

## 南投縣潭南國民小學 111 學年度領域學習課程計畫

### 【第一學期】

領域/科目	健康與體育	年級/班級	四年級，共 <u>1</u> 班
教師	四年級教學團隊	上課週/節數	每週 <u>3</u> 節， <u>21</u> 週，共 <u>63</u> 節

課程目標：

1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。
2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。
3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。
4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。
5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。
6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。
7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。
8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	第一單元 食在有營養 第一課 營養要均衡	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的 思考能力，並透過 體驗與實踐，處理 日常生活中運動與 健康的問題。	第一單元食在有營養 第1課營養要均衡 《活動1》營養不均衡 1. 教師請學生計算「我的飲食紀錄 (一)」學習單的食物攝取量，將一日 三餐的食物攝取量填入「我的飲食紀錄 (二)」學習單，檢查個人的食物攝取 量是否符合健康餐盤的原則，找出自己	發表 實作	

			<p>的飲食問題，例如：哪一類食物吃得太多，或哪一類食物吃得不夠。</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。執行期間組內同學互相鼓勵與監督，並請家長協助解決困難。</p>		
--	--	--	--	--	--

<p>二</p>	<p>第一單元 食在有營養 第二課 認識營養素</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>第一單元食在有營養 第 2 課認識營養素 《活動 1》各類營養素 1. 教師說明：食物中含有營養素，食物經過消化後，營養素會被身體吸收和利用，提供身體所需的熱量和營養。 2. 教師詢問：你知道營養素有哪些？每種營養素各有什麼功能？每種營養素的來源食物是什麼呢？ 3. 教師帶領學生閱讀課本第 12-13 頁，並配合衛生福利部 國民健康署健康九九網站的營養素教學影片，介紹醣類、脂肪、蛋白質、水的功能和食物來源。 4. 教師發給各組六大類食物圖卡，並分配各組一種營養素，例如：醣類，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。 《活動 2》各類營養素（二） 1. 教師帶領學生閱讀課本第 14-15 頁，並配合衛生福利部 國民健康署健康九九網站的營養素教學影片，介紹維生素、礦物質的功能和食物來源，並說明維生素、礦物質等營養素無法提供熱量，但仍是幫助人體維持健康的重要養分。 2. 教師補充說明：在日常生活中常聽到的「膳食纖維」，也是食物中重要的營養成分。膳食纖維雖然無法被人體消化</p>	<p>發表 實作</p>	
----------	---	---	--	------------------	--

		<p>和吸收，但它是人體清道夫，可以幫助排便，預防便秘。</p> <p>3. 教師發給各組六大類食物圖卡，並分配各組一種營養素，例如：維生素 A，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。</p> <p>《活動 3》食物中包含的主要營養素</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 16-17 頁，並配合衛生福利部 國民健康署網站的六大類食物影片（全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類），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，例如：全穀雜糧類，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>《活動 4》家人的飲食注意事項</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 18-19 頁情境，並說明：每個人都需要各類食物中的營養素，但每個人生長需求、活動量和身體狀況不同，飲食需注意的地方有所差異。</p> <p>2. 教師說明：各人生階段的家人飲食的注意事項。</p> <p>3. 教師詢問：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</p>		
--	--	---	--	--

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			討論完成「家人的飲食注意事項」學習單，輪流上臺分享。		
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。	<p>第一單元食在有營養 第3課聰明選食物</p> <p>《活動1》健康安全消費的方法</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第20-21頁情境，並配合教學影片說明選購健康又安全食物的方法。</p> <p>(1) 確認認證標章：挑選包裝完整的食物時，應確認外包裝上的認證標章。</p> <p>(2) 注意保存期限：確認食物在保存期限內才購買，並應適量選購，避免大量購入後久放不新鮮。</p> <p>(3) 仔細觀察食物：用眼睛看外觀、用手摸質地、用鼻子聞味道。</p> <p>2. 教師請學生分享預計和家人製作的料理名稱和食材，共同討論挑選食材的注意事項。</p> <p>《活動2》牛乳聰明選</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第22-23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。</p> <p>2. 教師說明：選購時應仔細閱讀食品標示，並選擇有認證標章的乳品。</p>	發表 實作 總結性評量	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			<p>3. 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。</p> <p>4. 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。</p>		
四	<p>第二單元 拒菸拒酒拒檳榔 第一課 菸與煙的真相</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>第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第 1 課菸與煙的真相 《活動 1》認識一手菸、二手菸、三手菸</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 28 頁情境，並提問：什麼是一手菸、二手菸、三手菸呢？</p> <p>2. 教師補充說明：三手菸可能會附著在頭髮、衣物、牆壁、家具等物體表面，即使菸味散去，汙染物仍然存在環境中。</p> <p>《活動 2》菸對健康的危害</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 29 頁情境，並提問：菸可能會對吸菸者和家人的健康造成哪些危害呢？</p> <p>2. 教師配合影片說明吸菸對健康的危害。</p> <p>3. 教師配合課本第 29 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的印象。</p> <p>4. 教師請學生完成「吸菸的危害」學習單。</p>	<p>發表 實作 演練</p>	<p><b>【資訊教育】</b> 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>

			<p>《活動 3》電子煙是菸嗎？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師帶領學生閱讀課本第 30-31 頁情境，並提問：你看過電子煙嗎？你認為電子煙是菸的一種嗎？</li> <li>2. 教師說明：當你不確定訊息的真相，你可以運用生活技能「批判性思考」做出合理的判斷和選擇。對於鄰居姐姐說的話，琳琳可以怎麼進行批判性思考呢？</li> <li>3. 教師配合影片介紹電子煙及其對健康的危害。</li> <li>4. 教師請學生分組演練運用生活技能「批判性思考」破除電子煙的迷思。</li> <li>5. 教師播放影片，延伸介紹加熱式菸品。</li> </ol>		
<p>五</p>	<p>第二單元 拒菸拒酒拒檳榔 第二課 酒與檳榔</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>第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第 2 課酒與檳榔 《活動 1》爸爸別喝酒</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請學生分組討論飲酒的危害，並上臺進行發表。教師配合影片、資料、新聞說明飲酒的危害。</li> <li>2. 教師詢問：你的家人有飲酒的習慣嗎？你會怎麼勸導家人不要飲酒呢？</li> <li>3. 教師帶領學生閱讀課本第 32-33 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？</li> <li>4. 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。</li> </ol>	<p>演練 實作</p>	<p>【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>

			<p>《活動 2》遠離檳榔</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請學生分組討論檳榔的危害，並上臺發表。教師播放相關影片，澄清檳榔的迷思。</li> <li>2. 教師詢問：你的家人有嚼檳榔的習慣嗎？如果家人或朋友邀請你嚼檳榔，你會怎麼做呢？</li> <li>3. 教師帶領學生閱讀課本第 34-35 頁情境，並提問：小誠如何運用生活技能「做決定」遠離檳榔呢？</li> </ol>		
<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</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師配合影片複習吸菸、飲酒、嚼檳榔的危害。</li> <li>2. 教師詢問：如果有人邀約你吸菸、飲酒、嚼檳榔，你會怎麼拒絕呢？</li> <li>3. 教師帶領學生閱讀課本第 36-37 頁情境，並播放影片說明拒絕方法（天龍八不）。</li> <li>4. 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。</li> </ol> <p>《活動 2》實踐健康信念</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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校園。</li> </ol>	<p>演練 實作 自評 總結性評量</p>	<p>【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。</p>

			<p>2. 教師帶領學生閱讀課本第 38-39 頁情境，並說明：琳琳參加學校舉辦的「向菸、酒、檳榔說不」活動，她透過行動支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園。</p> <p>3. 教師請學生完成「實踐健康信念（一）」、「實踐健康信念（二）」學習單，輪流上臺分享個人支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園的行動，並鼓勵學生在生活中實踐。</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</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 44 頁情境並配合影片說明，灼燙傷患者不僅身體受傷，心理也承受極大的壓力。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。</p> <p>2. 教師提醒：灼燙傷患者承受極大的身心不適，應該同理他們的心情，以誠懇、尊重的態度對待他們，不談論或取笑其傷處。</p> <p>《活動 2》灼燙傷預防</p> <p>1. 教師說明：小鈞的燙傷事件其實是可以預防的，造成灼燙傷的原因很多，了解可能發生的原因並注意預防，就能避免受傷。</p>	<p>發表 演練 實作</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>

			<p>2. 教師詢問：還有哪些可能發生上述灼燙傷的原因呢？可以如何預防呢？</p> <p>3. 教師請學生完成「預防灼燙傷」學習單，並上臺分享。</p> <p>《活動 3》灼燙傷急救處理方法</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 46-47 頁情境，並提問：灼燙傷時該怎麼處理呢？</p> <p>2. 教師配合影片說明灼燙傷急救處理方法，以及注意事項。</p> <p>3. 教師將學生分組，帶領學生演練灼燙傷急救處理方法。</p> <p>4. 教師提醒：灼燙傷發生時，若不做急救處理而直接送醫，會延遲降溫傷口的時間，可能讓傷勢更嚴重。</p> <p>5. 教師詢問：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>		
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</p> <p>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。</p> <p>2. 教師帶領學生閱讀課本第 48-49 頁情境，並提問：小鈞家有哪些不安全的用電方式？並配合影片說明改善的方法。</p>	發表 實作	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

			<p>3. 教師說明：若電線受拉扯、擠壓而破損或斷裂，通電時電線容易過熱或產生火花，造成火災。除此之外，也要注意不可用未擦乾的手插插頭，以免觸電。</p> <p>4. 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。</p> <p>《活動 2》居家防火設備——住警器</p> <p>1. 教師說明：平時多一分防火準備，就能多一分安全保障。你的家裡有哪些預防火災的設備呢？</p> <p>2. 教師配合影片、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）。</p> <p>《活動 3》居家防火設備——滅火器</p> <p>1. 教師說明：家中備有滅火器，可以在剛起火、火勢較小時用滅火器滅火，但如果火勢太大就不要試圖滅火，應趕快逃生。滅火器要固定放在取用方便、明顯的地方。</p> <p>2. 教師配合影片說明滅火器的使用口訣與操作方法。</p>		
<p>九</p>	<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</p>	<p>第三單元熱與火的危機 第 2 課防火安全檢查 《活動 4》居家防火和逃生措施</p> <p>1. 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</p>	<p>實作 發表</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

		<p>日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>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。</p> <p>《活動 5》檢查居家防火措施</p> <p>1. 教師請學生上臺分享「居家防火檢核表」學習單居家防火和逃生措施檢查結果和改善方法。</p> <p>《活動 6》家庭逃生計畫</p> <p>1. 教師詢問：你是否曾經和家人規畫家庭逃生計畫？計畫的內容是什麼？</p> <p>2. 教師說明：事先規畫家庭逃生計畫，可以在發生火災時更快的應變，確保生命安全。</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 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。</p> <p>5. 教師補充說明：萬一無法從主要出口（大門）逃生時，可以移動至相對安全的空間避難。</p> <p>《活動 7》檢查公共場所防火措施</p> <p>1. 教師播放公共場所火災新聞，並說明：除了在家中，在公共場所也可能發</p>		
--	--	-----------------------	---	--	--

			<p>生火災，所以到公共場所也要注意防火措施，預先做好逃生的準備。</p> <p>2. 教師配合影片說明到公共場所時須檢查的防火措施。</p> <p>3. 教師展示學校附近的公共場所防火措施照片，提醒學生到公共場所時先檢查防火措施是否符合標準，確認公共場所入口是否張貼「不合格場所圖示」，千萬不要進入防火措施不合格的公共場所。</p>		
<p>十</p>	<p>第三單元 熱與火的危機 第三課 火場應變</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3課火場應變 《活動1》可怕的火災</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動2》發現火災時</p> <p>1. 教師詢問：如果你發現火災，你會怎麼做？</p> <p>2. 教師整理學生的回答，說明火災時的正確應變方式。</p> <p>《活動3》火場逃生避難迷思</p> <p>1. 教師詢問學生下列火場逃生避難方式是否正確，為什麼？</p> <p>2. 教師配合影片中火場逃生避難的問題，請學生分組搶答，並澄清學生的迷思。</p>	<p>演練 實作 總結性評量</p>	

		<p>3. 教師請學生課後完成「火場逃生避難迷思」學習單，澄清火場逃生避難迷思。</p> <p>《活動 4》火災逃生避難原則</p> <p>1. 教師配合影片說明火災逃生避難原則：小火快逃，濃煙關門。發生火災時先大喊失火，示警家人，接著判斷火在室內或火在室外。</p> <p>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。</p> <p>《活動 5》低姿勢火場逃生</p> <p>1. 教師說明：火災發生時有三種情況不適合關門避難，應立即往外逃生。</p> <p>(1) 建築結構為不耐燃的材料，例如：木造屋、鐵皮屋、泥土牆。</p> <p>(2) 避難房間的門材質不耐高溫，例如：玻璃門、塑膠門。</p> <p>(3) 所在房間無對外窗戶。</p> <p>2. 教師說明並示範低姿勢的火場逃生技巧：以低姿勢沿著牆壁前進，頭部壓低盡量靠近地面，一手扶著牆壁以找尋出口，一手輔助爬行。</p> <p>3. 教師設計火災情境，帶領學生演練低姿勢的火場逃生技巧。</p> <p>《活動 6》身上著火的滅火方式</p> <p>1. 教師詢問：萬一身上著火了，該怎麼辦呢？</p> <p>2. 教師統整學生的回答，說明並示範身上著火的滅火方式：停、躺、滾。</p>		
--	--	---	--	--

			3. 教師帶領學生在安全軟墊上演練身上著火時的滅火方式。		
十一	<p>第四單元 球類遊戲王 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 第 1 課足球玩家 《活動 1》盤球基本功 1. 教師說明：用腳帶球移動的動作稱為「盤球」，盤球的方式有許多種。 2. 教師說明並示範「盤球基本功」的動作要領：膝蓋微彎，用腳輕輕觸球向前。 3. 教師將全班分為 3 組，每組前方 10 公尺處放置圓盤，學生聽教師指定的盤球方式盤球前進至圓盤，練習盤球基本功的動作。 《活動 2》盤球闖三關 教師說明「盤球闖三關」活動規則：3 人一組，每人選一種盤球方式完成關卡（盤球方式不重複）。關卡 1「折返盤球」：盤球前進 5 公尺，繞過圓盤後，盤球回出發處。關卡 2「繞圓盤球」：以圓盤為中心，盤球繞圓。關卡 3「繞 8 盤球」：在 2 個圓盤間盤球繞 8 前進。最快完成的組別獲勝。 《活動 3》合作盤球 教師說明「合作盤球」活動規則：2 人一組，一人後退走，另一人盤球跟著前進。</p>	<p>操作 發表 實作</p>	

			<p>《活動 4》盤球奪寶 教師說明「盤球奪寶」活動規則：全班分成 3 組，各組第一人跑到中間的大呼拉圈用腳取出寶物（足球），再盤球回家，帶寶物（足球）進入各組的小呼拉圈。當中間的大呼拉圈中已無寶物（足球）時，可至其他組的小呼拉圈取出寶物（足球）。10 分鐘後，小呼拉圈中寶物（足球）最多的組別獲勝。</p> <p>《活動 5》盤球過人 教師說明「盤球過人」活動規則：全班分成 3 組，一次一組上場。教師指定時間和盤球方式，學生在場地範圍內盤球。盤球過人時要注意控球，盡量不要碰到別人身體或球。經過 1 人得 1 分，計算各組總得分，總得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動 6》保護腳下球 教師說明「保護腳下球」活動規則：2 人一組，一人盤球，另一人試著搶同一顆球，練習保護腳下球，再盤球移動遠離對手。5 分鐘後，兩人角色互換練習。</p> <p>《活動 7》盤球入球門 教師說明「盤球入球門」活動規則：3 人一組，一次兩組進行活動，一組為進攻組，一組為防守組。兩組站在起始線，進攻組第一人足底持球。兩組各推派 1 人上場，以球門為目標，進攻方盤球向球門前進，防守方阻擋並嘗試搶</p>	
--	--	--	--	--

			<p>球。如果進攻者的球被搶走，防守者搶到球後也可以盤球跑向球門，爭取得分機會。盤球進入球門就得分。每人都完成活動後，攻守交換再比一場，累積得分較高的組別獲勝。</p>		
十二	<p>第四單元 球類遊戲王 第一課 足球玩家</p>	<p>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 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：2 人一組，面對面站在起始線，相距約 1 公尺，其中 1 人足底持球。持球者踢傳球給同學，接著向前跑約 3-5 步。接球者停球後踢傳球給同學，接著向前跑約 3-5 步。以此類推，最快抵達終點線的組別獲勝。 《活動 10》三對一踢傳攻防 教師說明「三對一踢傳攻防」活動規則：4 人一組，3 人為進攻者，1 人為防守者。進攻者分別站在各個圓盤旁，圍成三角形，其中 1 人足底持球。防守者站在三角形的區域內。進攻者互相踢傳球，不讓防守者碰到球。防守者嘗試用腳阻擋球，成功阻擋一次球得 1 分，</p>	<p>操作 觀察 發表 運動撲滿</p>	

		<p>1 分鐘後防守者和一位進攻者角色互換。每個人都當過防守者後，得分最高的人獲勝。</p> <p>《活動 11》追逐球攻防 教師說明「追逐球攻防」活動規則：全班分成 2 組，分配各組的目標球門，一次推派 1 人進行活動。教師踢出球，2 人向前追球搶控球權。搶到球的人進攻，另一人防守。將球踢進目標球門得 1 分。最後累計得分較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 12》足停彈地球 教師說明「足停彈地球」活動規則：2 人一組，一人用手拋球，另一人用腳停球，再踢傳回去。5 分鐘後，兩人角色互換練習。</p> <p>《活動 13》踢傳球得分 教師說明「踢傳球得分」活動規則：3 人一組，1 人站在球門前擔任守門員，另 2 人分別站在圓盤旁，為踢傳球者，踢傳球者其中 1 人足底持球。踢傳球者將球踢傳給另一踢傳球者，另一踢傳球者接著再將球踢向球門。守門員阻擋球進球門（可以用手擋球）。踢傳 3 球後，交換角色練習。每人都擔任過守門員後，活動即完成。</p> <p>《活動 14》趣味足球賽 教師說明「趣味足球賽」活動規則：3 人一組，一次兩組在場上競賽，各組選擇 1 個目標球門。和組員合作踢傳球，</p>		
--	--	--	--	--

			把球踢進目標球門一次得 1 分。7 分鐘後，得分較高的組別獲勝。		
十三	第四單元 球類遊戲王 第二課 壘上攻防	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>第四單元球類遊戲王 第 2 課壘上攻防</p> <p>《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：3 人一組，一次兩組在場上競賽，一組為進攻組，一組為防守組。防守組推派 1 人為接球者，站在距離起始線 20 公尺的呼拉圈內。哨音響起後，防守者跑向呼拉圈取球，進攻者向前跑壘。防守者取球後，拋球給接球者。在接球者接到球前，進攻者跑到壘板就得 1 分。進攻組都跑壘後，攻守交換再比一場，得分較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 2》踢球跑壘 教師說明「踢球跑壘」活動規則：3 人一組，一次兩組在場上進行，一組為防守組，其中一人擔任接捕手，站在場地內的壘板，其他人在防守區內分散站立；一組為進攻組，站在踢球區準備踢球。教師吹哨後，進攻方向場地內踢球，接著跑壘。防守方接到球後，傳球給接捕手（接捕手須至少一隻腳踩壘）。在接捕手接到球前，進攻者跑到壘板就得分。5 分鐘後，攻守交換再比一場，得分較高的組別獲勝。</p>	操作 發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			<p>《活動 3》踢球後防守</p> <p>教師說明「踢球後防守」活動規則：4 人一隊，一次兩隊在場上競賽，紅隊和藍隊各推派 1 人擔任滾球手，分別站在各隊壘板的右後方，並手持 1 顆球，其他隊員各自站在各隊的起始線後、圓盤旁。哨音響起後，紅隊和藍隊的滾球手分別將球滾出，紅隊滾球手滾向紅隊踢球者，藍隊滾球手滾向藍隊踢球者。藍隊踢球者把球踢向藍色的壘，紅隊踢球者把球踢向紅色的壘，若球進壘得 1 分。踢球後，紅隊踢球者跑向藍色的壘，藍隊踢球者跑向紅色的壘，在球停前接到對方踢出的球也得 1 分。每個人都當過滾球手和踢球者後，累積得分較高的隊伍獲勝。</p> <p>《活動 4》同色危機</p> <p>教師說明「同色危機」活動規則：4 人一隊，一次兩隊在場上競賽，進攻方（紅隊）1 人在本壘壘板前方準備踢球，其他人分別站在一壘、二壘、三壘的橘色壘板；防守方（藍隊）在場地內分散站立，防守方派 1 人擔任滾球手，站在滾球手線。滾球手向本壘滾球。進攻者踢球後，壘上的跑者都跑向下一壘（須踩橘色壘板）。須留意，兩個跑者不能停留在相同顏色的跑壘線。防守者接到球後將球傳向一壘。在一壘的防守者須一腳踩在白色壘板接球。一壘防守者接到球前，如果進攻方的跑者都到達</p>		
--	--	--	---	--	--

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			<p>下一壘，進攻方得 1 分。進攻方每個人都當過踢球者後，攻守交換再比一場，最後累積得分較高的隊伍獲勝。</p>		
十四	<p>第四單元 球類遊戲王來 第二課 壘上攻防</p>	<p>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 教師說明「防守到位」活動規則：5 人一隊，一次兩隊在場上競賽，防守方（藍隊）在場地內分散站立，防守方派 1 人擔任滾球手，站在滾球手線。進攻方（紅隊）1 人在本壘壘板前準備踢球，其他人在場外預備。防守方滾球手把球滾進「好球區」，進攻方踢球者有 3 次機會將球踢進場地範圍，未在 3 次內踢出球，則踢球者出局。進攻方踢球者踢出球後，跑向一壘並踩橘色壘板上壘，一次只能前進 1 壘。進攻方繼續踢球進攻，一個跑壘者跑回本壘即得 1 分。防守者在跑壘者上壘前接到球並踩白色壘板，則跑壘者出局。累計 3 人出局後攻守交換再比一場，最後累積得分較高的隊伍獲勝。 《活動 6》足壘小高手 教師說明「足壘小高手」活動規則：全班分為 3 隊，每回合一隊進攻，一隊防守，一隊計分。第一回合時，紅隊進攻，藍隊防守，黃隊計分。防守方滾球手把球滾進「好球區」，就是 1 好球；</p>	<p>操作 發表 實作 運動撲滿</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			<p>如果球沒有滾進「好球區」，則是 1 壞球。累計 3 好球，進攻方踢球者都沒有踢出，則踢球者出局；累計 4 壞球，則進攻方踢球者保送至一壘。進攻方踢球者踢出球後，跑向一壘並踩橘色壘板上壘，一次只能前進 1 壘。進攻方繼續派員踢球進攻，壘上進攻者跑回本壘即得 1 分。防守者在進攻者上壘前接到球並踩白色壘板，則該跑壘者出局。累計 3 人出局後攻守交換。共進行三回合，第一回合：紅隊對藍隊，第二回合：藍隊對黃隊，第三回合：黃隊對紅隊，累積得分最高的隊伍獲勝。</p>		
<p>十五</p>	<p>第五單元 跑跳過招大進擊 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 第 1 課跑動活力躍 《活動 1》轉身追逐跑 教師說明「轉身追逐跑」活動規則：6 人一組，各組取一個組名。每人腰部後方夾著 1 條帶子，約留 25 公分的帶子在褲外。一次兩組上場，各推派 3 人，其中一組的 3 人站在第一、三、五跑道的預備線後，另一組的 3 人站在第一、三、五跑道的另一條預備線後，全部呈站立式起跑姿勢。各跑道的兩人面對面站立，分別說出自己的組名。教師喊出其中一組組名，聽到自己組名的人立即轉身跑，另一人追逐對手。抵達目標區前，追逐者拉下前方跑者的帶子即得</p>	<p>操作 發表 實作</p>	

			<p>分。兩組組員都上場後，得分較高的組別可獲得紅卡。</p> <p>《活動 2》牽繩追逐跑 教師說明「牽繩追逐跑」活動規則：6 人一組，每人在腰部後方夾著 1 條帶子，約留 25 公分的帶子在褲外。一次兩組上場，各組推派 3 人，一組在前，一組在後。一組分別站在第一、三、五跑道，一組分別站在第二、四、六跑道。相鄰跑道不同組的兩人手拉尼龍繩一前一後站立，聽到哨音一起向前慢跑。慢跑時手中的尼龍繩需盡量保持緊繃，不垂下。再次聽到哨音時，兩人鬆開手中尼龍繩，全力向前跑。後者在抵達目標區前拉下前方跑者的帶子即得分。兩組角色互換再進行一次。兩組中得分較高的組別可獲得橘卡。</p> <p>《活動 3》曲折跑取球 教師說明「曲折跑取球」活動規則：6 人一組，一次兩組上場，分別在起跑線後預備。原地開合跳再繞角錐曲折跑，到呼拉圈中取球後，繞角錐曲折跑回起點。與下一人擊掌接力，接續進行。當呼拉圈已無球時，可至其他組的呼拉圈取球。5 分鐘內取回較多球的組別可獲得黃卡。</p> <p>《活動 4》抬腿跑疊盤 教師說明「抬腿跑疊盤」活動規則：6 人一組，一次兩組上場，分別在起跑線後預備。抬腿跑取一個圓盤，再抬腿跑</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>回起點。取回圓盤放在固定位置，疊好圓盤後下一人才能出發。較快取回全部圓盤，並妥善疊盤的組別可獲得綠卡。</p> <p>《活動 5》折返跑運算</p> <p>教師說明「折返跑運算」活動規則：6 人一組，一次兩組上場，分別在起跑線後預備。從起跑線向前跑步摸藍線，摸藍線後跑向綠線摸綠線，再跑向黃線摸黃線。每人每次可拿一張卡（數字卡或運算符號卡）。較快完成算式的組別可獲得藍卡。</p> <p>《活動 6》快速跑觀察</p> <p>教師說明「快速跑觀察」活動規則：6 人一組，各組在操場兩側各自排列。教師喊「第一人預備」，各組第一人從組別出列至各組的跑道位置。哨響後，快速跑向終點，努力得第一。其他組員觀察同學的快速跑情形，注意起跑姿勢、擺臂方式和步伐，將觀察結果記錄在「快速跑觀察」學習單。以此類推，全組組員皆完成快速跑後，即完成活動。</p> <p>《活動 7》60 公尺快跑</p> <p>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 8》彎道跑體驗</p> <p>教師說明「彎道跑體驗」活動規則：6 人一組，直線向前跑，再繞著圓盤外側跑，最後跑回起點。與下一人擊掌接</p>		
--	--	--	--	--	--

			<p>力，接續進行。每人皆完成彎道跑，活動即完成。</p> <p>《活動 9》彎道跑姿勢</p> <p>1. 教師說明並示範「彎道跑姿勢」的動作要領。</p> <p>2. 教師說明「彎道跑姿勢」活動規則：6 人一組，各組在起點排成一縱隊。以慢跑、快速跑的方式練習跑操場彎道（可練習不同跑道的彎道）。跑到終點後，走回起點，接續練習。</p> <p>《活動 10》彎道跑競賽</p> <p>教師說明「彎道跑競賽」活動規則：全班分成 2 組，每次一組推派 2 人競賽。第一組的 2 人分別在操場右側的第一、二跑道預備，第二組 2 人分別在操場左側的第一、二跑道預備。聽哨聲後起跑，運用彎道跑的技巧跑操場彎道。第一跑道和第一跑道的人比，第二跑道和第二跑道的人比，先到達角錐位置的人得 1 分。最後累積得分較高的組別獲勝。</p>		
<p>十六</p>	<p>第五單元 跑跳過招大進擊 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 第 1 課跑動活力躍</p> <p>《活動 11》跑跨障礙物</p> <p>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。</p> <p>《活動 12》連續跑跨障礙物</p>	<p>操作 觀察 發表 實作 運動撲滿</p>	

		<p>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。練習以下動作：固定跑 3 步後跨越，連續跨越兩個欄架。固定跑 5 步後跨越，連續跨越兩個欄架。</p> <p>《活動 13》跑跨障礙賽 教師說明「跑跨障礙賽」活動規則：8 人一組，各組在置物線的位置擺放各種障礙物，例如：小欄架、小箱子、寶特瓶、呼拉圈等。慣用腳在後準備起跑。跑固定步數後跨越障礙物。活動進行時，若沒有維持固定步數跨越障礙物，則回到起點排隊。最快完成的組別獲勝。</p> <p>《活動 14》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。</p> <p>《活動 15》線梯追逐賽 教師說明「線梯追逐賽」活動規則：6 人一組，教師指定各區線梯的移動動作，例如：開合跳向前；單腳前跳 2 次後開合跳向前；快速跑；側向跑。各組推派 1 人，站在各區線梯的起始位置。哨聲響後，在各區線梯上以指定動作移動，逆時針方向移動嘗試追逐，在 3 分鐘內追上前一人並輕拍他的肩膀得 1</p>		
--	--	---	--	--

			<p>分。每人都上場後，累積得分較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 16》立定跳遠</p> <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 17》跳遠跳近來觀察</p> <p>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 18》立定跳遠加加樂</p> <p>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 19》闖五關集字卡</p> <p>教師說明「闖五關集字卡」活動規則：6 人一組，依序完成各關卡，學生帶著「闖五關集字卡」學習單闖關，完成後各組取 1 張過關字卡，各關取不同的字卡，將得到的過關字卡寫在學習單。</p>		
<p>十七</p>	<p>第五單元 跑跳過招大進擊 第二課 健康體適能</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>操作 實作 發表 運動撲滿</p>	<p>【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>

		<p>常生活情境。</p>	<p>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。</p> <p>2. 教師請學生將各項目體適能檢測結果記錄在「體適能檢測紀錄」學習單，並帶領學生至資訊教室，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. 教師說明：課後參與運動的時間每週應達 150 分鐘以上，你是否達成呢？如果沒有，請反省自己運動量不足的原因，並和同學討論克服的方法，完成「增進運動參與」學習單「克服運動量不足」。</p> <p>3. 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>		
--	--	---------------	---	--	--

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			<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          教師說明「登山任務大會串」活動規則：依序完成各個任務，任務內容如下：任務一：繞操場健走一圈，模擬在登山步道健走。任務二：走階梯，完成後原地踏步調整呼吸，模擬走登山的階梯。任務三：走平衡木保持平衡，模擬走登山的棧道。任務四：踩巧拼不落地，模擬走登山步道的石塊。任務五：上下跳箱登階 20 下，模擬走登山的石階。</p>		
<p>十八</p>	<p>第五單元          跑跳過招大進擊          第三課          友善對練</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>第五單元跑跳過招大進擊          第 3 課友善對練          《活動 1》橫肘防守          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          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</p>	<p>操作          發表          運動撲滿</p>	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			<p>教師說明「合作演練」活動規則：4 人一組，一次 2 人進行攻防對練。兩人面對面，預備（立定抱拳）。一人弓步向前、衝拳進攻，另一人馬步後退、橫肘防守，其他人觀察對練者動作。觀察者分享對練者動作是否正確。對練者攻防 4 次後，換另 2 人對練。</p> <p>《活動 5》步樁轉換攻防招式 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。</p> <p>《活動 6》步樁轉換攻防對練 教師將全班分成 2 人一組，進行「步樁轉換攻防對練」，一人做出先進攻再防守的步樁轉換攻防招式，另一人做出先防守再進攻的步樁轉換攻防招式。</p> <p>《活動 7》劈架攻防 教師說明並示範「劈掌、上架」的動作要領。</p> <p>《活動 8》劈架攻防招式設計 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。</p>		
<p>十九</p>	<p>第六單元 嬉游樂舞鈴 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</p>	<p>第六單元嬉游樂舞鈴 第 1 課舞動一身 《活動 1》肢體魔法畫筆 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、</p>	<p>操作 發表 運動撲滿</p>	

		<p>生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>	<p>面。教師可以以下引導語，引導學生進行模仿。</p> <p>《活動 2》點線面團體創作 教師以鈴鼓拍擊節奏一個 8 拍，引導學生移位後（可以走、跑、跳的方式並變化路線），創作點、線、面造型。</p> <p>《活動 3》情境創作 教師將全班分成 4 人一組，說明工具運作情境，並以鈴鼓拍擊節奏，引導學生團體創作工具運作情境。</p> <p>《活動 4》丟丟銅仔土風舞舞序 教師將全班分成 4 人一組（二男二女），各小組一男一女，男生站左邊，女生站右邊，兩人內側的手互牽。接著說明並示範「丟丟銅仔土風舞」舞序。</p> <p>《活動 5》表演與欣賞 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>《活動 6》列車舞 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>《活動 7》列車遊戲 教師說明「列車遊戲」活動規則：全班分成 2 組，一組排成一列列車，雙手搭前一个人的肩膀，跳列車舞。（28 拍） 一列列車變兩列（原列車第一人和最後一人各成為新列車頭，分成第一列列車、第二列列車。原列車前半部的同學跟著第一列列車，原列車後半部的同學</p>		
--	--	-----------------------------	--	--	--

			向後轉跟著第二列列車)。(8拍)兩列列車跳列車舞。(28拍)兩列列車變四列(分列原則同上)。(8拍)四列列車跳列車舞。(28拍)		
二十	第六單元 嬉游樂舞鈴 第二課 打水遊戲	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	<p>第六單元嬉游樂舞鈴 第2課打水遊戲</p> <p>《活動1》打水姿勢</p> <p>1. 教師在岸上說明並示範「打水」的動作要領。</p> <p>2. 教師請學生坐在泳池邊練習打水，觀察自己的動作是否正確。學生練習時，教師調整學生打水動作。</p> <p>《活動2》扶牆打水</p> <p>1. 教師說明並示範「扶牆打水」、「扶牆閉氣打水」的動作要領。</p> <p>《活動3》雙人持浮板打水前進</p> <p>教師說明「雙人持浮板打水前進」活動規則：2人一組相對站立，一人雙手持浮板閉氣打水前進，另一人扶著浮板慢慢後退。抵達終點後，2人角色互換返回起點。</p> <p>《活動4》單人持浮板打水前進</p> <p>教師說明「單人持浮板打水前進」活動規則：4人一組，輪流持浮板打水前進，連續打水，腳不落地，到達第一個角錐得1分，到達第二個角錐得2分，到達第三個角錐得3分。各組組員得分加總，得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動5》打水前進解字謎</p>	操作 發表 運動撲滿	【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>教師說明「打水前進解字謎」活動規則：4 人一組，每人持 1 個浮板，各組一次推派 1 人出賽。教師哨聲響起，各組持浮板打水前進，教師在泳池岸邊中間位置持 2 張文字部件卡（不讓學生看到字卡）。再聽到一次哨聲時，學生轉頭看泳池邊的文字部件卡，思考文字的部件可以組成什麼字，並繼續打水前進。先抵達終點並說出正確答案就得 1 分，累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《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。</p> <p>《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。</p> <p>《活動 8》球球換位置 教師說明「球球換位置」活動規則：4 人一組，以呼拉圈為目標，第一人蹬地漂浮打水前進。抵達呼拉圈位置後，把紅球和藍球交換位置，一次交換 1 顆紅球和 1 顆藍球。蹬牆漂浮打水前進回到起點，再換下一人出發，最快將所有球都交換位置的組別獲勝。</p> <p>《活動 9》任務傳傳傳 教師說明「任務傳傳傳」活動規則：3 人一組，排成一縱隊，每人相距約 10 公尺。第一人先和老師確認任務，接著，漂浮打水向下一人前進。第一人抵達第二人處，做出指定動作。第二人漂</p>		
--	--	--	--	--

			<p>浮打水前進至第三人處。第二人做出與第一人相同的動作。第三人漂浮打水前進至終點，說出任務，最快完成且回答正確的組別獲勝。</p> <p>《活動 10》顏色配對 教師說明「顏色配對」活動規則：4 人一組，以圓盤為目標，第一人漂浮打水前進。移動圓盤，使前後圓盤顏色相同，每次只能互換相鄰的兩個圓盤。漂浮打水回出發處，與下一人拍掌接力，下一人出發。最快完成任務的組別獲勝。</p> <p>《活動 11》趴浪打水前進 教師說明並示範「趴浪打水前進」的動作要領。</p> <p>《活動 12》趴浪轉向 教師說明並示範「趴浪轉向」的動作要領。</p> <p>《活動 13》尋找海神寶藏 教師說明「尋找海神寶藏」活動規則：4 人一組，第一人趴浪打水前進至泳圈。趴浪打水轉向繞過游泳圈後，繼續打水前進。閉氣到水底找寶藏，把寶藏帶回泳池邊。下一人接著出發，15 分鐘後，找到最多寶藏的組別獲勝。</p>		
<p>二十一</p>	<p>第六單元 嬉游樂舞鈴 第三課 轉動扯鈴</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</p>	<p>第六單元嬉游樂舞鈴 第 3 課轉動扯鈴 《活動 1》認識扯鈴 1. 教師介紹扯鈴的構造。</p>	<p>操作 發表 運動撲滿</p>	

		<p>體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>2. 教師配合影片介紹扯鈴的種類。 《活動 2》握棍方式 教師說明並示範「扯鈴握棍方式」。 《活動 3》地上起鈴後運鈴 1. 教師說明並示範「地上起鈴後運鈴」的動作要領。 2. 教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習地上起鈴後運鈴，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處，提醒同學地上起鈴後運鈴的動作要領。 《活動 4》使鈴平衡 教師說明並示範「使鈴平衡」的方式。 《活動 5》滾動起鈴後運鈴 教師說明並示範「滾動起鈴後運鈴」的動作要領。 《活動 6》開線亮相 教師說明並示範「開線亮相」的動作要領。 《活動 7》擲骰子玩扯鈴 教師說明「擲骰子玩扯鈴」活動規則： 3 人一組，各自擲骰子決定挑戰的扯鈴方式、鈴轉動的秒數，例如：滾動起鈴後運鈴 10 秒、開線亮相使鈴在繩上轉動 8 秒。3 人各自完成任務，展現學習成果。</p>		
--	--	-------------------------------	---	--	--

## 南投縣潭南國民小學 111 學年度領域學習課程計畫

### 【第二學期】

領域/科目	健康與體育	年級/班級	四年級，共 <u>1</u> 班
教師	四年級教學團隊	上課週/節數	每週 <u>3</u> 節， <u>20</u> 週，共 <u>60</u> 節

課程目標：

1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。
2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。
3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。
4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。
5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。
6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。
7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。
8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	第一單元 迎向青春期 第一課 相處萬花筒	健體-E-A2 具備探索身體活動與 健康生活問題的思考 能力，並透過體驗與 實踐，處理日常生活 中運動與健康的問 題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康 之相關符號知能，能	1. 認識並表現增進人際關係的技 能。 2. 透過觀察與模仿，改善人際關 係。 3. 能於引導下表現有效溝通的技 能，處理爭執並改善人際關係。 4. 能破除性別刻板印象，尊重每個 人的特質。 5. 學習接納自己，建立並肯定自我 的價值。	問答 實作 自評 演練	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。			
二	第一單元 迎向青春 第二課 青春你我他	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1. 認識男性與女性的生理差異、第二性徵、生殖器官及其功能。 2. 認識月經的成因。 3. 認識月經的週期。 4. 了解月經來臨時的處理方法。 5. 了解夢遺的成因與因應方式。 6. 面對並調適青春期所產生的心理與生理狀況。	問答 實作 演練	
三	第一單元 迎向青春 第三課 尊重與保護自我	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1. 認識身體自主權，分辨他人碰觸的適當性。 2. 尊重自己和別人的身體。 3. 知道如何保護自己的身體，遠離危險的情境。 4. 知道身體自主權被侵害時，如何防範與尋求協助。	發表 實踐 總結性評量	【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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

四	第二單元 天然災害知多少 第一課 天搖地動	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1. 學會地震發生時的緊急應變方法。 2. 演練地震避難技巧。 3. 注意地震可能帶來的災害。 4. 實施居家防震措施。 5. 了解居家安全角落。 6. 製作家庭防災卡。 7. 學會準備緊急避難物品。	演練 發表 實作	【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。
五	第二單元 天然災害知多少 第二課 小小救護員	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1. 學會並演練止血的急救技能。 2. 學會扭傷時的處理方法。 3. 演練扭傷的急救技能。 4. 認識急救箱，學會準備急救箱物品。 5. 了解如何處理傷口。	發表 演練 實作	【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。
六	第二單元 天然災害知多少 第三課 颱風來襲	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1. 了解颱風可能造成的災害。 2. 學習各項防颱工作。 3. 了解因應颱風來臨應採取的行動。 4. 了解遭遇颱風時的注意事項。	發表 問答 總結性評量	【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。
七	第三單元 健康方程式 第一課 呼吸系統	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1. 認識呼吸系統的構造和功能。 2. 覺察造成呼吸系統健康問題的原因與症狀。 3. 了解呼吸系統的保健方法。 4. 了解可能傷害呼吸系統的行為。	問答 演練 自評	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

八	第三單元 健康方程式 第二課 肺炎防疫通	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識肺炎的成因、症狀和傳染方式。</li> <li>2. 注意肺炎所帶來的威脅感和嚴重性。</li> <li>3. 了解罹患肺炎的自我照護方法。</li> <li>4. 展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。</li> <li>5. 展現預防肺炎的行為。</li> <li>6. 清楚宣告預防肺炎的決心。</li> </ol>	發表 演練 實作	
九	第三單元 健康方程式 第三課 就醫好習慣	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識正確就醫的原則和注意事項。</li> <li>2. 演練正確就醫的步驟，了解正確就醫對健康的重要性。</li> <li>3. 能於日常生活中，運用就醫資訊維護健康。</li> <li>4. 檢視自己的就醫行為，並遵守就醫的原則。</li> </ol>	發表 演練 實作 總結性評量	
十	第四單元 球來球往 第一課 桌球擊球趣	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識桌球的反手擊球、正手擊球、發球動作技能要領。</li> <li>2. 與同伴合作，完成反手擊球、正手擊球、發球活動。</li> <li>3. 描述自己或他人桌球動作技能的正確性。</li> </ol>	操作 發表 運動撲滿	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		能。	<p>4. 運用學會的桌球動作要領，完成桌球活動。</p> <p>5. 表現主動參與活動的學習態度，並遵守活動規則。</p> <p>6. 運用遊戲的合作和競爭策略完成桌球活動。</p> <p>7. 參與提高桌球運動能力的身體活動。</p>		
十一	<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。</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>1. 認識籃球基本動作要領。</p> <p>2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3. 表現運球、護球、傳接球的動作技能。</p> <p>4. 運用合作與競爭策略完成籃球活動。</p>	<p>操作 發表 運動撲滿</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>
十二	<p>第四單元 球來球往 第三課 球球來襲</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>1. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>2. 表現擲球、滾球的動作技能。</p> <p>3. 透過活動，探索擲球、滾球潛能，並表現正確的擲球、滾球技巧。</p>	<p>操作 發表 觀察 運動撲滿</p>	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		<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>			
十三	<p>第四單元 球來球往 第四課 攻閃交手</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>1. 認識並遵守躲避球攻守策略與比賽規則。 2. 表現閃躲球、傳接球、投擲球的動作技能。 3. 運用遊戲的合作和競爭策略完成躲避球活動。</p>	<p>操作 發表 運動撲滿</p>	
十四	<p>第五單元 投擊奔極限 第一課 傳接投擲趣</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>健體-E-C2</p>	<p>1. 認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。 2. 了解接力跑的基本觀念。 3. 認識正確的傳接棒動作。 4. 表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。 5. 認識掉棒、忘記換手時的處理方法。</p>	<p>問答 操作</p>	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		<p>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>6. 認識接力完離開跑道的的方法。 7. 了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。 8. 表現參與接力跑的興趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。 9. 表現在原地與行進間投擲的動作技能。 10. 描述投擲不同大小、重量的球的差異。 11. 認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。 12. 認識助跑後側併步肩上投擲和助跑後前交叉步肩上投擲。 13. 表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。</p>		
十五	<p>第五單元 投擊奔極限 第一課 傳接投擲趣</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。 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>1. 認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。 2. 了解接力跑的基本觀念。 3. 認識正確的傳接棒動作。 4. 表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。 5. 認識掉棒、忘記換手時的處理方法。 6. 認識接力完離開跑道的的方法。 7. 了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。 8. 表現參與接力跑的興趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。</p>	<p>問答 操作 發表 運動撲滿</p>	

			<p>9. 表現在原地與行進間投擲的動作技能。</p> <p>10. 描述投擲不同大小、重量的球的差異。</p> <p>11. 認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。</p> <p>12. 認識助跑後側併步肩上投擲和助跑後前交叉步肩上投擲。</p> <p>13. 表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。</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>1. 認識馬拉松的由來。</p> <p>2. 認識正確的耐力跑技巧與呼吸節奏。</p> <p>3. 認識跑走循環的活動要領。</p> <p>4. 描述校園馬拉松的跑步感受。</p> <p>5. 養成慢跑的習慣，訓練耐力並培養健康的運動觀念。</p> <p>6. 了解提升心肺適能的好處及方法。</p> <p>7. 認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。</p> <p>8. 了解「運動與身體活動」對保健的重要性。</p> <p>9. 將運動與身體活動的保健知識運用在生活中。</p>	<p>問答 操作 運動撲滿</p>	<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十七</p>	<p>第五單元 投擊奔極限 第三課 友善攻防術</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解進退、攻防與分組練習的基本動作概念。</li> <li>2. 表現主動參與、多元嘗試的態度，並與同學友善互動、快樂學習。</li> <li>3. 表現進退、攻防之基本步伐及配合衝、橫、劈、架、踢等技擊動作的聯合技能。</li> <li>4. 運用武術與技擊動作技能的練習策略。</li> <li>5. 願意每週固定安排演練時間並分享身體活動後的心得。</li> </ol>	<p>操作 發表 運動撲滿</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識運用跳箱與平衡木等器材進行活動的動作技能。</li> <li>2. 在練習中願意主動參與並多元嘗試，且與同學互動、快樂學習。</li> <li>3. 了解跳箱平衡木的基本動作並表現相關動作之聯合技能。</li> <li>4. 願意於課後持續練習，並分享身體活動的心得。</li> </ol>	<p>操作 發表 運動撲滿</p>	
<p>十九</p>	<p>第六單元 箱木跳跳隨花舞 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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識線條的種類與特徵。</li> <li>2. 說出生活中特定人、事、物的造型與動作特徵，並嘗試模仿。</li> <li>3. 運用肢體展現直線與曲線的造型。</li> <li>4. 運用肢體配合不同水平和方向，展現直線與曲線的造型。</li> </ol>	<p>操作 觀察 發表 運動撲滿</p>	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			<p>5. 結合移位動作，運用肢體展現線條的造型，表現聯合性動作技能。</p> <p>6. 在空間中運用肢體模仿不同角色的動作和情境。</p> <p>7. 表現主動參與、樂於和他人合作的學習態度，共同完成創作。</p>		
二十	<p>第六單元 箱木跳跳隨花舞 第三課 花之舞</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>1. 認識「花之舞」舞蹈的背景。</p> <p>2. 認識「花之舞」舞曲的步法。</p> <p>3. 認識「花之舞」舞蹈的舞序。</p> <p>4. 認識「花之舞」鑽手門的動作與隊形。</p> <p>5. 表現主動參與、和諧互動、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>6. 表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。</p>	<p>操作 實作 觀察 運動撲滿</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。