

南投縣鳳凰國民小學115學年度領域課程計畫

【第一學期】

領域/科目	健體	年級/班級	四年級
教師	四年級教學團隊	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	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	實作:完成「我的飲食紀錄」學習單、課本第9頁「動動腦時間」。	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。

		<p>活中運動與健康的問題。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動2》不良飲食習慣</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>《活動3》解決營養不均衡問題</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>發表：說出營養不均衡容易造成的健康問題。</p>	
--	--	--------------------	---	-----------------------------	--

			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。	<p>第一單元食在有營養 第2課認識營養素</p> <p>《活動1》各類營養素(一)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>3.教師請學生課後完成「營養素的種類(一)」學習單，複習醣類、脂肪、蛋白質、水等營養素的功能，並舉例食物來源。</li> </ol> <p>《活動2》各類營養素(二)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2.教師補充說明「膳食纖維」。</li> <li>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。</li> <li>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</li> </ol>	<p>發表：說出營養素的功能，並舉例食物來源；說出各人生階段的飲食注意事項。</p> <p>實作：完成「營養素的種類」、「各類食物中的主要營養素」、「家人的飲食注意事項」學習單。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品E1 良好生活習慣與德行。</p>

		<p>質等營養素和膳食纖維的功能並舉例食物來源。</p> <p>《活動3》各類食物中的主要營養素</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動4》家人的飲食注意事項(一)</p> <p>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。</p> <p>《活動5》家人的飲食注意事項(二)</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動6》烹調方式我決定</p> <p>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。</p>		
--	--	---	--	--

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」學習單上打勾,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:完成課本單元一「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	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、二手菸	問答:說出一手菸、二手菸、二手菸的定義。 發表:說出菸的主要成分與其危害。	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

		<p>活中運動與健康的問題。</p>	<p>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。</p> <p>《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。</p> <p>《活動3》菸對健康的危害</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師配合影片說明吸菸對健康的危害。</li> <li>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。</li> <li>3.教師請學生完成「吸菸的危害」學習單。</li> </ol> <p>《活動4》電子煙是菸嗎？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2.教師配合影片介紹電子煙及其對健康的危害。</li> <li>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的迷思。</li> </ol> <p>《活動5》禁菸場所停看聽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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？</li> <li>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</li> </ol>	<p>實作：完成「吸菸的危害」、「電子煙的迷思」學習單。</p> <p>演練：運用生活技能「批判性思考」，破除電子煙的迷思。</p>	
--	--	--------------------	--	--	--

			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。	<p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第2課酒與檳榔</p> <p>《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。</p> <p>《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」學習單。</p> <p>《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。</p> <p>《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。</p>	<p>發表:說出過度飲酒的危害;說出檳榔的主要成分與對健康的危害。 演練:運用生活技能「倡議宣導」, 幫助家人戒酒;運用生活技能「做決定」, 遠離檳榔的危害。 實作:完成「健康倡議不飲酒」、「遠離檳榔」學習單。</p>	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

<p>六</p>	<p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不</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。 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,來支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和健康校園。 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健康校園? 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健康校園的行動,並鼓勵學生在生活中實踐。</p>	<p>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:在生活中實踐無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和健康校園。 總結性評量:完成課本單元二「現學現用」。</p>	<p>【法治教育】 法E8 認識兒少保護。</p>
----------	-------------------------------------	---	---	--	-------------------------------

七	<p>第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷</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 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。</p>	<p>發表:以誠懇、尊重的態度對待灼燙傷患者。 問答:說出灼燙傷三個分級的受傷程度與其症狀。 實作:完成「預防灼燙傷」、「灼燙傷急救處理」學習單。 演練:正確做出灼燙傷急救處理步驟。</p>	<p>【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。</p>
---	--------------------------------	---	---	---	--

八	<p>第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查</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。</p>	<p>發表:說出不安全用電方式的改善方法;說出常見危險用火行為與預防方法;說出住宅用火災警報器、滅火器使用方法。 實作:完成「用電安全」學習單。</p>	<p>【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>
---	---------------------------------	---	---	--	--------------------------------------

九	<p>第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查</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「居家防火檢核表」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</p>	<p>實作:完成「居家防火檢核表」、「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。</p>	<p>【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>
---	---------------------------------	---	--	--	--------------------------------------

			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、高溫和火焰。 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方式是否正確,為什麼? 2.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。 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。	演練:了解火災逃生避難原則,演練不同火災情況的逃生避難方法。 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。 發表:說出緩降機的使用時機與操作方式。 總結性評量:完成課本單元三「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。

			<p>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。</p> <p>《活動5》緩降機使用方式</p> <p>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。</p> <p>2.教師配合影片說明緩降機使用方式。</p> <p>《活動6》低姿勢火場逃生</p> <p>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。</p> <p>2.教師說明並示範低姿勢的火場逃生技巧。</p> <p>《活動7》身上著火的滅火方式</p> <p>1.教師說明並示範身上著火的滅火方式：停、躺、滾。</p> <p>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。</p>		
十一	<p>第四單元球類遊戲王</p> <p>第一課足球玩家</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>第四單元球類遊戲王</p> <p>第1課足球玩家</p> <p>《活動1》盤球基本功</p> <p>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。</p> <p>2.教師說明並示範「盤球基本功」的動作要領。</p> <p>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</p>	<p>操作：做出各種盤球方式。</p> <p>發表：分享盤球改變球向、盤球過人的方法。</p> <p>實作：完成「盤球闖四關」學習單。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

		<p>的盤球方式盤球前進至圓盤，練習盤球基本功的動作。</p> <p>《活動2》盤球闖四關</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.教師說明「盤球闖四關」活動規則。</li><li>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？</li><li>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。</li></ol> <p>《活動3》合作盤球</p> <p>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。</p> <p>《活動4》盤球奪寶</p> <p>教師說明「盤球奪寶」活動規則。</p> <p>《活動5》盤球過人</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.教師說明「盤球過人」活動規則。</li><li>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？</li></ol> <p>《活動6》保護腳下球</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.教師說明並示範「保護腳下球」的動作要領。</li><li>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。</li><li>3.教師說明「保護腳下球」活動規則。</li></ol> <p>《活動7》盤球入球門</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.教師說明「盤球入球門」活動規則。</li><li>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</li></ol>	
--	--	--	--

			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 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。	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。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

十三	<p>第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防</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。 《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?</p>	<p>操作: 練習拋接球、傳接球、踢定位球、跑壘、積極推進跑壘和壘板分流制的概念。 發表: 分享在活動中觀察到的進攻和防守策略。</p>	<p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
十四	<p>第四單元球類遊戲王來 第二課壘上攻防</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?</p>	<p>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。</p>	<p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			<p>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。</p> <p>《活動6》足壘小高手</p> <p>1.教師說明「足壘小高手」活動規則。</p> <p>2.活動結束後,教師帶領學生討論:</p> <p>(1)當你是進攻方時,你有哪些進攻的方法呢</p> <p>(2)當你是防守方時,你有哪些防守的方法呢?</p> <p>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。</p>	<p>運動撲滿:下課後和同學一起練習「踢球跑壘」活動。</p>	
十五	<p>第五單元跑跳過招大進擊</p> <p>第一課跑動活力躍</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>第五單元跑跳過招大進擊</p> <p>第1課跑動活力躍</p> <p>《活動1》最速精神 絕不放棄</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動2》轉身追逐跑</p> <p>1.教師說明「轉身追逐跑」活動規則。</p> <p>2.活動結束後,教師帶領學生討論得分策略。</p> <p>《活動3》牽繩追逐跑</p> <p>教師說明「牽繩追逐跑」活動規則。</p> <p>《活動4》曲折跑取球</p>	<p>實作:完成「運動家精神」、「五色關挑戰」學習單。</p> <p>操作:完成跑步活動。</p> <p>發表:分享在活動中觀察到的跑步改進方法。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			<p>教師說明「曲折跑取球」活動規則。</p> <p>《活動5》抬腿跑疊盤 教師說明「抬腿跑疊盤」活動規則。</p> <p>《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？</p> <p>《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？</p> <p>《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。</p> <p>《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？</p> <p>《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。</p> <p>《活動11》彎道跑競賽 1. 教師說明「彎道跑競賽」活動規則。</p>		
--	--	--	--	--	--

			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	操作：結合線梯做出各種跑跳動作；做出立定跳遠動作。 觀察：與同學友善互動，合作完成活動。 發表：分享個人闖關的表現。 實作：完成「闖五關集字卡」學習單。 運動撲滿：和同學練習60公尺快跑。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			<p>1.教師說明並示範「立定跳遠」的動作要領。</p> <p>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時遇到的問題，與同學討論改進動作的方法。</p> <p>《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。</p> <p>《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。</p> <p>《活動20》闖五關集字卡 1.教師說明「闖五關集字卡」活動規則。</p> <p>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。</p>		
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，帶領學生練習後進行檢測。	操作：完成體適能檢測。 實作：完成課本「體適能檢測紀錄」、「增進運動參與」學習單。 發表：分享挑戰登山任務的感覺。	【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）。

		<p>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。</p> <p>《活動2》運動參與的因素</p> <p>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。</p> <p>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」。</p> <p>《活動3》社區運動空間大搜查</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動4》規畫運動計畫</p> <p>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。</p> <p>《活動5》登山任務大會串</p> <p>1.教師說明「登山任務大會串」活動規則。</p>	<p>運動撲滿:和家人一起去登山步道健行。</p>	
--	--	---	---------------------------	--

			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 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	操作：做出進則攻、退則守的動作。 發表：描述同學進則攻、退則守動作的正確性。 運動撲滿：和同學練習「衝拳、橫肘攻防招式」與「劈掌、上架攻防招式」。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			<p>人做出先防守再進攻的步樁轉換攻防招式。</p> <p>《活動7》劈架攻防</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明並示範「劈掌、上架」動作要領。</li> <li>2.教師請學生嘗試用不同的步伐，搭配劈掌和上架練習。</li> </ol> <p>《活動8》劈架攻防招式設計</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>		
十九	<p>第六單元嬉游樂舞鈴</p> <p>第一課舞動一身</p>	<p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<p>第六單元嬉游樂舞鈴</p> <p>第1課舞動一身</p> <p>《活動1》肢體魔法畫筆</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>《活動2》點線面團體創作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ol>	<p>操作：模仿性創作各種工具運轉的情境；表演丟丟銅仔土風舞。</p> <p>發表：分享最喜歡的點線面團體創作造型；分享觀舞心得。</p> <p>實作：完成「情境創作」學習單。</p> <p>運動撲滿：與同學合作創作工具運轉情境、跳一次列車遊戲。</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>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。</p>

			<p>式並變化路線), 創作點、線、面造型。</p> <p>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。</p> <p>《活動3》模仿情境創作</p> <p>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境。</p> <p>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。</p> <p>《活動4》丟丟銅仔土風舞舞序</p> <p>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。</p> <p>《活動5》表演與欣賞</p> <p>1. 教師請學生分組上臺表演丟丟銅仔土風舞並相互觀摩。</p> <p>2. 表演結束後, 發表觀舞心得, 完成「丟丟銅仔土風舞」學習單。</p> <p>《活動6》列車舞</p> <p>1. 教師將全班分成4人一組, 雙手搭前一个人的肩膀成一列列車, 接著說明並示範「列車舞」舞序。</p> <p>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。</p> <p>《活動7》列車遊戲</p> <p>教師說明「列車遊戲」活動規則。</p>	
--	--	--	--	--

廿	<p>第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲</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、蹬地漂浮打水前進的</p>	<p>操作:做出打水、臥浪基本動作。 發表:分享打水活動的合作與競爭策略。 運動撲滿:練習蹬牆、蹬地漂浮打水前進,並完成「打水練習計畫」學習單。</p>	<p>【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。</p>
---	------------------------------	---	--	--	--

			<p>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。</p> <p>《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。</p> <p>《活動10》顏色配對 教師說明「顏色配對」活動規則。</p> <p>《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。</p> <p>《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。</p> <p>《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。</p> <p>《活動14》尋找海神寶藏 教師說明「尋找海神寶藏」活動規則。</p>		
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	<p>第六單元嬉游樂舞鈴 第3課轉動扯鈴</p> <p>《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。</p> <p>《活動2》握棍方式</p>	操作: 做出地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、開線亮相動作。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

		<p>活中運動與健康的問題。</p>	<p>教師說明並示範「扯鈴握棍方式」。</p> <p>《活動3》地上起鈴後運鈴</p> <p>1.教師說明並示範「地上起鈴後運鈴」的動作要領。</p> <p>2.教師說明並示範「常見錯誤運鈴姿勢」。</p> <p>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。</p> <p>《活動4》使鈴平衡</p> <p>1.教師說明並示範「使鈴平衡」的方式。</p> <p>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。</p> <p>《活動5》滾動起鈴後運鈴</p> <p>教師說明並示範「滾動起鈴後運鈴」的動作要領。</p> <p>《活動6》開線亮相</p> <p>教師說明並示範「開線亮相」的動作要領。</p> <p>《活動7》擲骰子玩扯鈴</p> <p>教師說明「擲骰子玩扯鈴」活動規則。</p>	<p>發表：說出練習扯鈴時遇到的問題，並和同學討論解決方法。</p> <p>運動撲滿：下課後練習扯鈴運鈴。</p>	
--	--	--------------------	---	---	--

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。

南投縣鳳凰國民小學115學年度領域課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健體	年級/班級	四年級
教師	四年級教學團隊	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.了解受傷出血、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				

<p>一</p>	<p>第一單元迎向青春期 第一課相處萬花筒</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。 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>第一單元迎向青春期 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。 《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。</p>	<p>發表:說出增進人際關係的技巧;說出自己的優點與缺點。 實作:完成「我的人際行為檢核表」、「自我肯定行動計畫」學習單。 演練:進行有效溝通原則的演練。 自評:檢視自己是否有性別刻板印象。</p>	<p>【品德教育】 品E6 同理分享。</p>
----------	-------------------------------	---	--	---	-----------------------------

			<p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動6》自我肯定的方法</p> <p>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。</p> <p>2.教師配合課本,說明「自我肯定」技能的步驟。</p>		
二	<p>第一單元迎向青春 期 第二課青春你我他</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>第一單元迎向青春 期 第2課青春你我他 《活動1》第二性徵</p> <p>1.教師請學生拿出自己小時候的照片,並分享:和以前相比,你現在的身體與心理上有哪些變化呢?</p> <p>2.教師配合課本說明:未來大家將會邁入另一個成長階段,稱為「青春 期」。每個人青春開始的時間不同,通常女生比男生早進入青春 期。</p> <p>3.教師配合課本和 第二性徵圖片,介紹男性和女性的第二性徵。</p> <p>《活動2》生殖器官</p> <p>1.教師配合課本帶領學生認識男性和女性的生殖器官,講述正確的名</p>	<p>發表:說出男性和女性的青春 期第二性徵、夢遺及其處理與因應方式。</p> <p>演練:演練衛生棉的使用和丟棄步驟。</p> <p>實作:完成「情緒調適」學習單。</p>	<p>【品德教育】 品E6 同理分享。</p>

		<p>稱，並強調生殖器官和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。</p> <p>2.教師說明：男性和女性青春期時還會發生一些生理現象，例如：月經、夢遺等等。</p> <p>《活動3》月經</p> <p>1.教師說明月經的狀況因人而異。</p> <p>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。</p> <p>《活動4》情緒調適</p> <p>教師引導學生覺察個人進入青春期的情緒和想法，運用生活技能「情緒調適」緩解不安的情緒。</p> <p>(1)覺察自己的情緒。</p> <p>(2)分析情緒產生的原因。</p> <p>(3)面對並接受青春期的改變。</p> <p>(4)積極處理問題。</p> <p>《活動5》夢遺的處理與因應</p> <p>教師說明男生青春期的生理變化「夢遺」，及其處理與因應方式。</p> <p>《活動6》青春期健康飲食</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本並說明：青春期是生長的重要階段，平時應遵守健康餐盤原則，均衡攝取各類營養素，幫助生長。</p> <p>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。</p>	
--	--	--	--

<p>三</p>	<p>第一單元迎向青春 期 第三課尊重與保護自我</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。 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.教師播放身體自主權相關影片,引導學生思考並演練拒絕不舒服互動的方法。 《活動3》自我保護的方法 教師配合課本情境,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</p>	<p>發表:分辨適當與不適當的身體碰觸。 演練:了解自己的身體界線,拒絕性騷擾。 實作:完成「身體界線與自主權」學習單。 總結性評量:完成課本單元一「現學現用」。</p>	<p>【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。</p>
----------	--------------------------------------	--	--	---	--

			<p>生人,所以平時要提高警覺,避免受到侵害。</p> <p>《活動5》身體自主權 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」。</p> <p>《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。</p>		
四	<p>第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動</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>第二單元天然災害知多少 第1課天搖地動 《活動1》地震應變步驟 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。</p> <p>《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。</p> <p>《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。</p> <p>《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?</p>	<p>演練:演練地震應變步驟。 實作:完成「安全避難檢核表」學習單。 發表:說明地震後的應變方式。</p>	<p>【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。</p>

			<p>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。</p> <p>《活動5》地震避難方法(公共場所)</p> <p>1.教師提問:地震發生時如果在公共場所,該怎麼避難呢?</p> <p>2.教師請學生演練在公共場所的地震避難方法。</p> <p>《活動6》地震後應變</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動7》地震可能造成的災害</p> <p>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?</p> <p>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。</p> <p>《活動8》居家避震與防震措施</p> <p>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?</p> <p>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。</p> <p>《活動9》家庭防災計畫</p> <p>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」,規畫家庭防災計畫。</p> <p>《活動10》緊急避難包</p>	
--	--	--	--	--

			<p>1.教師提問:平時還須準備「緊急避難包」,需要立即撤離建築物時,緊急避難包就能派上用場。緊急避難包中需要放置哪些物品?準備時要注意什麼?</p> <p>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。</p>		
五	<p>第二單元天然災害知多少</p> <p>第二課小小救護員</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>第二單元天然災害知多少</p> <p>第2課小小救護員</p> <p>《活動1》傷口止血處理</p> <p>1.教師配合課本,說明傷口止血處理的要領。</p> <p>2.教師描述情境:小蘭的手臂在地震時被玻璃割傷。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)。</p> <p>《活動2》扭傷處理</p> <p>1.教師描述情境:地震發生時婷婷嚇得跌下樓梯,扭傷了腳。如果你是婷婷,該如何處理呢?</p> <p>2.教師配合課本說明扭傷的急性期處理原則—PEACE。請學生演練扭傷處理方法。</p> <p>《活動3》傷口護理好幫手—急救箱</p> <p>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。</p> <p>2.教師說明使用急救箱的注意事項。</p> <p>3.教師發下「家庭急救箱」學習單,請學生檢查家裡的急救箱,過期的物品應丟棄,缺漏的物品應補齊。</p> <p>《活動4》小傷口處理步驟</p>	<p>發表:說明外傷出血和扭傷的處理方法。</p> <p>演練:練習傷口止血和扭傷處理步驟;正確處理小傷口。</p> <p>實作:檢查居家急救箱物品是否齊全。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E11 了解急救的重要性。</p> <p>安E12 操作簡單的急救項目。</p>

			<p>1.教師示範並說明小傷口處理步驟。</p> <p>2.教師請學生洗淨雙手，分組演練傷口處理的步驟。</p>		
六	<p>第二單元天然災害知多少</p> <p>第三課颱風來襲</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>第二單元天然災害知多少</p> <p>第3課颱風來襲</p> <p>《活動1》颱風可能造成的災害</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>《活動2》防颱準備</p> <p>1.教師提問：你和家人在颱風來臨前，會做哪些預防措施？</p> <p>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。</p> <p>《活動3》因應颱風的行動</p> <p>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。</p> <p>《活動4》颱風來臨時注意事項</p> <p>教師帶領學生閱讀課本，了解颱風來臨時注意事項。</p> <p>《活動5》颱風過後的行動</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>發表：說明防颱準備措施、颱風過後應採取的行動。</p> <p>實作：完成「防颱小達人」學習單。</p> <p>總結性評量：完成課本單元二「現學現用」。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E2 了解危機與安全。</p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

七	<p>第三單元健康方程式 第一課呼吸系統</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>第三單元健康方程式 第1課呼吸系統 《活動1》認識呼吸系統 1. 教師說明: 呼吸的時候, 會明顯的感覺氣體進出鼻子, 尤其剛憋完氣要呼吸的時候。我們時時刻刻都需要呼吸, 呼吸這個動作對維持生命非常重要, 處理空氣進出人體的構造稱為呼吸系統。 2. 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. 教師舉例常見的危害呼吸系統因素。 2. 教師舉例情境引導學生覺察生活中危害呼吸系統的因素。 《活動3》保護呼吸系統的方法 1. 教師帶領學生閱讀課本情境: 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. 教師將全班分成5組, 將生活情境題放入籤筒, 請各組抽題。 3. 教師請各組討論生活情境題, 思考保護呼吸系統的方法, 輪流上臺發表。 4. 教師發下「呼吸系統」學習單, 請學生課後完成, 並於生活中落實呼吸系統保健行動。</p>	<p>發表: 說明呼吸系統的構造和功能, 以及危害呼吸系統的因素。 演練: 練習呼吸系統的保健方法。 實作: 完成「呼吸系統」學習單。</p>	<p>【品德教育】 品E6 同理分享。</p>
---	------------------------------	--	---	---	-----------------------------

八	<p>第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通</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>第三單元健康方程式 第2課肺炎防疫通 《活動1》認識肺炎</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師請各組輪流上臺,發表蒐集到的肺炎相關資料。</li> <li>2.教師統整學生發表的內容,配合課本介紹「肺炎」。</li> </ol> <p>《活動2》生病時的照護 教師配合課本說明罹患肺炎的照護方法。</p> <p>《活動3》防疫行動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師播放新聞報導或影片,舉例說明疾病大流行的歷史事件。</li> <li>2.教師說明:預防肺炎的兩大原則是減少被傳染的機會、增強身體抵抗力。請從疾病的特性和過去學習傳染病的預防方法,發表預防肺炎的行動。</li> <li>3.教師統整學生發表的內容,並說明預防肺炎的行動。</li> <li>4.教師提問:傳染病流行期間,醫護人員、衛生單位、科學家,以及其他許多默默付出的人,都在為對抗疾病而忙碌。如果此時有人不遵守防疫規定,可能會造成哪些影響呢?請學生自由發表。</li> <li>5.教師請學生思考並規畫「一日防疫行動」,並發下「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,並記錄一週的執行狀況。</li> </ol>	<p>發表:說明肺炎的成因、症狀和傳染方式。 演練:做出生病時的照護方式。 實作:完成「我的防疫約定與行動」學習單。</p>	<p>【品德教育】 品E6 同理分享。</p>
---	-------------------------------	---	--	--	-----------------------------

九	<p>第三單元健康方程式 第三課就醫好習慣</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。</p>	<p>發表:說明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「我的就醫行為」學習單。 總結性評量:完成課本單元三「現學現用」。</p>	<p>【品德教育】 品E6 同理分享。</p>
十	<p>第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣</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「持拍桌上滾球」活動規則: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</p>	<p>操作:運用桌球技巧完成比賽。 發表:分享活動策略。 實作:完成「擊球與發球」學習單。 運動撲滿:找同學玩「一球決勝」,探索發球策略,完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p>	<p>【品德教育】 品E6 同理分享。</p>

		<p>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。</p> <p>《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。</p> <p>《活動5》雙人互助擊球 教師說明「雙人互助擊球」活動規則:在桌球半桌進行,2人一組,一人將球對牆擲出,球回彈時,另一人移位上前並以正手擊球,兩人輪流擊回彈的球。</p> <p>《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。</p> <p>《活動7》發球基本動作 教師說明並示範發球動作要領。</p> <p>《活動8》發球練習 教師說明「發球練習」活動規則: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</p>		
--	--	---	--	--

			<p>換下一人，以此方式輪流對牆練習發球。</p> <p>《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。</p> <p>《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。</p> <p>《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。</p>		
十一	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	<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-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活</p>	<p>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。</p> <p>《活動2》運球要領與運球小高手 1.教師說明並示範運球的動作要領。 2.教師於場地中直線排列多組角錐，並示範其他運球動作。</p> <p>《活動3》運球達陣</p>	<p>操作：運球前進完成活動任務。 發表：描述自己或他人運球動作的正確性。</p>	<p>【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。</p>

	<p>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>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。</p> <p>《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。</p> <p>《活動5》護球小達人 1. 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。 2. 教師示範護球的動作要領。 3. 教師可設定不同範圍進行活動，例如：籃球場全場、籃球場半場、籃球場三分線範圍內、籃球場禁區範圍內等等。</p>		
--	--------------------------------------	---	--	--

<p>十二</p>	<p>第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩</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。 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,累計分數較高的組別獲勝。 《活動7》雙人跑動傳接球 1.教師說明並示範胸前傳球、地板傳球動作,請學生2人一組,交替運用胸前傳球、地板傳球進行傳接球練習。 2.教師說明「雙人跑動傳接球」活動規則:2人一組,A胸前傳球給B,球出手後A跑動;B接住球後胸前傳球給A,球出手後B跑動;以此方式橫向前進。 《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,</p>	<p>操作:跑動傳接球,使球進入得分區。 發表:分享活動策略。 實作:完成「運球與傳球」學習單。 運動撲滿:找同學練習雙人跑動傳接球,完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p>	<p>【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。</p>
-----------	------------------------------	--	--	---	---

			<p>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。</p> <p>《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。</p>		
十三	<p>第四單元球來球往 第三課球來球襲</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-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>第四單元球來球往 第3課球來球襲</p> <p>《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。</p> <p>《活動2》越過山丘 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。</p> <p>《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</p>	<p>操作：進行「十六宮格滾滾樂」、「越過山丘」活動。</p> <p>實作：完成「命中十六宮格」學習單。</p> <p>發表：分享活動策略。</p> <p>觀察：與同學友善互動，合作完成活動。</p> <p>運動撲滿：和同學一起在「打靶任務」的投擲區比賽，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p>	<p>【品德教育】 品E6 同理分享。</p>

			後，到投擲區擲球。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。		
十四	第四單元球來球往 第四課攻閃交手	<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-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>第四單元球來球往 第4課攻閃交手</p> <p>《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，時間結束計算得分，接著兩組角色交換，累計得分較高的組別獲勝。</p> <p>《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。</p> <p>《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</p>	<p>操作：進行「躲避球大賽」活動。</p> <p>發表：分享活動策略。</p> <p>實作：完成「躲避球高手」學習單。</p> <p>運動撲滿：找同學一起進行「躲避球大賽」，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p>	【品德教育】 品E6 同理分享。

			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 教師帶領學生閱讀課本並配合躲避球比賽影片，認識躲避球比賽規則。		
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。 《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，以傳接聖火方式進行活動，每次三組同時進行。 《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。從第一人開始傳接棒，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	發表：回答接力狀況題。 操作：做出傳接棒動作；做出肩上投擲動作。 問答：說明各種接力狀況的處理方法。 實作：完成「一起來投擲」學習單。 運動撲滿：找同學在安全的場地練習接力跑和擲遠，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【品德教育】 品E6 同理分享。

		<p>一起繞操場慢跑，慢跑的同時練習傳接棒。</p> <p>《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，傳棒者傳棒給接棒者，接力需在兩個角椎間完成。</p> <p>《活動8》掉棒怎麼辦 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。</p> <p>《活動9》接力棒忘記換手怎麼辦 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。</p> <p>《活動10》傳棒後離開跑道 教師擔任傳棒者，邀請學生一起演練三種離開跑道的方式。</p> <p>《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，在兩條線之間完成傳接棒。</p> <p>《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。</p> <p>《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。</p> <p>《活動14》原地投擲 教師說明原地肩上投擲和原地低手投擲動作要領。</p> <p>《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</p>		
--	--	--	--	--

			<p>顆、壘球2顆，共4顆球。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。</p> <p>《活動16》行進間肩上投擲 教師說明並示範側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。</p> <p>《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，選出「班級擲遠王」。</p>		
十六	<p>第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人</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>第五單元投擊奔極限 第2課耐力小鐵人</p> <p>《活動1》馬拉松的由來 教師介紹馬拉松的由來。</p> <p>《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。</p> <p>《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。</p> <p>《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。</p> <p>《活動5》校園迷你馬拉松 教師說明「校園迷你馬拉松」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</p>	<p>發表：說明提升心肺適能的好處和養成規律運動習慣的方法。</p> <p>操作：進行「校園迷你馬拉松」活動。</p> <p>實作：完成「我的運動計畫」學習單。</p>	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p>

			<p>自行調整速度、步伐與跑走交替的頻率。</p> <p>《活動6》提升心肺適能的好處</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師請學生分享進行耐力跑的情形與感受。</li> <li>2.教師說明提升心肺適能的好處。</li> </ol> <p>《活動7》養成規律運動習慣的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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?</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>《活動8》運動要注意</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師提問:運動時你會注意哪些事以保護自己的安全?</li> <li>2.教師領學生閱讀課本,了解運動安全注意事項。</li> </ol>		
十七	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。	<p>第五單元投擊奔極限</p> <p>第3課友善攻防術</p> <p>《活動1》進攻八式</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明並示範「進攻八式」動作要領。</li> <li>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。</li> </ol> <p>《活動2》退防八式</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明並示範「退防八式」動作要領。</li> </ol>	<p>操作:串接單招動作,連續攻擊練習靶。</p> <p>發表:分享身體活動後的感覺或心得。</p> <p>實作:完成「劈踢衝打演武計畫」學習單。</p> <p>運動撲滿:訂定個人的「劈踢衝打演武計畫」,完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p>	【品德教育】 品E6 同理分享。

		<p>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。</p> <p>《活動3》雙人對練</p> <p>1.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。</p> <p>2.教師說明並與一位學生示範「雙人對練」活動進行方式。</p> <p>《活動4》武友交流</p> <p>1.教師請學生輪流進行對練表演,彼此觀摩。</p> <p>2.表演後,教師請學生自由發表觀摩心得。</p> <p>《活動5》單招進擊</p> <p>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。</p> <p>《活動6》劈踢衝打</p> <p>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。</p> <p>《活動7》靜心收功</p> <p>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。</p>		
--	--	--	--	--

<p>十八</p>	<p>第六單元箱木跳 跳隨花舞 第一課跳箱平衡木</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>第六單元箱木跳跳隨花舞 第1課跳箱平衡木 《活動1》踏跨遊戲 輪流進行「單腳踩踏板起跳後, 跨越跳箱」的動作。 《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。 《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。 《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。 《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</p>	<p>操作: 完成跳箱、平衡木活動。 發表: 分享箱上創意動作; 分享上下平衡木動作變化。 實作: 完成「跳箱平衡木」學習單。 運動撲滿: 和同學在安全場地練習兔跳前進, 和在平衡木上與道具互動, 完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p>	<p>【品德教育】 品E6 同理分享。</p>
-----------	--------------------------------------	--	--	---	-----------------------------

			<p>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?</p> <p>《活動9》木上表演秀</p> <p>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?</p> <p>2.教師請各組上木表演,相互觀摩學習,展現合作精神。</p> <p>《活動10》闖關小達人</p> <p>教師說明「闖關小達人」活動進行方式。</p>		
十九	<p>第六單元箱木跳</p> <p>跳隨花舞</p> <p>第二課線條愛跳舞</p>	<p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養,促進多元感官的發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞</p> <p>第2課線條愛跳舞</p> <p>《活動1》線條變變變</p> <p>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。</p> <p>《活動2》移位步伐練習</p> <p>1.教師說明並示範「移位步伐練習」動作要領。</p> <p>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。</p> <p>《活動3》L和S的對話</p> <p>1.教師引導學生複習上節課創作的直線和曲線造型變化。</p> <p>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。</p>	<p>操作:結合移位動作,運用肢體表現直線與曲線的造型變化;進行主題式角色模仿與肢體創作。</p> <p>觀察:在活動中與同伴友善互動。</p> <p>發表:分享觀賞表演的心得。</p> <p>實作:完成「一起來模仿」學習單。</p> <p>運動撲滿:找同學一起做出「模仿與結合」的互動,完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品E6 同理分享。</p>

			<p>《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。</p> <p>《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。</p>		
廿	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。	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞 第3課花之舞</p> <p>《活動1》《花之舞》基本舞步 1.教師介紹《花之舞》。 2.教師說明並示範《花之舞》土風舞基本舞步：點步、跑跳步、搖擺步。 3.教師將全班分成4組排成橫排，搭配《花之舞》教學影片，反覆練習基本舞步。</p> <p>《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。</p>	操作：表演《花之舞》土風舞。	【品德教育】 品E6 同理分享。

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。	第六單元箱木跳跳隨花舞 第3課花之舞 《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。接著請學生在《花之舞》舞序23-26的四個8拍改為進行「鑽手門」遊戲, 變換動作和隊形。	操作: 完成「鑽手門」舞蹈遊戲。 實作: 完成「花之舞」學習單。 運動撲滿: 和同學一起跳《花之舞》, 完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【品德教育】 品E6 同理分享。
----	---------------------------	--	--	--	---------------------

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。