

南投縣僑建國民小學 114 學年度領域學習課程計畫

【第一學期】

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

課程目標:

- 1.認識營養素及其食物來源和功能。
- 2.了解如何選購健康又安全的食物。
- 3.了解吸菸、飲酒、嚼檳榔對健康的危害並拒絕接觸。
- 4.認識灼燙傷，演練灼燙傷的急救處理方法。
- 5.檢查防火措施，演練火災避難與逃生技巧。
- 6.學習足球、足壘球的攻防概念。
- 7.認識田徑選手，分享運動員的故事。
- 8.掌握快跑的訣竅，進行彎道跑、障礙跑遊戲。
- 9.結合線梯創編跑跳動作，學習立定跳遠。
- 10.檢測體適能，規畫運動計畫提升體能。
- 11.變化步伐與移位，進行武術攻防對練。
- 12.肢體創作點、線、面造型，學跳丟丟銅仔土風舞。
- 13.漂浮打水前進，玩趴浪遊戲。
- 14.練習扯鈴的運鈴技巧。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				

附件 2-5 (國中小各年級適用)

一	第一單元食在有營養 第一課營養要均衡	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第一單元食在有營養 第 1 課營養要均衡 《活動 1》營養不均衡 1.教師請學生計算「我的飲食紀錄（一）」學習單的食物攝取量，將一日三餐的各類食物攝取量填入「我的飲食紀錄（二）」學習單，檢查個人的食物攝取量是否符合健康餐盤的原則，找出自己的飲食問題。 2.教師請學生上臺發表自己的飲食問題，並說明：食物中有各類營養素，對人體有不同的幫助。飲食符合健康餐盤的原則，才能攝取均衡的營養素。 《活動 2》不良飲食習慣 1.教師帶領學生閱讀課本第 8-9 頁情境，並提問：小澤、小彤有哪些不良的飲食習慣？這些不良的飲食習慣會造成什麼健康問題呢？ 2.教師說明：不良的飲食習慣容易造成營養不均衡，進而產生健康問題。你有哪些不良的飲食習慣？將不良的飲食習慣寫下來。	發表：說出營養不均衡容易造成的健康問題。 實作：第 9 頁動動腦時間。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
---	----------------------------------	---	--	---	--------------------------------------

附件 2-5 (國中小各年級適用)

一	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第四單元球類遊戲王 第 1 課足球玩家 《活動 1》盤球基本功 1.教師說明：用腳帶球移動的動作稱為「盤球」，盤球的方式有許多種。 2.教師說明並示範「盤球基本功」的動作要領：膝蓋微彎，用腳輕輕觸球向前。 3.教師將全班分為 3 組，每組前方 10 公尺處放置圓盤，學生聽教師指定的盤球方式盤球前進至圓盤，練習盤球基本功的動作。 《活動 2》盤球闖四關 1.教師說明「盤球闖四關」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：盤球時可以怎麼做，來改變球的方向？ 3.教師請學生設計四個盤球關卡，並在下課後與同學練習盤球動作，完成「盤球闖四關」學習單。 《活動 3》合作盤球 教師說明「合作盤球」活動規則：2 人一組，一人後退走，另一人盤球跟著前進。 《活動 4》盤球奪寶 教師說明「盤球奪寶」活動規則。	操作：做出各種盤球方式。 發表：分享盤球改變球向的方法。 實作：完成「盤球闖四關」學習單。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
---	---------------------------------	---	---	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			《活動 5》盤球過人 1.教師說明「盤球過人」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：盤球時要注意什麼，才不容易與人發生碰撞呢？		
二	第一單元食在有營養 第一課營養要均衡	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第一單元食在有營養 第 1 課營養要均衡 《活動 3》解決營養不均衡問題 1.教師帶領學生閱讀課本第 10-11 頁情境，並提問：為了改善營養不均衡的狀況，小澤、小彤選擇一項飲食問題或不良的飲食習慣，試著做出改進計畫。他們怎麼做呢？ 2.教師請學生選擇一項飲食問題或不良的飲食習慣，分組討論解決問題的方法，將討論結果記錄在「解決營養不均衡問題」學習單，輪流上臺進行分享。 3.教師請學生課後嘗試執行解決問題的方法，並在「解決營養不均衡的問題」學習單記錄執行狀況。執行期間組內同學互相鼓勵與監督，並請家長協助解決困難。	實作：完成「我的飲食紀錄」、「解決營養不均衡問題」學習單。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

二	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第四單元球類遊戲王 第 1 課足球玩家 《活動 6》保護腳下球 1.教師說明並示範「保護腳下球」的動作要領。 2.教師說明並示範用肢體擋住對手後，盤球移動遠離對手的方式。 3.教師說明「保護腳下球」活動規則。 《活動 7》盤球入球門 1.教師說明「盤球入球門」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生分享：觀察同學保護球的方法，有哪些值得你學習的地方？他的動作哪裡需要改進呢？ 《活動 8》踢傳球和停球 1.教師說明並示範「踢球、停球」的動作要領。 2.教師說明「踢傳球和停球」活動規則：2 人一組，嘗試用左、右腳練習不同踢傳球和停球的組合。 《活動 9》踢球後移位 教師說明「踢球後移位」活動規則。	操作：做出各種踢球、停球方式。 觀察：與同學友善互動，合作完成活動。 發表：分享在活動中觀察到的進攻和防守策略。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
---	---------------------------------	---	--	---	--

附件 2-5 (國中小各年級適用)

三	第一單元食在有營養 第二課認識營養素	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第一單元食在有營養 第 2 課認識營養素 《活動 1》各類營養素（一） 1.教師帶領學生閱讀課本第 12-13 頁，介紹醣類、脂肪、蛋白質、水的功能和食物來源。 2.教師發給各組食物主要營養素圖卡，並分配各組一種營養素。各組找到該營養素的食物來源圖卡，接著輪流上臺報告此營養素的功能並展示食物圖卡，舉例此營養素的食物來源。 3.教師請學生課後完成「營養素的種類（一）」學習單，複習醣類、脂肪、蛋白質、水等營養素的功能，並舉例食物來源。 《活動 2》各類營養素（二） 1.教師帶領學生閱讀課本第 14-15 頁，介紹維生素、礦物質的功能和食物來源，並說明維生素、礦物質等營養素無法提供熱量，但仍是幫助人體維持健康的重要養分。 2.教師補充說明「膳食纖維」。 3.教師發給各組食物主要營養素圖卡，並分配各組一種營養素，各組找到該營養素的食物來源圖卡，接著輪流上臺報告此營養素的功能並展示食物圖卡，舉例此營養素的食	發表：說出醣類、脂肪、蛋白質、水、礦物質和膳食纖維的功能，並舉例食物來源。 實作：完成「營養素的種類」、「各類食物中的營養素」學習單。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
---	----------------------------------	---	--	---	--------------------------------------

附件 2-5（國中小各年級適用）

			物來源。 4.教師請學生課後完成「營養素的種類（二）」學習單，複習維生素、礦物質等營養素和膳食纖維的功能並舉例食物來源。 《活動 3》各類食物中的主要營養素 1.教師帶領學生閱讀課本第 16-17 頁，統整歸納六大類食物的主要營養素，以及攝取各類營養素的注意事項。 2.教師分配各組一種食物類別，各組找到該類食物的食物圖卡，接著各組輪流上臺報告此類食物的主要營養素，並列出食物圖卡。 3.教師請學生課後完成「各類食物中的主要營養素」學習單，複習六大食物的主要營養素，並寫出一天攝取的六大類食物，檢查自己是否選擇多樣化的食物。		
三	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第四單元球類遊戲王 第 1 課足球玩家 《活動 10》三對一踢傳攻防 1.教師說明「三對一踢傳攻防」活動規則。 2.活動進行後，教師帶領學生討論：進攻和防守時各有哪些訣竅？ 《活動 11》追逐球攻防	操作：做出各種踢球、停球方式。 發表：分享在活動中觀察到的進攻和防守策略。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			1.教師說明「追逐球攻防」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論得分策略與防止對手得分的策略。 《活動 12》足停彈地球 教師說明「足停彈地球」活動規則。 《活動 13》踢傳球得分 教師說明「踢傳球得分」活動規則。 《活動 14》趣味足球賽 教師說明「趣味足球賽」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論得分與防守策略。		
四	第一單元食在有營養 第二課認識營養素	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第一單元食在有營養 第 2 課認識營養素 《活動 4》家人的飲食注意事項(一) 教師配合健康餐盤（兒童篇、青少年篇、成年篇）系列教學影片說明各人生階段家人的飲食注意事項。 《活動 5》家人的飲食注意事項(二) 1.教師延續配合課本第 20 頁和健康餐盤（銀髮篇）教學影片，說明老年期階段家人的飲食注意事項。 2.教師提問：你的家人飲食需要注	發表：說出醣類、脂肪、蛋白質、水、礦物質和膳食纖維的功能，並舉例食物來源。 實作：完成「家人的飲食注意事項」學習單。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			意什麼？可以吃哪些食物補充營養呢？分組討論完成「家人的飲食注意事項」學習單，並輪流上臺分享。 《活動 6》烹調方式我決定 教師配合課本第 21 頁說明不同烹調方式對食物營養價值的影響。		
四	第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第四單元球類遊戲王 第 2 課壘上攻防 《活動 1》拋接球對決跑壘 教師說明「拋接球對決跑壘」活動規則。 《活動 2》踢球跑壘 1.教師說明「踢球跑壘」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：進攻時把球踢向哪裡，球才不會很快就被接到呢？ 《活動 3》踢球後防守 1.教師說明「踢球後防守」活動規則。 2.活動結束後，教師請學生和同學討論並解決進行活動時發現的問題。	操作：練習拋接球、傳接球、踢定位球、跑壘。 發表：分享在活動中觀察到的進攻得分策略。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

五	第一單元食在有營養 第三課聰明選食物	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第一單元食在有營養 第 3 課聰明選食物 《活動 1》健康安全消費的方法 1.教師帶領學生閱讀課本第 22-23 頁情境，並配合教學影片說明選購健康又安全食物的方法。 (1)確認認證標章：挑選包裝完整的食物時，應確認外包裝上的認證標章。 (2)注意保存期限：確認食物在保存期限內才購買，並應適量選購，避免大量購入後久放不新鮮。 (3)仔細觀察食物：用眼睛看外觀、用手摸質地、用鼻子聞味道。 2.教師請學生分享預計和家人製作的料理名稱和食材，共同討論挑選食材的注意事項。 《活動 2》當季食材新鮮吃 教師帶領學生閱讀課本第 24-25 頁情境，並說明一年四季盛產的食材。	發表：說出挑選健康又安全食物的方法。 實作：完成「健康安全消費的方法」學習單。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
五	第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第四單元球類遊戲王 第 2 課壘上攻防 《活動 4》同色危機 1.教師說明「同色危機」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：	操作：練習傳球防守的策略。 發表：討論不同壘上情境的傳球防守策略。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			(1)進攻時怎麼做，才不會和隊友停留在相同顏色的跑壘線？ (2)當你是進攻方時，你有哪些進攻的方法呢？ (3)當你是防守方時，你有哪些防守的方法呢？ 《活動 5》防守到位 1.教師說明「防守到位」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：當你是防守者時，一、三壘有跑壘者，進攻方踢球者踢球後，你會怎麼傳球呢？ 3.教師設計不同壘上情境，例如：壘上無跑壘者；一壘有跑壘者；一、二壘有跑壘者；一、二、三壘有跑壘者，引導學生思考並演練傳球防守的策略。		
六	第一單元食在有營養 第三課聰明選食物	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第一單元食在有營養 第 3 課聰明選食物 《活動 3》牛乳聰明選 1.教師帶領學生閱讀課本第 26-27 頁情境，請學生運用生活技能「做決定」，分組演練選購健康又安全的牛乳。 2.教師說明：選購時應仔細閱讀食品標示，並選擇有認證標章的乳品。	實作：完成「營養食物聰明選」學習單。 總結性評量：完成課本第 28-29 頁「現學現用」。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			3.教師呈列鮮乳、調味乳、乳飲品、保久乳的包裝，詢問學生是否看過或喝過這些種類的乳品，並說明乳品的差異。 4.教師請學生依照生活技能「做決定」的步驟，為自己挑選營養又安全的食物，完成「營養食物聰明選」學習單。		
六	第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第四單元球類遊戲王 第 2 課壘上攻防 《活動 6》足壘小高手 1.教師說明「足壘小高手」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論： (1)當你是進攻方時，你有哪些進攻的方法呢 (2)當你是防守方時，你有哪些防守的方法呢？ 3.教師請學生在「足壘小高手」學習單寫下活動的進攻和防守策略。	操作：練習足壘球攻防策略。 實作：完成「足壘小高手」學習單。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
七	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第一課菸與煙的真相	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第 1 課菸與煙的真相 《活動 1》認識一手菸、二手菸、三手菸 1.教師帶領學生閱讀課本第 28 頁情境，並提問：什麼是一手菸、二手	發表：說出一手菸、二手菸、三手菸的定義，以及吸菸對健康的危害。 實作：完成「吸菸的危害」學習單。	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

附件 2-5（國中小各年級適用）

		問題。	菸、二手菸呢？ 2.教師補充說明：二手菸可能會附著在頭髮、衣物、牆壁、家具等物體表面，即使菸味散去，汙染物仍然存在環境中。 《活動 2》菸的主要成分 教師配合課本第 34 頁說明菸的主要成分與危害。 《活動 3》菸對健康的危害 1.教師配合影片說明吸菸對健康的危害。 2.教師配合課本第 35 頁比較健康的肺和吸菸者的肺，說明長期吸菸會讓肺部變黑，甚至失去功能，加深學生對於吸菸危害健康的印象。 3.教師請學生完成「吸菸的危害」學習單。		
七	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第五單元跑跳過招大進擊 第 1 課跑動活力躍 《活動 1》最速精神 絕不放棄 1.教師配合影片和相關專題報導，介紹田徑選手楊俊瀚參與的運動賽事、運動表現，以及曾遭遇的挫折和為比賽付出的努力，並請學生分享心得感想。 2.教師鼓勵學生課後欣賞運動賽事，查詢欣賞的運動員故事，並完成「運動家精神」學習單。	操作：完成追逐跑活動。 發表：分享在活動中觀察到的快速跑方法。 實作：完成「五色關挑戰」學習單。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			《活動 2》轉身追逐跑 1.教師說明「轉身追逐跑」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論得分策略。 《活動 3》牽繩追逐跑 教師說明「牽繩追逐跑」活動規則。 《活動 4》曲折跑取球 教師說明「曲折跑取球」活動規則。 《活動 5》抬腿跑疊盤 教師說明「抬腿跑疊盤」活動規則。 《活動 6》折返跑運算 1.教師說明「折返跑運算」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生分享「五色關挑戰」學習單的活動紀錄，並提問：你們這隊一共蒐集到幾個顏色的卡片？哪個顏色沒蒐集到？可以如何改進呢？		
八	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第一課菸與煙的真相	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第 1 課菸與煙的真相 《活動 4》電子煙是菸嗎？ 1.教師帶領學生閱讀課本第 36-37 頁情境，並提問：你看過電子煙嗎？你認為電子煙是菸的一種嗎？	實作：完成「電子煙的迷思」學習單。 演練：運用生活技能「批判性思考」的步驟，破除電子	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

附件 2-5（國中小各年級適用）

		問題。	2.教師說明：當你不確定訊息的真相，你可以運用生活技能「批判性思考」做出合理的判斷和選擇。對於鄰居姐姐說的話，琳琳可以怎麼進行批判性思考呢？ 3.教師配合影片介紹電子煙及其對健康的危害。 4.教師請學生分組演練運用生活技能「批判性思考」破除電子煙的迷思。 5.教師播放影片，延伸介紹加熱式菸品。 《活動 5》禁菸場所停看聽 1.教師帶領學生閱讀課本第 38-39 頁情境，展示禁菸標誌，並提問：除了學校之外，還有哪些地方是禁菸場所呢？ 2.教師統整學生的回答，並說明：2023 年 2 月《菸害防制法》修法擴大禁菸場所，多數室內公共場所已全面禁止吸菸，違者最高可罰 1 萬元。	菸的迷思。	
八	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的	第五單元跑跳過招大進擊 第 1 課跑動活力躍 《活動 7》快速跑觀察 1.教師說明「快速跑觀察」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討	操作：完成追逐跑活動。 發表：分享在活動中觀察到的快速跑方法。 實作：完成「快速	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5（國中小各年級適用）

		問題。 論：快速跑時，同學有哪些需要調整的地方？有哪些值得你學習的地方？ 《活動 8》60 公尺快跑 教師說明「60 公尺快跑」活動規則：6 人一組，各組每次派 1 人比賽 60 公尺快跑，最快跑到終點得 1 分，累積得分最高的組別獲勝。 《活動 9》彎道跑體驗 1.教師說明「彎道跑體驗」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：在直道跑步和在彎道跑步時，身體的感覺和姿勢有什麼不同呢？ 《活動 10》彎道跑姿勢 1.教師說明並示範「彎道跑姿勢」的動作要領。 2.教師說明「彎道跑姿勢」活動規則。 《活動 11》彎道跑競賽 1.教師說明「彎道跑競賽」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：跑彎道時，同學有哪些動作需要調整？有哪些值得你學習的地方？	跑觀察」學習單。	
--	--	--	----------	--

附件 2-5 (國中小各年級適用)

九	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與檳榔	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第 2 課酒與檳榔 《活動 1》過度飲酒的危害 1.教師請學生分組，根據所蒐集的相關新聞與資料，討論過度飲酒可能造成的影響，並上臺發表。 2.教師配合影片、課本第 41 頁說明過度飲酒的危害。 《活動 2》爸爸別喝酒 1.教師請學生分組討論飲酒的危害，並上臺進行發表。教師配合影片、資料、新聞說明飲酒的危害。 2.教師詢問：你的家人有飲酒的習慣嗎？你會怎麼勸導家人不要飲酒呢？ 3.教師帶領學生閱讀課本第 42-43 頁情境，並提問：琳琳怎麼運用生活技能「倡議宣導」幫助爸爸戒酒？ 4.教師請學生分組演練，運用生活技能「倡議宣導」幫助家人戒酒，並完成「健康倡議不飲酒」學習單。	演練：運用生活技能「倡議宣導」，幫助家人戒酒。 實作：完成「健康倡議不飲酒」學習單。	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
---	------------------------	--	---	---	----------------------------------

附件 2-5 (國中小各年級適用)

九	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第五單元跑跳過招大進擊 第 1 課跑動活力躍 《活動 12》跑跨障礙物 教師說明「跑跨障礙物」活動規則：8 人一組，慣用腳在後準備起跑，練習 3 步跨越欄架、5 步跨越欄架。 《活動 13》連續跑跨障礙物 教師說明「連續跑跨障礙物」活動規則：8 人一組，慣用腳在後準備起跑。 《活動 14》跑跨障礙賽 1.教師說明「跑跨障礙賽」活動規則。 2.活動進行前，教師請各組學生分享自己預計固定跑幾步跨越障礙物。活動進行時，互相觀察是否維持固定步數跨越障礙物。 3.教師請學生變換場地中的障礙物，再次進行活動，或可增加障礙物，挑戰連續跨越 3 個障礙物。 《活動 15》線梯創意跑跳 1.教師將全班分成 4 組，說明並示範各種結合線梯場地的跑跳動作後，請各組分別練習。 2.教師請學生結合線梯場地，發明創意的跑跳方法，和同學分享後一起試著做做看。	操作：跑固定步數後跨跳，連續跨越障礙物。 觀察：與同學友善互動，合作完成活動。 發表：分享創意的線梯跑跳動作。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
---	------------------------------------	---	--	--	--

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			《活動 16》線梯追逐賽 教師說明「線梯追逐賽」活動規則。		
十	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與檳榔	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第 2 課酒與檳榔 《活動 3》檳榔的組成與危害 1.教師配合影片說明檳榔的成分。 2.教師說明嚼檳榔的危害。 《活動 4》遠離檳榔 1.教師請學生分組討論檳榔的危害，並上臺發表。教師播放相關影片，澄清檳榔的迷思。 2.教師詢問：你的家人有嚼檳榔的習慣嗎？如果家人或朋友邀請你嚼檳榔，你會怎麼做呢？ 3.教師帶領學生閱讀課本第 46-47 頁情境，並提問：小誠如何運用生活技能「做決定」遠離檳榔呢？	演練：運用生活技能拒絕檳榔邀請。 實作：完成「遠離檳榔」學習單。	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
十	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第五單元跑跳過招大進擊 第 1 課跑動活力躍 《活動 17》立定跳遠 1.教師說明並示範「立定跳遠」的動作要領。 2.教師請學生分組練習立定跳遠的動作要領。練習後請學生分享練習	實作：完成「闖五關集字卡」學習單。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			時遇到的問題，與同學討論改進動作的方法。 《活動 18》跳遠跳近來觀察 教師說明「跳遠跳近來觀察」活動規則：6 人一組，用立定跳遠姿勢分別練習跳越線梯 2 格和 4 格的距離，說出同學的動作有哪些不同。 《活動 19》立定跳遠加加樂 教師說明「立定跳遠加加樂」活動規則：2 人一組，輪流進行立定跳遠，計算跳越的線梯格數，格數加總最多的組別獲勝。 《活動 20》闖五關集字卡 1.教師說明「闖五關集字卡」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論： (1)你們組蒐集到哪些字？把這些字拼成一個句子，這個句子是什麼？ (2)你覺得你在哪一關表現得最好？和同學分享你的訣竅。		
十一	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第 3 課向菸、酒、檳榔說不 《活動 1》拒絕的方法（天龍八不） 1.教師配合影片複習吸菸、飲酒、嚼檳榔的危害。 2.教師詢問：如果有人邀約你吸	演練：運用生活技能「拒絕技能」，拒絕菸、酒、檳榔。	【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。

附件 2-5（國中小各年級適用）

		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。	菸、飲酒、嚼檳榔，你會怎麼拒絕呢？ 3.教師帶領學生閱讀課本第 48-49 頁情境，並播放影片說明拒絕方法（天龍八不）。 4.教師將學生分為 2 人一組，運用生活技能「拒絕技能」演練下列情境，完成「拒絕菸、酒、檳榔」學習單，並輪流上臺分享。		
十一	第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	第五單元跑跳過招大進擊 第 2 課健康體適能 《活動 1》體適能檢測 1.教師帶領學生進行暖身，說明各體適能檢測項目的測驗目的、測驗方法和注意事項，帶領學生練習後進行檢測。 2.教師請學生將各項目體適能檢測結果記錄在課本第 135 頁，並指導學生利用教育部體育署體適能網站查詢「體適能常模」，寫下測驗結果的等級。	操作：完成體適能檢測。 實作：完成「體適能檢測紀錄」學習單。	【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）。
十二	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不	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	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第 3 課向菸、酒、檳榔說不 《活動 2》實踐健康信念 1.教師說明：吸菸、飲酒、嚼檳榔會對健康造成許多危害，除了拒絕它們，還可以透過一些行動，來支	實作：完成「實踐健康信念」學習單。 自評：在生活中透過行動支持無菸、無酒、無檳榔的健	【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		潛能。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園。 2.教師帶領學生閱讀課本第 50-51 頁情境，並說明：琳琳參加學校舉辦的「向菸、酒、檳榔說不」活動，她透過行動支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園。 3.教師請學生完成「實踐健康信念(一)」、「實踐健康信念(二)」學習單，輪流上臺分享個人支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園的行動，並鼓勵學生在生活中實踐。	康家庭和校園。 總結性評量：完成課本第 52-53 頁「現學現用」。	
十二	第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	第五單元跑跳過招大進擊 第 2 課健康體適能 《活動 2》運動參與的因素 1.教師請學生分享「增進運動參與」學習單「運動參與調查」結果，說明課後每週運動幾分鐘，經常做的運動項目、經常使用的運動場地。 2.教師說明：課後參與運動的時間每週應達 150 分鐘以上，你是否達成呢？如果沒有，請反省自己運動量不足的原因，並和同學討論克服的方法，完成「增進運動參與」學習單「克服運動量不足」。 3.教師請達成每週運動參與時數的	實作：完成「增進運動參與」學習單。 發表：說明個人運動量不足的原因。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【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）。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			學生分享喜愛運動的原因或運動的好處，鼓勵學生運動參與，完成「增進運動參與」學習單「運動的好處」。 《活動 3》社區運動空間大搜查 1.教師詢問：你居住的社區中，有哪些運動場地呢？和同學分享你使用社區運動場地的經驗。 2.教師整理學生的回答，利用教學簡報展示社區的運動場地照片。 《活動 4》規畫運動計畫 教師說明：社區中有許多運動場地可以運用，嘗試運用這些運動場地做運動吧！在「增進運動參與」學習單「運動計畫」規畫一週的運動計畫，包含運動時間、運動場地、運動項目、一起運動的人。 《活動 5》登山任務大會串 教師說明「登山任務大會串」活動規則：依序完成各個任務，任務內容如下：任務一：繞操場健走一圈，模擬在登山步道健走。任務二：走階梯，完成後原地踏步調整呼吸，模擬走登山的階梯。任務三：走平衡木保持平衡，模擬走登山的棧道。任務四：踩巧拼不落地，模擬走登山步道的石塊。任務五：上下跳箱登階 20 下，模擬走	
--	--	--	--	--

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			登山的石階。		
十三	第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第三單元熱與火的危機 第 1 課小心灼燙傷 《活動 1》與灼燙傷患者相處 1.教師帶領學生閱讀課本第 56 頁情境並配合影片說明，灼燙傷患者不僅身體受傷，心理也承受極大的壓力。灼燙傷會造成疤痕增生、關節攣縮及變形，外觀的變化使得灼燙傷患者容易感到自卑、退縮，而且灼燙傷的治療過程漫長、痛苦。 2.教師提醒：灼燙傷患者承受極大的身心不適，應該同理他們的心情，以誠懇、尊重的態度對待他們，不談論或取笑其傷處。 《活動 2》灼燙傷分級 教師配合課本第 57 頁說明根據皮膚灼燙傷的深度，可分為三個等級。 《活動 3》灼燙傷預防 1.教師說明：小鈞的燙傷事件其實是可以預防的，造成灼燙傷的原因很多，了解可能發生的原因並注意	發表：以誠懇、尊重的態度對待灼燙傷患者。 實作：完成「預防灼燙傷」學習單。	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			預防，就能避免受傷。 2.教師詢問：還有哪些可能發生上述灼燙傷的原因呢？可以如何預防呢？ 3.教師請學生完成「預防灼燙傷」學習單，並上臺分享。		
十三	第五單元跑跳過招大進擊 第三課友善對練	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第五單元跑跳過招大進擊 第 3 課友善對練 《活動 1》橫肘防守 1.教師帶領學生複習武術手部進攻動作以及步樁動作。 2.教師說明並示範「橫肘防守」的動作要領。 《活動 2》進則攻 教師帶領學生配合口令，練習「弓步向前、衝拳進攻」的動作。 《活動 3》退則守 1.教師帶領學生練習馬步後退。 2.教師帶領學生配合口令，練習「馬步後退、橫肘防守」的動作。 《活動 4》合作演練 教師說明「合作演練」活動規則：4 人一組，一次 2 人進行攻防對練。兩人面對面，預備（立定抱拳）。一人弓步向前、衝拳進攻，另一人馬步後退、橫肘防守，其他人觀察對練者動作。觀察者分享對練者動作是否正確。對練者攻防 4	操作：做出進則攻、退則守的動作。 發表：說明同學步樁轉換攻防對練需要調整或值得學習的地方。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			次後，換另 2 人對練。		
十四	第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第三單元熱與火的危機 第 1 課小心灼燙傷 《活動 4》灼燙傷急救處理方法 1.教師帶領學生閱讀課本第 60-61 頁情境，並提問：灼燙傷時該怎麼處理呢？ 2.教師配合影片說明灼燙傷急救處理方法，以及注意事項。 3.教師將學生分組，帶領學生演練灼燙傷急救處理方法。 4.教師提醒：灼燙傷發生時，若不做急救處理而直接送醫，會延遲降溫傷口的時間，可能讓傷勢更嚴重。 5.教師詢問：如果你的手不小心被熱水燙傷，你會怎麼做？課後演練，並請同學或家人為你見證，完成「灼燙傷急救處理」學習單。	演練：做出灼燙傷急救處理步驟。 實作：完成「灼燙傷急救處理」學習單。	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

十四	第五單元跑跳過招大進擊 第三課友善對練	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第五單元跑跳過招大進擊 第 3 課友善對練 《活動 5》步樁轉換攻防招式 1.教師帶領學生複習「弓步、馬步步樁轉換」的動作要領。 2.教師帶領學生配合口令，練習第一種「步樁轉換攻防招式」的動作，左、右腳互換，教師帶領學生配合口令，練習第二種「步樁轉換攻防招式」的動作。 《活動 6》步樁轉換攻防對練 教師將全班分成 2 人一組，進行「步樁轉換攻防對練」，一人做出先進攻再防守的步樁轉換攻防招式，另一人做出先防守再進攻的步樁轉換攻防招式。 《活動 7》劈架攻防 1.教師說明並示範「劈掌、上架」動作要領。 2.教師請學生嘗試用不同的步伐，搭配劈掌和上架練習。 《活動 8》劈架攻防招式設計 1.教師將全班分成 2 人一組，請學生運用不同的步伐與移位，設計劈掌、上架的攻防招式。 2.教師請學生課後 2 人一組練習「衝拳、橫肘攻防招式」與「劈掌、上架攻防招式」，在「友善對	操作：做出劈架攻防的動作。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
----	------------------------	--	---	---	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			練計畫」學習單規畫運動計畫。		
十五	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第三單元熱與火的危機 第 2 課防火安全檢查 《活動 1》用電安全須知 1.教師播放電氣火災新聞，並說明：不當使用電器常會引發火災，根據內政部消防署統計，「電氣因素」是建築物火災起火的主要原因之一。 2.教師帶領學生閱讀課本第 62-63 頁情境，並提問：小鈞家有哪些不安全的用電方式？並配合影片說明改善的方法。 3.教師說明：若電線受拉扯、擠壓而破損或斷裂，通電時電線容易過熱或產生火花，造成火災。除此之外，也要注意不可用未擦乾的手插插頭，以免觸電。 4.教師請學生分組討論家中用電方式與改善的方法，完成「用電安全」學習單第二部分，並鼓勵學生課後和家人一起做到安全用電的行動。	發表：說出不安全用電方式的改善方法。 實作：完成「用電安全」學習單。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			《活動 2》常見危險用火行為 教師帶領學生閱讀課本第 64-65 頁情境，並配合影片說明常見的危險用火行為。		
十五	第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	第六單元嬉游樂舞鈴 第 1 課舞動一身 《活動 1》肢體魔法畫筆 1.教師利用教學簡報呈現各種點、線、面圖形，引導學生運用肢體模仿點、線、面。教師可以以下引導語，引導學生進行模仿。 2.教師請學生在「我是魔法畫筆」學習單第一部分畫上點、線、面圖形，並嘗試模仿。 3.教師請學生上臺模仿學習單上的點、線、面圖形，請其他學生猜一猜肢體創作的圖形。 《活動 2》點線面團體創作 1.教師以鈴鼓拍擊節奏一個 8 拍，引導學生移位後（可以走、跑、跳的方式並變化路線），創作點、線、面造型。 2.教師將全班分成 3 人一組，在「我是魔法畫筆」學習單第二部分畫上預計合作創作的點、線、面圖形。接著，練習移位後，合作創作	操作：運用肢體創作點、線、面造型。 發表：分享最喜歡的點線面團體創作造型。	【海洋教育】 海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			點、線、面造型。 《活動 3》模仿情境創作 1.教師將全班分成 4 人一組，說明工具運轉情境，並以鈴鼓拍擊節奏，引導學生團體創作工具運轉情境。 2.教師請學生分組上臺抽 1 張工具圖卡，討論工具運轉的情境發展。		
十六	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第三單元熱與火的危機 第 2 課防火安全檢查 《活動 3》居家防火設備——住警器 1.教師說明：平時多一分防火準備，就能多一分安全保障。你的家裡有哪些預防火災的設備呢？ 2.教師配合影片、住宅用火災警報器（偵煙式、定溫式）實物，介紹「住宅用火災警報器」（簡稱住警器）。 《活動 4》居家防火設備——滅火器 1.教師說明：家中備有滅火器，可以在剛起火、火勢較小時用滅火器滅火，但如果火勢太大就不要試圖滅火，應趕快逃生。滅火器要固定在取用方便、明顯的地方。 2.教師配合影片說明滅火器的使用口訣與操作方法。	發表：說出住警器、滅火器功能和使用方式。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

十六	第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	第六單元嬉游樂舞鈴 第 1 課舞動一身 《活動 4》丟丟銅仔土風舞舞序 教師將全班分成 4 人一組（二男二女），各小組一男一女，男生站左邊，女生站右邊，兩人內側的手互牽。接著說明並示範「丟丟銅仔土風舞」舞序。 《活動 5》表演與欣賞 1.教師請學生分組上臺表演丟丟銅仔土風舞並相互觀摩。 2.表演結束後，發表觀舞心得，完成「丟丟銅仔土風舞」學習單。	操作：完成丟丟銅仔土風舞。	【海洋教育】 海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。
十七	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第三單元熱與火的危機 第 2 課防火安全檢查 《活動 5》居家防火和逃生措施 教師配合影片說明居家防火和逃生措施，除了上節課提到的住宅用火災警報器、滅火器，在家中陽臺和樓梯間也有一些須注意的防火和逃生要點。 《活動 6》檢查居家防火措施 教師請學生上臺分享「居家防火檢核表」學習單居家防火和逃生措施檢查結果和改善方法。 《活動 7》家庭逃生計畫 1.教師詢問：你是否曾經和家人規畫家庭逃生計畫？計畫的內容是什麼？	實作：完成「家庭逃生計畫」學習單。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			麼？ 2.教師說明：事先規畫家庭逃生計畫，可以在發生火災時更快的應變，確保生命安全。 3.教師配合影片或內政部 消防署消防防災館的防災遊戲「防火安全一起來——家庭逃生計畫」，說明家庭逃生計畫的製作步驟。 4.教師請學生在「家庭逃生計畫」學習單的家中平面圖中，找到 2 個以上的逃生避難出口，接著假設火點，畫出往 2 個不同方向的逃生避難路線，完成家庭逃生計畫製作步驟 1-3，課後與家人接續完成家庭逃生計畫製作步驟 4-7，並張貼在家中顯眼的地方。 5.教師補充說明：萬一無法從主要出口（大門）逃生時，可以移動至相對安全的空間避難。		
十七	第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	第六單元嬉游樂舞鈴 第 1 課舞動一身 《活動 6》列車舞 1.教師將全班分成 4 人一組，雙手搭前一人的肩膀成一列列車，接著說明並示範「列車舞」舞序。 2.教師請學生分組上臺表演列車舞並相互觀摩。表演結束後，發表觀摩心得。	操作：完成列車舞。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【海洋教育】 海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			《活動 7》列車遊戲 教師說明「列車遊戲」活動規則：全班分成 2 組，一組排成一系列列車，雙手搭前一人的肩膀，跳列車舞。（28 拍）一系列列車變兩列（原列車第一人和最後一人各成為新列車頭，分成第一列列車、第二列列車。原列車前半部的同學跟著第一列列車，原列車後半部的同學向後轉跟著第二列列車）。（8 拍）兩列列車跳列車舞。（28 拍）兩列列車變四列（分列原則同上）。（8 拍）四列列車跳列車舞。（28 拍）		
十八	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第三單元熱與火的危機 第 2 課防火安全檢查 《活動 8》檢查公共場所防火措施 1.教師播放公共場所火災新聞，並說明：除了在家中，在公共場所也可能發生火災，所以到公共場所也要注意防火措施，預先做好逃生的準備。 2.教師配合影片說明到公共場所時須檢查的防火措施。 3.教師展示學校附近的公共場所防火措施照片，提醒學生到公共場所時先檢查防火措施是否符合標準，確認公共場所入口是否張貼「不合格場所圖示」，千萬不要進入防火	實作：完成「居家防火檢核表」、「檢查公共場所防火措施」學習單。 發表：說出到公共場所時須檢查的防火措施。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			措施不合格的公共場所。		
十八	第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第六單元嬉游樂舞鈴 第 2 課打水遊戲 《活動 1》打水姿勢 1.教師在岸上說明並示範「打水」的動作要領。 2.教師在岸上說明並示範「常見錯誤打水姿勢」。 《活動 2》扶牆打水 1.教師說明並示範「扶牆打水」、「扶牆閉氣打水」的動作要領。 2.教師帶領學生討論：同學的打水動作正確嗎？可以如何調整呢？接著請學生調整動作再次練習。 《活動 3》雙人持浮板打水前進 教師說明「雙人持浮板打水前進」活動規則。 《活動 4》單人持浮板打水前進 教師說明「單人持浮板打水前進」活動規則。 《活動 5》打水前進解字謎 教師說明「打水前進解字謎」活動規則。	操作：做出打水動作。 發表：描述自己和同學打水動作的正確性。	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

十九	第三單元熱與火的危機 第三課火場應變	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第三單元熱與火的危機 第 3 課火場應變 《活動 1》可怕的火災 1.教師播放火災新聞，並說明：火場中的危險因子有濃煙、高溫 and 火焰。 2.教師請學生透過「可怕的火災」學習單，分享火災新聞事件、火災造成的傷害，以及看完這則火災新聞的感受。 《活動 2》發現火災時 1.教師詢問：如果你發現火災，你會怎麼做？ 2.教師整理學生的回答，說明火災時的正確應變方式。 《活動 3》火場逃生避難迷思 1.教師詢問學生下列火場逃生避難方式是否正確，為什麼？ 2.教師配合影片中火場逃生避難的問題，請學生分組搶答，並澄清學生的迷思。 3.教師請學生課後完成「火場逃生避難迷思」學習單，澄清火場逃生避難迷思。	演練：做出發現火災時的應變方式。 實作：完成「可怕的火災」、「火場逃生避難迷思」學習單。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
----	-----------------------	--	--	---	---

附件 2-5 (國中小各年級適用)

十九	第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第六單元嬉游樂舞鈴 第 2 課打水遊戲 《活動 6》蹬牆漂浮打水前進 教師說明並示範「蹬牆漂浮打水前進」的動作要領。 《活動 7》蹬地漂浮打水前進 教師說明並示範「蹬地漂浮打水前進」的動作要領。 《活動 8》球球換位置 1.教師說明「球球換位置」活動規則。 2.活動結束後，教師請獲勝組別的學生分享蹬牆、蹬地漂浮打水前進的訣竅，各組學生運用分享的方法嘗試調整蹬牆、蹬地漂浮打水前進動作。 《活動 9》任務傳傳傳 1.教師說明「任務傳傳傳」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論致勝策略。 《活動 10》顏色配對 教師說明「顏色配對」活動規則： 4 人一組，以圓盤為目標，第一人漂浮打水前進。移動圓盤，使前後圓盤顏色相同，每次只能互換相鄰的兩個圓盤。漂浮打水回出發處，與下一人拍掌接力，下一人出發。	操作：做出打水動作。 發表：描述自己和同學打水動作的正確性。	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。
----	---------------------------------	---	--	--	--

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			最快完成任務的組別獲勝。		
廿	第三單元熱與火的危機 第三課火場應變	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第三單元熱與火的危機 第 3 課火場應變 《活動 4》火災逃生避難原則 1.教師配合影片說明火災逃生避難原則：小火快逃，濃煙關門。發生火災時先大喊失火，示警家人，接著判斷火在室內或火在室外。 2.教師將學生分組，分配各組 1 個火災情況題，請學生分組討論後上臺演練火災逃生避難的做法。 3.教師請學生完成「火災逃生避難原則」學習單，熟練各種火災情況的逃生避難做法。 《活動 5》緩降機使用方式 1.教師說明：在公共場所遭遇火災時，若建築物內的樓梯或安全梯已遭到火勢或濃煙侵入無法使用，並且無其他相對安全的避難空間時，可使用緩降機進行逃生。 2.教師配合影片說明緩降機使用方式。	演練：做出發現火災時的應變方式。 實作：完成「火災逃生避難原則」學習單。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

廿	第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第六單元嬉游樂舞鈴 第 2 課打水遊戲 《活動 11》趴浪基本裝備與動作 1.教師配合裝備或照片說明趴浪運動的基本裝備。 2.教師說明並示範趴浪基本動作要領。 3.教師將全班分為 2 人一組練習，互相觀察對方的趴浪動作是否正確，並給予調整建議。 《活動 12》趴浪打水前進 1.教師說明並示範「趴浪打水前進」的動作要領。 2.教師說明「趴浪打水前進」活動規則：4 人一組練習趴浪打水前進，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處，提醒同學趴浪打水前進的動作要領。 《活動 13》趴浪轉向 1.教師說明並示範「趴浪轉向」的動作要領。 2.教師說明「趴浪轉向」活動規則：4 人一組，輪流趴浪打水前進至游泳圈，練習趴浪轉向（向左轉、向右轉）繞過游泳圈。 《活動 14》尋找海神寶藏 教師說明「尋找海神寶藏」活動規則。	操作：做出趴浪打水動作。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。
---	---------------------------------	---	---	--	--

附件 2-5 (國中小各年級適用)

廿一	第三單元熱與火的危機 第三課火場應變	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第三單元熱與火的危機 第 3 課火場應變 《活動 6》低姿勢火場逃生 1.教師說明：火災發生時有三種情況不適合關門避難，應立即往外逃生。 (1)建築結構為不耐燃的材料，例如：木造屋、鐵皮屋、泥土牆。 (2)避難房間的門材質不耐高溫，例如：玻璃門、塑膠門。 (3)所在房間無對外窗戶。 2.教師說明並示範低姿勢的火場逃生技巧：以低姿勢沿著牆壁前進，頭部壓低盡量靠近地面，一手扶著牆壁以找尋出口，一手輔助爬行。 3.教師設計火災情境，帶領學生演練低姿勢的火場逃生技巧。 《活動 8》身上著火的滅火方式 1.教師詢問：萬一身上著火了，該怎麼辦呢？ 2.教師統整學生的回答，說明並示範身上著火的滅火方式：停、躺、滾。 3.教師帶領學生在安全軟墊上演練身上著火時的滅火方式。	演練：做出發現火災時的應變方式。 總結性評量：完成課本第 80-81 頁「現學現用」。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
----	----------------------------------	---	---	---	--

附件 2-5 (國中小各年級適用)

廿一	第六單元嬉游樂舞鈴 第三課轉動扯鈴	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第六單元嬉游樂舞鈴 第 3 課轉動扯鈴 《活動 1》認識扯鈴 1.教師介紹扯鈴的構造。 2.教師配合影片介紹扯鈴的種類。 《活動 2》握棍方式 教師說明並示範「扯鈴握棍方式」。 《活動 3》地上起鈴後運鈴 1.教師說明並示範「地上起鈴後運鈴」的動作要領。 2.教師說明並示範「常見錯誤運鈴姿勢」。 3.教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習地上起鈴後運鈴，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處，提醒同學地上起鈴後運鈴的動作要領。 《活動 4》使鈴平衡 1.教師說明並示範「使鈴平衡」的方式。 2.教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習使鈴平衡，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處，提醒同學使鈴平衡的動作要領。 《活動 5》滾動起鈴後運鈴 教師說明並示範「滾動起鈴後運	操作：做出扯鈴握棍方式、地上起鈴後運鈴動作。 發表：描述自己和同學扯鈴握棍方式、地上起鈴後運鈴的正確性。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
----	---------------------------------	---	--	---	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			鈴」的動作要領。 《活動 6》開線亮相 教師說明並示範「開線亮相」的動作要領。 《活動 7》擲骰子玩扯鈴 教師說明「擲骰子玩扯鈴」活動規則。		
--	--	--	--	--	--

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。

南投縣僑建國民小學 114 學年度領域學習課程計畫

【第二學期】

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

課程目標：

- 1.知道和家人與朋友和睦相處的方法。
- 2.認識青春期的自己，做好自我調適。
- 3.知道如何尊重他人、保護自己。
- 4.知道如何避免在災害發生時遭受傷害或損失。
- 5.了解出血、扭傷時的緊急處理方法。
- 6.認識並保護呼吸系統。
- 7.認識肺炎，並在生病時表現正確就醫與自我照護行為。
- 8.學習桌球正手擊球、反手擊球、正手發球動作。
- 9.學習籃球的運球和傳球技能。
- 10.熟練躲避球傳接球、閃避球與攻擊。
- 11.掌握傳接棒的訣竅，學習接力跑規則。
- 12.練習壘球擲遠動作。
- 13.配合步伐轉換，進行武術攻防對練。
- 14.和跳箱、平衡木互動，維持身體的動態平衡。
- 15.用身體做出直線和曲線造型；學跳《花之舞》。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				

附件 2-5 (國中小各年級適用)

一	第一單元迎向青春 第一課相處萬花筒	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	第一單元迎向青春 第 1 課相處萬花筒 《活動 1》增進人際關係 教師說明：良好的互動是建立友誼的開始，請學生閱讀課本第 6 頁，教師逐點解說增進人際關係的技巧。 《活動 2》人際行為檢核 1.教師帶領學生閱讀課本小俊的人際行為檢核表。 2.教師發下「我的人際行為檢核表」請學生填寫，完成後請學生分享自己的檢核後的狀況。	實作：完成「我的人際行為檢核表」學習單。	【品德教育】 品 E6 同理分享。
一	第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	第四單元球來球往 第 1 課桌球擊球趣 《活動 1》持拍桌上滾球 教師說明並示範活動進行方式：每組 4 人，分成兩小組面對面站立。各組其中一人將球置於球桌，接著持拍將球推出滾向對面，另一人持拍將球推回，以此方式進行。 《活動 2》反手擊球基本動作 教師說明並示範反手擊球動作要領。 《活動 3》反手擊球誰最多 教師說明「反手擊球誰最多」活動規則：2 人一組，一人將球擲出作為發球，另一人擊回，接著兩人來	操作：運用桌球技巧完成比賽。 發表：分享在活動中觀察到的活動技巧。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			回反手擊球。不限球在桌面反彈的次數，只要能擊給同伴就算成功一次，但不可以手接住球。活動進行時，擊出球後需口頭報出目前連續擊球的次數。時限內挑戰連續擊球的次數，反手連續擊球最多次的組別獲勝。 《活動 4》正手擊球基本動作 教師說明並示範正手擊球動作要領。 《活動 5》雙人互助擊球 教師說明「雙人互助擊球」活動規則：在桌球半桌進行，2 人一組，一人先將球，對牆擲出，球回彈時，將球以正手擊向牆面，接著另一人向前移動，將彈回的球擊出，以此方式輪流向牆面正手擊球。 《活動 6》隔網擊球 教師說明「隔網擊球」活動規則：2 人一組，站在球桌兩端，一人擲球當作發球，使球過球網並在對方球桌彈一下。接球者依據來球位置，判斷並選擇以正手或反手回擊，回擊時要使球越過球網並在對方球桌彈一下，雙方以此方式擊球，挑戰連續擊球的次數。	
--	--	--	--	--

附件 2-5 (國中小各年級適用)

二	第一單元迎向青春 第一課相處萬花筒	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	第一單元迎向青春 第 1 課相處萬花筒 《活動 3》溝通的藝術 1.教師帶領學生閱讀課本第 8 頁小俊和立亨發生的狀況，詢問學生是否有類似的經驗，並請學生分享。 2.教師配合課本說明「有效溝通原則」。 《活動 4》溝通技巧練習 1.教師請學生以「情境 1」和「情境 2」為例，說明當衝突發生時，可以如何運用有效溝通原則，維持良好的人際關係。 2.教師將學生分組，每組發下一個衝突情境的案例，請學生先在組內討論如何運用有效溝通原則解決，接著各組依序上臺演出解決方式。	演練：進行「有效溝通原則」的演練。	【品德教育】 品 E6 同理分享。
二	第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	第四單元球來球往 第 1 課桌球擊球趣 《活動 7》發球基本動作 教師說明並示範發球動作要領。 《活動 8》發球練習 教師說明「發球練習」活動進行方式：學生手持球拍和球，到各球桌前方排隊，輪流對牆練習發球，球自牆壁反彈後接住，再回到隊伍後方排隊，接著換下一人，以此方式輪流對牆練習發球。	實作：完成「擊球與發球」學習單。 運動撲滿：下課後找同學和你玩「一球決勝」，找出自己的發球策略。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

附件 2-5（國中小各年級適用）

		《活動 9》發球一把罩 教師說明「發球一把罩」活動規則：2 人一組，一人負責在對面桌面擺放籃子，另一人練習發球。桌面上各區表示不同得分，籃子可自由放在各得分區中。發球讓球進入籃子，依籃子所在區域計算得分。若球入籃後彈出，還是算得分。一人 3 球，最後累計個人得分。 《活動 10》一球決勝 教師說明「一球決勝」活動規則：發球方指定回擊方回擊方式，回擊方成功以指定方式回擊則得 1 分。進行 5 次後角色互換，得分較高的人獲勝。 《活動 11》高手挑戰賽 教師說明「高手挑戰賽」活動規則：每次 2 人進行，由挑戰者先發球。兩人來回擊球，直到其中一方回擊失敗，另一方得 1 分。先得 2 分者獲勝，勝者留在場上接受下一人挑戰。連勝兩場後休息一場，換另外兩人進行比賽，勝者再和剛剛連勝兩局的休息者進行比賽。		
--	--	--	--	--

附件 2-5 (國中小各年級適用)

三	第一單元迎向青春 期 第一課相處萬花 筒	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	第一單元迎向青春 期 第 1 課相處萬花筒 《活動 5》自我價值與自我肯定 1.教師說明：進入青春後，男女性因生理變化會有所不同，但每個人對性別的看法，卻常因成長環境、生活經驗的不同而有所差異。 2.教師拿出事先準備的性別刻板印象案例，詢問學生的想法。 3.教師發下「自我肯定行動計畫」學習單，請每位學生寫上名字後，往後面傳一個人，被傳到的同學寫下學習單主人的一項優點，寫好後再往後傳一個人，以此類推，三個人寫優點，傳到第四個人時，寫下學習單主人的一項缺點，最後將學習單傳回來。 《活動 6》自我肯定的方法 1.教師說明每個人不僅要覺察自己的優缺點，還要嘗試改進自己的缺點。 2.教師配合課本說明「自我肯定」技能的步驟。	實作：完成「自我肯定行動計畫」學習單。	【品德教育】 品 E6 同理分享。
---	-------------------------------	---	---	---------------------	----------------------

附件 2-5 (國中小各年級適用)

三	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第四單元球來球往 第 2 課籃球輕鬆玩 《活動 1》身體和球玩 教師說明並示範「身體和球玩」動作要領。 《活動 2》運球要領與運球小高手 1.教師說明並示範運球動作。 2.教師於場地中直線排列多組角錐，並示範其他運球動作。 《活動 3》運球達陣 教師說明「運球達陣」活動進行方式：5 人一組，各組在起點線後排成一排預備，每組第一人持球。教師指定一種運球方式，每個人都要用此方式運球前進。雙腳張開，第一人將球從胯下向後滾。最後一人以指定動作運球到隊伍前方。運球到排頭後，再將球從胯下向後滾，最後一人接到球後再運球至隊伍前方，以此方式前進。最快到達終點線的組別獲勝。 《活動 4》運球淨灘 教師說明「運球淨灘」活動規則：5 人一組，輪流運球繞角錐到沙灘區撿拾垃圾，取垃圾後運球繞角錐回起點，將取回的垃圾放入呼拉圈中。將球交給下一人，下一人接著出發。時間結束後，取回最多垃圾	操作：完成傳接球練習和雙人跑動傳接球。 發表：分享在活動中觀察到的活動進行祕訣。	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
---	---------------------------------	---	---	--	---

附件 2-5（國中小各年級適用）

			的組別獲勝。 《活動 5》護球小達人 教師說明「護球小達人」活動進行方式：一人手持一顆球，在指定的範圍內運球並保護球。身體或球不能超出指定範圍，也不能持球或帶球跑。運球的同時保護自己的球，也嘗試拍掉其他同學手中的球。		
四	第一單元迎向青春 期 第二課青春你我他	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	第一單元迎向青春 期 第 2 課青春你我他 《活動 1》第二性徵 教師配合課本拿出第二性徵圖片，展示並介紹成熟男性和女性的第二性徵，以及身體外觀上的不同處。 《活動 2》生殖器官 1.配合課本教師帶領學生認識男女性生殖器官，講述正確的名稱，並強調生殖器官跟其他的身體器官一樣，肩負著重要的功能，必須充分的認識和保護。 2.教師說明：男女性青春時期還會發生一些生理現象，例如：夢遺、月經等。	問答：知道男性、女性生殖器官的名稱和功能。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

四	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第四單元球來球往 第 2 課籃球輕鬆玩 《活動 6》運球鬼抓人 教師說明「運球鬼抓人」活動規則：使用籃球場半場為活動場地。5 人一組，每次兩組進行，一組當「人」，一組當「鬼」。當「鬼」的一方有一顆球，「鬼」必須不停運球，並透過傳球把球給其他的「鬼」。「鬼」在運球時才能碰「人」，被碰到的「人」即出局；「人」盡力閃躲正在運球的「鬼」，直到時間結束。一局 2 分鐘，時間結束後計算被「鬼」抓到的「人」，即為當「鬼」組的得分，接著兩組角色交換再進行一次活動，累計分數較高的組別獲勝。 《活動 7》雙人傳接球 1.教師說明並與學生示範「傳接球練習」活動進行方式。 2.學生熟練傳球練習後，教師說明並示範「雙人跑動傳接球」活動進行方式。 《活動 8》傳球攻防戰 教師說明「傳球攻防戰」活動規則：4 人一組，每次兩組進行。進攻組利用傳球與跑動位置，讓球進入得分區，成功傳球進入得分區一	操作：進行「傳球攻防戰」活動。 實作：完成「運球與傳球」學習單。 發表：分享在活動中觀察到的得分策略。 運動撲滿：下課後找同學練習「雙人跑動傳接球」，並記錄成功傳接的次數。	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
---	---------------------------------	---	---	--	---

附件 2-5（國中小各年級適用）

			次得 1 分，進攻時只能靠傳球讓球靠近得分區，不可以帶球跑。防守組抄球阻止進攻，防守成功則攻守交換。每局進行 2 分鐘，時間結束後，累積分數較高的組別獲勝。 《活動 9》運傳得分 教師說明「運傳得分」活動規則：6 人一組，每次兩組進行，各組派 1 人站入己方得分區。以運球與傳接的方式移動球的位置，球傳到己方得分區即得 1 分。時間結束後，累積分數較高的組別獲勝。		
五	第一單元迎向青春 第二課青春你我他	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	第一單元迎向青春 第 2 課青春你我他 《活動 3》月經 1.教師說明月經的狀況因人而異，例如：初經年齡、月經天數、月經週期。 2.教師提醒：一般來說，月經來時第一天量少，第二、三天量較多，之後逐漸減少，最後結束。每個人可以依據經血量的多寡，選擇適合的衛生棉。 3.教師說明衛生棉的使用方法，以及如何處理用過的衛生棉。	問答：說出衛生棉的使用方法，以及如何處理用過的衛生棉。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

五	第四單元球來球往 第三課球來球往	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第四單元球來球往 第 3 課球來球往 《活動 1》十六宮格滾滾樂 教師說明「十六宮格滾滾樂」活動規則：5 人一組，輪流向十六宮格目標區滾出毛巾球。滾中該格時，放置一個圓盤作記號。先用圓盤占領所有格子的組別獲勝。 《活動 2》越過山丘 教師說明「越過山丘」活動規則：5 人一組，輪流向十六宮格投擲毛巾球。投擲時，讓球越過球籃並命中格子，先用圓盤占領所有格子的組別獲勝。 《活動 3》打靶任務 教師說明「打靶任務」活動規則：4 人一組，每次兩組進行，一組為進攻組，一組為撿球組。進攻組投擲前先至抽卡區，每人抽一張卡片，依卡片上的指令執行任務，再到指定的投擲區投擲球。全組一起完成卡片任務後，到投擲區撿球。完成後統計得分，接著撿球組撿球並整理場地。兩組角色交換，再進行一次，累計分數較高的組別獲勝。	實作：完成「命中十六宮格」學習單。 發表：分享在活動中觀察到的活動技巧。 操作：進行「打靶任務」活動。 觀察：與同學友善互動，合作完成活動。 運動撲滿：下課後，和同學一起在「打靶任務」的投擲區比賽投擲。	【品德教育】 品 E6 同理分享。
---	--------------------------------	---	--	--	---------------------------------

附件 2-5 (國中小各年級適用)

六	第一單元迎向青春 期 第二課青春你我他	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	第一單元迎向青春 期 第 2 課青春你我他 《活動 4》情緒調適 1.教師配合課本說明：進入青春期的時候，不論男生或女生都容易因青春期的變化而感到不安、焦慮或難過，渴望成長，想學習獨立，因此具備情緒調適的技能相當重要。 2.教師說明「情緒調適」技能的步驟。 《活動 5》夢遺的處理與因應 教師說明夢遺發生後的處理與因應方式。 《活動 6》青春期健康飲食 1.教師說明：青春期是生長的重要階段，平時應遵守健康餐盤原則，注意鈣、鐵、維生素 C 等營養素的攝取。 2.教師播放健康餐盤影片，帶領學生複習健康餐盤原則，並說明鈣、鐵、維生素 C 等營養素的功能，舉例其來源食物。	演練：練習「情緒調適」的步驟。	【品德教育】 品 E6 同理分享。
六	第四單元球來球往 第四課攻閃交手	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	第四單元球來球往 第 4 課攻閃交手 《活動 1》勇闖戰區 教師說明「勇闖戰區」活動規則：4 人一組，每次兩組進行，一組是閃躲組，一組是攻擊組。閃躲組出	發表：分享在活動中觀察到的活動技巧。 操作：進行「四『攻』格球賽」活動。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

附件 2-5（國中小各年級適用）

		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。	發，任務為「閃避攻擊組的球到達對面碰觸角錐並折返」，成功完成即得 1 分。計時 5 分鐘，時間結束計算得分，接著兩組角色交換，累計得分較高的組別獲勝。 《活動 2》及時救援 教師說明「及時救援」活動規則：4 人一組，每次兩組進行，一組是閃躲組，一組是攻擊組，閃躲組選出一人擔任「救援手」。救援手利用橡皮筋繩將組員救回，每次一個，直到全組獲救。中途繩子鬆開或任一人被球擊中，必須重新從出發區開始。計時賽，全組被救援成功且花費時間較短的組別獲勝。救援手於賽前持一條橡皮筋繩站立於「出發區」方格中，閃躲組其他人站立於「待救區」方格。救援手從「出發區」方格出發閃躲攻擊抵達「待救區」方格，再將隊員救至「獲救區」方格中。 《活動 3》四「攻」格球賽 教師說明「四『攻』格球賽」活動規則：6 人一組，每次兩組進行，每組各派 2 人到外場擔任攻擊手。內場的人在己方的格內移動，閃躲外場攻擊手的攻擊。被擊中的人離開內場，到外場成為攻擊手。時間	實作：完成「躲避球高手」學習單。 運動撲滿：下課後找同學一起進行「躲避球大賽」。	
--	--	--	--	--	--

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			結束時，內場剩餘人數較多的組別獲勝。 《活動 4》躲避球大賽 本活動使用正式躲避球場地，教師說明「躲避球大賽」活動規則。		
七	第一單元迎向青春 第三課尊重與保護自我	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第一單元迎向青春 第 3 課尊重與保護自我 《活動 1》辨別不同的身體接觸 1.教師配合課本詢問學生對於每種狀況的感覺與想法。 2.教師說明：有人碰你時，若感到不情願或不舒服，此碰觸可能已對你構成騷擾，就表示你無法接受這樣的身體碰。此時，要立刻明確的拒絕來保護自己。 《活動 2》拒絕不舒服的接觸 1.教師配合課本說明：當有人用言語或行動讓你感到不舒服時，代表你的身體自主權被侵犯了，例如：小虎拿明莉的身材開玩笑或故意碰觸明莉的身體。此時，應勇於拒絕這樣的行為。 2.教師說明遇到騷擾時的拒絕方法。 3.教師將學生分組，每組分配一個校園中同學間的性騷擾案例，請學生分組討論解決方法，並派代表上	發表：說出身體自主權被侵害發生時的自我保護方法。 實踐：了解自己的身體界限，向性騷擾說不。	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			臺分享。		
七	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第五單元投擊奔極限 第 1 課傳接投擲趣 《活動 1》奧運起源與奧運精神 1.教師請學生上臺發表自己感興趣的奧運主題資訊。 2.教師介紹奧運的起源與發展。 3.教師帶領學生閱讀課本說明奧運的精神，引導學生思考在生活中如何運用奧運的精神。 《活動 2》傳聖火闖關 教師說明「傳聖火闖關」活動進行方式：5 人一組，每個關卡站 1 人，以傳接聖火方式進行活動，每次三組同時進行。哨聲響，每組第一人倒拿起角錐握住尖端，在凹處放皮球，接著抽題並回答，答對才能跑向下一關，傳遞手上聖火給該關卡的組員。接聖火的人跑向下一關，一樣抽題目回答，答對才能跑向下一關傳遞聖，以此類推。最快完成五關的隊伍獲勝。 《活動 3》傳接棒動作	問答：知道奧林匹克運動會相關問題。 操作：做出傳接棒動作。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			教師說明並示範傳接棒動作要領。 《活動 4》棒棒相接 教師說明「棒棒相接」活動進行方式：4 人一組，兩兩距離約 2 公尺，第一人左手握接力棒準備。從第一人開始傳接棒，傳至第四人後，全組向後轉，再把接力棒傳接回去。 《活動 5》跑跑相接 教師說明「跑跑相接」活動進行方式：3 人一組，兩兩距離約 5 公尺，持棒者慢跑向前，傳棒給下一人。		
八	第一單元迎向青春 期 第三課尊重與保護自我	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第一單元迎向青春 期 第 3 課尊重與保護自我 《活動 3》自我保護的方法 教師配合課本說明遇到性騷擾時自我保護的方法。 《活動 4》杜絕不安全狀況發生的方法 1.教師配合課本引導學生思考：有哪些方法可以預防身體自主權被侵害呢？ 2.教師強調：身體自主權被侵害可能發生在任何時間、任何地點、任何人的身上，且熟人犯案的機率高於陌生人，所以平時要提高警覺，避免受到侵害。	實作：完成「身體 界線與自主權」學習單。 總結性評量：完成課本「現學現用」。	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			《活動 5》身體自主權 1.教師帶領學生閱讀課本，了解身體自主權的意義，並請學生完成「身體自主權宣言」。 《活動 6》目睹騷擾事件的因應 1.教師帶領學生閱讀課本，並提問：發現有人被騷擾時，周遭的人應如何以適當方式制止加害者呢？ 2.教師舉例性騷擾相關案例，請學生分組演練目睹騷擾事件的因應方式。		
八	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第五單元投擊奔極限 第 1 課傳接投擲趣 《活動 6》慢跑傳接棒 教師說明「慢跑傳接棒」活動進行方式：3 人一組，兩兩相距約 5 公尺。3 人一起繞操場慢跑，慢跑的同時練習傳接棒。最後一人持棒並快跑向前，傳棒給前一人，完成傳棒後，跑至隊伍最前方繼續繞操場慢跑，以此原則循環練習。 《活動 7》跑步中傳接棒 教師說明「跑步中傳接棒」活動進行方式：2 人一組，相距約 10 公尺站立，距離接棒者 3 公尺處放置一個角錐。傳棒者跑至角錐時，接棒者開始助跑。傳棒者傳棒給接棒者，接力需在兩個角錐間完成。完	問答：知道各種接力情境的處理方法。 操作：和同伴合作，完成固定範圍內傳接棒活動。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

附件 2-5（國中小各年級適用）

		成後，兩人角色互換，每個人都要當過傳棒者和接棒者。 《活動 8》掉棒怎麼辦 1.教師將學生分為 5 人一組，並提問：如果傳接棒時接力棒掉了，該怎麼做呢？ 2.教師擔任傳棒者，請學生共同示範傳接棒時掉棒後正確處理方式：由傳棒者撿起接力棒，再傳給接棒者。 《活動 9》接力棒忘記換手怎麼辦 1.教師提問：若比賽前約定好以右手接棒、左手傳棒，但比賽時忘記立刻換棒到左手，該怎麼做呢？ 2.教師擔任傳棒者，請學生共同示範接力棒忘記換手的正確處理方式：發現時立刻換手，或調節雙方位置直接傳棒。 《活動 10》傳棒後離開跑道 1.教師繼續提問：傳棒後，傳棒者應該怎麼離開跑道才安全呢？ 2.教師擔任傳棒者，邀請學生一起演練三種離開跑道的方式。		
--	--	---	--	--

附件 2-5 (國中小各年級適用)

九	第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第二單元天然災害知多少 第 1 課天搖地動 《活動 1》地震應變步驟 1.教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明地震應變步驟，引導學生進行演練。 《活動 2》地震避難方法（家中） 1.教師提問：地震發生時如果在家中，該怎麼避難呢？ 2.教師請學生分組討論發生地震時，在家中的各個區域避難的方法。 《活動 3》地震避難方法（學校） 1.教師提問：地震發生時如果在學校，該怎麼避難呢？ 2.教師請學生分組討論發生地震時，在學校的各個區域避難的方法。 《活動 4》地震避難方法（戶外） 1.教師提問：地震發生時如果在戶外，該怎麼避難呢？ 2.教師舉例各種戶外情境，請學生分組討論發生地震時的避難方法。 《活動 5》地震避難方法（公共場所） 1.教師提問：地震發生時如果在公共場所，該怎麼避難呢？ 2.教師請學生演練在公共場所的地	演練：練習發生地震時在室內的避難方法。 發表：說出居家防震的準備。 實作：完成「安全避難檢核表」學習單。	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
---	-----------------------------------	---	---	---	---

附件 2-5（國中小各年級適用）

			震避難方法。		
九	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第五單元投擊奔極限 第 1 課傳接投擲趣 《活動 11》傳接棒我最行 教師說明「傳接棒我最行」活動進行方式：2 人一組，接棒者在線前站立，傳棒者在距離接棒者 3 公尺處預備。傳棒者起跑，接棒者開始助跑。在兩條線之間完成傳接棒。完成後，兩人角色互換，每個人都要當過傳棒者和接棒者。 《活動 12》接力狀況題 教師布題，請學生針對「接力狀況題」提出解決的方法。 《活動 13》你投我擲 2 人一組，一人用單手投擲各種球一人撿回，每種球練習後角色互換，每個人都要投擲過每種球。 《活動 14》投擲有方法 教師說明原地肩上投擲和原地低手投擲動作要領。	操作：和同伴合作，完成固定範圍內傳接棒活動。 發表：分享組內觀察結果。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

十	第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第二單元天然災害知多少 第 1 課天搖地動 《活動 6》地震後應變 1.教師說明：地震後應先確認人員與建築物安全，持續關注地震最新資訊。 2.教師介紹「中央氣象署 E-地震測報」APP，說明可運用各式工具即時了解地震資訊。 《活動 7》地震可能造成的災害 1.教師提問：你經歷過地震嗎？你當時的感受是什麼？該次地震造成了哪些災情呢？ 2.教師播放地震災害相關影片，請學生分享地震可能造成的災害。 《活動 8》居家避震與防震措施 1.教師提問：地震總是出奇不意來到，平時應做好哪些防災的準備，才能在地震來臨時臨危不亂呢？ 2.教師請學生分享家中的安全角落，並於課後與家人共同固定家具、櫥櫃等物品，完備居家防震措施。 《活動 9》家庭防災計畫 1.教師帶領學生運用「消防防災 e 點通」APP 或「全民防災 e 點通」網站，設定「我的防災卡」，規畫家庭防災計畫。	演練：運用「消防防災 e 點通」APP 或「全民防災 e 點通」網站，設定「我的防災卡」，規畫家庭防災計畫。	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
---	-----------------------------------	---	--	---	---

附件 2-5（國中小各年級適用）

			《活動 10》緊急避難包 1.教師提問：平時還須準備「緊急避難包」，才能在須立即撤離建築物時，做好萬全準備。你的家中有緊急避難包嗎？緊急避難包中需要準備哪些物品？準備時還要注意什麼呢？ 2.教師帶領學生閱讀課本，並配合實物說明緊急避難包中應準備的物品。		
十	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第五單元投擊奔極限 第 1 課傳接投擲趣 《活動 15》原地投擲體驗賽 教師說明「原地投擲體驗賽」活動規則：4 人一組，每組發給樂樂棒球 2 顆、壘球 2 顆，共 4 顆球。投球前進行組內討論，安排每個人使用的球和投擲方式。任務：兩種球都要各以肩上投擲和低手投擲一次，一人一次投擲機會。依分配到的任務輪流投擲球，例如：肩上投擲樂樂棒球。以球落地處計算得分，累積得分最高的組別獲勝。 《活動 16》肩上投擲 教師說明並示範側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。 《活動 17》個人投擲挑戰 教師說明「個人投擲挑戰」活動規	實作：完成「一起來投擲」學習單。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			則：6 人一組，一人有 3 次投擲機會，連續投出 3 球，在最遠的位置做記號。選出組內投得最遠的人，和別組的再進行 3 次投球比賽，最後選出「班級擲遠王」。		
十一	第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第二單元天然災害知多少 第 2 課小小救護員 《活動 1》傷口止血處理 1.教師配合課本說明傷口止血處理的要領。 2.教師描述情境：小蘭切水果時，不小心割傷食指流了不少血。如果你是小蘭，該如何止血呢？請學生演練止血方法（直接加壓並抬高傷肢）。 《活動 2》扭傷處理 1.教師配合課本說明扭傷的處理原則。 2.教師描述情境：婷婷下樓梯時，不小心踩空扭傷右腳。如果你是婷婷，該如何處理呢？請學生演練扭傷處理方法，教師行間巡視指導。	演練：做出止血及扭傷的處理流程。	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。
十一	第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人	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，	第五單元投擊奔極限 第 2 課耐力小鐵人 《活動 1》馬拉松的由來 教師介紹馬拉松的由來。 《活動 2》向運動員學習——陳彥博	問答：了解馬拉松的由來。 操作：進行「校園迷你馬拉松體驗」活動。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

附件 2-5（國中小各年級適用）

		發展運動與保健的潛能。	1.教師帶領學生閱讀課本並配合陳彥博選手極地超級馬拉松影片，帶領學生認識極地超級馬拉松，向運動選手學習運動精神。 《活動 3》跑步動起來 1.教師請學生慢跑操場 2 圈，並提醒練習注意事項。 2.教師請學生分享跑步時的擺臂方式和呼吸方法。 《活動 4》跑走循環練習 教師請學生繞著操場，在直道上快速跑，在彎道上快步走。教師視學生練習狀況，設定繞操場圈數。 《活動 5》校園迷你馬拉松體驗 教師說明「校園迷你馬拉松體驗」活動進行方式：每人跑或走完 1 圈即完賽，經過每站時，取記錄卡。過程中可以自行調整速度、步伐與跑走交替的頻率。		
十二	第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第二單元天然災害知多少 第 2 課小小救護員 《活動 3》傷口護理好幫手——急救箱 1.教師配合課本展示急救箱內的物品，一一說明物品名稱及用途。 2.教師說明使用急救箱的注意事項。 《活動 4》小傷口處理步驟	實作：檢查家裡的急救箱物品是否齊全。	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			1.教師示範並說明小傷口處理步驟。 2.教師請學生洗淨雙手，分組演練傷口處理方法。		
十二	第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人	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。	第五單元投擊奔極限 第 2 課耐力小鐵人 《活動 6》提升心肺適能的好處 1.教師請學生分享進行耐力跑的情形與感受。 2.教師說明提升心肺適能的好處。 《活動 7》養成規律運動習慣的方法 1.教師提問：養成規律運動習慣能有效提升體適能，如何養成規律運動習慣？ 2.教師統整學生的回答，並帶領學生閱讀課本，認識養成規律運動習慣的方法。 3.教師請學生運用養成規律運動習慣的方法，設定運動計畫，達成每週課後運動 150 分鐘的目標。 《活動 8》運動要注意 1.教師提問：運動時你會注意哪些事以保護自己的安全？ 2.教師領學生閱讀課本，了解運動安全注意事項。	發表：說出提升心肺適能的好處。 實作：完成「我的運動計畫」學習單。 運動撲滿：下課後，找家人或同學每天練習耐力跑 30 分鐘，提升心肺適能。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

十三	第二單元天然災害知多少 第三課颱風來襲	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第二單元天然災害知多少 第 3 課颱風來襲 《活動 1》颱風可能造成的災害 1.教師提問：你經歷過颱風嗎？你當時的感受是什麼？該次颱風造成了哪些災情？ 2.教師播放颱風災害相關影片，請學生分享颱風可能造成的災害。 《活動 2》防颱準備 1.教師提問：你和家人在颱風來臨前，會做哪些預防措施？ 2.教師統整學生的回答，並配合課本，說明颱風來臨前應該做的防範措施。	發表：說出颱風來臨可能帶來的災害與威脅。 實作：完成「防颱小達人」學習單。	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
十三	第五單元投擊奔極限 第三課友善攻防術	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	第五單元投擊奔極限 第 3 課友善攻防術 《活動 1》進攻八式 1.教師說明並示範「進攻八式」動作要領。 2.教師重複示範動作要領，使學生能清楚觀察，接著帶領學生反覆演練，直到動作熟練。 《活動 2》退防八式 1.教師說明並示範「退防八式」動作要領。 2.教師重複示範動作要領，使學生能清楚觀察，接著帶領學生反覆演練，直到動作熟練。	操作：和同伴合作，進行「雙人對練」。 發表：分享身體活動後的感覺或心得。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			《活動 3》雙人對練 教師帶領學生複習《活動 1》和《活動 2》的活動內容，接著將學生分為 2 人一組面對面，進行分組對練。 《活動 4》以練會友 待學生熟練雙人對練模式後，請同組學生分開，再另找兩位同學進行對練，攻防動作都要練習。		
十四	第二單元天然災害知多少 第三課颱風來襲	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	第二單元天然災害知多少 第 3 課颱風來襲 《活動 3》因應颱風的行動 1.教師帶領學生閱讀課本，了解因應颱風各種狀況採取的行動。 《活動 4》颱風來臨時注意事項 1.教師帶領學生閱讀課本，了解颱風來臨時注意事項。 《活動 5》颱風過後的行動 1.教師帶領學生閱讀課本，說明：颱風過後應整理環境並檢查居家環境的損壞情形。 2.教師帶領學生閱讀課本，並配合影片說明「巡、倒、清、刷」的方法。	演練：巡、倒、清、刷預防登革熱。 總結性評量：完成課本「現學現用」。	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

十四	第五單元投擊奔極限 第三課友善攻防術	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	第五單元投擊奔極限 第 3 課友善攻防術 《活動 5》武友交流 教師請學生回到《活動 1》分組，接著每組輪流進行對練表演，讓學生彼此觀摩。表演時，教師可適時指導學生動作正確性，並表揚技優的組別。 《活動 6》單招進擊 教師說明並示範「單招進擊」活動進行方式：全班分為 2-3 組，每組一個練習靶，依序擊打。擊打方式以單招左右交互攻擊為原則。 《活動 7》劈踢衝打 教師說明並示範「劈踢衝打」活動進行方式：全班分為 2-3 組，每組一個練習靶，依序擊打。擊打方式以組合三個單招左右交互攻擊為原則。 《活動 8》靜心收功 教師將學生分為 3-5 人一組，請學生分組討論與分享學習心得，並請學生課後完成「劈踢衝打演武計畫」學習單。	實作：完成「劈踢衝打演武計畫」學習單。 運動撲滿：訂定個人的「劈踢衝打演武計畫」並確實執行。	【品德教育】 品 E6 同理分享。
----	-----------------------	--	---	---	----------------------

附件 2-5（國中小各年級適用）

十五	第三單元健康方程式 第一課呼吸系統	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	第三單元健康方程式 第 1 課呼吸系統 《活動 1》認識呼吸系統 教師配合人體呼吸系統放大圖，說明呼吸系統的構造和功能。 《活動 2》危害呼吸系統的因素 1.教師說明：生活中有許多因素，會影響呼吸系統的健康，引起打噴嚏、流鼻水、咳嗽、鼻塞、喉嚨痛、呼吸困難等症狀，舉例常見危害呼吸系統的因素。 2.教師利用道具或投影片，請學生猜一猜，生活中會造成呼吸系統的健康問題的原因。	問答：知道影響呼吸系統健康的原因。	【品德教育】 品 E6 同理分享。
十五	第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第六單元箱木跳跳隨花舞 第 1 課跳箱平衡木 《活動 1》踏跨遊戲 教師布置踏板和高約 30-50 公分（1-2 層）的橫置跳箱，跳箱周圍布置軟墊，請學生以小組為單位，輪流進行「單腳踩踏板起跳後，跨越跳箱」的動作。教師提醒學生，踩踏板時單腳應踩在踏板前半段。 《活動 2》踏跳落地 1.教師說明並示範「踏跳橫箱」動作要領。 2.教師將橫箱改為縱箱，接著說明並示範「踏跳縱箱」動作要領。	操作：完成跳箱、平衡木活動。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			3.教師增加一層縱箱連接排列，接著說明並示範「踏跳箱平衡行」動作要領。 《活動 3》墊上兔跳與箱上兔跳 1.教師在軟墊上說明並示範兔跳動作要。 2.教師放置一層縱箱，四周圍鋪上軟墊。接著說明並示範「箱上兔跳」動作要領。 3.教師增加一層縱箱連接排列，接著說明並示範「箱上兔跳前進」動作要領。 《活動 4》撐跳過箱 教師說明並示範「撐跳過箱」動作要領。 《活動 5》箱上前滾翻 教師說明並示範「箱上前滾翻」動作要領。 《活動 6》箱上心情站 教師詢問：你完成箱上前滾翻了嗎？進行時是否遇到困難呢？請學生輪流發表。		
十六	第三單元健康方程式 第一課呼吸系統	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的	第三單元健康方程式 第 1 課呼吸系統 《活動 3》保護呼吸系統的方法 1.教師帶領學生閱讀課本：面對生活中這些環境問題時，怎麼做才能保護呼吸系統呢？	演練：練習呼吸系統的保健方法。 實作：完成「呼吸系統」學習單。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		潛能。	2.各組討論抽到的生活情境題，思考保護呼吸系統的方法並編成短劇，輪流上臺演出討論的結果。		
十六	第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第六單元箱木跳跳隨花舞 第1課跳箱平衡木 《活動7》上下平衡木 教師說明並示範「上下平衡木」動作要領。 《活動8》上木平衡姿態多 1.師生共同討論：在場地不變的限制下，可以如何變化《活動7》的動作內容？ 2.教師請學生分組討論：變化後的動作可行嗎？安全嗎？活動的動線合理嗎？需要再修正嗎？再進行一輪討論，並修正動作。	操作：完成「上木平衡姿態多」活動。 發表：分享箱上創意動作。	【品德教育】 品E6同理分享。
十七	第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	第三單元健康方程式 第2課肺炎防疫通 《活動1》認識肺炎 教師統整學生發表的內容，配合課本介紹肺炎。	發表：認識肺炎的成因、症狀和傳染方式。	【品德教育】 品E6同理分享。

附件 2-5（國中小各年級適用）

十七	第六單元箱木跳 跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第六單元箱木跳跳隨花舞 第 1 課跳箱平衡木 《活動 9》木上表演秀 1.教師請學生分組討論：如何分配道具並展現個人在平衡木上的表演動作？ 2.教師請各組上木表演，相互觀摩學習，展現團隊合作精神。 《活動 10》闖關小達人 教師說明「闖關小達人」活動進行方式：第一關：墊上兔跳（蹲下，雙手撐墊，雙腳同時起跳前進）。第二關：箱上前滾翻（在箱上前滾翻，下箱時雙腳落地）。第三關：兔跳上箱分腿下箱（上箱，兔跳前進，雙手撐箱分腿下箱）。第四關：平衡木上搖呼拉圈（搖 6 至 10 下）。	實作：完成「跳箱平衡木」學習單。 運動撲滿：課後找同學到安全場地，練習兔跳前進和在平衡木上與道具互動。	【品德教育】 品 E6 同理分享。
十八	第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	第三單元健康方程式 第 2 課肺炎防疫通 《活動 2》生病時的照護 教師說明罹患肺炎的自我照護方法。	演練：知道生病時的照護方式。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

十八	第六單元箱木跳 跳隨花舞 第二課線條愛跳 舞	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	第六單元箱木跳跳隨花舞 第 2 課線條愛跳舞 《活動 1》線條變變變 教師隨機抽出符號、數字或圖形的字卡，請學生運用肢體做出字卡中的線條與造型，可以單獨呈現，亦可邀請鄰近的同學與自己合作完成。 《活動 2》移位步伐練習 1.教師說明並示範「移位步伐練習」動作要領。 2.教師引導學生練習並熟記指令，接著以鈴鼓聲引導學生變換移位步伐，藉此熟練不同的移位步伐。 《活動 3》L 和 S 的對話 1.教師引導學生複習上節課創作的直線和曲線造型變化。 2.動作熟練後，教師請學生聆聽教師指令和鼓聲，在空間中結合走步、跑步、跳步、爬步及轉圈等移位動作作串聯，做出三個直線、曲線造型。	操作：模仿生活中人、事、物的角色動作。 觀察：在活動中與同伴良好互動。 發表：說出大自然景物的線條。	【品德教育】 品 E6 同理分享。
十九	第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的	第三單元健康方程式 第 2 課肺炎防疫通 《活動 3》防疫行動 1.教師說明：預防肺炎的方法有兩大原則是減少被傳染的機會、增強身體抵抗力。請學生從疾病的特性	實作：完成「我的防疫約定與行動」學習單。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		潛能。 和過去曾學習的傳染病預防方法，發表預防肺炎的行動。 2.教師統整學生發表的內容，並說明預防肺炎的行動。 3.教師提問：肺炎流行期間，醫護人員、衛生單位、科學家都在為戰勝疾病而忙碌，如果有人不遵守防疫規定，你的感覺是什麼？可能會造成哪些影響呢？請學生自由發表。 4.教師發下「我的防疫約定與行動」學習單，請學生清楚說明預防肺炎的決心，並於一週後記錄該週的執行狀況。			
十九	第六單元箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	第六單元箱木跳跳隨花舞 第2課線條愛跳舞 《活動4》模仿與結合 教師將學生分為2-4人一組，並說明「模仿與結合」活動進行方式：小組擬定主題，討論表現的情境和內容，應包含動作造型與移位動作。以及成員角色的編配。接著小組進行編排、練習。最後分享與展演。 《活動5》表演與欣賞 依據《活動4》創作內容，各組輪流上臺表演作品。	實作：完成「一起來模仿」學習單。 運動撲滿：下課後，找同學一起做出「模仿與結合」的互動。	【品德教育】 品E6同理分享。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

廿	第三單元健康方程式 第三課就醫好習慣	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	第三單元健康方程式 第 3 課就醫好習慣 《活動 1》正確就醫 1.教師說明正確就醫的步驟和注意事項。 2.教師將學生分組，互相觀察與核對組員準備的看診收據和藥袋，了解藥袋上的資訊。	發表：說出正確就醫的步驟和注意事項。	【品德教育】 品 E6 同理分享。
廿	第六單元箱木跳跳隨花舞 第三課花之舞	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	第六單元箱木跳跳隨花舞 第 3 課花之舞 《活動 1》花之舞基本舞步 教師說明並示範「花之舞」的動作及步法：點步、跑跳步、搖擺步。 《活動 2》花之舞舞序 1.教師請學生站成半圓，面朝圓心，呈牽手舞姿，隊伍兩端外手插腰預備。 2.教師播放「花之舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作，接著說明並示範「花之舞」舞序。	操作：表演「花之舞」舞蹈。 實作：完成「花之舞」學習單。	【品德教育】 品 E6 同理分享。
廿一	第三單元健康方程式 第三課就醫好習慣	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的	第三單元健康方程式 第 3 課就醫好習慣 《活動 2》就醫開麥拉 1.學生 4 人一組，分別扮演病人、家人、醫師、藥師，演練生病、看病、領藥的過程。	演練：做到正確就醫的步驟。 實作：完成課本第 59 頁「就醫行為檢核表」。 總結性評量：完成	【品德教育】 品 E6 同理分享。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		潛能。	2.演練結束後，教師隨機請數組學生上臺演出演練各情境的過程，請臺下學生給予回饋與建議，教師適時補充與澄清正確的做法。 《活動 3》我的就醫行為 教師請學生填寫課本「就醫行為檢核表」，請學生檢視自己的就醫習慣。	課本「現學現用」。	
廿一	第六單元箱木跳跳隨花舞 第三課花之舞	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	第六單元箱木跳跳隨花舞 第 3 課花之舞 《活動 3》表演與欣賞 教師請各組輪流表演「花之舞」並互相觀摩，其他組組員欣賞並給予建議。 《活動 4》鑽手門遊戲 1.教師請學生面朝圓心，全班圍成一個圈，配合音樂複習「花之舞」舞蹈。 2.教師將全班分成 4-5 組，每組約 5 人，排成一行橫排隊型。接著請學生在「花之舞」搖擺步後的 4 個八拍，進行「鑽手門」遊戲變換動作和隊形。	運動撲滿：下課後，找同學一起跳「花之舞」。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

註：

1.本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。

附件 2-5（國中小各年級適用）

2.計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。