

### 南投縣郡坑國民小學 112 學年度部定課程計畫

#### 【第一學期】

|       |         |        |                    |
|-------|---------|--------|--------------------|
| 領域/科目 | 健體      | 年級/班級  | 一年級，共 1 班          |
| 教師    | 馬聖堯老師編修 | 上課週/節數 | 每週 3 節，21 週，共 63 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/<br>跨領域(選填)             |
|------|-----------------------------------|--|--|----------|------------------------------|
| 週次   | 單元名稱                              |  |  |          |                              |
| 一    | 第一單元健康又安全<br>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<br>第 1 課校園好健康<br>《活動 1》認識師長<br>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。<br>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。<br>《活動 2》參觀健康中心 | 發表<br>觀察 | 【性別平等教育】<br>【安全教育】<br>【人權教育】 |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>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？</p> <p>2.教師帶領學生參觀健康中心。</p> <p>第 2 課危險！不能那樣玩</p> <p>《活動 1》我的遊戲基地</p> <p>1.教師詢問學生：校園中哪些地方適合玩遊戲？</p> <p>2.學生分組上臺發表討論的結果。</p> <p>《活動 2》檢視遊戲器材</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 3》危險來找碴</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

|   |                               |   |  |                    |                          |
|---|-------------------------------|---|--|--------------------|--------------------------|
|   |                               |   | <p>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？</p> <p>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？</p> <p>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！</p>  |                    |                          |
| 二 | <p>第一單元健康又安全<br/>第三課就要這樣玩</p> | <p>健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> | <p>第一單元健康又安全<br/>第 3 課就要這樣玩<br/>《活動 1》遊戲場停看聽</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 2》檢視遊戲器材</p> <p>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？</p> | <p>發表<br/>紙筆測驗</p> | <p>【安全教育】<br/>【人權教育】</p> |

|          |                                |   |  |             |               |
|----------|--------------------------------|---|--|-------------|---------------|
|          |                                |   | <p>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。</p> <p>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。</p>  |             |               |
| <p>三</p> | <p>第二單元小心！危險<br/>第一課上下學安全行</p> | <p>健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> | <p>第二單元小心！危險<br/>第 1 課上下學安全行<br/>《活動 1》行路安全要注意</p> <p>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？</p> <p>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。<br/>《活動 2》遵守交通規則</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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×。</p> <p>《活動 3》乘坐機車的安全</p> <p>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</p> | <p>發表自評</p> | <p>【安全教育】</p> |

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | <p>不同？哪一張圖是安全的乘坐機車行為？</p> <p>2.教師說明乘坐機車的安全注意事項：</p> <p>(1)戴好安全帽。</p> <p>(2)跨坐後座，抱緊駕駛者的腰部。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 4》乘坐汽車的安全</p> <p>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？</p> <p>2.教師說明乘坐汽車的安全注意事項：</p> <p>(1)繫好安全帶。</p> <p>(2)上下車開門時，注意後方來車。</p> <p>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）</p> <p>4.教師配合學校安全接送區位置</p> |  |  |
|--|--|--|---|--|--|

|   |                          |  |   |                        |   |
|---|--------------------------|--|---|------------------------|---|
|   |                          |  | 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！<br>危險<br>第二課保護自己 | <p>健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體 -E-B1@ 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> | <p>第二單元小心！危險<br/>第 2 課保護自己</p> <p>《活動 1》一天中的身體碰觸</p> <p>1. 配合課本情境請學生分辨碰觸發生時的感覺。</p> <p>《活動 2》我的身體界限</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 教師詢問學生：如果有人碰到你的隱私處，你會怎麼辦呢？</p> <p>《活動 3》尊重身體自主權</p> | 發表<br>互評<br>演練<br>紙筆測驗 | <p>【性別平等教育】</p> <p>【人權教育】</p> <p>【安全教育】</p> |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>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！</p> <p>《活動 4》應該怎麼做？</p> <p>1.配合課本情境，引導學生認識「性騷擾」。</p> <p>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。</p> <p>3.教師說明在不喜歡的碰觸可能發生之前，就要表達拒絕。</p> <p>《活動 5》適當與不適當的要求與碰觸</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 6》超級智多星</p> <p>1.教師說明遇到危險情況時保護自己的方法。</p> <p>2.請學生分組針對下列情境演練求助的訣竅。</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|

|   |                      |  |   |                      |  |
|---|----------------------|--|---|----------------------|--|
|   |                      |  | 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<br>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。 | <p>第三單元健康超能力<br/>第 1 課乾淨的我</p> <p>《活動 1》誰是整潔小超人？</p> <p>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？</p> <p>教師介紹各清潔用具的功能，並說明儀容整潔的重要性。</p> <p>《活動 2》我的健康超能力(一)</p> <p>1.潔牙好時機：</p> <p>(1)教師詢問學生平日潔牙的時機。</p> <p>(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。</p> <p>2.洗臉有方法：</p> <p>(1)教師帶領學生練習正確的臉部清潔動作。</p> <p>(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。</p> <p>《活動 3》我的健康超能力(二)</p> <p>1.我會自己梳頭髮：</p> | 發表<br>操作<br>自評<br>問答 |  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>(1)教師請學生上臺，表演平日梳頭髮的方式。</p> <p>(2)教師手持圓頭梳毛的梳子示範梳頭髮的方法。</p> <p>2.檢查指甲：</p> <p>(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。</p> <p>(2)請學生發表合格者和不合格者指甲的差異。</p> <p>(3)教師使用指甲剪示範，說明指甲應順著指尖形狀修剪。</p> <p>3.進行「請你跟我這樣做」活動：</p> <p>(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。</p> <p>(2)兩人交換角色，重複洗臉、梳頭髮和檢查指甲的動作。</p> <p>《活動 4》洗手好時機</p> <p>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。</p> <p>《活動 5》洗洗手</p> <p>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。</p> |  |
|--|--|--|--|--|

|   |                                  |   |  |   |               |
|---|----------------------------------|---|--|---|---------------|
|   |                                  |   | <p>《活動 6》身體香噴噴</p> <p>1.教師配合課本第 46-47 頁，以布偶示範說明洗澡的步驟。</p> <p>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。</p> <p>《活動 7》頭髮香噴噴</p> <p>1.教師配合課本第 48-49 頁，以布偶示範說明洗頭髮的步驟。</p> <p>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。</p>  |   |               |
| 六 | <p>第三單元健康超能力</p> <p>第二課飲食好習慣</p> | <p>健體 -E-A1@ 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> | <p>第三單元健康超能力</p> <p>第 2 課飲食好習慣</p> <p>《活動 1》健康白開水</p> <p>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。</p> <p>2.教師提問：你平常會在什麼時候喝水呢？</p> <p>《活動 2》白開水、飲料比一比</p> <p>1.教師提問：口渴時，你會喝什麼來解渴呢？</p> <p>2.教師說明白開水的優點和含糖飲料的缺點：</p> <p>(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。</p> <p>(2)含糖飲料的缺點：含大量的糖</p> | <p>問答</p> <p>自評</p> <p>操作</p> <p>觀察</p> <p>發表</p> | <p>【家庭教育】</p> |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | <p>分、色素、香料、容易造成肥胖和齲齒、需花錢購買。</p> <p>《活動 3》飯前要洗手</p> <ol style="list-style-type: none"><li>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？</li><li>2. 教師請學生一起演練洗手五步驟。</li></ol> <p>《活動 4》吃飯的時候</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 教師透過布偶劇演出情境。</li><li>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？</li></ol> <p>《活動 5》溫馨用餐</p> <ol style="list-style-type: none"><li>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。</li><li>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。</li></ol> <p>《活動 6》飯後不劇烈運動</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 教師請學生思考：飯後可以做什麼活動？不能做什麼活動？</li></ol> |  |  |
|--|--|---|--|--|

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

|   |                                  |  |  |   |                 |
|---|----------------------------------|--|--|---|-----------------|
|   |                                  |  | <p>2.教師提問：你平常飯後會做哪些活動？</p> <p>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。</p> <p>《活動 7》飯後要潔牙</p> <p>1.教師提問：飯後除了不能劇烈運動外，還要注意什麼呢？</p> <p>2.教師帶領學生複習潔牙的時機（餐後和睡前潔牙）。</p> <p>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？</p>  |   |                 |
| 七 | <p>第三單元健康超能力</p> <p>第三課好好愛身體</p> | <p>健體 -E-A1@ 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體 -E-B1@ 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> | <p>第三單元健康超能力</p> <p>第 3 課好好愛身體</p> <p>《活動 1》食物的旅行</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>《活動 2》排便好輕鬆</p> <p>1 教師說明幫助排便的好習慣：</p> <p>(1)多吃蔬菜和水果。</p> <p>(2)少吃油炸物。</p> <p>(3)多喝白開水。</p> <p>(4)常運動。</p> <p>(5)每天定時排便。</p> | <p>問答</p> <p>自評</p> <p>發表</p> <p>演練</p> <p>紙筆測驗</p> | <p>【性別平等教育】</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>《活動 3》廁所標誌</p> <p>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：</p> <p>(1)男廁：男生可以使用。</p> <p>(2)女廁：女生可以使用。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>《活動 4》上廁所時要注意</p> <p>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。</p> <p>2.教師配合課本第 60-61 頁說明如廁禮儀和流程。</p> <p>《活動 5》上完廁所後要注意</p> <p>1.教師配合課本第 62-63 頁說明如廁禮儀和流程。</p> <p>(1)上完廁所後要沖水。</p> <p>(2)整理服裝，確認服裝穿戴整齊再離開廁所間，並輕輕關門。</p> <p>(3)離開前要用肥皂仔細清洗雙手。</p> <p>2.教師加強說明使用小便斗和坐式</p> |  |
|--|--|--|--|

|   |                                  |   |   |                               |  |
|---|----------------------------------|---|---|-------------------------------|--|
|   |                                  |   | <p>馬桶的注意事項。</p> <p>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。</p> <p>《活動 6》姿勢一級棒</p> <p>1.教師配合課本第 64-65 頁，示範正確的坐姿、站姿和睡姿。</p> <p>《活動 7》天天都健康</p> <p>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？</p>   |                               |  |
| 八 | <p>第四單元玩球趣味多</p> <p>第一課傳接跑跑跑</p> | <p>健體 -E-C2@ 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> | <p>第四單元玩球趣味多</p> <p>第 1 課傳接跑跑跑</p> <p>《活動 1》繞圈跑步</p> <p>1.教師介紹「同心圓」場地，包括：起點、終點、跑道等。</p> <p>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。</p> <p>《活動 2》球不落地</p> <p>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。</p> <p>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，</p> | <p>操作</p> <p>觀察</p> <p>發表</p> |  |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | <p>不讓球掉落為目標。</p> <p>《活動 3》拋拋接接</p> <p>1.2 人一組相距約 2 公尺，進行傳接球練習，傳接方式如下：</p> <p>(1) 站著傳接：兩人站在跑道內傳接球。</p> <p>(2) 一蹲一站傳接：一人蹲在內圈，一人站在跑道上傳接球。</p> <p>(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。</p> <p>《活動 4》球友呼拉圈</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 5》拋擲通關</p> <p>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：</p> <p>(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。</p> |  |
|--|--|--|---|--|

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

|   |                               |   |   |          |  |
|---|-------------------------------|---|---|----------|--|
|   |                               |   | <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>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。</p>                    |          |  |
| 九 | <p>第四單元玩球趣味多<br/>第一課傳接跑跑跑</p> | <p>健體 -E-C2@ 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> | <p>第四單元玩球趣味多<br/>第 1 課傳接跑跑跑<br/>《活動 6》全班接球回家</p> <p>1. 教師說明「全班接球回家」的活動規則：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> | 發表<br>操作 |  |

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | <p>(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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 7》分組接球回家</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 8》三站傳接球</p> <p>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。</p> <p>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</p> |  |  |
|--|--|--|---|--|--|

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | <p>3 人站在三角形的邊線上當游擊手接應。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> |  |  |
|--|--|--|---|--|--|

|          |                               |   |  |                                  |  |
|----------|-------------------------------|---|--|----------------------------------|--|
| <p>十</p> | <p>第四單元玩球趣味多<br/>第一課傳接跑跑跑</p> | <p>健體 -E-C2@ 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> | <p>第四單元玩球趣味多<br/>第 1 課傳接跑跑跑<br/>《活動 9》傳啊傳<br/>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，外圍的傳球者接球，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。<br/>《活動 10》跑呀跑<br/>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。<br/>《活動 11》跑傳大作戰<br/>1. 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。<br/>2. 教師說明「跑傳大作戰」活動規則：<br/>(1) 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。<br/>(2) 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。</p> | <p>操作<br/>發表<br/>自評<br/>運動撲滿</p> |  |
|----------|-------------------------------|---|--|----------------------------------|--|

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | <p>(3)跑步組三人皆為跑者，活動規則與「跑呀跑」相同。</p> <p>(4)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。</p> <p>《活動 12》跑接對抗賽</p> <p>1.教師說明「跑接對抗賽」活動規則：</p> <p>(1)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。</p> <p>(2)聽教師哨音後，傳接組和跑步組同時開始行動。</p> <p>(3)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。</p> <p>(4)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。</p> <p>2.上述流程視為一局，可讓第一組</p> |  |  |
|--|--|--|---|--|--|

|    |                                 |   |   |                               |  |
|----|---------------------------------|---|---|-------------------------------|--|
|    |                                 |   | <p>跑步組完成 1-2 輪賽程後，再換其他跑步組上場比賽。</p> <p>《活動 13》感恩時間</p> <p>1.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。</p> <p>2.教師請學生討論：比賽順利結束了，要感謝哪些人的協助呢？</p>  |                               |  |
| 十一 | <p>第四單元玩球趣味多</p> <p>第二課一線之隔</p> | <p>健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> | <p>第四單元玩球趣味多</p> <p>第 2 課一線之隔</p> <p>《活動 1》擊掌說你好</p> <p>1.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。</p> <p>2.聽教師哨音，兩組同時起步，沿著場地邊線往中線方向走，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：</p> <p>(1)單手擊掌。</p> <p>(2)雙手擊掌。</p> <p>3.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。</p> <p>《活動 2》球球撞星球</p> <p>1.教師將在場地上畫一條白線，在</p> | <p>自評</p> <p>操作</p> <p>觀察</p> |  |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | <p>白線前方空地畫出星星、月亮和太陽的圖形。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 3》你拋我接</p> <p>1.活動規則如下：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(3)以此類推，每位學生都要拋球過網和接球。</p> <p>《活動 4》拋擲過繩小體驗</p> <p>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，</p> |  |  |
|--|--|---|--|--|

|    |                                 |   |  |    |  |
|----|---------------------------------|---|--|----|--|
|    |                                 |   | <p>增加拋接球難度。</p> <p>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。</p> <p>3.活動進行方式：</p> <p>(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。</p> <p>(2)持球者思考能順利丟球過繩的方法後，練習丟球過繩。</p> <p>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。</p> |    |  |
| 十二 | <p>第四單元玩球趣味多</p> <p>第二課一線之隔</p> | <p>健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> | <p>第四單元玩球趣味多</p> <p>第 2 課一線之隔</p> <p>《活動 5》傳接好夥伴</p> <p>1.學生兩人一組，在大型垃圾袋四個角各打一個結。</p> <p>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。</p> <p>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</p>                              | 操作 |  |

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | <p>傳給下一組。</p> <p>《活動 6》傳球接龍</p> <p>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。</p> <p>2. 隊形和規則說明如下：</p> <p>(1) 直線組：8 人，兩人一小組排成直線，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。</p> <p>(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。</p> <p>(3) 圓形組：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。</p> <p>《活動 7》袋接反彈球</p> <p>1. 學生 3 人一組，一人持球，另兩人持袋。</p> <p>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</p> |  |  |
|--|--|--|---|--|--|

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(3)接住時保持平衡穩定袋子，不讓球落到地面。</p> <p>(4)三人輪流擔任拋球者練習。</p> <p>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。</p> <p>6.教師鼓勵學生在課後和同伴多練習，培養合作默契。</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

|           |                              |   |  |                    |  |
|-----------|------------------------------|---|--|--------------------|--|
| <p>十三</p> | <p>第四單元玩球趣味多<br/>第二課一線之隔</p> | <p>健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> | <p>第四單元玩球趣味多<br/>第 2 課一線之隔<br/>《活動 8》捕魚大豐收<br/>1.活動進行方式如下：<br/>(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。<br/>(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。<br/>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。<br/>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。<br/>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。<br/>6.接到球後，換下一組持袋者上場接球。<br/>《活動 9》原地拋接球<br/>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。<br/>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</p> | <p>操作<br/>運動撲滿</p> |  |
|-----------|------------------------------|---|--|--------------------|--|

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>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：</p> <p>(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。</p> <p>(2)蹲：雙手維持開舉，雙腳向下微蹲。</p> <p>(3)拋：雙腳站直，同時雙手開舉向上，將球往上拋離袋面。</p> <p>(4)接：觀察球的落點，在球落下時接住。</p> <p>《活動 10》魚兒回小河</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

|    |                                |   |  |                        |          |
|----|--------------------------------|---|--|------------------------|----------|
|    |                                |   | 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<br>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。<br>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<br>第 1 課安全運動王<br>《活動 1》運動安全穿搭<br>1.全班到操場集合，分組討論並互相檢查服裝穿著。<br>《活動 2》運動場地要慎選<br>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。<br>《活動 3》運動安全放大鏡<br>1.學生觀察課本第 98-99 頁，找出正確的安全運動情境。<br>第 2 課伸展好舒適<br>《活動 1》頭頸動一動<br>1.教師示範伸展動作並說明伸展操的好處。<br>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：<br>(1)抬起頭。<br>(2)低下頭。<br>(3)左轉頭、右轉頭。 | 發表<br>自評<br>運動撲滿<br>操作 | 【性別平等教育】 |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | <p>《活動 2》手臂拉一拉</p> <p>1. 教師示範手部伸展動作，請學生跟著做。動作說明：</p> <p>(1) 彎曲手臂向左(右)伸。</p> <p>(2) 雙手向上伸。</p> <p>(3) 雙手向後伸。</p> <p>(4) 左手壓右手、右手壓左手。</p> <p>《活動 3》腿兒伸一伸</p> <p>1. 教師示範腿部伸展操，請學生跟著做。動作說明：</p> <p>(1) 大腿內側伸展。</p> <p>(2) 金雞獨立。</p> <p>《活動 4》身體向前彎</p> <p>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：</p> <p>(1) 併腿前彎。</p> <p>(2) 盤腿前彎。</p> <p>(3) 開腿前彎。</p> <p>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。</p> <p>《活動 5》大小變變變</p> <p>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：</p> <p>(1) 身體變小。</p> |  |
|--|--|--|---|--|

|           |  |  |  |             |                 |
|-----------|--|--|--|-------------|-----------------|
|           |  |  | <p>(2)身體變大。<br/>                 (3)身體變最大。<br/>                 《活動 6》伸縮自如<br/>                 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。<br/>                 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。<br/>                 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。<br/>                 4.學生完成動作後，大聲說出手、腳擺放的顏色。<br/>                 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。</p> |             |                 |
| <p>十五</p> | <p>第五單元跑跳動起來<br/>                 第三課健康起步走</p> | <p>健體 -E-C2@ 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並</p> | <p>第五單元跑跳動起來<br/>                 第 3 課健康起步走<br/>                 《活動 1》行走大不同<br/>                 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</p>  | <p>操作發表</p> | <p>【性別平等教育】</p> |

|  |  |                        |  |  |  |
|--|--|------------------------|--|--|--|
|  |  | <p>與團隊成員合作，促進身心健康。</p> | <p>仿，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>(1)變換方向走：向前走、向後走、向右走、向左走。</li><li>(2)變換速度走：快走、慢走。</li><li>(3)變換水平走：踮腳走（高水平）、蹲著走（低水平）。</li></ul> <p>《活動 2》牽手一起走</p> <p>1.2 人一組，牽手進行各種走路動作。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 3》動腦動腳一起跑</p> <p>1.教師補充其他的跑步方式，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>(2)側併跑。</li><li>(2)抬腿跑。</li></ul> |  |  |
|--|--|------------------------|--|--|--|

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | <p>(3)前交叉步跑。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 4》跑步特快車</p> <p>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）。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p> |  |  |
|--|--|--|---|--|--|

|    |                       |  |   |                        |          |
|----|-----------------------|--|---|------------------------|----------|
|    |                       |  | 步的差異。   |                        |          |
| 十六 | 第五單元跑跳動起來<br>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。 | <p>第五單元跑跳動起來</p> <p>第3課健康起步走</p> <p>《活動5》跑走愛臺灣</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3.5 人一組，各組依關卡內容，討論並推派出各點的闖關者。</p> <p>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。</p> <p>《活動6》精靈與魔王</p> <p>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。</p> <p>2.活動規則如下：</p> | 操作<br>發表<br>自評<br>運動撲滿 | 【性別平等教育】 |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(3)進入禁止區的精靈，在禁止區裡原地抬腿跑 20 次。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 7》抓尾巴遊戲</p> <p>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。</p> <p>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：</p> <p>(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。</p> <p>(2)感到疲累時，可躲入「安全區」</p> |  |
|--|--|--|---|--|

|    |                               |   |   |                                  |  |
|----|-------------------------------|---|---|----------------------------------|--|
|    |                               |   | <p>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。</p> <p>(3)計時 10 分鐘，遊戲結束後，手中布條最多的人獲勝。</p>  |                                  |  |
| 十七 | <p>第五單元跑跳動起來<br/>第四課和繩做朋友</p> | <p>健體 -E-A1@ 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> | <p>第五單元跑跳動起來<br/>第 4 課和繩做朋友</p> <p>《活動 1》握繩做操</p> <p>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。</p> <p>《活動 2》四肢動一動</p> <p>1.雙腳開立，雙手握繩兩臂屈肘預備：</p> <p>(1)口令 1、2 時，同時左足向前踢。</p> <p>(2)口令 3、4 時，同時右足向前踢。</p> <p>(3)口令 5、6 時，同時右足向右側踢。</p> <p>(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。</p> <p>《活動 3》前後左右練平衡</p> <p>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</p> | <p>操作<br/>觀察<br/>發表<br/>運動撲滿</p> |  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>慢慢向前伸展，至定點後靜止 10 秒鐘（口令 1-10）再還原。</p> <p>2.後伸展：要領同上，身體慢慢向後仰。</p> <p>3.左右伸展：要領同上，身體慢慢向左側伸展，換邊再做。</p> <p>《活動 4》腿部伸展</p> <p>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。</p> <p>2.後拉腿：要領同上，改為單腳在後。</p> <p>3.弓步伸展：另一腳向後踏成弓箭步。</p> <p>《活動 5》繩索體操展演</p> <p>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。</p> <p>《活動 6》單手甩繩</p> <p>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</p> |  |
|--|--|--|--|--|

|           |                               |   |  |                      |               |
|-----------|-------------------------------|---|--|----------------------|---------------|
|           |                               |   | <p>如下：</p> <p>(1)轉動全臂。</p> <p>(2)轉動前臂。</p> <p>《活動 7》雙手甩繩</p> <p>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：</p> <p>(1)往前甩繩。</p> <p>(2)往後甩繩。</p> <p>《活動 8》甩繩展演</p> <p>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。</p> <p>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。</p> |                      |               |
| <p>十八</p> | <p>第六單元全身動一動<br/>第一課拳掌好朋友</p> | <p>健體 -E-C2@ 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> | <p>第六單元全身動一動<br/>第 1 課拳掌好朋友<br/>《活動 1》掌碰掌</p> <p>1.學生依照「弓步口訣」調整步伐一兩腳前後站，前腳彎曲、後腳伸直。</p> <p>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</p>  | <p>操作發表<br/>運動撲滿</p> | <p>【人權教育】</p> |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | <p>同學。</p> <p>《活動 2》拳碰掌</p> <ol style="list-style-type: none"><li>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。</li><li>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。</li><li>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。</li></ol> <p>《活動 3》拳掌合一</p> <ol style="list-style-type: none"><li>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。</li><li>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。</li></ol> <p>《活動 4》騎馬原地跳</p> <ol style="list-style-type: none"><li>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</li></ol> |  |
|--|--|--|---|--|

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>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」。</p> <p>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。</p> <p>3.教師指導學生馬步動作：</p> <p>(1)將「流星鏢」拉開，身體前彎，兩腳尖（鞋尖）對應兩個紙鏢，站起。</p> <p>(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。</p> <p>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。）</p> <p>《活動 5》流星趕月拳</p> <p>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。</p> <p>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</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

|    |                       |  |   |                                  |        |
|----|-----------------------|--|---|----------------------------------|--------|
|    |                       |  | 摩等活動。   |                                  |        |
| 十九 | 第六單元全身動一動<br>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。 | <p>第六單元全身動一動<br/>第 2 課大樹愛遊戲</p> <p>《活動 1》看見一棵樹</p> <p>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。</p> <p>《活動 2》大樹變變變</p> <p>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：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>《活動 3》大樹合體</p> <p>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</p> | <p>操作<br/>觀察<br/>發表<br/>運動撲滿</p> | 【人權教育】 |

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | <p>的大樹等。</p> <p>2.全班分成兩組，輪流進行大樹造型表演並互相觀摩創意。</p> <p>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：</p> <p>(1)一人坐姿一人立姿。</p> <p>(2)兩人三點站立。</p> <p>(3)兩人兩點站立。</p> <p>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。</p> <p>《活動 4》風雨過後</p> <p>1.教師帶領全班複習「大樹合體」造型活動。</p> <p>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。</p> <p>《活動 5》探索平衡木高度</p> <p>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</p> |  |  |
|--|--|--|---|--|--|

|           |                               |  |   |             |               |
|-----------|-------------------------------|--|---|-------------|---------------|
|           |                               |  | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 6》快樂木上行</p> <p>1.教師引導學生輪流進行平衡木的活動：</p> <p>(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。</p> <p>(2)一人站上平衡木向前走，雙手張開保持平衡。</p> <p>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？</p> |             |               |
| <p>二十</p> | <p>第六單元全身動一動<br/>第三課和風一起玩</p> | <p>健體 -E-C2@ 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並</p> | <p>第六單元全身動一動<br/>第 3 課和風一起玩<br/>《活動 1》抓一把風來玩</p> <p>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</p>   | <p>操作發表</p> | <p>【人權教育】</p> |

|  |  |                        |   |  |  |
|--|--|------------------------|---|--|--|
|  |  | <p>與團隊成員合作，促進身心健康。</p> | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 2》兔子氣球圓滾滾</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 3》氣球飄起來</p> <p>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</p> |  |  |
|--|--|------------------------|---|--|--|

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | <p>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。</p> <p>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？</p> <p>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，氣球飄到水面上了。</p> <p>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。</p> <p>《活動 4》風車繞圈轉</p> <p>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。</p> <p>《活動 5》學學風車轉</p> <p>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。</p> <p>2.教師引導學生以身體部位轉動繞圈，例如：手指、手臂、小腿。</p> |  |  |
|--|--|---|--|--|

|    |                       |  |   |      |        |
|----|-----------------------|--|---|------|--------|
|    |                       |  | 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。  |      |        |
| 廿一 | 第六單元全身動一動<br>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。 | <p>第六單元全身動一動<br/>第3課和風一起玩</p> <p>《活動6》人體風車</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動7》風車繞轉</p> <p>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。</p> <p>《活動8》雙人風車秀</p> <p>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</p> | 操作觀察 | 【人權教育】 |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | <p>提醒學生創作時要相互合作，共同完成人體風車作品。</p> <p>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。</p> <p>《活動 9》風來了</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 10》我是小小草</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 提醒學生模仿小草擺動時，身體和手臂的動作要柔軟。</p> <p>《活動 11》鳳尾草之舞</p> <p>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。</p> <p>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</p> |  |
|--|--|--|---|--|

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

|  |  |  |                                     |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------|--|--|
|  |  |  | 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。 |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------|--|--|

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。

### 南投縣郡坑國民小學 112 學年度部定課程計畫

#### 【第二學期】

|       |         |        |                    |
|-------|---------|--------|--------------------|
| 領域/科目 | 健體      | 年級/班級  | 一年級，共 1 班          |
| 教師    | 馬聖堯老師編修 | 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/<br>跨領域(選填) |
|------|----------------------------------|--|--|-------------------------|------------------|
| 週次   | 單元名稱                             |  |  |                         |                  |
| 一    | 第一單元保護身體好健康<br>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<br>第 1 課身體好貼心<br>《活動 1》用身體體驗生活<br>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？ | 問答<br>發表<br>自評<br>總結性評量 | 【安全教育】           |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>《活動 2》認識身體</p> <p>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。</p> <p>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」。</p> <p>第 2 課五個好幫手</p> <p>《活動 1》寶貝眼睛</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>《活動 2》寶貝耳朵</p> <p>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？</p> <p>2. 教師將全班分成 3-4 組，說一</p> |  |
|--|--|--|--|

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | <p>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。</p> <p>《活動 3》寶貝鼻子</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>《活動 4》寶貝嘴巴</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>《活動 5》寶貝皮膚</p> <p>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？</p> <p>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</p> |  |  |
|--|--|---|--|--|

|   |                                    |  |   |                |  |
|---|------------------------------------|--|---|----------------|--|
|   |                                    |  | 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<br>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。 | <p>第二單元健康飲食聰明吃</p> <p>第 1 課飲食紅綠燈</p> <p>《活動 1》頭好壯壯的方法</p> <p>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？</p> <p>《活動 2》紅綠燈食物</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 3》品嘗大會</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 4》綠燈食物好處多</p> | 問答<br>自評<br>觀察 |  |

|   |   |   |   |  |               |
|---|---|---|---|--|---------------|
|   |   |   | <p>1.請學生思考：吃綠燈食物對身體有什麼好處？</p> <p>《活動 5》飲食檢查站</p> <p>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✓。</p> <p>第 2 課健康飲食我決定</p> <p>《活動 1》小義的飲食問題</p> <p>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。</p> <p>《活動 2》我的飲食問題</p> <p>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。</p> |  |               |
| 三 | <p>第二單元健康飲食聰明吃</p> <p>第二課健康飲食我決定、第三課健康食物感恩吃</p> | <p>健體 -E-A1@ 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> | <p>第二單元健康飲食聰明吃</p> <p>第 2 課健康飲食我決定</p> <p>《活動 3》小義的決定</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>《活動 4》做個好決定</p> <p>1.教師取出可樂和白開水，詢問學</p>  | <p>問答</p> <p>實踐</p> <p>觀察</p> <p>自評</p> <p>實作</p> <p>總結性評量</p> | <p>【品德教育】</p> |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>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？</p> <p>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？</p> <p>第3課健康食物感恩吃</p> <p>《活動1》食材變變變</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>《活動2》你在浪費食物嗎？</p> <p>1.教師請用餐時吃不完的學生說一說：</p> <p>(1)一天中最常有剩餘食物的是哪一餐？</p> <p>(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？</p> <p>(3)當你認為餐點的分量過多時，你會怎麼做？</p> <p>《活動3》感恩的心</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|

附件 2-5 (一至五 / 七至九年級適用)

|   |                                  |   |   |                |  |
|---|----------------------------------|---|---|----------------|--|
|   |                                  |   | <p>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。</p> <p>2.教師教念「憫農詩」並解釋意義。</p> <p>《活動 4》惜食承諾</p> <p>1.師生共同討論在日常生活中如何做到珍惜食物。</p> <p>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。</p> |                |  |
| 四 | <p>第三單元健康防護罩</p> <p>第一課身體不舒服</p> | <p>健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> | <p>第三單元健康防護罩</p> <p>第 1 課身體不舒服</p> <p>《活動 1》他們怎麼了？</p> <p>1.教師請學生閱讀課本情境後思考：小澤為什麼生病呢？</p> <p>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？</p> <p>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。</p>                          | 發表<br>演練<br>實作 |  |

|          |                                 |   |   |  |  |
|----------|---------------------------------|---|---|--|--|
|          |                                 |   | <p>《活動 2》生病時的處理</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行「身體不舒服」狀況劇活動。</li> <li>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？</li> </ol> <p>《活動 3》領藥要注意</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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？</li> <li>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。</li> </ol> <p>《活動 4》用藥行為追追追</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師利用布偶演出下列用藥情境，並請學生判斷對錯。</li> <li>2. 教師說明正確用藥的注意事項。</li> </ol> |  |  |
| <p>五</p> | <p>第三單元健康防護罩<br/>第二課遠離疾病有法寶</p> | <p>健體 -E-A1@ 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考</p> | <p>第三單元健康防護罩<br/>第 2 課遠離疾病有法寶</p> <p>《活動 1》疾病的傳染方式</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 教師說明病菌的傳染途徑。</li> </ol> <p>《活動 2》預防疾病傳染的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ol>  | <p>檢核<br/>問答<br/>演練<br/>實作<br/>發表<br/>自評</p> |  |

|  |  |                                     |   |  |  |
|--|--|-------------------------------------|---|--|--|
|  |  | <p>能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> | <p>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？</p> <p>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。</p> <p>3.教師示範戴口罩的正確方式，並請學生拿出口罩練習。</p> <p>《活動 3》增強抵抗力</p> <p>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？</p> <p>《活動 4》健康好習慣</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> |  |  |
|--|--|-------------------------------------|---|--|--|

|          |                               |   |  |                                   |               |
|----------|-------------------------------|---|--|-----------------------------------|---------------|
| <p>六</p> | <p>第三單元健康防護罩<br/>第三課健康好心情</p> | <p>健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> | <p>第三單元健康防護罩<br/>第 3 課健康好心情<br/>《活動 1》認識不同心情</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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？</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>《活動 2》表達心情的行為</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>3. 教師以課本情境為例，請學生選</li> </ol> | <p>觀察<br/>發表<br/>實作<br/>總結性評量</p> | <p>【生命教育】</p> |
|----------|-------------------------------|---|--|-----------------------------------|---------------|

|   |                             |   |  |           |               |
|---|-----------------------------|---|--|-----------|---------------|
|   |                             |   | <p>擇適當的做法。</p> <p>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？</p> <p>《活動 3》好心情小妙招</p> <p>1.教師舉例說明讓心情變好的方法。</p> <p>2.教師請學生輪流分享讓心情變好的方法。</p> <p>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。</p> |           |               |
| 七 | <p>第四單元玩球樂<br/>第一課拍球動一動</p> | <p>健體 -E-A1@ 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> | <p>第四單元玩球樂<br/>第 1 課拍球動一動</p> <p>《活動 1》拍球變化多</p> <p>1.教師說明並示範拍球動作要領。</p> <p>2.教師帶領學生練習多樣化的拍球動作。</p> <p>《活動 2》拍跑接力</p> <p>1.教師說明「拍跑接力」活動規則：</p> <p>(1)4 人一組排成一列，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</p>           | <p>操作</p> | <p>【人權教育】</p> |

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | <p>錐。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>《活動 3》拍球行走</p> <p>1.教師指導學生練習各式行進間拍球動作：</p> <p>(1)拍球向前走。</p> <p>(2)拍球橫向走。</p> <p>(3)變換方向考驗。</p> <p>《活動 4》拍球闖三關</p> <p>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。</p> <p>(1)第一關：拍球橫向走。</p> <p>(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。</p> <p>(3)第三關：拍球繞過角錐，以 S 形前進。</p> <p>《活動 5》拍球大考驗</p> <p>1.教師說明「拍球大考驗」活動規則：</p> |  |  |
|--|--|--|---|--|--|

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>(1)在第一個呼拉圈內原地雙手拍球 10 下。</p> <p>(2)左手拍球向前走至第二個呼拉圈。</p> <p>(3)在第二個呼拉圈內原地左手拍球 10 下、右手拍球 10 下。</p> <p>(4)左手拍球前進繞過三角錐。</p> <p>(5)右手拍球回起點。</p> <p>《活動 6》拍球奪寶</p> <p>1.教師說明「拍球奪寶」活動規則：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(3)計時 3 分鐘，時間結束時，寶物總分最高的組獲勝。</p> <p>《活動 7》猜拳貪食蛇</p> <p>1.教師說明「猜拳貪食蛇」活動規則：</p> <p>(1)每人持一顆排球，找同學猜拳。</p> <p>(2)猜拳贏的人原地拍球 5 下，猜拳輸的人原地拍球 10 下。</p> <p>(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，</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

|   |                             |   |  |                           |               |
|---|-----------------------------|---|--|---------------------------|---------------|
|   |                             |   | <p>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</p> <p>1.教師說明「攻占城堡」活動規則：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>              |                           |               |
| 八 | <p>第四單元玩球樂<br/>第二課拋擲我最行</p> | <p>健體 -E-A1@ 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> | <p>第四單元玩球樂<br/>第 2 課拋擲我最行<br/>《活動 1》我拋我接</p> <p>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。</p> <p>《活動 2》合作出任務</p> <p>1.教師說明「合作出任務」活動規則：</p> <p>(1)2 人一組，一人拋球，一人拍手。</p> <p>(2)教師下達指令：一人拋球，另一人拍手 3 下。</p> | <p>操作<br/>發表<br/>運動撲滿</p> | <p>【人權教育】</p> |

|   |                                |   |  |                                 |               |
|---|--------------------------------|---|--|---------------------------------|---------------|
|   |                                |   | <p>(3)一人拍手結束後，另一人才接住球，則兩人合作成功。</p> <p>《活動 3》拋擲繞場走</p> <p>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。</p> <p>《活動 4》拋擲進網</p> <p>1.教師說明「拋擲進網」活動規則：</p> <p>(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。</p> <p>(2)拉長距離，讓學生距離足球門 5 公尺的距離練習擲準。</p> <p>(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。</p> |                                 |               |
| 九 | <p>第四單元玩球樂</p> <p>第二課拋擲我最行</p> | <p>健體 -E-A1@ 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> | <p>第四單元玩球樂</p> <p>第 2 課拋擲我最行</p> <p>《活動 5》正中目標</p> <p>1.教師說明「正中目標」活動規則：</p> <p>(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。</p> <p>(2)將球對準牆上目標拋擲。</p>   | <p>操作</p> <p>觀察</p> <p>運動撲滿</p> | <p>【人權教育】</p> |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>《活動 6》王牌拋擲手</p> <p>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。</p> <p>2. 教師說明「王牌拋擲手」活動規則：</p> <p>(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。</p> <p>(2) 聽從教師指示，瞄準畫中的幾何圖形拋擲。</p> <p>《活動 7》走轉拋擲</p> <p>1. 教師說明並示範「走轉拋擲」活動進行方式：</p> <p>(1) 將大桶子放置地面。</p> <p>(2) 學生面對桶子距離約 3 公尺站立，每人 3 顆紙球。</p> <p>(3) 學生拋、擲紙球，嘗試把紙球投入桶中。</p> <p>(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。</p> <p>《活動 8》呼拉圈遠近挑戰</p> <p>1. 教師說明並示範「呼拉圈遠近挑戰」活動進行方式：</p> <p>(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。</p> <p>(2) 投擲進一個呼拉圈得 1 分，得分</p> |  |
|--|--|---|--|

|   |                     |  |  |                  |        |
|---|---------------------|--|--|------------------|--------|
|   |                     |  | 最高的組別獲勝。   |                  |        |
| 十 | 第四單元玩球樂<br>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。 | <p>第四單元玩球樂<br/>第 3 課滾動新樂園</p> <p>《活動 1》滾吧！球球<br/>1. 教師說明並示範「滾吧！球球」活動進行方式：<br/>(1) 兩人屈膝側坐，一人將球推滾出去，另一人接球。<br/>(2) 兩人面對面盤腿坐，一人雙手將球推滾出去，另一人接球。</p> <p>《活動 2》滾球輪盤<br/>1. 教師說明「滾球輪盤」活動規則：<br/>(1) 一組 5 人圍成圓面向圓心，併腿直膝坐，每人持 1 顆球。<br/>(2) 聽到一聲哨音時向右滾球，兩聲哨音時向左滾球。</p> <p>《活動 3》滾球過山洞<br/>1. 教師說明「滾球過山洞」活動規則：<br/>(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</p> | 操作<br>觀察<br>運動撲滿 | 【人權教育】 |

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | <p>球。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>《活動 4》沿線滾球</p> <p>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。</p> <p>《活動 5》滾球前進</p> <p>1.教師說明「滾球前進」活動規則：</p> <p>(1)6 人一組，活動範圍為半個籃球場，可兩組同時進行。</p> <p>(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。</p> <p>《活動 6》滾球跑</p> <p>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。</p> <p>《活動 7》和球比一比</p> <p>1.教師說明並示範「和球比一比」</p> |  |  |
|--|--|--|---|--|--|

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | <p>活動進行方式：</p> <p>(1)4 人一組，每組 1 顆抗力球。</p> <p>(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。</p> <p>《活動 8》跑滾樂</p> <p>1.教師說明「跑滾樂」活動規則：</p> <p>(1)滾動抗力球直線前進。</p> <p>(2)滾動抗力球繞角錐彎曲前進。</p> <p>(3)將球滾向起點，並跑到球的前方接球。</p> <p>《活動 9》滾球高手</p> <p>1.教師說明「滾球高手」活動規則：</p> <p>(1)5 人一組，發給一組 5 個角錐。</p> <p>(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。</p> <p>(3)推滾樂樂棒球碰角錐，球碰到角錐就拿起，代表已得分。</p> <p>(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。</p> <p>(5)累計得分最高的組別獲勝。</p> |  |  |
|--|--|--|---|--|--|

|           |                                 |   |  |                           |               |
|-----------|---------------------------------|---|--|---------------------------|---------------|
| <p>十一</p> | <p>第五單元伸展跑跳樂<br/>第一課運動安全又健康</p> | <p>健體 -E-A1@ 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> | <p>第五單元伸展跑跳樂<br/>第 1 課運動安全又健康<br/>《活動 1》運動場地安全第一<br/>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？<br/>2. 教師帶領學生統整運動場地的安全注意事項。<br/>《活動 2》正確運動快樂多<br/>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。<br/>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？<br/>《活動 3》運動好處多<br/>1. 教師請學生分組討論：運動有哪些好處？<br/>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。<br/>《活動 4》運動安全檢核<br/>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。<br/>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。</p> | <p>問答<br/>操作<br/>運動撲滿</p> | <p>【安全教育】</p> |
|-----------|---------------------------------|---|--|---------------------------|---------------|

|           |                               |   |  |                    |  |
|-----------|-------------------------------|---|--|--------------------|--|
| <p>十二</p> | <p>第五單元伸展跑跳樂<br/>第二課毛巾伸展操</p> | <p>健體 -E-A1@ 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> | <p>第五單元伸展跑跳樂<br/>第 2 課毛巾伸展操<br/>《活動 1》毛巾伸展操介紹</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師請學生拿出毛巾並提問：毛巾有什麼作用？</li> <li>2.教師說明：毛巾除了能擦汗，還能用來伸展身體。</li> <li>3.教師引導學生思考：我們能用毛巾做出哪些伸展動作？</li> <li>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。</li> </ol> <p>(1)手部伸展。<br/>(2)身體伸展。<br/>(3)腿部伸展。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5.教師提醒學生：做動作時要維持正常呼吸。</li> <li>6.教師介紹毛巾伸展操對身體的好處：</li> </ol> <p>(1)緩解身體的肌肉疼痛。<br/>(2)搭配有氧活動，能有效減重。<br/>(3)培養身體平衡感。<br/>(4)配合和緩的呼吸，可以放鬆心情。</p> <p>《活動 2》組合性伸展操</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.將學生分成 4-6 人一組。</li> <li>2.教師引導學生將手部伸展、身體</li> </ol> | <p>操作<br/>運動撲滿</p> |  |
|-----------|-------------------------------|---|--|--------------------|--|

|    |                                  |   |  |                               |  |
|----|----------------------------------|---|--|-------------------------------|--|
|    |                                  |   | <p>伸展、腿腳伸展的各個動作，組成 4-6 個八拍的動作。</p> <p>3. 熟練並連續進行各部位伸展動作。</p> <p>《活動 3》毛巾木頭人</p> <p>1. 教師說明「毛巾木頭人」遊戲方式並進行遊戲。</p> <p>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。</p> <p>3. 利用木頭人遊戲複習毛巾伸展操動作。</p>                             |                               |  |
| 十三 | <p>第五單元伸展跑跳樂</p> <p>第三課一起來跳繩</p> | <p>健體 -E-C2@ 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> | <p>第五單元伸展跑跳樂</p> <p>第 3 課一起來跳繩</p> <p>《活動 1》左右跳過繩</p> <p>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。</p> <p>《活動 2》甩繩掃腳跳</p> <p>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。</p> <p>《活動 3》念謠擺繩樂</p> | <p>問答</p> <p>操作</p> <p>觀察</p> |  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>1. 教師指導學生 2 人一組，各持一端繩把。</p> <p>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。</p> <p>《活動 4》擺繩原地跳</p> <p>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。</p> <p>《活動 5》穿過繩浪</p> <p>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。</p> <p>2. 學會如何個人穿越過繩後，可以進行兩人挑戰。</p> <p>《活動 6》大迴旋跳</p> <p>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</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|

|    |                               |   |  |                    |  |
|----|-------------------------------|---|--|--------------------|--|
|    |                               |   | <p>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。</p> <p>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。</p>  |                    |  |
| 十四 | <p>第五單元伸展跑跳樂<br/>第三課一起來跳繩</p> | <p>健體 -E-C2@ 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> | <p>第五單元伸展跑跳樂<br/>第 3 課一起來跳繩<br/>《活動 7》前迴旋跳</p> <p>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。</p> <p>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，雙腳踏起跳過跳繩。</p> <p>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。</p> <p>《活動 8》踏步跳</p> <p>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</p> | <p>操作<br/>運動撲滿</p> |  |

|           |                                |   |   |           |  |
|-----------|--------------------------------|---|---|-----------|--|
|           |                                |   | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 9》練習與欣賞</p> <p>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。</p> <p>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。</p> |           |  |
| <p>十五</p> | <p>第五單元伸展跑跳樂<br/>第四課用報紙玩遊戲</p> | <p>健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> | <p>第五單元伸展跑跳樂<br/>第 4 課用報紙玩遊戲<br/>《活動 1》報紙追風跑</p> <p>1.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。</p> <p>(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。</p> <p>(2)將報紙對折，繼續挑戰上述活動。</p> <p>2.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</p>                                   | <p>操作</p> |  |

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | <p>步向前走，看看報紙是否能夠一直貼在胸前不掉落。</p> <p>3.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。</p> <p>4.6-8 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。</p> <p>《活動 2》跨跳紙棒</p> <p>1.4-6 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。</p> <p>2.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。</p> <p>《活動 3》開合跳越紙棒</p> <p>1.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。</p> <p>2.教師指導學生在起點線縱向排</p> |  |  |
|--|--|--|---|--|--|

|    |                                   |   |  |                       |  |
|----|-----------------------------------|---|--|-----------------------|--|
|    |                                   |   | <p>隊，以開合跳的方式越過各紙棒造型關卡。</p> <p>《活動 4》障礙關關過</p> <p>1.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。</p> <p>2.5-6 人一組，站在起點準備區，聽從教師指揮依序完成每關動作。</p>  |                       |  |
| 十六 | <p>第五單元伸展跑跳樂</p> <p>第四課用報紙玩遊戲</p> | <p>健體 -E-A2@ 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> | <p>第五單元伸展跑跳樂</p> <p>第 4 課用報紙玩遊戲</p> <p>《活動 5》擲紙棒體驗</p> <p>1.教師請學生分組討論：可以怎麼投擲紙棒？</p> <p>2.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。</p> <p>《活動 6》擲紙棒經驗分享</p> <p>1.學生練習三種投擲紙棒方式後，分享各種投擲後的發現。</p> <p>《活動 7》投擲紙棒</p> <p>1.教師指導學生正確投擲紙棒的方式。</p> <p>《活動 8》擲遠積分賽</p> | <p>操作</p> <p>運動撲滿</p> |  |

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | <p>1.5-6 人一組，由教師統一指揮並喊口令，例如：預備、投擲、撿回紙棒，指示學生做出投擲與撿回的動作。</p> <p>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。</p> <p>《活動 9》你想中哪個？</p> <p>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。</p> <p>《活動 10》擲準積分賽</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 11》環保一極棒</p> <p>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？</p> <p>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。</p> |  |  |
|--|--|--|---|--|--|

|    |                                |   |  |                    |               |
|----|--------------------------------|---|--|--------------------|---------------|
|    |                                |   | <p>3.教師提問：如果報紙已破損、不堪使用，可以怎麼處理？</p> <p>4.教師指導學生課後將破損的紙棒拆開，攤平後回收。</p> <p>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。</p>  |                    |               |
| 十七 | <p>第六單元模仿趣味多<br/>第一課小巨人和紙鏢</p> | <p>健體 -E-C2@ 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> | <p>第六單元模仿趣味多<br/>第 1 課小巨人和紙鏢<br/>《活動 1》小巨人登山</p> <p>1.教師課前指導學生製作簡易紙鏢。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p> | <p>操作<br/>運動撲滿</p> | <p>【人權教育】</p> |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>的繩子並對齊腳尖靜止 8 秒，接著換腳練習。</p> <p>《活動 2》小巨人騎馬</p> <p>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：</p> <p>(1) 騎馬步原地跳 8 次。</p> <p>(2) 向前走 20 步。</p> <p>(3) 登山步前進走 6 步。</p> <p>《活動 3》你說我做</p> <p>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。</p> <p>《活動 4》弓步進攻動作</p> <p>1. 教師說明用弓步劈掌進攻的動作要領：</p> <p>(1) 雙手握拳收於腰際，雙腳併攏呈預備姿勢。</p> <p>(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。</p> <p>(3) 順步劈掌：同手同腳進攻，例如：右弓步，右劈掌；左弓步，左</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

|    |                                  |   |  |   |  |
|----|----------------------------------|---|--|---|--|
|    |                                  |   | <p>劈掌。</p> <p>(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。</p> <p>《活動 5》流星鏢防守</p> <p>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。</p> <p>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。</p>   |   |  |
| 十八 | <p>第六單元模仿趣味多</p> <p>第二課模仿滾翻秀</p> | <p>健體 -E-C2@ 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> | <p>第六單元模仿趣味多</p> <p>第 2 課模仿滾翻秀</p> <p>《活動 1》觀察與模仿</p> <p>1.教師引導學生討論：不同的動物在活動時的特徵有哪些？</p> <p>2.請學生嘗試模仿提及的動物，盡量伸展、運用肢體。</p> <p>《活動 2》動物向前進</p> <p>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。</p> <p>(1)猴子前進。</p> <p>(2)海狗前進。</p> <p>(3)大象前進。</p> <p>(4)兔跳前進。</p> <p>(5)螃蟹移動。</p> | <p>認知</p> <p>操作</p> <p>養成</p> <p>發表</p> <p>運動撲滿</p> |  |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 3》滾球和滾筒</p> <p>1.教師說明示範蜷曲與伸展，並指導學生練習。</p> <p>2.利用蜷曲與伸展的動作要領，在軟墊上滾動。</p> <p>《活動 4》猜拳不倒翁</p> <p>1.教師說明示範不倒翁的模仿動作，並指導學生練習。</p> <p>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。</p> <p>(1)2 人相對坐下，猜拳。</p> <p>(2)猜輸者，須做出不倒翁動作。</p> <p>《活動 5》猴子過橋</p> <p>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。</p> <p>2.教師指導學生上平衡木，以手腳並用的方式前進。</p> <p>《活動 6》猴子下山</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

|    |                              |   |  |             |               |
|----|------------------------------|---|--|-------------|---------------|
|    |                              |   | <p>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。</p> <p>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。</p>  |             |               |
| 十九 | <p>第六單元模仿趣味多<br/>第三課走向綠地</p> | <p>健體 -E-C2@ 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> | <p>第六單元模仿趣味多<br/>第3課走向綠地<br/>《活動1》來到綠地</p> <p>1.教師以「造飛機」的音樂帶領學生進行暖身活動。</p> <p>《活動2》觸覺新感受</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動3》動物模仿秀</p> <p>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</p> | <p>操作發表</p> | <p>【人權教育】</p> |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | <p>和身體特徵是什麼？牠們會做出哪些動作？</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 4》大自然的小玩家</p> <p>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）。</p> <p>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</p> |  |
|--|--|--|---|--|

|    |                      |  |   |                  |        |
|----|----------------------|--|---|------------------|--------|
|    |                      |  | 演袋鼠的學生則須找扮演驚鷺的學生聚在一起。   |                  |        |
| 二十 | 第六單元模仿趣味多<br>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。 | <p>第六單元模仿趣味多<br/>第 3 課走向綠地<br/>《活動 5》動物一家親</p> <p>1.教師帶領學生複習模仿動物的動作。<br/>2.教師說明動物一家親活動方式，並指導學生進行活動：<br/>(1)教師抽出 2 張動物卡，1 張身體部位卡。<br/>(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。<br/>(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。<br/>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。</p> <p>《活動 6》我們最團結<br/>1.5-6 人一組，以抽籤的方式將各組</p> | 操作<br>發表<br>運動撲滿 | 【人權教育】 |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | <p>以不同的動物命名。例如：蝴蝶組、螞蟻組、無尾熊組、螳螂組等。</p> <p>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。</p> <p>3.各組進行集體肢體創作。</p> <p>《活動 7》蝴蝶之舞</p> <p>1.教師指導學生配合「蝴蝶」的歌詞和旋律，練習「蝴蝶之舞」。</p> <p>《活動 8》表演與欣賞</p> <p>1.教師請學生分組上臺表演，欣賞他組的演出。</p> <p>2.臺下學生專注欣賞他組表演，完成後為同學鼓掌。</p> |  |
|--|--|--|---|--|

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。