

南投縣雙龍國民小學 115 學年度領域學習課程計畫

【第一學期】

領域/科目	健體	年級/班級	一年級，共__1__班
教師	雙龍教師團隊	上課週/節數	每週__3__節，__21__週，共__63__節

課程目標：

- 1.安全遊戲。
- 2.注意上下學交通安全，並學習保護自己。
- 3.保持整潔與衛生，維持身體健康。
- 4.安全做運動。
- 5.伸展身體，讓身體更柔軟。
- 6.用好玩的方式走和跑。
- 7.滾球、拋球、接球、傳球。
- 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/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	第一單元健康又安全 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 第 1 課校園好健康 《活動 1》認識師長 1.教師請學生說出自己認識的學校師長，及其負責的工作。 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。 《活動 2》參觀健康中心	發表：說出健康中心的設備與提供的服務。 觀察：發現他人在遊戲過程中行為是否安全。	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

		1.教師提問：學校的健康中心是照顧學生的地方，健康中心的護理師能提供哪些服務呢？ 2.教師帶領學生參觀健康中心，參觀前提醒學生注意事項。 3.教師引導學生了解學校健康中心的器材設施和服務。 第 2 課危險！不能那樣玩 《活動 1》我的遊戲基地 1.教師提問：觀察看看，校園中哪些地方適合玩遊戲？ 2.學生分組上臺發表討論的結果。 《活動 2》檢視遊戲器材 1.教師展示不符合規定或破損的遊戲設施照片或課本第 11 頁圖片，引導學生討論：有些地方雖然適合玩遊戲，但是遊戲器材使用起來不安全。找一找，這些遊戲器材有什麼問題？ 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遊戲器材，發現時你會怎麼做？ 3.教師提醒：遊戲前如果看到器材破損或場地有問題，千萬不要使用，應趕快通知大人，請相關單位處理。	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
--	--	---	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			《活動 3》危險來找碴 1.教師展示課本第 12-13 頁，請學生思考：看一看，想一想，圖中的小朋友這樣玩遊戲會不會有危險？可能會發生什麼事？如果同學用下面的方式和你玩，你會怎樣避免危險呢？ 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？ 3.教師提醒：玩遊戲不但要在正確的地方玩，還要表現正確又安全的遊戲行為呵！		
二	第一單元健康又安全 第三課就要這樣玩	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 第 3 課就要這樣玩 《活動 1》遊戲場停看聽 1.教師提問：使用遊戲器材時，有哪些注意事項？你會怎麼正確使用遊戲器材呢？ 2.教師展示公園告示牌、警語照片或課本第 14-15 頁，說明進入遊戲場所前必須了解的注意事項。 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。 《活動 2》安全玩遊戲 1.教師提問：除了遵守使用遊戲器	實作：遵守遊戲場告示牌的使用注意事項。實作發表：說出各遊戲器材的安全使用方式。 總結性評量：完成課本單元一「現學現用」。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			材安全規則之外，還要怎麼做，才能安全的玩遊戲呢？ 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。		
三	第二單元小心！危險 第一課上下學安全行	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第二單元小心！危險 第 1 課上下學安全行 《活動 1》行路安全要注意(一) 1.教師提問：你平常是怎麼來學校的？走路、搭公車，還是搭乘機車或汽車？上下學時，要注意哪些安全事項呢？ 2.教師帶領學生閱讀課本第 22-23，並提問：如果闖紅燈可能會發生什麼事？如果走路時沒有靠邊走可能會發生什麼事？如果邊走邊玩還衝到馬路上，可能會發生什麼事？ 3.教師歸納說明走路上下學的安全注意事項。 《活動 2》行路安全要注意(二) 1.教師帶領學生閱讀課本第 24 頁，並提問：觀察情境想一想，上下學時走在哪裡比較安全呢？為什麼？ 2.教師提問：你曾注意號誌燈上的小綠人或小紅人嗎？那是「行人專	發表：說出走路上下學的安全注意事項。 演練：練習安全穿越車道。 實作：檢查個人搭乘汽車時是否正確繫安全帶。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

		用號誌」，遵守號誌可以維護行路的安全。穿越道路時，你怎麼運用行人專用號誌判斷是否可以通行呢？ 3.教師提問：穿越車道時，當行人專用號誌倒數 5 秒，你會怎麼做呢？為什麼？ 4.教師運用道具設置行人穿越車道的情境，引導學生演練穿越車道。 《活動 3》機車搭乘安全 1.教師帶領學生閱讀課本第 28-29 頁，並提問：搭乘機車上下學時，要注意哪些安全事項？下面哪一張圖是安全搭乘機車的行為？ 2.教師說明搭乘機車的安全注意事項。 3.教師提問：騎乘機車時戴好安全帽，可以避免發生交通事故時腦部受重傷。你有安全帽嗎？你的安全帽符合以下規範和注意事項嗎？請在課本第 30 頁打勾。 4.教師請學生戴上個人的安全帽，檢查是否做到以下配戴安全帽的注意事項，在課本第 31 頁打勾。 《活動 4》汽車搭乘安全 1.教師帶領學生閱讀課本第 32-33 頁，並提問：(1)搭乘汽車上下學	
--	--	--	--

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			時，突然緊急煞車，有人繫好安全帶，有人沒繫安全帶，哪一個行為比較安全？(2)下車開車門時，有人注意後方來車才下車，有人沒注意後方來車，哪一個行為比較安全？ 2.教師說明搭乘汽車的安全注意事項。 3.教師說明：車輛行駛時突然煞車或發生碰撞，如果沒有繫好安全帶，可能會因撞擊而受傷。你是否做到以下繫安全帶的注意事項？請在課本第 34 頁打勾。 4.教師說明：下車開車門前，如果沒有注意，可能會導致事故傷害。教師以教室門帶領學生演練安全開車門的方法。		
四	第二單元小心！危險 第二課保護自己	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	第二單元小心！危險 第 2 課保護自己 《活動 1》別人和我的身體碰觸 1.教師引導學生思考：你和別人會有哪些身體上的碰觸？這些碰觸帶給你什麼感覺？ 2.配合課本情境請學生分辨碰觸發生時的感覺。 《活動 2》我的身體界線 1.教師帶領學生閱讀課本第 38	實作：分辨能接受的碰觸和不能接受的碰觸。 發表：分辨能接受的碰觸和不能接受的碰觸。 演練：拒絕不能接受的碰觸。 總結性評量：完成課本單元二「現學	【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。 【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【安全教育】

		同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	頁，並提問：想一想，你的哪些身體部位，不喜歡任何人碰觸？任何人都不能隨意碰觸的身體部位，用紅色圈起；親近的人經過你的同意後才可以碰觸的身體部位，用黃色圈起。 2.教師請學生上臺分享，並說明：泳衣遮住的部位就是身體的隱私處，任何人都不能隨意碰觸。 《活動 3》尊重身體自主權 教師帶領學生閱讀課本第 39 頁，請學生宣誓自己的身體自主權。 《活動 4》拒絕不舒服的碰觸 1.教師帶領學生閱讀課本第 40 頁情境，並提問：如果你是小玉，你會怎麼做呢？ 2.教師說明：每個人都有保護自己身體的權利，不論是熟人或陌生人，只要有人做出讓你覺得不喜歡的碰觸，都可以堅決拒絕。 3.教師說明：在不喜歡的碰觸可能發生之前，就要表達拒絕。 《活動 5》保護自己 1.教師依課本第 42 頁情境提問：在戶外遇到危險時，你會怎麼保護自己呢？ 2.教師說明遇到危險情況時保護自	現用」。	安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
--	--	------------------------	---	------	---

附件 2-5（國中小各年級適用）

			己的方法。 3.師生共同討論求助時要怎麼說，才能說得清楚並得到幫助。		
五	第三單元健康超能力 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。	第三單元健康超能力 第 1 課乾淨的我 《活動 1》誰是整潔小超人？ 1.教師帶領學生閱讀繪本《帥帥王子不洗澡》。 2.教師請學生閱讀課本第 48-49 頁，並提問：你覺得誰的衛生習慣比較好，是你心目中的整潔小超人呢？ 3.教師介紹各清潔用具的功能，並說明儀容整潔的重要性。 《活動 2》我的健康超能力(一) 1.潔牙好時機： (1)教師詢問學生平日潔牙的時機。 (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。 2.洗臉有方法： (1)教師帶領學生練習正確的臉部清潔動作。 (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	發表：說出儀容不整潔可能造成的影響。 演練：正確的洗臉、梳頭髮、檢查指甲、洗手。 自評：注意儀容整潔。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

		朵裡外擦一擦，前頸後頸也要擦。 《活動 3》我的健康超能力(二) 1.自己梳頭髮： (1)教師請學生上臺，表演平日梳頭髮的方式。 (2)教師手持圓頭梳毛的梳子示範梳頭髮的方法。 2.檢查指甲： (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。 (2)請學生發表合格者和不合格者指甲的差異。 (3)教師使用指甲剪示範，說明指甲應順著指尖形狀修剪。 3.進行「請你跟我這樣做」活動： (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。 (2)兩人交換角色，重複洗臉、梳頭髮和檢查指甲的動作。 《活動 4》洗手好時機 1.教師說明洗手的時機。 2.教師提醒：手上的病菌如果跑到身體裡，可能會讓你生病，所以要	
--	--	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			常常洗手，保持手部清潔。 《活動 5》洗洗手 1.教師播放洗手歌，帶領學生跟著唱。 2.教師示範說明洗手五步驟。 《活動 6》身體香噴噴 1.教師配合課本第 56-57 頁，以布偶示範說明洗澡的步驟。 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。 《活動 7》頭髮香噴噴 1.教師配合課本第 58-59 頁，以布偶示範說明洗頭髮的步驟。 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。		
六	第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	第三單元健康超能力 第 2 課飲食好習慣 《活動 1》健康白開水 1.教師說明：人體由大量的水組成，水是維持生命的重要角色，幫助身體新陳代謝、排除毒物、調節體溫。 2.教師提問：你平常會在什麼時候喝水呢？ 《活動 2》白開水、飲料比一比 1.教師提問：口渴時，你會喝什麼來補充水分呢？	發表：說明喝白開水的重要性。 自評：自我檢核飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。 觀察：表現良好的餐桌禮儀和飲食習慣。	【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。

		2.教師說明白開水的優點和含糖飲料的缺點： (1)白開水的優點：不含糖、能真正解渴。 (2)含糖飲料的缺點：含大量的糖分、色素、香料、容易造成肥胖和齲齒。 《活動 3》飯前要洗手 1.教師請學生閱讀課本第 62-63 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？ 2.教師請學生一起演練洗手五步驟。 《活動 4》吃飯的時候 1.教師透過布偶劇演出情境。 2.教師說明：吃飯的時候要遵守用餐禮儀，養成良好的飲食習慣。 《活動 5》溫馨用餐 1.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分享學校的生活，藉以增進親子間的情感。 2.教師提醒學生要體貼家人的辛勞，飯後要協助收拾或清洗餐具、擦桌子，表達對家人的關愛。 《活動 6》飯後不劇烈運動		
--	--	--	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			1.教師請學生思考：飯後可以做什麼活動？不能做什麼活動？ 2.教師引導學生討論飯後做劇烈運動會造成什麼後果？例如：消化不良、肚子痛等等。 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。 《活動 7》飯後要潔牙 1.教師提問：飯後除了不能劇烈運動外，還要注意什麼呢？ 2.教師帶領學生複習潔牙的時機（餐後和睡前潔牙）。 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？		
七	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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	第三單元健康超能力 第 3 課好好愛身體 《活動 1》食物的旅行 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？ 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。 《活動 2》排便好輕鬆 1 教師說明幫助排便的好習慣： (1)多吃蔬菜和水果。 (2)少吃油炸物。	發表：分享生活中的廁所標誌。 實作：完成「我的便便日記」學習單。 演練：做出正確的站姿、坐姿和躺姿。 總結性評量：完成課本單元三「現學現用」。	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。

附件 2-5（國中小各年級適用）

		中的運動、保健與人際溝通上。 (3)多喝白開水。 (4)常運動。 (5)每天定時排便。 2.教師請學生記錄自己一週的排便情況，完成「我的便便日記」學習單。 《活動 3》廁所標誌 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： (1)男廁：男生可以使用。 (2)女廁：女生可以使用。 (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。 (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。 《活動 4》上廁所時要注意 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。 2.教師配合課本第 70-71 頁說明如廁禮儀和流程。 《活動 5》上廁所後要注意		
--	--	---	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			1.教師配合課本第 72-73 頁說明如廁禮儀和流程。 (1)上完廁所後要沖水。 (2)整理服裝，確認服裝穿戴整齊再離開廁所間，並輕輕關門。 (3)離開前要用肥皂仔細清洗雙手。 2.教師加強說明使用小便斗和坐式馬桶的注意事項。 3.教師帶領學生實際演練上廁所的流程，以及需要注意的事項和禮儀。 《活動 6》姿勢一級棒 1.教師配合課本第 74-75 頁，示範正確的坐姿、站姿和躺姿。 2.教師帶領學生分組練習，請學生演練正確的站姿、坐姿和躺姿，並互相觀察、修正錯誤的地方。		
八	第四單元跑跳動起來 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。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活	第四單元跑跳動起來 第 1 課安全運動王 《活動 1》運動安全穿搭 全班到操場集合，分組討論並互相檢查服裝穿著。 《活動 2》運動場地仔細選 教師請學生觀察課本第 81 頁，分享課本中的運動項目、運動場地，引導學生覺察運動項目不同，適合	發表：說出選擇運動服裝、運動場地的安全注意事項。 自評：遵守運動規則，認真參與遊戲。 運動撲滿：課後和同學做運動，完成設定的課後運動實	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

		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。	的場地也不同。 《活動 3》運動安全放大鏡 教師請學生觀察課本第 82-83 頁，找出正確的安全運動情境。 第 2 課伸展好舒適 《活動 1》頭頸動一動 1.教師示範伸展動作並說明伸展操的好處。 2.教師播放健康操音樂，示範伸展動作，請學生跟著做。 (1)抬起頭。 (2)低下頭。 (3)左轉頭、右轉頭。 《活動 2》手臂拉一拉 1.教師示範手部伸展動作，請學生跟著做。 (1)彎曲手臂向左(右)伸。 (2)雙手向上伸。 (3)雙手向後伸。 (4)左手壓右手、右手壓左手。 《活動 3》腿兒伸一伸 1.教師示範腿部伸展操，請學生跟著做。 (1)金雞獨立。 (2)大腿內側伸展。 (3)其他腿部伸展動作：小腿伸展、弓箭步。	踐。 操作：做出背部伸展的動作。	
--	--	--------------------------------------	--	--------------------------------	--

			《活動 4》身體向前彎 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。 (1)併腿前彎。 (2)盤腿前彎。 (3)開腿前彎。 (4)其他體前彎動作：站姿體前彎、坐姿體前彎（單腿前伸、單腳向左右）。 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。 《活動 5》大小變變變 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。 (1)身體變小。 (2)身體變大。 (3)身體變最大。 《活動 6》伸縮自如 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。 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。	
--	--	--	---	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

九	第四單元跑跳動起來 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。	第四單元跑跳動起來 第 3 課健康起步走 《活動 1》行走大不同 1.教師示範各種不同方向、速度、水平的走路動作，並引導學生模仿，例如： (1)變換方向走：向前走、向後走、向右走、向左走。 (2)變換速度走：快走、慢走。 (3)變換水平走：踮腳走（高水平）、蹲著走（低水平）。 《活動 2》牽手一起走 1.2 人一組，牽手進行各種走路動作。 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。 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。 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，還有其他方式嗎？請學生討論後發表，展現各組的創意走法。	操作：連續變換不同方向、速度、水平走路。 發表：分享和同伴一起跑步的感覺。	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
---	----------------------------------	---	--	---	--

		《活動 3》動腦動腳一起跑 1.教師補充其他的跑步方式，例如：側併跑、抬腿跑、前交叉步跑。 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。 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。 《活動 4》跑步特快車 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 公尺處(D)三個位置各放置一個籤筒。 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。 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。 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。	
--	--	---	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

十	第四單元跑跳動起來 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。	第四單元跑跳動起來 第 3 課健康起步走 《活動 5》跑走愛臺灣 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。 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。 3.5 人一組，各組依關卡內容，討論並推派出各點的闖關者。 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。 《活動 6》精靈與魔王 1.教師在場地角落設置「禁止區」。全班推出兩位同學當魔王，其他學生當精靈。 2.活動規則如下： (1)精靈在場內、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，被踩到影子的精靈須到禁止區。 (2)計時 3 分鐘，時間結束後，換人當魔王繼續進行遊戲。	操作：完成關卡所指定的走路或跑步動作。 發表：分享合作闖關遇到的困難和解決方法。 自評：在遊戲中遵守遊戲規則。 運動撲滿：用最喜歡的跑步方式跑操場，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
---	----------------------------------	---	--	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			(3)進入禁止區的精靈，在禁止區裡原地抬腿跑 20 次，跑完才能離開禁止區，重新加入遊戲。 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。 《活動 7》抓尾巴遊戲 1.在活動場地設置「休息區」，教師徵求兩位學生示範遊戲中會運用到的動作。 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。活動進行方式如下： (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。 (2)感到疲累時，可到「休息區」休息，原地踏步 20 次。「休息區」能自由進出，但一次最多只能容納 2 人。 (3)計時 10 分鐘，遊戲結束後，手中布條最多的人獲勝。		
十一	第四單元跑跳動起來 第四課和繩做朋友	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，	第四單元跑跳動起來 第 4 課和繩做朋友 《活動 1》握繩做操 教師講解「握繩左右擺、握繩上下擺、握繩左右側彎、握繩前彎後	操作：做出跳繩體操的動作。 觀察：在學習活動中觀摩動作，快樂參與。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

		發展運動與保健的潛能。	仰」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。 《活動 2》四肢動一動 教師講解伸展暖身動作，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。 《活動 3》前後左右彎 1. 雙手平舉向前彎：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，接著雙手拉緊跳繩，身體慢慢向前伸展，至定點後靜止 10 秒（口令 1-10）再還原。 2. 雙手張開向後彎：要領同上，雙腳踩繩雙手拉緊，身體慢慢向後仰。 3. 雙手張開向右（左）彎：要領同上，雙腳踩繩雙手拉緊，身體慢慢向右側伸展。 《活動 4》腿部伸展 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	運動撲滿：練習創意的跳繩甩繩動作，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	
--	--	--------------------	--	--	--

		靜止 10 秒鐘（口令 1-10）再還原，並換另一腳進行。 2.後拉腿：要領同上，改為單腳在後。 3.弓步伸展：另一腳向後踏成弓箭步。 5.單腳伸展：雙手握住跳繩兩端繩把，左腳踩繩單腳站立，右腳向右屈膝、腳掌緊貼左腳膝蓋，雙手張開伸直，至定點平衡後。 《活動 5》繩索體操展演 3 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。 《活動 6》單手甩繩 2 人一組，教師吹哨喊口令，指導學生進行空迴旋練習。 (1)全臂甩繩：將跳繩對折後右手拿握把，向前平舉作預備動作，由後往前轉動手臂甩繩，用肩膀轉動。 (2)前臂甩繩：要領同上，手握繩屈肘作預備動作，由後往前轉動前臂甩繩，用手肘轉動。 《活動 7》雙手甩繩 學生雙手拿跳繩握把，用腳踩住繩將繩撐開後，讓腳在繩前。		
--	--	--	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			(1)往前甩繩：雙手由後往前將繩甩過頭頂，於前方地面落下。 (2)往後甩繩：雙手由前往後將繩甩過頭頂，於後方地面落下。 《活動 8》甩繩展演 4 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。		
十二	第五單元玩球趣味多 第一課球兒滾呀滾	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。	第五單元玩球趣味多 第 1 課球兒滾呀滾 《活動 1》認識各種球 教師提問：你認識哪些不同的球呢？和同學分享你看過或玩過的球。 《活動 2》滾球回家 教師說明「滾球回家」活動規則： (1)4 人一組，每次多組上場。聽老師的指令，每人邊走邊滾一顆球，滾球繞過角錐到藍線。 (2)在藍線前將球推滾出手，球通過圓盤，就表示成功把球送回家。如果球沒有成功通過圓盤，撿球後回藍線再滾一次。 (3)前一人滾出球後，下一人才能	操作：表現滾球走、推滾球的動作。 發表：說明推滾球避開障礙物的方法。 實作：完成「地球生病了」學習單。 運動撲滿：和同學練習滾出紙球擊中目標物，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

		出發，最快將全部的球送回家的組別獲勝。 《活動 3》搶救森林大火 1.教師請學生分享「地球生病了」學習單，透過圖畫簡述新聞報導的環境問題，以及對環境問題的感受。 2.教師播放影片，帶領學生關注地球暖化所引發的森林野火、北極熊生存等環境議題。 3.教師說明「搶救森林大火」活動規則： (1)3 人一組，每次多組上場。滾出球避開障礙物，通過兩個紅色圓盤間。 (2)每人滾 5 球後，通過圓盤的球數最多的組別獲勝。 《活動 4》幫幫北極熊 教師說明「幫幫北極熊」活動規則： (1)3 人一組，每次多組上場。滾出樂樂棒球避開障礙物，通過圓盤間。 (2)跑到呼拉圈取正方形紙盒（降溫冰），滾出球通過藍色圓盤可獲得 1 塊降溫冰，通過紅色圓盤可獲得 2 塊降溫冰，通過綠色圓盤可獲		
--	--	---	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			得 3 塊降溫冰。 (3)每人滾 3 球後，獲得最多降溫冰的組別獲勝。		
十三	第五單元玩球趣味多 第二課傳接跑跑跑	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第五單元玩球趣味多 第 2 課傳接跑跑跑 《活動 1》繞圈跑步 1.教師介紹同心圓場地，包含：起點、終點、跑道等等。 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。 《活動 2》球不落地 1.2 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。 2.「球不落地」動作要領：兩人近距離傳接一顆球，以連續五次順利傳接，不讓球掉落為目標。 《活動 3》拋拋接接 2 人一組相距約 2 公尺，進行傳接球練習，傳接方式如下：站著傳接、一蹲一站傳接、遠距離站姿練習。 《活動 4》球友呼拉圈 2 人一組，討論如何運用一個呼拉	操作：和同伴合作用手傳接球。 觀察：發現其他小組傳接球動作的優點。 發表：分享遊戲中和同伴的互動情形。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			圈和一顆球設計出傳接球活動，討論後，立即實地嘗試。 《活動 5》拋擲通關 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： (1)第一關：在同心圓內圈排隊擲球，擲球超過外圈的標線就過關。 (2)第二關：在同心圓內圈排隊擲球，擲中放在外圈的呼拉圈就過關。 (3)第三關：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。 2.當各隊進行到第三關時，教師登記每人的得分，最後累積得分較高的隊伍獲勝。		
十四	第五單元玩球趣味多 第二課傳接跑跑跑	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競	第五單元玩球趣味多 第 2 課傳接跑跑跑 《活動 6》全班接球回家 教師說明「全班接球回家」活動規則：	發表：說出遊戲時應遵守的規則。 操作：合作完成跑傳大作戰比賽。 自評：在比賽中體	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

附件 2-5（國中小各年級適用）

		爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	(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，在同心圓場地外圈分散站立。 (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。 (3)完成上述動作後，換下一位擲球者擲球。 《活動 7》分組接球回家 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。 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。 《活動 8》三站傳接球 1.6 人一組，3 人分別站在三個呼拉圈裡面，擔任「呼拉圈人」，其他 3 人站在三角形的邊線上當游擊手接應。 2.傳球路線說明：A 區呼拉圈人向 B	會進攻與防守的要領，享受運動的樂趣。 運動撲滿：練習「三站傳接球」活動，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	
--	--	---------------------------	---	--	--

		區傳球，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，游擊手接球後再傳到 C 區呼拉圈人手中。 《活動 9》傳啊傳 教師說明活動規則： (1)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。 (2)球放入呼拉圈後，換下一人擲球，每人都擔任過擲球者，活動即完成。 《活動 10》跑呀跑 6 人依序從同心圓內圈起跑，跑至角錐繞一圈後繼續向前跑，最後踩進呼拉圈。 《活動 11》跑傳大作戰 教師說明「跑傳大作戰」活動規則： (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。 (2)聽教師哨音後，擲球者擲球和第一位跑者起跑。接球者先接球將球放進呼拉圈，則傳球組得 1 分；跑	
--	--	---	--

			者先踩進呼拉圈，則跑步組得 1 分。一位跑者為一局，一共比三局，分數較高的組別獲勝。 《活動 12》跑接對抗賽 教師說明「跑接對抗賽」活動規則： (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。 (2) 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。		
十五	第五單元玩球趣味多 第三課一線之隔	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。	第五單元玩球趣味多 第 3 課一線之隔 《活動 1》擊掌說你好 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。 《活動 2》球球撞星球 1. 教師將在場地上畫一條白線，在白線前方空地畫出星星、月亮和太陽的圖形。 2. 全班分成三組，分別站在白線後方	操作：投擲球擊中標的物。 自評：遵守活動規則與同伴順利合作。 觀察：在活動中觀察他人拋擲球與接球技巧，並修正個人動作。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

			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。 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。 《活動 3》你拋我接 1.活動規則如下： (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。 (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。 (3)以此類推，每位學生都要拋球過網和接球。 《活動 4》拋擲過繩小體驗 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，增加拋接球難度。 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	
--	--	--	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			準備將球丟過繩，丟球姿勢不限定，單手、雙手、拋球、擲球皆可。 《活動 5》傳接好夥伴 教師將學生分為 2 人一組，用雙手各持兩角，使垃圾袋形成容器狀，進行兩人持袋折返接力活動。 《活動 6》傳球接龍 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。		
十六	第五單元玩球趣味多 第三課一線之隔	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。	第五單元玩球趣味多 第 3 課一線之隔 《活動 7》袋接反彈球 1.學生 3 人一組，一人持球，另兩人持袋。 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，不讓球落地。 3.學生熟練後，可前往球場，加上繩子提升難度。 《活動 8》捕魚大豐收 1.活動進行方式如下： (1)持球者聽教師哨音後，將球拋擲	操作：和同伴合作完成持袋原地拋接球。 運動撲滿：練習「魚兒回小河」活動，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

		過繩，兩組持袋組預備接球。 (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。 《活動 9》原地拋接球 1.學生 2 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。 2.將球放置在兩人所持的袋子平面上，兩人配合默契呼口訣「開、蹲、拋、接」一起手控制袋子四角，數到「拋」時，兩人同時雙手往上將球輕輕從袋上拋起，球落下時再接住，保持球不落地。 《活動 10》魚兒回小河 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。 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。	
--	--	---	--

附件 2-5 (國中小各年級適用)

十七	第六單元全身動一動 第一課拳掌好朋友	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第六單元全身動一動 第 1 課拳掌好朋友 《活動 1》掌碰掌 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。 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同學。 《活動 2》拳碰掌 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。 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。 《活動 3》拳掌合一 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。 《活動 4》騎馬原地跳 1.教師課前指導學生完成簡易紙鏢製作。 2.教師指導學生馬步動作：	操作：依指令做出拳、掌動作。 發表：說出如何用武術動作打招呼。 運動撲滿：和同學練習騎馬原地跳、馬步出拳、弓步出拳，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
----	-----------------------	--	--	--	--------------------------------------

附件 2-5（國中小各年級適用）

			(1)將「流星鏢」拉開，身體前彎，兩腳尖（鞋尖）對應兩個紙鏢，站起。 (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。 《活動 5》流星趕月拳 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。 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、方形等等，亦可進行分組表演觀摩等活動。		
十八	第六單元全身動一動 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。	第六單元全身動一動 第 2 課大樹愛遊戲 《活動 1》看見一棵樹 1.教師指導學生拉開彼此間的距離，運用肢體做出一個「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。 2.活動時，教師可先讓學生在上課活動範圍自由走動。當教師喊出「看見一棵樹」時，學生立即模仿樹的樣子並靜止不動。此時教師應檢視學生動作，並給予指導和鼓勵。約靜止 5 秒後，再繼續進行。	操作：模仿大樹，做出個人的支撐及平衡造型。 觀察：和同伴討論創意的大樹造型。	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			《活動 2》大樹變變變 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。 《活動 3》大樹合體 1.教師引領全班做出不同的支撐及平衡創意新造型。 2.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。		
十九	第六單元全身動一動 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。	第六單元全身動一動 第 2 課大樹愛遊戲 《活動 4》風雨過後 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。 《活動 5》探索平衡木高度 1.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。 2.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	操作：結合大樹的情境，合作做出支撐及平衡的表演。 發表：觀察低平衡木的高度，說出低平衡木與階梯、椅子高度的差異。 運動撲滿：模仿校園或社區的大樹造型，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			室椅子矮一些。在平衡木上活動時，需要小心保持平衡。 《活動 6》快樂木上行 教師引導學生輪流進行平衡木的活動： (1)一人站上平衡木、一人站在地面，牽手同時前走。 (2)一人站上平衡木向前走，雙手張開保持平衡。		
廿	第六單元全身動一動 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。	第六單元全身動一動 第 3 課和風一起玩 《活動 1》抓一把風來玩 1.教師引導學生探索各種讓袋子充滿空氣的方法。 2.教師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。 《活動 2》兔子氣球圓滾滾 1.教師引導學生想像自己的身體是氣球，吸氣時，空氣進入身體，就像氣球被充氣，身體伸展得大又圓；吐氣時，空氣排出體外，就像氣球洩了氣，身體跟著縮小。 2.教師請學生深呼吸，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。 《活動 3》氣球飄起來	操作：以肢體模仿氣球、風車轉動。 發表：說明讓風車持久轉動的方法。	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			1.教師請學生模仿已被吹脹的各式造型氣球，由教師來吹動這些人體氣球，引導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。 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？請學生模仿被吹漲的氣球，用肢體模擬情境。 《活動 4》風車繞圈轉 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。 《活動 5》學學風車轉 1.教師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。 2.教師引導學生以身體部位轉動繞圈。 3.教師引導學生在不同速度的節奏中轉動身體的各部位。		
廿一	第六單元全身動一動 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	第六單元全身動一動 第 3 課和風一起玩 《活動 6》人體風車 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。	操作：完成《鳳尾草之舞》。 觀察：和同學討論創意的雙人風車表演。 運動撲滿：練習跳	【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。

		身心健康。 2.教師配合音樂節奏或鈴鼓聲引導學生模仿風車不同的轉速。 《活動 7》風車繞轉 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。 《活動 8》雙人風車秀 2 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。教師提醒學生創作時要相互合作，共同完成人體風車作品。 《活動 9》風來了 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。 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。 《活動 10》我是小小草 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。 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	《鳳尾草之舞》，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	
--	--	--	---------------------------------	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			的高低重複上述的擺動練習。 《活動 11》鳳尾草之舞 1.教師指導學生配合《鳳尾草之舞》的歌詞和節奏，練習律動性的搖擺動作。 2.待動作熟練後，教師將學生分成兩組，一組跳《鳳尾草之舞》，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。 《活動 12》表演與欣賞 教師將全班分成 3 組，各組依序出場表演並互相觀摩，表演結束後，發表觀摩心得。		
--	--	--	---	--	--

南投縣雙龍國民小學 115 學年度領域學習課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健體	年級/班級	一年級，共__1__班
教師	雙龍教師團隊	上課週/節數	每週__3__節，__21__週，共__63__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/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	第一單元保護身體好健康 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 第 1 課身體好貼心 《活動 1》用身體體驗生活 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：說出身體各部位的名稱。 發表：能分辨保護五官的行為，並能說明傷害五官行為的改進方法。 自評：落實保護五	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

			《活動 2》認識身體 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。 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」。 第 2 課五個好幫手 《活動 1》寶貝眼睛 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？ 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。 《活動 2》寶貝耳朵 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？ 2.教師將全班分成 3-4 組，說一	官的行為。 總結性評量：完成課本單元一「現學現用」。	
--	--	--	--	--	--

		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。 《活動 3》寶貝鼻子 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？ 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。 《活動 4》寶貝嘴巴 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？ 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。 《活動 5》寶貝皮膚 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？ 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	
--	--	---	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			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 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。	第二單元健康飲食聰明吃 第 1 課飲食紅綠燈 《活動 1》頭好壯壯的方法 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？ 《活動 2》紅綠燈食物 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。 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。 《活動 3》品嘗大會 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。 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。 《活動 4》綠燈食物好處多	問答：分辨紅燈食物和綠燈食物。 自評：做到良好的飲食習慣。 觀察：反省個人飲食習慣。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			1.請學生思考：吃綠燈食物對身體有什麼好處？ 《活動 5》飲食檢查站 1.請學生配合課本第 27 頁思考自己的飲食習慣並作答，做到的項目就打勾。 第 2 課健康飲食我決定 《活動 1》小義的飲食問題 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。 《活動 2》我的飲食問題 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。		
三	第二單元健康飲食聰明吃 第二課健康飲食我決定、第三課健康食物感恩吃	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	第二單元健康飲食聰明吃 第 2 課健康飲食我決定 《活動 3》小義的決定 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？ 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。 《活動 4》做個好決定	問答：說出做決定的步驟。 實踐：演練做決定技能。 觀察：不浪費食物。 自評：能吃完自己的餐點。 實作：完成「珍惜食物」學習單。 總結性評量：完成	【品德教育】 品 EJU7 欣賞感恩。

			1.教師取出可樂和白開水，詢問學生：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？ 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？ 第 3 課健康食物感恩吃 《活動 1》食材變變變 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？ 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。 《活動 2》你在浪費食物嗎？ 1.教師請用餐時吃不完的學生說一說： (1)一天中最常有剩餘食物的是哪一餐？ (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？ (3)當你認為餐點的分量過多	課本單元二「現學現用」。	
--	--	--	---	--------------	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			時，你會怎麼做？ 《活動 3》感恩的心 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。 2.教師教念「憫農詩」並解釋意義。 《活動 4》惜食承諾 1.師生共同討論在日常生活中如何做到珍惜食物。 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。		
四	第三單元健康防護罩 第一課身體不舒服	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。	第三單元健康防護罩 第 1 課身體不舒服 《活動 1》他們怎麼了？ 1.教師請學生閱讀課本情境後思考：小澤為什麼生病呢？ 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？ 3.教師提問：你生病過嗎？當時	發表：說出造成生病的可能原因。 演練：做出生病時的照護方式。 實作：完成「認識藥袋」學習單。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			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。 《活動 2》生病時的處理 1.進行「身體不舒服」狀況劇活動。 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？ 《活動 3》領藥要注意 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？ 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。 《活動 4》用藥行為追追追 1.教師利用布偶演出下列用藥情境，並請學生判斷對錯。 2.教師說明正確用藥的注意事項。		
--	--	--	---	--	--

五	第三單元健康防護罩 第二課遠離疾病有法寶	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第三單元健康防護罩 第 2 課遠離疾病有法寶 《活動 1》疾病的傳染方式 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。 2.教師說明病菌的傳染途徑。 《活動 2》預防疾病傳染的方法 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？ 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。 3.教師示範戴口罩的正確方式，並請學生拿出口罩練習。 《活動 3》增強抵抗力 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？	檢核：完成「病菌在哪裡？」學習單。 問答：說出預防疾病傳染的方式。 演練：正確戴口罩。 實作：完成「傳染病不找我」學習單。 發表：說出增強身體抵抗力的方式。 自評：養成良好的生活習慣。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
---	---------------------------------	---	--	--	--------------------------------------

			《活動 4》健康好習慣 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。 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。 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。		
六	第三單元健康防護罩 第三課健康好心情	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。	第三單元健康防護罩 第 3 課健康好心情 《活動 1》認識不同心情 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？ 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。 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。 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	觀察：了解每個人都有各種情緒。 發表：分辨愉快與不愉快的情緒。 實作：完成「心情日記」學習單。 總結性評量：完成課本單元三「現學現用」。	【生命教育】 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。

			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。 《活動 2》表達心情的行為 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。 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。 3.教師以課本情境為例，請學生選擇適當的做法。 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？ 《活動 3》好心情小妙招 1.教師舉例說明讓心情變好的方法。 2.教師請學生輪流分享讓心情變好的方法。 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。		
七	第四單元玩球樂 第一課拍球動一動	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	第四單元玩球樂 第 1 課拍球動一動 《活動 1》拍球變化多 1.教師說明並示範拍球動作要領。 2.教師帶領學生練習多樣化的拍球動作。 《活動 2》拍跑接力 1.教師說明「拍跑接力」活動規則： (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錐。 (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。 (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。 《活動 3》拍球行走 1.教師指導學生練習各式行進間	操作：做出各種原地拍球動作。	【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。

			拍球動作： (1)拍球向前走。 (2)拍球橫向走。 (3)變換方向考驗。 《活動 4》拍球闖三關 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。 (1)第一關：拍球橫向走。 (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。 (3)第三關：拍球繞過角錐，以 S 形前進。 《活動 5》拍球大考驗 1.教師說明「拍球大考驗」活動規則： (1)在第一個呼拉圈內原地雙手拍球 10 下。 (2)左手拍球向前走至第二個呼拉圈。 (3)在第二個呼拉圈內原地左手拍球 10 下、右手拍球 10 下。 (4)左手拍球前進繞過三角錐。 (5)右手拍球回起點。		
--	--	--	--	--	--

			《活動 6》拍球奪寶 1.教師說明「拍球奪寶」活動規則： (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。 (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。 (3)計時 3 分鐘，時間結束時，寶物總分最高的組獲勝。 《活動 7》猜拳貪食蛇 1.教師說明「猜拳貪食蛇」活動規則： (1)每人持一顆排球，找同學猜拳。 (2)猜拳贏的人原地拍球 5 下，猜拳輸的人原地拍球 10 下。 (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，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 1.教師說明「攻占城堡」活動規則：		
--	--	--	---	--	--

			(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。 (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。		
八	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	第四單元玩球樂 第 2 課拋擲我最行 《活動 1》我拋我接 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。 《活動 2》合作出任務 1.教師說明「合作出任務」活動規則： (1)2 人一組，一人拋球，一人拍手。 (2)教師下達指令：一人拋球，另一人拍手 3 下。 (3)一人拍手結束後，另一人才接住球，則兩人合作成功。 《活動 3》拋擲繞場走 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。	操作：做出向上拋球的組合動作。	【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。

			《活動 4》拋擲進網 1.教師說明「拋擲進網」活動規則： (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。 (2)拉長距離，讓學生距離足球門 5 公尺的距離練習擲準。 (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。		
九	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	第四單元玩球樂 第 2 課拋擲我最行 《活動 5》正中目標 1.教師說明「正中目標」活動規則： (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。 (2)將球對準牆上目標拋擲。 《活動 6》王牌拋擲手 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。 2.教師說明「王牌拋擲手」活動	操作：持紙球做出拋準、擲準的動作。 觀察：與同伴溝通合作，決定負責的目標。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【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。

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

十	第四單元玩球樂 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。	第四單元玩球樂 第 3 課滾動新樂園 《活動 1》滾吧！球球 1.教師說明並示範「滾吧！球球」活動進行方式： (1)兩人屈膝側坐，一人將球推滾出去，另一人接球。 (2)兩人面對面盤腿坐，一人雙手將球推滾出去，另一人接球。 《活動 2》滾球輪盤 1.教師說明「滾球輪盤」活動規則： (1)一組 5 人圍成圓面向圓心，併腿直膝坐，每人持 1 顆球。 (2)聽到一聲哨音時向右滾球，兩聲哨音時向左滾球。 《活動 3》滾球過山洞 1.教師說明「滾球過山洞」活動規則： (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，第一人雙手持球。 (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。 (3)接到球將球滾回前方，讓球	操作：做出推滾球動作。 觀察：認真參與活動，遵守活動規則。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【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。
---	-----------------------------	---	--	--	--

			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。 《活動 4》沿線滾球 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。 《活動 5》滾球前進 1.教師說明「滾球前進」活動規則： (1)6 人一組，活動範圍為半個籃球場，可兩組同時進行。 (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。 《活動 6》滾球跑 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。 《活動 7》和球比一比 1.教師說明並示範「和球比一比」活動進行方式： (1)4 人一組，每組 1 顆抗力球。 (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。 《活動 8》跑滾樂 1.教師說明「跑滾樂」活動規則： (1)滾動抗力球直線前進。 (2)滾動抗力球繞角錐彎曲前進。 (3)將球滾向起點，並跑到球的前方接球。 《活動 9》滾球高手 1.教師說明「滾球高手」活動規則： (1)5 人一組，發給一組 5 個角錐。 (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。 (3)推滾樂樂棒球碰角錐，球碰到角錐就拿起，代表已得分。 (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。		
--	--	--	--	--

			(5)累計得分最高的組別獲勝。		
十一	第五單元伸展跑跳樂 第一課運動安全又健康	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	第五單元伸展跑跳樂 第 1 課運動安全又健康 《活動 1》運動場地安全第一 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？ 2.教師帶領學生統整運動場地的安全注意事項。 《活動 2》正確運動快樂多 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。 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？ 《活動 3》運動好處多 1.教師請學生分組討論：運動有哪些好處？ 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。 《活動 4》運動安全檢核 1.教師發下「運動安全檢核表」	問答：說出運動安全注意事項。 操作：完成個人運動安全檢核表。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			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。 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。		
十二	第五單元伸展跑跳樂 第二課毛巾伸展操	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	第五單元伸展跑跳樂 第 2 課毛巾伸展操 《活動 1》毛巾伸展操介紹 1.教師請學生拿出毛巾並提問：毛巾有什麼作用？ 2.教師說明：毛巾除了能擦汗，還能用來伸展身體。 3.教師引導學生思考：我們能用毛巾做出哪些伸展動作？ 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。 (1)手部伸展。 (2)身體伸展。 (3)腿部伸展。 5.教師提醒學生：做動作時要維持正常呼吸。 6.教師介紹毛巾伸展操對身體的好處：	操作：完成毛巾伸展操的動作。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			(1)緩解身體的肌肉疼痛。 (2)搭配有氧活動，能有效減重。 (3)培養身體平衡感。 (4)配合和緩的呼吸，可以放鬆心情。 《活動 2》組合性伸展操 1.將學生分成 4-6 人一組。 2.教師引導學生將手部伸展、身體伸展、腿腳伸展的各個動作，組合成 4-6 個八拍的動作。 3.熟練並連續進行各部位伸展動作。 《活動 3》毛巾木頭人 1.教師說明「毛巾木頭人」遊戲方式並進行遊戲。 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。 3.利用木頭人遊戲複習毛巾伸展操動作。		
十三	第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩	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	第五單元伸展跑跳樂 第 3 課一起來跳繩 《活動 1》左右跳過繩 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	問答：說出跳繩擺盪的特性及跳躍過繩要領。 操作：跳躍過繩。 觀察：快樂參與學	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5（國中小各年級適用）

		作，促進身心健康。 貼緊地面靜止不動；另一人面對持繩者，練習左右跳躍過繩。 《活動 2》甩繩掃腳跳 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。 《活動 3》念謠擺繩樂 1.教師指導學生 2 人一組，各持一端繩把。 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。 《活動 4》擺繩原地跳 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。 《活動 5》穿過繩浪 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	習活動。	
--	--	---	------	--

			過繩浪兩種方式過繩。 2.學會如何個人穿越過繩後，可以進行兩人挑戰。 《活動 6》大迴旋跳 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。 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。		
十四	第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩	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。	第五單元伸展跑跳樂 第 3 課一起來跳繩 《活動 7》前迴旋跳 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。 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，雙腳踮起跳過跳繩。	操作：做出跳繩基本動作。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		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。 《活動 8》踏步跳 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。 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。 《活動 9》練習與欣賞 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。 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。		
--	--	--	--	--

十五	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	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。	第五單元伸展跑跳樂 第 4 課用報紙玩遊戲 《活動 1》報紙追風跑 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。 (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。 (2)將報紙對折，繼續挑戰上述活動。 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步向前走，看看報紙是否能夠一直貼在胸前不掉落。 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。 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。 《活動 2》跨跳紙棒 1.4-6 人一組，共同完成場地布	操作：以各種方式越過紙棒。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
----	-----------------------------------	---	--	----------------------	--

			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。 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。 《活動 3》開合跳越紙棒 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。 2.教師指導學生在起點線縱向排隊，以開合跳的方式越過各紙棒造型關卡。 《活動 4》障礙關關過 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。 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。		
--	--	--	--	--	--

十六	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	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。	第五單元伸展跑跳樂 第 4 課用報紙玩遊戲 《活動 5》擲紙棒體驗 1.教師請學生分組討論：可以怎麼投擲紙棒？ 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。 《活動 6》擲紙棒經驗分享 1.學生練習三種投擲紙棒方式後，分享各種投擲後的發現。 《活動 7》投擲紙棒 1.教師指導學生正確投擲紙棒的方式。 《活動 8》擲遠積分賽 1.5-6 人一組，由教師統一指揮並喊口令，例如：預備、投擲、檢回紙棒，指示學生做出投擲與檢回的動作。 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。 《活動 9》你想中哪一個？	操作：練習投擲紙棒。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
----	--------------------------------	---	--	---	-------------------------------------

			1.5-6 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。 《活動 10》擲準積分賽 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。 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。 《活動 11》環保一極棒 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？ 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。 3.教師提問：如果報紙已破損、不堪使用，可以怎麼處理？ 4.教師指導學生課後將破損的紙棒拆開，攤平後回收。 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。	
--	--	--	--	--

十七	第六單元模仿趣味多 第一課小巨人和紙鏢	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第六單元模仿趣味多 第 1 課小巨人和紙鏢 《活動 1》小巨人登山 1.教師課前指導學生製作簡易紙鏢。 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。 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。 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，膝關節頂碰紙鏢的繩子並對齊腳尖靜止 8 秒，接著換腳練習。 《活動 2》小巨人騎馬 1.教師指導學生騎馬步的動作要	操作：做出弓步基本動作。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
----	--------------------------------	---	--	---	--

			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： (1)騎馬步原地跳 8 次。 (2)向前走 20 步。 (3)登山步前進走 6 步。 《活動 3》你說我做 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。 《活動 4》弓步進攻動作 1.教師說明用弓步劈掌進攻的動作要領： (1)雙手握拳收於腰際，雙腳併攏呈預備姿勢。 (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。 (3)順步劈掌：同手同腳進攻，例如：右弓步，右劈掌；左弓步，左劈掌。 (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。 《活動 5》紙鏢防守 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。 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。		
十八	第六單元模仿趣味多 第二課模仿滾翻秀	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第六單元模仿趣味多 第 2 課模仿滾翻秀 《活動 1》觀察與模仿 1.教師引導學生討論：不同的動物在活動時的特徵有哪些？ 2.請學生嘗試模仿提及的動物，盡量伸展、運用肢體。 《活動 2》動物向前進 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。 (1)猴子前進。 (2)海狗前進。 (3)大象前進。 (4)兔跳前進。 (5)螃蟹移動。 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	認知：了解動物前進特徵。 操作：模仿動物前進。 養成：遊戲時注意安全。 發表：分享課後從事身體活動的場地。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【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。

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

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			在軟墊上做一個模仿球滾翻動作，再順勢站起。 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。		
十九	第六單元模仿趣味多 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。	第六單元模仿趣味多 第 3 課走向綠地 《活動 1》來到綠地 1.教師以「造飛機」的音樂帶領學生進行暖身活動。 《活動 2》觸覺新感受 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。 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。 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。 《活動 3》動物模仿秀 1.教師引導學生共同討論：大自	操作：模仿草地上的動物、植物或石頭。 發表：分享親近草地的感受。	【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。

		然裡有哪些昆蟲和動物？牠們的外型和身體特徵是什麼？牠們會做出哪些動作？ 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。 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。 《活動 4》大自然的小玩家 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）。 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，	
--	--	---	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			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，扮演袋鼠的學生則須找扮演鸞鸞的學生聚在一起。		
二十	第六單元模仿趣味多 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。	第六單元模仿趣味多 第 3 課走向綠地 《活動 5》動物一家親 1.教師帶領學生複習模仿動物的動作。 2.教師說明動物一家親活動方式，並指導學生進行活動： (1)教師抽出 2 張動物卡，1 張身體部位卡。 (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。 (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。 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。 《活動 6》我們最團結 1.5-6 人一組，以抽籤的方式將各	操作：連結身體部位，合作模仿動物移動。 發表：分享創作動物活動的情境。	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			組以不同的動物命名。例如：蝴蝶組、螞蟻組、無尾熊組、螳螂組等。 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。 3.各組進行集體肢體創作。		
二十一	第六單元模仿趣味多 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。	第六單元模仿趣味多 第 3 課走向綠地 《活動 7》蝴蝶之舞 1.教師介紹蝴蝶的身體構造和特徵：蝴蝶是自然界中美麗的舞者，長有兩對翅膀，翅膀上有各式各樣的色彩和斑紋，翅膀輕盈的舞動，就能自由自在的穿梭飛翔。 2.教師指導學生練習擺動手臂，模擬蝴蝶翅膀上、下舞動的動作，提醒學生在舞動雙臂時力量須輕巧柔軟。 3.教師指導學生配合「蝴蝶」的歌詞和旋律，練習「蝴蝶之舞」。 《活動 8》表演與欣賞	操作：完整表演蝴蝶之舞。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			1.教師請學生分組上臺表演，欣賞他組的演出。 2.臺下學生專注欣賞他組表演，完成後為同學鼓掌。		
--	--	--	--	--	--

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。