明「挑戰紅心」活動規則： (1)5 人一組，每人各持 3 顆紙球，站在選定的位置，嘗試拋擲球入呼拉圈，各組輪流挑戰。 (2)站在半徑 5 公尺圓到半徑 6 公尺圓之間投進呼拉圈得 1 分（模式 A）；站在半徑 6 公尺圓到半徑 7 公尺圓之間投進呼拉圈得 2 分（模式 B）；站在半徑 7 公尺圓之外投進呼拉圈得 3 分（模式 C）。 (3)聽教師口令依序挑戰模式 A、B、C 三種距離，最後累計得分最高的組別獲勝。		
九	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	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。	第四單元球類遊戲不思議第 1 課控球小奇兵 《活動 6》回彈大驚奇 1.教師說明「回彈大驚奇」活動規則：持 1 顆皮球，距離牆面約 4 公尺站立，將球拋擲向牆面上的圓圈，仔細觀察球彈回時的路線和落地位置。 《活動 7》紅心回彈 1.教師說明「紅心回彈」活動規則： (1)5 人一組，各持 1 顆皮球，距離牆面約 4 公尺排隊。 (2)拋擲球設法將球擊中牆面的圓圈，再讓球彈回落進呼拉圈。 (3)擊中圓圈得 1 分，彈回落進呼拉圈再得 2 分。 (4)計算整組得分，最後累積得分最高的組別獲勝。 《活動 8》球球碰碰飛 1.教師說明「球球碰碰飛」活動規則： (1)5 人一組，各持 1 顆皮球，站在半徑約 2 公尺的圓外排隊。 (2)一次一人進行，向抗力球擲出小皮球，待球反彈再快速移動接住球（球不落地）。 《活動 9》紙箱炸彈不要來 1.教師說明「紙箱炸彈不要來」活動規則：	操作 發表	【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。

			(1)4 人一組，一次兩組進行活動，分別站在紙箱兩側的線外。 (2)想像紙箱是炸彈，和隊友合力用球把炸彈推近對方，讓己方遠離炸彈。 (3)每人有 3 次拋擲球的機會，最後靠近自己組別的紙箱較少就獲勝。		
十	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	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。	第四單元球類遊戲不思議第 1 課控球小奇兵 《活動 10》數字好好玩 1.進行「數字好好玩」活動前，教師可請學生先練習拋擲球擊中角錐，了解自己的拋擲球能力，選擇拿手的拋擲球方式，以及有把握擊中的角錐，本前置活動以一組 3 個角錐進行。 2.教師說明「數字好好玩」活動規則： (1)3 人一組，各持 1 顆皮球，站在距離 1 號角錐約 6 公尺的線外。 (2)輪流拋擲球，擊中角錐得分，得分數依照角錐上的數字。 (3)每人有 2 次機會，兩次擊中的數字相加，就是個人的得分。	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。
十一	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰	健 體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健 體 -E-C2 具備同理他人感受，在	第四單元球類遊戲不思議第 2 課玩球大作戰 《活動 1》上下左右傳 1.教師說明「上下左右傳」活動規則： (1)4 人一組，至起點排成一縱隊，第一人持球。 (2)練習「從上面傳」給下一人，最後一人將球放到終點球籃中。 (3)傳完 6 顆，則一輪結束。 (4)以此類推，練習從下面傳、從左邊傳、從右邊傳球。 《活動 2》傳球接力賽 1.教師說明「傳球接力賽」活動規則：請學生根據《活動 1》的練習經驗，用各組合作得最順暢的傳球方向，把球全部傳到終點球籃內，最快完成的組別獲勝。 《活動 3》拋傳搶分賽 1.教師說明「拋傳搶分賽」活動規則： (1)4 人一組，以小呼拉圈為起點，排成一縱隊。 (2)以「向左拋傳」或「向右拋傳」的方式傳球給下一人。	操作 觀察 發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		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。	(3)傳至最後一人時，最後一人向前滾球給第一人。 (4)第一人先將球給第二人，再到前面的大呼拉圈拿一個角錐，放到自己組的小呼拉圈中。 (5)第一人到隊伍的後面排隊，接著排頭再進行傳球。 (6)如果大呼拉圈裡的角錐沒了，可以到別組的呼拉圈拿角錐。 (7)時間結束後，小呼拉圈內角錐最多的組別獲勝。 《活動 4》傳球變化多 1.教師說明並示範持球、胸前傳球、地板傳球、過頂傳球動作要領。 《活動 5》三角傳接賽 1.教師說明「三角傳接賽」活動規則： (1)3 人一組，圍成三角形，各相距約 3 公尺。 (2)用三種傳球方式傳球，第一圈用胸前傳球，第二圈用地板傳球，第三圈用過頂傳球，以此類推。 (3)在時間內傳完最多圈的組別獲勝。		
十二	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰	健 體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健 體 -E-C2 具備同理他人感受，在	第四單元球類遊戲不思議第 2 課玩球大作戰 《活動 6》二對一傳接攻防戰 1.教師說明「二對一傳球攻防戰」活動規則： (1)3 人一組，2 人傳球，1 人防守。 (2)傳球的人練習傳接球，試著不讓防守的人碰到球。 (3)如果防守的人碰到球，就和傳球的人交換位置。 《活動 7》四對三傳接攻防戰 1.教師說明「四對三傳球攻防戰」活動規則： (1)7 人一組，4 人傳球，3 人防守，傳球的人在圈外，防守的人在圈內。 (2)傳球的人練習傳接球，試著不讓防守的人碰到球。 (3)如果防守的人碰到球，就和傳球的人交換位置。 《活動 8》腳和球玩 1.教師帶領學生練習「前腳掌玩球」動作：用右前腳掌觸球向前滾、向後滾、向右滾、向左滾，接著換左腳練習滾球。學生熟練後，可搭配節奏或音樂練習。	操作 發表 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		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。	2.教師帶領學生練習「足內側玩球」動作：用足內側觸球，讓球在兩腳之間來回滾動，熟練之後，可以試著加快速度。 《活動 9》用腳出謎題 1.教師說明「用腳出謎題」活動規則： (1)4 人一組，每組一個小白板和一枝白板筆。 (2)各組輪流抽籤，用前腳掌控球，在地面畫出籤紙上的數字或形狀。 (3)其他組猜謎，把答案寫在小白板上。 (4)猜對的組別得 1 分，最後累積得分最高的組獲勝。 《活動 10》踢踢樂 1.教師說明並示範踢球、停球動作要領：大腿踢球後雙手接球；大腿踢球、球落地後用腳停球；足背踢球後雙手接球；足背踢球、球落地後用腳停球。 《活動 11》踢踢樂新玩法 1.教師詢問學生：你還能想出哪些踢球和停球的玩法？請結合你學到的踢球和停球動作，發明新招式。 2.教師引導學生改變踢球次數、停球的身體部位或與人合作來發明新招式。		
十三	第五單元跑跳親水樂 第一課休閒好自在	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。	第五單元跑跳親水樂第 1 課休閒好自在 《活動 1》學校運動場地大調查 1.教師詢問學生：學校裡有哪些場地可以運動？這些場地適合做什麼運動呢？ 2.教師利用教學簡報介紹學校的運動場地，發給學生每人一張學習單，請學生寫上學校的運動場地種類、這些場地適合做的運動，以及勾選自己去過的運動場地和沒去過的運動場地。4-5 人一組討論與分享，最後每組推派一人上臺報告。 《活動 2》運動場地賓果樂 1.教師在黑板上畫上 3x3 的方格，每一格標上數字，並寫上學校的運動場地名稱，例如：操場、籃球場、游泳池、體操教室。 2.教師將全班分為 4-5 組，各組輪流抽號碼，上臺寫上該號碼的運動場地適合進行的運動，先連成 3 條線的組別獲勝。 《活動 3》飛盤飛高高 1.教師說明反手投擲飛盤的動作要領。	發表 操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			2.教師利用口訣進行擲出飛盤的練習：指向目標、收、射。 《活動 4》飛盤進網 1.教師將全班分成 4 組，兩組共用一個足球網。各組排隊於足球網前約 3 公尺處，依序練習反手投擲飛盤進足球網。 《活動 5》飛盤保齡球 1.教師說明「飛盤保齡球」活動規則： (1)4 人一組，站在距離寶特瓶 3 公尺處，練習反手投擲飛盤擊倒寶特瓶。 (2)每人有兩次投擲機會，投擲兩次後，將寶特瓶恢復原狀。4 人輪流練習，累積擊倒瓶數最多的組別獲勝。 《活動 6》認識溯溪 1.教師帶領學生觀賞影片《i 運動：新北市有木國小（溯溪）》，說明溯溪是沿著溪谷逆流而上，進行攀岩、渡河的運動。溪谷裡有大大小小的石頭，需要大家互助合作，才能平安過溪。 《活動 7》互助踩石過溪 1.教師說明「互助踩石過溪」活動規則： (1)5 人一組，把呼拉圈想像成石頭，踩著呼拉圈前進，模擬踩石過溪的動作。過溪時雙腳都要踩在呼拉圈內，若沒有踩在呼拉圈內，則回出發處排隊重新挑戰。 (2)首先進行單人踩石過溪，接著挑戰雙人互助踩石過溪、多人互助踩石過溪。 (3)進行雙人互助踩石過溪時，須兩人都移到同一個呼拉圈後，才能繼續往下一個前進。 (4)進行多人互助踩石過溪時，須全組都移到同一個呼拉圈後，才能繼續往下一個前進。		
十四	第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	健 體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能	第五單元跑跳親水樂第 2 課歡樂跑跳碰 《活動 1》跑出救火線 1.5 人一組，以不同跑步方式繞圓盤，練習繞物向前跑、繞物抬腿跑、繞物側併跑。 《活動 2》緊急救援	操作 觀察 發表 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		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「緊急救援」活動規則： (1)5 人一組，一次兩組同時在場上競賽繞物向前跑，跑向終點的大火處即停止。 (2)一人跑完後，下一人再出發，先完成的組別獲勝。 《活動 3》取水大作戰 1.教師說明「取水大作戰」活動規則： (1)5 人一組，一次兩組同時在場上競賽繞物抬腿跑前進，到水庫（大呼拉圈）取水（小皮球）。 (2)取出水（小皮球）後再將水（小皮球）放至自己組的儲水桶（小呼拉圈），下一人即可出發。 (3)當水庫（大呼拉圈）裡的水（小皮球）全部被拿走後，可至對方的儲水桶（小呼拉圈）取水（小皮球）。 (4)時間結束後，儲水桶（小呼拉圈）中最多水（小皮球）的組別獲勝。 《活動 4》跳越身體長 1.教師說明「跳越身體長」活動規則： (1)2 人一組，用繩子互相幫對方測量手臂長度。 (2)將量好的長度用粉筆標示在地上。 (3)試著用不同的跳躍方式跳過手臂長度。 《活動 5》運氣大挑戰 1.教師說明「運氣大挑戰」活動規則： (1)2 人一組，各自抽兩張身體部位卡，抽到的身體部位就是要挑戰跳越的距離。 (2)請同伴用繩子幫忙你測量兩個身體部位之間的距離，並用粉筆標示在地上。 (3)嘗試跳過地上標示的長度，成功跳越即過關。 《活動 6》跨越河溝 1.教師提問：可以用哪些跳躍動作跳越河溝呢？讓學生探索各種跳越河溝的方式。 2.教師指導學生在河溝場地練習各式跳躍動作，例如：併腿跳、單腳跨跳、單腳連續跳、助跑再跳等。		

			《活動 7》越過河溝闖五關 1.教師說明「越過河溝闖五關」活動規則：4 人一組，依序完成各關卡，內容如下： (1)第一關：併腿跳。(2)第二關：單腳跨跳。 (3)第三關：單腳連續跳。(4)第四關：助跑再跳。 (5)第五關：自由跳（發明創意跳法跳越河溝）。 《活動 8》跳跳遊臺灣 1.教師說明「跳跳遊臺灣」活動規則：5 人一組，依序完成各關卡，內容如下： (1)第一關：金門—臺北，單腳跳接雙腳落地連續跳進呼拉圈。 (2)第二關：臺北—龜山島，併腿連續跳進呼拉圈。 (3)第三關：龜山島—綠島，單腳連續跳跨紙棒。 (4)第四關：綠島—高雄，向前跑兩步，第三步向上跳高並在空中拍手。 (5)第五關：高雄—澎湖，在線梯上側邊併跳。		
十五	第五單元跑跳親水樂第三課快樂水世界	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。	第五單元跑跳親水樂第 3 課快樂水世界 《活動 1》泳池學問大 1.教師將全班分成 3 組，每人一張學習單，隨機分配各組負責的泳池區域（例如：更衣室與淋浴間、泳池邊、泳池），各組找到負責的區域，討論學習單上的題目。 《活動 2》暖身活動 1.教師帶領學生做暖身活動。 2.教師提問：為什麼下水前要做暖身活動呢？ 《活動 3》水中漫步 1.全班分成 4 組，一次一組進入水池，在水中跨步向前走、向後走、學螃蟹橫著走。 《活動 4》球來運轉 1.4 人一組，2 人於對岸預備，各組第一人前方放一顆桌球，教師哨音響後，各組第一人潑水讓球前進，到達對岸。第二人接著出發，以此類推。最快完成的組別獲勝。	操作 問答	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

			2.2 人一組，面對面站立，距離約 3 公尺，中間放一顆桌球，利用潑水讓球前進接近對方。教師哨音響後，離球較遠者獲勝。		
十六	第五單元跑跳親水樂第三課快樂水世界	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。	第五單元跑跳親水樂第 3 課快樂水世界 《活動 5》潑水樂 1.2 人一組前後站立，距離約 2 公尺。教師哨音響後，同時往泳池中央前進，後者向前者的背部潑水，到對岸後兩人向後轉，前後位置互換，再進行一次遊戲。 《活動 6》同心協力 1.5 人一組圍成圈，中間放置一個保麗龍盒或空水桶，教師哨音響後，全組一同往保麗龍盒中潑水，保麗龍盒先沉到水裡的組別獲勝。 《活動 7》水下開花 1.全班分成 3-4 組，用臉盆舀泳池水後放在岸上，輪流自臉盆潑水，口鼻閉氣數秒後，張嘴呼吸。 2.2 人一組於岸上，1 人雙手扶在臉頰旁，扮演含苞待放的花朵，另一人用小水桶從扮花朵的同伴頭頂澆水，扮花朵的同伴被澆水後，雙手高舉呈花開的樣子。 《活動 8》閉氣小勇士 1.教師說明並示範水中閉氣要領。 《活動 9》炸彈開花 1.雙手扶池壁，吸氣後，腳微蹲，口鼻浸入水中，閉氣數秒後抬起頭，喊出「啪」，張嘴吸氣。 2.站在泳池內，吸氣後，雙腳微蹲，口鼻浸入水中，聽教師哨音響起，揮動雙手奮力向上躍起，喊出「啪」，張嘴吸氣。	操作 問答 運動撲滿	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
十七	第六單元全方位動動樂第一課繩索小玩家	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	第六單元全方位動動樂第 1 課繩索小玩家 《活動 1》碰繩暖暖身 1.教師示範並說明如何用身體部位，由上而下「八個點」（頭、肩、手肘、手心、腰、背、膝、腳）碰觸繩子。 《活動 2》繩間樂伸展 1.教師示範並說明「繩間樂伸展」活動方式：	操作 發表 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	(1)活動方式一：2 人一組，面對面，站在繩索的同一側。兩人同時低身通過繩索，一起站在繩索的另一側，兩人再同時低身通過繩索，站在繩索的另一側，反覆 3 次。最後一次低身通過繩索後，兩人合作做出創意的伸展動作，靜止 10 秒。 (2)活動方式二：2 人一組，面向相同方向，分別站在繩索的兩側。兩人同時向前走三步，接著舉起外側手，身體側彎與同伴組成心的造型，靜止 10 秒。兩人從繩下交換位置，向前走三步，接著舉起外側手，身體側彎與同伴再組成心的造型，靜止 10 秒。 《活動 3》列車伸展秀 1.教師示範並說明「列車伸展秀」活動方式：6 人一組，一組排成一列列車。各列車搭肩或手牽手前進，一起繞過角錐，遇到繩索時低身通過。列車抵達終點後，要做出「列車伸展秀」，每人做出一個伸展動作，彼此之間至少要有一個「點」相互碰觸，靜止 10 秒。 《活動 4》轉盤伸展操 1.教師示範並說明「轉盤伸展操」活動方式：6 人一組，手牽手圍圓成轉盤，順時針轉動轉盤同時向角錐方向移動。遇到角錐時，全組收縮身體變成「小轉盤」，停止 10 秒再向繩索出發。遇到繩索時，伸展身體變成「大轉盤」，邊轉邊低身從繩索下方通過。 《活動 5》與繩對話 1.教師帶領學生互相感謝同伴的合作和鼓勵。 《活動 6》抓繩行走 1.全班分成 3 組進行，練習時雙手抓繩，使繩索成直線狀，同時進行下列動作：雙手抓繩向前走、雙手抓繩向後走、雙手抓繩半蹲向左走、雙手抓繩後仰向右走。 《活動 7》藉繩起身 1.教師示範並說明「藉繩起身」動作要領：上身離墊、挺腰起身。 《活動 8》繩上好身手 1.教師示範並說明「繩上好身手」動作要領：抓繩屈膝、坐繩擺盪。 《活動 9》堅持到底		

			1.教師說明「堅持到底」活動規則：全班分成 2 組，各組一次派一人進行懸垂持久比賽。參賽者同時做出指定的懸垂動作，例如：抓繩屈膝。較慢落地的組別得一分，以此類推，最後得分較多的組別獲勝。		
十八	第六單元全方位動動樂第二課樹樁木頭人	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。	第六單元全方位動動樂第 2 課樹樁木頭人 《活動 1》單手出拳 1.教師示範並說明「單手出拳」動作要領。 《活動 2》連續出拳 1.依據《活動 1》的活動要領進行本活動，由單拳出擊變成連續出擊。 2.教師提問：要如何連續出拳呢？請試著做做看。 《活動 3》進擊挑戰 1.教師說明「進擊挑戰」活動規則：全班分成 4-5 組，依序完成各關卡，內容如下： (1)第一關：右手連續出拳 5 次。 (2)第二關：左、右手交替出拳 5 次。 (3)第三關：創意出拳，例如：右手出拳 2 次，再轉身，右手出拳 2 次。 2.學生帶著第 162 頁學習單闖關，完成後關主蓋章。 《活動 4》進擊與閃躲 1.教師說明活動情境：想像樹是你的對手，繩子是他的攻擊動作，試著向對手出拳並閃躲對手攻擊。 2.教師說明並示範原地、行進間的「徒手進擊、低身閃躲」動作，提醒學生閃躲時要看著對手，低身過繩。 《活動 5》勇闖樹人樁 1.教師說明「勇闖樹人樁」活動規則：全班分成 5 組，依序完成各關卡，內容如下： (1)第一關：左手連續出拳 3 次。在橡皮筋繩之間，低身閃躲再出拳，自然的移到第二個樹人樁。 (2)第二關：右手連續出拳 3 次。在橡皮筋繩之間，低身閃躲再出拳，自然的移到第三個樹人樁。 (3)第三關：左、右手交替出拳 6 次。	操作 發表 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

十九	第六單元全方位動動樂第三課跳出活力	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。	第六單元全方位動動樂第 3 課跳出活力 《活動 1》雙腳跳跳練功坊 1.教師詢問學生：你知道哪些雙腳跳的方式呢？例如：原地跳、前後跳、左右跳。 2.全班分成 5 組，分組練習各種雙腳跳的方式，每次跳 10 下後休息，可慢慢增加次數。 《活動 2》雙腳跳過繩 1.教師請學生將《活動 1》練習的雙腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些雙腳跳繩的方式呢？ 《活動 3》跳跳秀 1.教師帶領學生討論以下問題：你學會了哪些雙腳跳繩方式？你最拿手的雙腳跳繩方式是什麼？你覺得哪一種雙腳跳繩方式最困難？為什麼？ 2.教師請每個人表演自己跳得最好的跳繩動作，同組其他同伴跟著做。 《活動 4》單腳跳跳練功坊 1.教師詢問學生：你知道哪些單腳跳的方式呢？例如：左腳單腳跳、右腳單腳跳，和左、右腳交換跳。 2.全班分成 5 組，分組練習各種單腳跳的方式，每次跳 5 下後休息，可慢慢增加每次跳躍次數。 《活動 5》單腳跳過繩 1.教師請學生將《活動 4》練習的單腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些單腳跳繩的方式呢？ 《活動 6》跳繩來比賽 1.教師說明「跳繩來比賽」活動規則：全班分成 5 組，每人依序在起點處左腳單腳跳繩 5 下，接著踏步跳向終點前進，在終點處右腳單腳跳繩 5 下。一人到達終點完成任務，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。	操作 發表 實作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
二十	第六單元全方位動動樂第四課圓來真有趣	健 體 -E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞	第六單元全方位動動樂第 4 課圓來真有趣 《活動 1》哇！好多圓球 1.教師整理球類的共同特徵，例如：圓球狀、大部分具彈性、會滾動、會彈跳等。	操作 觀察 自評	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		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。	《活動 2》球怎麼動？ 1.教師拿出球做出各種動作，例如：拍球、滾球、拋球、轉動球等，引導學生想像自己就是教師手上的球，模仿球的樣子。 《活動 3》淘氣小圓球 1.教師引導學生想像自己是一顆小圓球，會跟著節拍和指令變換動作。 《活動 4》生活中的圓 1.教師請學生拿出第 162 頁學習單，發表生活中發現的圓形物品。 2.將學生分成 5 人一組，上臺模仿自己畫的圓形物品。 《活動 5》尋找圓圈 1.教師將學生分成 5 人一組並提問學生：怎麼運用身體做出很多圓呢？請各組分別討論，再上臺表演，做出最多圓的組別獲勝。 《活動 6》圓圈串串 1.3 人一組，請各組做出不同的圓造型，再嘗試將圓造型串在一起，就像一枝甜甜的糖葫蘆。 《活動 7》雙圈轉盤 1.教師說明「雙圈轉盤」活動規則：全班分成 2 組，一組圍成一個圓，圓內外有兩層，變成同心圓，教師站在圓心。內圈順時針方向走，外圈逆時針方向走。音樂停止時，在教師前面的人，要做出一個圓的造型。 《活動 8》雨傘開合 1.6 人一組，教師請同組學生圍成圓並手牽手，面對圓心，模仿一把調皮的雨傘，配合教師鈴鼓的節奏，向前走像收起傘，後退走像打開傘，感受圍成小圓和大圓的空間感（向前走、後退走以 4 拍為單位）。		
二十一	第六單元全方位動動樂第四課圓來真有趣	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	第六單元全方位動動樂第 4 課圓來真有趣 《活動 9》圍圓來跳舞基本舞步 1.教師帶領學生練習「圍圓來跳舞」基本舞步：莎蒂希步、踏跳步、拍一拍、踵趾步。 《活動 10》圍圓來跳舞舞序 1.教師播放「圍圓來跳舞」教學影片，讓學生了解舞蹈動作、舞序。 2.教師將全班分成 4 人一組圍成圓，接著說明並示範「圍圓來跳舞」舞序。	操作 發表 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	3.待學生熟練後，請學生分組上臺表演並互相觀摩，表演結束後，發表觀摩的心得。		

附件 2-5（國中小各年級適用）

南投縣豐丘國民小學 113 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	二年級，共 1 班
教師	低年級教師團隊	上課週/節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標:
1. 學會用同理心為別人著想，真誠的與人交往。
2. 認識六大類食物。
3. 學會正確潔牙與護齒行動，以預防齲齒。
4. 認識常見疾病，學會預防與自我照護。
5. 認識班級體育活動。
6. 認識跑壘與傳接球的規則。
7. 徒手拍球過繩，擊中繩後目標。
8. 玩爬、跳、跑、投的遊戲。
9. 在水中玩遊戲，練習韻律呼吸與漂浮。
10. 學習武術站立姿勢和劈掌動作。
11. 用單槓和繩索練習平衡和懸垂。
12. 合作齊跳繩。
13. 創作水滴造型。
14. 用彩帶舞出波浪。

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				

附件 2-5（國中小各年級適用）

一	第一單元當我們同在一起 第一課將心比心	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。	第一單元當我們同在一起第 1 課將心比心 《活動 1》發生爭執 1.教師帶領學生閱讀課本第 6 頁情境：上課寫學習單時，凱凱沒有經過安安同意，就拿安安的橡皮擦來用，兩人因此發生爭執。 2.教師提問：想一想，凱凱和安安為什麼會發生爭執呢？ 《活動 2》事發的過程 1.教師帶領學生閱讀課本第 7 頁情境：老師發現凱凱和安安的爭執，請他們回想當時的情況，思考聽到對方說的話後心裡的感受。 2.教師引導學生分析和討論凱凱和安安吵架的原因，以及雙方的感受。 《活動 3》發揮同理心 1.教師帶領學生閱讀課本第 8-9 頁情境，以凱凱和安安的思考過程為例，說明同理心的步驟和人際溝通的技巧。 2.教師發下「用我的心看見你的心」學習單，請學生以「倒帶-再看一次」學習單情境思考，根據當時的情況，運用發揮同理心的步驟和人際溝通的技能，完成「用我的心看見你的心」學習單。 《活動 4》如果能重來一次 1.教師發下「如果能重來一次」學習單，將發生狀況的當事人分為一組，請學生運用同理心和人際溝通技能，練習對彼此說出想法和感受，接著共同改寫，將新的過程寫在學習單上。 《活動 5》看見你的心 1.教師帶領學生閱讀課本第 10-11 頁情境，請學生思考如何用同理心和人際溝通技能溝通。 (1)小柔請小強幫忙拿習作回教室，小強拒絕了。如果你是小柔或小強，怎麼表達比較好呢？ (2)小惠車禍受傷行動不便，小青嘲笑她。如果你是小惠或小青，怎麼表達比較好呢？	發表 實作 演練	【品德教育】 品 E6 同理分享。

二	第一單元當我們同在一起 第二課真心交朋友	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。	第一單元當我們同在一起第 2 課真心交朋友 《活動 1》拯救友情計畫 1.教師帶領學生閱讀課本第 12 頁情境：凱凱發現自己平時表現出的態度和說話的方式會影響和同學的友情，他反省自己的行為，希望和同學開心相處。 《活動 2》我的人際加油站 1.教師發下「我的人際加油站」學習單，請學生依照問題解決步驟，思考自己的人際相處問題和改善方法。 2.學生填寫時，教師宜於課堂間巡視，適時針對學生的問題給予指導。 《活動 3》我很在乎你 1.教師帶領學生閱讀課本第 14 頁情境，請學生依自己的經驗或生活中的觀察，分享交朋友的好處。教師說明：朋友可以和你一起上學、玩遊戲、聊天、分享心情。如果適當的讓朋友知道你很珍惜彼此的友情，會讓彼此感情更好。 2.教師提問：你為朋友做過最棒的事情是什麼？你和對方有什麼感受？ 《活動 4》友誼的考驗 1.教師帶領學生閱讀課本第 15 頁情境並提問：你的朋友曾經做過讓你不開心的事嗎？你當時怎麼回應？	實作 觀察 發表 總結性評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。
三	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	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。	第二單元飲食行動家第 1 課飲食密碼 《活動 1》六大類食物 1.教師說明：食物依其所含的主要成分不同，區分成六大類，分別為全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。 2.教師說明各類食物及其功能。 《活動 2》食物支援前線 1.教師在黑板上貼各種食物圖卡，以利後續活動進行。 2.教師將全班分組，進行「食物支援前線」活動。 《活動 3》小康的一日三餐 1.教師說明：六大類食物含有不同營養成分，每天應均衡攝取，使所需營養素充足，維護身體健康。	問答 實作 發表 紙筆測驗	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			2.教師說明：一道料理中，可能包含不只一個種類的食物，例如：牛肉麵裡有牛肉和麵條，牛肉是豆魚蛋肉類，麵條是全穀雜糧類。 《活動 4》我的一日三餐 1.教師發下「我的一日三餐」學習單，請學生寫下昨天吃的食物，並標示出每樣食物包含哪些六大類食物。 《活動 5》飲食點點名 1.教師詢問學生：你每天都會吃早餐嗎？早餐都吃哪些食物呢？引導學生觀察課本第 24 頁小希的早餐選擇，請學生思考： (1)哪一個組合包含的食物類別比較多？ (2)選哪個組合較佳？ 2.教師說明：早上起床時，通常距離前一天最後進食時間已經超過 10 小時，所以早餐一定要吃，而且要吃得健康，才會精神飽滿呵！		
四	第二單元飲食行動家 第二課健康飲食習慣	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。	第二單元飲食行動家第 2 課健康飲食習慣 《活動 1》吃得太多了 1.教師詢問學生有沒有吃得太飽的經驗？當時有什麼感覺？ 2.教師引導學生閱讀課本第 26 頁情境並說明：攝取過量的食物，會讓身體不舒服，也會對健康有不好的影響。拿取食物與進食時，應根據自己的的食量，拿取吃得完的分量，而且每種食物都要吃。 《活動 2》健康飲食習慣 1.教師說明健康飲食習慣的原則： (1)每天吃早餐。 (2)均衡飲食不偏食，六大類食物都吃到。 (3)食物只拿取吃得完的分量。	發表 自評 實作 總結性評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
五	第三單元齲齒遠離我 第一課為什麼會齲齒	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	第三單元齲齒遠離我第 1 課為什麼會齲齒 《活動 1》牙齒大不同 1.教師展示齲齒和健康牙齒圖片並提問：兩張照片中的牙齒哪裡不一樣？ 2.教師說明：齲齒的牙齒上有黑色的隙縫與斑點，健康的牙齒上則沒有。配合課本第 32 頁說明齲齒的外觀與齲齒會引發的症狀：小同的牙齒上有黑色的	問答 自評	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

		理日常生活中運動與健康的問題。	隙縫與斑點，代表他得了齲齒，因此他吃東西時常覺得痛；小潔的牙齒上沒有黑色的隙縫與斑點，是健康的牙齒，因此她進食時不會有不舒服的感覺。 《活動 2》齲齒四要素 1.教師配合課本第 33 頁，說明齲齒發生有四個要素： (1)牙齒。 (2)口腔內的細菌。 (3)殘餘的食物。 (4)食物與細菌停留時間長。 2.吃完食物後如果沒有馬上潔牙，剩餘的食物碎屑附著在牙齒上，時間一長，會導致細菌大量繁殖並產生酸性物質，它會慢慢溶解牙齒表面的鈣，最後造成齲齒。		
六	第三單元齲齒遠離我第二課護齒好習慣	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。	第三單元齲齒遠離我第 2 課護齒好習慣 《活動 1》善用牙刷 1.教師說明：維護牙齒的健康相當重要，平時要定時使用牙刷、含氟牙膏和含氟漱口水來保健牙齒。 2.教師拿出牙刷、含氟牙膏及含氟漱口水，並詢問學生的使用經驗。 3.教師拿出牙刷，指導正確選購牙刷與更換牙刷的原則： (1)刷毛柔軟又整齊，還要刷柄好握。選擇刷毛軟的牙刷，潔牙時比較不會傷害牙齒和牙齦。 (2)牙刷的刷頭要小，約和一節食指一樣長。 (3)每三個月應更換新的牙刷，但若刷毛變形，則要立刻更換。 《活動 2》善用含氟牙膏和含氟漱口水 1.教師拿出含氟牙膏與含氟漱口水，指導正確選擇與使用含氟牙膏和含氟漱口水的方法： (1)含氟牙膏：應選擇含氟量超過 1000ppm，符合標準的牙膏，並配合好的牙刷使用。 (2)含氟漱口水：應選擇含氟量超過 226ppm，符合標準的含氟漱口水。使用漱口水時，應將漱口水含在口內「上下左右」漱 1 分鐘後吐出。使用含氟漱口水後，30 分鐘內不可以喝水和進食。	問答 演練 實作 總結性評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			《活動 3》潔牙前準備 1.教師配合課本第 37 頁說明：開始潔牙前，我們要先了解一些潔牙的注意事項： (1)牙刷正確握法：單手握住刷柄，拇指向前伸。 (2)潔牙時，刷毛要傾斜，放置在牙齒與牙齦的交界處，要刷到一點牙齦。刷上排牙齒時，刷毛朝上；刷下排牙齒時，刷毛朝下。 《活動 4》貝氏刷牙法 1.教師說明：把牙齒刷乾淨是每天必做的功課，一起來學貝氏刷牙法吧！ 2.教師拿出事先準備好的牙齒模型和牙刷，搭配課本圖片，一步一步說明貝氏刷牙法。 (1)口訣：右邊開始，右邊結束。 (2)牙刷就位：刷毛要傾斜，放置在右方牙齒與牙齦的交界處，刷到一點牙齦。 (3)每次兩顆牙，左右來回輕輕刷 10 次，依序刷牙。 《活動 5》牙齒與口腔保健 1.教師引導學生思考：除了使用護牙工具外，還有哪些生活習慣或方法，可以維護牙齒的健康？ 2.教師配合課本第 40 頁，說明牙齒與口腔保健的生活習慣。 《活動 6》護齒計畫 1.教師搭配課本第 41 頁情境說明，引導學生運用自主健康管理步驟，改進自己的護齒習慣： (1)找出沒有做到的護齒習慣。 (2)立下「健康牙齒宣言」，並請人督促你。 (3)記錄 1 週的行動成果，並對自己的表現做出評價。		
七	第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來	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	第四單元保健小學堂第 1 課疾病不要來 《活動 1》都是病媒蚊惹的禍 1.教師播放登革熱防治宣導影片，介紹登革熱的傳染方式及症狀，強調登革熱主要是透過埃及斑蚊及白線斑蚊叮咬而傳染。	問答 發表 實作 演練	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

		展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2.配合課本第 47 頁圖文說明，如果感染登革熱，可能會出現嘔吐、高燒、頭痛、肌肉痛、眼睛部位痛、四肢起紅疹等症狀。 《活動 2》防蚊作戰計畫 1.教師配合圖片說明蚊子容易生長的地方，例如：樹洞、積水的廢棄物、廢棄輪胎、未加蓋的水桶、盆栽底盤、室內花瓶、冰箱底盤等，強調平時定期清洗家中盛水容器，不讓蚊子產卵孳生，是防治登革熱最根本的方法。 《活動 3》打擊登革熱 1.教師發下學習單「打擊登革熱」，並說明完成方式： (1)請家長陪同觀察住家附近或社區環境中，是否有容易孳生蚊子的地方。 (2)在家長的協助下進行清理行動，例如：清除不要的容器、刷洗積水容器以除去病媒蚊蟲卵；排除積水；將不使用的容器倒置或加蓋密封等。 《活動 4》小心腸病毒 1.教師詢問學生本人或家人是否有得腸病毒的經驗，請學生分享。 2.教師配合腸病毒防治宣導資料，簡單解釋腸病毒的傳染方式和感染時的症狀： (1)腸病毒又稱為手口足症，因為得病後手、腳和嘴巴裡會長小水泡。 (2)腸病毒的傳染方式很多，包括：吸入病人的飛沫、吃到被病毒汙染的食物，以及與病人接觸等。 (3)腸病毒多數感染者沒有症狀，有些則只有發燒或類似一般感冒的症狀，少數人會有喉嚨和舌頭出現水泡、手腳出現紅疹或水泡、皮膚出現紅疹或小水泡等症狀。 《活動 5》戰勝腸病毒 1.教師說明腸病毒目前沒有特效藥或疫苗可以治療，最好的預防方法是勤洗手並注意個人衛生，以降低感染的機會。 2.詢問學生是否記得洗手的方法，帶領全班複習洗手五步驟「溼、搓、沖、捧、擦」。 《活動 6》腸病毒知多少 1.全班分成 2 組，輪流推派代表到臺前進行搶答，答對一題得 1 分。 2.得分較高的組別獲得全班愛的鼓勵。 《活動 7》眼睛紅紅的		

			1.教師說明流行性結膜炎是學生常見的眼部疾病，又叫紅眼症，主要是因為接觸到病人的眼睛分泌物而感染。 2.配合課本第 52 頁情境，請學生思考紅眼症是怎麼傳染的。 《活動 8》情境大考驗 1.教師請學生分組討論預防流行性結膜炎的方法，各組推派代表上臺將討論的處理方式表演出來。		
八	第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走	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。	第四單元保健小學堂第 2 課去去過敏走 《活動 1》你過敏嗎？ 1.教師請學生分享自己是否有過敏經驗，在怎樣的情形下引發過敏症狀。 2.教師說明常見的過敏疾病：過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎。 《活動 2》避開過敏原 1.教師說明有過敏體質的人，接觸到不同的過敏原時，身體會產生不同的症狀。過敏原往往是身邊常見的物質，一般人碰到都沒事，只有體質對這項物質過敏的人才會發病。 《活動 3》過敏看招 1.請學生就自己或家人的過敏經驗，分享平時如何照顧自己，避免引發過敏症狀。 2.教師統整說明過敏時的處理方式及預防方法。 《活動 4》抗敏方法募集 1.教師依班級實際狀況分組進行。請各組組員共同合作，寫出過敏的自我照顧及預防方法。 2.師生共同檢視成果，最多不同答案的組別獲勝。 《活動 5》鼻噴劑的使用方法 1.教師拿出鼻噴劑及說明書，請學生閱讀說明書，找出使用方法和注意事項。 2.教師說明鼻噴劑的注意事項與使用方法。 《活動 6》眼藥水的使用方法 1.教師詢問學生是否有點眼藥水的經驗，請學生描述使用的情況。 2.教師說明眼藥水的使用方法。	問答 發表 演練 實作 總結性評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			《活動 7》皮膚藥膏的使用方法 1.教師說明如果皮膚過敏的症狀嚴重，醫師會適當使用抗過敏或消炎藥膏來改善過敏反應。 2.教師說明皮膚藥膏的使用方法。 《活動 8》小凱的用藥問題 1.教師請學生閱讀課本第 61 頁小凱的用藥問題，並思考他用藥方式是否正確。 2.教師說明小凱使用皮膚藥膏的錯誤行為、可能的影響，以及正確的藥物使用方法。		
九	第五單元球球大作戰 第一課班級體育活動樂	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。	第五單元球球大作戰第 1 課班級體育活動樂 《活動 1》體育運動樂趣多 1.教師提問：班上進行過的運動中，你最喜歡的項目是什麼？請學生分享個人經驗。 2.教師請學生思考：如果全班要一起進行一項體育活動，你希望是什麼呢？一起投票選出班級體育活動吧！ 《活動 2》班級運動計畫 1.教師帶領學生依《活動 1》的表決結果擬定班級體育活動計畫，每天安排一個運動項目，若票選出的運動項目不足五個，則可安排某幾個運動項目在一週中重複出現。 2.全班分為五組，每組分配訂定一天的運動計畫。 3.各組派代表上臺發表討論結果，並製作班級體育活動計畫表。	問答 操作 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。
十	第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑	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	第五單元球球大作戰第 2 課你丟我接一起跑 《活動 1》跑框熱身 1.教師說明「跑框熱身」活動規則：跑壘框者依逆時針方向跑。經過壘框時，需跑入壘框後再轉彎。跑三圈後，在三個壘框中間空地進行動態伸展，調整呼吸。 《活動 2》跑框接力 1.教師說明「跑框接力」活動規則：	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。

		成員合作，促進身心健康。	(1)一組場地 3 小組進行，各小組在不同壘框邊排隊，每小組第一棒站在各壘框中。 (2)在第一壘框的人起跑，跑至下一個壘框，拍掌接力給下一人。 (3)跑完的人到隊伍的最後方蹲下。 (4)9 人都跑完一次即結束。 《活動 3》傳接球接力 1.教師說明「傳接球接力」活動規則： (1)每個壘框中站一人，壘框間各站一人，6 人共同完成傳球接力。 (2)以傳球方式，讓球在三個壘框之間逆時針或順時針方向循環。 《活動 4》跑傳接力誰最快 1.將全班分成跑步接力與傳球接力兩大組，大組中每 6 人為一小組，以小組為單位進行速度對抗賽。 《活動 5》拋跑傳接好夥伴 1.教師說明「拋跑傳接好夥伴」活動規則： (1)跑步組：本壘框中的人，將球拋給拋球區的人，拋球區組員再將球拋入傳接區。本壘框的人將球拋出後，隨即開始跑壘，直到傳接組完成任務，即停止跑壘。 (2)傳接組：跑步組的拋球者將球拋入傳接區後，3 人需想辦法接到球。任一人接到球後，將球傳給其中一個傳接框。框內組員再將球轉傳至另一個傳接框。完成兩個框的傳接後，即完成傳接任務，此時跑步組停止跑壘。 《活動 6》拋球列車 1.教師說明「拋球列車」活動規則： (1)跑步組：本壘框中的人，將球拋給拋球區的人後，隨即帶隊起跑，拋球區的人將球拋入傳接區後，立刻跟上隊伍一起跑。 (2)傳接組：接到球後，將球傳回任一傳接框。 (3)跑步組在球傳進傳接框前，跑過一壘得 20 分，跑過二壘再得 50 分，跑回本壘再得 100 分。 《活動 7》拋球列車 2.0 1.教師說明「拋球列車 2.0」活動規則：遊戲與得分規則和「拋球列車」相類，但傳接組接到球後，要將球分別傳到三個傳接框，完成後全組蹲下。		

			《活動 8》單人拋球跑框賽 1.教師說明「單人拋球跑框賽」活動規則： (1)跑步組以個人為單位，拋球後立刻起跑，跑過一壘得 20 分，跑過二壘再得 50 分，跑回本壘再得 100 分。 (2)傳接組在跑步組跑到下一壘前，將球傳至壘框。球進壘框後計算跑者得分，換下個跑者進行。 (3)跑步組 3 人出局後兩組交換任務。		
十一	第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊	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。	第五單元球球大作戰第 3 課隔繩樂悠遊 《活動 1》持拍護球與徒手護球 1.教師示範並說明「持拍護球與徒手護球」活動方式： (1)持拍護球：3 人一組，輪流持墊板拍擊氣球，先接住，再拍出。 (2)徒手護球：6 人一組，分組同時進行。6 人輪流拍擊氣球，一回合中每個人都要拍擊到氣球一次。 《活動 2》飛吧！球球 1.教師布置場地，將橡皮筋繩固定於 2 個距離約 2 公尺的三角錐上，形成簡易的隔繩場地。 2.教師說明「飛吧！球球」活動規則： (1)2 人一組，進行隔繩傳球活動，兩人在繩的兩邊預備。 (2)學生用不同的傳球方式讓球飛過繩，例如：彈地過繩、拋球過繩、擲球過繩等。 (3)球過繩後由對面同伴接住，並以自己的方式將球傳回。 《活動 3》球球過繩趣 1.教師將學生分為 3 人一組進行活動，一組在繩後預備發球，另一組到對面預備撿球。 2.教師說明「球球過繩趣」活動規則： (1)學生持球預備，聽哨聲響後以自己擅長的方式將球拍擊過繩，對面學生撿球。 (2)教師引導學生思考如何以手擊出充氣排球。 《活動 4》擊球遠近挑戰	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。

			1.教師說明並示範「擊球遠近挑戰」活動方式： (1)選定預計得分的區域，並將球擊到繩的另一邊，落在預定區才算得分，若未落至預計得分區則分數不計。 (2)每人有三顆球的機會，三球正確落地位置的分數相加，就是個人得分。		
十二	第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊	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。	第五單元球球大作戰第 3 課隔繩樂悠遊 《活動 5》擊球加加樂 1 教師說明並示範「擊球加加樂」活動方式： (1)選擇擊球站立區，依距離繩子由近到遠分為 10 分、20 分、30 分。 (2)在選定的擊球區內站立，將球擊到繩的另一邊落地。 (3)球落地後，擊球區和落地區的分數相加，就是該次得分。 《活動 6》連中三元 1.教師說明並示範「連中三元」活動方式： (1)每次一人，站在擊球區的呼拉圈內擊球過繩，嘗試依序擊中目標區域。 (2)球落在第一個區域得 10 分、落在第二個區域得 20 分、落在第三個區域得 30 分。 《活動 7》三球入圈 1.教師布置「三球入圈」活動場地。 2.教師說明並示範「三球入圈」活動方式： (1)每次一人進行，選擇一個擊球區位置，擊球區分別代表 10 分、20 分、30 分。 (2)選擇後站定並擊球過繩，嘗試擊中繩後的擊球目標，擊中才算得分。	操作 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。
十三	第六單元跑跳戲水趣 第一課動手又動腳	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	第六單元跑跳戲水趣第 1 課動手又動腳 《活動 1》認識攀岩 1 教師提問：你平常會做什麼休閒運動呢？請學生自由發表。 2.教師以課本第 90 頁圖示為例，並提問：你認識攀岩這項運動嗎？ 3.教師補充說明：攀岩時手腳要充分協調，而且手和腳都要有很好的支撐力；規律而持續的練習，肌耐力便會逐漸加強，攀爬的能力也會隨之增加。 《活動 2》手腳划拳 1 教師將全班分為 4-6 人一組，盡量分成雙數組。	操作 運動撲滿	【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。

		運動與保健的潛能。	2.教師說明「手腳划拳」遊戲規則： (1)兩組在預備線後準備，教師吹哨後，排頭兩位學生同時爬向猜拳區軟墊。 (2)兩人爬進猜拳區軟墊後猜拳，贏的先喊口令。 (3)贏的喊「烏龜烏龜翹」並任意舉起其中一隻手或一隻腳，對方也任意舉起一隻手或一隻腳，接著換另一人喊口令。 (4)若兩人舉起不同的手腳，則遊戲繼續，換人喊口令；若兩人舉起相同的手或腳，則喊口令的一方獲勝。 《活動 3》手腳對對碰 1 教師說明攀岩運動需要身體四肢的協調性及支撐、攀爬等能力。 2.教師說明「手腳對對碰」活動規則： (1)全班分為 3 組，每次每組一人進行活動，進行時手腳同時落地，由出發處以爬行方式，向終點處目標區移動，抵達目標區後換下一位進行。 (2)爬行時，手腳僅能撐或踏在指定顏色的巧拼上。 (3)移動前，先確認要移動的巧拼位置；移動時，每次移動四肢中的一個點，待身體平衡後，再往下一個位置移動。 《活動 4》獨木橋妙渡河 1 教師說明：想像平衡木是獨木橋，讓我們模仿猴子的姿勢，四肢抱著或爬過獨木橋渡河吧！ 2.教師示範並指導正確的抱木爬行姿勢：腹部收緊，背部與地面平行，雙膝離地，雙腿夾住平衡木。 3.教師說明「獨木橋妙渡河」活動規則： (1)兩人在各自平衡木前端猜拳。 (2)贏的人從上方以爬行方式通過平衡木；輸的人背部先靠在軟墊上，手腳伸起抱住平衡木，再手腳並用慢慢移動通過平衡木。		
十四	第六單元跑跳戲水趣 第二課跑跳好樂活	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能	第六單元跑跳戲水趣第 2 課跑跳好樂活 《活動 1》跳跳大觀園 1.教師示範動作：併腿向上跳、併腿向前跳、併腿向後跳、併腿向左跳、併腿向右跳。	操作 發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2.學生進行跳躍練習，每個動作一個回合練習 5 次。 《活動 2》巧拼方向盤 1.全班手拿著巧拼當成方向盤，一起在場地內模擬開車自由移動。 2.教師吹哨時，學生立即停止移動並以自己喜歡的方式跳起，全班都跳起後，教師再吹哨，學生繼續模擬開車自由移動，以此類推。 《活動 3》跳踏巧拼板 1.2 人一組進行活動，2 人各持一個巧拼。 2.把一個巧拼放在地上，教師數數，學生依指令跳躍。 《活動 4》巧拼跑跳趣 1.教師提出任務：試試看，你最多能用幾種不同的方式跳過巧拼呢？ 2.學生以擅長的方式跳過巧拼，不限定跳法。 3.接著教師引導學生以四種不同的跳法跳過四個巧拼。 《活動 5》狼來了，快跑 1.教師說明「狼來了，快跑」活動規則：學生先在場地內自由活動。當聽到「狼來了」就立刻起跑，跑至目標區。 《活動 6》狼來了，奪寶 1 教師說明「狼來了，奪寶」規則： (1)5-6 人一組，於起跑線後排隊預備。 (2)聽到「狼來了」排頭立刻起跑，需跑在自己的跑道內，先拿到紙箱上的球獲勝。		
十五	第六單元跑跳戲水趣 第二課跑跳好樂活	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。	第六單元跑跳戲水趣第 2 課跑跳好樂活 《活動 7》各式起跑提示體驗 1.教師以各種不同的指令來提醒學生起跑，例如：吹哨子、揮旗子、搖鈴鼓。 《活動 8》起跑加油站 1.教師說明「起跑加油站」規則：全班分成 3 組，每次每組派出一人，以喜歡的起跑姿勢在線後預備，聽見哨音後立即起跑，最先抵達終點者得 1 分。 《活動 9》奪寶造句個人賽 1.教師說明「奪寶造句」遊戲規則：	操作 發表 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			(1)全班分成三組，分站三排。 (2)聽到哨聲後，每組第一位向前跑，拿取寶物詞卡後立即跑回原點。 (3)依寶物詞卡上的字詞造句，造出一般句子得 1 分，造出與健體領域課程內容相關的句子得 2 分。 (4)總分最高的組別勝利。 《活動 10》奪寶造句團體賽 1.教師說明「奪寶造句團體賽」規則： (1)每輪每組派出 1 人比賽，最先拿回寶物卡並正確造句得 2 分。 (2)其他人能用寶物卡再想出一個造句，得 1 分。 (3)累計得分，總分最高的組別獲勝。 《活動 11》拿到就投 1.各組輪流體驗投擲小沙包、空寶特瓶、毛巾、童軍繩。 《活動 12》擲遠挑戰 1.四組各派一人，每人手持覺得投擲起來最順手又投得最遠的物品。四人輪流投擲，距離越遠得分越高。		
十六	第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友	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。	第六單元跑跳戲水趣第 3 課我的水朋友 《活動 1》水中大不同 1 教師帶領學生原地踏步、向前走、向後走等暖身動作。 2.泳池中，帶著學生進行相同的暖身動作，請學生體會在陸地和水中有什麼不同。 《活動 2》水中閉氣遊戲 1.教師說明「水中閉氣遊戲」活動規則： (1)水中尋寶：5 人一組，站在泳池內，教師在指定範圍內投入 10 個象棋，每人都要拾起 2 個象棋，全組完成就算成功。 (2)潛入水底：先閉氣，接著向上躍起後蹲下入水，在水中以鼻子吐氣，身體下沉，雙手碰觸池底後站起。 (3)水中大風吹：2 人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣，接著在水中互換位置。	操作 運動撲滿	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

			(4)水中猜拳：2 人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中，閉氣猜拳，猜拳一次後立即出水面。 (5)水中做鬼臉：2 人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣扮鬼臉，看誰先笑就輸了，有人笑後立即出水面。 《活動 3》韻律呼吸練習 1.教師說明「扶牆練呼吸」練習： (1)單手扶著池壁站立進行韻律呼吸，進行「彎腰低頭入水」，頭出水面後用嘴吸氣，入水後用鼻子吐氣，一個回合練習 10 次。 (2)單手扶著池壁站立進行韻律呼吸，進行「蹲下全身入水」，頭出水面後用嘴吸氣，入水後用鼻子吐氣，一個回合練習 10 次。 (3)面向池壁，雙手扶著池壁進行韻律呼吸，垂直蹲入水中用鼻子吐氣、跳出水面時向右側移動跳起並用嘴吸氣，一個回合練習 10 次。 2.教師說明「韻律呼吸跳」練習： (1)屈膝蹲低將頭沒入水中，雙手掌心向下向兩側平舉，幫助自己蹲入水面。 (2)在水中用鼻慢慢吐氣後，兩臂下划、掌心向下壓水，蹬地跳起，將頭伸出水面用嘴吸氣。 3.教師說明「牽手韻律呼吸」練習： (1)2 人一組，面對面雙手互牽，一起蹲下入水、一起起立，入水時用鼻子吐氣、抬頭出水面時用嘴吸氣，一個回合練習 10 次。 (2)2 人一組，面對面雙手互牽，一個蹲下入水、一個站直出水面，入水後用鼻子吐氣、出水面時用嘴吸氣，一個回合練習 10 次。 《活動 4》藉物俯漂練習 1.教師示範並說明「藉物俯漂練習」： (1)扶牆漂浮：先站立水中，雙手扶牆，低頭閉氣入水。一腳站立，一腳向後抬起，另一腳再向後抬起。 (2)持浮板漂浮：手持浮板在水中進行俯漂練習，身體自然放鬆。 (3)持浮條漂浮：手持浮條在水中進行俯漂練習，身體自然放鬆。		

十七	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！第一課劈開英雄路	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。	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！第 1 課劈開英雄路 《活動 1》剪刀石頭布 1.教師示範武術基本動作： (1)弓步劈掌（剪刀）。(2)立正抱拳（石頭）。(3)馬步雙劈（布）。 《活動 2》弓步劈掌與馬步劈掌 1.教師布置 2 個橫向跳箱，跳箱高度約在學生腰部，在兩個跳箱旁各放 1 個呼拉圈在地上。 2.全班分 2 組，各組在跳箱旁依序排隊，先練習「弓步劈掌」，進行方式如下： (1)面對跳箱在呼拉圈前方立正抱拳。 (2)任一手由下而上高舉，掌心向內五指並攏。 (3)任一腳踩進呼拉圈成弓步，同時向前劈掌於跳箱上。 3.接著練習「馬步劈掌」，活動規則如下： (1)在呼拉圈旁立正抱拳。 (2)雙手由下而上高舉，交叉於頭頂。 (3)一腳踩進呼拉圈，身體下蹲，雙腳屈膝成馬步，同時任一手劈掌於跳箱上。 《活動 3》功夫造型 1.教師指導學生練習「仆腿式站法」和「獨立式站法」，動作說明如下： (1)仆腿式站法：雙腳左右開立約與兩個肩膀同寬，接著雙腳一起往下蹲，下蹲時一腳屈膝一腳伸直，兩足足底貼地。 (2)獨立式站法：一腳立地，另一腳屈膝，屈膝時膝蓋略高過腰，足尖下壓，足底略貼於另一腳的膝蓋上方。 《活動 4》過繩秀口訣 1.教師請學生一起唸出「獨立式」和「仆腿式」的動作要領口訣： (1)獨立式：獨立式呀獨立式，一腳站呀一腳屈。 (2)仆腿式：仆腿式呀仆腿式，一腳伸呀一腳蹲。 2.全班依序在第一個呼拉圈後排隊，進行方式如下： (1)以獨立式功夫造型站在第一個呼拉圈內並唸出口訣。 (2)接著以仆腿式功夫造型穿過繩子下方並唸出口訣。	自評 操作 發表 運動撲滿	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。

			(3)穿過後起身，向前跳入第二個呼拉圈內，做出另一個獨立式功夫造型。 《活動 5》功夫英雄圈 1.教師指導學生進入呼拉圈練習一整套武術動作，從起式到收式都要在呼拉圈內完成，並提醒學生每一步都要踩進呼拉圈裡。		
十八	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第二課平衡好身手	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。	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！第 2 課平衡好身手 《活動 1》坐箱玩單槓 1.教師說明「坐箱玩單槓」活動步驟： (1)坐上跳箱、雙腿伸直，雙手握槓，彎曲手臂，出力將身體前拉靠近單槓，手臂持續用力支撐身體重量。 (2)伸直手臂，身體向後仰。 (3)彎曲手臂，身體挺起、雙腿上舉。 《活動 2》槓上平衡 1.教師說明「槓上平衡」動作要領： (1)跪立在跳箱上，雙手用正握法握槓，上半身緊貼單槓，身體稍微前傾。 (2)雙手用力撐槓，將腳尖頂撐在跳箱上，腹部貼緊單槓，身體前傾，此時雙膝抬起，做出撐槓動作並維持 3 秒。 《活動 3》雙腳猜拳握槓跳 1.教師布置「雙腳猜拳握槓跳」活動場地：教師將尼龍繩勾掛打結於單槓的中間，繩索最低處離地約 20 公分。 2.全班分成兩組，分別在單槓左右兩側相對站立，每組依序派出一人猜拳。 3.教師說明：前後腳交叉表示「剪刀」，雙腳併立表示「石頭」，雙腳左右開立表示「布」。 4.兩位猜拳者都先併腿原地向上跳三下，接著一起喊剪刀、石頭、布，同時用腳出拳，猜輸的人要進行懲罰。 《活動 4》握槓與移動 1 教師指導學生抓握單槓懸空動作： (1)雙手用正握法握槓。 (2)雙腳離開地面。	操作 運動撲滿	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

			(3)穩定的做出懸垂動作 3 秒。 2.3 人一組輪流進行演練，組員間應互相鼓勵，增強演練者信心，移動次數可依熟練程度遞增。 《活動 5》繩索小動物 1.教師將全班分成 2-3 組，各組依序進行模仿遊戲： (1)模仿猴子前後走：俯身雙手直臂或曲臂撐地，身體伸直挺腰，膝關節離地，腿靠在繩上，用手部向前、向後、左右走或原地腹腰旋轉。 (2)模仿螃蟹左右走：坐地繩落在雙腿中間。雙手抓繩撐起後仰，腹腰盡量與地面平行，左右移動。 (3)模仿蜻蜓飛翔：將繩圈套入腹部，雙手握繩向前走直到感覺繩子拉緊時，俯身斜體，一腳向後高舉抬起。保持俯身斜體姿勢，向後高舉一腳靜止 5 秒。 (4)模仿海豚仰泳：將繩圈套入腰部雙手握繩向後走。走到感覺繩子拉緊時，仰身斜體，一腳向前抬起。保持平衡，靜止 5 秒。 《活動 6》坐繩平衡 1.教師將泡棉管套上尼龍繩，再將尼龍繩綁掛於單槓兩端。 2.教師示範「坐繩平衡」的動作。 《活動 7》坐繩擺盪 1.教師說明並示範「坐繩擺盪」動作： (1)雙手握繩，雙腳踩地。 (2)坐在繩上，向後走 3 步。 (3)雙手抓緊繩，坐穩，雙腳離地，讓繩索自然向前擺盪。 (4)反覆(2)、(3)的動作。		
十九	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！第三課跳繩同樂	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	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！第 3 課跳繩同樂 《活動 1》你我一線牽 1.教師邀請學生共同示範「原地雙腳跳」動作：兩個人分持跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，由教師練習雙腳跳 10 下。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。	操作 運動撲滿	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

		爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2.教師與一位學生共同示範「原地跑步跳」動作：兩個人分別拿住跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，由教師練習跑步跳 10 下。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。 《活動 2》繞人跳一圈與向前跑步跳 1.教師邀請學生共同示範「繞人跳一圈」動作：兩個人分持跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，教師繞著學生跳一圈。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。 2.教師邀請學生共同示範「向前跑步跳」動作：兩個人分別拿住跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，教師向前跑步跳，學生跟著向前跑。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。 《活動 3》前後雙人跳 1.2 人一組共同擺盪一條跳繩，進行前後雙人跳練習。預備動作說明：一人雙手持跳繩，繩在腳後預備，兩人一前一後站立，距離約一小步，另一人膝關節微彎，預備跳起。 2.前後雙人跳練習方式如下： (1)面對面雙人跳：兩人面對面，一起數到 3 後，一人由後往前迴旋繩，兩人一起跳。 (2)同向排隊雙人跳：兩人面朝同方向，一起數到 3 後，一人由後往前迴旋繩，兩人一起跳。 《活動 4》左右雙人跳 1.2 人一組共執一條跳繩，進行左右雙人跳練習。 2.教師說明預備動作：一人右手執繩的一邊，另一人左手執繩的另一邊，繩在 2 人的腳後預備，兩人肩並肩站立，距離約一小步，膝關節微彎，預備跳起。 3.教師說明跳繩方式： (1)同向左右雙人跳：兩人面朝同一方向，一起數到 3 後，一起由後往前迴旋跳。 (2)反向左右雙人跳：一人面朝前、另一人面朝後，一起數到 3 後，一起由後往前迴旋跳。		

二十	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！第四課水滴的旅行	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。	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！第 4 課水滴的旅行 《活動 1》跳躍的水滴 1.教師提問：觀察雨落下的樣子，想像你是小水滴，你會用哪些動作表現水的跳動呢？ 2.教師拍擊或甩動鈴鼓，引導學生發揮想像力在平坦的地面自由模仿水滴的跳動，並適時以鈴鼓聲做動、停的訓練。 《活動 2》大雲小雲變變變 1.教師命題：水滴升到天空會凝結成雲，試著想像凝結的感覺，模仿一朵雲。學生躺在地板上，閉上眼睛，想像並說出天空中的雲有什麼特點？ 2.教師引導學生想像教室的地板就是廣大的天空，自己化身為千變萬化的雲，利用肢體的伸展、收縮，扮演各式各樣大小不同的雲朵。 《活動 3》旋轉的漩渦 1.教師播放和漩渦相關的自然生態影片，引導學生想像當雨滴落到溪裡，變成漩渦的樣子，請學生試著運用肢體做做看。 2.學生觀察同學模仿的漩渦，討論漩渦的特色，教師可適時補充說明，漩渦自轉的方向有順時針和逆時針，並播放音樂帶領學生練習漩渦。 《活動 4》彩帶舞波浪 1.熱身後，教師搖動鈴鼓或播放音樂象徵風的來臨，引導學生先用一條彩帶模仿波浪。 2.學生同時操作兩條彩帶，利用彩帶或身體部位，模仿水花或波浪的各種律動，探索揮舞兩條彩帶的美麗與變化性。 《活動 5》彩帶波浪大串連 1.教師說明「彩帶波浪大串連」活動規則： (1)5 人一組，小組創作彩帶波浪舞，一人做出一個動作，輪流模仿後記下來，再把所有動作串成一段彩帶舞。 (2)組員自行決定一個彩帶波浪動作，選擇後小組排成圓形，由任一位組員先表演自己設計的波浪動作（一個 8 拍），其餘 4 人需仔細觀察並記住別人的動作。 (3)每位組員輪流依序表演後，接著再隨機從任一位組員開始帶頭做一個 8 拍的動作，其他 4 位組員模仿他做的動作。	操作 觀察 操作 運動撲滿	【環境教育】 環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。

二十一	總複習	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。	總複習		

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。