

南投縣水里鄉郡坑國民小學 114 學年四年級健康與體育領域課程計畫

【第一學期】

領域/科目	健體	年級/班級	四年級，共 1 班
教師	馬老師	上課週/節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標:

- 1.認識營養素及其食物來源和功能。
- 2.了解如何選購健康又安全的食物。
- 3.了解吸菸、飲酒、嚼檳榔對健康的危害並拒絕接觸。
- 4.認識灼燙傷，演練灼燙傷的急救處理方法。
- 5.檢查防火措施，演練火災避難與逃生技巧。
- 6.學習足球、足壘球的攻防概念。
- 7.認識田徑選手，分享運動員的故事。
- 8.掌握快跑的訣竅，進行彎道跑、障礙跑遊戲。
- 9.結合線梯創編跑跳動作，學習立定跳遠。
- 10.檢測體適能，規畫運動計畫提升體能。
- 11.變化步伐與移位，進行武術攻防對練。
- 12.肢體創作點、線、面造型，學跳丟丟銅仔土風舞。
- 13.漂浮打水前進，玩趴浪遊戲。
- 14.練習扯鈴的運鈴技巧。

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	第一單元食在有營養 第一課營養要均衡	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。	第一單元食在有營養 第 1 課營養要均衡 《活動 1》營養不均衡 1.教師請學生計算「我的飲食紀錄（一）」學習單的食物攝取量，將一日三餐的各類食物攝取量填入「我的飲食紀錄（二）」學習單，檢查個人的食物攝取量是否符合健康餐盤的原則，找出自己的飲食問題。 2.教師請學生上臺發表自己的飲食問題，並說明：食物中有各類營養素，對人體有不同的幫助。飲食符合健康餐盤的原則，才能攝取均衡的營養素。 《活動 2》不良飲食習慣 1.教師帶領學生閱讀課本第 8-9 頁情境，並提問：小澤、小彤有哪些不良的飲食習慣？這些不良的飲食習慣會造成什麼健康問題呢？ 2.教師說明：不良的飲食習慣容易造成營養不均衡，進而產生健康問題。你有哪些不良的飲食習慣？將不良的飲食習慣寫下來。 《活動 3》解決營養不均衡問題 1.教師帶領學生閱讀課本第 10-11 頁情境，並提問：為了改善營養不	發表：說出營養不均衡容易造成的健康問題。 實作：完成「我的飲食紀錄」、「解決營養不均衡問題」學習單、第 9 頁動動腦時間。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
----------	-------------------------------	---	---	--	-----------------------------------

附件 2-5（國中小各年級適用）

			均衡的狀況，小澤、小彤選擇一項飲食問題或不良的飲食習慣，試著做出改進計畫。他們怎麼做呢？ 2.教師請學生選擇一項飲食問題或不良的飲食習慣，分組討論解決問題的方法，將討論結果記錄在「解決營養不均衡問題」學習單，輪流上臺進行分享。 3.教師請學生課後嘗試執行解決問題的方法，並在「解決營養不均衡的問題」學習單記錄執行狀況。執行期間組內同學互相鼓勵與監督，並請家長協助解決困難。		
二	第一單元食在有營養 第二課認識營養素	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。	第一單元食在有營養 第 2 課認識營養素 《活動 1》各類營養素（一） 1.教師帶領學生閱讀課本第 12-13 頁，介紹醣類、脂肪、蛋白質、水的功能和食物來源。 2.教師發給各組食物主要營養素圖卡，並分配各組一種營養素。各組找到該營養素的食物來源圖卡，接著輪流上臺報告此營養素的功能並展示食物圖卡，舉例此營養素的食物來源。 3.教師請學生課後完成「營養素的種類（一）」學習單，複習醣類、	發表：說出醣類、脂肪、蛋白質、水、礦物質和膳食纖維的功能，並舉例食物來源。 實作：完成「營養素的種類」、「各類食物中的營養素」、「家人的飲食注意事項」學習單。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

		脂肪、蛋白質、水等營養素的功能，並舉例食物來源。 《活動 2》各類營養素（二） 1.教師帶領學生閱讀課本第 14-15 頁，介紹維生素、礦物質的功能和食物來源，並說明維生素、礦物質等營養素無法提供熱量，但仍是幫助人體維持健康的重要養分。 2.教師補充說明「膳食纖維」。 3.教師發給各組食物主要營養素圖卡，並分配各組一種營養素，各組找到該營養素的食物來源圖卡，接著輪流上臺報告此營養素的功能並展示食物圖卡，舉例此營養素的食物來源。 4.教師請學生課後完成「營養素的種類（二）」學習單，複習維生素、礦物質等營養素和膳食纖維的功能並舉例食物來源。 《活動 3》各類食物中的主要營養素 1.教師帶領學生閱讀課本第 16-17 頁，統整歸納六大類食物的主要營養素，以及攝取各類營養素的注意事項。 2.教師分配各組一種食物類別，各組找到該類食物的食物圖卡，接著	
--	--	--	--

			各組輪流上臺報告此類食物的主要營養素，並列出食物圖卡。 3.教師請學生課後完成「各類食物中的主要營養素」學習單，複習六大食物的主要營養素，並寫出一天攝取的六大類食物，檢查自己是否選擇多樣化的食物。 《活動 4》家人的飲食注意事項 (一) 教師配合健康餐盤（兒童篇、青少年篇、成年篇）系列教學影片說明各人生階段家人的飲食注意事項。 《活動 5》家人的飲食注意事項 (二) 1.教師延續配合課本第 20 頁和健康餐盤（銀髮篇）教學影片，說明老年期階段家人的飲食注意事項。 2.教師提問：你的家人飲食需要注意什麼？可以吃哪些食物補充營養呢？分組討論完成「家人的飲食注意事項」學習單，並輪流上臺分享。 《活動 6》烹調方式我決定 教師配合課本第 21 頁說明不同烹調方式對食物營養價值的影響。	
--	--	--	---	--

三	第一單元食在有營養 第三課聰明選食物	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。	第一單元食在有營養 第 3 課聰明選食物 《活動 1》健康安全消費的方法 1.教師帶領學生閱讀課本第 22-23 頁情境，並說明選購健康又安全食物的方法。 2.教師請學生課後和家人共同選購食材，做到的注意事項在「健康安全消費的方法」學習單上打✓，並共同完成料理。 《活動 2》當季食材新鮮吃 教師帶領學生閱讀課本第 24-25 頁情境，並說明一年四季盛產的食材。 《活動 3》牛乳聰明選 1.教師帶領學生閱讀課本第 26-27 頁情境，請學生運用生活技能「做決定」，分組演練選購健康又安全的牛乳。 2.教師呈列鮮乳、調味乳、乳飲品、保久乳的包裝，詢問學生是否看過或喝過這些種類的乳品，並說明乳品的差異。 3.教師請學生依照生活技能「做決定」的步驟，為自己挑選營養又安全的食物，完成「營養食物聰明選」學習單。	發表：說出挑選健康又安全食物的方法。 實作：完成「健康安全消費的方法」、「營養食物聰明選」學習單。 總結性評量：完成課本第 28-29 頁「現學現用」。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
----------	-------------------------------	---	--	---	-----------------------------------

四	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第一課菸與煙的真相	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。	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第 1 課菸與煙的真相 《活動 1》認識一手菸、二手菸、三手菸 教師帶領學生閱讀課本第 32-33 頁情境，並說明一手菸、二手菸、三手菸的定義。 《活動 2》菸的主要成分 教師配合課本第 34 頁說明菸的主要成分與危害。 《活動 3》菸對健康的危害 1.教師配合影片說明吸菸對健康的危害。 2.教師配合課本第 35 頁比較健康的肺和吸菸者的肺，說明長期吸菸會讓肺部變黑，甚至失去功能，加深學生對於吸菸危害健康的印象。 3.教師請學生完成「吸菸的危害」學習單。 《活動 4》電子煙是菸嗎？ 1.教師說明：當你不確定訊息的真實性，你可以運用生活技能「批判性思考」做出合理的判斷和選擇。 2.教師配合影片介紹電子煙及其對健康的危害。 3.教師請學生完成「電子煙的迷思」學習單，破除巴迪對於電子煙	發表：說出一手菸、二手菸、三手菸的定義，以及吸菸對健康的危害。 實作：完成「吸菸的危害」、「電子煙的迷思」學習單。 演練：運用生活技能「批判性思考」的步驟，破除電子菸的迷思。	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
---	--------------------------	--	--	--	---

附件 2-5（國中小各年級適用）

			的迷思。 《活動 5》禁菸場所停看聽 1.教師帶領學生閱讀課本第 38-39 頁情境，展示禁菸標誌，並提問：除了學校之外，還有哪些地方是禁菸場所呢？ 2.教師統整學生的回答，並說明：2023 年 2 月《菸害防制法》修法擴大禁菸場所，多數室內公共場所已全面禁止吸菸，違者最高可罰 1 萬元。		
五	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與檳榔	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。	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第 2 課酒與檳榔 《活動 1》過度飲酒的危害 1.教師請學生分組，根據所蒐集的相關新聞與資料，討論過度飲酒可能造成的影響，並上臺發表。 2.教師配合影片、課本第 41 頁說明過度飲酒的危害。 《活動 2》爸爸別喝酒 1.教師帶領學生閱讀課本第 42-43 頁情境，並提問：琳琳怎麼運用生活技能「倡議宣導」幫助爸爸戒酒呢？ 2.教師請學生分組演練，運用生活技能「倡議宣導」幫助家人戒酒，並完成「健康倡議不飲酒」學習	演練：運用生活技能「倡議宣導」，幫助家人戒酒。 實作：完成「健康倡議不飲酒」、「遠離檳榔」學習單。	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			單。 《活動 3》檳榔的組成與危害 1.教師配合影片說明檳榔的成分。 2.教師說明嚼檳榔的危害。 《活動 4》遠離檳榔 1.教師請學生分組討論檳榔的迷思，並上臺發表。 2.教師請學生分組演練運用生活技能「做決定」，遠離檳榔的危害，並完成「遠離檳榔」學習單。		
六	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不	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。	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第 3 課向菸、酒、檳榔說不 《活動 1》拒絕的方法（天龍八不） 1.教師配合影片複習吸菸、飲酒、嚼檳榔的危害。 2.教師帶領學生閱讀課本第 48-49 頁情境，並播放影片說明拒絕的方法（天龍八不）。 3.教師將學生分為 2 人一組，運用生活技能「拒絕技能」演練下列情境，完成「拒絕菸、酒、檳榔」學習單，並輪流上臺分享。 《活動 2》實踐健康信念 1.教師說明：吸菸、飲酒、嚼檳榔會對健康造成許多危害，除了拒絕它們，還可以透過一些行動，來支	演練：運用生活技能「拒絕技能」，拒絕菸、酒、檳榔。 實作：完成「拒絕菸、酒、檳榔」、「實踐健康信念」學習單。 自評：在生活中透過行動支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園。 總結性評量：完成課本第 52-53 頁「現學現用」。	【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園。 2.教師帶領學生閱讀課本第 50-51 頁情境，並提問：琳琳透過哪些行動支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園？ 3.教師請學生完成「實踐健康信念（一）」、「實踐健康信念（二）」學習單，輪流上臺分享個人支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園的行動，並鼓勵學生在生活中實踐。		
七	第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷	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。	第三單元熱與火的危機 第 1 課小心灼燙傷 《活動 1》與灼燙傷患者相處 教師帶領學生閱讀課本第 56 頁情境並配合影片說明，灼燙傷患者不僅身體受傷，心理上也承受極大的壓力。灼燙傷會造成疤痕增生、關節攣縮及變形，外觀的變化使得灼燙傷患者容易感到自卑、退縮，而且灼燙傷的治療過程漫長、痛苦。 《活動 2》灼燙傷分級 教師配合課本第 57 頁說明根據皮膚灼燙傷的深度，可分為三個等級。 《活動 3》灼燙傷預防	發表：以誠懇、尊重的態度對待灼燙傷患者。 演練：做出灼燙傷急救處理步驟。 實作：完成「預防灼燙傷」、「灼燙傷急救處理」學習單。	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			1.教師配合課本第 58-59 頁說明：小鈞身上發生的燙傷事件其實是可以預防的，造成灼燙傷的原因很多，充分了解可能發生的原因和預防方法，就能避免受傷。 2.教師請學生完成「預防灼燙傷」學習單，並上臺分享。 《活動 4》灼燙傷急救處理方法 1.教師配合影片說明灼燙傷急救處理方法，以及注意事項。 2.教師將學生分組，帶領學生演練灼燙傷急救處理方法。 3.教師提問：如果你的手不小心被熱水燙傷，你會怎麼做？課後演練，並請同學或家人為你見證，完成「灼燙傷急救處理」學習單。		
八	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	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。	第三單元熱與火的危機 第 2 課防火安全檢查 《活動 1》用電安全須知 1.教師播放電氣火災新聞，並說明：不當使用電器常會引發火災，根據內政部消防署統計，「電氣因素」是建築物火災起火的主要原因之一。 2.教師帶領學生閱讀課本第 62-63 頁情境，並提問：小鈞家有哪些不安全的用電方式？可以如何改善	發表：說出不安全用電方式的改善方法。 實作：完成「用電安全」學習單。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

		呢？並配合影片說明改善的方法。 2.教師請學生分組討論家中用電方式與改善的方法，完成「用電安全」學習單第二部分，並鼓勵學生課後和家人一起做到安全用電的行動。 《活動 2》常見危險用火行為 教師帶領學生閱讀課本第 64-65 頁情境，並配合影片說明常見的危險用火行為。 《活動 3》居家防火設備——住警器 1.教師配合影片或住宅用火災警報器（偵煙式、定溫式）實物，介紹「住宅用火災警報器」（簡稱住警器）。 2.教師將學生分成 3 組，各組分配一個家中區域，請各組學生持住宅用火災警報器（偵煙式或定溫式），說明該家中區域適用的住宅用火災警報器種類、需裝設的原因和檢查方法。 《活動 4》居家防火設備——滅火器 教師配合影片說明滅火器的使用口訣與操作方法。		
--	--	--	--	--

九	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	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。	第三單元熱與火的危機 第 2 課防火安全檢查 《活動 5》居家防火和逃生措施 教師配合影片說明居家防火和逃生措施，除了上節課提到的住宅用火災警報器、滅火器，在家中陽臺和樓梯間也有一些須注意的防火和逃生要點。 《活動 6》檢查居家防火措施 教師請學生上臺分享「居家防火檢查表」學習單中，居家防火和逃生措施檢查結果和改善方法。 《活動 7》家庭逃生計畫 1.教師配合影片或內政部消防署消防防災館的防災遊戲「防火安全一起來——家庭逃生計畫」，說明家庭逃生計畫的製作步驟。 2.教師請學生在「家庭逃生計畫」學習單的家中平面圖中，找到 2 個以上的逃生避難出口，接著假設火點，畫出往 2 個不同方向的逃生避難路線，完成家庭逃生計畫製作步驟 1-3，課後與家人接續完成家庭逃生計畫製作步驟 4-7，並張貼在家中顯眼的地方。 《活動 8》檢查公共場所防火措施 1.教師配合影片說明到公共場所時	實作：完成「居家防火檢查表」、「家庭逃生計畫」、「檢查公共場所防火措施」學習單。 發表：說出到公共場所時須檢查的防火措施。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
----------	---------------------------------	---	--	--	---------------------------------------

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			須檢查的防火措施。 2.教師展示學校附近的公共場所防火措施照片，提醒學生到公共場所時先檢查防火措施是否符合標準，確認公共場所入口是否張貼「不合格場所圖示」，千萬不要進入防火措施不合格的公共場所。 3.教師請學生課後和家人一同至公共場所檢查防火措施，完成「檢查公共場所防火措施」學習單。		
十	第三單元熱與火的危機 第三課火場應變	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。	第三單元熱與火的危機 第 3 課火場應變 《活動 1》可怕的火災 1.教師播放火災新聞，並說明：火場中的危險因子有濃煙、高溫 and 火焰。 2.教師請學生透過「可怕的火災」學習單，分享火災新聞事件、火災造成的傷害，以及看完這則火災新聞的感受。 《活動 2》發現火災時 1.教師詢問：如果你發現火災，你會怎麼做？ 2.教師整理學生的回答，說明火災時的正確應變方式。 《活動 3》火場逃生避難迷思 1.教師詢問學生下列火場逃生避難	演練：做出發現火災時的應變方式。 實作：完成「可怕的火災」、「火場逃生避難迷思」、「火災逃生避難原則」學習單。 總結性評量：完成課本第 80-81 頁「現學現用」。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。

			方式是否正確，為什麼？ 2.教師配合影片中火場逃生避難的問題，請學生分組搶答，並澄清學生的迷思。 3.教師請學生課後完成「火場逃生避難迷思」學習單，澄清火場逃生避難迷思。 《活動 4》火災逃生避難原則 1.教師配合影片說明火災逃生避難原則：小火快逃，濃煙關門。發生火災時先大喊失火，示警家人，接著判斷火在室內或火在室外。 2.教師將學生分組，分配各組 1 個火災情況題，請學生分組討論後上臺演練火災逃生避難的做法。 3.教師請學生完成「火災逃生避難原則」學習單，熟練各種火災情況的逃生避難做法。 《活動 5》緩降機使用方式 1.教師說明：在公共場所遭遇火災時，若建築物內的樓梯或安全梯已遭到火勢或濃煙侵入無法使用，並且無其他相對安全的避難空間時，可使用緩降機進行逃生。 2.教師配合影片說明緩降機使用方式。 《活動 6》低姿勢火場逃生		
--	--	--	--	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			1.教師說明火災發生時不適合關門在室內避難，應立即往外逃生的情形。 2.教師說明並示範低姿勢的火場逃生技巧：以低姿勢沿著牆壁前進，頭部壓低盡量靠近地面，一手扶著牆壁以找尋出口，一手輔助爬行。 《活動 7》身上著火的滅火方式 1.教師說明並示範身上著火的滅火方式：停、躺、滾。 2.教師帶領學生在安全軟墊上演練身上著火時的滅火方式。		
十一	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	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動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第四單元球類遊戲王 第 1 課足球玩家 《活動 1》盤球基本功 1.教師說明：用腳帶球移動的動作稱為「盤球」，盤球的方式有許多種。 2.教師說明並示範「盤球基本功」的動作要領。 3.教師將全班分為 3 組，每組前方 10 公尺處放置圓盤，學生聽教師指定的盤球方式盤球前進至圓盤，練習盤球基本功的動作。 《活動 2》盤球闖四關 1.教師說明「盤球闖四關」活動規則。	操作：做出各種盤球方式。 發表：分享盤球改變球向的方法。 實作：完成「盤球闖四關」學習單。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			2.活動結束後，教師帶領學生討論：盤球時可以怎麼做，來改變球的方向？ 3.教師請學生設計四個盤球關卡，並在下課後與同學練習盤球動作，完成「盤球闖四關」學習單。 《活動 3》合作盤球 教師說明「合作盤球」活動規則：2 人一組，一人後退走，另一人盤球跟著前進。 《活動 4》盤球奪寶 教師說明「盤球奪寶」活動規則。 《活動 5》盤球過人 1.教師說明「盤球過人」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：盤球時要注意什麼，才不容易與人發生碰撞呢？ 《活動 6》保護腳下球 1.教師說明並示範「保護腳下球」的動作要領。 2.教師說明並示範用肢體擋住對手後，盤球移動遠離對手的方式。 3.教師說明「保護腳下球」活動規則。 《活動 7》盤球入球門 1.教師說明「盤球入球門」活動規		
--	--	--	---	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			則。 2.活動結束後，教師帶領學生分享：觀察同學保護球的方法，有哪些值得你學習的地方？他的動作哪裡需要改進呢？		
十二	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	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動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第四單元球類遊戲王 第 1 課足球玩家 《活動 8》踢傳球和停球 1.教師說明並示範「踢球、停球」的動作要領。 2.教師說明「踢傳球和停球」活動規則：2 人一組，嘗試用左、右腳練習不同踢傳球和停球的組合。 《活動 9》踢球後移位 教師說明「踢球後移位」活動規則。 《活動 10》三對一踢傳攻防 1.教師說明「三對一踢傳攻防」活動規則。 2.活動進行後，教師帶領學生討論：進攻和防守時各有哪些訣竅？ 《活動 11》追逐球攻防 1.教師說明「追逐球攻防」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論得分策略與防止對手得分的策略。 《活動 12》足停彈地球	操作：做出各種踢球、停球方式。 觀察：與同學友善互動，合作完成活動。 發表：分享在活動中觀察到的進攻和防守策略。 運動撲滿：練習盤球、足內側踢傳球、足外側踢傳球、停球，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			教師說明「足停彈地球」活動規則。 《活動 13》踢傳球得分 教師說明「踢傳球得分」活動規則。 《活動 14》趣味足球賽 教師說明「趣味足球賽」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論得分與防守策略。		
十三	第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防	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。	第四單元球類遊戲王 第 2 課壘上攻防 《活動 1》拋接球對決跑壘 教師說明「拋接球對決跑壘」活動規則。 《活動 2》踢球跑壘 1.教師說明「踢球跑壘」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：進攻時把球踢向哪裡，球才不會很快就被接到呢？ 《活動 3》踢球後防守 1.教師說明「踢球後防守」活動規則。 2.活動結束後，教師請學生和同學討論並解決進行活動時發現的問題。	操作：練習拋接球、傳接球、踢定位球、跑壘。 發表：分享在活動中觀察到的進攻得分策略。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			《活動 4》同色危機 1.教師說明「同色危機」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論： (1)進攻時怎麼做，才不會和隊友停留在相同顏色的跑壘線？ (2)當你是進攻方時，你有哪些進攻的方法呢？ (3)當你是防守方時，你有哪些防守的方法呢？		
十四	第四單元球類遊戲王來 第二課壘上攻防	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。	第四單元球類遊戲王 第 2 課壘上攻防 《活動 5》防守到位 1.教師說明「防守到位」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：當你是防守者時，一、三壘有跑壘者，進攻方踢球者踢球後，你會怎麼傳球呢？ 3.教師設計不同壘上情境，例如：壘上無跑壘者；一壘有跑壘者；一、二壘有跑壘者；一、二、三壘有跑壘者，引導學生思考並演練傳球防守的策略。 《活動 6》足壘小高手 1.教師說明「足壘小高手」活動規	操作：練習傳球防守的策略。 發表：討論不同壘上情境的傳球防守策略。 實作：完成「足壘小高手」學習單。 運動撲滿：練習「踢球跑壘」活動，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論： (1)當你是進攻方時，你有哪些進攻的方法呢 (2)當你是防守方時，你有哪些防守的方法呢？ 3.教師請學生在「足壘小高手」學習單寫下活動的進攻和防守策略。		
十五	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	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。	第五單元跑跳過招大進擊 第 1 課跑動活力躍 《活動 1》最速精神 絕不放棄 1.教師配合影片和相關專題報導，介紹田徑選手楊俊瀚參與的運動賽事、運動表現，以及曾遭遇的挫折和為比賽付出的努力，並請學生分享心得感想。 2.教師鼓勵學生課後欣賞運動賽事，查詢欣賞的運動員故事，並完成「運動家精神」學習單。 《活動 2》轉身追逐跑 1.教師說明「轉身追逐跑」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論得分策略。 《活動 3》牽繩追逐跑 教師說明「牽繩追逐跑」活動規	操作：完成追逐跑活動。 發表：分享在活動中觀察到的快速跑方法。 實作：完成「五色關挑戰」、「快速跑觀察」學習單。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			則。 《活動 4》曲折跑取球 教師說明「曲折跑取球」活動規則。 《活動 5》抬腿跑疊盤 教師說明「抬腿跑疊盤」活動規則。 《活動 6》折返跑運算 1.教師說明「折返跑運算」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生分享「五色關挑戰」學習單的活動紀錄，並提問：你們這隊一共蒐集到幾個顏色的卡片？哪個顏色沒蒐集到？可以如何改進呢？ 《活動 7》快速跑觀察 1.教師說明「快速跑觀察」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：快速跑時，同學有哪些需要調整的地方？有哪些值得你學習的地方？ 《活動 8》60 公尺快跑 教師說明「60 公尺快跑」活動規則：6 人一組，各組每次派 1 人比賽 60 公尺快跑，最快跑到終點得 1 分，累積得分最高的組別獲勝。		
--	--	--	--	--	--

			《活動 9》彎道跑體驗 1.教師說明「彎道跑體驗」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：在直道跑步和在彎道跑步時，身體的感覺和姿勢有什麼不同呢？ 《活動 10》彎道跑姿勢 1.教師說明並示範「彎道跑姿勢」的動作要領。 2.教師說明「彎道跑姿勢」活動規則。 《活動 11》彎道跑競賽 1.教師說明「彎道跑競賽」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：跑彎道時，同學有哪些動作需要調整？有哪些值得你學習的地方？		
十六	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	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。	第五單元跑跳過招大進擊 第 1 課跑動活力躍 《活動 12》跑跨障礙物 教師說明「跑跨障礙物」活動規則：8 人一組，慣用腳在後準備起跑，練習 3 步跨越欄架、5 步跨越欄架。 《活動 13》連續跑跨障礙物 教師說明「連續跑跨障礙物」活動	操作：跑固定步數後跨跳，連續跨越障礙物。 觀察：與同學友善互動，合作完成活動。 發表：分享創意的線梯跑跳動作。 實作：完成「闖五	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		規則：8 人一組，慣用腳在後準備起跑。 《活動 14》跑跨障礙賽 1.教師說明「跑跨障礙賽」活動規則。 2.活動進行前，教師請各組學生分享自己預計固定跑幾步跨越障礙物。活動進行時，互相觀察是否維持固定步數跨越障礙物。 3.教師請學生變換場地中的障礙物，再次進行活動，或可增加障礙物，挑戰連續跨越 3 個障礙物。 《活動 15》線梯創意跑跳 1.教師將全班分成 4 組，說明並示範各種結合線梯場地的跑跳動作後，請各組分別練習。 2.教師請學生結合線梯場地，發明創意的跑跳方法，和同學分享後一起試著做做看。 《活動 16》線梯追逐賽 教師說明「線梯追逐賽」活動規則。 《活動 17》立定跳遠 1.教師說明並示範「立定跳遠」的動作要領。 2.教師請學生分組練習立定跳遠的動作要領。練習後請學生分享練習	關集字卡」學習單。 運動撲滿練習 60 公尺快跑，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	
--	--	--	---	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			時遇到的問題，與同學討論改進動作的方法。 《活動 18》跳遠跳近來觀察 教師說明「跳遠跳近來觀察」活動規則：6 人一組，用立定跳遠姿勢分別練習跳越線梯 2 格和 4 格的距離，說出同學的動作有哪些不同。 《活動 19》立定跳遠加加樂 教師說明「立定跳遠加加樂」活動規則：2 人一組，輪流進行立定跳遠，計算跳越的線梯格數，格數加總最多的組別獲勝。 《活動 20》闖五關集字卡 1.教師說明「闖五關集字卡」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論： (1)你們組蒐集到哪些字？把這些字拼成一個句子，這個句子是什麼？ (2)你覺得你在哪一關表現得最好？和同學分享你的訣竅。		
十七	第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能	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。	第五單元跑跳過招大進擊 第 2 課健康體適能 《活動 1》體適能檢測 1.教師帶領學生進行暖身，說明各體適能檢測項目的測驗目的、測驗方法和注意事項，帶領學生練習後	操作：完成體適能檢測。 實作：完成「體適能檢測紀錄」、「增進運動參與」學習單。	【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）。

			進行檢測。 2.教師請學生將各項目體適能檢測結果記錄在課本第 135 頁，並指導學生利用教育部 體育署體適能網站查詢「體適能常模」，寫下測驗結果的等級。 《活動 2》運動參與的因素 1.教師請學生分享「增進運動參與」學習單「運動參與調查」結果，說明課後每週運動幾分鐘，經常做的運動項目、經常使用的運動場地。 2.教師請達成每週運動參與時數的學生分享喜愛運動的原因或運動的好處，鼓勵學生運動參與，完成「增進運動參與」學習單「運動的好處」。 《活動 3》社區運動空間大搜查 1.教師詢問：你居住的社區中，有哪些運動場地呢？和同學分享你使用社區運動場地的經驗。 2.教師整理學生的回答，利用教學簡報展示社區的運動場地照片。 《活動 4》規畫運動計畫 教師說明：社區中有許多運動場地可以運用，嘗試運用這些運動場地做運動吧！在「增進運動參與」學	發表：說明個人運動量不足的原因。 運動撲滿：課後和家人一起去登山步道健行，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	
--	--	--	---	---	--

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			習單「運動計畫」規畫一週的運動計畫，包含運動時間、運動場地、運動項目、一起運動的人。 《活動 5》登山任務大會串 1.教師說明「登山任務大會串」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：挑戰登山任務時你有什麼感覺？你覺得哪一關最困難？為什麼？		
十八	第五單元跑跳過招大進擊 第三課友善對練	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。	第五單元跑跳過招大進擊 第 3 課友善對練 《活動 1》橫肘防守 1.教師帶領學生複習武術手部進攻動作以及步樁動作。 2.教師說明並示範「橫肘防守」的動作要領。 《活動 2》進則攻 教師帶領學生配合口令，練習「弓步向前、衝拳進攻」的動作。 《活動 3》退則守 1.教師帶領學生練習馬步後退。 2.教師帶領學生配合口令，練習「馬步後退、橫肘防守」的動作。 《活動 4》合作演練 教師說明「合作演練」活動規則。 《活動 5》步樁轉換攻防招式	操作：做出進則攻、退則守的動作。 發表：說明同學步樁轉換攻防對練需要調整或值得學習的地方。 運動撲滿：課後練習「衝拳、橫肘攻防招式」與「劈掌、上架攻防招式」，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		1.教師帶領學生複習「弓步、馬步步樁轉換」的動作要領。 2.教師帶領學生配合口令，練習第一種「步樁轉換攻防招式」的動作，左、右腳互換，教師帶領學生配合口令，練習第二種「步樁轉換攻防招式」的動作。 《活動 6》步樁轉換攻防對練 教師將全班分成 2 人一組，進行「步樁轉換攻防對練」，一人做出先進攻再防守的步樁轉換攻防招式，另一人做出先防守再進攻的步樁轉換攻防招式。 《活動 7》劈架攻防 1.教師說明並示範「劈掌、上架」動作要領。 2.教師請學生嘗試用不同的步伐，搭配劈掌和上架練習。 《活動 8》劈架攻防招式設計 1.教師將全班分成 2 人一組，請學生運用不同的步伐與移位，設計劈掌、上架的攻防招式。 2.教師請學生課後 2 人一組練習「衝拳、橫肘攻防招式」與「劈掌、上架攻防招式」，在「友善對練計畫」學習單規畫運動計畫。	
--	--	---	--

十九	第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身	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。	第六單元嬉游樂舞鈴 第 1 課舞動一身 《活動 1》肢體魔法畫筆 1.教師利用教學簡報呈現各種點、線、面圖形，引導學生運用肢體模仿點、線、面。教師可以以下引導語，引導學生進行模仿。 2.教師請學生在「我是魔法畫筆」學習單第一部分畫上點、線、面圖形，並嘗試模仿。 3.教師請學生上臺模仿學習單上的點、線、面圖形，請其他學生猜一猜肢體創作的圖形。 《活動 2》點線面團體創作 1.教師以鈴鼓拍擊節奏一個 8 拍，引導學生移位後（可以走、跑、跳的方式並變化路線），創作點、線、面造型。 2.教師將全班分成 3 人一組，在「我是魔法畫筆」學習單第二部分畫上預計合作創作的點、線、面圖形。接著，練習移位後，合作創作點、線、面造型。 《活動 3》模仿情境創作 1.教師將全班分成 4 人一組，說明工具運轉情境，並以鈴鼓拍擊節奏，引導學生團體創作工具運轉情	操作：運用肢體創作點、線、面造型。 發表：分享最喜歡的點線面團體創作造型。 實作：完成「情境創作」學習單。 運動撲滿：與同學合作創作工具運轉情境、跳一次列車遊戲，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【海洋教育】 海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。
-----------	------------------------------	---	--	--	--

			境。 2.教師請學生分組上臺抽 1 張工具圖卡，討論工具運轉的情境發展。 《活動 4》丟丟銅仔土風舞舞序 教師將全班分成 4 人一組（二男二女），說明並示範「丟丟銅仔土風舞」舞序。 《活動 5》表演與欣賞 1.教師請學生分組上臺表演丟丟銅仔土風舞並相互觀摩。 2.表演結束後，發表觀舞心得，完成「丟丟銅仔土風舞」學習單。 《活動 6》列車舞 1.教師將全班分成 4 人一組，雙手搭前一人的肩膀成一列列車，接著說明並示範「列車舞」舞序。 2.教師請學生分組上臺表演列車舞並相互觀摩。表演結束後，發表觀摩心得。 《活動 7》列車遊戲 教師說明「列車遊戲」活動規則。		
廿	第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	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	第六單元嬉游樂舞鈴 第 2 課打水遊戲 《活動 1》打水姿勢 1.教師在岸上說明並示範「打水」的動作要領。 2.教師在岸上說明並示範「常見錯	操作：做出打水動作。 發表：描述自己和同學打水動作的正確性。 運動撲滿：練習蹬	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

		問題。	誤打水姿勢」。 《活動 2》扶牆打水 1.教師說明並示範「扶牆打水」、「扶牆閉氣打水」的動作要領。 2.教師帶領學生討論：同學的打水動作正確嗎？可以如何調整呢？接著請學生調整動作再次練習。 《活動 3》雙人持浮板打水前進 教師說明「雙人持浮板打水前進」活動規則。 《活動 4》單人持浮板打水前進 教師說明「單人持浮板打水前進」活動規則。 《活動 5》打水前進解字謎 教師說明「打水前進解字謎」活動規則。 《活動 6》蹬牆漂浮打水前進 教師說明並示範「蹬牆漂浮打水前進」的動作要領。 《活動 7》蹬地漂浮打水前進 教師說明並示範「蹬地漂浮打水前進」的動作要領。 《活動 8》球球換位置 1.教師說明「球球換位置」活動規則。 2.活動結束後，教師請獲勝組別的學生分享蹬牆、蹬地漂浮打水前進	牆、蹬地漂浮打水前進，將練習計畫寫在「打水練習計畫」學習單，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	
--	--	-----	---	---	--

		的訣竅，各組學生運用分享的方法嘗試調整蹬牆、蹬地漂浮打水前進動作。 《活動 9》任務傳傳傳 1.教師說明「任務傳傳傳」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論致勝策略。 《活動 10》顏色配對 教師說明「顏色配對」活動規則：4 人一組，以圓盤為目標，第一人漂浮打水前進。移動圓盤，使前後圓盤顏色相同，每次只能互換相鄰的兩個圓盤。漂浮打水回出發處，與下一人拍掌接力，下一人出發。最快完成任務的組別獲勝。 《活動 11》趴浪基本裝備與動作 1.教師配合裝備或照片說明趴浪運動的基本裝備。 2.教師說明並示範趴浪基本動作要領。 3.教師將全班分為 2 人一組練習，互相觀察對方的趴浪動作是否正確，並給予調整建議。 《活動 12》趴浪打水前進 1.教師說明並示範「趴浪打水前進」的動作要領。	
--	--	---	--

			2.教師說明「趴浪打水前進」活動規則：4 人一組練習趴浪打水前進，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處，提醒同學趴浪打水前進的動作要領。 《活動 13》趴浪轉向 1.教師說明並示範「趴浪轉向」的動作要領。 2.教師說明「趴浪轉向」活動規則：4 人一組，輪流趴浪打水前進至游泳圈，練習趴浪轉向（向左轉、向右轉）繞過游泳圈。 《活動 14》尋找海神寶藏 教師說明「尋找海神寶藏」活動規則。		
廿一	第六單元嬉游樂舞鈴 第三課轉動扯鈴	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。	第六單元嬉游樂舞鈴 第 3 課轉動扯鈴 《活動 1》認識扯鈴 1.教師介紹扯鈴的構造。 2.教師配合影片介紹扯鈴的種類。 《活動 2》握棍方式 教師說明並示範「扯鈴握棍方式」。 《活動 3》地上起鈴後運鈴 1.教師說明並示範「地上起鈴後運鈴」的動作要領。 2.教師說明並示範「常見錯誤運鈴	操作：做出扯鈴握棍方式、地上起鈴後運鈴動作。 發表：描述自己和同學扯鈴握棍方式、地上起鈴後運鈴的正確性。 運動撲滿：練習扯鈴運鈴，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			姿勢」。 3.教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習地上起鈴後運鈴，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處，提醒同學地上起鈴後運鈴的動作要領。 《活動 4》使鈴平衡 1.教師說明並示範「使鈴平衡」的方式。 2.教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習使鈴平衡，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處，提醒同學使鈴平衡的動作要領。 《活動 5》滾動起鈴後運鈴 教師說明並示範「滾動起鈴後運鈴」的動作要領。 《活動 6》開線亮相 教師說明並示範「開線亮相」的動作要領。 《活動 7》擲骰子玩扯鈴 教師說明「擲骰子玩扯鈴」活動規則。		
--	--	--	---	--	--

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。

附件 2-5（國中小各年級適用）

2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。

南投縣水里鄉郡坑國民小學 114 學年四年級健康與體育領域課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健體	年級/班級	四年級，共 1 班
教師	馬老師	上課週/節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標：

- 1.知道和家人與朋友和睦相處的方法。
- 2.認識青春期的自己，做好自我調適。
- 3.知道如何尊重他人、保護自己。
- 4.知道如何避免在災害發生時遭受傷害或損失。
- 5.了解出血、扭傷時的緊急處理方法。
- 6.認識並保護呼吸系統。
- 7.認識肺炎，並在生病時表現正確就醫與自我照護行為。
- 8.學習桌球正手擊球、反手擊球、正手發球動作。
- 9.學習籃球的運球和傳球技能。
- 10.熟練躲避球傳接球、閃避球與攻擊。
- 11.掌握傳接棒的訣竅，學習接力跑規則。
- 12.練習壘球擲遠動作。
- 13.配合步伐轉換，進行武術攻防對練。
- 14.和跳箱、平衡木互動，維持身體的動態平衡。
- 15.用身體做出直線和曲線造型；學跳花之舞。

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	第一單元迎向青春 期 第一課相處萬花筒	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中的運動、保健與人際溝通上。	第一單元迎向青春 第 1 課相處萬花筒 《活動 1》增進人際關係 教師說明：良好的互動是建立友誼的開始，請學生閱讀課本，教師逐點解說增進人際關係的技巧。 《活動 2》人際行為檢核 1.教師帶領學生閱讀課本小俊的人際行為檢核表。 2.教師發下「我的人際行為檢核表」請學生填寫，完成後請學生分享自己的檢核後的狀況。 《活動 3》溝通的藝術 1.教師帶領學生閱讀課本小俊和立亨發生的狀況，詢問學生是否有類似的經驗，並請學生分享。 2.教師配合課本，說明「有效溝通原則」。 《活動 4》溝通技巧練習 1.教師請學生以「情境 1」和「情境 2」為例，說明當衝突發生時，可以如何運用有效溝通原則，維持良好的人際關係。 2.教師將學生分組，每組發下一個衝突情境的案例，請學生先在組內討論如何運用有效溝通原則解決，接著各組依序上臺演出解決方式。	問答：說出增進人際關係的技巧。 實作：完成「我的人際行為檢核表」、「自我肯定行動計畫」學習單。 自評：檢視自己是否有性別刻板印象。 演練：進行「有效溝通原則」的演練。	【品德教育】 品 E6 同理分享。
---	---------------------------	--	--	---	---------------------------------

			《活動 5》自我價值與自我肯定 1.教師說明：進入青春期後，男女性因生理變化會有所不同，但每個人對性別的看法，卻常因成長環境、生活經驗的不同而有所差異。 2.教師拿出事先準備的性別刻板印象案例，詢問學生的想法。 3.教師發下「自我肯定行動計畫」學習單，請每位學生寫上名字後，往後面傳一個人，被傳到的同學寫下學習單主人的一項優點，寫好後再往後傳一個人，以此類推，三個人寫優點，傳到第四個人時，寫下學習單主人的一項缺點，最後將學習單傳回來。 《活動 6》自我肯定的方法 1.教師說明每個人不僅要覺察自己的優缺點，還要嘗試改進自己的缺點。 2.教師配合課本，說明「自我肯定」技能的步驟。		
二	第一單元迎向青春期 第二課青春你我他	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	第一單元迎向青春期 第 2 課青春你我他 《活動 1》第二性徵 教師配合課本拿出第二性徵圖片，展示並介紹成熟男性和女性的第二性徵，以及身體外觀上的不同處。	問答：知道男性、女性生殖器官的名稱和功能。 實作：完成「情緒調適」學習單。 演練：練習「情緒	【品德教育】 品 E6 同理分享。

		潛能。 《活動 2》生殖器官 1.配合課本，教師帶領學生認識男女性生殖器官，講述正確的名稱，並強調生殖器官跟其他的身體器官一樣，肩負著重要的功能，必須充分的認識和保護。 2.教師說明：男女性青春期時還會發生一些生理現象，例如：夢遺、月經等。 《活動 3》月經 1.教師說明月經的狀況因人而異。 2.教師說明衛生棉的使用方法，以及如何處理用過的衛生棉。 《活動 4》情緒調適 1.教師配合課本說明：進入青春期的時候，不論男生或女生都容易因青春期的變化而感到不安、焦慮或難過，渴望成長，想學習獨立，因此具備情緒調適的技能相當重要。 2.教師說明「情緒調適」技能的步驟。 《活動 5》夢遺的處理與因應 教師說明夢遺發生後的處理與因應方式。 《活動 6》青春期健康飲食 1.教師說明：青春期是生長的重要階段，平時應遵守健康餐盤原則，	調適」的步驟。	
--	--	--	----------------	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			注意鈣、鐵、維生素 C 等營養素的攝取。 2.教師播放健康餐盤影片，帶領學生複習健康餐盤原則，並說明鈣、鐵、維生素 C 等營養素的功能，舉例其來源食物。		
三	第一單元迎向青春 期 第三課尊重與保護自我	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。 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。	第一單元迎向青春 期 第 3 課尊重與保護自我 《活動 1》辨別不同的身體接觸 1.教師配合課本，詢問學生對於每種狀況的感覺與想法。 2.教師說明：有人碰你時，若感到不情願或不舒服，此碰觸可能已對你構成騷擾，就表示你無法接受這樣的身體碰。此時，要立刻明確的拒絕來保護自己。 《活動 2》拒絕不舒服的接觸 1.教師配合課本，說明：當有人用言語或行動讓你感到不舒服時，代表你的身體自主權被侵犯了，例如：小虎拿明莉的身材開玩笑或故意碰觸明莉的身體。此時，應勇於拒絕這樣的行為。 2.教師說明遇到騷擾時的拒絕方法。 3.教師將學生分組，每組分配一個校園中同學間的性騷擾案例，請學	發表：說出身體自主權被侵害發生時的自我保護方法。 實踐：了解自己的身體界限，向性騷擾說不。 實作：完成「身體界線與自主權」學習單。 總結性評量：完成課本「現學現用」。	【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。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

			生分組討論解決方法，並派代表上臺分享。 《活動 3》自我保護的方法 教師配合課本下方，說明遇到性騷擾時自我保護的方法。 《活動 4》杜絕不安全狀況發生的方法 1.教師配合課本，引導學生思考：有哪些方法可以預防身體自主權被侵害呢？ 2.教師強調：身體自主權被侵害可能發生在任何時間、任何地點、任何人的身上，且熟人犯案的機率高於陌生人，所以平時要提高警覺，避免受到侵害。 《活動 5》身體自主權 1.教師帶領學生閱讀課本，了解身體自主權的意義，並請學生完成「身體自主權宣言」。 《活動 6》目睹騷擾事件的因應 1.教師帶領學生閱讀課本，並提問：發現有人被騷擾時，周遭的人應如何以適當方式制止加害者呢？ 2.教師舉例性騷擾相關案例，請學生分組演練目睹騷擾事件的因應方式。		
--	--	--	---	--	--

四	第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動	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。	第二單元天然災害知多少 第 1 課天搖地動 《活動 1》地震應變步驟 1.教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明地震應變步驟，引導學生進行演練。 《活動 2》地震避難方法（家中） 1.教師提問：地震發生時如果在家中，該怎麼避難呢？ 2.教師請學生分組討論發生地震時，在家中的各個區域避難的方法。 《活動 3》地震避難方法（學校） 1.教師提問：地震發生時如果在學校，該怎麼避難呢？ 2.教師請學生分組討論發生地震時，在學校的各個區域避難的方法。 《活動 4》地震避難方法（戶外） 1.教師提問：地震發生時如果在戶外，該怎麼避難呢？ 2.教師舉例各種戶外情境，請學生分組討論發生地震時的避難方法。 《活動 5》地震避難方法（公共場所） 1.教師提問：地震發生時如果在公共場所，該怎麼避難呢？	演練：練習發生地震時在室內的避難方法。 發表：說出居家防震的準備。 實作：完成「安全避難檢核表」、「我的家庭防災卡」學習單。	【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。
----------	--------------------------------	---	---	---	---

		2.教師請學生演練在公共場所的地震避難方法。 《活動 6》地震後應變 1.教師說明：地震後應先確認人員與建築物安全，持續關注地震最新資訊。 2.教師介紹「中央氣象署 E-地震測報」APP，說明可運用各式工具即時了解地震資訊。 《活動 7》地震可能造成的災害 1.教師提問：你經歷過地震嗎？你當時的感受是什麼？該次地震造成了哪些災情呢？ 2.教師播放地震災害相關影片，請學生分享地震可能造成的災害。 《活動 8》居家避震與防震措施 1.教師提問：地震總是出奇不意來到，平時應做好哪些防災的準備，才能在地震來臨時臨危不亂呢？ 2.教師請學生分享家中的安全角落，並於課後與家人共同固定家具、櫥櫃等物品，完備居家防震措施。 《活動 9》家庭防災計畫' 1.教師帶領學生運用「消防防災 e 點通」App 或「全民防災 e 點通」網站，設定「我的防災卡」，規畫		
--	--	--	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			家庭防災計畫。 《活動 10》緊急避難包 1.教師提問：平時還須準備「緊急避難包」，才能在須立即撤離建築物時，做好萬全準備。你的家中有緊急避難包嗎？緊急避難包中需要準備哪些物品？準備時還要注意什麼呢？ 2.教師帶領學生閱讀課本，並配合實物說明緊急避難包中應準備的物品。		
五	第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員	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。	第二單元天然災害知多少 第 2 課小小救護員 《活動 1》傷口止血處理 1.教師配合課本，說明傷口止血處理的要領。 2.教師描述情境：小蘭切水果時，不小心割傷食指流了不少血。如果你是小蘭，該如何止血呢？請學生演練止血方法（直接加壓並抬高傷肢）。 《活動 2》扭傷處理—P.R.I.C.E. 1.教師配合課本說明扭傷的處理原則。 2.教師描述情境：婷婷下樓梯時，不小心踩空扭傷右腳。如果你是婷婷，該如何處理呢？請學生演練扭	發表：知道外傷出血和扭傷的處理方法。 演練：做出止血及扭傷的處理流程。 實作：檢查家裡的急救箱物品是否齊全。	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			傷處理方法，教師行間巡視指導。 《活動 3》傷口護理好幫手—急救箱 1.教師配合課本，展示急救箱內的物品，一一說明物品名稱及用途。 2.教師說明使用急救箱的注意事項。 《活動 4》小傷口處理步驟 1.教師示範並說明小傷口處理步驟。 2.教師請學生洗淨雙手，分組演練傷口處理方法。		
六	第二單元天然災害知多少 第三課颱風來襲	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。	第二單元天然災害知多少 第 3 課颱風來襲 《活動 1》颱風可能造成的災害 1.教師提問：你經歷過颱風嗎？你當時的感受是什麼？該次颱風造成了哪些災情？ 2.教師播放颱風災害相關影片，請學生分享颱風可能造成的災害。 《活動 2》防颱準備 1.教師提問：你和家人在颱風來臨前，會做哪些預防措施？ 2.教師統整學生的回答，並配合課本，說明颱風來臨前應該做的防範措施。 《活動 3》因應颱風的行動	發表：說出颱風來臨可能帶來的災害與威脅。 問答：知道防颱措施。 實作：完成「防颱小達人」學習單。 總結性評量：完成課本「現學現用」。	【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（國中小各年級適用）

			1.教師帶領學生閱讀課本，了解因應颱風各種狀況採取的行動。 《活動 4》颱風來臨時注意事項 1.教師帶領學生閱讀課本，了解颱風來臨時注意事項。 《活動 5》颱風過後的行動 1.教師帶領學生閱讀課本，說明：颱風過後應整理環境並檢查居家環境的損壞情形。 2.教師帶領學生閱讀課本，並配合影片說明「巡、倒、清、刷」的方法。		
七	第三單元健康方程式 第一課呼吸系統	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。	第三單元健康方程式 第 1 課呼吸系統 《活動 1》認識呼吸系統 教師配合人體呼吸系統放大圖，說明呼吸系統的構造和功能。 《活動 2》危害呼吸系統的因素 1.教師說明：生活中有許多因素，會影響呼吸系統的健康，引起打噴嚏、流鼻水、咳嗽、鼻塞、喉嚨痛、呼吸困難等症狀，舉例常見危害呼吸系統的因素。 2.教師利用道具或投影片，請學生猜一猜，生活中會造成呼吸系統的健康問題的原因。 《活動 3》保護呼吸系統的方法	問答：知道影響呼吸系統健康的原因。 演練：練習呼吸系統的保健方法。 實作：完成「呼吸系統」學習單。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			1.教師帶領學生閱讀課本：面對生活中這些環境問題時，怎麼做才能保護呼吸系統呢？ 2.各組討論抽到的生活情境題，思考保護呼吸系統的方法並編成短劇，輪流上臺演出討論的結果。		
八	第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通	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。	第三單元健康方程式 第 2 課肺炎防疫通 《活動 1》認識肺炎 教師統整學生發表的內容，配合課本介紹肺炎。 《活動 2》生病時的照護 教師說明罹患肺炎的自我照護方法。 《活動 3》防疫行動 1.教師說明：預防肺炎的方法有兩大原則是減少被傳染的機會、增強身體抵抗力。請學生從疾病的特性和過去曾學習的傳染病預防方法，發表預防肺炎的行動。 2.教師統整學生發表的內容，並說明預防肺炎的行動。 3.教師提問：肺炎流行期間，醫護人員、衛生單位、科學家都在為戰勝疾病而忙碌，如果有人不遵守防疫規定，你的感覺是什麼？可能會造成哪些影響呢？請學生自由發	發表：認識肺炎的成因、症狀和傳染方式。 演練：知道生病時的照護方式。 實作：完成「一日防疫行動」、「我的防疫約定與行動」學習單。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			表。 4.教師發下「一日防疫行動」學習單，請學生思考並規畫自己的防疫祕訣；以及發下「我的防疫約定與行動」學習單，請學生清楚說明預防肺炎的決心，並於一週後記錄該週的執行狀況。		
九	第三單元健康方程式 第三課就醫好習慣	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。	第三單元健康方程式 第 3 課就醫好習慣 《活動 1》正確就醫 1.教師說明正確就醫的步驟和注意事項。 2.教師將學生分組，互相觀察與核對組員準備的看診收據和藥袋，了解藥袋上的資訊。 《活動 2》就醫開麥拉 1.學生 4 人一組，分別扮演病人、家人、醫師、藥師，演練生病、看病、領藥的過程。 2.演練結束後，教師隨機請數組學生上臺演出演練各情境的過程，請臺下學生給予回饋與建議，教師適時補充與澄清正確的做法。 《活動 3》我的就醫行為 教師請學生填寫課本「就醫行為檢核表」，請學生檢視自己的就醫習慣。	發表：說出正確就醫的步驟和注意事項。 演練：做到正確就醫的步驟。 實作：完成課本第 59 頁「就醫行為檢核表」。 總結性評量：完成課本「現學現用」。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

十	第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣	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。	第四單元球來球往 第 1 課桌球擊球趣 《活動 1》持拍桌上滾球 教師說明並示範活動進行方式：每組 4 人，分成兩小組面對面站立。各組其中一人將球置於球桌，接著持拍將球推出滾向對面，另一人持拍將球推回，以此方式進行。 《活動 2》反手擊球基本動作 教師說明並示範反手擊球動作要領。 《活動 3》反手擊球誰最多 教師說明「反手擊球誰最多」活動規則：2 人一組，一人將球擲出作為發球，另一人擊回，接著兩人來回反手擊球。不限球在桌面反彈的次數，只要能擊給同伴就算成功一次，但不可以手接住球。活動進行時，擊出球後需口頭報出目前連續擊球的次數。時限內挑戰連續擊球的次數，反手連續擊球最多次的組別獲勝。 《活動 4》正手擊球基本動作 教師說明並示範正手擊球動作要領。 《活動 5》雙人互助擊球 教師說明「雙人互助擊球」活動規	操作：運用桌球技巧完成比賽。 發表：分享在活動中觀察到的活動技巧。 實作：完成「擊球與發球」學習單。 運動撲滿：下課後找同學和你玩「一球決勝」，找出自己的發球策略。	【品德教育】 品 E6 同理分享。
---	----------------------	--	--	--	----------------------

			則：在桌球半桌進行，2 人一組，一人先將球，對牆擲出，球回彈時，將球以正手擊向牆面，接著另一人向前移動，將彈回的球擊出，以此方式輪流向牆面正手擊球。 《活動 6》隔網擊球 教師說明「隔網擊球」活動規則：2 人一組，站在球桌兩端，一人擲球當作發球，使球過球網並在對方球桌彈一下。接球者依據來球位置，判斷並選擇以正手或反手回擊，回擊時要使球越過球網並在對方球桌彈一下，雙方以此方式擊球，挑戰連續擊球的次數。 《活動 7》發球基本動作 教師說明並示範發球動作要領。 《活動 8》發球練習 教師說明「發球練習」活動進行方式：學生手持球拍和球，到各球桌前方排隊，輪流對牆練習發球，球自牆壁反彈後接住，再回到隊伍後方排隊，接著換下一人，以此方式輪流對牆練習發球。 《活動 9》發球一把罩 教師說明「發球一把罩」活動規則：2 人一組，一人負責在對面桌面擺放籃子，另一人練習發球。桌	
--	--	--	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			面上各區表示不同得分，籃子可自由放在各得分區中。發球讓球進入籃子，依籃子所在區域計算得分。若球入籃後彈出，還是算得分。一人 3 球，最後累計個人得分。 《活動 10》一球決勝 教師說明「一球決勝」活動規則：發球方指定回擊方回擊方式，回擊方成功以指定方式回擊則得 1 分。進行 5 次後角色互換，得分較高的人獲勝。 《活動 11》高手挑戰賽 教師說明「高手挑戰賽」活動規則：每次 2 人進行，由挑戰者先發球。兩人來回擊球，直到其中一方回擊失敗，另一方得 1 分。先得 2 分者獲勝，勝者留在場上接受下一人挑戰。連勝兩場後休息一場，換另外兩人進行比賽，勝者再和剛剛連勝兩局的休息者進行比賽。		
十一	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	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。	第四單元球來球往 第 2 課籃球輕鬆玩 《活動 1》身體和球玩 教師說明並示範「身體和球玩」動作要領。 《活動 2》運球要領與運球小高手 1.教師說明並示範運球動作。	操作：完成傳接球練習和雙人跑動傳接球。 發表：分享在活動中觀察到的活動進行祕訣。	【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。

		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。	2.教師於場地中直線排列多組角錐，並示範其他運球動作。 《活動 3》運球達陣 教師說明「運球達陣」活動進行方式：5 人一組，各組在起點線後排成一排預備，每組第一人持球。教師指定一種運球方式，每個人都要用此方式運球前進。雙腳張開，第一人將球從胯下向後滾。最後一人以指定動作運球到隊伍前方。運球到排頭後，再將球從胯下向後滾，最後一人接到球後再運球至隊伍前方，以此方式前進。最快到達終點線的組別獲勝。 《活動 4》運球淨灘 教師說明「運球淨灘」活動規則：5 人一組，輪流運球繞角錐到沙灘區撿拾垃圾，取垃圾後運球繞角錐回起點，將取回的垃圾放入呼拉圈中。將球交給下一人，下一人接著出發。時間結束後，取回最多垃圾的組別獲勝。 《活動 5》護球小達人 教師說明「護球小達人」活動進行方式：一人手持一顆球，在指定的範圍內運球並保護球。身體或球不能超出指定範圍，也不能持球或帶		
--	--	---	---	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			球跑。運球的同時保護自己的球，也嘗試拍掉其他同學手中的球。		
十二	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第四單元球來球往 第 2 課籃球輕鬆玩 《活動 6》運球鬼抓人 教師說明「運球鬼抓人」活動規則：使用籃球場半場為活動場地。5 人一組，每次兩組進行，一組當「人」，一組當「鬼」。當「鬼」的一方有一顆球，「鬼」必須不停運球，並透過傳球把球給其他的「鬼」。「鬼」在運球時才能碰「人」，被碰到的「人」即出局；「人」盡力閃躲正在運球的「鬼」，直到時間結束。一局 2 分鐘，時間結束後計算被「鬼」抓到的「人」，即為當「鬼」組的得分，接著兩組角色交換再進行一次活動，累積分數較高的組別獲勝。 《活動 7》雙人傳接球 1.教師說明並與學生示範「傳接球練習」活動進行方式。 2.學生熟練傳球練習後，教師說明並示範「雙人跑動傳接球」活動進	操作：進行「傳球攻防戰」活動。 實作：完成「運球與傳球」學習單。 發表：分享在活動中觀察到的得分策略。 運動撲滿：下課後找同學練習「雙人跑動傳接球」，並記錄成功傳接的次數。	【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（國中小各年級適用）

			行方式。 《活動 8》傳球攻防戰 教師說明「傳球攻防戰」活動規則：4 人一組，每次兩組進行。進攻組利用傳球與跑動位置，讓球進入得分區，成功傳球進入得分區一次得 1 分，進攻時只能靠傳球讓球靠近得分區，不可以帶球跑。防守組抄球阻止進攻，防守成功則攻守交換。每局進行 2 分鐘，時間結束後，累計分數較高的組別獲勝。 《活動 9》運傳得分 教師說明「運傳得分」活動規則：6 人一組，每次兩組進行，各組派 1 人站入己方得分區。以運球與傳接的方式移動球的位置，球傳到己方得分區即得 1 分。時間結束後，累計分數較高的組別獲勝。		
十三	第四單元球來球往 第三課球來球襲	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體	第四單元球來球往 第 3 課球來球襲 《活動 1》十六宮格滾滾樂 教師說明「十六宮格滾滾樂」活動規則：5 人一組，輪流向十六宮格目標區滾出毛巾球。滾中該格時，放置一個圓盤作記號。先用圓盤占領所有格子的組別獲勝。 《活動 2》越過山丘	實作：完成「命中十六宮格」學習單。 發表：分享在活動中觀察到的活動技巧。 操作：進行「打靶任務」活動。 觀察：與同學友善	【品德教育】 品 E6 同理分享。

附件 2-5（國中小各年級適用）

		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。	教師說明「越過山丘」活動規則：5 人一組，輪流向十六宮格投擲毛巾球。投擲時，讓球越過球籃並命中格子，先用圓盤占領所有格子的組別獲勝。 《活動 3》打靶任務 教師說明「打靶任務」活動規則：4 人一組，每次兩組進行，一組為進攻組，一組為撿球組。進攻組投擲前先至抽卡區，每人抽一張卡片，依卡片上的指令執行任務，再到指定的投擲區投擲球。全組一起完成卡片任務後，到投擲區撿球。完成後統計得分，接著撿球組撿球並整理場地。兩組角色交換，再進行一次，累計分數較高的組別獲勝。	互動，合作完成活動。 運動撲滿：下課後，和同學一起在「打靶任務」的投擲區比賽投擲。	
十四	第四單元球來球往 第四課攻閃交手	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。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體	第四單元球來球往 第 4 課攻閃交手 《活動 1》勇闖戰區 教師說明「勇闖戰區」活動規則：4 人一組，每次兩組進行，一組是閃躲組，一組是攻擊組。閃躲組出發，任務為「閃避攻擊組的球到達對面碰觸角錐並折返」，成功完成即得 1 分。計時 5 分鐘，時間結束	發表：分享在活動中觀察到的活動技巧。 操作：進行「四『攻』格球賽」活動。 實作：完成「躲避球高手」學習單。 運動撲滿：下課後	【品德教育】 品 E6 同理分享。

		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。	計算得分，接著兩組角色交換，累計得分較高的組別獲勝。 《活動 2》及時救援 教師說明「及時救援」活動規則：4 人一組，每次兩組進行，一組是閃躲組，一組是攻擊組，閃躲組選出一人擔任「救援手」。救援手於賽前持一條橡皮筋繩站立於「出發區」方格中，閃躲組其他人站立於「待救區」方格。救援手利用橡皮筋繩將組員救回，每次一個，直到全組獲救。中途繩子鬆開或任一人被球擊中，必須重新從出發區開始。計時賽，全組被救援成功且花費時間較短的組別獲勝。 《活動 3》四「攻」格球賽 教師說明「四『攻』格球賽」活動規則：6 人一組，每次兩組進行，每組各派 2 人到外場擔任攻擊手。內場的人在己方的格內移動，閃躲外場攻擊手的攻擊。被擊中的人離開內場，到外場成為攻擊手。時間結束時，內場剩餘人數較多的組別獲勝。 《活動 4》躲避球大賽 本活動使用正式躲避球場地，教師說明「躲避球大賽」活動規則。	找同學一起進行「躲避球大賽」。	
--	--	--	---	------------------------	--

十五	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第五單元投擊奔極限 第 1 課傳接投擲趣 《活動 1》奧運起源與奧運精神 1.教師請學生上臺發表自己感興趣的奧運主題資訊。 2.教師介紹奧運的起源與發展。 3.教師帶領學生閱讀課本說明奧運的精神，引導學生思考在生活中如何運用奧運的精神。 《活動 2》傳聖火闖關 教師說明「傳聖火闖關」活動進行方式：5 人一組，每個關卡站 1 人，以傳接聖火方式進行活動，每次三組同時進行。哨聲響，每組第一人倒拿起角錐握住尖端，在凹處放皮球，接著抽題並回答，答對才能跑向下一關，傳遞手上聖火給該關卡的組員。接聖火的人跑向下一關，一樣抽題目回答，答對才能跑向下一關傳遞聖，以此類推。最快完成五關的隊伍獲勝。 《活動 3》傳接棒動作 教師說明並示範傳接棒動作要領。 《活動 4》棒棒相接 教師說明「棒棒相接」活動進行方式：4 人一組，兩兩距離約 2 公尺，第一人左手握接力棒準備。從	問答：知道奧林匹克運動會相關問題。 操作：做出傳接棒動作。	【品德教育】 品 E6 同理分享。
-----------	-------------------------------	--	---	--	------------------------------

			第一人開始傳接棒，傳至第四人後，全組向後轉，再把接力棒傳接回去。 《活動 5》跑跑相接 教師說明「跑跑相接」活動進行方式：3 人一組，兩兩距離約 5 公尺，持棒者慢跑向前，傳棒給下一人。 《活動 6》慢跑傳接棒 教師說明「慢跑傳接棒」活動進行方式：3 人一組，兩兩相距約 5 公尺。3 人一起繞操場慢跑，慢跑的同時練習傳接棒。最後一人持棒並快跑向前，傳棒給前一人，完成傳棒後，跑至隊伍最前方繼續繞操場慢跑，以此原則循環練習。 《活動 7》跑步中傳接棒 教師說明「跑步中傳接棒」活動進行方式：2 人一組，相距約 10 公尺站立，距離接棒者 3 公尺處放置一個角錐。傳棒者跑至角錐時，接棒者開始助跑。傳棒者傳棒給接棒者，接力需在兩個角錐間完成。完成後，兩人角色互換，每個人都要當過傳棒者和接棒者。	
--	--	--	--	--

十六	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第五單元投擊奔極限 第 1 課傳接投擲趣 《活動 8》掉棒怎麼辦 1.教師將學生分為 5 人一組，並提問：如果傳接棒時接力棒掉了，該怎麼辦呢？ 2.教師擔任傳棒者，請學生共同示範傳接棒時掉棒後正確處理方式：由傳棒者撿起接力棒，再傳給接棒者。 《活動 9》接力棒忘記換手怎麼辦 1.教師提問：若比賽前約定好以右手接棒、左手傳棒，但比賽時忘記立刻換棒到左手，該怎麼辦呢？ 2.教師擔任傳棒者，請學生共同示範接力棒忘記換手的正確處理方式：發現時立刻換手，或調節雙方位置直接傳棒。 《活動 10》傳棒後離開跑道 1.教師繼續提問：傳棒後，傳棒者應該怎麼離開跑道才安全呢？ 2.教師擔任傳棒者，邀請學生一起演練三種離開跑道的方式。 《活動 11》傳接棒我最行 教師說明「傳接棒我最行」活動進行方式：2 人一組，接棒者在線前站立，傳棒者在距離接棒者 3 公尺	問答：知道各種接力情境的處理方法。 操作：和同伴合作，完成固定範圍內傳接棒活動。 發表：分享組內觀察結果。 實作：完成「一起來投擲」學習單。	【品德教育】 品 E6 同理分享。
----	-----------------------	---	---	--	---------------------------------

			處預備。傳棒者起跑，接棒者開始助跑。在兩條線之間完成傳接棒。完成後，兩人角色互換，每個人都要當過傳棒者和接棒者。 《活動 12》接力狀況題 教師布題，請學生針對「接力狀況題」提出解決的方法。 《活動 13》你投我擲 2 人一組，一人用單手投擲各種球一人撿回，每種球練習後角色互換，每個人都要投擲過每種球。 《活動 14》投擲有方法 教師說明原地肩上投擲和原地低手投擲動作要領。 《活動 15》原地投擲體驗賽 教師說明「原地投擲體驗賽」活動規則：4 人一組，每組發給樂樂棒球 2 顆、壘球 2 顆，共 4 顆球。投球前進行組內討論，安排每個人使用的球和投擲方式。任務：兩種球都要各以肩上投擲和低手投擲一次，一人一次投擲機會。依分配到的任務輪流投擲球，例如：肩上投擲樂樂棒球。以球落地處計算得分，累積得分最高的組別獲勝。 《活動 16》肩上投擲 教師說明並示範側併步肩上投擲和	
--	--	--	---	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			前交叉步肩上投擲動作要領。 《活動 17》個人投擲挑戰 教師說明「個人投擲挑戰」活動規則：6 人一組，一人有 3 次投擲機會，連續投出 3 球，在最遠的位置做記號。選出組內投得最遠的人，和別組的再進行 3 次投球比賽，最後選出「班級擲遠王」。		
十七	第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人	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。	第五單元投擊奔極限 第 2 課耐力小鐵人 《活動 1》馬拉松的由來 教師介紹馬拉松的由來。 《活動 2》向運動員學習——陳彥博 1.教師帶領學生閱讀課本並配合陳彥博選手極地超級馬拉松影片，帶領學生認識極地超級馬拉松，向運動選手學習運動精神。 《活動 3》跑步動起來 1.教師請學生慢跑操場 2 圈，並提醒練習注意事項。 2.教師請學生分享跑步時的擺臂方式和呼吸方法。 《活動 4》跑走循環練習 教師請學生繞著操場，在直道上快速跑，在彎道上快步走。教師視學生練習狀況，設定繞操場圈數。 《活動 5》校園迷你馬拉松體驗	問答：了解馬拉松的由來。 操作進行「校園迷你馬拉松體驗」活動。 發表說出提升心肺適能的好處。 實作：完成「我的運動計畫」學習單。 運動撲滿：下課後，找家人或同學每天練習耐力跑 30 分鐘，提升心肺適能。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

			教師說明「校園迷你馬拉松體驗」活動進行方式：每人跑或走完 1 圈即完賽，經過每站時，取記錄卡。過程中可以自行調整速度、步伐與跑走交替的頻率。 《活動 6》提升心肺適能的好處 1.教師請學生分享進行耐力跑的情形與感受。 2.教師說明提升心肺適能的好處。 《活動 7》養成規律運動習慣的方法 1.教師提問：養成規律運動習慣能有效提升體適能，如何養成規律運動習慣？ 2.教師統整學生的回答，並帶領學生閱讀課本，認識養成規律運動習慣的方法。 3.教師請學生運用養成規律運動習慣的方法，設定運動計畫，達成每週課後運動 150 分鐘的目標。 《活動 8》運動要注意 1.教師提問：運動時你會注意哪些事以保護自己的安全？ 2.教師領學生閱讀課本，了解運動安全注意事項。	
--	--	--	---	--

十八	第五單元投擊奔極限 第三課友善攻防術	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。	第五單元投擊奔極限 第 3 課友善攻防術 《活動 1》進攻八式 1.教師說明並示範「進攻八式」動作要領。 2.教師重複示範動作要領，使學生能清楚觀察，接著帶領學生反覆演練，直到動作熟練。 《活動 2》退防八式 1.教師說明並示範「退防八式」動作要領。 2.教師重複示範動作要領，使學生能清楚觀察，接著帶領學生反覆演練，直到動作熟練。 《活動 3》雙人對練 教師帶領學生複習《活動 1》和《活動 2》的活動內容，接著將學生分為 2 人一組面對面，進行分組對練。 《活動 4》以練會友 待學生熟練雙人對練模式後，請同組學生分開，再另找兩位同學進行對練，攻防動作都要練習。 《活動 5》武友交流 教師請學生回到《活動 1》分組，接著每組輪流進行對練表演，讓學生彼此觀摩。表演時，教師可適時	操作：和同伴合作，進行「雙人對練」。 發表：分享身體活動後的感覺或心得。 實作：完成「劈踢衝打演武計畫」學習單。 運動撲滿：訂定個人的「劈踢衝打演武計畫」並確實執行。	【品德教育】 品 E6 同理分享。
----	-----------------------	--	--	---	----------------------

			指導學生動作正確性，並表揚技優的組別。 《活動 6》單招進擊 教師說明並示範「單招進擊」活動進行方式：全班分為 2~3 組，每組一個練習靶，依序擊打。擊打方式以單招左右交互攻擊為原則。 《活動 7》劈踢衝打 教師說明並示範「劈踢衝打」活動進行方式：全班分為 2~3 組，每組一個練習靶，依序擊打。擊打方式以組合三個單招左右交互攻擊為原則。 《活動 8》靜心收功 教師將學生分為 3-5 人一組，請學生分組討論與分享學習心得，並請學生課後完成「劈踢衝打演武計畫」學習單。		
十九	第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	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。	第六單元箱木跳跳隨花舞 第 1 課跳箱平衡木 《活動 1》踏跨遊戲 教師布置踏板和高約 30-50 公分（1-2 層）的橫置跳箱，跳箱周圍布置軟墊，請學生以小組為單位，輪流進行「單腳踩踏板起跳後，跨越跳箱」的動作。教師提醒學生，踩踏板時單腳應踩在踏板前半段。	操作完成「上木平衡姿態多」活動。 發表：分享箱上創意動作。 實作：完成「跳箱平衡木」學習單。 運動撲滿：課後找同學到安全場地，練習兔跳前進和在	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			《活動 2》踏跳落地 1.教師說明並示範「踏跳橫箱」動作要領。 2.教師將橫箱改為縱箱，接著說明並示範「踏跳縱箱」動作要領。 3.教師增加一層縱箱連接排列，接著說明並示範「踏跳箱平衡行」動作要領。 《活動 3》墊上兔跳與箱上兔跳 1.教師在軟墊上說明並示範兔跳動作要領。 2.教師放置一層縱箱，四周圍鋪上軟墊。接著說明並示範「箱上兔跳」動作要領。 3.教師增加一層縱箱連接排列，接著說明並示範「箱上兔跳前進」動作要領。 《活動 4》撐跳過箱 教師說明並示範「撐跳過箱」動作要領。 《活動 5》箱上前滾翻 教師說明並示範「箱上前滾翻」動作要領。 《活動 6》箱上心情站 教師詢問：你完成箱上前滾翻了嗎？進行時是否遇到困難呢？請學生輪流發表。	平衡木上與道具互動。	
--	--	--	---	------------	--

			《活動 7》上下平衡木 教師說明並示範「上下平衡木」動作要領。 《活動 8》上木平衡姿態多 1.師生共同討論：在場地不變的限制下，可以如何變化《活動 7》的動作內容？ 2.教師請學生分組討論：變化後的動作可行嗎？安全嗎？活動的動線合理嗎？需要再修正嗎？再進行一輪討論，並修正動作。 《活動 9》木上表演秀 1.教師請學生分組討論：如何分配道具並展現個人在平衡木上的表演動作？ 2.教師請各組上木表演，相互觀摩學習，展現合作精神。 《活動 10》闖關小達人 教師說明「闖關小達人」活動進行方式：第一關：墊上兔跳（蹲下，雙手撐墊，雙腳同時起跳前進）。第二關：箱上前滾翻（在箱上前滾翻，下箱時雙腳落地）。第三關：兔跳上箱分腿下箱（上箱，兔跳前進，雙手撐箱分腿下箱）。第四關：平衡木上搖呼拉圈（搖 6 至 10 下）。		
--	--	--	---	--	--

廿	第六單元箱木跳 跳隨花舞 第二課線條愛跳 舞、第三課花之 舞	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。	第六單元箱木跳跳隨花舞 第 2 課線條愛跳舞 《活動 1》線條變變變 教師隨機抽出符號、數字或圖形的字卡，請學生運用肢體做出字卡中的線條與造型，可以單獨呈現，亦可邀請鄰近的同學與自己合作完成。 《活動 2》移位步伐練習 1.教師說明並示範「移位步伐練習」動作要領。 2.教師引導學生練習並熟記指令，接著以鈴鼓聲引導學生變換移位步伐，藉此熟練不同的移位步伐。 《活動 3》L 和 S 的對話 1.教師引導學生複習上節課創作的直線和曲線造型變化。 2.動作熟練後，教師請學生聆聽教師指令和鼓聲，在空間中結合走步、跑步、跳步、爬步及轉圈等移位動作作串聯，做出三個直線、曲線造型。 《活動 4》模仿與結合 教師將學生分為 2-4 人一組，並說明「模仿與結合」活動進行方式：小組擬定主題，討論表現的情境和內容，應包含動作造型與移位動	操作：模仿生活中人、事、物的角色動作。 觀察：在活動中與同伴良好互動。 發表：說出大自然景物的線條。 實作：完成「一起來模仿」學習單。 運動撲滿：下課後，找同學一起做出「模仿與結合」的互動。	【品德教育】 品 E6 同理分享。
---	--	--	--	--	----------------------

			作。以及成員角色的編配。接著小組進行編排、練習。最後分享與展演。 《活動 5》表演與欣賞 依據《活動 4》創作內容，各組輪流上臺表演作品。		
廿一	第六單元箱木跳 跳隨花舞 第三課花之舞	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 3 課花之舞 《活動 1》花之舞基本舞步 教師說明並示範「花之舞」的動作及步法：點步、跑跳步、搖擺步。 《活動 2》花之舞舞序 1. 教師請學生站成半圓，面朝圓心，呈牽手舞姿，隊伍兩端外手插腰預備。 2. 教師播放「花之舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作，接著說明並示範「花之舞」舞序。 《活動 3》表演與欣賞 教師請各組輪流表演「花之舞」並互相觀摩，其他組組員欣賞並給予建議。 《活動 4》鑽手門遊戲 1. 教師請學生面朝圓心，全班圍成一個圈，配合音樂複習「花之舞」舞蹈。 2. 教師將全班分成 4-5 組，每組約 5 人，排成一行橫排隊型。接著請	操作：表演「花之舞」舞蹈。 實作：完成「花之舞」學習單。 運動撲滿：下課後，找同學一起跳「花之舞」	【品德教育】 品 E6 同理分享。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			學生在「花之舞」搖擺步後的 4 個八拍，進行「鑽手門」遊戲變換動作和隊形。		
--	--	--	---------------------------------------	--	--

註：

3. 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。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。