南投縣水尾國民小學 113 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	二年級,共1班
教師	二年級教學團隊	上課週/節數	每週3節,21週,共63節

課程目標:

- 1.欣賞自己並關心家人。
- 2.學習保護眼、耳、鼻,養成良好衛生習慣。
- 3. 愛護環境,學會運用健康資源。
- 4.滾球、拋球、擲球和踢球準確性控球。
- 2.玩飛盤和溯溪的入門遊戲。
- 3. 繞物跑步和跳躍力練習。
- 4.在水裡玩遊戲。
- 5.用繩索練習出拳、閃躲和上繩平衡。
- 6.單腳、雙腳練跳繩。
- 7.模仿圓和球的造型,一起圍圓跳舞。

ź	教學進度	上、主 羊	W. 缀 千丽L	□ □ → ♪	議題融入/
週次	單元名稱	核心素養	教學重點 数學重點	評量方式	跨領域(選填)
		健體-E-A1 具備良	第一單元喜歡自己珍愛家人	發表:描述自己出	【生涯規劃教育】
	第一單元喜歡自	好身體活動與健康	第1課成長的變化	生至今生長發育的	涯 E4 認識自己的特質與
	己珍爱家人	生活的習慣,以促	《活動1》成長過程	變化。	興趣。
_	第一課成長的變	進身心健全發展,	1.教師請學生上臺,透過照片分享	觀察:接受自己的	
	化、第二課欣賞	並認識個人特質,	自己的成長。	外表。	
	自己	發展運動與保健的	2.教師請學生思考:從哪些地方可	實作:完成「獨一	
		潛能。	以發現自己長大了?	無二的我」學習	

附作	4 2	-5	(國	中小	各年	三級	滴用)
----	-----	----	-----	----	----	----	----	---

單。 《活動 2》超級比一比 1.教師說明:每個人成長的速度不互評:找出自己和 同,有人快,有人慢,這是正常的他人的優點。 現象。 2.全班分成二組,依教師所提出的 身體特徵,各組挑選適合的人到臺 前進行 PK 賽。 《活動3》成長的期待 1.教師帶領學生閱讀課本第 9 頁情 境,提問:小君和哥哥對未來有什 麼期待呢?他們可以怎麼做來達成 成長的期待? 2.請學生發表:你也想要長得高、 身體好,擁有更多能力嗎?請和大 家分享你的做法。 第2課欣賞自己 《活動1》看看自己 1.教師請學生觀察自己,引導學生 形容自己的外表。 2.請學生發表自己的身體特徵。教 師說明:每個人的外表不同,有些 人因為外表而對自己沒有信心,覺 得外表會影響別人對自己的看法。 其實外表如何都不重要,重要的是 你能不能欣賞自己。 《活動 2》認識自己 1.教師發給每位學生第 144 頁學習 單,請學生從長相、個性、動作、

附件 2-5 (國中小各年級適用)

111 11 5 9 (國中小各年級週用)				
			身材、興趣等面向思考,寫出自己		
			的特點。		
			2.教師請學生將學習單摺好,放入		
			抽籤紙箱中,任意抽出其中幾張,		
			念出該張學習單上所寫的特點,請		
			全班猜猜看他是誰。		
			《活動 3》了解自己的優點		
			1.配合課本第 11 頁,請學生寫下自		
			己的優點,接著邀請一位同學,寫		
			出你其他的優點。透過此活動讓學		
			生發覺自己不同面向的優點。		
			2.教師將學生分為兩人一組,一人		
			說出自己的三個優點,另一人幫忙		
			補充其他的優點,演練肯定自己和		
			他人。		
		健體-E-B1 具備運	第一單元喜歡自己珍愛家人	問答:說出關愛家	【生涯規劃教育】
		用體育與健康之相	第3課關愛家人	人的方式。	涯 E7 培養良好的人際互
		關符號知能,能以	《活動1》體貼小達人	自評:在生活中做	動能力。
		同理心應用在生活	1.教師提出下列問題,請學生自由	出關愛家人的行	
		中的運動、保健與	發表:	動。	
	第一單元喜歡自	人際溝通上。	(1)你的家裡有哪些家人?	演練:演練關心家	
	己珍爱家人		(2)從哪些地方可以感受到家人對你	人健康的行動。	
	第三課關愛家人		的關心和疼愛?		
			2.教師請學生分組討論:日常生活		
			中可以用哪些具體行動表達對家人		
			的愛與關懷?		
			《活動 2》關愛行動		
			1.教師請學生輪流上臺抽取家庭情		

附件 2-5 (國中小各年級通	i用)
-----------------	-----

境紙條,根據紙條情境表,演練關
 愛家人的行動。教師根據學生的表 現指導,給予肯定和鼓勵。 《活動3》家事放大鏡 1.教師請學生自由發表:家裡有哪 些家事?這些家事是誰在做呢?你 可以分擔哪些家事? 2.教師調查學生平日做家事的情 形,請學生發表一項拿手的家事, 並分享做家事的細節和完成家事的 感覺。 《活動 4》飲酒的危害 1.教師提出以下問題,請學生發表 看法: (1)家裡有人喜歡喝酒嗎?你是否看 過他們喝醉後的言行舉止?喝醉的 他們和平常的樣子有什麼不同呢? (2)常常喝酒會危害身體健康嗎? 2.教師說明:長期飲酒會危害身體 健康,導致智力減退、心臟病、肝 病、胃痛等問題。 《活動 5》奶奶別喝酒 1.教師說明課本第 14-15 頁情境: 小君的奶奶每天都喝很多酒,小君 擔心奶奶的健康,於是,蒐集飲酒 危害健康的資料來勸告奶奶,也運 用各種方式,溫柔堅定的提醒奶奶 不要喝酒。例如:清楚表達自己的

附件2-5(國中小各年級適用)

113 11 4 9 (1	國 下 小 合 干 級 週 用)				
			感受;提供替代的選擇;留心覺		
			察,隨時提醒。		
			2.教師提問:如果家人有飲酒的問		
			題,你可以怎麼提醒家人不要喝		
			酒?請學生分組討論後上臺演練。		
		健體-E-B1 具備運	第一單元喜歡自己珍愛家人	問答:說出二手菸	【生涯規劃教育】
		用體育與健康之相	第3課關愛家人	對身體的危害。	涯 E7 培養良好的人際互
		關符號知能,能以	《活動 6》二手菸的危害	實作:完成「拒絕	動能力。
		同理心應用在生活	1.教師播放動畫,帶領學生認識二	二手菸大作戰」學	
		中的運動、保健與	手菸。	習單。	
		人際溝通上。	2.接著提出以下問題,請學生發表	演練:演練拒絕二	
			對二手菸的看法。	手菸的方法。	
			3.教師說明二手菸對身體的危害。	總結性評量:完成	
			《活動7》爸爸別吸菸	課本單元一「現學	
	<i>h</i> - + 14 /		1.教師說明:課本第 17 頁情境:為	現用」。	
	第一單元喜歡自		了全家人的健康,小君嘗試了各種	_	
三	己珍愛家人		方法,委婉但堅定的表達,希望爸		
	第三課關愛家人		爸别吸菸。		
			(1)真愛無敵。		
			(2)撒嬌力量大。		
			(3)耐心溝通。		
			2.教師請學生完成第 146 頁學習單		
			第一部分,如果家人吸菸,你會怎		
			麼表達拒絕二手菸的立場?請學生		
			討論實施的可行性,以及可能遇到		
			的困難。師生共同討論克服的方法		
			或其他可以嘗試的技巧。		
			12/1/10 1 2/18 HADANY A		

附件2-5(國中小各年級適用)

	图 1 小谷干 8 题 用 7				
			《活動 8》拒絕二手菸		
			1.教師展示「禁菸標誌」圖片,請		
			學生思考並發表哪些地方可以看到		
			禁菸標誌。		
			2.教師說明在禁菸場所不得吸菸,		
			看到有人吸菸時,可以採取行動,		
			拒絕二手菸的危害。教師說明拒絕		
			二手菸的方法。		
			3.教師請學生兩人一組,根據課本		
			第 18-19 頁情境,練習拒絕二手菸		
			的說法。		
			《活動 9》拒菸練習曲		
			1.教師提出情境,請學生分組討論		
			拒絕二手菸的方法,再推派代表上		
			臺表演。		
		健體-E-A1 具備良	第二單元生活保健有一套	觀察:不做出可能	【安全教育】
		好身體活動與健康	第1課眼耳鼻急救站	傷害眼睛、耳朵、	安 E12 操作簡單的急救項
		生活的習慣,以促	《活動1》眼睛不舒服	鼻子的行為。	目。
		進身心健全發展,	1. 教師播放眼睛傷害事件相關影	演練:做出各種眼	
	5 一 四 二 上 江 口	並認識個人特質,	片,說明生活中有些行為可能會讓	睛、耳朵、鼻子不	
	第二單元生活保 健有一套	發展運動與保健的	眼睛受傷,詢問學生:你有眼睛受	舒服情况的正確急	
四	第一課眼耳鼻急	潛能。	傷的經驗嗎?為什麼受傷?你會怎	救方法。	
			麼避免眼睛再次受傷呢?		
	救站		2.教師帶領學生觀察課本第 24 頁,		
			提出以下問題:		
			(1)有哪些情況可能會對眼睛造成傷		
			害?		
			(2)怎麼做才能避免傷害眼睛呢?		

附件 2-5 (園 中川	人 各年級	滴用)
----------	------	--------------	-----

附什 2-3(图十小谷平叙週用)	
	《活動 2》眼睛急救站
	1.教師示範各種眼睛不舒服情況的
	處理方法,並請學生分組操作練
	習。
	(1)防蚊噴霧噴到眼睛時。
	(2)沙子飛進眼睛時。
	(3)球擊中眼睛時。
	2.教師請各組抽一張「眼睛不舒服
	情境題」,輪流上臺找出相對應的
	「處理卡」,並進行演練。
	《活動 3》耳朵不舒服
	1.教師播放耳朵傷害事件相關影
	片,說明生活中有些行為可能會讓
	耳朵受傷,詢問學生:你有耳朵受! 「
	傷的經驗嗎?為什麼受傷?你會怎
	麼避免耳朵再次受傷呢?
	2.教師帶領學生觀察課本第 26 頁,
	提出以下問題:
	(1)有哪些情況可能會對耳朵造成傷
	害?
	(2)怎麼做才能避免傷害耳朵呢?
	《活動 4》耳朵急救站
	1.教師示範各種耳朵不舒服情況的
	處理方法,並請學生分組操作練
	習。
	(1)水進入耳朵時。
	(2)昆蟲進入耳朵時。
	(3)異物進入耳朵時。
<u> </u>	

附件 2-5 (國中小各年級適	用)
-----------------	---	--	---

附件 2-3 (國中小各年級週	, na /	
	2.教師請各組抽一張「耳朵不舒服	
	情境題」,輪流上臺找出相對應的	
	「處理卡」,並進行演練。	
	《活動 5》鼻子不舒服	
	1.教師播放鼻子傷害事件相關影	
	片,說明生活中有些行為可能會讓	
	鼻子受傷,詢問學生:你有鼻子受	
	傷的經驗嗎?為什麼受傷?你會怎	
	麼避免鼻子再次受傷呢?	
	2.教師帶領學生觀察課本第 28 頁,	
	提出以下問題:	
	(1)有哪些情況可能會對鼻子造成傷	
	害?	
	(2)怎麼做才能避免傷害鼻子呢?	
	《活動 6》鼻子急救站	
	1.教師示範各種鼻子不舒服情況的	
	處理方法,並請學生分組操作練	
	習。	
	(1)流鼻血時。	
	(2)異物卡在鼻子時。	
	(3)撞到鼻子時。	
	2.教師請各組抽一張「鼻子不舒服	
	情境題」,輪流上臺找出相對應的	
	「處理卡」,並進行演練。	

健體-E-A1 具備良 第二單元生活保健有一套 發表:說出運動流【品德教育】 好身體活動與健康 第2課照顧我的身體 汗後要擦汗、更衣品 E1 良好生活習慣與德 生活的習慣,以促《活動1》運動後的好習慣 和補充水分。 行。 進身心健全發展, 1.教師提問:運動後流了好多汗, 自評:養成運動流 並認識個人特質, 你怎麽做呢? 汗後擦汗、更衣和 |發展運動與保健的 | 2.教師統整學生的回答並引導學生 | 補充水 潛能。 閱讀課本第 30 頁,說明運動流汗分的習慣。 後的好習慣。 總結性評量:完成 3.教師請學生拿出毛巾演練擦汗的課本單元二「現學 動作,強調耳後、脖子、腋下、背閉用」。 等部位容易被忽略,要確實擦乾 淨。 第二單元生活保 《活動 2》流汗後的好習慣檢核表 健有一套 1.教師請學生於組內分享自己「流 五 第二課照顧我的 汗後的好習慣檢核表」。 2.教師提出下列問題,請各組學生 身體 上臺發表。 (1)你有哪些好習慣沒有做到?該怎 廢改進? (2)你做到哪些好習慣?你會怎麼繼 續保持呢? 《活動3》穿鞋好習慣 1.教師引導學生閱讀課本第 32 頁不 正確的穿鞋習慣可能造成的影響。 2.教師詢問學生:你有這些不正確 的穿鞋習慣嗎?想一想,該怎麼正 確穿鞋來保護雙腳呢? 《活動 4》穿鞋好習慣檢核表

附件 2-5 (國中小各年級適用)	附件	2-5	(國中)	小各年級	適用)
-------------------	----	-----	------	------	-----

			1. 教師請學生於組內分享自己的		
			「穿鞋好習慣檢核表」。		
			2.教師提出下列問題,請各組學生		
			上臺發表。		
			(1)你有哪些好習慣沒有做到?該怎		
			麼改進?		
			(2)你做到哪些好習慣?你會怎麼繼		
			續保持呢?		
			《活動 5》憋尿問題大		
			1.教師詢問學生是否有憋尿的經		
			驗?說一說當時的情況和感受。		
			2.教師統整學生發表的內容,列出		
			憋尿的原因,請學生思考要如何解		
			決憋尿的問題。		
			《活動 6》生活實踐與發表		
			1. 教師將全班分成四組,討論第		
			148 頁學習單,學生組內分享自己		
			一天的喝水量、小便的次數,並提		
			供組員在喝水和排尿習慣上的建		
			議。		
		健體-E-C1 具備生	第三單元健康的生活環境	發表:說出改進校	【環境教育】
		活中有關運動與健	第1課學校環境與健康	園環境的方法。	環 E17 養成日常生活節約
	第三單元健康的	康的道德知識與是	《活動1》學校環境	自評:使用學校健	用水、用電、物質的行
六	生活環境	非判斷能力,理解	1.教師說明課本第 40 頁情境:小智	康資源和參與學校	為,減少資源的消耗。
	第一課學校環境	並遵守相關的道德	是學校的健康小尖兵,他會愛護學	健康相關活動。	
	與健康	規範,培養公民意	校環境,並運用學校的健康資源。		
		識,關懷社會。	這天,小智發現有些同學不愛護學		
			校環境。找一找,誰的行為是不愛		

附件 2-5 (國中小各年級適用	級適用	、各年	中ノ	(國	-5	£ 9	十个	际
------------------	-----	-----	----	----	----	-----	----	---

護學校環境的表現?應該怎麽改進 呢? 2.學生分組討論並上臺發表討論結 果,教師整理學生的答案並歸納。 3.教師帶領學生進行校園環境整潔 調查,詢問學生座位、教室、校園 環境整潔嗎?可以如何改進? 《活動 2》學校健康資源 1.教師說明課本第 42 頁情境:除了 愛護學校環境,平常還可以運用學 校的健康資源,幫助每個人維護身 體健康。現在,小智正在為一年級 新生介紹學校裡的健康資源,例 如:健康中心、公布欄、學校午 餐。 2.教師詢問學生:你知道學校裡有 哪些健康資源呢?教師統整學生的 回答,接著透過教學簡報介紹學校 健康資源,鼓勵學生多運用學校健 康資源。 《活動3》學校健康相關活動 1.教師說明課本第 43 頁情境:學校 常推行許多健康活動,小智鼓勵一 年級新生參加。 2.教師詢問學生:你知道學校有哪 些健康相關活動呢?教師統整學生 的回答,鼓勵學生踴躍參加。 《活動 4》健康小尖兵任務

附件2-5(國中小各年級適用)

1. 教師說明課本第 44 頁情境: 小真 也想成為健康小尖兵,她向小智學習如何成為稱職的健康小尖兵。 2. 教師詢問學生: 小智完成哪些健康小尖兵任務? 3. 教師說明: 能愛護學校環境、選用學校健康音動和配合學校健康宣導,就是稱職的健康小尖兵(康) 人,之成第 149 頁學習單,記錄自己一週的實踐情形。 (建體-E-AI 具備良第二單元健康的生活環境、參與學校追應等,就是稱職的健康小尖兵任務紀錄表」,完成第 149 頁學習單,記錄自己一週的實踐情形。 (建體-E-AI 具備良第三單元健康的生活環境、不喜歡的社區環境、各學體活動與健康第 2 課社區環境與健康 不喜歡的社區環境,是活的習慣,以假、《活動 1》 乾淨的和髒亂的環境、不喜歡的社區環境,是活的習慣,以假、《活動 1》 乾淨的和髒亂的環境,存在 6 頁情境: 小智 6 章 於 6 頁 6 頁 6 頁 6 頁 6 頁 6 頁 6 頁 6 頁 6 頁 6		国 1 1 日 《 超 /// /	1		1	1
習如何成為稱職的健康小尖兵。 2.教師詢問學生:小智完成哪些健康小尖兵任務? 3.教師說明:能愛護學校環境、運用學校健康首動和配合學校健康宣導,就是稱職的健康小尖兵。 4.教師詩學生參考課本第 45 頁「小真的健康小尖兵。 4.教師詩學生參考課本第 45 頁「小真的健康小尖兵。 在禮·E-A1 具備良第二之,完成第 149 頁學習單,記錄自己一週的實踐情形。 (建禮·E-A1 具備良第2 是來社區環境與健康生活的習慣,以假達各種活動與健康人民力學證的習慣,以假達多心健全發展, 1.教師說明課本第 46 頁情境:小智自評:和家人一起遊認識個人特質,和家人觀察社區裡的環境,發覺有使用社區健康資訊。 第三單元健康的生活環境 和家人觀察社區裡的環境,發覺有使用社區健康資訊。 第二課社區環境學與保健的一些地方乾淨、有些地方較新亂。 2.教師請學生觀步乾濟,以與一次一般一致一致一致一致一致一致一致一致一致一致一致一致一致一致一致一致一致一致				1.教師說明課本第 44 頁情境:小真		
2.教師詢問學生:小智完成哪些健康小尖兵任務? 3.教師說明:能愛護學校環境、選用學校健康活動和配合學校健康活動和配合學校健康活動和配合學校健康活動和配合學校健康通過,完成第149頁學習單,記錄自己一週的實踐情形。 (建體-E-A1 具備良第三單元健康的生活環境好身體活動與健康第2課社區環境與健康生活的習慣,以促《活動1》乾淨的和髒亂的環境生活的習慣,以促《活動1》乾淨的和髒亂的環境達完的習慣,以促《活動1》乾淨的和髒亂的環境。生活時間,以促《活動1》乾淨的和髒亂的環境,特徵。自評:和家人一起認識個人特質,如家人觀察社區裡的環境,發覺有數學。如此方於淨、有些地方聯亂。 2.教師前學生觀察課本第46-47頁源。 2.教師前學生養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養				也想成為健康小尖兵,她向小智學		
康小尖兵任務? 3.教師說明:能愛護學校環境、選 用學校健康資源、參與學校健康活動和配合學校健康宣導,就是稱職的健康小尖兵。 4.教師請學生參考課本第 45 頁「小真的健康小尖兵任務紀錄表」,完成第 149 頁學習單,記錄自己一週的獎情形。 第三單元健康的生活環境等,第 2課社區環境與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,拉認識個人特質的失去 1.教師說明課本第 46 頁情境: 小智 拉認識個人特質,如家人觀察社區裡的環境,發覺有懷,但自評: 和家人一起被議繼的人特質,發展運動與保健的學歷。 2.教師請學生觀察課本第 46-47 頁海 (2.教師請學生觀察課本第 46-47 頁海 (2.教師請學生觀察課本第 48-49 頁狀況,一個體歷一一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一				習如何成為稱職的健康小尖兵。		
3.教師說明:能愛護學校環境、運 用學校健康資源、參與學校健康活動和配合學校健康宣導,就是稱職的健康小尖兵。 4.教師請學生參考課本第 45 頁「小真的健康小尖兵任務紀錄表」,完成第 149 頁學習單,記錄自己一週的實踐情形。 (建體-E-A1 具備良好身體素)與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,1.教師說明課本第 46 頁情境:小智益。與今心健全發展,有數率人觀察社區裡的環境,發覺有益。以實力。其不可以實力。其不可以實力。如此也不可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以				2.教師詢問學生:小智完成哪些健		
用學校健康資源、參與學校健康活動和配合學校健康活動和配合學校健康宣導,就是稱職的健康小尖兵。 4.教師請學生參考課本第 45 頁「小真的健康小尖兵任務紀錄表」,完成第 149 頁學習單,記錄自己一週的實踐情形。 (康小尖兵任務?		
動和配合學校健康宣導,就是稱職的健康小尖兵。 4.教師請學生參考課本第 45 頁「小真的健康小尖兵任務紀錄表」,完成第 149 頁學習單,記錄自己一週的實踐情形。 (建體-E-A1 具備良 第三單元健康的生活環境 好身體活動與健康第 2 課社區環境與健康 生活的習慣,以促 (活動 1) 乾淨的和髒亂的環境 特徵。 自評:和家人一起接過,如此便全發展,並認識個人特質,教養展運動與保健的生活環境的生活環境的生活理學的學術,如此方數學,有些地方數學,有使用社區健康資源。 第三單元健康的養展運動與保健的共產的性質,發覺有使用社區健康資源。 2 教師請學生觀察課本第 46-47 頁級筆測驗:完成課本第 48-49 頁狀況,對於此一大數學,如對論下列問題:活中有關運動與健康,就能是是是非判斷能力,理解(2)你喜歡哪些地方?不喜歡哪些地方。本第 48-49 頁狀況,對於能力,理解(2)你喜歡哪些地方?不喜歡哪些地方等不喜歡哪些地方等不喜歡哪些地方等不喜歡哪些地方等不喜歡哪些地方等不喜歡哪些地方等不喜歡哪些地方等不喜歡哪些地方等不喜歡哪些地方等,如此是一個人工程,以此社區的健康資源。總結性與一個人工程,以此社區的健康資源。總結性學量:完成課本單元三「現學人工程,以對於一大學人工程,以此社區的健康資源。總結性學量:完成課本單元三「現學人工程,以對於一大學人工程,可以對於一大學人工程,以對於一大學人工程,以對於一大學人工程,以對於一大學人工程,以對於一大學人工程,以對於一大學人工程,以對於一大學人工程,以對於一大學人工程,以對於一大學人工程,以對於一大學人工程,以對於一大學人工程,以對於一大學人工程,以對於一大學人工程,以對一大學學人工程,可以對一大學學人工程,可以對一大學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學				3.教師說明:能愛護學校環境、運		
的健康小尖兵。 4.教師請學生參考課本第 45 頁「小真的健康小尖兵任務紀錄表」,完成第 149 頁學習單,記錄自己一週的實踐情形。 (使體-E-A1 具備良好)實 第三單元健康的生活環境				用學校健康資源、參與學校健康活		
4.教師請學生參考課本第 45 頁「小真的健康小尖兵任務紀錄表」,完成第 149 頁學習單,記錄自己一週的實踐情形。 (動和配合學校健康宣導,就是稱職		
真的健康小尖兵任務紀錄表」,完成第 149 頁學習單,記錄自己一週的實踐情形。 健體-E-A1 具備良 第三單元健康的生活環境 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,與經濟學生物解課本第 46 頁情境:小智使用 社區健康 實 2 課社區環境與健康生活可以 實 46 頁情境:小智使				的健康小尖兵。		
成第 149 頁學習單,記錄自己一週的實踐情形。 健體-E-A1 具備良 第三單元健康的生活環境 好身體活動與健康 第 2 課社區環境與健康 生活的習慣,以促 《活動 1》乾淨的和髒亂的環境 特徵。 自評:和家人一起 遊認識個人特質,和家人觀察社區裡的環境,發覺有 使用 社 區 健康 資 簽展運動與保健的 些地方乾淨、有些地方髒亂。 2.教師請學生觀察課本第 46-47 頁 無				4.教師請學生參考課本第 45 頁「小		
使體-E-A1 具備良 第三單元健康的生活環境 發表:描述喜歡和 好身體活動與健康 第 2 課社區環境與健康 生活的習慣,以促 《法動 1》乾淨的和髒亂的環境 特徵。 自評:和家人一起 並認識個人特質, 和家人觀察社區裡的環境,發覺有 使 用 社 區 健 康 資 發展運動與保健的 生活環境 第二課社區環境 的 性活環境 第二課社區環境 的 進體 E-C1 具備生的 在 1)說說看,這些社區環境帶給你怎 題。 2.教師請學生觀察課本第 46-47 頁 版 筆 48-49 頁狀況 语中有關運動與健 (1)說說看,這些社區環境帶給你怎 題。 問答:說出社區的健康的道德知識與是 樣的感覺?				真的健康小尖兵任務紀錄表」,完		
健體-E-A1 具備良 第三單元健康的生活環境 好身體活動與健康 第 2 課社區環境與健康 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 生活環境 第二課社區環境 第二課社區環境 第二課社區環境 東健康 使體-E-C1 具備生 活中有關運動與健康 (1)說說看,這些社區環境帶給你怎 康的道德知識與是 樣的感覺? (2)你喜歡哪些地方?不喜歡哪些地 健康資源。 總結性評量:完成 規範,培養公民意 規範,培養公民意 (1)教師利用簡報展示學校所在的社 現用」。				成第 149 頁學習單,記錄自己一週		
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, 一類性 一類性 一類性 一類性 一類性 一類性 一類性 一類性 一類性 一類性				的實踐情形。		
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 等二單元健康的 生活環境 第二課社區環境 與健康 第二課社區環境 與健康 第二課社區環境 與健康 第二課社區環境 類能力,理解 (1)說說看,這些社區環境帶給你怎 康的道德知識與是 樣的感覺? 非判斷能力,理解 (2)你喜歡哪些地方?不喜歡哪些地 並遵守相關的道德 方?為什麼? 規範,培養公民意 競,培養公民意 識,關懷社會。 1.教師利用簡報展示學校所在的社			健體-E-A1 具備良	第三單元健康的生活環境	發表:描述喜歡和	【品德教育】
進身心健全發展, 並認識個人特質,和家人觀察社區裡的環境,發覺有 發展運動與保健的 潛能。 生活環境 第二課社區環境 與健康 第二課社區環境 與健康 (1)說說看,這些社區環境帶給你怎 康的道德知識與是 樣的感覺? 非判斷能力,理解 並遵守相關的道德 規範,培養公民意 識,開懷社會。 (1.教師利用簡報展示學校所在的社			好身體活動與健康	第2課社區環境與健康	不喜歡的社區環境	品 E1 良好生活習慣與德
並認識個人特質, 發展運動與保健的 生活環境 第二課社區環境 與健康 並認識個人特質,和家人觀察社區裡的環境,發覺有 些地方乾淨、有些地方髒亂。 2.教師請學生觀察課本第 46-47 頁 的社區環境,分組討論下列問題: 活中有關運動與健 (1)說說看,這些社區環境帶給你怎 康的道德知識與是 樣的感覺? 非判斷能力,理解 道等相關的道德 規範,培養公民意 機, 結養公民意 識,關懷社會。 並認識個人特質, 和家人觀察社區裡的環境,發覺有 使用社區健康資源。 紙筆測驗:完成課 本第 48-49 頁狀況 題。 問答:說出社區的 健康資源。 總結性評量:完成 總結性評量:完成 課本單元三「現學 1.教師利用簡報展示學校所在的社 現用」。			生活的習慣,以促	《活動 1》乾淨的和髒亂的環境	特徵。	行。
世世			進身心健全發展,	1.教師說明課本第 46 頁情境:小智	自評:和家人一起	
本 是 是 不 使			並認識個人特質,	和家人觀察社區裡的環境,發覺有	使用社區健康資	
生活環境 第二課社區環境 與健康 時前德知識與是 表的道德知識與是 表的道德知識與是 表的道德知識與是 表的道德知識與是 表的道德知識與是 表的道德知識與是 表的道德知識與是 表的道德知識與是 表的道德知識與是 表的道德知識與是 表的道德知識與是 表的或覺? 表的道德知識與是 表的或覺? 表的人物不可不喜歡哪些地 方?為什麼? 人物,培養公民意 人。 人。 人。 人。 人。 人。 人。 人。 人。 人。 人。 人。 人。		第一四二块市 4	發展運動與保健的	些地方乾淨、有些地方髒亂。	源。	
第二課社區環境 與健康 時道德知識與是樣的感覺? 非判斷能力,理解 (2)你喜歡哪些地方?不喜歡哪些地 達守相關的道德 方?為什麼? 規範,培養公民意 《活動 2》社區環境比一比 識,關懷社會。 1.教師利用簡報展示學校所在的社 現用」。		, , , , , , , , ,	潛能。	2.教師請學生觀察課本第 46-47 頁	紙筆測驗:完成課	
海健康 活中有關運動與健 (1)說說看,這些社區環境帶給你怎 題。 康的道德知識與是 樣的感覺? 問答:說出社區的 非判斷能力,理解 (2)你喜歡哪些地方?不喜歡哪些地 遊等中相關的道德 方?為什麼? 總結性評量:完成 規範,培養公民意 《活動 2》社區環境比一比 課本單元三「現學 識,關懷社會。 1.教師利用簡報展示學校所在的社 現用」。	セ		健體-E-C1 具備生	的社區環境,分組討論下列問題:	本第 48-49 頁狀況	
康的道德知識與是樣的感覺? 非判斷能力,理解 (2)你喜歡哪些地方?不喜歡哪些地 遊遵守相關的道德 方?為什麼? 規範,培養公民意 《活動 2》社區環境比一比 課本單元三「現學 識,關懷社會。 1.教師利用簡報展示學校所在的社 現用」。		' ' '	活中有關運動與健	(1)說說看,這些社區環境帶給你怎	題。	
並遵守相關的道德 規範,培養公民意 識,關懷社會。		男 健康	康的道德知識與是	樣的感覺?	問答:說出社區的	
規範,培養公民意《活動 2》社區環境比一比 課本單元三「現學 識,關懷社會。 1.教師利用簡報展示學校所在的社 現用」。			非判斷能力,理解	(2)你喜歡哪些地方?不喜歡哪些地	健康資源。	
識,關懷社會。 1.教師利用簡報展示學校所在的社 現用」。			並遵守相關的道德	方?為什麼?	總結性評量:完成	
			規範,培養公民意	《活動 2》社區環境比一比	課本單元三「現學	
區環境照片,詢問學生:你喜歡社			識,關懷社會。	1.教師利用簡報展示學校所在的社	現用」。	
				區環境照片,詢問學生:你喜歡社		

附件 2-5 (國中小)	各年級滴用)
--------------	--------

附件 2-5 (國中小各年級適用)		
	區裡的這些環境嗎?為什麼?	
	《活動 3》行動紅綠燈	
	1.每個人都喜歡舒適、整潔的生活	
	環境,但良好的環境需要大家共同	
	維護。教師請學生分組討論:遇到	
	下列情況時,你會怎麼做?	
	2.教師利用簡報展示學校所在的社	
	區環境照片,請學生分組討論:社	
	區裡髒亂的環境是怎麼造成的?如	
	果是你,看到這些髒亂的情形你會	
	怎麼做?	
	《活動 4》社區健康資源	
	1.教師說明課本第 50 頁情境: 小智	
	平常會使用社區中的這些場所和資	
	源,讓自己過得更健康。	
	2.教師詢問學生下列問題:	
	(1)小智使用社區裡的哪些場所幫助	
	自己更健康?	
	(2)小智如何使用這些場所?	
	《活動 5》我的健康社區	
	1.教師請學生分組上臺發表第 151	
	頁學習單,說明社區健康資源調查	
	結果。接著利用簡報展示社區的健	
	康資源,並說明其功能或服務項	
	目。	
	2.教師詢問學生:你或家人曾經使	
	用哪些社區健康資源?如何使用	
	呢?	
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		

附件 2-5 (國中小各年級適用)

M1+ Z-J(1	國甲小各年級週用)				
			《活動 6》健康服務與活動		
			1.教師說明課本第 52 頁情境:小智		
			參加家族聚會,親戚們聊天時談到		
			社區裡的健康資源,小智發現每個		
			社區都有不同的資源可以使用。		
			2.教師詢問學生:		
			(1)課本中有哪些健康資源?他們怎		
			麼使用這些健康資源呢?		
			(2)學校所在的社區健康資源和課本		
			中的哪些相同,哪些不同?		
			3.教師請學生選一個社區健康資源		
			或健康服務,和家人一起使用,並		
			將使用情形記錄在第 151 頁學習		
			甲。		
		健體-E-A1 具備良	第四單元球類遊戲不思議	操作:做出各種滾	【人權教育】
					人 E5 欣賞、包容個別差
		,		發表:分享在滾球	異並尊重自己與他人的權
		進身心健全發展,	1.教師說明「滾球接力」活動規		
		並認識個人特質,	則:	略。	
	第四單元球類遊	發展運動與保健的	(1)9 人一組,分別站在標誌圓盤		
	戲不思議	潛能。	旁,第一人(站在 W 起筆位置的		
八	第一課控球小奇		人)持籃球,其他組員持躲避球。		
	兵		(2)聽到教師哨音後,每個人都將手		
			上的球滾給下一人,並接住別人滾		
			過來的球。		
			(3)繼續滾球傳接,當籃球回到第一		
			人手上後,整組蹲下表示遊戲完		
			成。		
<u> </u>				1	

《活動 2》突破重圍 1.教師說明「突破重圍」活動規 則: (1)5 人一組,一次兩組進行活動, A 組站在圓外, B 組站在圓內。 (2)A 組把球滾給其他 A 組組員,想 辦法不讓 B 組組員碰到球; B 組組 員的任務則是要想盡辦法碰到滾動 中的球。 (3)如果 A 組滾出去的球被 B 組碰 到,則B組得分,碰一次得1分。 (4)一次進行 3 分鐘,3 分鐘後兩組 **角色互换**,再進行一次活動,得分 較高的組別獲勝。 《活動3》你滾中了嗎? 1.教師說明「你滾中了嗎?」活動 規則: (1)5 人一組,選一人擔任組長,每 人各持1顆球,站在圓外。 (2)組長下口令,全組一起把球滾向 呼拉圈,目標是讓球停在呼拉圈 裡。 (3)一顆球留在呼拉圈內即得 1 分, 兩顆球得2分,以此類推。 (4)每組進行 3 次,累積得分最高的 組別獲勝。 《活動 4》滾球主角輪流當 1.教師說明「滾球主角輪流當」活

附件2-5(國中小各年	三級 滴	用)
-------------	------	----

	का भागा •	
	動規則:	
	(1)4 人一組,每個人各自站在一個	
	角錐旁,一位組員擔任滾球主角,	,
	站在基準的角錐旁,滾球主角手持	寺
	1 顆球。	
	(2)滾球主角將球滾給第一位組員,	,
	第一位組員接到球後,把球滾回給	合
	滾球主角,以此類推,滾球主角接	妾
	著滾給第二位組員、第三位組員。	
	(3)組員逆時針交換位置進行活動,	,
	直到每人都擔任過滾球主角。	
	《活動 5》挑戰紅心	
	1.教師說明「挑戰紅心」活動規	見
	則:	
	(1)5 人一組,每人各持 3 顆紙球,	,
	站在選定的位置,嘗試拋擲球入門	乎
	拉圈,各組輪流挑戰。	
	(2)站在半徑 5 公尺圓到半徑 6 公尺	₹
	圓之間投進呼拉圈得 1 分 (模式	式
	A);站在半徑 6 公尺圓到半徑 '	7
	公尺圓之間投進呼拉圈得 2 分 (核	莫
	式 B);站在半徑 7 公尺圓之外招	受
	進呼拉圈得3分(模式C)。	
	(3)聽教師口令依序挑戰模式 A、	、
	B、C 三種距離,最後累計得分最	
	高的組別獲勝。	
<u> </u>	11	<u>l</u>

健體-E-A1 具備良 第四單元球類遊戲不思議 操作:拋擲球擊中【人權教育】 好身體活動與健康 第1課控球小奇兵 牆上目標,再讓球人 E5 欣賞、包容個別差 生活的習慣,以促《活動6》回彈大驚奇 彈回落進呼拉圈。 異並尊重自己與他人的權 進身心健全發展, 1.教師說明「回彈大驚奇」活動規一發表:分享在活動|利。 並認識個人特質,則:持1顆皮球,距離牆面約4公中觀察到的致勝策 |發展運動與保健的||尺站立,將球拋擲向牆面上的圓||略。 潛能。 圈,仔細觀察球彈回時的路線和落 地位置。 《活動7》紅心回彈 1.教師說明「紅心回彈」活動規 則: (1)5 人一組,各持 1 顆皮球,距離 第四單元球類遊 牆面約4公尺排隊。 戲不思議 (2) 拋擲球設法將球擊中牆面的圓 九 第一課控球小奇 圈,再讓球彈回落進呼拉圈。 |(3)擊中圓圈得1分,彈回落進呼拉 兵 圏再得2分。 (4)計算整組得分,最後累積得分最 高的組別獲勝。 《活動8》球球碰碰飛 1.教師說明「球球碰碰飛」活動規 則: (1)5 人一組,各持 1 顆皮球,站在 半徑約2公尺的圓外排隊。 (2)一次一人進行,向抗力球擲出小 皮球,待球反彈再快速移動接住球 (球不落地)。 《活動9》紙箱炸彈不要來

附件2-5(國中小各年級適用)

MIT 4 0 (E	國中小各年級週用)				
			1.教師說明「紙箱炸彈不要來」活		
			動規則:		
			(1)4 人一組,一次兩組進行活動,		
			分别站在紙箱兩側的線外。		
			(2)想像紙箱是炸彈,和隊友合力用		
			球把炸彈推近對方,讓己方遠離炸		
			彈。		
			(3)每人有 3 次拋擲球的機會,最後		
			靠近自己組別的紙箱較少就獲勝。		
		健體-E-A1 具備良	第四單元球類遊戲不思議	操作:運用討論的	【人權教育】
		好身體活動與健康	第1課控球小奇兵	策略,完成拋擲球	人 E5 欣賞、包容個別差
		生活的習慣,以促		·	異並尊重自己與他人的權
		進身心健全發展,	1.進行「數字好好玩」活動前,教		利。
			師可請學生先練習拋擲球擊中角		
			錐,了解自己的拋擲球能力,選擇		
	hb 111 - 1- 1- 1- 1-	悉 。	拿手的拋擲球方式,以及有把握擊		
	第四單元球類遊		中的角錐,本前置活動以一組3個		
十	戲不思議		角錐進行。	運動實踐。	
,	第一課控球小奇		2.教師說明「數字好好玩」活動規		
	兵		則:		
			(1)3 人一組,各持 1 顆皮球,站在		
			距離 1 號角錐約 6 公尺的線外。		
			(2)輪流拋擲球,擊中角錐得分,得		
			分數依照角錐上的數字。		
			(3)每人有 2 次機會,兩次擊中的數		
			字相加,就是個人的得分。		
	1		1 10 W = 400/C 10 / C 10 / C 10 / V		

健體-E-A1 具備良 第四單元球類遊戲不思議 操作:做出向各方【品德教育】 好身體活動與健康 第2課玩球大作戰 向傳球動作。 品 E3 溝通合作與和諧人 生活的習慣,以促《活動1》上下左右傳 觀察:與同伴溝通際關係。 進身心健全發展, 1.教師說明「上下左右傳」活動規合作,決定最佳傳 並認識個人特質, 則: 球方向完成比賽。 |發展運動與保健的|(1)4 人一組,至起點排成一縱隊,|發表:分享在活動| 中觀察到的致勝策 潛能。 第一人持球。 |健體-E-C2 具備同|(2)練習「從上面傳」給下一人,最|略。 理他人感受,在體後一人將球放到終點球籃中。 育活動和健康生活 (3) 傳完 6 顆,則一輪結束。 中樂於與人互動、(4)以此類推,練習從下面傳、從左 公平競爭,並與團邊傳、從右邊傳球。 第四單元球類遊隊成員合作,促進《活動2》傳球接力賽 戲不思議 身心健康。 1.教師說明「傳球接力賽」活動規 +-第二課玩球大作 則:請學生根據《活動 1》的練習 戰 |經驗,用各組合作得最順暢的傳球 方向,把球全部傳到終點球籃內, 最快完成的組別獲勝。 《活動3》拋傳搶分賽 1.教師說明「拋傳搶分賽」活動規 則: (1)4 人一組,以小呼拉圈為起點, 排成一縱隊。 (2)以「向左拋傳」或「向右拋傳」 的方式傳球給下一人。 (3) 傳至最後一人時,最後一人向前 滾球給第一人。 (4)第一人先將球給第二人,再到前

附件2-5(國中小各年級適用)

	31小谷干 80 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00				
			面的大呼拉圈拿一個角錐,放到自		
			己組的小呼拉圈中。		
			(5)第一人到隊伍的後面排隊,接著		
			排頭再進行傳球。		
			(6)如果大呼拉圈裡的角錐沒了,可		
			以到別組的呼拉圈拿角錐。		
			(7)時間結束後,小呼拉圈內角錐最		
			多的組別獲勝。		
			《活動 4》傳球變化多		
			1.教師說明並示範持球、胸前傳		
			球、地板傳球、過頂傳球動作要		
			領。		
			《活動 5》三角傳接賽		
			1.教師說明「三角傳接賽」活動規		
			則:		
			(1)3 人一組,圍成三角形,各相距		
			約3公尺。		
			(2)用三種傳球方式傳球,第一圈用		
			胸前傳球,第二圈用地板傳球,第		
			三圈用過頂傳球,以此類推。		
			(3)在時間內傳完最多圈的組別獲		
			勝。		
		健體-E-A1 具備良	第四單元球類遊戲不思議	操作:運用策略完	【品德教育】
	第四單元球類遊	好身體活動與健康	第2課玩球大作戰	成傳接攻防戰活	品 E3 溝通合作與和諧人
十二	戲不思議	生活的習慣,以促	《活動 6》二對一傳接攻防戰	動。	際關係。
	第二課玩球大作	進身心健全發展,	1.教師說明「二對一傳球攻防戰」	發表:分享在活動	
	戰	並認識個人特質,	活動規則:	中觀察到的致勝策	
		發展運動與保健的	(1)3人一組,2人傳球,1人防守。	略。	

附件 2-5 (國中小各年級適用)

潛能。 育活動和健康生活的人交換位置。 隊成員合作,促進活動規則: 身心健康。

(2) 傳球的人練習傳接球,試著不讓運動撲滿:完成運 健體-E-C2 具備同 防守的人碰到球。

|理他人感受,在體|(3)如果防守的人碰到球,就和傳球|運動實踐。

中樂於與人互動、《活動7》四對三傳接攻防戰

- 公平競爭,並與團 1.教師說明「四對三傳球攻防戰」
 - (1)7人一組,4人傳球,3人防守, 傳球的人在圈外,防守的人在圈 內。
 - (2) 傳球的人練習傳接球,試著不讓 防守的人碰到球。
 - (3)如果防守的人碰到球,就和傳球 的人交換位置。

《活動8》腳和球玩

- 1.教師帶領學生練習「前腳掌玩 球」動作:用右前腳掌觸球向前 滾、向後滾、向右滾、向左滾,接 著換左腳練習滾球。學生熟練後, 可搭配節奏或音樂練習。
- 2. 教師帶領學生練習「足內側玩 |球」動作:用足內側觸球,讓球在 兩腳之間來回滾動,熟練之後,可 以試著加快速度。

《活動9》用腳出謎題

- 1.教師說明「用腳出謎題」活動規 則:
- (1)4 人一組,每組一個小白板和一

動撲滿設定的課後

附件2-5(國中小各年級適用)

	四十小谷十秋远川 /				
			枝白板筆。		
			(2)各組輪流抽籤,用前腳掌控球,		
			在地面畫出籤紙上的數字或形狀。		
			(3)其他組猜謎,把答案寫在小白板		
			上。		
			(4)猜對的組別得 1 分,最後累積得		
			分最高的組獲勝。		
			《活動 10》踢踢樂		
			1.教師說明並示範踢球、停球動作		
			要領:大腿踢球後雙手接球;大腿		
			踢球、球落地後用腳停球;足背踢		
			球後雙手接球;足背踢球、球落地		
			後用腳停球。		
			《活動 11》踢踢樂新玩法		
			1.教師詢問學生:你還能想出哪些		
			踢球和停球的玩法?請結合你學到		
			的踢球和停球動作,發明新招式。		
			2.教師引導學生改變踢球次數、停		
			球的身體部位或與人合作來發明新		
			招式。		
		健體-E-A1 具備良	第五單元跑跳親水樂	發表:說出學校的	【品德教育】
		好身體活動與健康	第1課休閒好自在	運動場地,以及各	品 E3 溝通合作與和諧人
	第五單元跑跳親	生活的習慣,以促	《活動1》學校運動場地大調查	運動場地適合進行	際關係。
1 -	水樂	進身心健全發展,	1.教師詢問學生:學校裡有哪些場	的運動項目。	
十三	第一課休閒好自	並認識個人特質,	地可以運動?這些場地適合做什麼	操作:反手投擲飛	
	在	發展運動與保健的	運動呢?	盤擊中目標。	
		潛能。	2.教師利用教學簡報介紹學校的運	運動撲滿:完成運	
			動場地,發給學生每人一張學習	動撲滿設定的課後	
<u> </u>					

附件 2-5 (園 中川	人 各年級	滴用)
----------	------	--------------	-----

單,請學生寫上學校的運動場地種運動實踐。 類、這些場地適合做的運動,以及 勾選自己去過的運動場地和沒去過 的運動場地。4-5 人一組討論與分 享,最後每組推派一人上臺報告。 《活動 2》運動場地賓果樂 1.教師在黑板上畫上 3×3 的方格, 每一格標上數字,並寫上學校的運 動場地名稱,例如:操場、籃球 場、游泳池、體操教室。 2. 教師將全班分為 4-5 組,各組輪 流抽號碼,上臺寫上該號碼的運動 場地適合進行的運動,先連成3條 線的組別獲勝。 《活動3》飛盤飛高高 1.教師說明反手投擲飛盤的動作要 領。 2.教師利用口訣進行擲出飛盤的練 習:指向目標、收、射。 《活動 4》飛盤進網 1.教師將全班分成 4 組,兩組共用 一個足球網。各組排隊於足球網前 約 3 公尺處,依序練習反手投擲飛 盤進足球網。 《活動 5》飛盤保齡球 1.教師說明「飛盤保齡球」活動規 則: (1)4 人一組,站在距離寶特瓶 3 公

附件 2-5 (國中小)	各年級滴用)
--------------	--------

尺處,練習反手投擲飛盤擊倒寶特 瓶。 (2)每人有兩次投擲機會,投擲兩次 後,將寶特瓶恢復原狀。4人輪流 練習,累積擊倒瓶數最多的組別獲 勝。 《活動 6》認識溯溪 1.教師帶領學生觀賞影片《i 運動: |新北市有木國小(溯溪)》,說明 溯溪是沿著溪谷逆流而上,進行攀 岩、渡河的運動。溪谷裡有大大小 小的石頭,需要大家互助合作,才 能平安過溪。 《活動7》互助踩石過溪 1.教師說明「互助踩石過溪」活動 規則: (1)5 人一組,把呼拉圈想像成石 頭,踩著呼拉圈前進,模擬踩石過 溪的動作。過溪時雙腳都要踩在呼 拉圈內,若沒有踩在呼拉圈內,則 回出發處排隊重新挑戰。 (2)首先進行單人踩石過溪,接著挑 戰雙人互助踩石過溪、多人互助踩 石過溪。 (3)進行雙人互助踩石過溪時,須兩 人都移到同一個呼拉圈後,才能繼

續往下一個前進。

(4)進行多人互助踩石過溪時,須全

附件2-5(國中小各年級適用)

111 11 2 0 (1	國 十 小 谷 牛 紋 週 用)				
			組都移到同一個呼拉圈後,才能繼		
			續往下一個前進。		
		健體-E-A2 具備探	第五單元跑跳親水樂	操作:以不同跑步	【品德教育】
		索身體活動與健康	第2課歡樂跑跳碰	方式繞物跑。	品 E3 溝通合作與和諧人
		生活問題的思考能	《活動1》跑出救火線	觀察:認真參與活	際關係。
		力,並透過體驗與	1.5 人一組,以不同跑步方式繞圓	動。	
		實踐,處理日常生	盤,練習繞物向前跑、繞物抬腿	發表:分享自己挑	
				戰的情形。	
		問題。		運動撲滿:完成運	
		, ,	1.教師說明「緊急救援」活動規		
			1	運動實踐。	
	数十四二贴叫 胡		[^ ' '	是 男 員 戉 °	
	第五單元跑跳親		(1)5 人一組,一次兩組同時在場上		
十四	水樂		競賽繞物向前跑,跑向終點的大火		
,	第二課歡樂跑跳		處即停止。		
	碰		(2)一人跑完後,下一人再出發,先		
			完成的組別獲勝。		
			《活動3》取水大作戰		
			1.教師說明「取水大作戰」活動規		
			則:		
			(1)5 人一組,一次兩組同時在場上		
			競賽繞物抬腿跑前進,到水庫(大		
			呼拉圈)取水(小皮球)。		
			(2)取出水(小皮球)後再將水(小		
			皮球)放至自己組的儲水桶(小呼		

附件 2-5 (國中小各年級適用	級適用	、各年	中ノ	(國	-5	£ 9	十个	际
------------------	-----	-----	----	----	----	-----	----	---

附件 2-3(國十小谷中級週用)	
	拉圈),下一人即可出發。
	(3)當水庫(大呼拉圈)裡的水(小
	皮球)全部被拿走後,可至對方的
	儲水桶(小呼拉圈)取水(小皮
	球)。
	(4) 時間結束後,儲水桶(小呼拉
	圈)中最多水(小皮球)的組別獲
	勝。
	《活動 4》跳越身體長
	1.教師說明「跳越身體長」活動規
	則:
	(1)2 人一組,用繩子互相幫對方測
	量手臂長度。
	(2)將量好的長度用粉筆標示在地
	上。
	(3)試著用不同的跳躍方式跳過手臂
	長度。
	《活動 5》運氣大挑戰
	1.教師說明「運氣大挑戰」活動規
	則:
	(1)2 人一組,各自抽兩張身體部位
	卡,抽到的身體部位就是要挑戰跳
	越的距離。
	(2)請同伴用繩子幫忙你測量兩個身
	體部位之間的距離,並用粉筆標示
	在地上。
	(3)嘗試跳過地上標示的長度,成功
	跳越即過關。
	-707 C 1 - 000

《活動 6》跨越河溝
1.教師提問:可以用哪些跳躍動作
跳越河溝呢?讓學生探索各種跳越
河溝的方式。
2.教師指導學生在河溝場地練習各
式跳躍動作,例如:併腿跳、單腳
跨跳、單腳連續跳、助跑再跳等。
《活動7》越過河溝闖五關
1.教師說明「越過河溝闖五關」活
動規則:4人一組,依序完成各關
卡,內容如下:
(1)第一關:併腿跳。
(2)第二關:單腳跨跳。
(3)第三關:單腳連續跳。
(4)第四關:助跑再跳。
(5)第五關:自由跳(發明創意跳法
跳越河溝)。
《活動8》跳跳遊臺灣
1.教師說明「跳跳遊臺灣」活動規
則:5人一組,依序完成各關卡,
内容如下:
(1)第一關:金門一臺北,單腳跳接
雙腳落地連續跳進呼拉圈。
(2)第二關:臺北一龜山島,併腿連
續跳進呼拉圈。
(3)第三關:龜山島-綠島,單腳連
續跳跨紙棒。
(4)第四關:綠島—高雄,向前跑兩

附件2-5(國中小各年級適用)

11111 - 0 (因十小谷干級週川)				
			步,第三步向上跳高並在空中拍		
			手。		
			(5)第五關:高雄-澎湖,在線梯上		
			側邊併跳。		
		健體-E-A1 具備良	第五單元跑跳親水樂	操作:完成「泳池	【海洋教育】
		好身體活動與健康	第3課快樂水世界	學問大」活動。	海 E1 喜歡親水活動,重
		生活的習慣,以促	《活動1》泳池學問大	問答:說出游泳前	視水域安全。
		進身心健全發展,	1.教師將全班分成 3 組,每人一張	暖身可以讓身體暖	
		並認識個人特質,	學習單,隨機分配各組負責的泳池	和,下水後不容易	
		發展運動與保健的	區域(例如:更衣室與淋浴間、泳	抽筋。	
		潛能。	池邊、泳池),各組找到負責的區		
			域,討論學習單上的題目。		
			《活動 2》暖身活動		
	第五單元跑跳親		1.教師帶領學生做暖身活動。		
十五	水樂		2.教師提問:為什麼下水前要做暖		
十五	第三課快樂水世		身活動呢?		
	界		《活動 3》水中漫步		
			1.全班分成 4 組,一次一組進入水		
			池,在水中跨步向前走、向後走、		
			學螃蟹橫著走。		
			《活動 4》球來運轉		
			1.4 人一組,2 人於對岸預備,各組		
			第一人前方放一顆桌球,教師哨音		
			響後,各組第一人潑水讓球前進,		
			到達對岸。第二人接著出發,以此		
			類推。最快完成的組別獲勝。		

附件2-5(國中小各年級適用)

	NH Z J (E	3 十小谷干秋週川)				
				2.2 人一組,面對面站立,距離約3		
				公尺,中間放一顆桌球,利用潑水		
				讓球前進接近對方。教師哨音響		
				後,離球較遠者獲勝。		
F			健歸 F A1 目供自	第五單元跑跳親水樂		【海洋数苔】
						海 E1 喜歡親水活動,重
			,			
					問答:說出水中閉	祝水域女全。
			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1.2 人一組前後站立,距離約 2 公		
				尺。教師哨音響後,同時往泳池中		
				央前進,後者向前者的背部潑水,		
				到對岸後兩人向後轉,前後位置互	連動貫踐。	
				換,再進行一次遊戲。		
				《活動 6》同心協力		
		第五單元跑跳親		1.5 人一組圍成圈,中間放置一個		
	十六	水樂		保麗龍盒或空水桶,教師哨音響		
		第三課快樂水世		後,全組一同往保麗龍盒中潑水,		
		界		保麗龍盒先沉到水裡的組別獲勝。		
				《活動 7》水下開花		
				1.全班分成 3-4 組,用臉盆舀泳池		
				水後放在岸上,輪流自臉盆潑水,		
				口鼻閉氣數秒後,張嘴呼吸。		
				2.2 人一組於岸上,1 人雙手扶在臉		
				頰旁,扮演含苞待放的花朵,另一		
				人用小水桶從扮花朵的同伴頭頂澆		
				水,扮花朵的同伴被澆水後,雙手		
				高舉呈花開的樣子。		

附件 2-5 (國中小各年級適用)

M 17 4 2 0 (E	國甲小各年級週用)				
			《活動8》閉氣小勇士		
			1.教師說明並示範水中閉氣要領。		
			《活動 9》炸彈開花		
			1.雙手扶池壁,吸氣後,腳微蹲,		
			口鼻浸入水中,閉氣數秒後抬起		
			頭,喊出「啪」,張嘴吸氣。		
			2.站在泳池內,吸氣後,雙腳微		
			蹲,口鼻浸入水中,聽教師哨音響		
			起,揮動雙手奮力向上躍起,喊出		
			「啪」,張嘴吸氣。		
		健體-E-C2 具備同	第六單元全方位動動樂	操作:利用繩索做	【品德教育】
		理他人感受,在體	第1課繩索小玩家	出單人、雙人的暖	品 E3 溝通合作與和諧人
		育活動和健康生活	《活動1》碰繩暖暖身	身伸展動作。	際關係。
		中樂於與人互動、	1.教師示範並說明如何用身體部	發表:說出繩索於	
		公平競爭,並與團	位,由上而下「八個點」(頭、	生活中的應用。	
		隊成員合作,促進	肩、手肘、手心、腰、背、膝、	運動撲滿:完成運	
		身心健康。	腳)碰觸繩子。	動撲滿設定的課後	
	第六單元全方位		《活動 2》繩間樂伸展	運動實踐。	
十七	動動樂		1.教師示範並說明「繩間樂伸展」		
1 2	第一課繩索小玩		活動方式:		
	家		(1)活動方式一:2 人一組,面對		
			面,站在繩索的同一側。兩人同時		
			低身通過繩索,一起站在繩索的另		
			一側,兩人再同時低身通過繩索,		
			站在繩索的另一側,反覆 3 次。最		
			後一次低身通過繩索後,兩人合作		
			做出創意的伸展動作,靜止 10		
			秒。		

附作	4 2	-5	(國	中小	各年	三級	滴用)
----	-----	----	-----	----	----	----	----	---

(2)活動方式二:2人一組,面向相 同方向,分别站在繩索的兩側。兩 人同時向前走三步,接著舉起外側 手,身體側彎與同伴組成心的造 型,静止 10 秒。兩人從繩下交換 位置,向前走三步,接著舉起外側 手,身體側彎與同伴再組成心的造 型,静止10秒。 《活動3》列車伸展秀 1.教師示範並說明「列車伸展秀」 活動方式:6人一組,一組排成一 列列車。各列車搭肩或手牽手前 進,一起繞過角錐,遇到繩索時低 身通過。列車抵達終點後,要做出 「列車伸展秀」,每人做出一個伸 展動作,彼此之間至少要有一個 「點」相互碰觸,靜止10秒。 《活動 4》轉盤伸展操 1.教師示範並說明「轉盤伸展操」 活動方式:6人一組,手牽手圍圓 成轉盤,順時針轉動轉盤同時向角 錐方向移動。遇到角錐時,全組收 縮身體變成「小轉盤」,停止 10 秒再向繩索出發。遇到繩索時,伸 展身體變成「大轉盤」,邊轉邊低 身從繩索下方通過。 《活動 5》與繩對話 1.教師帶領學生互相感謝同伴的合

附件2-5(國中小各年級適用)

作和鼓勵。 《活動名》 括總行走 1.全班分成 3 組進行,練習時雙手 抓繩,使繩索成直線狀,同時進行 下列動作:雙手抵繩的前走、雙手 抓繩的後走、雙手抵繩中蹲向左 走、雙手抵繩的前走、雙手 (活動 7) 藉繩起身」動 作要領: 上身離墊、捉腰起身。 《活動 8) 曜上好身手 1.教師示範並說明「繼起與身」動 作要領: 抓絕屈膝、坐繩擺臺。 《活動 9) 堅持到底,活動規 則:全班分成 2 組,各組一次派— 人進行懸重持久比實。參管者同時 做出指定的戀霊動與 [整] 與別 (宣籍方) 以此類推,最後得分較多的細別獲 屬膝。較慢落地的細別得一分,以此類推,最後得分較多的細別獲 屬膝。較慢落地的細別得一分,以此類推,最後得分較多的細別獲 勝。 (1	•				
1.全班分成 3 組進行,練習時雙手 振繩,使繩索成直線狀,同時進行 下列動作:雙手抓繩的前走、雙手 振繩的後走、雙手抓繩的向右走。 《活動 7》藉繼起身 1.教師示範並說明「藉繩起身」動 作要領:上身離墊、挺腰起身。 《活動 8》鑑上好身手 1.教師示範並說明「絕上好身手」 動作要領:振繩屈膝、坐繩擺渣。 《活動 9》堅持到底」活動規 則:全班分成 2 組,各組一次減一 人進行戀重持久比賽。參賽者同時 做出指定的戀重勃作,例如:抓繩 屈膝。較慢落地的鈕別得一分,以 此類推,最後得分較多的鈕別獲 勝。 健體-E-A1 具備良 第六單元全方位動動樂 新六單元全方位 動動樂 第二課樹椿本頭 人 使體-E-A1 具備良 第六單元全方位動動樂 新点 2 課樹椿本頭人 生活的習慣,以促 過身心健全發展, 上数師示範並說明「單手出拳」動 計 的 創 意 出拳方 式。 運動撲滿:完成運				作和鼓勵。		
标繩,使繩索成直線狀,同時進行下列動作:雙手抓繩向度之走、雙手抓繩向後走、雙手抓繩上頭向左走、幾手抓繩坐身。 《活動 7》積總起身 1.教師示範並說明「藉繩起身」動作要領:上身離墊、挺腰起身。 《活動 8》繩上好身手 1.教師示範並說明「繩上好身手」動作要領:抓總屈膝、坐繩擺邊。 《活動 9》堅持到底 1.教師說明「堅持到底」活動規則:全班分成 2 組,各組一次派一人進行懸垂持久比賽。參賽者同時做出指定的戀垂動作,例如:抓繩屆膝。較慢落地的組別得一分,以此類推,最後得分較多的組別獲勝。較慢落地的組別得一分,以此類推,最後得分較多的組別獲勝。 「建學權活動與健康第2課樹椿本頭人生活的習慣,以促,活動1、以不活動的響情,以促,從一達身也全發展,北較師示範並說明「單手出拳」動於上海的創意出拳方式。企業對於不完成運				《活動 6》抓繩行走		
下列動作:雙手抓絕向前走、雙手 抓絕向後走、雙手抓絕半蹲向左 走、雙手抓絕後仰向右走。 《活動 7) 藉繩起身」動 作要領:上身離整、挺腰起身。 《活動 8) 繩上好身手 動作要領:抓繩屈膝、坐繩擺盪。 《活動 9) 堅持到底 1. 教師說明「繩上好身手」動作要領:抓鄉屈膝、坐繩擺盪。 《活動 9) 堅持到底 1. 教師說明「經上好身手」動作要領:所動規則:全班分成 2 組,客組一次派一人進行懸重持久比賽。參賽者同時做出指定的懸重動作,例如:抓繩屈膝。較慢落地的組別得一分,以此類推,最後得分較多的組別獲勝。 個體-E-A1 具備良第六單元全方位動動樂 做出指定的懸重動作,例如:抓繩屈膝。較慢落地的組別得一分,以此類推,最後得分較多的組別獲勝。 生活的習慣、以促 達身體活動與健康第2課樹椿木頭人 生活的習慣、以促 "活動 1) 單手出拳 動動樂 第二課樹椿本頭 人生活的習慣、以促 後活動智質。從往全發展,1. 教師示範並說明「單手出拳」動 並認識個人特質,作要領。 發展運動與保健的 《活動 2》連續出拳				1.全班分成 3 組進行,練習時雙手		
振繩向後走、雙手抓繩半蹲向左 走、雙手抓繩後仰向右走。 《活動7》藉繩起身」動 作要領:上身離墊、以腰起身。 《活動8》繩上好身手」動作要領:抓繩屈膝、坐繩擺盪。 《活動9》堅持到底 1.教師說明「墾上好身手」動作要領:抓總屆膝、坐繩擺盪。 《活動9》堅持到底」活動規則:全班分成 2 組、賽 8 卷組一次派一人進行懸垂持久比賽。參賽者同時 做出指定的懸垂動作,例如:抓繩 屈膝。較慢落地的組別得一分,以 此類推,最後得分較多的組別獲 勝。 (指動動樂 第二課樹椿木頭人 整體活動與健康,以促 進身心健全發展, 並認識個人特質, 於展運動與保健的 發展運動與保健的				抓繩,使繩索成直線狀,同時進行		
走、雙手抓繩後仰向右走。 《活動7》籍繩起身」動 作要領:上身離墊、挺腰起身。 《活動8》配上好身手 1.教師示範並說明「耱進起身」動 作要領:上身離墊、挺腰起身。 《活動8》配上好身手」動作要領:抓繩屈膝、坐繩擺盪。 《活動9》堅持到底 1.教師說明「堅持到底」活動規則:全班分成 2 組,各組一次派一人進行懸重持久比賽。參賽者同時做出指定的懸重動作,例如:抓繩屈膝。較慢落地的組別得一分,以此類推,最後得分較多的組別獲勝。 「中國行動動樂」第二單樹格本頭人 「法動1」單手出拳」動 「表記識個人特質,以及 「选身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的 「不要領。 「不要領。 「不要領。」 「表記就個人特質,發展運動與保健的 「不要領。 「不要領。」 「不要有法」 「不要領。 「不要領。」 「不要有法」 「不完成「進擊」 「上德教育」 「大學領。「表述認識明」「單手出拳」動 「本語、說出自己設際關係。 「主義教育」 「本語、表述出自己設際關係。 「表述認識個人特質, 「公職者」 「企業者」 「				下列動作:雙手抓繩向前走、雙手		
《活動 7》籍繩起身 1.教師示範並說明「藉繩起身」動 作要領:上身離墊、挺腰起身。 《活動 8》繩上好身手」 動作要領:拆繩屈膝、坐繩擺盪。 《活動 9》堅持到底 1.教師說明「堅持到底」活動規則:全班分成 2 組,各組一次派一人進行懸重持久比賽。參賽者同時做出指定的懸重動作,例如:拆繩屈膝。較慢落地的組別得一分,以此類推,最後得分較多的組別獲勝。 「中人」」 「中人」 「中人」 「中人」 「中人」 「一、 「一、 「一、 「一、 「一、 「一、 「一、 「一、				抓繩向後走、雙手抓繩半蹲向左		
1.教師示範並說明「藉繩起身」動作要領:上身離墊、挺腰起身。 《活動 8》繩上好身手 1.教師示範並說明「繩上好身手」動作要領:抓繩屈膝、坐繩擺盪。 《活動 9》堅持到底 1.教師說明「堅持到底」活動規則:全班分成 2 組,各組一次派一人進行懸垂持久比賽。參賽者同時做出指定的懸垂動作,例如:抓繩屈膝。較慢落地的組別得一分,以此類推,最後得分較多的組別獲屬。較慢落地的組別得一分,以此類性,最後得分較多的組別獲數。 展達新學之課樹椿木頭人與指動與健康生活的習慣,以促進者的習慣,以促進者所以與一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個				走、雙手抓繩後仰向右走。		
作要領:上身離墊、挺腰起身。 《活動 8》繩上好身手 1.教師示範並說明「繩上好身手」 動作要領:抓繩屈膝、坐繩擺盪。 《活動 9》堅持到底 1.教師說明「堅持到底」活動規則:全班分成 2 組,各組一次派一人進行懸垂持久比賽。參賽者同時做出指定的懸整地的組別得一分,以此類推,最後得分較多的組別獲勝。 嚴禁 2 課樹格木頭人與推,最後得分較多的組別獲好身體活動與健康第2 課樹格木頭人。 對動樂 第二課樹格木頭人。 《活動 1》單手出拳 1 動 計 的 創 意 出 拳 方式。 資子 1、教師示範並說明「單手出拳」動計 的 創 意 出 拳 方式。 資子 1、教師示範並說明「單手出拳」動計 的 創 意 出 拳 方式。 運動撲滿:完成運				《活動7》藉繩起身		
《活動 8》繩上好身手」。動作要領:抓繩屈膝、坐繩擺盪。《活動 9》堅持到底 1.教師說明「墾上好身手」動作要領:抓繩屈膝、坐繩擺盪。《活動 9》堅持到底 1.教師說明「堅持到底」活動規則:全班分成 2 組,各組一次派一人進行懸垂持久比賽。參賽者同時做出指定的懸垂動作,例如:抓繩屈膝。較慢落地的組別得一分,以此類推,最後得分較多的組別獲勝。 第六單元全方位數數				1.教師示範並說明「藉繩起身」動		
1.教師示範並說明「繩上好身手」動作要領:抓繩屈膝、坐繩擺盪。《活動 9》堅持到底 1.教師說明「堅持到底」活動規則:全班分成 2 組,各組一次派一人進行懸垂持久比賽。參賽者同時做出指定的懸垂動作,例如:抓繩屈膝。較慢落地的組別得一分,以此類推,最後得分較多的組別獲勝。 第六單元全方位動態等。第六單元全方位動動樂 好身體活動與健康好身體活動與健康生活的習慣,以促進多質人。以此類構木頭人生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的 (活動 1)》單手出拳」動計。				作要領:上身離墊、挺腰起身。		
動作要領:抓繩屈膝、坐繩擺盪。 《活動 9》堅持到底 1.教師說明「堅持到底」活動規則:全班分成 2 組,各組一次派一人進行懸垂持久比賽。參賽者同時做出指定的懸垂動作,例如:抓繩屈膝。較慢落地的組別得一分,以此類推,最後得分較多的組別獲勝。 「第六單元全方位數數,是不可元全方位動動樂務。」以及對於一方。 「一方」,以表示之之之。 「一方」,以表示之之之。 「一方」,以表示之之。 「一方」,以表示之。 「一方」,以表示之。 「一方」,以是一方。 「一方」,以是一方。 「一方」,以是一方。 「一方」,是一方。 「一方」,是一方				《活動8》繩上好身手		
《活動》》堅持到底 1.教師說明「堅持到底」活動規 則:全班分成 2 組,各組一次派一 人進行懸垂持久比賽。參賽者同時 做出指定的懸垂動作,例如:抓繩 屈膝。較慢落地的組別得一分,以 此類推,最後得分較多的組別獲 勝。 第六單元全方位 動動樂 第二課樹椿木頭 人 《活動 1》單手出拳 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 《活動 2》連續出拳				1.教師示範並說明「繩上好身手」		
1.教師說明「堅持到底」活動規則:全班分成 2 組,各組一次派一人進行懸垂持久比賽。參賽者同時做出指定的懸垂動作,例如:抓繩 屈膝。較慢落地的組別得一分,以此類推,最後得分較多的組別獲 勝。 (建體-E-A1 具備良 第六單元全方位動動樂 第 2 課樹椿木頭人 第 2 課樹椿木頭人 集活的習慣,以促進身心健全發展, 1.教師示範並說明「單手出拳」動 前 的 創 意 出 拳 方 式。				動作要領:抓繩屈膝、坐繩擺盪。		
則:全班分成 2 組,各組一次派一人進行懸垂持久比賽。參賽者同時做出指定的懸垂動作,例如:抓繩屈膝。較慢落地的組別得一分,以此類推,最後得分較多的組別獲勝。 (建體-E-A1 具備良第六單元全方位動動樂好身體活動與健康好身體活動與健康等 2 課樹樁木頭人好身體活動與健康生活的習慣,以促生活的習慣,以促進身心健全發展,此就認識個人特質,企業可以使是發展,並認識個人特質,存便領。 (活動 1) 單手出拳」動計的創意出拳方式。際關係。				《活動 9》堅持到底		
人進行懸垂持久比賽。參賽者同時做出指定的懸垂動作,例如:抓繩屈膝。較慢落地的組別得一分,以此類推,最後得分較多的組別獲勝。 「中國學院,與實際,與一個學院,與一個學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學				1.教師說明「堅持到底」活動規		
做出指定的懸垂動作,例如:抓繩 屈膝。較慢落地的組別得一分,以 此類推,最後得分較多的組別獲 勝。 健體-E-A1 具備良 第六單元全方位 動動樂 第二課樹椿木頭 人 (活動1)單手出拳 生活的習慣,以促 進身心健全發展, 近認識個人特質, 作要領。 《活動2)連續出拳 (活動2)連續出拳				則:全班分成2組,各組一次派一		
屈膝。較慢落地的組別得一分,以此類推,最後得分較多的組別獲勝。 「健體-E-A1 具備良 第六單元全方位動動樂				人進行懸垂持久比賽。參賽者同時		
此類推,最後得分較多的組別獲勝。 健體-E-A1 具備良 第六單元全方位動動樂				做出指定的懸垂動作,例如:抓繩		
勝。 (建體-E-A1 具備良第六單元全方位動動樂 操作:完成「進擊 品德教育】 (第六單元全方位 動動樂 第 2 課樹椿木頭人				屈膝。較慢落地的組別得一分,以		
使體-E-A1 具備良 第六單元全方位動動樂 操作:完成「進擊 【品德教育】				此類推,最後得分較多的組別獲		
第六單元全方位 動動樂 第二課樹椿木頭 人 學是活的習慣,以促 進身心健全發展, 並認識個人特質, 發展運動與保健的 學是有數學 (活動 1)。單手出拳 1.教師示範並說明「單手出拳」動 作要領。 《活動 2》連續出拳 運動撲滿:完成運				勝。		
第六單元全方位 動動樂 第二課樹椿木頭 人 進身心健全發展, 並認識個人特質, 發展運動與保健的 《活動 2》連續出拳 運動撲滿:完成運			健體-E-A1 具備良	第六單元全方位動動樂	操作:完成「進擊	【品德教育】
十八 動動樂 第二課樹椿木頭 人 進身心健全發展, 並認識個人特質, 作要領。 發展運動與保健的 《活動 2》連續出拳 運動撲滿:完成運		第一 留 元 会 大 位	好身體活動與健康	第2課樹樁木頭人	挑戰」活動。	品 E3 溝通合作與和諧人
十八 第二課樹椿木頭		, ,	生活的習慣,以促	《活動1》單手出拳	發表:說出自己設	際關係。
一	十八	, , , , ,	進身心健全發展,	1.教師示範並說明「單手出拳」動	計的創意出拳方	
一 一 一 一 一 一 一 一 一 一		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	並認識個人特質,	作要領。	式。	
潛能。			發展運動與保健的	《活動 2》連續出拳	運動撲滿:完成運	
			潛能。	1.依據《活動 1》的活動要領進行	動撲滿設定的課後	

附件 2-5 (國中小各年級適用)

	1 24 1 45 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14
	本活動,由單拳出擊變成連續出運動實踐。
	擊。
	2.教師提問:要如何連續出拳呢?
	請試著做做看。
	《活動 3》進擊挑戰
	1. 教師說明「進擊挑戰」活動規
	則:全班分成 4-5 組,依序完成各
	關卡,內容如下:
	(1)第一關:右手連續出拳 5 次。
	(2)第二關:左、右手交替出拳 5
	次。
	(3)第三關:創意出拳,例如:右手
	出拳 2 次,再轉身,右手出拳 2
	次。
	2.學生帶著第 162 頁學習單闖關,
	完成後關主蓋章。
	《活動 4》進擊與閃躲
	1.教師說明活動情境:想像樹是你
	的對手,繩子是他的攻擊動作,試
	著向對手出拳並閃躲對手攻擊。
	2.教師說明並示範原地、行進間的
	「徒手進擊、低身閃躲」動作,提
	醒學生閃躲時要看著對手,低身過
	繩。
	《活動 5》勇闖樹人樁
	1.教師說明「勇闖樹人椿」活動規
	則:全班分成 5 組,依序完成各關
	· 主项为成 J 組 / 依/ 元成谷廟 卡,內容如下:

附件2-5(國中小各年級適用)

11111 = 0 (國十小谷平級週用)				
			(1)第一關:左手連續出拳 3 次。在		
			橡皮筋繩之間,低身閃躲再出拳,		
			自然的移到第二個樹人樁。		
			(2)第二關:右手連續出拳 3 次。在		
			橡皮筋繩之間,低身閃躲再出拳,		
			自然的移到第三個樹人樁。		
			(3)第三關:左、右手交替出拳 6		
			次。		
		健體-E-A1 具備良	第六單元全方位動動樂	操作:做出不同的	【品德教育】
		好身體活動與健康	第3課跳出活力	雙腳跳繩方式。	品 E3 溝通合作與和諧人
		生活的習慣,以促	《活動1》雙腳跳跳練功坊	發表:分享個人的	際關係。
		進身心健全發展,	1.教師詢問學生:你知道哪些雙腳	練習情形。	
		並認識個人特質,	跳的方式呢?例如:原地跳、前後	實作:完成「跳出	
		發展運動與保健的	跳、左右跳。	活力」學習單。	
		潛能。	2.全班分成 5 組,分組練習各種雙	運動撲滿:完成運	
			腳跳的方式,每次跳 10 下後休	動撲滿設定的課後	
	な と思 こ 入 士 ル		息,可慢慢增加次數。	運動實踐。	
1 1.	第六單元全方位		《活動 2》雙腳跳過繩		
十九	動動樂		1.教師請學生將《活動 1》練習的		
	第三課跳出活力		雙腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看,		
			你能做出哪些雙腳跳繩的方式呢?		
			《活動 3》跳跳秀		
			1.教師帶領學生討論以下問題:你		
			學會了哪些雙腳跳繩方式?你最拿		
			手的雙腳跳繩方式是什麼?你覺得		
			哪一種雙腳跳繩方式最困難?為什		
			麼?		
			2.教師請每個人表演自己跳得最好		

附件 2-5	(國中小各年級適用)

11111 7 0 (5					
			的跳繩動作,同組其他同伴跟著		
			做。		
			《活動 4》單腳跳跳練功坊		
			1.教師詢問學生:你知道哪些單腳		
			跳的方式呢?例如:左腳單腳跳、		
			右腳單腳跳,和左、右腳交換跳。		
			2.全班分成 5 組,分組練習各種單		
			腳跳的方式,每次跳 5 下後休息,		
			可慢慢增加每次跳躍次數。		
			《活動 5》單腳跳過繩		
			1.教師請學生將《活動 4》練習的		
			單腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看,		
			你能做出哪些單腳跳繩的方式呢?		
			《活動 6》跳繩來比賽		
			1.教師說明「跳繩來比賽」活動規		
			則:全班分成 5 組,每人依序在起		
			點處左腳單腳跳繩 5 下,接著踏步		
			跳向終點前進,在終點處右腳單腳		
			跳繩 5 下。一人到達終點完成任		
			務,下一人才能出發,最快完成的		
			組別獲勝。		
		健體-E-B3 具備運	第六單元全方位動動樂	操作:模仿球的運	【品德教育】
		動與健康有關的感	第4課圓來真有趣	動特性。	品 E3 溝通合作與和諧人
	第六單元全方位	知和欣賞的基本素	《活動 1》哇!好多圓球	觀察:認真參與球	際關係。
廿	動動樂	養,促進多元感官	1.教師整理球類的共同特徵,例	的模仿遊戲。	
	第四課圓來真有	的發展,在生活環	如:圓球狀、大部分具彈性、會滾	自評:專注觀賞同	
	趣	境中培養運動與健	動、會彈跳等。	學的表演。	
		康有關的美感體	《活動 2》球怎麼動?		
<u> </u>	•				

附件 2-5 (園 中川	人 各年級	滴用)
----------	------	--------------	-----

驗。	1. 教師拿出球做出各種動作,例
	如:拍球、滾球、拋球、轉動球
	等,引導學生想像自己就是教師手
	上的球,模仿球的樣子。
	《活動 3》淘氣小圓球
	1.教師引導學生想像自己是一顆小
	圓球,會跟著節拍和指令變換動
	作。
	《活動 4》生活中的圓
	1.教師請學生拿出第 162 頁學習
	單,發表生活中發現的圓形物品。
	2. 將學生分成 5 人一組,上臺模仿
	自己畫的圓形物品。
	《活動 5》尋找圓圈
	1.教師將學生分成 5 人一組並提問
	學生:怎麼運用身體做出很多圓
	呢?請各組分別討論,再上臺表
	演,做出最多圓的組別獲勝。
	《活動 6》圓圈串串
	1.3 人一組,請各組做出不同的圓
	造型,再嘗試將圓造型串在一起,
	就像一枝甜甜的糖葫蘆。
	《活動 7》雙圈轉盤
	1. 教師說明「雙圈轉盤」活動規
	則:全班分成 2 組,一組圍成一個
	圓,圓內外有兩層,變成同心圓,
	教師站在圓心。內圈順時針方向
	走,外圈逆時針方向走。音樂停止

附件 2-5 (國中小各年級適用)

附件 2-3 (國中小各年級週用)				
			時,在教師前面的人,要做出一個	_	
			圓的造型。		
			《活動8》雨傘開合		
			1.6 人一組,教師請同組學生圍成		
			圓並手牽手,面對圓心,模仿一把		
			調皮的雨傘,配合教師鈴鼓的節		
			奏,向前走像收起傘,後退走像打		
			開傘,感受圍成小圓和大圓的空間		
			感(向前走、後退走以4拍為單		
			位)。		
		健體-E-B3 具備運	· /	操作:練習「圍圓	【品德教育】
		動與健康有關的感			品 E3 溝通合作與和諧人
					際關係。
			1.教師帶領學生練習「圍圓來跳		151/1519 144
			舞」基本舞步:莎蒂希步、踏跳		
		培中拉養運動與健		運動撲滿:完成運	
	第六單元全方位		《活動 10》圍圓來跳舞舞序	,	
#-	動動樂		1.教師播放「圍圓來跳舞」教學影		
u ·	第四課圓來真有	驗。	L: 教師描放 国國不跳舞」教字形 片,讓學生了解舞蹈動作、舞序。	建 期貝獎。	
	趣				
			2.教師將全班分成 4 人一組圍成		
			圓,接著說明並示範「圍圓來跳		
			舞」舞序。		
			3.待學生熟練後,請學生分組上臺		
			表演並互相觀摩,表演結束後,發		
			表觀摩的心得。		

南投縣水尾國民小學 113 學年度部定課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健康與體育	年級/班級	二年級,共1班
教師	二年級教學團隊	上課週/節數	每週3節,21週,共63節

課程目標:

- 1.學會用同理心為別人著想,真誠的與人交往。
- 2.認識六大類食物。
- 3.學會正確潔牙與護齒行動,以預防齲齒。
- 4.認識常見疾病,學會預防與自我照護。
- 5.認識班級體育活動。
- 6.認識跑壘與傳接球的規則。
- 7.徒手拍球過繩,擊中繩後目標。
- 8.玩爬、跳、跑、投的遊戲。
- 9.在水中玩遊戲,練習韻律呼吸與漂浮。
- 10.學習武術站立姿勢和劈掌動作。
- 11.用單槓和繩索練習平衡和懸垂。
- 12.合作齊跳繩。
- 13.創作水滴造型。
- 14.用彩帶舞出波浪。

教學進度		达 以丰美	北 組 壬卯	亚里士 上	議題融入/
週次	單元名稱	核心素養	教學 重 點	評量方式	跨領域(選填)

健體-E-B1 具備運 第一單元當我們同在一起 發表:說出影響人【品德教育】 用體育與健康之相第1課將心比心 際相處的態度和行品 E6 同理分享。 為。 關符號知能,能以《活動1》發生爭執 同理心應用在生活 1.教師帶領學生閱讀課本第 6 頁情 實作:完成「倒帶 中的運動、保健與 境:上課寫學習單時,凱凱沒有經 再看一次 學習 人際溝通上。 過安安同意,就拿安安的橡皮擦來單。 用,兩人因此發生爭執。 演練:運用同理心 |2.教師提問:想一想,凱凱和安安||和人際溝通技能溝 為什麼會發生爭執呢? 通分組演練。 《活動 2》事發的過程 1.教師帶領學生閱讀課本第 7 頁情 境:老師發現凱凱和安安的爭執, |請他們回想當時的情況,思考聽到 第一單元當我們 對方說的話後心裡的感受。 同在一起 2.教師引導學生分析和討論凱凱和 第一課將心比心 安安吵架的原因,以及雙方的感 受。 《活動3》發揮同理心 1.教師帶領學生閱讀課本第 8-9 頁 |情境,以凱凱和安安的思考過程為 例,說明同理心的步驟和人際溝通 的技巧。 2. 教師發下「用我的心看見你的 心」學習單,請學生以「倒帶-再看 一次」學習單情境思考,根據當時 的情況,運用發揮同理心的步驟和 人際溝通的技能,完成「用我的心 看見你的心」學習單。

		《活動 4》如果能重來一次		
		1.教師發下「如果能重來一次」學		
		習單,將發生狀況的當事人分為一		
		組,請學生運用同理心和人際溝通		
		技能,練習對彼此說出想法和感		
		受,接著共同改寫,將新的過程寫		
		在學習單上。		
		《活動 5》看見你的心		
		1.教師帶領學生閱讀課本第 10-11		
		頁情境,請學生思考如何用同理心		
		和人際溝通技能溝通。		
		(1)小柔請小強幫忙拿習作回教室,		
		小強拒絕了。如果你是小柔或小		
		強,怎麼表達比較好呢?		
		(2)小惠車禍受傷行動不便,小青嘲		
		笑她。如果你是小惠或小青,怎麼		
		表達比較好呢?		
	健體-E-A2 具備探	第一單元當我們同在一起	實作:完成「我的	【品德教育】
	索身體活動與健康	第2課真心交朋友	人際加油站」學習	品 E6 同理分享。
	生活問題的思考能	《活動1》拯救友情計畫	單。	
笠 四二些化细	力,並透過體驗與	1.教師帶領學生閱讀課本第 12 頁情	觀察:發現並修正	
弗一 <u>里九富我们</u>	實踐,處理日常生	現 現: 凱凱發現自己平時表現出的態 京: 凯凯·	個人人際互動的態	
	活中運動與健康的	度和說話的方式會影響和同學的友	度和行	
第二課真心交朋	問題。	情,他反省自己的行為,希望和同	為。	
友		學開心相處。	發表:說出維持良	
		《活動 2》我的人際加油站	好人際關係的方	
		1.教師發下「我的人際加油站」學	法。	
		習單,請學生依照問題解決步驟,	總結性評量:完成	

附件 2-5 (國中小各年級適用)	
-------------------	--

.,,,	四十小谷 十級 週 用)				
			思考自己的人際相處問題和改善方	課本單元一「現學	
			法。	現用」。	
			2.學生填寫時,教師宜於課堂間巡		
			視,適時針對學生的問題給予指		
			道。		
			《活動3》我很在乎你		
			1.教師帶領學生閱讀課本第 14 頁情		
			境,請學生依自己的經驗或生活中		
			的觀察,分享交朋友的好處。教師		
			說明:朋友可以和你一起上學、玩		
			遊戲、聊天、分享心情。如果適當		
			的讓朋友知道你很珍惜彼此的友		
			情,會讓彼此感情更好。		
			2.教師提問:你為朋友做過最棒的		
			事情是什麼?你和對方有什麼感		
			受?		
			《活動 4》友誼的考驗		
			1.教師帶領學生閱讀課本第 15 頁情		
			境並提問:你的朋友曾經做過讓你		
			不開心的事嗎?你當時怎麼回應?		
		健體-E-A2 具備探	第二單元飲食行動家	問答:說出六大類	【品德教育】
		索身體活動與健康	第1課飲食密碼	食物名稱。	品 E1 良好生活習慣與德
	笛一昭二丛	生活問題的思考能	《活動1》六大類食物	實作:完成「我的	行。
_	第二單元飲食行 動家 第一課飲食密碼	力,並透過體驗與	1.教師說明:食物依其所含的主要	一日三餐」學習	
三		實踐,處理日常生	成分不同,區分成六大類,分別為	單。	
		活中運動與健康的	全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品	發表:說出每天要	
		問題。	類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果	吃早餐的原因,並	
			種子類。	選擇健康的早餐組	
•					

附件 2-5 (國中小)	各年級滴用)
--------------	--------

合。 2.教師說明各類食物及其功能。 《活動 2》食物支援前線 紙筆測驗:完成午 1.教師在黑板上貼各種食物圖卡,餐連連看。 以利後續活動進行。 2.教師將全班分組,進行「食物支 接前線」活動。 《活動3》小康的一日三餐 1.教師說明:六大類食物含有不同 **營養成分,每天應均衡攝取,使所** 需營養素充足,維護身體健康。 2.教師說明:一道料理中,可能包 含不只一個種類的食物,例如:牛 肉麵裡有牛肉和麵條,牛肉是豆魚 蛋肉類,麵條是全穀雜糧類。 《活動 4》我的一日三餐 1.教師發下「我的一日三餐」學習 單,請學生寫下昨天吃的食物,並 標示出每樣食物包含哪些六大類食 物。 《活動 5》飲食點點名 1.教師詢問學生:你每天都會吃早 餐嗎?早餐都吃哪些食物呢?引導 學生觀察課本第 24 頁小希的早餐 選擇,請學生思考: (1)哪一個組合包含的食物類別比較 多? (2)選哪個組合較佳? 2.教師說明:早上起床時,通常距

附件2-5(國中小各年級適用)

	國十小谷干級超川)				
			離前一天最後進食時間已經超過 10		
			小時,所以早餐一定要吃,而且要		
			吃得健康,才會精神飽滿呵!		
		健聯 L V 目供 您	第二單元飲食行動家	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	【口编数方】
					品 E1 良好生活習慣與德
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		自評:了解自己需	行。
		力,並透過體驗與	1.教師詢問學生有沒有吃得太飽的	改進的飲食習慣。	
		實踐,處理日常生	經驗?當時有什麼感覺?	實作:完成「健康	
		活中運動與健康的	2.教師引導學生閱讀課本第 26 頁情	飲食習慣」學習	
	然 - 四 - 21 人 / -	問題。	境並說明:攝取過量的食物,會讓	單。	
	第二單元飲食行		身體不舒服,也會對健康有不好的	總結性評量:完成	
四	動家		影響。拿取食物與進食時,應根據		
	第二課健康飲食		自己的的食量,拿取吃得完的分	_ ,	
	習慣		量,而且每種食物都要吃。		
			【活動 2》健康飲食習慣		
			1.教師說明健康飲食習慣的原則:		
			(1)每天吃早餐。		
			(2)均衡飲食不偏食,六大類食物都		
			吃到。		
			(3)食物只拿取吃得完的分量。		
	<i>bb</i> - 707 - 10 1 -	健體-E-A2 具備探	第三單元齲齒遠離我	問答:說出造成齲	【品德教育】
	第三單元齲齒遠	索身體活動與健康	第1課為什麼會齲齒	齒的可能成因。	品 E1 良好生活習慣與德
五	海 段	生活問題的思考能	《活動1》牙齒大不同	自評:檢視自己是	行。
	第一課為什麼會	=	1.教師展示齲齒和健康牙齒圖片並	否有可能造成齲齒	
	齲齒		提問:兩張照片中的牙齒哪裡不一		
		六人 次二日中工			

	四十八十八四川)	活中運動與健康的	樣?		
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	2.教師說明:齲齒的牙齒上有黑色		
		, ,	的隙縫與斑點,健康的牙齒上則沒		
			有。配合課本第 32 頁說明齲齒的		
			外觀與齲齒會引發的症狀:小同的		
			牙齒上有黑色的隙縫與斑點,代表		
			他得了齲齒,因此他吃東西時常覺		
			得痛;小潔的牙齒上沒有黑色的隙		
			後與斑點,是健康的牙齒 ,因此她		
			進食時不會有不舒服的感覺。		
			《活動 2》齲齒四要素		
			1.教師配合課本第 33 頁,說明齲齒		
			T. 叙叫癿合缺本		
			<u> </u>		
			(2)口腔內的細菌。		
			(3)殘餘的食物。		
			(4)食物與細菌停留時間長。		
			2.吃完食物後如果沒有馬上潔牙,		
			剩餘的食物碎屑附著在牙齒上,時		
			間一長,會導致細菌大量繁殖並產		
			生酸性物質,它會慢慢溶解牙齒表		
			面的鈣,最後造成齲齒。		
				問答:說出挑選牙	-
				· ·	品 E1 良好生活習慣與德
六			" " " " " " " " " " " " " " " " " " " 		行。
	第二課護齒好習	進身心健全發展,	1.教師說明:維護牙齒的健康相當	演練:正確操作貝	
	慣	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	重要,平時要定時使用牙刷、含氟	' ' ' ' ' '	
		發展運動與保健的	牙膏和含氟漱口水來保健牙齒。	實作:完成「我的	

		潛能。	2.教師拿出牙刷、含氟牙膏及含氟 護 齒 習 慣 」 學 習
			漱口水,並詢問學生的使用經驗。 單。
			3.教師拿出牙刷,指導正確選購牙/總結性評量:完成
			刷與更換牙刷的原則: 課本單元三「現學
			(1)刷毛柔軟又整齊,還要刷柄好現用」。
			握。選擇刷毛軟的牙刷,潔牙時比
			較不會傷害牙齒和牙齦。
			(2)牙刷的刷頭要小,約和一節食指
			一樣長。
			(3)每三個月應更換新的牙刷,但若
			刷毛變形,則要立刻更換。
			《活動 2》善用含氟牙膏和含氟漱
			口水
			1.教師拿出含氟牙膏與含氟漱口
			水,指導正確選擇與使用含氟牙膏
			和含氟漱口水的方法:
			(1)含氟牙膏:應選擇含氟量超過
			1000ppm,符合標準的牙膏,並配
			合好的牙刷使用。
			(2)含氟漱口水:應選擇含氟量超過
			226ppm,符合標準的含氟漱口水。
			使用漱口水時,應將漱口水含在口
			內「上下左右」漱 1 分鐘後吐出。
			使用含氟漱口水後,30分鐘內不可
			以喝水和進食。
			《活動 3》潔牙前準備
			1.教師配合課本第 37 頁說明:開始
			潔牙前,我們要先了解一些潔牙的
[I	1	

K	计件	2 - 5	(國	中ル	、久了	生级	滴用)

附件 2-5 (國中小各年級適用)	
	注意事項:
	(1)牙刷正確握法:單手握住刷柄,
	拇指向前伸。
	(2)潔牙時,刷毛要傾斜,放置在牙
	齒與牙齦的交界處,要刷到一點牙
	龈。刷上排牙齒時,刷毛朝上;刷
	下排牙齒時,刷毛朝下。
	《活動 4》貝氏刷牙法
	1.教師說明:把牙齒刷乾淨是每天
	必做的功課,一起來學貝氏刷牙法
	吧!
	2.教師拿出事先準備好的牙齒模型
	和牙刷,搭配課本圖片,一步一步
	說明貝氏刷牙法。
	(1)口訣:右邊開始,右邊結束。
	(2)牙刷就位:刷毛要傾斜,放置在
	右方牙齒與牙齦的交界處,刷到一
	點牙齦。
	(3)每次雨顆牙,左右來回輕輕刷
	10 次,依序刷牙。
	《活動 5》牙齒與口腔保健
	1.教師引導學生思考:除了使用護
	牙工具外,還有哪些生活習慣或方
	法,可以維護牙齒的健康?
	2.教師配合課本第 40 頁,說明牙齒
	與口腔保健的生活習慣。
	《活動 6》護齒計畫
	1.教師搭配課本第 41 頁情境說明,

附件2-5(國中小各年級適用)

113.11 = 0 (1	3 1 1 1 1 (2011)				
			引導學生運用自主健康管理步驟,		
			改進自己的護齒習慣:		
			(1)找出沒有做到的護齒習慣。		
			(2)立下「健康牙齒宣言」,並請人		
			督促你。		
			(3)記錄 1 週的行動成果,並對自己		
			的表現做出評價。		
		健體-E-A1 具備良	第四單元保健小學堂	問答:說出登革	【品德教育】
				熱、腸病毒、流行	品 E1 良好生活習慣與德
		生活的習慣,以促	《活動 1》都是病媒蚊惹的禍	性結膜炎的傳染途	行。
		進身心健全發展,	1.教師播放登革熱防治宣導影片,	徑和症狀。	
		並認識個人特質,	介紹登革熱的傳染方式及症狀,強	發表:說出登革	
		發展運動與保健的	調登革熱主要是透過埃及斑蚊及白	熱、腸病毒、流行	
		潛能。	線斑蚊叮咬而傳染。	性結膜炎的預防方	
			2.配合課本第 47 頁圖文說明,如果	法。	
			感染登革熱,可能會出現嘔吐、高	實作:完成「打擊	
	第四單元保健小 學堂 第一課疾病不要 來		燒、頭痛、肌肉痛、眼睛部位痛、	登革熱」學習單。	
セ			四肢起紅疹等症狀。	演練:做出正確的	
			《活動 2》防蚊作戰計畫	洗手步驟。	
			1.教師配合圖片說明蚊子容易生長		
			的地方,例如:樹洞、積水的廢棄		
			物、廢棄輪胎、未加蓋的水桶、盆		
			栽底盤、室內花瓶、冰箱底盤等,		
			強調平時定期清洗家中盛水容器,		
			不讓蚊子產卵孳生,是防治登革熱		
			最根本的方法。		
			《活動3》打擊登革熱		
			1. 教師發下學習單「打擊登革		
		•	T ·	•	1

附件	2-5	(國中小各年級適用)	

111111111111111111111111111111111111111		
	熱」,並說明完成方式:	
	(1)請家長陪同觀察住家附近或社區	
	環境中,是否有容易孳生蚊子的地	
	方。	
	(2)在家長的協助下進行清理行動,	
	例如:清除不要的容器、刷洗積水	
	容器以除去病媒蚊蟲卵;排除積	
	水;將不使用的容器倒置或加蓋密	
	封等。	
	《活動 4》小心腸病毒	
	1.教師詢問學生本人或家人是否有	
	得腸病毒的經驗,請學生分享。	
	2.教師配合腸病毒防治宣導資料,	
	簡單解釋腸病毒的傳染方式和感染	
	時的症狀:	
	(1)腸病毒又稱為手口足症,因為得	
	病後手、腳和嘴巴裡會長小水泡。	
	(2)腸病毒的傳染方式很多,包括:	
	吸入病人的飛沫、吃到被病毒汙染	
	的食物,以及與病人接觸等。	
	(3)腸病毒多數感染者沒有症狀,有	
	些則只有發燒或類似一般感冒的症	
	狀,少數人會有喉嚨和舌頭出現水	
	泡、手腳出現紅疹或水泡、皮膚出	
	現紅疹或小水泡等症狀。	
	《活動 5》戰勝腸病毒	
	1.教師說明腸病毒目前沒有特效藥	
	或疫苗可以治療,最好的預防方法	
		·

114 11 = 2 ()	四十小谷干 80 20 7 7				
			是勤洗手並注意個人衛生,以降低		
			感染的機會。		
			2.詢問學生是否記得洗手的方法,		
			帶領全班複習洗手五步驟「溼、		
			搓、冲、捧、擦」。		
			《活動 6》腸病毒知多少		
			1.全班分成 2 組,輪流推派代表到		
			臺前進行搶答,答對一題得1分。		
			2.得分較高的組別獲得全班愛的鼓		
			勵。		
			《活動 7》眼睛紅紅的		
			1.教師說明流行性結膜炎是學生常		
			見的眼部疾病,又叫紅眼症,主要		
			是因為接觸到病人的眼睛分泌物而		
			感染。		
			2.配合課本第 52 頁情境,請學生思		
			考紅眼症是怎麼傳染的。		
			《活動8》情境大考驗		
			1.教師請學生分組討論預防流行性		
			结膜炎的方法,各組推派代表上臺		
			將討論的處理方式表演出來。		
		健體-E-A1 具備良	第四單元保健小學堂	問答:說出過敏症	【品德教育】
	第四單元保健小	好身體活動與健康	第2課去去過敏走	狀。	品 E1 良好生活習慣與德
	第四年九标度小 學堂	生活的習慣,以促	《活動1》你過敏嗎?	發表:說出常見過	行。
八	第二課去去過敏	進身心健全發展,	1.教師請學生分享自己是否有過敏	敏原。	
	第一蘇玄玄巡敬 走	並認識個人特質,	經驗,在怎樣的情形下引發過敏症	演練:能說出鼻噴	
	<u> </u>	發展運動與保健的	狀。	劑、眼藥水的正確	
		潛能。	2.教師說明常見的過敏疾病。	使用方法,並於使	

《活動 2》避開過敏原

1.教師說明有過敏體質的人,接觸實作:完成「遠離 到不同的過敏原時,身體會產生不過敏 學習單。 同的症狀。過敏原往往是身邊常見總結性評量:完成 的物質,一般人碰到都沒事,只有課本單元四「現學 體質對這項物質過敏的人才會發現用」。 病。

《活動3》過敏看招

- 1. 請學生就自己或家人的過敏經 驗,分享平時如何照顧自己,避免 引發過敏症狀。
- 2.教師統整說明過敏時的處理方式 及預防方法。

《活動 4》抗敏方法募集

- 1.教師依班級實際狀況分組進行。 請各組組員共同合作,寫出過敏的 自我照顧及預防方法。
- 2.師生共同檢視成果,最多不同答 案的組別獲勝。

《活動 5》鼻噴劑的使用方法

- 1.教師拿出鼻噴劑及說明書,請學 生閱讀說明書,找出使用方法和注 意事項。
- 2.教師說明鼻噴劑的注意事項與使 用方法。

《活動 6》眼藥水的使用方法

1.教師詢問學生是否有點眼藥水的 經驗,請學生描述使用的情況。

|用時請家人協助。

附件2-5(國中小各年級適用)

113 17 2 0 (I	國十小谷平級週用)				
			2.教師說明眼藥水的使用方法。		
			《活動 7》皮膚藥膏的使用方法		
			1.教師說明如果皮膚過敏的症狀嚴		
			重,醫師會適當使用抗過敏或消炎		
			藥膏來改善過敏反應。		
			2.教師說明皮膚藥膏的使用方法。		
			《活動 8》小凱的用藥問題		
			1.教師請學生閱讀課本第 61 頁小凱		
			的用藥問題,並思考他用藥方式是		
			否正確。		
			2.教師說明小凱使用皮膚藥膏的錯		
			誤行為、可能的影響,以及正確的		
			藥物使用方法。		
		健體-E-A1 具備良	第五單元球球大作戰	問答:訂定班級體	【人權教育】
		好身體活動與健康	第1課班級體育活動樂	育活動計畫。	人 E3 了解每個人需求的
		生活的習慣,以促	《活動1》體育運動樂趣多		
		進身心健全發展,	1.教師提問:班上進行過的運動	育活動計畫。	的規則。
		並認識個人特質,	中,你最喜歡的項目是什麼?請學	運動撲滿:完成運	
	始于四二十七 1	發展運動與保健的	生分享個人經驗。	動撲滿設定的課後	
	第五單元球球大	潛能。	2.教師請學生思考:如果全班要一	運動實踐。	
九	作戰		起進行一項體育活動,你希望是什		
	第一課班級體育		麼呢?一起投票選出班級體育活動		
	活動樂		吧!		
			《活動 2》班級運動計畫		
			1.教師帶領學生依《活動 1》的表		
			決結果擬定班級體育活動計畫,每		
			天安排一個運動項目,若票選出的		
			運動項目不足五個,則可安排某幾		
<u> </u>	<u> </u>	i e	1	l .	

附件2-5(國中小各年級適用)

111 11 2 0 (1	國十小谷牛級週用)				
			個運動項目在一週中重複出現。		
			2.全班分為五組,每組分配訂定一		
			天的運動計畫。		
			3.各組派代表上臺發表討論結果,		
			並製作班級體育活動計畫表。		
		健體-E-C2 具備同	第五單元球球大作戰	操作:完成守備跑	【人權教育】
		理他人感受,在體	第2課你丟我接一起跑	分性球類活動。	人 E3 了解每個人需求的
				發表:分享在遊戲	不同,並討論與遵守團體
		中樂於與人互動、	1.教師說明「跑框熱身」活動規	中觀察到的合作技	的規則。
		公平競爭,並與團	則:跑壘框者依逆時針方向跑。經	巧。	
		隊成員合作,促進	過壘框時,需跑入壘框後再轉彎。	運動撲滿:完成運	
		身心健康。	跑三圈後,在三個壘框中間空地進	動撲滿設定的課後	
			行動態伸展,調整呼吸。	運動實踐。	
			《活動 2》跑框接力		
	第五單元球球大		1.教師說明「跑框接力」活動規		
+	作戰		則:		
-1	第二課你丟我接		(1)一組場地 3 小組進行,各小組在		
	一起跑		不同壘框邊排隊,每小組第一棒站		
			在各壘框中。		
			(2)在第一壘框的人起跑,跑至下一		
			個壘框,拍掌接力給下一人。		
			(3)跑完的人到隊伍的最後方蹲下。		
			(4)9人都跑完一次即結束。		
			《活動 3》傳接球接力		
			1.教師說明「傳接球接力」活動規		
			則:		
			(1)每個壘框中站一人,壘框間各站		

附件 2-5 (國中小)	各年級滴用)
--------------	--------

一人,6人共同完成傳球接力。	
(2)以傳球方式,讓球在三個壘框之	
間逆時針或順時針方向循環。	۱
《活動 4》跑傳接力誰最快	۱
1.將全班分成跑步接力與傳球接力	۱
兩大組,大組中每 6 人為一小組,	۱
以小組為單位進行速度對抗賽。	۱
《活動 5》拋跑傳接好夥伴	۱
1.教師說明「拋跑傳接好夥伴」活	۱
動規則:	۱
(1)跑步組:本壘框中的人,將球拋	۱
給拋球區的人,拋球區組員再將球	۱
抛入傳接區。本壘框的人將球拋出	۱
後,隨即開始跑壘,直到傳接組完	۱
成任務,即停止跑壘。	۱
(2)傳接組:跑步組的拋球者將球拋	۱
入傳接區後,3人需想辦法接到	۱
球。任一人接到球後,將球傳給其	۱
中一個傳接框。框內組員再將球轉	۱
傳至另一個傳接框。完成兩個框的	۱
傳接後,即完成傳接任務,此時跑	۱
步組停止跑壘。	۱
《活動 6》拋球列車	۱
1.教師說明「拋球列車」活動規	۱
則:	۱
(1)跑步組:本壘框中的人,將球拋	۱
給拋球區的人後,隨即帶隊起跑,	۱
 抛球區的人將球拋入傳接區後,立	
	•

附件 2-5 (國中小各年級通	i用)
-----------------	-----

附件 Z-3(國中小各年級週用)	
	刻跟上隊伍一起跑。
	(2)傳接組:接到球後,將球傳回任
	一傳接框。
	(3)跑步組在球傳進傳接框前,跑過
	一壘得 20 分,跑過二壘再得 50
	分,跑回本壘再得100分。
	《活動 7》抛球列車 2.0
	1.教師說明「拋球列車 2.0」活動規
	則:遊戲與得分規則和「拋球列
	車」相類,但傳接組接到球後,要
	將球分別傳到三個傳接框,完成後
	全組蹲下。
	《活動8》單人拋球跑框賽
	1.教師說明「單人拋球跑框賽」活
	動規則:
	(1)跑步組以個人為單位,拋球後立
	刻起跑,跑過一壘得 20 分,跑過
	二壘再得 50 分,跑回本壘再得 100
	分。
	(2)傳接組在跑步組跑到下一壘前,
	將球傳至壘框。球進壘框後計算跑
	者得分,换下個跑者進行。
	(3)跑步組 3 人出局後兩組交換任
	務。

		健體-E-A1 具備良	第五單元球球大作戰	操作:拍擊氣球,	【人權教育】
		好身體活動與健康	第3課隔繩樂悠遊	使氣球不落地。	人 E3 了解每個人需求的
		生活的習慣,以促	《活動1》持拍護球與徒手護球	發表:分享拍擊技	不同,並討論與遵守團體
		進身心健全發展,	1.教師示範並說明「持拍護球與徒	巧。	的規則。
		並認識個人特質,	手護球」活動方式:		
		發展運動與保健的	(1)持拍護球:3 人一組,輪流持墊		
		潛能。	板拍擊氣球,先接住,再拍出。		
			(2)徒手護球:6 人一組,分組同時		
			進行。6 人輪流拍擊氣球,一回合		
			中每個人都要拍擊到氣球一次。		
			《活動 2》飛吧!球球		
			1.教師布置場地,將橡皮筋繩固定		
	第五單元球球大		於 2 個距離約 2 公尺的三角錐上,		
+-	作戰		形成簡易的隔繩場地。		
	第三課隔繩樂悠		2.教師說明「飛吧!球球」活動規		
	遊		則:		
			(1)2 人一組,進行隔繩傳球活動,		
			兩人在繩的兩邊預備。		
			(2)學生用不同的傳球方式讓球飛過		
			繩,例如:彈地過繩、拋球過繩、		
			擲球過繩等。		
			(3)球過繩後由對面同伴接住,並以		
			自己的方式將球傳回。		
			《活動 3》球球過繩趣		
			1.教師將學生分為 3 人一組進行活		
			動,一組在繩後預備發球,另一組		
			到對面預備撿球。		
			2.教師說明「球球過繩趣」活動規		

113 11 7 0 (5	國 十 小 谷 干 級 週 用)				
			則:		
			(1)學生持球預備,聽哨聲響後以自		
			己擅長的方式將球拍擊過繩,對面		
			學生撿球。		
			(2)教師引導學生思考如何以手擊出		
			充氣排球。		
			《活動 4》擊球遠近挑戰		
			1.教師說明並示範「擊球遠近挑		
			戰」活動方式:		
			(1)選定預計得分的區域,並將球擊		
			到繩的另一邊,落在預定區才算得		
			分,若未落至預計得分區則分數不		
			計。		
			(2)每人有三顆球的機會,三球正確		
			落地位置的分數相加,就是個人得		
			分。		
		健體-E-A1 具備良	第五單元球球大作戰	操作:活動中能順	【人權教育】
				利擊中目標,並嘗	人 E3 了解每個人需求的
		,			不同,並討論與遵守團體
			1 教師說明並示範「擊球加加樂」		的規則。
		並認識個人特質,	_	運動撲滿:完成運	
,	作戰	發展運動與保健的	(1)選擇擊球站立區,依距離繩子由	動撲滿設定的課後	
十二	第三課隔繩樂悠	潛能。	近到遠分為10分、20分、30分。	運動實踐。	
	遊		(2)在選定的擊球區內站立,將球擊		
			到繩的另一邊落地。		
			(3)球落地後,擊球區和落地區的分		
			數相加,就是該次得分。		
			《活動 6》連中三元		
		I.		l	

T-					
			1.教師說明並示範「連中三元」活		
			動方式:		
			(1)每次一人,站在擊球區的呼拉圈		
			內擊球過繩,嘗試依序擊中目標區		
			域。		
			(2)球落在第一個區域得 10 分、落		
			在第二個區域得 20 分、落在第三		
			個區域得30分。		
			《活動7》三球入圈		
			1.教師布置「三球入圈」活動場		
			地。		
			2.教師說明並示範「三球入圈」活		
			動方式:		
			(1)每次一人進行,選擇一個擊球區		
			位置,擊球區分別代表 10 分、20		
			分、30分。		
			(2)選擇後站定並擊球過繩,嘗試擊		
			中繩後的擊球目標,擊中才算得		
			分。		
		健體-E-A1 具備良	第六單元跑跳戲水趣	操作:做出爬行與	【戶外教育】
		好身體活動與健康	第1課動手又動腳	支撐動作。	户 E1 善用教室外、户外
	第六單元跑跳戲	生活的習慣,以促	《活動 1》認識攀岩	運動撲滿:完成運	及校外教學,認識生活環
		進身心健全發展,	1 教師提問:你平常會做什麼休閒	動撲滿設定的課後	境(自然或人為)。
十三	第一課動手又動	並認識個人特質,	運動呢?請學生自由發表。	運動實踐。	
		發展運動與保健的	2.教師以課本第 90 頁圖示為例,並		
	Yal.	潛能。	提問:你認識攀岩這項運動嗎?		
			3.教師補充說明:攀岩時手腳要充		
			分協調,而且手和腳都要有很好的		

附件 2-5 (國中小各年級通	i用)
-----------------	-----

支撐力;規律而持續的練習,肌耐 力便會逐漸加強,攀爬的能力也會 隨之增加。 《活動2》手腳划拳 1 教師將全班分為 4-6 人一組,盡 量分成雙數組。 2.教師說明「手腳划拳」遊戲規 則: (1)兩組在預備線後準備,教師吹哨 後,排頭兩位學生同時爬向猜拳區 軟執。 (2)兩人爬進猜拳區軟墊後猜拳,贏 的先喊口令。 (3) 贏的喊「烏龜烏龜翹」並任意舉 起其中一隻手或一隻腳,對方也任 意舉起一隻手或一隻腳,接著換另 一人喊口今。 (4)若兩人舉起不同的手腳,則遊戲 繼續,換人喊口令;若兩人舉起相 同的手或腳,則喊口令的一方獲 勝。 《活動3》手腳對對碰 1 教師說明攀岩運動需要身體四肢 的協調性及支撐、攀爬等能力。 2.教師說明「手腳對對碰」活動規 則: (1)全班分為3組,每次每組一人進 行活動,進行時手腳同時落地,由

附件 2-5 (國中小)	各年級滴用)
--------------	--------

附件 2-5 (國中小各年級適用)		
	出發處以爬行方式,向終點處目標	
	區移動,抵達目標區後換下一位進	
	行。	
	(2)爬行時,手腳僅能撐或踏在指定	
	顏色的巧拼上。	
	(3)移動前,先確認要移動的巧拼位	
	置;移動時,每次移動四肢中的一	
	個點,待身體平衡後,再往下一個	
	位置移動。	
	《活動 4》獨木橋妙渡河	
	1 教師說明:想像平衡木是獨木	
	橋,讓我們模仿猴子的姿勢,四肢	
	抱著或爬過獨木橋渡河吧!	
	2.教師示範並指導正確的抱木爬行	
	姿勢:腹部收緊,背部與地面平	
	行,雙膝離地,雙腿夾住平衡木。	
	3.教師說明「獨木橋妙渡河」活動	
	規則:	
	(1)兩人在各自平衡木前端猜拳。	
	(2)赢的人從上方以爬行方式通過平	
	衡木;輸的人背部先靠在軟墊上,	
	手腳伸起抱住平衡木,再手腳並用	
	慢慢移動通過平衡木。	

		健體-E-A2 具備探	第六單元跑跳戲水趣	操作:做出各種各	【品德教育】
					品 E3 溝通合作與和諧人
		, ,		發表:說出不同起	
			1.教師示範動作:併腿向上跳、併		* **
			腿向前跳、併腿向後跳、併腿向左		
		活中運動與健康的		運動撲滿:完成運	
			2.學生進行跳躍練習,每個動作一		
				運動實踐。	
			《活動 2》巧拼方向盤		
			1.全班手拿著巧拼當成方向盤,一		
			起在場地內模擬開車自由移動。		
			2.教師吹哨時,學生立即停止移動		
	第六單元跑跳戲		並以自己喜歡的方式跳起,全班都		
1	水趣		跳起後,教師再吹哨,學生繼續模		
十四	第二課跑跳好樂		擬開車自由移動,以此類推。		
	活		《活動 3》跳踏巧拼板		
			1.2 人一組進行活動,2 人各持一個		
			巧拼。		
			2.把一個巧拼放在地上,教師數		
			數,學生依指令跳躍。		
			《活動 4》巧拼跑跳趣		
			1.教師提出任務:試試看,你最多		
			能用幾種不同的方式跳過巧拼呢?		
			2.學生以擅長的方式跳過巧拼,不		
			限定跳法。		
			3.接著教師引導學生以四種不同的		
			跳法跳過四個巧拼。		
			《活動 5》狼來了,快跑		

附件 2-5 (國中小各年級適用)

7月7十 2-3 (1	國甲小各年級週用)				
			1.教師說明「狼來了,快跑」活動		
			規則:學生先在場地內自由活動。		
			當聽到「狼來了」就立刻起跑,跑		
			至目標區。		
			《活動 6》狼來了,奪寶		
			1 教師說明「狼來了,奪寶」規		
			則:		
			(1)5-6 人一組,於起跑線後排隊預		
			備。		
			(2)聽到「狼來了」排頭立刻起跑,		
			需跑在自己的跑道內,先拿到紙箱		
			上的球獲勝。		
		健體-E-A2 具備探	第六單元跑跳戲水趣	操作:在水中閉氣	【品德教育】
		索身體活動與健康	第2課跑跳好樂活	進行活動。	品 E3 溝通合作與和諧人
		生活問題的思考能	《活動7》各式起跑提示體驗	運動撲滿:完成運	際關係。
		力,並透過體驗與	1.教師以各種不同的指令來提醒學	動撲滿設定的課後	
		實踐,處理日常生	生起跑,例如:吹哨子、揮旗子、	運動實踐。	
		活中運動與健康的	搖鈴鼓。		
	第六單元跑跳戲	問題。	《活動8》起跑加油站		
十五	水趣		1.教師說明「起跑加油站」規則:		
	第二課跑跳好樂		全班分成 3 組,每次每組派出一		
	活		人,以喜歡的起跑姿勢在線後預		
			備,聽見哨音後立即起跑,最先抵		
			達終點者得1分。		
			《活動 9》奪寶造句個人賽		
			1.教師說明「奪寶造句」遊戲規		
			則:		
			(1)全班分成三組,分站三排。		

附件 2-5 (園 中川	人 各年級	滴用)
----------	------	--------------	-----

附件 2-5 (國甲小各年級適用)	
	(2)聽到哨聲後,每組第一位向前
	跑,拿取寶物詞卡後立即跑回原
	(3)依寶物詞卡上的字詞造句,造出
	一般句子得 1 分,造出與健體領域
	課程內容相關的句子得2分。
	(4)總分最高的組別勝利。
	《活動 10》奪寶造句團體賽
	1.教師說明「奪寶造句團體賽」規
	則:
	(1)每輪每組派出 1 人比賽,最先拿
	回寶物卡並正確造句得 2 分。
	(2)其他人能用寶物卡再想出一個造
	句,得1分。
	(3)累計得分,總分最高的組別獲
	勝。
	《活動 11》拿到就投
	1.各組輪流體驗投擲小沙包、空寶
	特瓶、毛巾、童軍繩。
	《活動 12》擲遠挑戰
	1.四組各派一人,每人手持覺得投
	擲起來最順手又投得最遠的物品。
	四人輪流投擲,距離越遠得分越
	高。

		健體-E-A1 具備良	第六單元跑跳戲水趣	自評:尊重他人的	【海洋教育】
		好身體活動與健康	第3課我的水朋友	自我空間。	海 E1 喜歡親水活動,重
		生活的習慣,以促	《活動1》水中大不同	操作:做出弓步劈	視水域安全。
		進身心健全發展,	1 教師帶領學生原地踏步、向前	掌和馬步劈掌。	
		並認識個人特質,	走、向後走等暖身動作。	發表:和同伴討論	
		發展運動與保健的	2.泳池中,帶著學生進行相同的暖	創意功夫造型。	
		潛能。	身動作,請學生體會在陸地和水中	運動撲滿:完成運	
			有什麼不同。	動撲滿設定的課後	
			《活動 2》水中閉氣遊戲	運動實踐。	
			1.教師說明「水中閉氣遊戲」活動		
			規則:		
			(1)水中尋寶:5 人一組,站在泳池		
	第六單元跑跳戲		內,教師在指定範圍內投入 10 個		
十六	水趣		象棋,每人都要拾起2個象棋,全		
	第三課我的水朋		組完成就算成功。		
	友		(2)潛入水底: 先閉氣,接著向上躍		
			起後蹲下入水,在水中以鼻子吐		
			氣,身體下沉,雙手碰觸池底後站		
			起。		
			(3)水中大風吹:2 人一組,面對面		
			雙手互牽,一起潛入水中閉氣,接		
			著在水中互換位置。		
			(4)水中猜拳:2 人一組,面對面雙		
			手互牽,一起潛入水中,閉氣猜		
			拳,猜拳一次後立即出水面。		
			(5)水中做鬼臉:2人一組,面對面		
			雙手互牽,一起潛入水中閉氣扮鬼		
			臉,看誰先笑就輸了,有人笑後立		

	附件	2-5	(國	中小	各年級	と適用)
--	----	-----	----	----	-----	------

11111111111111111111111111111111111111		
	即出水面。	
	《活動3》韻律呼吸練習	
	1.教師說明「扶牆練呼吸」練習:	
	(1)單手扶著池壁站立進行韻律呼	
	吸,進行「彎腰低頭入水」,頭出	
	水面後用嘴吸氣,入水後用鼻子吐	
	氣,一個回合練習10次。	
	(2)單手扶著池壁站立進行韻律呼	
	吸,進行「蹲下全身入水」,頭出	
	水面後用嘴吸氣,入水後用鼻子吐	
	氣,一個回合練習10次。	
	(3)面向池壁,雙手扶著池壁進行韻	
	律呼吸,垂直蹲入水中用鼻子吐	
	氣、跳出水面時向右側移動跳起並	
	用嘴吸氣,一個回合練習 10 次。	
	2.教師說明「韻律呼吸跳」練習:	
	(1)屈膝蹲低將頭沒入水中,雙手掌	
	心向下向兩側平舉,幫助自己蹲入	
	水面。	
	(2)在水中用鼻慢慢吐氣後,兩臂下	
	划、掌心向下壓水,蹬地跳起,將	
	頭伸出水面用嘴吸氣。	
	3.教師說明「牽手韻律呼吸」練	
	習:	
	(1)2 人一組,面對面雙手互牽,一	
	起蹲下入水、一起起立,入水時用	
	鼻子吐氣、抬頭出水面時用嘴吸	
	氣,一個回合練習10次。	

附件 2-5 (國中小各年級適用)

11717 4 3 (1	國中小各年級週用)				
			(2)2 人一組,面對面雙手互牽,一		
			個蹲下入水、一個站直出水面,入		
			水後用鼻子吐氣、出水面時用嘴吸		
			氣,一個回合練習10次。		
			《活動 4》藉物俯漂練習		
			1.教師示範並說明「藉物俯漂練		
			羽 :		
			(1)扶牆漂浮:先站立水中,雙手扶		
			牆,低頭閉氣入水。一腳站立,一		
			腳向後抬起,另一腳再向後抬起。		
			(2)持浮板漂浮:手持浮板在水中進		
			行俯漂練習,身體自然放鬆。		
			(3)持浮條漂浮:手持浮條在水中進		
			行俯漂練習,身體自然放鬆。		
		健體-E-A1 具備良	第七單元跳吧!武吧!跳舞吧!	操作:做出握槓懸	【安全教育】
		好身體活動與健康	第1課劈開英雄路	垂與移動動作。	安 E9 學習相互尊重的精
		生活的習慣,以促	《活動1》剪刀石頭布	運動撲滿:完成運	神。
		進身心健全發展,	1.教師示範武術基本動作:	動撲滿設定的課後	
		並認識個人特質,	(1)弓步劈掌(剪刀)。	運動實踐。	
	第七單元跳吧!	發展運動與保健的	(2)立正抱拳(石頭)。		
, ,	武吧!跳舞吧!	潛能。	(3)馬步雙劈(布)。		
十七	第一課劈開英雄		《活動 2》弓步劈掌與馬步劈掌		
	路		1.教師布置 2 個橫向跳箱,跳箱高		
			度約在學生腰部,在兩個跳箱旁各		
			放1個呼拉圈在地上。		
			2.全班分 2 組,各組在跳箱旁依序		
			排隊,先練習「弓步劈掌」,進行		
			方式如下:		

附件 2-5 (國中小)	各年級滴用)
--------------	--------

(1)面對跳箱在呼拉圈前方立正抱 拳。 (2)任一手由下而上高舉,掌心向內 五指並攏。 (3)任一腳踩進呼拉圈成弓步,同時 向前劈掌於跳箱上。 3.接著練習「馬步劈掌」,活動規 則如下: (1)在呼拉圈旁立正抱拳。 (2) 雙手由下而上高舉,交叉於頭 頂。 (3)一腳踩進呼拉圈,身體下蹲,雙 腳屈膝成馬步,同時任一手劈掌於 跳箱上。 《活動3》功夫造型 1.教師指導學生練習「仆腿式站 法」和「獨立式站法」,動作說明 如下: (1) 仆腿式站法: 雙腳左右開立約與 兩個肩膀同寬,接著雙腳一起往下 蹲,下蹲時一腳屈膝一腳伸直,兩 足足底貼地。 (2)獨立式站法:一腳立地,另一腳 屈膝,屈膝時膝蓋略高過腰,足尖 下壓,足底略貼於另一腳的膝蓋上

方。

《活動 4》過繩秀口訣

1.教師請學生一起唸出「獨立式」

			和「仆腿式」的動作要領口訣:		
			(1)獨立式:獨立式呀獨立式,一腳		
			站呀一腳屈。		
			(2) 仆腿式: 仆腿式呀仆腿式, 一腳		
			伸呀一腳蹲。		
			2.全班依序在第一個呼拉圈後排		
			隊,進行方式如下:		
			(1)以獨立式功夫造型站在第一個呼		
			拉圈內並唸出口訣。		
			(2)接著以仆腿式功夫造型穿過繩子		
			下方並唸出口訣。		
			(3)穿過後起身,向前跳入第二個呼		
			拉圈內,做出另一個獨立式功夫造		
			型。		
			《活動 5》功夫英雄圈		
			1.教師指導學生進入呼拉圈練習一		
			整套武術動作,從起式到收式都要		
			在呼拉圈內完成,並提醒學生每一		
			步都要踩進呼拉圈裡。		
		健體-E-A1 具備良	第七單元跳吧!武吧!跳舞吧!	操作:和同伴合作	【安全教育】
		好身體活動與健康	第2課平衡好身手	完成跳繩活動。	安 E6 了解自己的身體。
	始! 四二则 四	生活的習慣,以促	《活動1》坐箱玩單槓	運動撲滿:完成運	
	第七單元跳吧!	進身心健全發展,	1.教師說明「坐箱玩單槓」活動步	動撲滿設定的課後	
十八	武吧!跳舞吧!	並認識個人特質,	驟:	運動實踐。	
	第二課平衡好身	發展運動與保健的	(1)坐上跳箱、雙腿伸直,雙手握		
	手	潛能。	槓,彎曲手臂,出力將身體前拉靠		
			近單槓,手臂持續用力支撐身體重		
			里。		
,-			·		

附件 2-5 (園 中川	人 各年級	滴用)
----------	------	--------------	-----

附件 2-5 (國中小各年級適用)	
	(2)伸直手臂,身體向後仰。
	(3)彎曲手臂,身體挺起、雙腿上
	舉。
	《活動 2》槓上平衡
	1. 教師說明「槓上平衡」動作要
	領:
	(1)跪立在跳箱上,雙手用正握法握
	槓,上半身緊貼單槓,身體稍微前
	傾。
	(2)雙手用力撐槓,將腳尖頂撐在跳
	箱上,腹部貼緊單槓,身體前傾,
	此時雙膝抬起,做出撐槓動作並維
	持3秒。
	《活動 3》雙腳猜拳握槓跳
	1.教師布置「雙腳猜拳握槓跳」活
	動場地:教師將尼龍繩勾掛打結於
	單槓的中間,繩索最低處離地約 20
	公分。
	2.全班分成兩組,分別在單槓左右
	兩側相對站立,每組依序派出一人
	猜拳。
	3.教師說明:前後腳交叉表示「剪
	刀」,雙腳併立表示「石頭」,雙
	腳左右開立表示「布」。
	4. 兩位猜拳者都先併腿原地向上跳
	三下,接著一起喊剪刀、石頭、
	布,同時用腳出拳,猜輸的人要進
	行懲罰。

附件 2-5 (國中小各年級通	i用)
-----------------	-----

附什 2-3(图十小谷平级週用)	
	《活動 4》握槓與移動
	1 教師指導學生抓握單槓懸空動
	作:
	(1)雙手用正握法握槓。
	(2)雙腳離開地面。
	(3)穩定的做出懸垂動作 3 秒。
	2.3 人一組輪流進行演練,組員間
	應互相鼓勵,增強演練者信心,移
	動次數可依熟練程度遞增。
	《活動 5》繩索小動物
	1.教師將全班分成 2-3 組,各組依
	序進行模仿遊戲:
	(1)模仿猴子前後走:俯身雙手直臂
	或曲臂撐地,身體伸直挺腰,膝關
	節離地,腿靠在繩上,用手部向
	前、向後、左右走或原地腹腰旋
	轉。
	(2)模仿螃蟹左右走:坐地繩落在雙
	腿中間。雙手抓繩撐起後仰,腹腰
	盡量與地面平行,左右移動。
	(3)模仿蜻蜓飛翔:將繩圈套入腹
	部,雙手握繩向前走直到感覺繩子
	拉緊時,俯身斜體,一腳向後高舉
	抬起。保持俯身斜體姿勢,向後高
	學一腳靜止 5 秒。
	(4)模仿海豚仰泳:將繩圈套入腰部
	雙手握繩向後走。走到感覺繩子拉
	緊時,仰身斜體,一腳向前抬起。
<u>l</u>	140 A 11 NA 11 NAT 11 N

	國十小谷干級週川)				
			保持平衡,靜止5秒。		
			《活動 6》坐繩平衡		
			1.教師將泡棉管套上尼龍繩,再將		
			尼龍繩綁掛於單槓兩端。		
			2.教師示範「坐繩平衡」的動作。		
			《活動 7》坐繩擺盪		
			 1.教師說明並示範「坐繩擺盪」動		
			作:		
			(1)雙手握繩,雙腳踩地。		
			(2)坐在繩上,向後走3步。		
			(3)雙手抓緊繩,坐穩,雙腳離地,		
			讓繩索自然向前擺盪。		
			(4)反覆(2)、(3)的動作。		
		健體-E-C2 具備同	第七單元跳吧!武吧!跳舞吧!	操作:模仿水滴的	【生涯規劃教育】
		理他人感受,在體	第3課跳繩同樂	躍動,做出各種跳	涯 E7 培養良好的人際互
		育活動和健康生活	《活動 1》你我一線牽	躍動作。	動能力。
		中樂於與人互動、	1.教師邀請學生共同示範「原地雙		
			腳跳」動作:兩個人分持跳繩的兩		
		隊成員合作,促進	端握把,教師站在學生的一側,兩		
	第七單元跳吧!	身心健康。	人一起迴旋繩子,由教師練習雙腳		
十九	武吧!跳舞吧!		跳 10 下。教師示範後,學生兩兩		
	第三課跳繩同樂		分組進行練習。		
			2.教師與一位學生共同示範「原地		
			跑步跳」動作:兩個人分別拿住跳		
			繩的兩端握把,教師站在學生的一		
			側,兩人一起迴旋繩子,由教師練		
			習跑步跳 10 下。教師示範後,學		
			生兩兩分組進行練習。		

附件 2-5(國甲小各年級週月	?-5(國中小各年級適用	卜各年級適用	(國中)	- 2-5	附件
-----------------	--------------	---------------	------	-------	----

《活動 2》繞人跳一圈與向前跑步 跳 1.教師邀請學生共同示範「繞人跳 一圈」動作:兩個人分持跳繩的兩 端握把,教師站在學生的一側,兩 人一起迴旋繩子,教師繞著學生跳 一圈。教師示範後,學生兩兩分組 進行練習。 2.教師邀請學生共同示範「向前跑 步跳」動作:兩個人分別拿住跳繩 的雨端握把,教師站在學生的一 侧,兩人一起迴旋繩子,教師向前 跑步跳,學生跟著向前跑。教師示 範後,學生兩兩分組進行練習。 《活動3》前後雙人跳 1.2 人一組共同擺盪一條跳繩,進 行前後雙人跳練習。預備動作說 明:一人雙手持跳繩,繩在腳後預 借,兩人一前一後站立,距離約一 小步,另一人膝關節微彎,預備跳 起。 2.前後雙人跳練習方式如下: (1)面對面雙人跳:兩人面對面,一 起數到 3 後,一人由後往前迴旋 繩,兩人一起跳。 (2)同向排隊雙人跳:兩人面朝同方 向,一起數到3後,一人由後往前 迴旋繩,兩人一起跳。

Pro-	4 十小谷牛級週用)				
			《活動 4》左右雙人跳		
			1.2 人一組共執一條跳繩,進行左		
			右雙人跳練習。		
			2.教師說明預備動作:一人右手執		
			繩的一邊,另一人左手執繩的另一		
			邊,繩在2人的腳後預備,兩人扇		
			並肩站立,距離約一小步,膝關節		
			微彎,預備跳起。		
			3.教師說明跳繩方式:		
			(1)同向左右雙人跳:兩人面朝同一		
			方向,一起數到3後,一起由後往		
			前迴旋跳。		
			(2)反向左右雙人跳:一人面朝前、		
			另一人面朝後,一起數到 3後,一		
			起由後往前迴旋跳。		
		健體-E-B3 具備運	第七單元跳吧!武吧!跳舞吧!	觀察:在鈴鼓聲引	【環境教育】
		動與健康有關的感	第 4 課水滴的旅行	導下,愉快的舞動	環 E8 認識天氣的溫度、
		知和欣賞的基本素	《活動1》跳躍的水滴	身體與彩帶。	雨量要素與覺察氣候的趨
		養,促進多元感官	1.教師提問:觀察雨落下的樣子,	操作:與同伴合作	勢及極端氣候的現象。
	约1. 四二叫四 1	的發展,在生活環	想像你是小水滴,你會用哪些動作	做出不同的波浪彩	
	第七單元跳吧!	境中培養運動與健	表現水的跳動呢?	帶動作。	
廿	武吧!跳舞吧!	康有關的美感體	2.教師拍擊或甩動鈴鼓,引導學生	運動撲滿:完成運	
	第四課水滴的旅	驗。	發揮想像力在平坦的地面自由模仿	動撲滿設定的課後	
	行		水滴的跳動,並適時以鈴鼓聲做	運動實踐。	
			動、停的訓練。		
			《活動 2》大雲小雲變變變		
			1.教師命題:水滴升到天空會凝結		
			成雲,試著想像凝結的感覺,模仿		

附件 2-5(國甲小各年級週月	?-5(國中小各年級適用	卜各年級適用	(國中)	- 2-5	附件
-----------------	--------------	---------------	------	-------	----

一朵雲。學生躺在地板上, 閉上眼 睛,想像並說出天空中的雲有什麼 特點? 2.教師引導學生想像教室的地板就 是廣大的天空,自己化身為千變萬 化的雲,利用肢體的伸展、收縮, 扮演各式各樣大小不同的雲朵。 《活動3》旋轉的漩渦 1.教師播放和漩渦相關的自然生態 影片,引導學生想像當雨滴落到溪 裡,變成漩渦的樣子,請學生試著 運用肢體做做看。 2.學生觀察同學模仿的漩渦,討論 漩渦的特色,教師可適時補充說 明,漩渦自轉的方向有順時針和逆 時針,並播放音樂帶領學生練習漩 渦。 《活動 4》彩帶舞波浪 1.熱身後,教師搖動鈴鼓或播放音 樂象徵風的來臨,引導學生先用一 條彩帶模仿波浪。 2.學生同時操作兩條彩帶,利用彩 带或身體部位,模仿水花或波浪的 各種律動,探索揮舞兩條彩帶的美 麗與變化性。 《活動 5》彩帶波浪大串連 1.教師說明「彩帶波浪大串連」活

動規則:

		(1)5 人一組,小組創作彩帶波浪	
		舞,一人做出一個動作,輪流模仿	
		後記下來,再把所有動作串成一段	
		彩带舞。	
		(2)組員自行決定一個彩帶波浪動	
		作,選擇後小組排成圓形,由任一	
		位組員先表演自己設計的波浪動作	
		(一個8拍),其餘4人需仔細觀	
		察並記住別人的動作。	
		(3)每位組員輪流依序表演後,接著	
		再隨機從任一位組員開始帶頭做一	
		個 8 拍的動作,其他 4 位組員模仿	
		他做的動作。	
		總複習	
廿一	總複習		