南投縣人和國民小學 115 學年度領域課程計畫

【第一學期】

領域/科目	健體	年級/班級	二年級
教師		上課週/節數	每週（3）節，本學期共（63）節

課程目標:

1.食物是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。單元一介紹六大類食物的來源和功能，引導學生體會均衡飲食的重要性；在享用營養、美味的食物時，也希望學生能心懷感恩，珍惜得之不易的食物。

2.單元一亦教導學生思考自己的飲食問題與改善方法，培養學生選擇健康、安全食物的能力。

3.自我概念是決定個人行為方式的重要因素，單元二教導學生認識自己、接受自己、喜歡自己，進而提升自我價值感，幫助學生擁有更愉快而有意義的人生。

4.眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴都是人體重要的感官，也是賴以學習和溝通的管道。單元二從感官的功能談起，協助學生建立感官的保健常識，並且透過情境模擬，學習感官受到傷害時的緊急處理方法。

5.單元三介紹酒後駕車和長期吸菸對健康的影響，讓學生了解酒精和菸都會改變人體的機能，過度使用會產生成癮性反應，不但危害個人身心健康，也會造成家庭與社會的負擔。

6.單元三亦教導二手菸的危害，提醒學生覺察生活中所存在的二手菸，並且具體演練拒絕二手菸的技巧。

7.單元四利用繩子引導學生進行操控性創作活動、體能遊戲以及移動性基本動作能力的體驗活動，增進學生身體控制能力。

8.單元五引導學生認識與運用學校的運動資源，包括運動場地、運動器材和運動社團；透過呼拉圈遊戲，激發學生的創造力並增進身體的協調性。

9.單元五亦引導學會正確的穿鞋和選鞋方法，建立正確的運動習慣。

10.單元六透過墊上活動，引導學生表現支撐與滾翻的基本動作能力，增加多元的身體能力；經由拳擊有氧模仿遊戲，讓學生學會拳擊有氧拳的基本動作，並能和他人合作，共同進行模仿動作遊戲。

11.單元七透過各種跑步遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並讓其從中領略身體活動的樂趣；藉由團體進行的水中遊戲活動，讓學生體驗水上活動並增加適應水性的能力；學習基礎的水中自救能力及衛生保健的方式，讓學生能安全進行水上活動。

藉由簡易桌球和擲準之練習與遊戲，提升學生基本運動能力與技術。

12.單元八遊戲或比賽中發現問題、分析問題，並透過討論來解決問題；藉由活動及遊戲讓學生學習手部的運動協調能力，並培養學生群性合作的精神。
13.單元八亦藉由基礎的跑壘團體遊戲體驗，引發學生喜愛棒壘球運動。

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				
第一週	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	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。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	**活動一、誰最健康** 1.教師舉出下面的例子，請學生思考誰最健康： 安安——喜愛吃肉，不愛吃菜，經常便祕。 毛毛——愛吃零食，不愛吃飯，面黃肌瘦。 丁丁——飲食均衡，每天吃六大類食物。 2.學生自由發表誰最健康，並說出原因。 3.教師鼓勵學生認真學習食物的來源和功能，並且正確選擇有益健康的食物，吃出健康和快樂。 **活動二、連出六大類食物** 1.教師配合課本頁面，說明食物分成全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果 類、油脂與堅果種子類等六大不同種類的食物。 2.請學生判斷午餐內容，並且連出食物類別。 例：五穀飯→全穀雜糧類、香煎肉片→豆魚 蛋肉類、炒菠菜→蔬菜類、雙色花椰菜→蔬 菜類、蘿蔔湯→蔬菜類、橘子→水果類。 3.師生共同討論午餐內容少了哪些類別？（乳品類、油脂與堅果種子類） 4.教師說明炒菜和煎肉片時會用到油，不過午餐沒吃到堅果種子和乳品類，可以在另外兩 餐補充。	1.操作：能表現良好的飲食習慣。 2.問答：能說出六大類食物的類別名稱。 3.發表：能舉例說明食物的分類。 4.操作：能正確將食物分類。 5.問答：能說出六大類食物對身體的益處。 6.自我檢核：能均衡攝取六大類食物。	**【能源教育】** 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。

			活動三、認識六大類食物 1.教師配合課本頁面，說明食物分成全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類等六大不同種類的食物。 2.教師在黑板或海報紙上標示六大類食物區塊，利用課前收集到的食物圖片，進行分類競賽： (1)全班分成兩組，輪流推派代表上台比賽。 (2)教師每次出示兩張食物圖卡，分別請上台的學生判斷該食物的類別並貼在正確的區塊內。 (3)最後看哪一組的正確率較高，即為優勝。 3.教師針對錯誤的分類說明，並鼓勵獲勝的組別。 **活動四、討論六大類食物對身體的益處** 1.教師配合課本頁面，說明六大類食物的主要功用，例如： (1)全穀雜糧類→提供身體活動時所需的熱量。 (2)豆魚蛋肉類→幫助生長發育。 (3)乳品類→強健骨骼和牙齒。 (4)蔬菜類→促進腸胃健康，預防疾病。 (5)水果類→幫助消化，增強身體抵抗力。 (6)油脂與堅果種子類→提供熱量，保護皮膚和器官。 2.教師歸納各類食物有不同的營養和功用，每天都要均衡的攝取。 **活動五、「我的餐盤」6口訣** 1.教師配合課本頁面介紹「我的餐盤」，強調每天都要均衡攝取六大類食物。請學生依序練習口訣： (1)乳品類→每天早晚一杯奶 (2)水果類→每餐水果拳頭大		

			(3)蔬菜類→菜比水果多一點 (4)全穀雜糧類→飯跟蔬菜一樣多 (5)豆魚蛋肉類→豆魚蛋肉一掌心 (6)油脂與堅果種子類→堅果種子一茶匙 2.教師統整：不論在家中或是在外用餐，都可以利用口訣，吃得營養又健康。 **活動六、聰明吃，營養跟著來** 1.教師說明攝取太多的食物容易造成肥胖，攝取太少則容易消瘦、體力不足。 2.配合課本頁面，請學生檢查小萱的午餐內容是否符合「我的餐盤」所介紹的份量？合的請打√。 3.請學生分享勾選的結果，並發表對小萱的建議。 4.教師統整：吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得營養又健康，可以參考「我的餐盤」所提供的建議份量。		
第二週	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	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。	**活動一、珍惜食物不浪費** 1.教師以學校午餐為例，請學生說一說裡面有哪些食材。 2.教師透過提問引導學生思考： (1)在我們享用營養、美味的食物時，有沒有想過這些食物是從哪裡來的呢？ (2)一頓美味的餐點背後需要哪些人辛苦的付出呢？ (3)如果你是農夫或廚師，看到食物被丟掉，會有什麼感受呢？ 3.教師統整說明：在享用美味、營養的食物時，要感謝辛勤耕作的農夫及烹調食物的廚師，千萬不要浪費食物。 **活動二、養成珍惜食物的習慣** 1.教師提問：平常你會愛惜食物，把食物吃光嗎？請學生自我反省並公開發表。 2.請學生配合課本頁面記錄三天的飲食狀況，如果能吃完大部分的食物，就把笑臉	1.觀察：能珍惜食物。 2.自評：吃得剛剛好，不浪費食物。	**【能源教育】** 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。

		健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	塗上顏色；如果有很多剩餘食物，就把哭臉塗上顏色。 3.教師鼓勵學生要感恩、惜福，珍惜得來不易的食物。 **活動三、討論生活中珍惜食物的方法** 1.師生共同討論在生活中珍惜食物不浪費的方法，例如： (1)先計畫後採購，吃多少買多少。 (2)外出用餐時不過量點菜，真的吃不飽才加點。 (3)充分利用食材，減少產生食物垃圾。 (4)吃多少煮多少，把餐盤裡的食物吃乾淨。 2.教師勉勵學生儘量減少丟棄食物的行為。 **活動四、實踐珍惜食物不浪費** 1.教師說明：為了避免浪費食物，平時應該掌握「買得剛剛好、煮得剛剛好、點得剛剛好」的原則，避免產生太多剩餘的食物。 2.配合課本頁面，請學生勾選不浪費食物的具體做法： (1)和家人到餐廳用餐： （×）什麼都想吃，多點幾道菜。 （　）吃多少，點多少。 （　）把吃不完的食物打包帶回家。 (2)吃到飽自助餐： （　）少去吃到飽餐廳。 （　）先拿一點，吃完再拿下一盤。 （×）要多拿一點才划算。 (3)到超市採買食物： （×）特價食物，多買一點才划算。 （　）一次不要買太多，買需要的就好。 （　）食物新鮮比較重要，買回家趕快吃完，不要放到過期。 3.教師補充說明：吃得剛剛好，不浪費食		

			物，可以減少溫室氣體，也是愛地球的表現。 **活動五、探討飲食問題** 1.配合課本頁面，呈現情境中小萱和小安的飲食情況。 2.學生自由發表： (1)小萱的飲食問題是什麼？（很少喝牛奶）可以解決問題，改善飲食的方法是什麼？（請家人幫忙買牛奶並且提醒自己早晚喝） (2)小安的飲食問題是什麼？（喝太多含糖飲料）可以解決問題，改善飲食的方法是什麼？（自己帶水壺，口渴就喝白開水） 3.教師補充說明白開水最解渴，而且喝了不會造成身體的負擔。而其他市面上販售的含糖飲料，除了添加色素、香料外，還添加了很多糖，攝取過多糖分會引起肥胖、齲齒，還可能影響生長發育，引起過動和注意力不集中等問題。鼓勵學生多喝白開水，不喝含糖飲料。		
第三週	單元一、吃出健康和活力 活動二、飲食追追追	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	**活動一、作決定的步驟** 1.教師配合課本頁面，請學生思考小安的情境問題「放學時小安覺得口渴，想喝含糖飲料。雖然帶了白開水，但是看到便利商店各式各樣的含糖飲料，很想買來喝……」 2.教師說明作決定的步驟：確定自己必須做決定→列出可能的選擇→列出不同選擇的優缺點→做出決定→評價決定：想一想，這是一個好決定嗎？ 3.教師鼓勵學生好好利用做決定的技巧，為自己的健康做個好決定。 **活動二、採取行動** 1.教師配合課本頁面說明小安為了堅定自己不喝含糖飲料，自備容器喝白開水的決	1.發表：能舉例說出不良的飲食習慣對健康的影響。 2.問答：能說出自己的飲食問題與改善方法。 3.自評：能多喝白開水，少喝含糖飲料。	**【家庭教育】** 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

		理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	心，不但寫下契約貼在房間裡，還認真做了紀錄卡。 2.共同討論契約應具備的內容。（例如：執行日期和目標、獎賞或懲罰、立約日期、立約人和見證者簽名）。 3.鼓勵學生為了自己的健康，要認真執行有益健康的習慣。 **活動三、發現自己的飲食問題** 1.請學生思考並寫出自己的飲食問題。包括：主要的飲食問題是什麼？解決問題的方法是 什麼。 2.每個學生都去找跟自己一樣飲食問題的同學（以4人為原則），找到適當的位置，進行 討論，再請一位組員報告討論結果。 3.教師鼓勵學生改善自己的飲食問題。		
第四週	單元一、吃出健康和活力 活動三、飲食安全小秘訣	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。 健體-E-B2 具備應用體育與	**動一、分享吃壞肚子的經驗** 1.請學生分享因為吃了過期或壞掉的食物而導致上吐下瀉、肚子疼痛的經驗。 2.教師配合課本的例子，說明像鮮奶營養很豐富，但是放在室溫下太久，細菌會大量繁殖，喝了之後可能會引起腸胃炎，造成肚子痛、嘔吐或拉肚子的症狀。 **活動二、認識冷藏食品的保存方法** 1.教師展示盒裝鮮奶，請學生發表如何知道盒 子裡的鮮奶是否新鮮、安全。 2.分組觀察鮮奶、豆漿或優酪乳等冷藏食品的標示，找出生產日期、有效日期及保存方 法。提醒學生不要食用過期的食物，以免吃壞肚子。 3.教師歸納：冷藏食品像鮮奶、豆漿等，包裝外面都會有標示，要注意保存方法，平常要保存在冰箱裡（0～7℃）。開封後要及早喝完，離開冷藏不要超過半小時。 **活動三、認識食品標示** 1.教師說明按照規定，食品的容器或包裝	1.實作：能注意食品標示上的有效期限和保存方法。 2.自我檢核：能均衡攝取六大類食物。	**【家庭教育】** 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

		健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	外面都會有中文標示，標示內容包括：品名、內容物名稱及重量、容量或數量、食品添加物名稱、廠商名稱、電話號碼 及地址、有效日期等。學生可能看不懂內容物或食品添加物等內容，但是一定要注意製造日期、有效日期 或保存期限。 2.教師配合實物，說明如何找出標示上的製造日期和有效日期，有時未列有效日期而是列保存期限，例如：鮮奶如果是1月1日製造，保存期限12天，表示最慢1月12日前就要喝完。 3.教師提醒學生在購買食品時要注意有沒有過期，如果回家後才發現買到過期或有問題的 食物，也可以拿著發票和過期食物到賣場要求退換貨。 **活動四、有效日期找找樂** 1.利用實物（瓶裝、罐裝、盒裝食品等）進行測試，請學生找出製造日期和保存期限（或 有效日期），並且寫在課本上。 2.教師統整說明：購買食品時要特別注意標示上的製造日期和保存期限，買回家後也要在有效期限內食用，避免吃到過期、不安全的食品。 **活動五、和健康的約定** 1.教師說明均衡的飲食是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。 2.請學生配合課本頁面，將願意努力做到的項目打√。 3.回家後宣讀內容並請家長簽名。 **活動六、我的晚餐紀錄** 1.請學生寫下昨天晚餐吃了哪些食物。 2.檢核所寫的晚餐內容是否符合「我的餐盤」所建議的類別和分量。 3.討論需要改進的飲食內容及方法。 4.教師鼓勵學生均衡攝取六大類食物。		

第五週	單元二、我真的很不錯 活動一、我喜歡自己	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-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。	**活動一、猜猜我是誰** 1.教師發下空白紙張，同時詢問學生會用哪些話來形容自己？請學生思考後寫在白紙上（不用寫名字）。 2.以排或組為單位收齊紙張，放到臺上。教師按照排或組的順序，輪流抽出一張並唸出所寫的內容（視教學時間，逐一進行，不一定每位同學都會被猜到）。 3.教師鼓勵猜對的同學，表示他對於他人有敏銳的觀察和了解；也讚美被猜的同學，表示他很清楚對自己的看法和描述。 **活動二、我的小檔案** 1.教師提問：如果一個人覺得自己沒什麼優點，也沒什麼專長，心裡會有什麼感受呢？ 2.教師強調每個人都有不同的優點和專長，可以從不同的角度來看待自己，例如：做事能力、運動能力、人際關係或各種不同的才藝（如彈琴、下棋、畫畫等），找出自己的優點和專長，讓自己感覺更好、更喜歡自己。 3.請學生填寫課本第29頁的小檔案內容。 4.請數名學生分享自己填寫的內容。 5.教師歸納說明：每個人都是獨特的，有自己的喜好和專長。我們可以藉由每個人不同的專長來相互學習和幫忙，讓整個班級能達到團隊互助、合作成長的效果。 **活動三、喜歡自己** 1.教師說明每個人都有不同的特點，接著詢問學生喜不喜歡現在的自己？為什麼？ 2.請數名學生自由發表：覺得自己有哪些地方還不錯？ 3.請學生思考自己有哪些很棒的能力或好表現？在課本第30頁的表格中打V。 4.教師統整：勇於表現自己的優點，並學習他人的優點，可以讓自己變得更好。	1.發表：能描述自己的外型和特質。 2.問答：能說出自己的優缺點。 3.自評：能改進自己的缺點。	**【生涯規劃教育】** 涯E1 了解個人的自我概念。 涯E4 認識自己的特質與興趣。

			活動四、為自己加油 1.教師根據自己所知，列舉一些知名人士的奮鬥歷程，強調每個人都有優點和缺點，重要的是如何面對並改進自己的缺點。例如：藝人劉德華最初發行的唱片銷量奇差，他認真檢查自己的缺失，最後唱出了特色，成為了有名的歌手。 2.請學生思考自己需要改進的缺點及改進的方法後，完成課本第31頁的表格。 3.請數名學生分享填寫的內容，教師歸納說明：沒有人是十全十美的，只要勇於面對自己的缺點並設法改進，就可以讓自己愈來愈好。		
第六週	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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。	**活動一、認識感官的功能** 1.教師請數名學生分別扮演眼睛、耳朵、鼻子和嘴巴，請他們說一說自己對主人有哪些幫助。 2.教師配合課本第32、33頁說明感官的功能： 眼睛→可以看書，可以觀賞美麗的風景。 耳朵→可以聽聲音，可以欣賞音樂。 鼻子→可以分辨氣味。 嘴巴→以嘗味道，可以說話和唱歌。 3.教師歸納：透過感官我們才能學習新的事物，讓生活變得更美好。平常要好好愛護它們，別讓它們受到傷害。 **活動二、體會感官的重要性** 1.教師說明每天都要用到的感官，如果沒有好好照顧，可能會讓感官受到傷害。 2.配合課本頁面請學生發表多多、小凡、小傑和可可分別做了哪些不當的行為，傷害到感官的健康。 3.進行殘障體驗活動： (1)視障體驗→清出空間讓學生矇眼走直線；或是矇眼在黑板上畫人像。	1.問答：能說出感官的功能性。 2.發表：能說出感官的重要性。 3. 觀察：能做到愛護眼睛的行為。 4.觀察：能做到愛護耳朵的行為。 5. 觀察：能做到愛護鼻子的行為。 觀察：能做到愛護嘴巴的行為。	**【安全教育】** 安E12 操作簡單的急救項目。

			(2)聽障體驗→讓學生戴上耳罩，聽辨輕聲說話的聲音。 (3)嗅覺障礙體驗——用衛生紙塞住鼻孔，再聞紙袋內的物品。 (4)語障體驗→不能說話，只能用比手畫腳的方式讓同學猜出紙條上的文字內容。 4.教師歸納：眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等感官雖然非常重要，但卻常常被忽視。每個人都應該當感官的好主人，好好愛護它們，避免這些重要的感官受傷。 **活動三、有害眼睛的行為** 1.請學生觀察課本第35頁，發表哪些行為會傷害眼睛，並說出原因。例如：趴在床上看書、長時間玩手機、趴在桌上寫字，都會造成眼睛疲勞，如果不改掉這些行為，就可能形成近視。 2.教師提醒學生要避免長時間、近距離過度使用眼睛。 **活動四、我會愛護眼睛** 1.請學生配合課本35頁，檢視自己是否有做到愛護眼睛的行為，包括：看書寫字時注意姿勢和時間、少用手機或平板電腦、多做戶外活動等。 2.徵求自願者上臺表演眼睛的保健方法。包括：看書時與書本保持30公分的距離；使用手機或平板時光線充足而且不超過半小時。 2.請學生分享自己還做到哪些愛護眼睛的行為，教師適時補充並給予鼓勵。 3.教師歸納：愛護自己的眼睛，當個眼睛的好主人。 **活動五、有害耳朵的行為** 1.請學生觀察課本第36頁，發表哪些行為會傷害耳朵，並說出原因。例如：用尖銳的物品挖耳朵，可能使耳道受傷。長時間戴耳機或讓耳朵處在太大的噪音中，可能		

			讓聽力受損。 2.教師提醒學生避免挖耳朵，也不要讓耳朵長期處在噪音的環境中。 **活動六、我會愛護耳朵** 1.請學生配合課本第36頁，檢視自己是不是做到愛護耳朵的行為，包括：不亂挖耳朵、遠離噪音、避免長時間戴耳機等。 2.徵求自願者上臺表演耳朵的保健方法。包括：遇到太大的噪音時要摀住耳朵並且離開現場；不用尖的物品挖耳朵；耳機不要戴太久，音量也不要調太大等。 3.請學生分享自己還做到哪些愛護耳朵的行為，教師適時補充並給予鼓勵。 **活動七、有害鼻子的行為** 1.請學生觀察課本第37頁，發表哪些行為會傷害鼻子，並說出原因。例如：用手指挖鼻孔導致流鼻血、用力擤鼻涕、在髒空氣中打掃不戴口罩。 2.教師提醒學生別亂挖鼻孔，因為鼻腔黏膜中的微細血管分布很密而且很脆弱，容易破裂而導致出血。 **活動八、我會愛護鼻子** 1.請學生配合課本第37頁，檢視自己是不是做到愛護鼻子的行為，包括：不用手指或其他物品挖鼻孔、避免吸入太多髒空氣、擤鼻涕時左右鼻孔輪流輕輕擤等。 3.請學生分享自己還做到哪些愛護鼻子的行為，教師適時補充並給予鼓勵。 **活動九、有害嘴巴的行為** 1.請學生觀察課本第38頁，發表哪些行為會傷害嘴巴，並說出原因。例如：不刷牙、用手指摳嘴唇、喝熱湯導致舌頭燙傷。 2.教師提醒學生嘴唇容易乾裂的學生，平常要避免過度刺激嘴唇（例如：抿嘴或用力擦拭），平時使用護唇膏保護。		

			活動十、我會愛護嘴巴 1.請學生配合課本第38頁，檢視自己是否有做到愛護嘴巴的行為，包括：避免讓嘴唇乾裂、避免食用太燙的食物、吃完東西會潔牙並且定期做口腔檢查等。 2.徵求自願者上台表演鼻子和嘴巴的保健方法。包括：塗護唇膏、潔牙、食物吹涼才吃等。 3.請學生分享自己還做到哪些愛護嘴巴的行為，教師適時補充並給予鼓勵。		
第七週	單元二、我真的很不錯 活動三、感官救護站	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-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。	**活動一、眼睛救護站** 1.教師說明生活中有許多危機，可能造成眼睛不舒服或受傷。如果學會處理方法，可以降低傷害的嚴重性。 2.配合課本第40頁，說明異物入眼及眼睛外傷的處理方法： (1)小昆蟲或沙子跑進眼睛，可以閉上眼睛讓淚水把異物沖出來。 (2)因為碰撞使得眼睛受傷時，應該用乾淨的紗布蓋住眼睛，立刻送醫急救。 **活動二、耳朵救護站** 1.教師說明耳朵的構造很精密，如果有異物入耳，小心處理，以免聽力受損。 2.配合課本第41頁說明異物入耳及耳朵進水的處理方法： (1)昆蟲跑進耳朵裡，可以用燈光照射耳朵，讓昆蟲朝光亮的地方跑，如果無效，就要請醫師處理。 (2)耳朵進水時，可以將進水的耳朵朝下，原地跳讓水流出。 **活動三、口鼻救護站** 1.教師說明鼻子和嘴巴都是重要的感官，要注意保健，避免讓它們受傷。 2.配合課本第42頁，說明流鼻血和咬傷舌頭時的處理方法：	實作：能練習眼睛、耳朵、鼻子和嘴巴急救處理方法。	**【安全教育】** 安 E12 操作簡單的急救項目。

			(1)流鼻血時，將頭向前傾，用手捏住鼻翼10-15分鐘，暫時用嘴巴呼吸。 (2)咬傷舌頭時可以含冰塊止血及減輕疼痛，如果傷口較大，就要請牙醫師治療。 **活動四、眼睛傷害情境演練** 1.請學生配合課本第43頁模擬的情境，說出並演示急救處理步驟。 情境一：走在路上突然颳起一陣強風，沙子被吹進小琪的眼睛裡。 情境二：在操場跑步時，一顆球突然飛過來，擊中小文的眼睛。 2.教師歸納：眼睛是很精密的感官，遇到傷害事件時要採取正確步驟急救處理，並且立刻告訴父母或師長。 **活動五、耳朵傷害情境演練** 1.請學生配合課本第43頁模擬的情境，說出並演示急救處理步驟。 情境一：小新趴在桌上睡午覺時，突然覺得耳朵很痛，而且有東西在耳內搔刮的聲音。 情境二：芳芳上完游泳課，耳朵裡進水不舒服。 2.教師歸納：遇到耳朵傷害事件時要採取正確的方式處理，並且立刻告訴父母或師長。 **活動六、口鼻傷害情境演練** 1.請學生配合課本第43頁模擬的情境，說出並演示急救處理步驟。 情境一：小琳下課時突然流鼻血。 情境一：小瑋吃東西時不小心，咬傷了舌頭。 2.教師歸納：遇到鼻子或嘴巴傷害事件時要採取正確步驟急救處理，並且立刻告訴父母或師長。 **活動七、小小行動家** 1.教師強調學會感官不舒服或受傷時的處		

			理方法，在生活中遇到感官受傷時，不但可以自救，也可助人。 2.請學生針對沙子飛進眼睛、眼睛被球擊中、昆蟲跑進耳朵、耳朵進水流鼻血、咬傷舌頭 等情境進行自評，如果能清楚說出處理方法就打勾。 **活動八、小試身手** 請學生分組完成課本第44、45頁的小試身手活動，並和同學分享。		
第八週	單元三、拒絕菸酒 活動一、喝酒壞處多	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。	**活動一、討論喝酒的壞處** 1.教師配合課本第48頁，說明喝酒的壞處，包括： (1)喝酒會使反應變慢、注意力沒辦法集中。 (2)喝酒會傷害腦部細胞。 **活動二、醉不上道** 1.教師強調政府在酒駕事件上的處罰很重，為了自己和他人的安全，千萬別酒駕。 2.配合課本第49頁，共同討論如果在喜宴等場合喝了酒，該如何解決交通問題。參考方法如：指定駕駛、請親友接送、搭程大眾運輸工具、叫計程車代步等安全方式返家。 3.教師歸納：告訴家中的長輩們「喝酒不開車，開車不喝酒」。 **活動三、發表對飲酒的看法** 1.教師配合課本情境，鼓勵學生清楚表達對喝酒的看法，也讓別人能清楚自己對促進健康的立場。 2.學生分組討論飲酒的危害以及對飲酒的看法，推派代表上臺報告討論結果。 3.教師歸納：飲酒帶來的問題非常嚴重，除了傷害個人身體健康，還會危及家庭和社會安全。	1.發表：能說出飲酒的危害。 2.觀察：能勸告長輩酒後不開車。	**【家庭教育】** 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

			活動四、勸告親友勿飲酒 1.配合課本第49頁情境，共同討論如果親友有飲酒的習慣，如何勸他別喝酒。例如：以關心他的身體健康為由，告訴他喝酒對健康的危害，請他別再喝酒。 2.教師說明溝通的技巧，提醒學生在溝通時態度要誠懇，眼神要注視對方，專注傾聽並適時提出問題。 3.請自願表演的學生上臺演練如何勸告親友勿飲酒，其他同學提出觀後感及建議。		
第九週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	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。	**活動一、發表對吸菸的看法** 1.請學生發表課前詢問和觀察結果： (1)吸菸的親友們是受到什麼因素影響才開始吸菸的呢？ (2)吸於者的手指、牙齒顏色和說話時口中呼氣的味道給人什麼樣的感覺？ 2.請學生依照教師的指示在白紙上作畫，讓學生了解長期吸菸對容貌的影響。 (1牙齒黑黑、黃黃的。 (2兩眼下方有黑眼圈。 (3)額頭和眼尾有皺紋。 (4)兩頰上有許多黑斑。 (5)眼白上有許多血絲。 (6)兩頰削瘦（可用塗黑表示）。 3.請學生展示畫作並說出對吸菸者的感受。 4.教師配合課本頁面說明吸菸的危害。 **活動二、討論長期吸菸對健康的危害** 1.詢問學生有沒有聞過菸味？是什麼味道？有什麼感受？身體有沒有不舒服的感覺？ 2/教師配合課本第51頁說明自己不吸菸，但是旁邊有人吸於時，就會吸入「二手菸」。二手菸對身體的傷害比直接吸菸還大，每個人都有拒吸二手菸的權利。	1.問答：能說出吸菸對身體健康的危害。 2.發表：能說出對二手菸的看法。 3.實作：能演練拒絕二手菸的技能。	**【家庭教育】** 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

			3.教師說明目前臺灣有「菸害防制法」規定：絕大多數的室內公共及工作場所全面禁菸。請學生說一說自己所知的禁菸場所（如學校、醫院、車站、電梯、公車、加油站等），都是全面禁菸。 **活動三、討論二手菸的危害** 1.詢問學生：看到有人在禁菸場所吸菸時，你會怎麼想？怎麼做呢？ 2.配合課本第52～53頁引導學生：如果覺得自己應該拒吸二手菸，卻有些害怕，可以試著告訴自己：二手菸危害大家的健康，為了自己，也為了別人，應該堅定的拒絕二手菸。 **活動四、演練拒絕二手菸的方法** 1.教師說明二手菸在生活中隨處可見，如果旁邊有人吸菸，你有權利拒絕二手菸。 2.配合課本第54、55頁情境，介紹拒絕二手菸的方法。 3.將學生分成三組，每組安排一個情境演練拒吸二手菸，並給予指導。 情境一：陳阿姨來家裡找媽媽，她一邊聊天一邊吸菸。 情境二：放學了，在門口等媽媽來接時，身邊有位叔叔在吸菸。 情境三：電梯門開了，裡面有位大哥哥正在吸菸。 4.各組推派代表上台表演，再由大家共同討論有無其他更好的方法。 5.教師提出補充意見並鼓勵學生勇於拒絕二手菸。 **活動五、小試身手** 請回家和家長共同完成闖關大進擊，把答案說給父母聽，回答正確或有做到就請父母簽名。		

第十週	單元四、運動新視野 活動一、與繩同遊　活動二、伸展繩	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-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。	**活動一、握繩方法** 1.教師說明繩子活動的安全事項，包括要保持安全的甩繩空間、選擇塑膠繩頭取代木頭繩頭等，再引導學生解散成安全活動空間。 2.教師講解與示範握繩的方式，包括單手握一個繩把、單手握兩個繩把、雙手握住雙繩把和繩子、雙手各握一個繩把。 3.引導學生模仿與練習相關動作。 **活動二、甩繩遊戲** 1.教師講解與示範甩繩的方式，包括先將繩子對折，進行向前甩繩、左右甩繩、畫圓圈和畫8字的控繩動作。提醒學生甩繩動作重點在繩子甩動的流暢性，因此迴旋式的甩動會產生像波浪、小蛇、火球和8的圖形。 2.引導學生模仿與練習相關動作，並鼓勵學生嘗試以不同的握繩把方式進行甩繩動作體驗。 3.教師統整：甩繩和揮彩帶時都要注意繩子迴旋的流暢性，才能展現繩子活動的美感。 **活動三、造型遊戲——單人造型遊戲** 1.教師說明繩子除了可以甩動，還可以結合之前學過的造型遊戲，引導學生複習上學期學過的三角形、長方形和正方形造型，鼓勵學生嘗試用繩子作造型。 2.教師講解與示範用繩子作造型的方式，引導學生模仿或動腦創作其他造型。 3.挑戰活動：引導學生依據教師的指令展現不同的繩子造型。 **活動四、造型遊戲——多人造型遊戲** 1.將學生分成數組，進行跳格子、過山洞、蜘蛛人和追逐跑等的動態造型遊戲體驗，引導學生體會和他人一起進行遊戲的樂趣。	1.問答：能說出操控繩子的方法。 2.實作：能表現操控繩子的基本動作與模仿能力。 3.實作：能合作創作繩子的造型遊戲。 4.問答：能說出利用繩子進行伸展動作的方法。 5.實作：能表現利用繩子進行的伸展動作。 6.實作：願意和家人一起利用繩子進行伸展動作。	**【安全教育】** 安E2 了解危機與安全。

			2.挑戰活動：引導學生依據教師的說明，分組進行多人造型遊戲活動設計，提醒學生進行分組討論時要尊重每個人的發言權利，先說出每個人的想法，最後再一起討論哪一種方法最棒，作為本組共同的想法。 3.各組輪流發表展演，教師再講評各組成果。 **活動五、上肢伸展動作** 1.教師說明利用繩子進行伸展動作的的安全事項，包括雙手要握緊繩頭、隨時依據個人伸展範圍調整繩子的長度（也可以請他人協助調整）等。 2.引導學生模仿與練習上肢伸展動作，包括上下一上一下伸展肩關節、左右一上一下擴胸伸展。 2.提問：有拿繩子和沒拿繩子進行伸展動作的感覺有何不同？ **活動六、下肢伸展動作** 1.教師複習之前學過的下肢伸展動作，再引導學生利用一腳踩繩，另一腳調整動作和繩子長度的方式，利用繩子進行下肢伸展動作。 2.教師引導學生模仿與練習下肢伸展動作，包括左右跨步、前後跨步和坐姿伸展。 3.挑戰活動：引導學生嘗試展現不同的伸展動作。 4.教師統整：利用課本頁面示範，鼓勵學生邀請同學或家人一起利用課後時間，進行繩子的伸展動作，提升自己的柔軟度。		

第十一週	單元四、運動新視野 活動三、繩奇活力	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-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。	**活動一、平衡遊戲** 1.教師說明把繩子當作運動器材，可以展現學會的移動性動作，如走、跑、跳等。引導學生合作把繩子布置成移動性動作的路徑。 2.教師複習之前學過的移動性動作，引導學生先用走的方式，在繩子上向前、向後移動，表現平衡能力。 3.兩人一組，手牽手進行平衡前進活動，訓練兩人同時進行的平衡感活動。 4.挑戰活動：鼓勵學生自創移動路徑，兩人合作進行平衡移動活動。 **活動二、跑步遊戲** 1.教師示範把繩子當作目標物，進行各種跑步方式的變化：包括沿著繩子進行滑步、在繩子兩段進行折返跑，以及愈跑愈遠的折返跑活動等。 2.教師引導學生分站進行跑步遊戲，體驗簡單的分站活動。 3.挑戰活動： (1)兩人一組，一人持繩跑、一人追繩跑活動。 (2)自己甩繩在地上畫圈，再以跳躍方式進行原地跳的挑戰動作。 4.教師統整：有創意的使用繩子，就可以進行很多種遊戲，大家可以多利用繩子運動。 **活動三、跳躍遊戲** 1.教師利用課本圖片，引導學生思考如何表現雙腳左右跳、雙腳左右交叉跳和雙腳前後交叉跳。 2.分組讓學生表現課本動作，教師行間巡視學生動作的正確性。 3.讓學生練習雙腳跳躍繩子時，同向移動與轉身跳躍移動的不同跳躍移動方式。 4.挑戰活動：兩人一組，一起進行同向和	1.問答：能說出利用繩子進行的移動性動作。 2.實作：能表現穩定的移動性動作。 3.實作：能遵守分站活動規則，並正確做出動作。	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			異向移動的跳躍遊戲。 **活動四、分站跳躍挑戰活動** 1.教師說明分站遊戲的規則，包括： (1)每站進行30秒，記錄自己可以完成幾次。 (2)排隊輪流進行活動，聽老師的哨音換人。 (3)注意看各站活動說明。 (4)記得幫別人加油鼓勵。 2.展示及說明各站動作圖卡。 3.分站活動：引導學生分站進行跳躍遊戲。 4.教師統整：引導學生共同討論如何解決分站活動時產生的問題，鼓勵學生可以利用校園的場地中有直線或是格子，也可以取代善用繩子進行體能遊戲，增進運動機會。		
第十二週	單元五、運動有妙招 活動一、學校運動資源、活動二、穿鞋學問大	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-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。	**活動一、運動資源大調查** 1.教師利用課本講解運動資源的類別包括：運動場地、運動器材與運動社團。引導學生善用運動資源，體驗運動的樂趣。 2.帶領學生一起調查學校的運動場地，引導學生反思自己下課或課後時間是否會利用這些運動場地運動。教師可利用機會介紹學校運動場地的開放時間與使用規則。 3.鼓勵學生記錄學校可以善用的運動場地，並與家人一起分享和使用。 **活動二、演練借用運動器材的流程** 1.教師講解學校體育器材室位置以及使用規則，提醒學生記住學校規定體育器材借用和歸還的時間。 2.帶領學生至體育器材室認識學校可借用的運動器材，並引導演練借用運動器材的流程：包括登記、檢查、使用、歸還。 3.鼓勵學生善用學校的運動器材運動，也	1.問答：能說出學校的運動資源有哪些？ 2.實作：演練學校運動器材的借用方式。 3.調查：能記錄學校運動資源的種類。 4.自評：記錄自己利用學校運動資源活動身體的情形。 5.問答：能說出正確穿運動鞋與選購運動鞋的方法。 6.實作：演練正	**【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）。

			要懂得珍惜；如果發現校園中有遺落的運動器材，應主動歸還學務處體育組。 **活動三、認識運動社團** 1.教師簡介學校現有的運動社團或校隊，說明參加對象和活動時間，鼓勵學生可以評估自己的興趣或時間參與。 2.請學生分享自己參加運動社團或校隊的情形，提供給其他同學參考。 **活動四、分享利用運動資源運動的計畫** 1.教師統整學校所有的運動資源，引導學生檢視自己利用的情形。 2.請學生參考課本頁面，再思考如何增加運動資源的使用，增加運動時間，並與同學分享。 **活動五、正確衛生的的穿鞋習慣** 1.教師利用課本講解鞋子是進行身體活動的好幫手，大家要有正確的穿鞋習慣，當鞋子的好主人。 2.利用課本中阿傑穿新鞋的案例，請學生自評自己是否也有這些不當的習慣。 **活動六、演練穿運動鞋的注意事項** 1.教師利用課本頁面，講解穿運動鞋前應注意的安全事項，避免運動時的意外傷害。 2.引導學生兩人一組，互相協助演練正確的穿鞋方式。 3.教師統整：正確的穿運動鞋習慣，是重要的安全運動行為，運動前要隨時檢視自己運動 鞋是否穿得牢、穿得舒適和安全。 **活動七、案例探究** 1.教師利用課本阿傑買新鞋的方式，說明選鞋的方法。包括中午過後買鞋、選擇透氣的鞋子雙腳腳尖前和腳跟後要留一些縫隙、試穿鞋子時要穿上襪子及雙腳同時試穿等。 2.請學生分享是否還有其他選購鞋子的方	確穿運動鞋與選購運動鞋的方法。 7.自評：評估自己的穿鞋方式是否正確。	

			法。 3.引導學生演練正確買鞋的方法。 **活動八、認識運動消費的概念** 1.教師配合課本頁面，講解消費時可以使用的消費服務。包括試穿或試用產品的服務、銷售員解說產品的服務以及後續換貨等服務。 2.教師統整：正確的消費概念可以讓自己購買到符合需求的產品，日後進行其他消費也可 以應用此概念。		
第十三週	單元六、身體動起來 活動一、同心協力、活動二、搖滾樂無窮	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-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。	**活動一、雙人單腳支撐平衡練習** 1.教師複習一年級上學期學過的身體支撐點概念，說明支撐動作可以表現身體的控制和平衡能力。 2.教師引導學生兩人一組進行兩個雙腳支撐平衡練習， 體驗雙腳靠近產生的支撐平衡力量。 3.教師強調兩人表現動作時互相配合，一起同心協力完成學習任務的感覺。 **活動二、雙人單腳支撐平衡練習** 1.教師引導學生進行合作性的單腳支撐平衡練習，並提醒做動作時，兩人要互相尊重與 合作，如互相配合握手、保持平衡等合作方式。 2.引導學生發表雙腳和單腳支撐有何不同的感覺，以及保持平衡的技巧。 **活動三、雙人支撐平衡挑戰遊戲** 1.教師引導學生兩人一組挑戰坐姿的不同支撐點挑戰遊戲，體驗多種支撐平衡的感覺。 2.引導學生模仿課本的兩個支撐平衡動作翹翹板和造山洞，並提醒學生如果無法挑戰成功，可以思考如何改變動作，增加成功機會。 **活動四、動物模仿秀**	1.問答：能說出身體支撐動作的要領。 2.實作：能表現各種穩定的支撐動作。 3.觀察：能表現尊重與合作的互動行為。 4.問答：能描述縮體滾翻的動作要領。 5.實作：表現不同形式的縮體滾翻。 6.觀察：能認真參與各種縮體滾翻動作的學習活動。	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			1.教師複習一年級上學期學過的大象走路和螃蟹走路，再引導學生挑戰其他動物模仿動作：螃蟹行、青蛙跳、鴨子走路、小鳥飛和兔跳。 2.教師引導學生分組進行動物模仿動作：螃蟹行（仰式支撐）、青蛙跳（跳躍動態支撐）、鴨子走路（蹲式移動性支撐）、小鳥飛（腹部支撐）和兔跳（雙手支撐跳躍）。 3.引導學生比較每一種支撐形式的差異。 **活動五、動物嘉年華遊戲** 1.全班分成四組，先分配每個人要扮演的動物，並說明遊戲規則，以表演動物最多的組別獲勝。 2.教師說明進行小組活動時，要尊重的參與和發表權力，每人輪流說出自己的想法和動作，再一起決定最棒的表演方式，這才是尊重和合作的行為。 3.進行動物嘉年華遊戲。 4.教師統整支撐動作的動作要領，鼓勵學生平時也可以在家中進行相關支撐動作的練習讓身體的支撐平衡能力更穩定。 **活動六、縮體練習** 1.教師複習一年級下學期學過的縮體側滾翻，說明進行墊上的滾翻動作時，身體要縮成像顆球的感覺，才能進行滾動的動作。 2.教師引導學生練習不同姿勢的縮體，包括蹲姿、躺姿和站姿。提醒做站姿縮體時可以兩人一組互相幫忙，先雙膝微彎、雙腳站穩後，再縮體保持身體站姿的穩定性。 **活動七、縮體滾翻練習** 1.教師講解與示範躺姿縮體左右滾翻，再引導學生練習，並提醒滾翻時的要領包括縮體和滾動力量的結合。		

			2.教師講解與示範蹲姿抱膝縮體前後滾要領，強調後滾時臀部先著地，並維持縮體，背部向後滾動的力量維持，再利用臀部向前滾動的力量，回復原先預備姿勢。 **活動八、蹲姿抱膝縮體前後滾翻** 1.教師講解與示範蹲姿抱膝縮體前後滾要領，強調後滾時臀部先著地，並維持縮體，先利用背部向後滾動的力量，再利用臀部向前滾動的力量，回復原先預備姿勢。 2.引導學生先練習躺姿抱膝縮體向後滾，再練習躺姿抱膝縮體向前滾，最後將兩個動作連結連續前後滾。 **活動九、挑戰活動——蹲姿不抱膝縮體前後滾翻** 1.教師引導學生改變手部位置，講解與示範蹲姿不抱膝縮體前後滾翻要領，引導學生體驗 不同的姿勢進行縮體前後滾翻的感覺。 2.挑戰活動體驗後，引導學生思考，如果身體無法完成完整的滾翻動作時要如何解決問 題。 3.教師鼓勵學生透過練習和合作來提高身體的滾翻能力。		
第十四週	單元六、身體動起來 活動三、我是小拳王	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-C2 具備同理他人感	**活動一、熱身活動** 教師指導學生進行伸展活動。 **活動二、暖身動作** 1.胸部暖身：雙手伸直放身後，緩緩提高，直至肩膀前方感到拉緊。 2.大小腿暖身：左右腳輪流做弓箭步。 3.手部暖身：一手提高至胸前伸直，另一手扶著上臂，把上臂拉向身體，直至肩膀後方有拉緊的感覺。左右手輪流實施。 4.背部暖身：雙手彎曲張開平舉，轉身90度。左右兩側轉身輪流實施。	1.實作：能做有拳擊有氧拳的動作。 2.觀察：能與他人合作。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的健保。

		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。	**活動三、拳拳到位——直拳** 1.兩人一組，一人示範，另一人模仿。輪流擔任示範者與模仿者角色，彼此進行觀摩及動作鑑賞。 2.直拳：出拳時蹬地、轉腰、順肩、抖臂、出拳，爆發用力，直線擊出，直線收回，一氣呵成。 ※前手直拳：前手依直拳動作要領出拳，後手不動。 ※後手直拳：後手依直拳動作要領出拳，前手不動。 **活動四、綜合活動** 1.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **活動五、熱身活動** 教師指導學生進行伸展活動。 **活動六、拳拳到位——勾拳** 1.兩人一組，一人示範，另一人模仿。輪流擔任示範者與模仿者角色，彼此進行觀摩及動作鑑賞。 2.勾拳：勾拳是在屈臂狀態下的一種拳法。出拳時充分利用轉腰、扭胯、擺臂的合力，出拳時膝要內扣，腳掌撐地發力。 ※前平勾拳：平勾拳是橫向的勾擊，前手依勾拳動作要領出拳，後手不動。 ※後平勾拳：平勾拳是橫向的勾擊，後手依勾拳動作要領出拳，前手不動。 ※前上勾拳：上勾拳拳由下向上打，前手依勾拳動作要領出拳，後手不動。 ※後上勾拳：上勾拳拳由下向上打，後手依勾拳動作要領出拳，前手不動。 **活動七、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **活動八、熱身活動** 教師指導學生進行伸展活動。		

			活動九、拳拳到位——刺拳 1.兩人一組，一人示範，另一人模仿。輪流擔任示範者與模仿者角色，彼此進行觀摩及動作鑑賞。 2.刺拳：出拳與直拳相似，動作輕快，出拳時手臂不完全伸直，順彈性收拳，上體和髖部移動極小。 ※前手刺拳：前手依刺拳動作要領出拳，後手不動。 ※後手刺拳：後手依刺拳動作要領出拳，前手不動。 **活動十、大家一起來創作** 1.將學生分成兩人一組。 2.請學生用學到的拳法共同討論創作一套四個八拍的拳擊有氧動作。 3.兩人一同喊出節奏，練習所創的動作直至熟練。 4.練習時隨時進行討論修正，讓動作組合更為流暢。 5.教師可安排示範觀摩活動，讓學生互相欣賞。 **活動十一、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。		
第十五週	單元六、身體動起來 活動四、圓的世界	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-A3 具備擬定基本的	**活動一、熱身活動** 1.教師帶領學生進行伸展、熱身。 **活動二、呼拉圈造型** 1.教師依序示範小鳥飛、烏龜翹、瓢蟲飛和袋鼠跳等動物動作，詢問學生像什麼動物呢？並請學生一起做動作。 2.引導學生依序討論除了小鳥、烏龜、瓢蟲和袋鼠等，還可以怎麼做。 3.兩人一組，合作自創新的造型。 4.可將全班分成男、女兩組，各組合作完成教師指定的造型（例如：男生 飛機，女	1.實作：能和同學合作，自創身體造型。 2.實作：能利用呼拉圈，進行各項身體活動。 3.觀察：能和同學合作，完成挑戰。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。

		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。	生 花朵）。 5.教師鼓勵每個階段、每個人的表現。 **活動三、呼拉圈伸展** 1.教師引用新聞或校園實例，講解柔軟度對身體的重要性：運動前熱身不足容易導致運動傷害，除了影響運動表現，更可能造成嚴重的後遺症。 2.教師說明伸展的方式有很多種，可以利用毛巾，也可以利用呼拉圈。 3.引導學生依序進行弓箭步伸展、體側伸展、站姿伸展及坐姿伸展。 4.鼓勵學生自創不一樣的伸展方式。 **活動四、利用身體搖呼拉圈** 1.進行手臂轉動呼拉圈、雙手轉動呼拉圈動作。 2.教師親自或請同學示範腰部搖動呼拉圈動作，學生各自散開練習。 3.教師鼓勵學生挑戰雙腿搖動呼拉圈動作，學生各自散開練習。 4.教師說明腰部搖動呼拉圈需要時間練習，許多學生初步的表現已經很棒，可以利用下課再多加練習。 **活動五、綜合活動----我一定要學會** 1.請學生示範腰部搖呼拉圈，引導學生觀察、討論要訣： (1)準備動作：身體扭轉，並將呼拉圈同步轉至側面。 (2)剛開始腰部圓弧擺動，搖起來後變成前後擺動。 2.鼓勵學生課餘時間練習，並填寫自我挑戰表。 **活動六、熱身活動——地鼠鑽洞** 1.教師帶領學生進行伸展、熱身。 2.輪流進行地鼠鑽洞活動：排成各式路徑，由學生輪流穿越呼拉圈。 **活動七、呼拉圈接力**		

			1.分成數組，每組約8～10人。 2.各組手牽手不得放掉，排頭拿呼拉圈開始在手不放掉的狀況下，將呼拉圈由排頭穿越組 員，傳遞至排尾即算完成，最先完成的隊伍獲勝。 3.引導學生討論怎樣讓呼拉圈更流暢、快速的傳遞穿越？ **活動八、呼拉圈跳躍練習** 1.地上布置多個呼拉圈路徑，遇單個呼拉圈須單腳跳，雙個呼拉圈須雙腳分別跳入兩個圈內。 2.熟練後，變換布置方式再進行一次。 **活動九、呼拉圈跳躍遊戲** 1.教師說明遊戲規則後，進行比賽。 (1)全班分成數組。 (2)從排頭開始，跳完呼拉圈並繞過三角錐，從旁邊跑回起點，再由下一位繼續進行。 (3)最先輪完的組別獲勝。 2.引導學生討論是否有其他排法，再比一次。 **活動十、綜合活動** 教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。		
第十六週	單元七、我是快樂運動員 活動一、樂跑人生、活動二、我是神射手	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感	**活動一、熱身活動** 教師指導學生進行伸展活動。 **活動二、你推我扶** 1.將學生分為數組。 2.活動開始前，一半數量的標誌筒倒置，另一半正立。 3.活動中，一組負責將標誌筒推倒，另一組負責將標誌筒扶正，一定時間後角色互換。 4.可進行分組對抗賽活動。 **活動三、奪寶大賽**	1.實作：能以正確的跑步動作進行跑步遊戲。 2.觀察：能與他人合作。 3.實作：能做出正確投擲紙標槍的動作。	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		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。	1.將學生分為數組，各組於等待線後排隊。 2.教師發令後，各組組員依序向前跑至寶物放置處，並攜回一樣寶物，上一棒跑過等待線後，下一棒始可出發，在最短時間內完成任務的組別獲勝。 **活動四、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **活動五、熱身活動** 教師指導學生進行伸展活動。 **活動六、急速轉彎** 1.將學生分為數組，各組於等待線後排隊。 2.教師發令後，各組隊員依序繞越地上標誌盤，回到等待線並與下一棒拍手後，下一棒始得出發，最後一棒最快越過終點線的組別獲勝。 3.教師可依學生程度變換路線以增加活動樂趣及挑戰性。 **活動七、衝鋒達陣** 1.將學生分為三組，各組於等待線後排隊，並準備數個標誌盤。 2.教師發令後，各組隊員依序將標誌盤放到中央呼拉圈中，下一棒須等上一棒回到等待線後並拍手後始得出發，先將標誌盤全部放到呼拉圈的組別獲勝。 3.教師可依學生程度變換路線以增加活動樂趣及挑戰性。 **活動八、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **活動九、熱身活動** 教師指導學生進行伸展活動。 **活動十、捕魚趣** 1.全班分成兩組。		

			2.每組派兩人當漁夫，其他的人當魚。 3.兩名漁夫牽手在另一組捕魚，魚被漁夫碰到或跑離界線外即算捕獲。 4.先將魚全部捕獲的組別獲勝。 **活動十一、小小行動家** 教師引導學生擬定運動計畫，並利用檢核表，落實從事規律運動。 **活動十二、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **活動十三、熱身活動** 教師指導學生進行伸展活動。 **活動十四、巧手動一動，自製紙標槍** 1.課前請學生準備舊報紙。 2.教師示範將報紙捲成圓筒，並利用膠帶黏貼成紙標槍。 3.教師請學生依示範的步驟，讓學生每人自製紙標槍。 **活動十五、擲紙標槍練習** 1.教師講解原地擲紙標槍的動作要領。 (1)右手握住紙棒。 (2)向後拉高至肩上。 (3)左腳向前踏一步，擲出紙棒。 2.學生進行分組練習，教師行間巡視指導。 **活動十六、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **活動十七、熱身活動** 教師指導學生進行伸展活動。 **活動十八、看誰擲得遠** 1.將學生分為數組，各組於等待線後排隊。 2.教師指導學生測量標槍距離的方法，學生輪流擔任裁判工作。 3.組員依序於原地擲紙標槍，擲得最遠者		

			獲勝。 4.教師亦可將規則改為全組總距離最遠的組別獲勝，進行分組對抗賽增加活動樂趣及挑戰性。 **活動十九、看誰擲得準** 1.將學生分為數組，各組於等待線後排隊。 2.組員依序於原地擲紙標槍，命中6～8公尺外的呼拉圈者得一分。 3.得分最多的組別獲勝。 4.教師可變換呼拉圈的距離以增加活動樂趣及挑戰性。 **活動廿、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。		
第十七週	單元七、我是快樂運動員 活動三、水中尋寶	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-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。	**活動一、熱身活動** 1.教師帶領學生進行暖身活動。 2.教師提醒學生，從事水中活動前，要確實遵守入水步驟，以維護自己的安全。 **活動二、練習水中移動** 1.教師講解並示範扶壁移動要領：單手扶池壁，沿著泳池邊緣行走。 2.請學生練習扶壁移動以及徒手移動，並體驗獨自在水中移動的感覺及在水中和陸地移動之差異。 3.教師講解並示範徒手移動要領：兩手在水面平舉，向前、向後，向兩側移動。 4.請學生四人一組，進行搭肩移動練習。 **活動三、水中快遞團體遊戲** 1.教師講解「水中快遞」 活動規則：14～6人一組，每人一個浮板。 2.每人輪流，一次只能運送一個浮板到對岸。 3.先完成的組別獲勝 **活動四、綜合活動**	1.實作：能正確做出水中移動及學會水中閉氣方式。 2.問答：能說出在水中移動和在陸地上有何不同。	**【海洋教育】** 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

			1.教師統整及進行補充說明，並表揚表現優異的學生。 2.教師引導學生自由發表，在水中移動、快走和在陸地上有何不同。 **活動五、熱身活動** 1.教師帶領學生進行暖身活動。 2.教師提醒學生，從事水中活動前，要確實遵守入水步驟，以維護自己的安全。 **活動六、浮板水中接力** 1.教師講解遊戲規則，示範持浮板水中行走的動作要領。 2.教師依學生人數及水道數量進行分組。 3.學生分組進行遊戲，教師巡迴注意水中安全事項。 **活動七、蜈蚣競走猜猜樂團體遊戲** 1.教師講解「蜈蚣競走」活動規則。 (1)學生每四人分成一組。 (2)每組學生排成一列，手搭在前面同學肩膀上。 (3)教師吹哨後，學生在水中一起往其他組別前進，手不能離開前面同學肩膀。 (4)兩組相遇時進行猜拳，輸的一組在贏的一組後搭面搭肩成為新的一組。 (5)三分鐘後人數最多的組別獲勝。 **活動八、綜合活動** 1.教師統整及進行補充說明，並表揚表現優異的學生。 2.教師引導學生自由發表，在水中移動、快走和在陸地上有何不同。 教師說明團體遊戲中合作的重要性。 **活動九、熱身活動** 教師帶領學生進行暖身活動，引導學生複習水中移動。 **活動十、進行水上吹球** 1.教師說明水上吹球活動規則。 (1)學生在距池邊約5公尺處排成一列。		

			(2)每人面前一顆乒乓球，哨音響後，開始將球吹往池邊，先到達的人獲勝。 2.請學生進行水上吹球。 3.待學生動作較為熟練後，教師可加長距離，或進行分組接力競賽，以增加學習樂趣。 **活動十一、練習閉氣** 1.教師在泳池岸上講解並示範閉氣三步驟。 (1)張嘴吸氣。 (2)暫時停止呼吸。 (3)慢慢吐氣。 2.請學生入水，體驗臉或頭入水閉氣的感覺。 3.若時間允許，教師可將學生分組，進行閉氣比賽。 **活動十二、水中尋寶遊戲** 1.教師講解水中尋寶遊戲的活動規則。 (1)將錢幣、彈珠、橡皮擦等物品丟入泳池，當作寶物。 (2)全班分成數組，每次派一人閉氣入水撿拾寶物，並將拾獲的寶物交給裁判。 (3)累積最多寶物之組別獲勝。 2.請學生分組進行水中尋寶遊戲。 **活動十三、綜合活動** 1.教師統整並表揚表現優異的組別。 2.教師引導學生自由發表水中閉氣的要訣為何。 3.教師引導學生自由發表在水中視物的要領。		

第十八週	單元七、我是快樂運動員 活動四、相約戲水去	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。	**活動一、討論分享** 1.教師引導學生，可以在家裡洗澡的時候，應用所學的水中閉氣技能，自己利用時間多練習。 2.教師在上課前引導學生，利用課餘時間進行住家附近游泳池調查，看距離自己家多遠？要怎麼去？ 3.請學生將完成的調查以及和家人一起計畫去游泳池的時間安排和同學分享。 **活動二、進行水中閉氣猜拳遊戲** 1.教師講解水中閉氣猜拳遊戲的活動規則：全班兩人一組，兩人吸一口氣潛入水中，在水中玩猜拳遊戲，看誰猜贏最多次，或是一次可以猜多少次拳。 2.請學生分組進行水中閉氣猜拳遊戲。 3.教師請學生示範和家人一起玩的水中閉氣遊戲。 4.其他同學可以一起模仿練習。 **活動三、綜合活動** 1.教師統整本單元表現優異的學生及組別。 2.教師引導學生自由發表水中活動的樂趣。 **活動四、學習腿部抽筋處理步驟** 1.教師提問並請學生自由發表，自己或周遭親友是否有在水中活動時抽筋的經驗？感覺如何？可能會發生什麼危險狀況？ 2.請同學發表在水中活動時發生抽筋的可能原因。 3.教師說明腿部抽筋的正確處理步驟： (1)保持冷靜，千萬不要慌張。前後左右搓揉抽筋的部位，即可復原。 (2)若在淺水區可直立或扶著岸邊，將膝蓋伸直，身體前傾，並用力伸蹬腿部。 (3)若在海邊，要儘快回到岸上熱敷按摩休息。	1.實作：能正確做出水中移動及學會水中閉氣方式。 2.問答：能說出在水中移動和在陸地上有何不同。 3.問答：能正確說出水中活動前後的衛生保健方法。 4.實作：能正確演練抽筋的處理步驟。	**【安全教育】** 安E1 了解安全教育。

			4.教師引導學生練習腿部抽筋處理步驟。 **活動五、眼睛衛生保健教學** 1.教師提問並請學生自由發表，是否有在水中活動時眼睛不舒服的經驗？感覺如何？ 2.教師指導學生水中活動前後正確的眼睛衛生保健方法：要配戴蛙鏡入水，活動後必須正確清潔雙手，以及若持續有不舒服的情況要就醫治療等。 **活動六、綜合活動** 教師統整：要快樂享受水中活動，注意安全是最重要的，鼓勵學生踴躍發表並確實做到。		
第十九週	單元八、球兒真好玩 活動一、桌球初體驗、活動二、擲球樂趣多	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。	**活動一、桌球初體驗** 1.教師提問並說明桌球的特性：輕盈、彈力小、踩到會破等。 2.教師示範兩手互接動作後，每人一球體驗並練習。 3.教師示範彈地接球動作後，各組散開練習。 4.教師示範上拋接球動作後，各組散開練習。 **活動二、帶球旅行** 1.教師示範持拍帶球動作，學生散開練習。 2.學生持拍帶球分散於球場中，教師喊「前進」、「後退」、「向右轉」等口令，場中學生依指令動作。 **活動三、支援前線遊戲** 1.教師講解遊戲規則後進行遊戲： (1)全班分成數組，排頭持拍和球，其餘組員每人一球。 (2)各組依序持拍帶球前進，並將球倒進終點的桶子內，再跑回起點，將拍子交由下一位組員。依序進行，先輪完的組別獲	1.實作：能做出桌球向上拍擊動作。 2.問答：能提出增進遊戲公平性的看法。 3.實作：能做出正確的擲球動作。 4.觀察：能享受過程、合作學習。	**【法治教育】** 法E4 參與規則的制定並遵守之。

			勝。 2.引導學生討論帶球過程中，可能會發生哪些情形？ （1撿起繼續前進2旁人協助撿起後繼續前進3重回起點再出發） 3.規則不明確、不一致會造成遊戲或比賽不公平也不好玩，引導學生發表自己覺得哪種方法較佳？ 4.教師歸納：無論哪種方法都行，只要統一規則、共同遵守即可。 **活動四、向上拍擊** 1.教師示範「拍擊→球落地彈起後，再接著拍擊」動作，學生各自散開練習。 2.教師示範連續拍擊動作，學生各自散開練習。 3.引導學生發表拍擊桌球的感覺，如何讓球彈起在適當高度？ **活動五、兩人互拍** 1.教師示範兩人互拍動作，並提醒學生不可太用力上拍，必須顧慮接球者的位置。 2.學生兩人一組散開練習。 3.加上適當高度阻隔（三角錐和交通桿），教師提醒須將球拍擊過桿，同時也須考慮落地後的位置，方便同學接球。 4.學生兩人一組散開練習。 **活動六、複習向上拍擊動作** 教師說明拍擊動作須多加練習才能熟悉，學生各自散開練習。 **活動七、四人隔網互拍** 1.四人一組，兩兩隔網站立，進行互拍練習。 2.教師提醒須依次輪流，不能一位同學連續拍擊。 **活動八、地上桌球賽** 1.教師講解遊戲規則後進行遊戲： (1)分成數個比賽場地，每個場地約4～6		

			人。 (2)先由兩人一對一比賽，互相將球擊向對方陣地，球須落地一次才能回擊。 (3)擊球沒有過桿、擊球出界或落地兩次才回擊，都算出局。 (4)贏方繼續比賽，出局者換下一位出賽。 (5)各場地選出一位優勝同學，再進行一場決賽。 2.教師鼓勵學生利用課餘多加練習，挑戰自己。 **活動九、擲球動作練習** 1.教師說明擲球要領：避免同手同腳、腰部須適當轉動，最後出手點要注意手腕及手指的運用。 2.學生兩人一組進行練習。 3.教師行間巡視指導，指正動作。 **活動十、對牆擲準練習** 1.在牆上布置各種形狀的標的物（宜有大、中、小的難度區分）。 2.學生分組練習擲中各種標的物。 **活動十一、一箭穿心** 1.足球網上柱或其他支架上懸掛呼拉圈。才回擊，都算出局。 2.學生分組進行擲準練習。 3.可在地上畫上近、中、遠三條線，鼓勵學生逐步挑戰。 **活動十二、穿越蜘蛛網** 1.在足球網上以塑膠繩纏繞出大小不一的數個區塊。 2.學生練習後，依難度討論出擲中各區塊的分數。 3.分組進行投擲計分競賽。 **活動十三、遠距離擲球動作** 1.教師再次提醒擲球要領：避免同手同腳、腰部須適當轉動，最後出手點要注意手腕及手指的運用。		

			2.學生兩人一組進行練習，並逐步拉大距離。 **活動十四、擲準連線遊戲** 1.教師說明規則後進行比賽。 (1)每個場地6人，分成兩隊比賽。 (2)兩隊每人1球，輪流派人將球擲到牆上井字的9個區塊。 (3)先連成一直線或一斜線的隊伍獲勝。 2.學生分組討論戰術：第一球擲中哪個位置最有利？進攻（連成一條線）和防守（阻止對方連成一條線）該如何取捨？ 3.再進行一次比賽。 **活動十五、從天而降擲球動作** 1.教師示範向上越網的擲球動作，並說明須多加練習才能掌握落地位置。 2.學生兩人一組進行練習（甲擲出落地後，乙撿起再擲回，互相檢視球落地的位置）。 3.教師行間巡視，並引導學生思考、實驗球擲出的角度，以及眼睛應看向上方或是落地目標呢？ **活動十六、隔網擲準** 1.教師說明：球網較高，要控制拋物線路徑，避免用力往前丟。 2.學生分散各球網練習：提醒學生有人撿球時，不可擲球。 **活動十七、落地得分比賽** 1.教師說明規則後，進行比賽： (1)分成兩組，各成一縱列。 (2)由排頭開始，輪流將球往上擲越過球網，落在目標區域內。 (3)依落點計算得分，全部輪完後，計算總得分，分數高的隊伍獲勝。		

第二十週	單元八、球兒真好玩 活動三、滾地躲避球	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。	**活動一、猜拳抓人** 1.教師說明躲避球運動和反應及閃躲動作有關，下面進行的活動主要就是訓練反應及閃躲動作。 2.教師說明遊戲規則：兩人一組跑到中間，聽教師哨音後猜拳，輸的人往回跑向等待線，贏的人想辦法在猜輸的同學跑到等待線前碰到他即得分。 3.教師表揚表現好的同學，讓他進行示範動作給同學參考。 **活動二、穿越叢林** 1.教師說明穿越叢林的遊戲規則及注意事項。 2.學生分組進行遊戲 活動三、綜合活動 1.教師表揚表現優異的學生。 2.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **活動四、滾地躲避球** 1.教師說明滾地躲避球遊戲規則，並提醒同學在場內閃躲時身體要面向球，才能判斷閃躲的方向。 2.教師指導學生分組並進行遊戲。 3.比賽時可於5分鐘後進行攻守組別交換，讓學生體驗進攻和閃躲的動作技能。 **活動五、綜合活動** 1.教師表揚表現團結合作的組別。 2.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。	1.實作：能做出閃躲的動作技能。 2.觀察：能快樂參與並遵守團體規範。	**【安全教育】** 安E9 學習相互尊重的精神。

第二十一週	單元八、球兒真好玩 活動四、控球精靈、活動五、跑壘遊戲	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。	**活動一、你拋我接** 1.教師請同學自行分為兩人一組，講解雙手拋球及單手拋球的動作要領，並請幾位同學先示範。 2.教師示範雙手接拋球的動作要領，並指導學生接球時手指應放鬆。 3.學生分組練習，教師巡視指導。 **活動二、拋準高手** 1.教師說明遊戲規則並指導分組以及分配場地位置。 2.各組輪流進行雙手及單手拋球，教師可讓學生拋不同大小的球，讓學生體驗各種球的拋球動作感覺。 **活動三、穿越時空** 1.教師說明遊戲規則、指導分組及分配場地。 2.教師說明身體必須面向目標，掌握拋球方向以及放球時機，才能準確將球拋中目標。 3.學生進行分組練習，教師巡視指導。 **活動四、傳球接力** 1.教師將學生分成數組，並講解遊戲規則。 2.教師可依不同的場地或球類進行不同的傳球接力，主要鼓勵學生合作進行遊戲。 3.學生分組進行遊戲，鼓勵學生為自己組別加油。 **活動五、拍球快樂行** 1.教師說明移動拍球的動作要領，提醒同學熟練原地拍球後才進行須抬頭觀察環境的移動拍球動作。 2.教師分別示範拍球前行、側行以及後行的動作技巧。 3.學生分組進行練習，教師巡視及個別指導。 **活動六、如影隨形**	1.實作：能正確做出單、雙手拋球及接球動作。 2.問答：能說出正確的移動拍球技巧。 3.問答：能說出正確的各壘位置及跑壘的順序方向。 4.觀察：能和同學合作一起發揮創意，想出指定動作。	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			1.兩人一組，前面同學自由發揮做出有創意的拍球移動動作，後面同學模仿前面同學的動作。 2.教師說明此遊戲重點在觀察，不能只低頭專注自己的球。 **活動七、拍球接力** 1.教師說明遊戲規則、指導分組及分配場地。 2.學生分組進行拍球接力遊戲，鼓勵學生為自己的組別加油。 **活動八、拍球繞行、繞圈練習** 1.教師講解並示範拍球繞行及繞圈的動作要領。 2.學生分組練習，教師鼓勵學生變換左右手練習，同時也可以變換繞圈方向。 3.教師巡視及個別指導。 **活動九、拍球通道遊戲** 1.教師鼓勵學生在課後時間邀約家人或朋友一起練習已經學過的拍球動作。 2.教師講解課後練習步驟： (1)和家人或朋友約好時間。 (2)選擇適合的場地，如學校或住家附近的公園或籃球場。 (3)準備器材，如球、水瓶或呼拉圈等，並布置拍球通道。 3.布置場地後學生分別進行練習。 4.練習一段時間後，教師可請同學變化通道以增加拍球移動樂趣。 **活動十、綜合活動** 1.教師表揚表現優異的學生。 2.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **活動十一、熱身活動** 教師指導學生進行腳步移動的動態熱身活動。 **活動十二、跑壘接力**		

			1.教師講解跑壘接力遊戲規則，並進行學生分組及場地布置。 2.學生分組進行遊戲，教師提醒學生靠近壘包拍手接力給同學時，要注意同學的位置以避免碰撞。 **活動十三、攻佔本壘遊戲** 1.教師鼓勵學生發揮創意，先制定防守組的指定動作。 2.教師將學生分成數組，布置場地後學生分別進行遊戲。 3.練習一段時間後，教師可請同學變化防守組的指定動作。 **活動十四、綜合活動** 1.教師表揚表現優異的小組。 2.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。		

南投縣人和國民小學 115 學年度領域課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健體領域	年級/班級	二年級
教師		上課週/節數	每週（3）節，本學期共（63）節

課程目標:

1.齲齒是對口腔健康有直接影響的常見疾病，而口腔健康又是全身健康重要的一環，攸關學生的學習、生活品質與身心發展。單元一教導正確的刷牙方法和保健方式，希望學生能建立良好的口腔衛生習慣，並表現於生活中。
2.有不少研究顯示兒童時期如果能養成良好的健康習慣，可以持續到成年以後。一年級曾經教過正確的個人衛生習慣如洗臉、洗手、洗澡、上廁所等，單元一加了正確姿勢，並且透過自我檢核活動，讓學生能持續實踐健康習慣，發現缺失並設法改善。
3.家是每個人的避風港，良好和諧的家庭氣氛，需要所有成員共同努力。單元二透過活動讓學生省察自己與家人的相處情形，藉由有效溝通增進彼此間的了解與體諒，鼓勵學生適時用行動表達對家人的關愛，並親近家人。
4.家庭氣氛是可以經營的，全家人共同參與休閒活動不但可以增進家人之間的情感，也能拓展生活經驗，讓身心更健康。單元二結合學生的生活經驗，透過分享、討論、情境模擬、腦力激盪等活動，讓學生對家庭休閒活動的項目與好處有更多的了解。
5.安全舒適的生活環境與健康息息相關，愈來愈多人開始關心自己的社區環境。本單元引導學生觀察自己居住的社區有哪些特色和資源，藉由活動讓學生關注自己的社區，願意為社區環境整潔付出一己之力，並且了解登革熱的傳染途徑和預防方法。
6.整潔舒適的社區環境需要社區居民共同維護，單元中透過觀察、討論活動，引導學生關心自己的社區，鼓勵他們積極參與社區活動，與居民共同打造理想的健康社區。
7.單元四透過平衡木和跳箱，引導學生體驗平衡、支撐和跨越等動作能力。利用遊戲和創作的樂趣，增進其基礎動作技能與探索能力，提升學生運動參與的興趣。
8.單元五利用運動安全三部曲的概念，建立學生基本的運動安全常識，並學會處理運動傷害的正確步驟；結合學校班級性運動競賽，引導學生理解運動賽事相關概念與資源，並能認真參與班際相關運動賽事。
9.單元五讓學生了解跳繩的基本動作技巧，並能運用正確的技巧與他人合作，進行跑步跳繩遊戲。
10.單元六透過拋球遊戲，體驗網牆性運動樂趣；藉由樂趣化遊戲，了解並學習排球、槌球的基本概念；體驗用腳運動的項目，促進全身性運動能力均衡發展；以遊戲方法增進學生用腳運球的動作能力，增進對足球的學習興趣。
11.單元七介紹戶外及室內的休閒運動，讓學生了解運動的益處與樂趣，並鼓勵其邀請家人假日時一起進行；能配合節奏，與同學兩人一組，一起完成有氧運動的動作。
12.單元七運用全身及四肢的活動學習，體驗並理解攀岩這項休閒運動；學會各種橡皮筋繩遊戲，提升學生的體能與敏捷性，

並能與同學共同合作，從中領略身體活動的樂趣。
13.單元八了解不同的水域活動項目以及安全注意事項，增進學生參與水域活動的興趣；藉由學習及團體遊戲，學習基礎的游泳技能並熟悉自救方法。

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				
第一週	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	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。	**活動一、愛護乳齒和恆齒** 1.教師說明人的一生中會長兩次牙齒，第一次長出來的是乳齒，大約從6歲開始乳齒會陸續脫落，更換成恆齒。 2.教師詢問學生：「你有幾顆乳齒？幾顆恆齒？它們都健康嗎？」請學生對著鏡子仔細觀察自己的牙齒再進行分享。 3.教師說明：吃完甜食如果不刷牙，經過一段時間後食物殘渣會被分解，釋放酸性物質破壞牙齒，造成蛀牙。乳齒如果蛀了不補，會造成發炎或疼痛，還會影響恆齒的生長，讓恆齒長不出來或是蛀牙。 4.教師統整：不管乳齒或恆齒都要好好愛護，平常要注意口腔衛生，養成潔牙的好習慣。 **活動二、認識蛀牙的原因** 1.教師配合課本頁面，說明蛀牙又稱為齲齒，主要是因為食物殘渣和細菌作用之後產生的酸會破壞牙齒。 2.請有蛀牙且補過牙齒的學生分享自己的經驗。 3.教師提醒學生吃完東西和睡覺前，要用正確的方法刷牙，才能保持牙齒的健康。 **活動三、選擇適當的牙刷** 1.教師說明如何選擇適當的牙刷： (1)刷毛軟：才不會傷到牙齒和牙齦。 (2)刷頭小：在口腔中較容易轉動，能輕鬆刷淨每一顆牙齒。	1.問答：能說出牙齒清潔的重要性。 2.發表：能說出口腔保健的方法。 3.實作：能正確操作貝式刷牙法。 4.自評：能實踐護牙行動。	**【家庭教育】** 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

			(3)刷毛不要太密：才能避免細菌在潮溼的牙刷上滋生。 (4)刷毛不分岔：才不會傷害牙肉及牙齒表面的琺瑯質。 2.請學生展示所帶的牙刷，共同評比出良好的牙刷。教師提醒學生。市售的兒童牙刷往往會設計可愛的圖案或造型，但是外型並非選擇好牙刷的因素。 **活動四、認識貝氏刷牙法** 1.教師播放貝氏刷牙法影片。 2.配合課本頁面說明牙刷握法，及刷牙時刷毛與牙齒的相對位置。 (1)用比讚的手勢將拇指向前伸，握住刷柄。 (2)刷毛與牙齒呈45度角，刷毛涵蓋一點牙齦並向牙齒輕壓。 3.請學生對著鏡子演練牙刷的正確握法。 4.教師強調正確刷牙的順序： (1)先刷上排牙，再刷下排牙。 (2)右邊開始，右邊結束。 (3)每次兩顆，來回橫刷十次。 (4)刷牙時需要換手握牙刷，頰側面用同側手刷；舌側面用對側手刷。 **活動五、練習刷上排牙** 1.教師配合牙齒模型或影片示範刷上排牙的順序，學生跟著模仿： 由右上頰側開始（右手）→刷上排前牙（右手）→刷左上頰側（左手）→刷左上咬合面（左手）→刷左上顎側（右手）→刷上排前牙顎側（右手）→刷右上顎側（左手）→刷右上咬合面（右手）。 2.刷牙練習過程中，讓學生熟練清潔某一個區域後，再練習下一個區域。如果學生握法錯誤或有沒刷到的面，就必須進行個別教導，教師可以握著學生的手操作一次，讓他們感覺正確的動作和技巧。		

			活動六、練習刷下排牙 1.教師配合牙齒模型或影片示範刷下排牙的順序，學生跟著模仿： 由右下頰側開始（右手）→刷下排前牙（右手）→刷左下頰側（左手）→刷左下咬合面（左手）→刷左下舌側（右手）→刷下排前牙舌側（右手）→刷右下舌側（左手）→刷右下咬合面（右手）。 2.教師強調預防蛀牙最好的方法，就是吃完東西後用正確的方法潔牙。		
第二週	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	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。	**活動一、愛護乳齒和恆齒** 1.教師說明人的一生中會長兩次牙齒，第一次長出來的是乳齒，大約從6歲開始乳齒會陸續脫落，更換成恆齒。 2.教師詢問學生：「你有幾顆乳齒？幾顆恆齒？它們都健康嗎？」請學生對著鏡子仔細觀察自己的牙齒再進行分享。 3.教師說明：吃完甜食如果不刷牙，經過一段時間後食物殘渣會被分解，釋放酸性物質破壞牙齒，造成蛀牙。乳齒如果蛀了不補，會造成發炎或疼痛，還會影響恆齒的生長，讓恆齒長不出來或是蛀牙。 4.教師統整：不管乳齒或恆齒都要好好愛護，平常要注意口腔衛生，養成潔牙的好習慣。 **活動二、認識蛀牙的原因** 1.教師配合課本頁面，說明蛀牙又稱為齲齒，主要是因為食物殘渣和細菌作用之後產生的酸會破壞牙齒。 2.請有蛀牙且補過牙齒的學生分享自己的經驗。 3.教師提醒學生吃完東西和睡覺前，要用正確的方法刷牙，才能保持牙齒的健康。 **活動三、選擇適當的牙刷** 1.教師說明如何選擇適當的牙刷：	1.問答：能說出牙齒清潔的重要性。 2.發表：能說出口腔保健的方法。 3.實作：能正確操作貝式刷牙法。 4.自評：能實踐護牙行動。	**【家庭教育】** 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

			(1)刷毛軟：才不會傷到牙齒和牙齦。 (2)刷頭小：在口腔中較容易轉動，能輕鬆刷淨每一顆牙齒。 (3)刷毛不要太密：才能避免細菌在潮溼的牙刷上滋生。 (4)刷毛不分岔：才不會傷害牙肉及牙齒表面的琺瑯質。 2.請學生展示所帶的牙刷，共同評比出良好的牙刷。教師提醒學生。市售的兒童牙刷往往會設計可愛的圖案或造型，但是外型並非選擇好牙刷的因素。 **活動四、認識貝氏刷牙法** 1.教師播放貝氏刷牙法影片。 2.配合課本頁面說明牙刷握法，及刷牙時刷毛與牙齒的相對位置。 (1)用比讚的手勢將拇指向前伸，握住刷柄。 (2)刷毛與牙齒呈45度角，刷毛涵蓋一點牙齦並向牙齒輕壓。 3.請學生對著鏡子演練牙刷的正確握法。 4.教師強調正確刷牙的順序： (1)先刷上排牙，再刷下排牙。 (2)右邊開始，右邊結束。 (3)每次兩顆，來回橫刷十次。 (4)刷牙時需要換手握牙刷，頰側面用同側手刷；舌側面用對側手刷。 **活動五、練習刷上排牙** 1.教師配合牙齒模型或影片示範刷上排牙的順序，學生跟著模仿： 由右上頰側開始（右手）→刷上排前牙（右手）→刷左上頰側（左手）→刷左上咬合面（左手）→刷左上顎側（右手）→刷上排前牙顎側（右手）→刷右上顎側（左手）→刷右上咬合面（右手）。 2.刷牙練習過程中，讓學生熟練清潔某一個區域後，再練習下一個區域。如果學生		

			握法錯誤或有沒刷到的面，就必須進行個別教導，教師可以握著學生的手操作一次，讓他們感覺正確的動作和技巧。 **活動六、練習刷下排牙** 1.教師配合牙齒模型或影片示範刷下排牙的順序，學生跟著模仿： 由右下頰側開始（右手）→刷下排前牙（右手）→刷左下頰側（左手）→刷左下咬合面（左手）→刷左下舌側（右手）→刷下排前牙舌側（右手）→刷右下舌側（左手）→刷右下咬合面（右手）。 2.教師強調預防蛀牙最好的方法，就是吃完東西後用正確的方法潔牙。		
第三週	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	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。	**活動一、貝氏刷牙法複習與檢核** 1.教師透過影片或問答複習貝氏刷牙法，例如： (1)刷牙順序從哪裡開始哪裡結束？（右邊開始、右邊結束） (2)刷牙時要刷牙齒的哪三個面？（外面或頰側面、裡面或顎側面、咬合面） (3)每次刷幾顆？來回刷幾次？（每次兩顆、來回十次） 2.教師說明刷牙練習可配合塗抹牙菌斑顯示劑以檢視刷牙的成果，使用方法如下： 步驟1：用平常刷牙的方式刷牙。 步驟2：用棉花棒沾取牙菌斑顯示劑，均勻塗抹在每顆牙齒表面；或直接滴3～4滴顯示劑於口腔內，並用舌頭將其塗抹在口腔周圍以及牙齒和牙齦上，切記不要吞下它。 步驟3：小心吐出唾液，然後用清水漱口2～3次。 步驟4：漱口後，會發現牙齒上殘留牙菌斑顯示劑的顏色。 步驟5：澈底刷牙去除牙齒上的染劑顏色，	1.問答：能說出牙齒清潔的重要性。 2.發表：能說出口腔保健的方法。 3.實作：能正確操作貝式刷牙法。 4.自評：能實踐護牙行動。	**【家庭教育】** 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

			直到乾淨為止。 3.分組驗收成果，每組輪流上臺操作給全班觀摩，每位組員都做對時，該組給予滿分鼓勵。 4.配合課本頁面請學生反省自己的刷牙方法，做到的打√。 5.教師提醒牙刷的清洗與收藏、更換方式：每次使用牙刷後，用流動的清水清潔刷毛上的食物殘渣和牙膏，刷頭朝上自然風乾。牙刷最長使用三個月就要換，如果刷毛已經彎曲、蓬亂甚至脫落，就不能再用了。 **活動二、討論保護牙齒的方法** 1.教師列舉數種食物和飲料，如蘋果、巧克力、芭樂、蛋糕、軟糖、開水、可樂、紅茶，請學生從中選出容易引起蛀牙的食物。教師加以歸納：甜食、蛋糕和含糖飲料都容易造成蛀牙，水果如蘋果、芭樂等較不易引起蛀牙。 2.教師說明保護牙齒的方法，除了少吃甜食、少喝含糖飲料外，還要記得吃東西後立刻刷牙，清除食物殘渣。此外，含氟牙膏和含氟漱口水對牙齒保健也有很大的幫助。 **活動三、和牙醫師做朋友** 1.請曾經看過牙醫的學生說一說看牙的經驗，然後詢問學生下列問題： (1)為什麼要去看牙醫？ (2)牙醫師做了哪些處理？ (3)蛀牙或牙痛時才需要看牙醫嗎？ 2.教師說明牙醫師可以提供專業的服務。牙齒不舒服時可以找牙醫師治療，平時也要定期找牙醫師檢查和洗牙，盡早發現牙齒的問題才能盡快治療。 3.鼓勵學生養成護牙好習慣。 **活動四、找出刷牙問題**		

			1.配合課本頁面討論：刷牙太用力、沒把牙齒刷乾淨會造成什麼問題？（例如：牙齒刷不乾淨容易造成蛀牙、太用力刷牙會傷害牙齒和牙齦。） 2.師生共同討論：小雨刷牙的問題是什麼原因造成的？該怎麼解決問題，改善刷牙習慣？ 3.教師補充說明要用正確的方法刷牙，每次2顆輕輕刷，來回十次。 **活動五、改進刷牙習慣** 1.請學生反思並發表：自己的刷牙習慣需要改進嗎？（例如：刷牙的時機、刷牙的方式。） 2.請學生試著改進自己的刷牙習慣，連續執行二星期，並完成記錄卡。		
第四週	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	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。	**活動一、調查健康習慣** 1.教師說明養成良好的健康習慣可以讓外表看起來乾淨整潔，也可以幫助生長發育，讓自己更健康。 2.請全班學生起立，由教師提問，答案為「不會」或「不是」的學生請坐下，答案為「會」或「是」的學生請站著。 (1)三餐定時定量。 (2)三餐飯後會刷牙。 (3)吃東西前會洗手。 (4)按時排便。 (5)保持良好的姿勢。 (6)多喝開水。 (7)天天洗澡。 (8)每天到戶外活動120分鐘以上。 (9)每天按時睡覺，且睡足八小時。 3.讚美從頭到尾都站著的學生，並勉勵其他學生要繼續加油，努力實踐健康的生活習慣。 **活動二、完成句子**	1.發表：能說出養成健康習慣的好處。 2.自評：能實踐健康的生活習慣。	**【家庭教育】** 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

			1.請學生以完成句子的方式，輪流說出自己有哪些健康習慣做得不好？可以怎麼改善？例如：「看書寫字時，我常常忘記保持正確的姿勢，我可以……」「三餐飯後我常常忘記刷牙，我可以……」 2.教師協助確認方法是否合宜，並鼓勵學生盡力做到。 **活動三、討論健康習慣的好處** 1.配合課本頁面討論健康習慣的好處，例如：睡眠充足可以幫助長高、精神好；多吃蔬果可以幫助消化；勤洗手可以預防病菌、保持健康。 2.請學生提出其他健康習慣的好處，教師強調好習慣要從小養成。		
第五週	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	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。	**活動一、改進不健康的習慣** 1.請學生針對課本上的例子，說一說經常這樣做有什麼不好，並提出改善建議，例如： (1)小美愛喝含糖飲料，很少喝白開水→容易肥胖，應該自備水壺裝水，口渴就多喝開水。 (2)多多趴著看書寫字→容易造成近視，應該隨時注意保持正確姿勢，並請家人幫忙提醒。 (3)小凡餐後睡前不刷牙→容易蛀牙，可以隨身攜帶牙刷並請家人提醒自己餐後睡前刷牙。 2.教師強調健康習慣的重要性，鼓勵學生改進不健康的習慣。 **活動二、小試身手** 請學生完成小試身手活動，並和大家分享。	1.發表：能說出養成健康習慣的好處。 2.自評：能實踐健康的生活習慣。	**【品德教育】** 品E1 良好生活習慣與德行。

第六週	單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我	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。	**活動一、討論小傑與家人的互動** 1.教師配合課本頁面，利用下列問題引導思考： (1)為什麼會發生不愉快的事件？ (2)你覺得小傑的想法對嗎？ (3)媽媽聽了可能有什麼感受？ 2.請學生自由發表和家人發生不愉快的經驗。 3.教師統整：家人之間應該互相關懷、互相體諒，才能減少衝突產生。 **活動二、情境演練** 1.教師說明：雖然是親密的一家人，可是生活中難免會發生不愉快的事。其實小傑可以這樣做： (1)了解家人心裡的感受。 (2)說出自己心裡的感受。 (3)用行動表現對家人的關愛。 2.各組推派代表以表演的方式模擬課本情境，改善小傑與媽媽的衝突。 3.教師評論並統整說明：同理家人的感受，運用傾聽及表達的技巧，讓家人間的關係更密切，家庭氣氛更和樂。 **活動三、溝通停看聽** 1.教師提問：在家裡最常和父母說什麼話題呢？會不會把今天發生的事情，或班級裡有趣、特別的事情告訴父母呢？在進行親子溝通時，要注意哪些事呢？ 2.配合課本頁面討論小傑有事想找爸爸討論，他應該注意哪些事？例如：時先詢問溝通時間、清楚表達想法、看著對方，專心聆聽、互相尊重，不打斷對方說話、達成共識。 **活動四、良好的溝通技巧** 1.請學生跟著老師邊念邊做動作： 眼睛注意看（用雙手指著眼睛） 耳朵仔細聽（雙手放在耳後做傾聽狀）	1.觀察：能表達對家人的關愛。 2.問答：能說出與人溝通時應注意的事項。 3.自評：能把握溝通技巧，與家人有良好的溝通。 4.發表：能說出關愛家人的方式。	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。

			別人說話不插嘴（右手食指放在嘴唇中間） 專心傾聽有禮貌（雙手在胸前交叉，然後向前伸出大拇指） 2.教師說明溝通時要做到上述要點，並注意下列事項： (1)面帶微笑，讓對方覺得溫暖、被重視。 (2)點頭回應，讓對方覺得被接受，願意繼續分享。 (3)適時提出問題以增進了解，確定說出的和接收到的訊息一致。 (4)尊重對方的意見和感受。 3.配合課本頁面，請學生自我檢核與家人溝通的方式。 **活動五、發表與家人相處的情形** 1.請學生自由發表平日如何與家人相處。 2.請學生想一想自己與家人的相處方式比較接近哪一種。情境包括：起床後、和弟弟妹妹玩玩具時、家人正在做家事時、家人需要幫忙時。 3.教師鼓勵學生要關愛家人，與他們和樂相處，增進良好的家庭關係。 **活動六、如何表達對家人的關愛** 1.教師說明家人是生活中和自己最親近的人，對家人的關愛除了口頭表達之外，也可以用實際行動來表示，例如：對家人說出感謝的話、共同分擔家事、照顧弟弟妹妹、主動關懷並協助家人等。 2.請學生輪流上台分享自己關愛家人的具體行動，例如：擁抱家人、幫父母捶背、教弟妹寫字、摺衣服等。 3.教師統整：家人再怎麼忙碌，也不會忘記要照顧你，所以自己也應該經常以口頭或具體行動來表達對家人的關愛與感謝。		

第七週	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	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。	**活動一、分享休閒活動經驗** 1.教師說明：利用家人的共同時間，安排各項休閒活動，不但能增進家人之間的情感，也能讓身心更健康。 2.請學生分享自己曾經與家人共同從事休閒活動的經驗。 3.腦力激盪各種適合家人共同參與的休閒活動並加以分類。 4.教師配合課本頁面說明選擇家庭休閒活動時，要考慮是否適合全家人？能不能增加家人互動的機會？ **活動二、家庭休閒活動代言人** 1.將全班分組，請各組選擇一種適合家人共同參與的休閒活動，擔任該活動的代言人，討論如何上台推銷該活動，例如： (1)該休閒活動為什麼適合全家人共同參與？ (2)從事該休閒活動的方式是什麼？ (3)從事該休閒活動的好處有哪些？ (4)從事該休閒活動要注意哪些事項？ 2.請學生分享自己居住的社區有什麼特色和資源？經常舉辦哪些活動？ 3.教師統整：休閒活動項目很多，要選擇適合全家人共同參與的活動，透過活動培養共同的興趣，並且讓家人間的感情更融洽。 **活動三、戶外旅遊前的準備** 1.教師說明從事家庭休閒活動如果是戶外旅遊，對身心健康有很大的好處，但是如果不小心，也可能發生事故傷害。例如：沒有提前查詢當地的氣象，遇到颱風受困山林；或是在高溫炎熱的戶外環境中，沒做好防晒導致晒傷或中暑。所以從事戶外旅遊之前，一定要做好行前準備。 2.教師配合課本頁面說明行前準備工作有哪些。例如：	1.問答：能說出家庭休閒活動的項目及好處。 2.分享：樂於參與家庭休閒活動。 3.問答：能說出戶外活動的行前準備工作。	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。

			了解交通路線和路況、查詢當地天氣、列出旅遊裝備清單等。 3.請學生分享自己和家人從事旅遊規畫時，還會考慮哪些事項。 **活動四、休閒活動大家談** 1.將全班同學分成6組，各組選擇一項家庭休閒活動，討論進行活動前需要準備的事項及預期效果。（例如：增進家人情感、讓身心更健康等） 2.各組推派一名代表上臺說明討論結果，其他組的同學可以補充。 3.配合課本頁面，請學生完成小小行動家。 4.教師提醒學生在進行家庭休閒活動的過程中，也別忘了保持良好的互動，表現對家人的關愛。		
第八週	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	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。	**活動一、家庭感情撲滿** 1.教師說明家庭和樂的氣氛來自真誠的關懷、支持和鼓勵，不論是父母、祖父母或子女，都需要其他家人的鼓舞與關愛。 2.師生共同討論關愛家人的行動有哪些方式，例如：傾聽與分享、送對方喜歡的禮物、幫對方做事、愛的擁抱……等。 3.請學生想想過去一星期內，做了哪些關愛家人的行動並填寫在小試身手頁面的撲滿內。做得越多，家庭情感撲滿就會越富有。 4.教師統整：儘量嘗試各種表達情感的關愛行動，從中發現每位家人喜愛的方式並勤於實踐。 **活動二、我和家人的約會** 1.配合課本頁面，請學生畫下和家人共同從事的休閒活動，或是貼上照片，並寫下活動名稱、日期、活動地點、參加成員及心情感受。	1.觀察：能表達對家人的關愛。 2.分享：樂於參與家庭休閒活動。	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。

			2.完成後與全班分享活動過程及感受。 3.教師統整：參與家庭休閒活動能增進身心健康，和家人的感情也會更融洽。		
第九週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	**活動一、認識社區** 1.請學生發表什麼是「社區」？最後教師整合說明： 社區指的是一群人居住在同一個地區，使用共同的資源，產生「我是這裡人」的感覺。社區的意義很廣，可能是一棟大樓、一條街巷、一個農村、甚至一個鄉鎮。 2.配合課本頁面引導學生討論鄉下和都市有什麼差別？ 例如：住在城市會有較多高樓大廈、商店、車輛，有足夠的運動或休閒場所，且就醫方便。住在鄉村公車不多、沒有大賣場或大型醫院，但是環境汙染較少、居民間相互往來有人情味。 請學生思考並發表阿德因為搬家的關係，進入不熟悉的環境，他可能有什麼感覺？要如何消除心中的緊張和不安？ **活動二、發表社區的特色和資源** 1.教師舉不同的社區說明，社區中可以利用的資源很多，鄰居、學校、醫院、寺廟等，有些社區會發展自己的特色，例如：彩繪圍牆、關注藝術發展；打掃街道、重視環保問題等。此外，社區中也有許多資源和居民的健康息息相關，例如：診所、衛生所、社區藥局等。 2.請學生分享自己居住的社區有什麼特色和資源？ 3.教師歸納：社區就像一個大家庭，多關	1.問答：能說出社區的特色和資源。 2.發表：能說出社區環境衛生與健康的關係。 3.自評：能主動維護社區環境的整潔。	**【家庭教育】** 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

			心自己所居住的社區，多參與社區舉辦的活動，共同提升社區的生活品質。 **活動三、討論環境衛生對健康的影響** 1.詢問學生：如果社區居民都對社區的環境衛生漠不關心，可能造成什麼問題？ 2.師生共同討論髒亂的環境對健康的不良影響，例如：心情不佳、容易生病、害蟲孳生、降低生活品質等。 3.教師歸納：社區環境衛生的好壞，會影響居民的身心健康，透過大家共同努力，可以讓社區環境變得更好。 **活動四、紙偶劇——害蟲PK賽** 1.請數名學生配合不同的害蟲紙偶，介紹其生活習性及對人類健康的危害。可以誇口自己對人類危害的能力，例如：蒼蠅自誇會汙染食物，傳播腸胃炎；蚊子自誇能傳染登革熱，嚴重時會奪去人命等。 2.詢問學生曾經看過哪些害蟲？它們對環境或健康會造成什麼影響？ 3.教師統整學生發表的內容並說明：髒亂的環境容易孳生蚊子、蒼蠅、蟑螂、老鼠等害蟲，不但會干擾我們的生活，還會傳播疾病，需要大家共同維護環境的整潔，避免害蟲孳生。		
第十週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	**活動一、調查與分享社區的垃圾問題** 1.教師說明：維持整潔的社區環境是每個居民的責任。 2.請學生就課前對社區的調查結果回答下列問題： (1)你關心自己居住的社區嗎？ (2)你的社區有哪些垃圾問題？ (3)為了維護美好的居住環境，你能為社區做些什麼呢？ 3.教師統整：積極面對社區的環境問題，從自身開始實踐，進而提升對社區環境健	1.發表：能說出社區環境衛生與健康的關係。 2.自評：能主動維護社區環境的整潔。 3.問答：能說出引起登革熱的病媒蚊和傳染途徑。 4.自評：能做好	**【家庭教育】** 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

			康的敏感度與責任感。 **活動二、討論解決社區環境問題的方法** 1.教師以課本中阿德家的社區為例：由於社區的垃圾分類和資源回收工作無法落實，社區中到處都有垃圾，嚴重破壞社區的整潔和美觀，於是阿德的父母參加社區住戶大會時，提出改善社區環境衛生的建議，也獲得住戶 的響應。 2.請學生說一說對自己所居住社區的感覺，思考社區環境有哪些項目非常需要改善，可以如何改善。 **活動三、認識登革熱** 1.教師提問：你覺得蚊子令人討厭的地方是什麼呢？」 （例如：會咬人、被咬會癢、會傳染疾病……。） 2.教師配合課本頁面介紹登革熱的傳染途徑和症狀。 (1)登革熱俗稱「天狗熱」或「斷骨熱」，是一種急性傳染病，主要是藉由病媒蚊叮咬人時，將登革病毒傳入人體內，並不會由人直接傳染給人。 (2)登革熱病媒蚊主要是埃及斑蚊和白線斑蚊，這兩種蚊子如果叮咬登革熱病人後，再叮咬其他人，就會把疾病傳播出去。 (3)感染登革熱之後，有些人沒有症狀，有些人僅有發燒等輕微症狀，有些人則出現較嚴重的症狀，包括發燒、紅疹、眼窩或骨頭痠痛，甚至出血。 **活動四、觀察登革熱影片** 1.教師可利用衛生福利部宣導影片——奇奇對抗登革熱影片 https://www.youtube.com/watch?v=tm9D7ILMecA，引起學生學習興趣並加深印象。 2.針對內容討論或進行搶答遊戲。	登革熱的防治工作。	

			活動五、病媒蚊不要來 1.教師說明登革熱病媒蚊的孳生源較常見的有：各類植物的花器、底盤、儲水容器、廁所馬桶、水箱、烘碗機、冰箱及飲水機水盤等，其他可能因為下雨而積水的容器及地點也要特別注意。清潔的原則是每個星期傾倒且刷洗容器一次，因為蟲卵要生長成成蚊需要超過一個星期以上。 2.提醒學生課後檢查家裡或住家附近有沒有積水容器，有的話要動手清空或是回收處理。 3.教師歸納：清除病媒蚊孳生源是預防登革熱最重要的方法。 **活動六、清除蚊蟲孳生源** 1.師生共同複習清除孳生源四大訣竅——澈底落實「巡、倒、清、刷」： (1)巡：經常巡檢，檢查居家室內外可能積水的容器。 (2)倒：倒掉積水，不要的器物予以丟棄。 (3)清：減少容器，使用的器具也都應該澈底清潔。 (4)刷：去除蟲卵，收拾或倒置勿再積水養蚊。 2.請學生調查住家附近有沒有蚊子幼蟲可能躲藏的地方，有的話是否落實「巡、倒、清、刷」，徹底清除孳生源。		
第十一週	單元三、健康舒適的社區 活動二、維護社區環境	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社	**活動一、社區防治登革熱行動** 1.配合課本頁面提問，請學生自由發表： (1)阿德所住的社區發生登革熱病例後，環保單位如何處理？（派人清除病媒蚊孳生源，並噴灑殺蟲劑） (2)社區的居民採取哪些行動來防治登革熱？（社區大掃除、清除積水容器、參加登革熱宣導講座，了解登革熱的防治方法）	1.發表：能舉例說出環保局提供的服務。 2.實踐：能主動參與社區環境維護活動。	**【家庭教育】** 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

		會。	2.教師統整：維持社區環境整潔，才是消滅病媒蚊、預防登革熱最有效的方法。 **活動二、討論登革熱的防治方法** 1.師生共同討論登革熱的防治方法，包括： (1)隨手關好紗窗、紗門，避免蚊子進入屋內。 (2)使用蚊帳、捕蚊燈，避免被蚊子叮咬。 (3)外出時穿著長袖衣褲、擦防蚊液，減少被蚊子叮咬的機會。 (4)清除容器內的積水，不讓病媒蚊孳生。 2.詢問學生家中還有哪些除蚊方法，鼓勵學生與家人做好環境的管制，降低登革熱的威脅。 **活動三、關心社區環境問題** 1.配合課本頁面提問，請學生自由發表： (1)阿德的社區在經過登革熱事件後有了什麼改變？ （居民們體認到環境衛生的重要，約好要共同維護社區環境整潔） (2)社區居民如何維護社區環境品質？（清除髒亂點、確實做好資源回收、減少製造垃圾、環境綠化美化） 2.教師補充說明資源回收的注意事項，提醒學生用過的餐盒或飲料瓶，先沖洗乾淨後再回收。儘量將回收物品壓扁或堆疊，可以讓回收工作更完美。 **活動四、討論如何讓社區環境變得更好** 1.教師引導學生思考後發表： (1)你居住的社區環境有什麼優點和缺點？ (2)你在社區中參與了哪些環保活動？ (3)為了維護社區環境整潔，還可以參與哪些工作呢？ 2.教師歸納：整潔舒適的環境可以促進社區居民的健康，良好的生活環境需要每一位居民共同來維護。		

			活動五、小試身手 請學生完成小試身手活動，並和大家分享。		
第十二週	單元四、運動新體驗 活動一、動靜平衡有一套、 活動二、跳箱遊戲	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。	**活動一、單腳站立** 1.教師引導學生在平坦的空地進行單腳站立，並檢核自己的平衡感。 2.教師講解和示範，單腳站立時眼睛看一定點、縮小腹、穩定身體軀幹，可增加身體的平衡感和穩定性。 3.引導學生在平衡木上進行單腳站立動作，並請學生分享在地面和平衡木上做單腳站立的差異。 **活動二、側步走練習** 1.教師講解並示範，在平衡木上側步走的動作要領：雙手平舉，一腳向側邊移動，另一腳再移動合併。 2.引導學生先在地板試著做，再到平衡木上練習。 **活動三、後退練習** 1.教師講解並示範，在平衡木上後退的動作要領：雙腳一前一後站立，前腳沿平衡木後移，到定位後踩穩。 2.引導學生輪流在平衡木上練習後退動作。 3.引導學生輪流在平衡木上綜合性練習，如：單腳站立、前進、側步走和後退。 **活動四、原地轉身練習** 1.教師講解並示範，在平衡木上進行原地180度轉身要領：雙手平舉，雙腳左前右後站立，接著雙腳和身體原地同時向右轉90度，同向再轉90度。	1.問答：能說出在平衡木上保持行進間平衡的方法和要領。 2.實作：在平衡木上正確做出側走步、後退、轉身的動作。 3.問答：能說出在跳箱上進行支撐動作的要領。 4.實作：在跳箱上支撐、跨越的動作能力。 5.觀察：能認真參與跳箱活動的學習。	**【安全教育】** 安E2 了解危機與安全。

			2.學生先在地板試做，再輪流到平衡木上練習轉身。 3.分組進行綜合活動，引導學生在平衡木上練習前進、轉身、側步走、後退的組合動作。 4.請學生分享在平衡木上變換動作時，如何保持身體的穩定性。 **活動五、平衡高手遊戲** 1.教師說明平衡高手規則：兩人一組，同時前進跨越兩個角錐至中間點，再進行單腳站立比賽，較晚落地的獲勝。 2.分組進行平衡高手活動。 3.教師說明退回原點規則：學生分成兩組，各站在平衡木兩端的地面排隊，各組依序派一位，從平衡木兩邊前進至中間點猜拳。猜贏的人前進到對方場地，輸的以轉身前進或後退方式退回原點，到達對方場地人數多的一組獲勝。 4.分組進行退回原點活動。 5.請學生發表遊戲後的感受，教師再依學生發言內容講評。 **活動六、基本跳箱練習** 1.教師說明在跳箱或地板上可以進行各種支撐、跳躍和跨越動作，增加身體的技能。 2.教師和學生一起布置跳箱或地墊組合成活動場地，並說明跳箱和平衡木下都要放軟墊，才可以保護安全。 3.教師講解並示範跳箱的基本動作，包括： (1)雙首先支撐在跳箱上進行原地撐箱跳躍。 (2)坐在跳箱上，雙手支撐身體慢慢向前移。 (3)雙腳在跳箱上跳上跳下。 (4)雙腳在跳箱上連續跳躍。		

			(5)雙腳連續跨越跳箱。 4.引導和保護學生輪流練習各種動作，增加學生進行跳箱的基本動作，並體驗跳箱運動的樂趣。 **活動七、綜合挑戰** 1.結合撐箱跨坐、撐箱前進和撐箱落地三個動作，讓學生輪流體驗完整性的跳箱動作。 2.鼓勵學生勇於接受挑戰，增加自己的全身性動作能力。 **活動八、創意跳箱遊戲** 1.分組讓學生進行創意跳箱遊戲活動，各組先討論如何布置跳箱的擺放方式，再思考如何進行活動。 2.各組輪流實作，教師提供講評和回饋。		
第十三週	單元四、運動新體驗 活動三、體操挑戰活動	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。	**活動一、分站活動規則** 1.教師說明利用跳箱和平衡木，可以布置各種體操分站活動。並提醒活動前仔細閱讀活動卡，遵守規定，注意安全，努力完成各站任務。 2.教師講解分站活動的詳細規則，希望學生遵守，包括閱讀各站說明、遵循指示、有需要時可以提問、輪流進行活動、注意安全、愛惜器材、在各分站區域中進行活動。 **活動二、體操挑戰分站活動** 1.教師利用分站說明卡講解各站挑戰方式，包括你上我下、跳上跳下、連續跨越和橫行爬道。 2.學生分兩組進行體操分站挑戰，一組內再分成四小隊進行挑戰，另一組分成四小隊當分站關主，10分鐘後交換角色再進行一次。 3.挑戰活動結束後利用課本中的自評卡勾選自己的表現。	1.問答：能說出分站體能活動的規則和動作方法。 2.實作：能正確表現分站體能活動的動作能力。 3.觀察：進行分站活動時能遵守規則和尊重他人。 4.自評：能自我檢視進行分站活動時的行為表現。 5.自評：能發表自己利用學校或社區資源進行體能活動情形。	**【安全教育】** 安E6 了解自己的身體。 **【法治教育】** 法E4 參與規則的制定並遵守之。

			4.教師講評，引導學生進行反省。 **活動三、課後學習任務** 1.教師請學生下課或是課後時間，能利用學校或社區一些遊樂器材設備，進行有關平衡或支撐性的身體活動，下次上課再發表自己參與的情形。		
第十四週	單元五、運動GO！GO！ 活動一、運動安全三部曲、 活動二、小小運動家	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，處理日常生活中的運動與健康的問題。 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。 健體-E-B1 具備運用體育與符號知能，能同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	**活動一、運動安全三部曲** 1.教師統整之前教過的運動安全概念，再介紹運動安全三部曲，引導學生按照運動前、中、後的階段，檢核應該注意的安全常識。 2.教師依序說明三部曲注意事項，包括： (1)運動前：穿著合適的裝備、先做暖身運動、運動前30分鐘不要吃太多東西、檢查場地和器材是否安全。 (2)運動中：注意隨時補充水分、身體不舒服或受傷先停止運動、適當地加入休息時間。 (3)運動後：進行簡單的伸展或緩和運動、補充水分，擦汗或換乾淨的衣服，最後要整理場地和器材，以免造成後續的人使用不便或危險。 3.引導學生自評自己是否具備三部曲中的運動安全行為或習慣。 **活動二、運動案例討論** 1.教師介紹常見的危險運動案例，引導學生思考可能產生的運動傷害。 2.教師提醒學生應減少上述運動習慣，再讓學生分享還有哪些危險行為。 **活動三、運動傷害處理** 1.複習生病時該怎麼應對的知識，再利用課本頁面，討論運動時很喘、受傷、身體不適時該如何處理。 2.教師引導學生演練處理方法，並提醒正	1.問答：能說運動前、中、後相關的運動安全常識。 2.實作：能表現正確的運動行為和運動傷害處理方式。 3.自評：能評估自己的運動行為是否正確。 4.問答：能說出與班級體育活動相關的運動常識和可應用資源。 5.實作：能參與編輯體育活動的相關計畫。	**【安全教育】** 安E3 知道常見事故傷害。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

			確運動傷害處理步驟的重要性。 **活動四、班級體育活動** 1.教師介紹班級體育活動的定義及其重要性，提醒學生重視相關比賽。 2.教師講解與班級體育活動相關的用語，包括隊友、對手、裁判、比賽名稱、比賽場地、加油、獎牌和優勝錦旗，建立學生對比賽用語的理解，讓學生在比賽時能夠用相關用語進行溝通。 **活動五、班際體育競賽流程** 1.教師介紹班級體育的主要流程，引導學生關心相關賽事的舉辦參與，包括： (1)比賽前：公布比賽的項目和方法、比賽前由教師指導，努力練習。 (2)比賽中：遵守比賽規則和裁判指示、全班團結合作、自己努力表現，也會欣賞別人的優點。 (3)比賽後：公布比賽結果，表揚表現優異班級、全班分享比賽心得，下一次比賽再出發。 2.引導學生分享自己參與其他體育活動競賽的經驗，並說明每個步驟都會影響表現。 **活動六、班際體育競賽獲勝妙招** 1.教師說明班級體育競賽是團隊合作的展現，有充分的準備、練習規劃、加油方法，可以提高獲勝機會。利用課本講解常用的獲勝計畫擬定方式。 2.引導學生發表自己能配合做到的任務有哪些，並分享其他獲勝妙招。 3.教師統整參加班際體育競賽，班上同學同心協力、團隊合作，才能獲得好成績。 **活動七、班際體育競賽參與行為** 1.教師介紹常見體育競賽的行為，並引導學生思考與討論上述行為的正確性。 2.請學生發表課本中哪些人的行為違反規		

			定？哪些人的行為值得學習？ 3.教師統整參與任何運動比賽都應表現良好的參賽行為，展現運動精神和品德的表現，並提醒學生能夠做到，認真參與比賽，遵守比賽規定。		
第十五週	單元五、運動GO！GO！ 活動三、跳出活力	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。	**活動一、熱身活動** 教師指導學生進行熱身活動，並複習跳躍動作。 **活動二、西部牛仔** 1.教師講解並示範各種甩繩動作要領： (1)頭上迴旋：跳繩在頭頂上方水平甩動。 (2)側迴旋：跳繩在身體一側繞圈迴旋。 (3)交叉迴旋：跳繩在身體前方交叉迴旋。 (4)掛肩迴旋：掛繩於肩上，兩手握繩（約距握柄一手臂長距離），於身體兩側同時側迴旋。 (5)水平迴旋跳：右手握繩逆時針於腳下迴旋，兩腳分別跨越跳繩。 2.教師可視教學時間，引導學生以非慣用手進行甩繩練習，讓雙手更協調。 **活動三、單次半迴旋動作** 1.預備動作：繩子放在腳跟到小腿後。 2.繩子畫圓似的甩向前面，碰觸到雙腳時再跨過繩子。 **活動四、半迴旋跳躍動作** 1.預備姿勢和甩繩動作和單次半迴旋相同，但在繩子快要觸地同時雙腳向上跳，讓繩子甩向後面，完成半迴旋加一次雙腳跳的動作。 **活動五、綜合活動** 1.教師指導學生進行緩和運動。 2.請學生發表活動感想。 **活動六、一跳一迴旋**	1.實作：能做出一跳一迴旋與跑步跳繩動作。 2.觀察：能夠與他人合作，進行跑步跳繩遊戲與團體跳繩練習。	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			1.教師示範一跳一迴旋的動作，並強調利用手腕轉動，帶動繩子迴旋。 2.請學生練習一跳一迴旋，教師巡視，隨時指正動作。 **活動七、跑步跳繩** 1..教師示範動作，並提醒學生練習時要注意行進方向，避免與他人相撞。 2.請學生練習跑步跳繩，教師巡視，隨時指正動作。 **活動八、愈跳愈多** 1.學生依一跳一迴旋動作要領進行跳繩練習，練習時除了力求動作標準外，亦要求連續成功次數的增加。 2.待學生動作熟練後，教師可安排進行比賽，比賽方式可加以變化，如：個人賽、團體賽、計時賽或計算連續成功次數等，增加學生學習興趣與樂趣。 **活動九、綜合活動** 1.教師指導學生進行緩和運動。 2.請學生發表活動感想。 **活動十、進行跑步跳繩接力** 1.教師講解活動規則： (1)比賽分成兩組，每組排成一縱列。 (2)各組組員依序以跑步跳繩前進，繞過標誌筒後回到起點，將跳繩交給下一位組員繼續進行。 (3)最快輪完的組別獲勝。 2.請學生分組進行跑步跳繩接力。 **活動十一、綜合活動** 1.教師指導學生進行緩和運動。 2.請表現優異的學生進行動作展演，教師及全班予以鼓勵。		

第十六週	單元六、我喜歡玩球 活動一、有趣的拋球遊戲	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。	**活動一、熱身活動** 教師指導學生進行熱身活動，並複習跳躍動作。 **活動二、雙手拋接練習** 1.教師說明：排球、網球、桌球等運動都是隔著網子進行比賽，比賽時雙方各站在網子的兩側，因此可以減少身體碰撞的意外傷害。 2.教師示範並說明雙手拋接要領：一腳在前，雙腳微微蹲低，再用雙手手指的力量將球拋出。 3.請學生依序練習下列動作： (1)上拋接球。 (2)上拋拍手接球。 (3)坐姿拋高接球：引導學生發現雙腳的重心和一腳前跨對穩定性十分重要。 (4)拋牆彈地接球。 **活動三、拋準練習** 1.教將場地劃分六個區域，教師可指定學生拋到某個區域，或每個區域都拋到，讓學生逐步熟練。 2.場地儘量佈置多個，以增加學生學習機會。 **活動四、四人拋接練習** 1.依照上述學習要領，進行四人拋接練習。 2.儘量將球拋到不同區域，同時接球者要練習移動接球。 **活動五、兩人定點拋接練習** 1.兩人一組，練習互相拋牆彈地一次接球。 2.教師提醒：思考回彈角度，並作調整。 **活動六、綜合活動** 教師說明：練習是熟練的不二法門，鼓勵學生利用課 餘練習。	1.實作：能熟練做出拋接及拋牆彈地接球動作。 2.觀察：能尊重團體、享受比賽。 3.實作：利用課餘時間和家人或朋友一起進行拋球或其他運動。	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			活動七、單人移動拋接練習 教師說明要領：拋球後判斷回彈位置，迅速移動。 **活動八、定點拋接遊戲** 1.遊戲規則： (1)全班分成兩隊，每隊排成兩縱列。 (2)玩法：每次兩人，輪流拋接球一次後，換下一位，依序輪流。 (3)得分：拋、接球都要站在呼拉圈內，彈地一次接住球得1分。 (4)勝負：全部輪完後，總得分高的隊伍獲勝。 2.熟練後可變化玩法： (1)加大拋球距離；(2)加大拋接球呼拉圈距離。 **活動九、移動拋接遊戲** 1.教師說明：遊戲比賽的目的在學習進步並尊重他人，應以鼓勵替代責怪，發揮團隊合作的運動精神。 2.遊戲規則： (1)全班分成四組，各組同時進行。 (2)玩法：從A區拋球→移動到B區接球→B區拋球→回A區接球後，將球交給下一位。 (3)需雙手拋球擊牆，彈地一次後接球。如果沒彈地一次接住球或沒在方格內接球，要回拋球位置重拋。 (4)先輪完的隊伍獲勝。 **活動十、綜合活動** 1.教師表揚發揮團隊精神的組別及個人。 2.運動資源的運用：社區有許多運動資源，鼓勵學生與家人、同學運用，並完成課後練習。		

第十七週	單元六、我喜歡玩球 活動二、推推樂	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。	**活動一、熱身活動** 教師指導學生進行熱身活動，並複習跳躍動作。 **活動二、推桿擊球動作練習** 1.教師利用影片、圖片或器材，說明高爾夫球、槌球、木球等運動。 2.教師引導學生也可以利用學校現有器材，進行類似的趣味性運動。 3.教師示範瞄準－拉桿－擊球動作，並強調擊球要領是準度而非力度。 4.學生分組練習。 **活動三、直線穿越** 兩人一組，利用跑道練習擊球直線穩定度。 **活動四、穿越角錐** 兩人一組，中間放置兩個角錐，以不同距離、角錐間距大小練習擊球穩定度。 **活動五、一擊命中** 兩人一組，中間放置一目標（如：角錐、紙箱），以不同距離練習擊球準確度。 **活動六、推桿得分** 1.賽前指導學生互相說：「請多多指教」，並強調這是運動精神的表現。 2.教師說明規則後進行比賽： (1)全班分成四組。 (2)以推桿方式將球推上得分區，每人2球機會，取得分高的做計分。 (3)全部輪完後，計算各組總得分，分數高的組別獲勝。 **活動七、穿越障礙比賽** 1.教師說明規則後進行比賽： (1)全班分成四組。 (2)推桿穿越角錐，穿越大洞得1分，穿越小洞得2分，每人2球機會。 (3)全部輪完後，計算各組總得分，分數高的隊伍獲勝。	1.實作：能做出正確、穩定的推桿擊球動作。 2.觀察：推桿時手眼協調且專注。 3.觀察：能和同學合作，享受比賽。	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			活動八、綜合活動 推桿活動並無性別先天上的差異或限制，鼓勵學生可和家人、同學同樂。 表揚技術或學習精神表現優良的學生。 進行緩和運動。		
第十八週	單元六、我喜歡玩球 活動三、我是踢球高手	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。	**活動一、熱身活動** 教師指導學生進行熱身活動，並複習跳躍動作。 **活動二、兩人原地足內側傳球練習** 1.教師講解足內側踢球要領。 (1)踢球腳自然彎曲，兩腳尖向外呈九十度。 (2)一腳支撐，另一腳腳尖對準踢球方向，眼睛注視球。 (3)腳觸球後，順勢前擺。 2.教師將學生分組練習，並適時給予個別指導。 **活動三、命中目標** 1.教師講解遊戲規則：學生2人一組進行原地足內側踢球，前方約3～5公尺處放置標誌盤，以滾地球方式穿越標誌盤為目標。命中目標最多次的組別獲勝。 2.學生分組進行命中目標。 3.教師說明：支撐腳的腳尖與身體朝向目標踢球，較容易進球。 **活動四、綜合活動** 1.教師統整足內側踢球要領。 2.教師引導表現優異的學生示範動作，提供其他學生觀摩、學習，並鼓勵有進步及認真參參與的學生。 **活動五、足內側停球練習** 1.教師講解足內側停球動作要領：首先判斷球來方向，身體迎向球來方向，眼睛注	1.實作：能正確做出原地足內側及足背踢球動作。 2.問答：能說出足內側和足背踢球的不同方式及感覺。	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			視球，以足內側將球停住。 2.教師將學生分組練習，並適時個別指導。 **活動六、你來我往遊戲** 1.教師將學生分組，6人一組，5位學生圍成一圈，1位學生站於中間。 2.外圈同學輪流以足內側傳球給中圈同學，中圈同學以足內側停球後再傳給外圈每一位同學。 3.每位同學都輪到中圈後即結束。 **活動七、堅守堡壘遊戲** 1.教師講解遊戲規則： (1)3～5人一組，分為攻擊組與防守組，攻擊組輪流踢球，防守組用腳將球擋在線外。 (2)攻擊組都踢過球後，兩組角色互換，再玩一次。 2.學生分組進行堅守堡壘。 **活動八、綜合活動** 1.教師統整足內側控球要領。 2.教師引導表現優異的學生示範動作，提供其他學生觀摩、學習，並鼓勵有進步及認真參參與的學生。 **活動九、分組足背踢球練習** 1.教師講解足背的踢球位置，並示範原地足背踢球的動作要領：腳尖下壓、用力繃緊，且腳應自然彎曲，不刻意伸直。 2.學生分組練習足背踢球動作，教師查看各組狀況並進行指導。 **活動十、原地足背踢遠球遊戲** 1.教師講解遊戲規則： (1)2人一組相距約10公尺。 (2)1人以足背將球踢給對面的組員，請同學練習用腳擋住球，接到球後練習足背踢遠球給對面同學，輪流練習足背踢球及用腳擋球。		

			2.請學生不僅要學會踢遠，同時儘量注意踢球方向控制。 **活動十一、綜合活動** 1.教師統整足背踢球的動作要領。 2.教師引導學生發表足背、足內側踢球的差異，例如哪種踢球方式較有力？ 3.請學生課後及假日利用社區場地，完成足內側及足背踢球練習並記錄。		
第十九週	單元六、我喜歡玩球 活動四、運球前進	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。	**活動一、熱身活動** 教師指導學生進行熱身活動，並複習跳躍動作。 **活動二、足底運球接力練習** 1.教師講解足底運球前進活動方式： (1)5～6人一組，分組練習。 (2)每組組員分站兩側，距離5～8公尺。 (3)以前腳掌觸球，足底左右腳輪流將球往前推進。 (4)一人運球至對面後，傳給對面組員，換人運球至對側。 2.請學生分組進行遊戲。 **活動三、足底停球練習** 1.教師講解足底控球動作技巧：身體重心放在支撐腳，停球腳足跟與地面成夾角，將球停住。 2.教師引導學生2～4人一組，分別進行足底停滾地球動作練習。 3.教師巡視各組，並提醒學生進行停球練習時，應面向來球方向。 **活動四、綜合活動** 1.教師統整本節教學重點。 2.教師鼓勵有進步及認真參與的學生。 **活動五、足背運球前進比賽** 1.教師講解並示範足背運球動作要領： (1)以足背觸球，一步一步前進，每走一步觸球一次，左右腳輪流練習，掌握觸球節	1.實作：能做出足底推球及足背運球動作技能。 2.觀察：能積極參與活動，與他人合作。	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			奏。 (2)觸球的力量不可太大，將球控制在前方隨時可觸球的距離，並適時抬頭觀察周圍環境。 2.教師指導學生進行練習，並慢慢要求速度。 **活動六、運球木頭人遊戲** 1.教師講解遊戲規則。 2.教師指導學生以足背運球及足底運球方式進行遊戲。 3.教師指導學生分組並分配場地練習。 **活動七、綜合活動** 1.教師引導表現優異的學生示範動作，讓其他人觀摩、學習。 2.教師請學生就所學內容進行自我評量。 **活動八、運球大風吹** 1.教師講解活動規則，並布置適當範圍，可全班學生一起或分組進行遊戲。 2.教師指導學生運用足底或足背運球在範圍內移動。 3.遊戲主要目的是希望學生能進行控球練習。 **活動九、運球大亂鬥** 1.教師講解遊戲規則： (1)10～15人一組，在球場半場範圍內自由運球。 (2)2～4人擔任搶球者，在場地內將球踢出範圍外。 (3)球被踢出範圍或是運球超出範圍即出局。 (4)留到最後的人獲勝。 請學生分組進行遊戲。 **活動十、綜合活動** 1.教師統整本次活動運球的動作要領。 2.教師鼓勵學生多利用課餘時間自行練習。		

第二十週	單元七、運動萬花筒 活動一、休閒FUN輕鬆、活動二、武林高手、活動三、蜘蛛人考驗	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。 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。	**活動一、休閒樂趣多** 1.教師說明何謂休閒運動，並引導學生發表曾參與哪些休閒運動。 2.教師說明休閒運動可以依照戶外（如：飛盤、踏青、溜直排輪、騎單車等）和室內（如：舞蹈、桌球、體操、攀岩等）運動場地之分類。 3.引導學生進行常見的休閒運動分類，並發表自己喜歡哪些休閒運動，喜歡的理由為何，例如：打羽球可增進彼此的情誼，又能鍛鍊身體。 4.教師統整：與家人一起從事休閒運動，不但能增進彼此之間的感情，還可促進身心健康。鼓勵學生善用時間，和家人一起從事休閒運動。 **活動二、休閒運動這樣選** 1.教師引導學生輪流發表自己選擇休閒運動的原因，例如：人為、場地、技能、金錢等因素。 2.教師統整學生的意見，並說明選擇休閒運動時的相關注意事項： (1)安全性：包括場地環境、器材，及進行過程的安全，此為選擇休閒運動的首要考量。 (2)自身能力：選擇自己能力所及的運動，不勉強進行，才能避免危險。 (3)其他：例如容易參與、家人可陪同、不需花費太多金錢等因素。 **活動三、休閒運動學習單** 1.教師引導學生前一節課後和家人一起討論，並完成學習單。 2.教師利用課本範例說明，慢跑或快走是適合全家一起進行的休閒運動，鼓勵學生如果沒有其他選項，可以嘗試從最簡單易行的這兩項開始。 3.輪流分享學習單內容，包括：全家可以	1.問答：能說出休閒運動的種類和參與經驗。 2.實作：能和家人選擇適當的休閒運動並一同參與。 3.自評：能從事適當的休閒運動。 4.實作：正確作出拳擊有氧基本動作。 5.觀察：能仔細觀察他人動作並正確做出。 6.問答：能從自身經驗、社區環境或報章媒體中，說出攀岩活動相關資訊。 7.實作：能靈活運用四肢進行身體活動。 8.觀察：能和同學合作進行活動。 9.實作：能正確做出各種跳躍過繩動作： 10.能表現具協調性的身體動作。	**【生涯規劃教育】** 涯E4 認識自己的特質與興趣。

			一起進行的休閒運動項目是什麼？為什麼會選擇此項運動？及運動後的心得。 4.教師依據學生發表的意見進行補充說明。 **活動四、暖身準備動作** 1.防禦動作：雙腿平行開立，雙膝微曲，雙肩平行，雙臂屈於胸前。 2.雙手碰膝：膝蓋向上抬起雙手碰膝蓋，左右腳輪流抬。 3.單手碰膝：屈膝向上頂抬，右膝向左前抬起，左手碰膝蓋；左膝向右前抬起，右手碰膝蓋。 **活動五、腿部基本動作** 1.前腿頂膝：雙腿前後開立，後腿支撐，前腿迅速屈膝向上頂抬，力達膝尖，同時收腹，身體稍後仰，目視前方。 2.後腿頂膝：雙腿前後開立，前腿支撐，後腿迅速屈膝向上頂抬，力達膝尖，同時收腹，身體稍後仰，目視前方。 **活動六、正蹬** 1.前腿正蹬：雙腿前後開立，前腿屈膝上提，後腿微屈膝支撐。前腿腳跟由屈到伸，快速發力，直線蹬擊。 動作時，上半身略微後仰，雙手保持防護姿勢。 2.後腿正蹬：雙腿前後開立，後腿屈膝上提，前腿微屈膝支撐。後腿腳跟由屈到伸，快速發力，直線蹬擊。 動作時，上半身略微後仰，雙手保持防護姿勢。 **活動七、大家一起動一動** 1.三人一組共同討論，用學到的踢擊技巧，組合一套四個八拍的動作。 2.教師鼓勵各組發揮創意，變化動作順序、節拍等，讓動作展現更為多元。 3.教師可安排鑑賞活動，由同學之間選出		

			最佳動作獎、最佳創意獎等，增加學生互相觀摩鑑賞的機會。 4.演練後，同組人員共同討論修正動作組合，讓動作更為流暢。 **活動八、認識攀岩活動** 1.教師說明攀岩不僅考驗勇氣、體力和技巧，對手眼協調和解決問題的能力都有幫助。 2.引導學生發表自身經驗、社區相關設施或是報章媒體中，對攀岩的認識。 3.教師說明攀岩時一定要有專業教練、場地和保護安全的器材設備，如：頭盔、安全帶、保護繩等，才能保障安全。如在一些公園附設較低的攀岩牆，則需有大人在一旁保護。 4.教師鼓勵學生利用課餘時間，和家人到運動中心等運動場地，體驗攀岩活動。 **活動九、體能大考驗** 1.練習蜥蜴爬行動作。 2.練習兔子躍進動作。 3.練習單腳躍進動作，進行分組競賽。 4.練習背向爬行動作，進行分組競賽。 **活動十、我們是沙丁魚** 1.準備地墊或畫方格（約60平方公分），教師示範動作後分組體驗，在範圍內能容納愈多人愈好，不限動作但身體任何部位不能碰觸範圍外的地面。 2.引導學生發表能站更多人的策略，如：手拉手支撐等。 3.準備兩組堆高的體操墊，教師示範動作後分組體驗，在範圍內能容納愈多人愈好，不限動作但身體任何部位不能碰觸範圍外的地面。 4.全班分四組輪流進行，比比看，哪一組可以全組組員都站在體操墊上？ **活動十一、安全渡河**		

			1.兩人一組，每組有兩個地墊（30平方公分）及一個交通桿或紙棒。 2.兩人合作踩地墊前進，過程中身體任何部分均不得碰觸地面，利用地墊拿起放置前進。 3.繞過障礙後至河流（可用兩條跳繩當作河流），需將交通桿放至河面架橋才可通過（河面事先放置一桿，此時放置隨身拿的桿子形成通過的橋面）。 **活動十二、蜘蛛人大進擊** 1.教師展示布置的場地，並說明哪些顏色或形狀只能單手或單腳碰觸，哪些則沒有限制。 2.學生分組進行挑戰。 **活動十三、自行設計關卡** 1.教師鼓勵各組自行設計關卡，並巡視指導。 2.各組交換挑戰不同設計的關卡。 **活動十四、飛躍渡河** 1.教師講解飛躍渡河活動規則。 (1)以兩條橡皮筋繩當河岸。 (2)跳躍者可任意選擇一處，距河岸3～5步。 2.從起點開始起跑，以單腳跨越過河，請學生依序跳躍過河。 3.教師鼓勵學生改變橡皮筋繩擺設，增加難度，全班再玩一次。 **活動十五、跳躍過繩** 1.教師示範跳躍過繩動作要領，並強調跳躍時要注意高度，以及落地的穩定性。 2.教師講解跳躍過繩活動規則： (1)全班分成三組，分別進行單腳跨越、雙腳跳躍、單腳跳躍。 (2)三組依指定動作，同時進行跳躍過繩，所有組別都輪完後，再由對面往回跳。 (3)三組互換跳躍動作再進行遊戲，直至每		

			人都試過三種跳躍方式。 3.熟練後，可增加橡皮筋繩高度，鼓勵學生挑戰。 **活動十六、跳躍踩繩** 1.教師示範跳躍踩繩動作要領，並強調以腳掌中間部位踩繩，避免受傷。 2.教師講解跳躍踩繩活動規則： (1)全班分成兩組，分別進行雙腳起跳踩繩、單腳起跳踩繩。 (2)兩組依指定動作，同時進行跳躍踩繩。 (3)兩組都輪完後，互換跳躍踩繩動作，再玩一次。 3.請學生分組進行雙腳踩繩、單腳踩繩練習。 **活動十七、螃蟹跨越** 1.教師示範螃蟹跨越動作要領，說明前腳起跳同時，後腳須緊接著縮腿彎曲抬起。 2.請學生進行螃蟹跨越。 3.待學生動作熟練後，增加橡皮筋繩數量，進行連續側跨越。 **活動十八、挑戰高度** 1.教師示範助跑跨越過繩動作要領，助跑數步以跨跳的方式過繩。 2.教師示範單腳勾繩後跳躍過繩動作要領：一隻腳的腳尖朝下，將橡皮筋往下勾，在勾下橡皮筋的同時，另一隻腳跳過去。 3.全班分組進行跳躍過繩，所有的組別輪完後，再由對面往回跳。 4.學生熟練後，可增加橡皮筋繩高度，鼓勵學生挑戰。 5.可安排進行挑戰賽，增加學生學習之樂趣與挑戰。 **活動十九、連續前進跳躍** 1.教師示範連續前進跳躍動作要領，以單腳跨越的方式進行，強調前腳起跳同時，		

			後腳須緊接著縮腿彎曲抬起。 2.待學生動作熟練後，增加橡皮筋繩數量或繩子的高度，增加運動強度。 **活動二十、連續繞圈跳躍** 1.數名學生圍成一圈，兩人拉一條橡皮筋繩。 2.教師示範連續前進跳躍動作要領：以單腳跨跳的方式進行，強調前腳起跳同時，後腳須緊接著縮腿彎曲抬起。 3.待學生動作熟練後，增加橡皮筋繩數量或繩子的高度，增加運動強度。 **活動二十一、愈跳愈高** 1.三人一組，輪流擔任拉繩與跳躍的角色。 2.負責牽繩的學生蹲在地上，將橡皮筋繩拉直，橡皮筋繩的高度依序為：地上、腳踝、膝蓋、肩膀、耳朵、頭頂、頭上一拳頭、手伸直。 3.跳躍時，可以用之前學到的任何一種跳躍方式挑戰。 4.教師提醒學生：假日時，記得邀請家人一同在庭院或公園，進行橡皮筋跳高的挑戰遊戲喔！ **活動二十二、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。		
第二十一週	單元八、玩水樂翻天 活動一、水域活動快樂多、活動二、泳池衛生維護、活動三、水中韻律呼吸、活動四、水中漂浮	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。	**活動一、水域休閒活動討論** 1.教師說明本節課的重點在了解不同水域的活動內容。 2.教師透過影片或照片介紹岸邊浮潛以及獨木舟的水域休閒活動。 3.請學生發表是否看過或曾經參與過浮潛、獨木舟的水域休閒活動經驗。 4.介紹國內的浮潛及獨木舟活動場地，鼓勵學生暑假時全家一起體驗。	1.問答：能說出不同水域活動項目。 2.觀察：能參與學習並踴躍發表。 3.問答：能說出泳池衛生維護事項。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。

			活動二、體驗穿著救生衣浮在水面 1.教師說明救生衣在進行水域休閒活動的重要性以及穿著的時機。 2.教師示分別指導並協助學生穿著救生衣。 3.教師指導學生依序穿著救生衣後下水，先在泳池行走，適應穿救生衣的感覺。並指導學生試著將雙腳離地利用救生衣浮在水面，並體驗浮在水面上。 4.教師鼓勵學生放鬆浮在水面，試著移動位置以及做出不同動作。 **活動三、泳池維護衛生事項討論** 1.教師引導學生發表到泳池玩水或游泳的經驗。 2.教師引導學生發表是否在泳池看過不注意衛生的行為，並請同學描述對這些行為的感受。 3.請學生分組並分別討論在游泳池，下水前、游泳時以及游泳後，應該注意並做到哪些衛生維護事項。 4.教師請同學討論何種情況不適合下水活動。 5.教師統整並補充其他活動項目及內容。 **活動四、熱身活動** 教師帶領學生進行暖身活動。 **活動五、岸上韻律呼吸練習** 1.教師指導學生先在岸上練習模擬水中韻律呼吸再入水練習。 2.教師指導學生用嘴巴吸氣鼻子吐氣的呼吸方式，注意呼吸節奏。 **活動六、水中站立韻律呼吸練習** 1.教師說明並示範韻律呼吸的技巧：站立於水中，口鼻露出水面，吸飽氣，身體重心往下，入水後嘴巴緊閉鼻子吐氣，待吐完氣後，雙手手掌向下壓水，身體藉由反作用力浮出水面上。	4.自評：能在泳池活動時確實做到正確衛生習慣。 5.觀察：能認真參與韻律呼吸團體遊戲。 6.自評：能運用韻律呼吸學習換氣技巧。 7.問答：能說出水中漂浮的方法。 8.實作：能在水中做出各種漂浮動作。	

			2.學生個別練習，教師巡迴指導。 **活動七、水中移動韻律呼吸遊戲** 1.教師將學生依序場地情況分組，每組人數相同。各組學生站立水中排成一列，每位學生距離約5步。 2.以接力方式從第1位學生出發，在水中行走同時進行韻律呼吸前進。 3.前進至第2位同學後，擊掌換第2位同學往第3位同學前進，依此類推。 4.先輪完到達終點的組別獲勝。 **活動八、呼拉圈換位遊戲** 1.教師在泳池依據實際教學現場擺放幾個呼拉圈，說明遊戲規則及注意事項。 2.教師依學生人數及水道數量進行分組及場地分配。 3.遊戲規則：每組每位同學以韻律呼吸方式穿過每個呼拉圈，最快完成的組別獲勝。 **活動九、練習扶壁漂浮** 1.教師說明水有浮力，若能在水中放鬆，就能在水面漂浮。 2.教師講解並示範扶壁漂浮的動作要領。 3.請學生在淺水區進行扶壁漂浮練習。 **活動十、練習兩人牽手漂浮** 1.教師示範兩人牽手漂浮動作要領，並請學生分組練習，之後兩人交換角色。 2.開始時可練習吸氣一次，循序漸進練習連續多次。 3.教師巡迴個別指導。 **活動十一、浮板漂浮練習** 1.教師講解並示範拿浮板漂浮以及浮板仰漂動作要領及注意事項。 2.請學生分組練習兩種浮板漂浮動作，教師巡迴指導。 **活動十二、進行水中造型遊戲** 1.教師講解遊戲規則：利用閉氣和漂浮，		

			在水中模仿各種造型。 2.請學生在水中嘗試變化各種造型。 **活動十三、練習蹬地漂浮** 1.教師說明：透過蹬地的動作，可讓漂浮產生移動的力量。 2.教師講解並示範蹬地移動漂浮動作要領。 3.請學生分組練習移動漂浮動作，並記錄自己在水中漂浮的時間。 **活動十四、藉物漂浮方法及說明** 1.教師說明藉物漂浮是水上自救的重要能力。 2.教師請學生踴躍發表有哪些東西在岸邊容易取得，並可以漂浮在水面上。 3.教師講解並示範藉由各種不同漂浮物，可以讓自己漂浮在水面上的動作技巧及方法。 4.學生分別練習，教師巡迴個別指導。 **活動十五、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。		