

花蓮縣 明廉 國民小學 109 學年度 2 年級第 1 學期部定課程計畫 設計者： 低年級健體領域教師

一、課程類別：

☐國語文 ☐閩南語文 ☐客家語文 ☐原住民族語文：____族 ☐新住民語文：____語 ☐英語文
☐數學 ☒健康與體育 ☐生活課程 ☐社會 ☐自然 ☐藝術 ☐綜合

二、學習節數：每週（ 3 ）節，實施（ 21 ）週，共（ 63）節。

三、素養導向教學規劃：

教學 期程	核心素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議題 實質內涵	備 註
		學習表現	學習內容						
第一 週	A1 身心素質 與自我精進 A2 系統思考 與解決問題	1a-I-1 認 識基本的 健康常 識。 1a-I-2 認 識健康的 生活習 慣。 2b-I-2 願 意養成個 人健康習 慣。	Ea-I-1 生 活中常見 的食物與 珍惜食 物。 Ea-I-2 基 本的飲食 習慣。	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食 活動一、誰最健康 1. 教師舉出下面的例子，請學生思考誰最健康： 安安——喜愛吃肉，不愛吃菜，經常便秘。 毛毛——愛吃零食，不愛吃飯，面黃肌瘦。 丁丁——飲食均衡，每天吃六大類食物。 2. 學生自由發表誰最健康，並說出原因。 3. 教師鼓勵學生認真學習食物的來源和功能，並且正確選擇有益健康的食物，吃出健康和快樂。 活動二、用餐好習慣 1. 請學生自由發表用餐前後要注意什麼？ 2. 教師統整說明良好的飲食習慣包括：飯前洗手、細嚼慢嚥、不浪費食物、飯後潔牙、飯後不做劇烈運動等。 3. 配合課本頁面請學生反省自己的飲食習慣，如果做得很好，就在□中打√。 4. 教師說明不良的飲食習慣會傷害健康，也會影響發育，鼓勵學生養成良好的飲食習慣。 活動三、認識六大類食物 1. 教師配合課本頁面，說明食物分成全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類等六大不同種類的食物。 2. 教師在黑板或海報紙上標示六大類食物區塊，利用課前收集到的	3	教用 版電 子教 科書	操作 問答 發表 自評 觀察	【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。	

				<p>食物圖片，進行分類競賽：</p> <p>(1)全班分成兩組，輪流推派代表上台比賽。</p> <p>(2)教師每次出示兩張食物圖卡，分別請上台的學生判斷該食物的類別並貼在正確的區塊內。</p> <p>(3)最後看哪一組的正確率較高，即為優勝。</p> <p>3. 教師針對錯誤的分類說明，並鼓勵獲勝的組別。</p> <p>活動四、討論六大類食物對身體的益處</p> <p>1. 教師配合課本頁面，說明六大類食物的主要功用，例如：</p> <p>(1)全穀雜糧類→提供身體活動時所需的熱量。</p> <p>(2)豆魚蛋肉類→幫助生長發育。</p> <p>(3)乳品類→強健骨骼和牙齒。</p> <p>(4)蔬菜類→促進腸胃健康，預防疾病。</p> <p>(5)水果類→幫助消化，增強身體抵抗力。</p> <p>(6)油脂與堅果種子類→提供熱量，保護皮膚和器官。</p> <p>2. 教師歸納各類食物有不同的營養和功用，每天都要均衡的攝取。</p> <p>活動五、「我的餐盤」6口訣</p> <p>1. 教師配合課本頁面介紹「我的餐盤」，強調每天都要均衡攝取六大類食物。請學生依序練習口訣：</p> <p>(1)乳品類→每天早晚一杯奶</p> <p>(2)水果類→每餐水果拳頭大</p> <p>(3)蔬菜類→菜比水果多一點</p> <p>(4)全穀雜糧類→飯跟蔬菜一樣多</p> <p>(5)豆魚蛋肉類→豆魚蛋肉一掌心</p> <p>(6)油脂與堅果種子類→堅果種子一茶匙</p> <p>2. 教師統整：不論在家中或是在外用餐，都可以利用口訣，吃得營養又健康。</p> <p>活動六、聰明吃，營養跟著來</p> <p>1. 教師說明攝取太多的食物容易造成肥胖，攝取太少則容易消瘦、體力不足。</p> <p>2. 配合課本頁面，請學生檢查小萱的午餐內容是否符合「我的餐盤」所介紹的份量？合的請打√。</p> <p>3. 請學生分享勾選的結果，並發表對小萱的建議。</p> <p>4. 教師統整：吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得營養又健康，可以參考「我的餐盤」所提供的建議份量。</p>					
第	A1 身心素質與自我精進	1a-I-1 認識基本的	Ea-I-1 生活中常見的	<p>單元一、吃出健康和活力</p> <p>活動一、健康飲食</p>	3	教用版電	操作問答	【能源教育】	

二 週	A2 系統思考 與解決問題	健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	<p>活動一、珍惜食物不浪費</p> <p>1. 教師以學校午餐為例，請學生說一說裡面有哪些食材。</p> <p>2. 教師透過提問引導學生思考：</p> <p>(1) 在我們享用營養、美味的食物時，有沒有想過這些食物是從哪裡來的呢？</p> <p>(2) 一頓美味的餐點背後需要哪些人辛苦的付出呢？</p> <p>(3) 如果你是農夫或廚師，看到食物被丟掉，會有什麼感受呢？</p> <p>3. 教師統整說明：在享用美味、營養的食物時，要感謝辛勤耕作的農夫及烹調食物的廚師，千萬不要浪費食物。</p> <p>活動二、養成珍惜食物的習慣</p> <p>1. 教師提問：平常你會愛惜食物，把食物吃光嗎？請學生自我反省並公開發表。</p> <p>2. 請學生配合課本頁面記錄三天的飲食狀況，如果能吃完大部分的食物，就把笑臉塗上顏色；如果有很多剩餘食物，就把哭臉塗上顏色。</p> <p>3. 教師鼓勵學生要感恩、惜福，珍惜得來不易的食物。</p> <p>活動三、討論生活中珍惜食物的方法</p> <p>1. 師生共同討論在生活中珍惜食物不浪費的方法，例如：</p> <p>(1) 先計畫後採購，吃多少買多少。</p> <p>(2) 外出用餐時不過量點菜，真的吃不飽才加點。</p> <p>(3) 充分利用食材，減少產生食物垃圾。</p> <p>(4) 吃多少煮多少，把餐盤裡的食物吃乾淨。</p> <p>2. 教師勉勵學生儘量減少丟棄食物的行為。</p> <p>活動四、實踐珍惜食物不浪費</p> <p>1. 教師說明：為了避免浪費食物，平時應該掌握「買得剛剛好、煮得剛剛好、點得剛剛好」的原則，避免產生太多剩餘的食物。</p> <p>2. 配合課本頁面，請學生勾選不浪費食物的具體做法：</p> <p>(1) 和家人到餐廳用餐：</p> <p>(×) 什麼都想吃，多點幾道菜。</p> <p>() 吃多少，點多少。</p> <p>() 把吃不完的食物打包帶回家。</p> <p>(2) 吃到飽自助餐：</p> <p>() 少去吃到飽餐廳。</p> <p>() 先拿一點，吃完再拿下一盤。</p> <p>(×) 要多拿一點才划算。</p> <p>(3) 到超市採買食物：</p>	子 教 科 書	發表 自評 觀察	能 E8 於家 庭、校園生 活實踐節能 減碳的行 動。	
--------	------------------	--	-----------------------------	---	------------	----------------	---	--

				<p>(×) 特價食物，多買一點才划算。</p> <p>() 一次不要買太多，買需要的就好。</p> <p>() 食物新鮮比較重要，買回家趕快吃完，不要放到過期。</p> <p>3. 教師補充說明：吃得剛剛好，不浪費食物，可以減少溫室氣體，也是愛地球的表現。</p> <p>活動五、探討飲食問題</p> <p>1. 配合課本頁面，呈現情境中小萱和小安的飲食情況。</p> <p>2. 學生自由發表：</p> <p>(1)小萱的飲食問題是什麼？（很少喝牛奶）可以解決問題，改善飲食的方法是什麼？（請家人幫忙買牛奶並且提醒自己早晚喝）</p> <p>(2)小安的飲食問題是什麼？（喝太多含糖飲料）可以解決問題，改善飲食的方法是什麼？（自己帶水壺，口渴就喝白開水）</p> <p>3. 教師補充說明白開水最解渴，而且喝了不會造成身體的負擔。而其他市面上販售的含糖飲料，除了添加色素、香料外，還添加了很多糖，攝取過多糖分會引起肥胖、齲齒，還可能影響生長發育，引起過動和注意力不集中等問題。鼓勵學生多喝白開水，不喝含糖飲料。</p> <p>活動六、發現自己的飲食問題</p> <p>1. 請學生思考並寫出自己的飲食問題。包括：主要的飲食問題是什麼？造成飲食問題的原因是什麼？解決問題的方法是什麼？</p> <p>2. 每個學生都去找跟自己一樣飲食問題的同學（以4人為原則），找到適當的位置，進行討論，再請一位組員報告討論結果。</p> <p>3. 教師鼓勵學生改善自己的飲食問題。</p>					
第三週	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	單元一、吃出健康和活力 活動二、飲食追追追 活動一、作決定的步驟 1. 教師配合課本頁面，請學生思考小安的情境問題「放學時小安覺得口渴，想喝含糖飲料。雖然帶了白開水，但是看到便利商店各式各樣的含糖飲料，很想買來喝……」 2. 教師說明作決定的步驟：確定自己必須做決定→列出可能的選擇→列出不同選擇的優缺點→做出決定→評價決定：想一想，這是一個好決定嗎？ 2. 教師鼓勵學生好好利用做決定的技巧，為自己的健康做個好決定。 活動二、作個好決定 1. 教師提問：冰箱裡有鮮奶和巧克力牛奶，該怎麼選擇呢？ 2. 共同思考選擇鮮奶有哪些優點和缺點？選擇巧克力牛奶有哪些優	3	教用版電子教科書	發表問答自評	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。	

				<p>點和缺點？</p> <p>3. 討論之後請數名學生發表決定選擇什麼食物，理由是什麼？</p> <p>4. 鼓勵學生為了自己的健康著想，選擇營養的食物。</p>					
第 四 週	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Eb-I-1 健康安全消費的原則。</p>	<p>單元一、吃出健康和活力</p> <p>活動三、飲食安全小撇步</p> <p>活動一、分享吃壞肚子的經驗</p> <p>1. 請學生分享因為吃了過期或壞掉的食物而導致上吐下瀉、肚子疼痛的經驗。</p> <p>2. 教師配合課本的例子，說明像鮮奶營養很豐富，但是放在室溫下太久，細菌會大量繁殖，喝了之後可能會引起腸胃炎，造成肚子痛、嘔吐或拉肚子的症狀。</p> <p>2. 教師說明：冷藏的食物像鮮奶、豆漿等，離開冰箱後要及早喝完，在室溫下不要放太久。</p> <p>3. 鼓勵學生為了自己的健康著想，少吃油炸食物，多吃蔬菜水果。</p> <p>活動二、分辨盒裝鮮奶的安全性</p> <p>1. 教師展示盒裝鮮奶，請學生發表如何知道盒子裡的鮮奶是否新鮮、安全。</p> <p>2. 分組觀察鮮奶盒上面的標示，找出生產日期、有效日期及保存方法。提醒學生不要食用過期的食物，以免吃壞肚子。</p> <p>3. 教師提醒學生在購買時要注意有沒有過期，如果回家後才發現買到過期或有問題的食物，也可以拿著發票和過期食物到賣場要求退換貨。</p> <p>活動三、辨識新鮮、安全的食物</p> <p>1. 準備腐壞和新鮮的水果，讓學生利用感官看一看、聞一聞、摸一摸，分辨兩者的差別。</p> <p>2. 教師配合食物圖卡，請學生發表辨別食物安全性的方法。</p> <p>3. 教師說明在吃食物之前，有一些技巧可以判斷食物是否新鮮、安全：</p> <p>(1) 用眼睛觀察食物的外觀和顏色，必須沒有變質或發霉現象，如果是包裝食品，封口要完整沒有破損。</p> <p>如果是罐頭，必須沒有裂痕、生鏽或凹凸變形。</p> <p>(2) 用鼻子聞聞看食物是否有不正常的味道，如果有酸臭味就表示壞掉了，不能食用。</p> <p>活動四、安全食物挑挑樂</p> <p>1. 配合課本頁面，請學生發表如何選擇新鮮、安全的食物。</p> <p>2. 利用實物（水果、罐頭、包裝食品等）進行測試，請學生挑選新</p>	3	教 用 版 電 電 子 子 教 科 書	發表 實作 自我檢 核	<p>【家庭教 育】</p> <p>家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。</p>	

				<p>鮮、安全的食物並說明理由。</p> <p>3.教師統整說明：辨識食物的安全性時，要善加運用眼睛、鼻子等感官來判斷，才能讓自己吃得安心又健康。</p> <p>活動五、和健康的約定</p> <p>1.教師說明均衡的飲食是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。</p> <p>2.請學生配合課本頁面，將願意努力做到的項目打√。</p> <p>3.回家後宣讀內容並請家長簽名。</p> <p>活動六、我的晚餐紀錄</p> <p>1.請學生寫下昨天晚餐吃了哪些食物。</p> <p>2.檢核所寫的晚餐內容是否符合「我的餐盤」所建議的類別和分量。</p> <p>3.討論需要改進的飲食內容及方法。</p> <p>4.教師鼓勵學生均衡攝取六大類食物。</p>					
第 五 週	A1 身心素質 與自我精進 A3 規劃執行 與創新應變	3a-I-1 能 於引導 下，表現簡 易的自我 調適技 能。	Fa-I-1 認 識與喜歡自 己的方法。	<p>單元二、我真的很不錯</p> <p>活動一、我喜歡自己</p> <p>活動一、猜猜我是誰</p> <p>1.教師發下空白紙張，同時詢問學生會用哪些話來形容自己？請學生思考後寫在白紙上（不用寫名字）。</p> <p>2.以排或組為單位收齊紙張，放到臺上。教師按照排或組的順序，輪流抽出一張並唸出所寫的內容（視教學時間，逐一進行，不一定每位同學都會被猜到）。</p> <p>3.教師鼓勵猜對的同學，表示他對於他人有敏銳的觀察和了解；也讚美被猜的同學，表示他很清楚對自己的看法和描述。</p> <p>3.教師說明一個人對自己的認識和看法就叫「自我概念」，這個自我概念有時候和他人對我們的認識很類似、有時候差很遠。一般來說，相差愈少，和別人相處時困擾也會比較少。培養「自我概念」，可以協助自己和同學或朋友建立良好的關係。</p> <p>活動二、我的小檔案</p> <p>1.教師提問：如果一個人覺得自己沒什麼優點，也沒什麼專長，心裡會有什麼感受呢？</p> <p>2.教師強調每個人都有不同的優點和專長，可以從不同的角度來看待自己，例如：做事能力、運動能力、人際關係或各種不同的才藝（如彈琴、下棋、畫畫等），找出自己的優點和專長，讓自己感覺更好、更喜歡自己。</p> <p>3.請學生填寫課本第31頁的小檔案內容。</p> <p>4.請數名學生分享自己填寫的內容。</p>	3	教 用 版 電 子 教 科 書	發表 自評	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E1 了解個人的自我概念。</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>	

				<p>5. 師生共同討論下列問題：</p> <p>(1) 每個人喜歡吃的食物或每個人喜歡做的活動都相同嗎？</p> <p>(2) 每個人的專長都相同嗎？</p> <p>(3) 假如全班同學的專長都一樣，會是什麼樣的情形呢？</p> <p>6. 教師歸納說明：每個人都是獨特的，有自己的喜好和專長。我們可以藉由每個人不同的專長來相互學習和幫忙，讓整個班級能達到團隊互助、合作成長的效果。</p> <p>活動三、喜歡自己</p> <p>1. 教師說明每個人都有不同的特點，接著詢問學生喜不喜歡現在的自己？為什麼？</p> <p>2. 請數名學生自由發表：覺得自己有哪些地方還不錯？</p> <p>3. 請學生思考自己有哪些很棒的能力或好表現？在課本第32頁的表格中打V。</p> <p>4. 教師統整：勇於表現自己的優點，並學習他人的優點，可以讓自己變得更好。</p> <p>活動四、為自己加油</p> <p>1. 教師根據自己所知，列舉一些知名人士的奮鬥歷程，強調每個人都有優點和缺點，重要的是如何面對並改進自己的缺點。例如：藝人劉德華最初發行的唱片銷量奇差，他認真檢查自己的缺失，最後唱出了特色，成為了有名的歌手。</p> <p>2. 請學生思考自己需要改進的缺點及改進的方法後，完成課本第33頁的表格。</p> <p>3. 請數名學生分享填寫的內容，教師歸納說明：沒有人是十全十美的，只要勇於面對自己的缺點並設法改進，就可以讓自己愈來愈好。</p>					
第六週	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-I-1 嘗	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	<p>單元二、我真的很不錯</p> <p>活動二、我是感官的好主人</p> <p>活動一、認識感官的功能</p> <p>1. 教師請數名學生分別扮演眼睛、耳朵、鼻子和嘴巴，請他們說一說自己對主人有哪些幫助。</p> <p>2. 教師配合課本第34、35頁說明感官的功能：</p> <p>眼睛→可以看書，可以觀賞美麗的風景。</p> <p>耳朵→可以聽聲音，可以欣賞音樂。</p> <p>鼻子→可以分辨氣味。</p> <p>嘴巴→可以嘗味道，可以說話和唱歌。</p> <p>3. 教師歸納：透過感官我們才能學習新的事物，讓生活變得更美好。平常要好好愛護它們，別讓它們受到傷害。</p>	3	教 用 版 電 電 子 子 教 科 書	問答 發表 觀察 實作	【安全教 育】 安E12 操作 簡單的急救 項目。	

		<p>試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>		<p>活動二、體會感官的重要性</p> <p>1. 進行殘障體驗活動：</p> <p>(1) 視障體驗→清出空間讓學生矇眼走直線；或是矇眼在黑板上畫人像。</p> <p>(2) 聽障體驗→讓學生戴上耳罩，聽辨輕聲說話的聲音。</p> <p>(3) 語障體驗→不能說話，只能用比手畫腳的方式讓同學猜出紙條上的文字內容。</p> <p>2. 教師歸納：眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等感官雖然非常重要，但卻常常被忽視。每個人都應該當感官的好主人，好好愛護它們，避免這些重要的感官受傷。</p> <p>活動三、有害眼睛的行為</p> <p>1. 請學生觀察課本第36頁，發表哪些行為會傷害眼睛，並說出原因。例如：趴在床上看書、長時間玩手機、趴在桌上寫字，都會造成眼睛疲勞，如果不改掉這些行為，就可能形成近視。</p> <p>2. 教師提醒學生要避免長時間、近距離過度使用眼睛。</p> <p>活動四、我會愛護眼睛</p> <p>1. 請學生配合課本37頁，檢視自己是否有做到愛護眼睛的行為，包括：看書寫字時注意姿勢和時間、少用手機或平板電腦、多做戶外活動等。</p> <p>2. 徵求自願者上臺表演眼睛的保健方法。包括：看書時與書本保持30公分的距離；使用手機或平板時光線充足而且不超過半小時。</p> <p>2. 請學生分享自己還做到哪些愛護眼睛的行為，教師適時補充並給予鼓勵。</p> <p>3. 教師歸納：愛護自己的眼睛，當個眼睛的好主人。</p> <p>活動五、眼睛救護站</p> <p>1. 教師說明生活中有許多危機，可能造成眼睛不舒服或受傷。如果學會處理方法，可以降低傷害的嚴重性。</p> <p>2. 配合課本第38頁說明異物入眼及眼睛外傷的處理方法：</p> <p>(1) 昆蟲或沙子跑進眼睛時，可以閉上眼睛讓淚水把異物沖出來。</p> <p>(2) 因為碰撞使得眼睛受傷時，應該用乾淨的紗布蓋住眼睛，立刻送醫急救。</p> <p>活動六、情境演練</p> <p>1. 請學生配合課本模擬的情境，說出並演示急救處理步驟。</p> <p>情境一：走在路上突然颳起一陣強風，沙子被吹進小琪的眼睛裡。</p> <p>情境二：在操場跑步時，一顆球突然飛過來，擊中小文的眼睛。</p> <p>2. 教師歸納：眼睛是很精密的感官，遇到傷害事件時要採取正確步</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

				<p>驟急救處理，並且立刻告訴父母或師長。</p> <p>活動七、有害耳朵的行為</p> <p>1. 請學生觀察課本第40頁，發表哪些行為會傷害耳朵，並說出原因。例如：用尖銳的物品挖耳朵，可能使耳道受傷。長時間戴耳機或讓耳朵處在太大的噪音中，可能讓聽力受損。</p> <p>2. 教師提醒學生避免挖耳朵，也不要讓耳朵長期處在噪音的環境中。</p> <p>活動八、我會愛護耳朵</p> <p>1. 請學生配合課本第41頁，檢視自己是不是做到愛護耳朵的行為，包括：不亂挖耳朵、遠離噪音、避免長時間戴耳機等。</p> <p>2. 徵求自願者上臺表演耳朵的保健方法。包括：遇到太大的噪音時要摀住耳朵並且離開現場；不用尖的物品挖耳朵；耳機不要戴太久，音量也不要調太大等。</p> <p>3. 請學生分享自己還做到哪些愛護耳朵的行為，教師適時補充並給予鼓勵。</p>					
第七週	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<p>Ba-I-2 耳鼻傷害事件急救處理方法。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p>	<p>單元二、我真的很不錯</p> <p>活動二、我是感官的好主人</p> <p>活動一、耳朵救護站</p> <p>1. 教師說明耳朵的構造很精密，如果有異物入耳，要小心處理，以免聽力受損。</p> <p>2. 配合課本42頁說明異物入耳及耳朵進水的處理方法：</p> <p>(1) 昆蟲跑進耳朵裡，可以用燈光照射耳朵，讓昆蟲朝光亮的地方跑。如果無效，就要請醫師處理。</p> <p>(2) 耳朵進水時，可以將進水的耳朵朝下，原地跳讓水流出。</p> <p>活動二、情境演練</p> <p>1. 請學生配合課本模擬的情境，說出並演示急救處理步驟。</p> <p>情境一：小新趴在桌上睡午覺時，突然覺得耳朵很痛，而且有東西在耳內搔刮的聲音。</p> <p>情境二：芳芳上完游泳課，耳朵裡進水不舒服。</p> <p>2. 教師歸納：遇到耳朵傷害事件時要採取正確的方式處理，並且立刻告訴父母或師長。</p> <p>活動三、有害鼻子和嘴巴的行為</p> <p>1. 請學生觀察課本第44頁，發表哪些行為會傷害鼻子和嘴巴，並說出原因。例如：用手指挖鼻孔導致流鼻血、喝熱湯導致舌頭燙傷。</p> <p>2. 教師提醒學生別亂挖鼻孔，因為鼻腔黏膜中的微細血管分布很密而且很脆弱，容易破裂而導致出血。</p> <p>活動四、我會愛護鼻子和嘴巴</p>	3	教用版電子教科書	觀察實作	<p>【安全教育】</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p>	

				<p>1. 請學生配合課本第45頁，檢視自己是不是做到愛護鼻子和嘴巴的行為，包括：不用手指或其他物品挖鼻孔、避免吸入太多髒空氣、避免食用太燙的食物等。</p> <p>2. 徵求自願者上臺表演鼻子和嘴巴的保健方法。包括：打掃時要戴口罩、不亂挖鼻孔、太燙的食物等涼一點再吃等。</p> <p>3. 請學生分享自己還做到哪些愛護鼻子和嘴巴的行為，教師適時補充並給予鼓勵。</p> <p>活動五、口鼻救護站</p> <p>1. 教師說明鼻子和嘴巴都是重要的感官，要注意保健，避免讓它們受傷。</p> <p>2. 配合課本第46頁，說明流鼻血和咬傷舌頭時的處理方法：</p> <p>(1) 流鼻血時，將頭向前傾，用手捏住鼻翼10-15分鐘，暫時用嘴巴呼吸。</p> <p>(2) 咬傷舌頭時可以含冰塊止血及減輕疼痛，如果傷口較大，就要請牙醫師治療。</p> <p>活動六、情境演練</p> <p>1. 請學生配合課本模擬的情境，說出並演示急救處理步驟。</p> <p>情境一：大雄下課時突然流鼻血。</p> <p>情境一：佳佳吃東西時不小心，咬傷了舌頭。</p> <p>2. 教師歸納：遇到鼻子或嘴巴傷害事件時要採取正確步驟急救處理，並且立刻告訴父母或師長。</p> <p>活動七、小試身手</p> <p>請學生回家後完成課本第46、47頁的小試身手活動，並和同學分享。</p>					
第 八 週	A1 身心素質 與自我精進 A2 系統思考 與解決問題	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	<p>單元三、拒絕菸酒</p> <p>活動一、喝酒壞處多</p> <p>活動一、討論喝酒的壞處</p> <p>1. 教師配合課本第52頁，說明喝酒的壞處，包括：</p> <p>(1) 喝酒會使反應變慢、注意力沒辦法集中。</p> <p>(2) 喝酒會傷害腦部細胞。</p> <p>活動二、醉不上道</p> <p>1. 教師強調政府在酒駕事件上的處罰很重，為了自己和他人的安全，千萬別酒駕。</p> <p>2. 配合課本第53頁，共同討論如果在喜宴等場合喝了酒，該如何解決交通問題。參考方法如：指定駕駛、請親友接送、搭程大眾運輸工具、叫計程車代步等安全方式返家。</p> <p>3. 教師歸納：告訴家中的長輩們「喝酒不開車，開車不喝酒」。</p>	3	教 用 版 電 子 教 科 書	發表 觀察	【家庭 教育】 家 E12 規劃 個人與家庭的 生活作息。	

				<p>活動三、發表對飲酒的看法</p> <p>1. 教師配合課本情境，鼓勵學生清楚表達對喝酒的看法，也讓別人能清楚自己對促進健康的立場。</p> <p>2. 學生分組討論飲酒的危害以及對飲酒的看法，推派代表上臺報告討論結果。</p> <p>3. 教師歸納：飲酒帶來的問題非常嚴重，除了傷害個人身體健康，還會危及家庭和社會安全。</p> <p>活動四、勸告親友勿飲酒</p> <p>1. 配合課本第54-55頁情境，共同討論如果親友有飲酒的習慣，如何勸他別喝酒。例如：以關心他的身體健康為由，告訴他喝酒對健康的危害，請他別再喝酒。</p> <p>2. 教師說明溝通的技巧，提醒學生在溝通時態度要誠懇，眼神要注視對方，專注傾聽並適時提出問題。</p> <p>3. 請自願表演的學生上臺演練如何勸告親友勿飲酒，其他同學提出觀後感及建議。</p>					
第九週	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	<p>單元三、拒絕菸酒</p> <p>活動二、遠離菸害</p> <p>活動一、發表對吸菸的看法</p> <p>1. 請學生發表課前詢問和觀察結果：</p> <p>(1)吸菸的親友們是受到什麼因素影響才開始吸菸的呢？</p> <p>(2)吸菸者的手指、牙齒顏色和說話時口中呼氣的味道給人什麼樣的感覺？</p> <p>2. 請學生依照教師的指示在白紙上作畫，讓學生了解長期吸菸對容貌的影響。</p> <p>(1)牙齒黑黑、黃黃的。</p> <p>(2)兩眼下方有黑眼圈。</p> <p>(3)額頭和眼尾有皺紋。</p> <p>(4)兩頰上有許多黑斑。</p> <p>(5)眼白上有許多血絲。</p> <p>(6)兩頰削瘦（可用塗黑表示）。</p> <p>3. 請學生展示畫作並說出對吸菸者的感受。</p> <p>4. 教師說明常見影響個人吸菸的因素，如好奇心、朋友的誘惑、廣告的吸引等，上癮之後往往很難戒除。所以為了避免染上吸菸的壞習慣，應該堅定的拒絕任何誘惑。</p> <p>5. 教師配合課本頁面說明吸菸的危害，如：眼睛疾病、中耳炎、胃口差、學習效果差、支氣管炎、肺炎等。</p>	3	教 用 版 電 子 教 科 書	問答	【家庭教 育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

				<p>活動二、討論長期吸菸對健康的危害</p> <p>1. 詢問學生有沒有聞過菸味？是什麼味道？有什麼感受？身體有沒有不舒服的感覺？</p> <p>2/教師配合課本第57頁說明自己不吸菸，但是旁邊有人吸菸時，就會吸入「二手菸」。二手菸對身體的傷害比直接吸菸還大，每個人都有拒吸二手菸的權利。</p> <p>3. 教師說明目前臺灣有「菸害防制法」規定：絕大多數的室內公共及工作場所全面禁菸。請學生說一說自己所知的禁菸場所（如學校、醫院、車站、電梯、公車、加油站等），都是全面禁菸。</p> <p>活動三、討論二手菸的危害</p> <p>1. 詢問學生：看到有人在禁菸場所吸菸時，你會怎麼想？怎麼做呢？</p> <p>2. 配合課本頁面引導學生：如果覺得自己應該拒吸二手菸，卻有些害怕，可以試著告訴自己：二手菸危害大家的健康，為了自己，也為了別人，應該堅定的拒絕二手菸。</p> <p>活動四、小試身手</p> <p>1. 請學生回家後完成課本第60、61頁的小試身手活動，並和同學分享。</p> <p>活動五、演練拒絕二手菸的方法</p> <p>1. 教師說明二手菸在生活中隨處可見，如果旁邊有人吸菸，你有權利拒絕二手菸。</p> <p>2. 配合課本第61頁情境，介紹拒絕二手菸的方法。</p> <p>3. 將學生分成三組，每組安排一個情境演練拒吸二手菸，並給予指導。</p> <p>情境一：在自己家中。</p> <p>情境二：在公車站。</p> <p>情境三：在電梯裡。</p> <p>4. 各組推派代表上台表演，再由大家共同討論有無其他更好的方法。</p> <p>5. 教師提出補充意見並鼓勵學生勇於拒絕二手菸。</p>					
第十週	A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	<p>單元四、運動新視野</p> <p>活動一、與繩同遊 活動二、伸展繩</p> <p>活動一、握繩方法</p> <p>1. 教師說明繩子活動的安全事項，包括要保持安全的甩繩空間、選擇塑膠繩頭取代木頭繩頭等，再引導學生解散成安全活動空間。</p> <p>2. 教師講解與示範握繩的方式，包括單手握一個繩把、單手握兩個繩把、雙手握住雙繩把和繩子、雙手各握一個繩把。</p> <p>3. 引導學生模仿與練習相關動作。</p>	3	教 用 版 電 電 子 教 科 書	問答 實作	【安全教 育】 安 E2 了解 危 機 與 安 全。	

		<p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>		<p>活動二、揮彩帶</p> <p>1. 教師講解與示範甩繩的方式，包括先將繩子對折，進行向前甩繩、左右甩繩、畫圓圈和畫8字的控繩動作。提醒學生甩繩動作重點在繩子甩動的流暢性，因此迴旋式的甩動會產生像波浪、小蛇、火球和8的圖形。</p> <p>2. 引導學生模仿與練習相關動作，並鼓勵學生嘗試以不同的握繩把方式進行甩繩動作體驗。</p> <p>3. 教師統整：甩繩和揮彩帶時都要注意繩子迴旋的流暢性，才能展現繩子活動的美感。</p> <p>活動三、造型遊戲——單人造型遊戲</p> <p>1. 教師說明繩子除了可以甩動，還可以結合之前學過的造型遊戲，引導學生複習上學期學過的三角形、長方形和正方形造型，鼓勵學生嘗試用繩子作造型。</p> <p>2. 教師講解與示範用繩子作造型的方式，引導學生模仿或動腦創作其他造型。</p> <p>3. 挑戰活動：引導學生依據教師的指令展現不同的繩子造型。</p> <p>活動四、造型遊戲——多人造型遊戲</p> <p>1. 將學生分成數組，進行跳格子、過山洞、蜘蛛人和追逐跑等的動態造型遊戲體驗，引導學生體會和他人一起進行遊戲的樂趣。</p> <p>2. 挑戰活動：引導學生依據教師的說明，分組進行多人造型遊戲活動設計，提醒學生進行分組討論時要尊重每個人的發言權利，先說出每個人的想法，最後再一起討論哪一種方法最棒，作為本組共同的想法。</p> <p>3. 各組輪流發表展演，教師再講評各組成果。</p> <p>活動五、上肢伸展動作</p> <p>1. 教師說明利用繩子進行伸展動作的安全事項，包括雙手要握緊繩頭、隨時依據個人伸展範圍調整繩子的長度（也可以請他人協助調整）等。</p> <p>2. 引導學生模仿與練習上肢伸展動作，包括上下一上一下伸展肩關節、左右一上一下擴胸伸展。</p> <p>2. 提問：有拿繩子和沒拿繩子進行伸展動作的感覺有何不同？</p> <p>活動六、下肢伸展動作</p> <p>1. 教師複習之前學過的下肢伸展動作，再引導學生利用一腳踩繩，另一腳調整動作和繩子長度的方式，利用繩子進行下肢伸展動作。</p> <p>2. 教師引導學生模仿與練習下肢伸展動作，包括左右跨步、前後跨步和坐姿伸展。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>3.挑戰活動：引導學生嘗試展現不同的伸展動作。</p> <p>4.教師統整：利用課本頁面示範，鼓勵學生邀請同學或家人一起利用課後時間，進行繩子的伸展動作，提升自己的柔軟度。</p>					
第十一週	<p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	Ab-I-1 體適能遊戲。	<p>單元四、運動新視野</p> <p>活動三、繩奇活力</p> <p>活動一、平衡遊戲</p> <p>1.教師說明把繩子當作運動器材，可以展現學會的移動性動作，如走、跑、跳等。引導學生合作把繩子布置成移動性動作的路徑。</p> <p>2.教師複習之前學過的移動性動作，引導學生先用走的方式，在繩子上向前、向後移動，表現平衡能力。</p> <p>3.兩人一組，手牽手進行平衡前進活動，訓練兩人同時進行的平衡感活動。</p> <p>4.挑戰活動：鼓勵學生自創移動路徑，兩人合作進行平衡移動活動。</p> <p>活動二、跑步遊戲</p> <p>1.教師示範把繩子當作目標物，進行各種跑步方式的變化：包括沿著繩子進行滑步、在繩子兩段進行折返跑，以及愈跑愈遠的折返跑活動等。</p> <p>2.教師引導學生分站進行跑步遊戲，體驗簡單的分站活動。</p> <p>3.挑戰活動：</p> <p>(1)兩人一組，一人持繩跑、一人追繩跑活動。</p> <p>(2)自己甩繩在地上畫圈，再以跳躍方式進行原地跳的挑戰動作。</p> <p>4.教師統整：有創意的使用繩子，就可以進行很多種遊戲，大家可以多利用繩子運動。</p> <p>活動三、跳躍遊戲</p> <p>1.教師利用課本圖片，引導學生思考如何表現雙腳左右跳、雙腳左右交叉跳和雙腳前後交叉跳。</p> <p>2.分組讓學生表現課本動作，教師行間巡視學生動作的正確性。</p> <p>3.讓學生練習雙腳跳躍繩子時，同向移動與轉身跳躍移動的不同跳躍移動方式。</p> <p>4.挑戰活動：兩人一組，一起進行同向和異向移動的跳躍遊戲。</p> <p>活動四、分站跳躍挑戰活動</p> <p>1.教師說明分站遊戲的規則，包括：</p> <p>(1)每站進行30秒，記錄自己可以完成幾次。</p> <p>(2)排隊輪流進行活動，聽老師的哨音換人。</p> <p>(3)注意看各站活動說明。</p>	3	教 用 版 電 子 教 科 書	問答 實作	<p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

				<p>(4)記得幫別人加油鼓勵。</p> <p>2.展示及說明各站動作圖卡。</p> <p>3.分站活動：引導學生分站進行跳躍遊戲。</p> <p>4.教師統整：引導學生共同討論如何解決分站活動時產生的問題，鼓勵學生可以利用校園的場地中有直線或是格子，也可以取代善用繩子進行體能遊戲，增進運動機會。</p>					
第十二週	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	<p>單元五、運動有妙招</p> <p>活動一、學校運動資源</p> <p>活動一、運動資源大調查</p> <p>1.教師利用課本講解運動資源的類別包括：運動場地、運動器材與運動社團。引導學生善用運動資源，體驗運動的樂趣。</p> <p>2.帶領學生一起調查學校的運動場地，引導學生反思自己下課或課後時間是否會利用這些運動場地運動。教師可利用機會介紹學校運動場地的開放時間與使用規則。</p> <p>3.鼓勵學生記錄學校可以善用的運動場地，並與家人一起分享和使用。</p> <p>活動二、演練借用運動器材的流程</p> <p>1.教師講解學校體育器材室位置以及使用規則，提醒學生記住學校規定體育器材借用和歸還的時間。</p> <p>2.帶領學生至體育器材室認識學校可借用的運動器材，並引導演練借用運動器材的流程：包括登記、檢查、使用、歸還。</p> <p>3.鼓勵學生善用學校的運動器材運動，也要懂得珍惜；如果發現校園中有遺落的運動器材，應主動歸還學務處體育組。</p> <p>活動三、認識運動社團</p> <p>1.教師簡介學校現有的運動社團或校隊，說明參加對象和活動時間，鼓勵學生可以評估自己的興趣或時間參與。</p> <p>2.請學生分享自己參加運動社團或校隊的情形，提供給其他同學參考。</p> <p>活動四、分享利用運動資源運動的計畫</p> <p>1.教師統整學校所有的運動資源，引導學生檢視自己利用的情形。</p> <p>2.請學生參考課本頁面，再思考如何增加運動資源的使用，增加運動時間，並與同學分享。</p>	3	教 用 版 電 子 教 科 書	問答 實作 調查 自評	<p>【戶 外 教 育】</p> <p>戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然 或 人為）。</p>	
第十三週	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	<p>單元五、運動有妙招</p> <p>活動二、圓的世界</p> <p>活動一、熱身活動</p> <p>1.教師帶領學生進行伸展、熱身。</p>	3	教 用 版 電 子 教 科 書	實作 觀察	<p>【安 全 教 育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的</p>	

週		<p>2d-I-1 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>		<p>活動二、呼拉圈造型</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師依序示範小鳥飛、烏龜翹、瓢蟲飛和袋鼠跳等動物動作，詢問學生像什麼動物呢？並請學生一起做動作。 2. 引導學生依序討論除了小鳥、烏龜、瓢蟲和袋鼠等，還可以怎麼做。 3. 兩人一組，合作自創新的造型。 4. 可將全班分成男、女兩組，各組合作完成教師指定的造型（例如：男生 飛機，女生 花朵）。 5. 教師鼓勵每個階段、每個人的表現。 <p>活動三、呼拉圈伸展</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引用新聞或校園實例，講解柔軟度對身體的重要性：運動前熱身不足容易導致運動傷害，除了影響運動表現，更可能造成嚴重的後遺症。 2. 教師說明伸展的方式有很多種，可以利用毛巾，也可以利用呼拉圈。 3. 引導學生依序進行弓箭步伸展、體側伸展、站姿伸展及坐姿伸展。 4. 鼓勵學生自創不一樣的伸展方式。 <p>活動四、身體各部位搖動呼拉圈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行手臂轉動呼拉圈、雙手轉動呼拉圈動作。 2. 教師親自或請同學示範腰部搖動呼拉圈動作，學生各自散開練習。 3. 教師鼓勵學生挑戰雙腿搖動呼拉圈動作，學生各自散開練習。 4. 教師說明腰部搖動呼拉圈需要時間練習，許多學生初步的表現已經很棒，可以利用下課再多加練習。 <p>活動五、呼拉圈身體活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 地上布置多個呼拉圈路徑，遇單個呼拉圈須單腳跳，雙個呼拉圈須雙腳分別跳入兩個圈內。 2. 熟練後，變換布置方式再進行一次。 3. 輪流進行地鼠鑽洞活動：排成各式路徑，由學生輪流穿越呼拉圈。 <p>活動六、呼拉圈接力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分成數組，每組約8~10人。 2. 各組手牽手不得放掉，排頭拿呼拉圈開始在手不放掉的狀況下，將呼拉圈由排頭穿越組員，傳遞至排尾即算完成，最先完成的隊伍獲勝。 3. 引導學生討論怎樣讓呼拉圈更流暢、快速的傳遞穿越？ <p>活動七、熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生進行伸展、熱身。 				保健。	
---	--	---	--	--	--	--	--	-----	--

				<p>活動八、我一定要學會 1. 請學生示範腰部搖呼拉圈，引導學生觀察、討論要訣：(1)準備動作：身體扭轉，並將呼拉圈同步轉至側面。(2)剛開始腰部圓弧擺動，搖起來後變成前後擺動。 2. 鼓勵學生課餘時間練習，並填寫自我挑戰表。</p> <p>活動九、綜合活動 1. 教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</p> <p>活動十、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展、熱身。</p> <p>活動十一、呼拉圈闖關遊戲 1. 教師說明遊戲規則後，進行比賽： (1)全班分成數組。 (2)從排頭開始，跳完呼拉圈並繞過三角錐，從旁邊跑回起點，再由下一位繼續進行。 (3)最先輪完的組別獲勝。 2. 引導學生討論是否有其他排法，再比一次。</p> <p>活動十二、綜合活動 教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</p>					
第十四週	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	<p>單元五、運動有妙招 活動三、穿鞋學問大 活動一、案例探究 1. 教師利用課本講解鞋子是進行身體活動的好幫手，大家要有正確的穿鞋習慣，當鞋子的好主人。 2. 利用課本中阿傑穿新鞋的案例，請學生自評自己是否也有這些不當的習慣。 活動二、認識運動消費的概念 1. 教師利用課本頁面，講解與示範正確的穿鞋習慣。 2. 引導學生兩人一組，互相協助演練正確的穿鞋方式。 3. 教師統整：正確的穿鞋習慣，除了可以保護雙腳，還能讓鞋子更耐穿喔！ 活動三、案例探究 1. 教師利用課本阿傑買新鞋的方式，說明選鞋的方法。 包括中午過後買鞋、選擇透氣的鞋子雙腳腳尖前和腳跟後要留一些縫隙、試穿鞋子時要穿上襪子及雙腳同時試穿等。 2. 請學生分享是否還有其他選購鞋子的方法。 3. 引導學生演練正確買鞋的方法。</p>	3	教 用 版 電 電 子 教 科 書	問 答 實 作 自 評	<p>【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>	

				活動四、認識運動消費的概念 1. 教師配合課本頁面，講解消費時可以使用的消費服務。包括試穿或試用產品的服務、銷售員解說產品的服務以及後續換貨等服務。 2. 教師統整：正確的消費概念可以讓自己購買到符合需求的產品，日後進行其他消費也可以應用此概念。					
第十五週	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	單元六、身體動起來 活動一、同心協力 活動二、搖滾樂 活動一、雙人單腳支撐平衡練習 1. 教師複習一年級上學期學過的身體支撐點概念，說明支撐動作可以表現身體的控制和平衡能力。 2. 教師引導學生兩人一組進行合作性的單腳支撐平衡練習，並提醒做動作時，兩人要互相尊重與合作，如互相配合握手、保持平衡等合作方式。 活動二、雙人雙腳支撐平衡練習 1. 教師引導學生兩人一組進行雙腳支撐平衡練習，體驗雙腳靠近產生的支撐平衡力量。 2. 引導學生模仿課本雙腳支撐平衡的兩個動作，比較雙腳和單腳支撐有何不同的感覺。 活動三、雙人支撐平衡挑戰遊戲 1. 教師引導學生兩人一組挑戰坐姿的不同支撐點挑戰遊戲，體驗多種支撐平衡的感覺。 2. 引導學生模仿課本的兩個支撐平衡動作翹翹板和造山洞，並提醒學生如果無法挑戰成功，可以思考如何改變動作，增加成功機會。 活動四、動物模仿秀 1. 教師複習一年級上學期學過的大象走路和螃蟹走路，再引導學生挑戰其他動物模仿動作：螃蟹行、青蛙跳、鴨子走路、小鳥飛和兔跳。 2. 教師引導學生分組進行動物模仿動作：螃蟹行（仰式支撐）、青蛙跳（跳躍動態支撐）、鴨子走路（蹲式移動性支撐）、小鳥飛（腹部支撐）和兔跳（雙手支撐跳躍）。 3. 引導學生比較每一種支撐形式的差異。 活動五、動物嘉年華遊戲 1. 全班分成四組，先分配每個人要扮演的動物，並說明遊戲規則，以表演動物最多的組別獲勝。 2. 進行動物嘉年華遊戲。 3. 教師統整支撐動作的動作要領，鼓勵學生平時也可以在家中進行	3	教 用 版 電 子 教 科 書	問 答 實 作 觀 察	【 品 德 教 育 】 品 E3 溝 通 合 作 與 和 諧 人 際 關 係。	

				<p>相關支撐動作的練習讓身體的支撐平衡能力更穩定。</p> <p>4. 引導學生模仿課本單腳支撐平衡的兩個動作，體驗兩人表現動作時互相配合，完成學習任務的感覺。</p> <p>活動六、縮體練習</p> <p>1. 教師複習一年級下學期學過的縮體側滾翻，說明進行墊上的滾翻動作時，身體要縮成像顆球的感覺，才能進行滾動的動作。</p> <p>2. 教師引導學生練習不同姿勢的縮體，包括蹲姿、躺姿和站姿。提醒做站姿縮體時可以兩人一組互相幫忙，先雙膝微彎、雙腳站穩後，再縮體保持身體站姿的穩定性。</p> <p>活動七、縮體滾翻練習</p> <p>1. 教師講解與示範躺姿縮體左右滾翻，再引導學生練習，並提醒滾翻時的要領包括縮體和滾動力量的結合。</p> <p>2. 教師講解與示範蹲姿抱膝縮體前後滾要領，強調後滾時臀部先著地，並維持縮體，背部向後滾動的力量維持，再利用臀部向前滾動的力量，回復原先預備姿勢。</p> <p>活動八、挑戰活動——連續縮體側滾翻</p> <p>1. 教師引導學生複習上一節課學過的蹲姿抱膝縮體前後滾動作，並複習之前學過的縮體側滾翻。</p> <p>2. 利用斜坡的學習情境，讓學生挑戰在斜坡中進行連續縮體側滾翻的感覺。</p> <p>3. 教師引導學生比較之前學過的直體側滾翻和梭體側滾翻的差異。</p> <p>活動九、動物嘉年華遊戲</p> <p>1. 教師引導學生改變手部位置，講解與示範蹲姿不抱膝縮體前後滾要領，引導學生體驗不同的姿勢進行縮體前後滾的感覺。</p> <p>2. 挑戰活動體驗後，引導學生思考，如果身體無法完成完整的滾翻動作時要如何解決問題。</p> <p>3. 教師鼓勵學生透過練習和合作來提高身體的滾翻能力。</p>					
第十六週	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	<p>單元六、身體動起來</p> <p>活動三、我是小拳王</p> <p>活動一、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動二、暖身動作</p> <p>1. 胸部暖身：雙手伸直放身後，緩緩提高，直至肩膀前方感到拉緊。</p> <p>2. 大小腿暖身：左右腳輪流做弓箭步。</p> <p>3. 手部暖身：一手提高至胸前伸直，另一手扶著上臂，把上臂拉向身體，直至肩膀後方有拉緊的感覺。左右手輪流實施。</p>	3	教 用 版 電 子 教 科 書	實作 觀察	【安全教 育】 安 E7 探究 運動基本的 健保。	

		<p>擇適合個人的身體活動。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>		<p>4. 背部暖身：雙手彎曲張開平舉，轉身90度。左右兩側轉身輪流實施。</p> <p>活動三、拳拳到位——直拳</p> <p>1. 兩人一組，一人示範，另一人模仿。輪流擔任示範者與模仿者角色，彼此進行觀摩及動作鑑賞。</p> <p>2. 直拳：出拳時蹬地、轉腰、順肩、抖臂、出拳，爆發用力，直線擊出，直線收回，一氣呵成。</p> <p>※前手直拳：前手依直拳動作要領出拳，後手不動。</p> <p>※後手直拳：後手依直拳動作要領出拳，前手不動。</p> <p>活動四、綜合活動</p> <p>1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動五、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動六、拳拳到位——勾拳</p> <p>1. 兩人一組，一人示範，另一人模仿。輪流擔任示範者與模仿者角色，彼此進行觀摩及動作鑑賞。</p> <p>2. 勾拳：勾拳是在屈臂狀態下的一種拳法。出拳時充分利用轉腰、扭胯、擺臂的合力，出拳時膝要內扣，腳掌撐地發力。</p> <p>※前平勾拳：平勾拳是橫向的勾擊，前手依勾拳動作要領出拳，後手不動。</p> <p>※後平勾拳：平勾拳是橫向的勾擊，後手依勾拳動作要領出拳，前手不動。</p> <p>※前上勾拳：上勾拳拳由下向上打，前手依勾拳動作要領出拳，後手不動。</p> <p>※後上勾拳：上勾拳拳由下向上打，後手依勾拳動作要領出拳，前手不動。</p> <p>活動七、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動八、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動九、拳拳到位——刺拳</p> <p>1. 兩人一組，一人示範，另一人模仿。輪流擔任示範者與模仿者角色，彼此進行觀摩及動作鑑賞。</p> <p>2. 刺拳：出拳與直拳相似，動作輕快，出拳時手臂不完全伸直，順彈性收拳，上體和髖部移動極小。</p> <p>※前手刺拳：前手依刺拳動作要領出拳，後手不動。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>※後手刺拳：後手依刺拳動作要領出拳，前手不動。</p> <p>活動十、大家一起來創作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將學生分成兩人一組。 2. 請學生用學到的拳法共同討論創作一套四個八拍的拳擊有氧動作。 3. 兩人一同喊出節奏，練習所創的動作直至熟練。 4. 練習時隨時進行討論修正，讓動作組合更為流暢。 5. 教師可安排示範觀摩活動，讓學生互相欣賞。 <p>活動十一、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>					
第十七週	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	<p>單元七、我是快樂運動員</p> <p>活動一、樂跑人生 活動二、我是神射手</p> <p>活動一、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動二、你推我扶</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將學生分為數組。 2. 活動開始前，一半數量的標誌筒倒置，另一半正立。 3. 活動中，一組負責將標誌筒推倒，另一組負責將標誌筒扶正，一定時間後角色互換。 4. 可進行分組對抗賽活動。 <p>活動三、奪寶大賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將學生分為數組，各組於等待線後排隊。 2. 教師發令後，各組組員依序向前跑至寶物放置處，並攜回一樣寶物，上一棒跑過等待線後，下一棒始可出發，在最短時間內完成任務的組別獲勝。 <p>活動四、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動五、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動六、急速轉彎</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將學生分為數組，各組於等待線後排隊。 2. 教師發令後，各組隊員依序繞越地上標誌盤，回到等待線並與下一棒拍手後，下一棒始得出發，最後一棒最快越過終點線的組別獲勝。 3. 教師可依學生程度變換路線以增加活動樂趣及挑戰性。 <p>活動七、衝鋒達陣</p>	3	教 用 版 電 子 教 科 書	實作 觀察	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

				<p>1.將學生分為三組，各組於等待線後排隊，並準備數個標誌盤。</p> <p>2.教師發令後，各組隊員依序將標誌盤放到中央呼拉圈中，下一棒須等上一棒回到等待線後並拍手後始得出發，先將標誌盤全部放到呼拉圈的組別獲勝。</p> <p>3.教師可依學生程度變換路線以增加活動樂趣及挑戰性。</p> <p>活動八、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動九、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動十、捕魚趣 1.全班分成兩組。 2.每組派兩人當漁夫，其他的人當魚。 3.兩名漁夫牽手在另一組捕魚，魚被漁夫碰到或跑離界線外即算捕獲。 4.先將魚全部捕獲的組別獲勝。</p> <p>活動十一、小小行動家 教師引導學生擬定運動計畫，並利用檢核表，落實從事規律運動。</p> <p>活動十二、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動十三、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動十四、擲標槍練習 1.教師先帶領學生運用報紙、膠帶製作紙標槍。 2.教師講解原地擲標槍的動作要領： (1)右手握住紙棒。 (2)向後拉高至肩上。 (3)左腳向前踏一步，擲出紙棒。 2.學生進行分組練習，教師行間巡視指導。</p> <p>活動十五、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動十六、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動十七、看誰擲得遠 1.將學生分為數組，各組於等待線後排隊。 2.教師指導學生測量標槍距離的方法，學生輪流擔任裁判工作。 3.組員依序於原地擲紙標槍，擲得最遠者獲勝。</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>4. 教師亦可將規則改為全組總距離最遠的組別獲勝，進行分組對抗賽增加活動樂趣及挑戰性。</p> <p>活動十八、看誰擲得準</p> <p>1. 將學生分為數組，各組於等待線後排隊。</p> <p>2. 組員依序於原地擲紙標槍，命中6~8公尺外的呼拉圈者得一分。</p> <p>3. 得分最多的組別獲勝。</p> <p>4. 教師可變換呼拉圈的距離以增加活動樂趣及挑戰性。</p> <p>活動十九、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>					
第十八週	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ga-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	<p>單元七、我是快樂運動員</p> <p>活動三、水中尋寶 活動三、相約戲水去</p> <p>活動一、熱身活動</p> <p>1. 教師帶領學生進行暖身活動。</p> <p>2. 教師提醒學生，從事水中活動前，要確實遵守入水步驟，以維護自己的安全。</p> <p>活動二、練習水中移動</p> <p>1. 教師講解並示範扶壁移動要領：單手扶池壁，沿著泳池邊緣行走。</p> <p>2. 請學生練習扶壁移動以及徒手移動，並體驗獨自在水中移動的感覺及在水中和陸地移動之差異。</p> <p>3. 教師講解並示範徒手移動要領：兩手在水面平舉，向前、向後，向兩側移動。</p> <p>4. 請學生四人一組，進行搭肩移動練習。</p> <p>活動三、浮板水中接力</p> <p>1. 教師講解遊戲規則，示範持浮板水中行走的動作要領。</p> <p>2. 教師依學生人數及水道數量進行分組。</p> <p>3. 學生分組進行遊戲，教師巡迴注意水中安全事項。</p> <p>活動四、綜合活動</p> <p>1. 教師統整及進行補充說明，並表揚表現優異的學生。</p> <p>2. 教師引導學生自由發表，在水中移動、快走和在陸地上有何不同。</p> <p>活動五、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行暖身活動，引導學生複習水中移動。</p> <p>活動六、進行水上吹球</p> <p>1. 教師說明水上吹球活動規則：</p> <p>(1) 學生在距池邊約5公尺處排成一列。</p> <p>(2) 每人面前一顆乒乓球，哨音響後，開始將球吹往池邊，先到達的人獲勝。</p>	3	教 用 版 電 子 教 科 書	實作 問答	<p>【海洋教育】</p> <p>海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p>	

			<p>2. 請學生進行水上吹球。</p> <p>3. 待學生動作較為熟練後，教師可加長距離，或進行分組接力競賽，以增加學習樂趣。</p> <p>活動七、練習閉氣</p> <p>1. 教師在泳池岸上講解並示範閉氣三步驟：</p> <p>(1) 張嘴吸氣。</p> <p>(2) 暫時停止呼吸。</p> <p>(3) 慢慢吐氣。</p> <p>2. 待學生熟練閉氣的方法後，再引導其進行捧水洗臉、沖水。</p> <p>2. 請學生入水，體驗臉或頭入水閉氣的感覺。</p> <p>3. 若時間允許，教師可將學生分組，進行閉氣比賽。</p> <p>活動八、綜合活動</p> <p>1. 教師統整並進行補充說明並表揚表現優異的學生。</p> <p>2. 教師引導學生自由發表水中閉氣的要訣為何？</p> <p>活動九、熱身活動</p> <p>1. 教師帶領學生進行暖身活動。</p> <p>2. 教師引導學生複習水中移動。</p> <p>活動十、進行潛水艇遊戲</p> <p>1. 教師講解潛水艇遊戲的活動規則：</p> <p>(1) 全班分成數組，各組組員輪流入水閉氣穿越呼拉圈。</p> <p>(2) 最快完成的組別獲勝。</p> <p>2. 請學生分組進行潛水艇遊戲。</p> <p>活動十一、水中尋寶遊戲</p> <p>1. 教師講解水中尋寶遊戲的活動規則：</p> <p>(1) 將錢幣、彈珠、橡皮擦等物品丟入泳池，當作寶物。</p> <p>(2) 全班分成數組，每次派一人閉氣入水撿拾寶物，並將拾獲的寶物交給裁判。</p> <p>(3) 累積最多寶物之組別獲勝。</p> <p>2. 請學生分組進行水中尋寶遊戲。</p> <p>活動十二、綜合活動</p> <p>1. 教師統整並表揚表現優異的組別。</p> <p>2. 教師引導學生自由發表在水中視物的要領。</p> <p>活動十三、學習腿部抽筋處理步驟</p> <p>1. 教師提問並請學生自由發表，自己或周遭親友是否有在水中活動時抽筋的經驗？感覺如何？可能會發生什麼危險狀況？</p> <p>2. 請同學發表在水中活動時發生抽筋的可能原因。</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>3. 教師說明腿部抽筋的正確處理步驟：</p> <p>(1) 保持冷靜，千萬不要慌張。前後左右搓揉抽筋的部位，即可復原。</p> <p>(2) 若在淺水區可直立或扶著岸邊，將膝蓋伸直，身體前傾，並用力伸蹬腿部。</p> <p>(3) 若在海邊，要儘快回到岸上熱敷按摩休息。</p> <p>4. 教師引導學生練習腿部抽筋處理步驟。</p> <p>活動十四、眼睛衛生保健教學</p> <p>1. 教師提問並請學生自由發表，是否有在水中活動時眼睛不舒服的經驗？感覺如何？</p> <p>2. 教師指導學生水中活動前後正確的眼睛衛生保健方法：要配戴蛙鏡入水，活動後必須正確清潔雙手，以及若持續有不舒服的情況要就醫治療等。</p> <p>活動十五、綜合活動</p> <p>教師統整：要快樂享受水中活動，注意安全是最重要的，鼓勵學生踴躍發表並確實做到。</p>					
第十九週	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>單元八、球兒真好玩</p> <p>活動一、飛越地平線</p> <p>活動一、桌球初體驗</p> <p>1. 教師提問並說明桌球的特性：輕盈、彈力小、踩到會破等。</p> <p>2. 教師示範兩手互接動作後，每人一球體驗並練習。</p> <p>3. 教師示範彈地接球動作後，各組散開練習。</p> <p>4. 教師示範上拋接球動作後，各組散開練習。</p> <p>活動二、帶球旅行</p> <p>1. 教師示範持拍帶球動作，學生散開練習。</p> <p>2. 學生持拍帶球分散於球場中，教師喊「前進」、「後退」、「向右轉」等口令，場中學生依指令動作。</p> <p>活動三、支援前線遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則後進行遊戲：</p> <p>(1) 全班分成數組，排頭持拍和球，其餘組員每人一球。</p> <p>(2) 各組依序持拍帶球前進，並將球倒進終點的桶子內，再跑回起點，將拍子交由下一位組員。依序進行，先輪完的組別獲勝。</p> <p>2. 引導學生討論帶球過程中，可能會發生哪些情形？</p> <p>(1 撿起繼續前進 2 旁人協助撿起後繼續前進 3 重回起點再出發)</p> <p>3. 規則不明確、不一致會造成遊戲或比賽不公平也不好玩，引導學生發表自己覺得哪種方法較佳？</p> <p>4. 教師歸納：無論哪種方法都行，只要統一規則、共同遵守即可。</p>	3	教用版電子教科書	實作問答	<p>【法治教育】</p> <p>法 E4 參與規則的制定並遵守之。</p>	

			<p>活動四、向上拍擊</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師示範「拍擊→球落地彈起後，再接著拍擊」動作，學生各自散開練習。 2.教師示範連續拍擊動作，學生各自散開練習。 3.引導學生發表拍擊桌球的感覺，如何讓球彈起在適當高度？ <p>活動五、兩人互拍</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師示範兩人互拍動作，並提醒學生不可太用力上拍，必須顧慮接球者的位置。 2.學生兩人一組散開練習。 3.加上適當高度阻隔（三角錐和交通桿），教師提醒須將球拍擊過桿，同時也須考慮落地後的位置，方便同學接球。 4.學生兩人一組散開練習。 <p>活動六、複習向上拍擊動作</p> <p>教師說明拍擊動作須多加練習才能熟悉，學生各自散開練習。</p> <p>活動七、四人隔網互拍</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.四人一組，兩兩隔網站立，進行互拍練習。 2.教師提醒須依次輪流，不能一位同學連續拍擊。 <p>活動八、地上桌球賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解遊戲規則後進行遊戲： <ol style="list-style-type: none"> (1)分成數個比賽場地，每個場地約4~6人。 (2)先由兩人一對一比賽，互相將球擊向對方陣地，球須落地一次才能回擊。 (3)擊球沒有過桿、擊球出界或落地兩次才回擊，都算出局。 (4)贏方繼續比賽，出局者換下一位出賽。 (5)各場地選出一位優勝同學，再進行一場決賽。 2.教師鼓勵學生利用課餘多加練習，挑戰自己。 <p>活動九、擲球動作練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明擲球要領：避免同手同腳、腰部須適當轉動，最後出手點要注意手腕及手指的運用。 2.學生兩人一組進行練習。 3.教師行間巡視指導，指正動作。 <p>活動十、對牆擲準練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.在牆上布置各種形狀的標的物（宜有大、中、小的難度區分）。 2.學生分組練習擲中各種標的物。 <p>活動十一、一箭穿心</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.足球網上柱或其他支架上懸掛呼拉圈。才回擊，都算出局。 					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>2. 學生分組進行擲準練習。</p> <p>3. 可在地上畫上近、中、遠三條線，鼓勵學生逐步挑戰。</p> <p>活動十二、穿越蜘蛛網</p> <p>1. 在足球網上以塑膠繩纏繞出大小不一的數個區塊。</p> <p>2. 學生練習後，依難度討論出擲中各區塊的分數。</p> <p>3. 分組進行投擲計分競賽。</p> <p>活動十三、遠距離擲球動作</p> <p>1. 教師再次提醒擲球要領：避免同手同腳、腰部須適當轉動，最後出手點要注意手腕及手指的運用。</p> <p>2. 學生兩人一組進行練習，並逐步拉大距離。</p> <p>活動十四、井字擲準遊戲</p> <p>1. 教師說明規則後進行比賽。</p> <p>(1) 每個場地6人，分成兩隊比賽。</p> <p>(2) 兩隊每人1球，輪流派人將球擲到牆上井字的9個區塊。</p> <p>(3) 先連成一直線或一斜線的隊伍獲勝。</p> <p>2. 學生分組討論戰術：第一球擲中哪個位置最有利？進攻（連成一條線）和防守（阻止對方連成一條線）該如何取捨？</p> <p>3. 再進行一次比賽。</p> <p>活動十五、從天而降擲球動作</p> <p>1. 教師示範向上越網的擲球動作，並說明須多加練習才能掌握落地位置。</p> <p>2. 學生兩人一組進行練習（甲擲出落地後，乙撿起再擲回，互相檢視球落地的位置）。</p> <p>3. 教師行間巡視，並引導學生思考、實驗球擲出的角度，以及眼睛應看向上方或是落地目標呢？</p> <p>活動十六、籃框擲準</p> <p>1. 教師說明：籃框較高，要控制拋物線路徑，避免用力往前丟。</p> <p>2. 學生分散各籃球框練習：提醒學生籃下有人撿球時，不可擲球。</p> <p>3. 進行比賽：</p> <p>(1) 兩個場地，各分成兩組比賽（可男女分別競賽），以減少學生等待時間。</p> <p>(2) 每組兩顆樂樂棒球，每人連續擲2球，依序輪流進行。</p> <p>(3) 每進一球得1分，全部輪完後計算總得分。</p> <p>活動十七、落地得分比賽</p> <p>1. 教師說明規則後，進行比賽：</p> <p>(1) 分成兩組，各成一縱列。</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				(2)由排頭開始，輪流將球往上擲越過球網，落在目標區域內。 (3)依落點計算得分，全部輪完後，計算總得分，分數高的隊伍獲勝。					
第二十週	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	單元八、球兒真好玩 活動二、滾地躲避球 活動一、猜拳抓人 1.教師說明躲避球運動和反應及閃躲動作有關，下面進行的活動主要就是訓練反應及閃躲動作。 2.教師說明遊戲規則：兩人一組跑到中間，聽教師哨音後猜拳，輸的人往回跑向等待線，贏的人想辦法在猜輸的同學跑到等待線前碰到他即得分。 3.教師表揚表現好的同學，讓他進行示範動作給同學參考。 活動二、穿越叢林 1.教師說明穿越叢林的遊戲規則及注意事項。 2.學生分組進行遊戲 活動三、綜合活動 1.教師表揚表現優異的學生。 2.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 活動四、滾地躲避球 1.教師說明滾地躲避球遊戲規則，並提醒同學在場內閃躲時身體要面向球，才能判斷閃躲的方向。 2.教師指導學生分組並進行遊戲。 3.比賽時可於5分鐘後進行攻守組別交換，讓學生體驗進攻和閃躲的動作技能。 活動五、綜合活動 1.教師表揚表現團結合作的組別。 2.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。	3	教 用 版 電 子 教 科 書	實作 觀察	【安全教 育】 安 E9 學習 相互尊重的 精神。	
第二十一週	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協	單元八、球兒真好玩 活動二、滾地躲避球 活動一、猜拳抓人 1.教師說明躲避球運動和反應及閃躲動作有關，下面進行的活動主要就是訓練反應及閃躲動作。 2.教師說明遊戲規則：兩人一組跑到中間，聽教師哨音後猜拳，輸的人往回跑向等待線，贏的人想辦法在猜輸的同學跑到等待線前碰到他即得分。 3.教師表揚表現好的同學，讓他進行示範動作給同學參考。	3	教 用 版 電 子 教 科 書	實作 觀察	【安全教 育】 安 E9 學習 相互尊重的 精神。	

		現基本動作與模仿的能力。	調、力量及準確性控球動作。	<p>活動二、穿越叢林</p> <p>1. 教師說明穿越叢林的遊戲規則及注意事項。</p> <p>2. 學生分組進行遊戲</p> <p>活動三、綜合活動</p> <p>1. 教師表揚表現優異的學生。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動四、滾地躲避球</p> <p>1. 教師說明滾地躲避球遊戲規則，並提醒同學在場內閃躲時身體要面向球，才能判斷閃躲的方向。</p> <p>2. 教師指導學生分組並進行遊戲。</p> <p>3. 比賽時可於5分鐘後進行攻守組別交換，讓學生體驗進攻和閃躲的動作技能。</p> <p>活動五、綜合活動</p> <p>1. 教師表揚表現團結合作的組別。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>					
--	--	--------------	---------------	--	--	--	--	--	--

花蓮縣 明廉 國民小學 109 學年度 2 年級第 2 學期部定課程計畫 設計者： 低年級健體領域教師

一、課程類別：

☐國語文 ☐閩南語文 ☐客家語文 ☐原住民族語文：____族 ☐新住民語文：____語 ☐英語文
☐數學 ☒健康與體育 ☐生活課程 ☐社會 ☐自然 ☐藝術 ☐綜合

二、學習節數：每週（ 3 ）節，實施（ 21 ）週，共（ 63 ）節。

三、素養導向教學規劃：

教學 期程	核心素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議題 實質內涵	備 註
		學習表現	學習內容						
第 一 週	A1 身心素質 與自我精進	1a-I-1 認 識基本的 健康常 識。 3a-I-1 嘗 試練習簡 易的健康 相關技 能。 4a-I-2 養 成健康的 生活習 慣。	Da-I-1 日 常生活中的 基本衛生習 慣。	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家 活動一、愛護乳齒和恆齒 1.教師說明人的一生中會長兩次牙齒，第一次長出來的是乳齒，大約從6歲開始乳齒會陸續脫落，更換成恆齒。 2.教師詢問學生：「你有幾顆乳齒？幾顆恆齒？它們都健康嗎？」請學生對著鏡子仔細觀察自己的牙齒再進行分享。 3.教師說明：吃完甜食如果不刷牙，經過一段時間後食物殘渣會被分解，釋放酸性物質破壞牙齒，造成蛀牙。乳齒如果蛀了不補，會造成發炎或疼痛，還會影響恆齒的生長，讓恆齒長不出來或是蛀牙。 4.教師統整：不管乳齒或恆齒都要好好愛護，平常要注意口腔衛生，養成潔牙的好習慣。 活動二、認識窩溝封填 1.教師配合課本頁面，說明窩溝封填的好處：白齒表面有很多深深的小窩和裂溝，食物殘渣容易積存在裡面形成蛀牙。把小窩和裂溝塗上封填劑就是窩溝封填，過程簡單迅速，對預防蛀牙有很好的效果。 2.請做過窩溝封填的學生分享自己的經驗。 3.教師提醒學生：封填劑與補牙都有可能在吃東西或刷牙的過程中脫落的，因此每半年應該定期檢查牙齒，如果封填劑脫落可以補封	3	教 用 版 電 子 教 科 書	問答 發表 實作 自評	【家庭教 育】 家 E12 規劃 個人與家庭 的生活作 息。	

			<p>填。</p> <p>活動三、選擇適當的牙刷</p> <p>1. 教師說明如何選擇適當的牙刷：</p> <p>(1) 刷毛軟：才不會傷到牙齒和牙齦。</p> <p>(2) 刷頭小：在口腔中較容易轉動，能輕鬆刷淨每一顆牙齒。</p> <p>(3) 刷毛不要太密：才能避免細菌在潮溼的牙刷上滋生。</p> <p>(4) 刷毛不分岔：才不會傷害牙肉及牙齒表面的琺瑯質。</p> <p>2. 請學生展示所帶的牙刷，共同評比出良好的牙刷。教師提醒學生。市售的兒童牙刷往往會設計可愛的圖案或造型，但是外型並非選擇好牙刷的因素。</p> <p>活動四、認識貝氏刷牙法</p> <p>1. 教師播放貝氏刷牙法影片。</p> <p>2. 配合課本第10頁說明牙刷握法，及刷牙時刷毛與牙齒的相對位置。</p> <p>(1) 拇指向前伸握住牙刷，刷柄保持水平。</p> <p>(2) 刷毛與牙齒呈45度角，刷毛涵蓋一點牙齦並向牙齒輕壓。</p> <p>3. 請學生對著鏡子演練牙刷的正確握法。</p> <p>4. 教師強調正確刷牙的順序：</p> <p>(1) 先刷上排牙，再刷下排牙。</p> <p>(2) 右邊開始，右邊結束。</p> <p>(3) 每次兩顆，來回橫刷十次。</p> <p>(4) 刷牙時需要換手握牙刷，頰側面用同側手刷；舌側面用對側手刷。</p> <p>活動五、練習刷上排牙</p> <p>1. 教師配合牙齒模型或影片示範刷上排牙的順序，學生跟著模仿：由右上頰側開始（右手）→刷上排前牙（右手）→刷左上頰側（左手）→刷左上咬合面（左手）→刷左上顎側（右手）→刷上排前牙顎側（右手）→刷右上顎側（左手）→刷右上咬合面（右手）。</p> <p>2. 刷牙練習過程中，讓學生熟練清潔某一個區域後，再練習下一個區域。如果學生握法錯誤或有沒刷到的面，就必須進行個別教導，教師可以握著學生的手操作一次，讓他們感覺正確的動作和技巧。</p> <p>活動六、練習刷下排牙</p> <p>1. 教師配合牙齒模型或影片示範刷下排牙的順序，學生跟著模仿：由右下頰側開始（右手）→刷下排前牙（右手）→刷左下頰側（左手）→刷左下咬合面（左手）→刷左下舌側（右手）→刷下排前牙舌側（右手）→刷右下舌側（左手）→刷右下咬合面（右手）。</p> <p>2. 教師強調預防蛀牙最好的方法，就是吃完東西後用正確的方法潔牙。</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

第二週	A1 身心素質與自我精進	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	<p>單元一、健康習慣真重要</p> <p>活動一、潔牙行動家</p> <p>活動一、貝氏刷牙法複習與檢核</p> <p>1. 教師透過影片或問答複習貝氏刷牙法，例如：</p> <p>(1) 刷牙順序從哪裡開始哪裡結束？（右邊開始、右邊結束）</p> <p>(2) 刷牙時要刷牙齒的哪三個面？（外面或頰側面、裡面或顎側面、咬合面）</p> <p>(3) 每次刷幾顆？來回刷幾次？（每次兩顆、來回十次）</p> <p>2. 教師說明刷牙練習可配合塗抹牙菌斑顯示劑以檢視刷牙的成果，使用方法如下：</p> <p>步驟1：用平常刷牙的方式刷牙。</p> <p>步驟2：用棉花棒沾取牙菌斑顯示劑，均勻塗抹在每顆牙齒表面；或直接滴3～4滴顯示劑於口腔內，並用舌頭將其塗抹在口腔周圍以及牙齒和牙齦上，切記不要吞下它。</p> <p>步驟3：小心吐出唾液，然後用清水漱口2～3次。</p> <p>步驟4：漱口後，會發現牙齒上殘留牙菌斑顯示劑的顏色。</p> <p>步驟5：澈底刷牙去除牙齒上的染劑顏色，直到乾淨為止。</p> <p>3. 分組驗收成果，每組輪流上臺操作給全班觀摩，每位組員都做對時，該組給予滿分鼓勵。</p> <p>4. 教師提醒牙刷的清洗與收藏、更換方式：每次使用牙刷後，用流動的清水清潔刷毛上的食物殘渣和牙膏，刷頭朝上自然風乾。牙刷最長使用三個月就要換，如果刷毛已經彎曲、蓬亂甚至脫落，就不能再用了。</p> <p>活動二、討論保護牙齒的方法</p> <p>1. 教師列舉數種食物和飲料，如蘋果、巧克力、芭樂、蛋糕、軟糖、開水、可樂、紅茶，請學生從中選出容易引起蛀牙的食物。教師加以歸納：甜食、蛋糕和含糖飲料都容易造成蛀牙，水果如蘋果、芭樂等較不易引起蛀牙。</p> <p>2. 教師說明保護牙齒的方法，除了少吃甜食、少喝含糖飲料外，還要記得吃東西後立刻刷牙，清除食物殘渣。此外，含氟牙膏和含氟漱口水對牙齒保健也有很大的幫助。</p> <p>活動三、和牙醫師做朋友</p> <p>1. 請曾經看過牙醫的學生說一說看牙的經驗，然後詢問學生下列問題：</p> <p>(1) 為什麼要去看牙醫？</p> <p>(2) 牙醫師做了哪些處理？</p>	3	教 用 版 電 電 子 子 教 科 書	問 答 發 表 實 作 自 評	【家庭教 育】 家 E12 規 劃個人與 家庭的生 活作息。	
-----	--------------	---	----------------------	--	---	---------------------------------	--------------------------	---	--

				<p>(3)蛀牙或牙痛時才需要看牙醫嗎？</p> <p>2.教師說明牙醫師可以提供專業的服務。牙齒不舒服時可以找牙醫師治療，平時也要定期找牙醫師檢查和洗牙，盡早發現牙齒的問題才能盡快治療。</p> <p>3.鼓勵學生養成護牙好習慣。</p>					
第三週	A1 身心素質與自我精進	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	<p>單元一、健康習慣真重要</p> <p>活動二、每天不忘的好習慣</p> <p>活動一、調查健康習慣</p> <p>1.教師說明養成良好的健康習慣可以讓外表看起來乾淨整潔，也可以幫助生長發育，讓自己更健康。</p> <p>2.請全班學生起立，由教師提問，答案為「不會」或「不是」的學生請坐下，答案為「會」或「是」的學生請站著。</p> <p>(1)起床後會自己洗臉。</p> <p>(2)三餐飯後會刷牙。</p> <p>(3)吃東西前會洗手。</p> <p>(4)天天洗澡。</p> <p>(5)每天到戶外活動 120 分鐘以上。</p> <p>(6)每天按時睡覺。</p> <p>3.讚美從頭到尾都站著的學生，並勉勵其他學生要繼續加油，努力實踐健康的生活習慣。</p> <p>活動二、分享改善習慣的方法</p> <p>1.請學生以完成句子的方式，輪流說出自己有哪些健康習慣做得不好？可以怎麼改善？例如：「看書寫字時，我常常忘記保持正確的姿勢，我可以……」「三餐飯後我常常忘記刷牙，我可以……」</p> <p>2.教師協助確認方法是否合宜，並鼓勵學生盡力做到。</p> <p>活動三、保持正確姿勢</p> <p>1.教師說明兒童階段是骨骼成長的重要時期，維持正確的姿勢不僅能讓骨骼良好生長，也能擁有美好的體態，讓人看起來更有精神。</p> <p>2.教師配合課本頁面，說明坐、站、走及搬重物的正確姿勢。</p> <p>(1)坐：上半身直立，背部靠著椅背，雙腳平放地上。</p> <p>(2)站：全身一直線，挺直背部和胸部，縮小腹。</p> <p>(3)走：手臂自然擺動，挺胸縮小腹，眼睛看前方。</p> <p>(4)搬重物：先蹲下，保持腰背挺直，再慢慢抬起重物。</p> <p>3.教師歸納：長期姿勢不良會造成肌肉痠痛，也會導致骨骼生長不良，所以平時要自我提醒，隨時保持正確的姿勢。</p>	3	教用版電子教科書	發表自評	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>	

第四週	A1 身心素質與自我精進	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	<p>單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣</p> <p>活動一、模特兒選拔賽</p> <p>1. 請學生協助將桌椅擺放設計出一條伸展臺，分別設立坐位區（放椅子）、站立區（畫出腳印）、及搬重物點（布置重物）。 2. 學生分組輪流走一次伸展臺，演練正確的坐姿、站姿、走路及搬重物姿勢（每區需停留10秒鐘）。 3. 全班票選姿勢最正確的模特兒。 4. 教師統整說明身體姿勢能經常練習和調整來改善，鼓勵學生從小養成正確姿勢。</p> <p>活動二、小試身手 請學生完成小試身手活動，並和大家分享。</p>	3	教用版電子教科書	實作	<p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。</p>	
第五週	B1 符號運用與溝通表達	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	<p>單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我</p> <p>活動一、討論小傑與家人的互動</p> <p>1. 教師配合課本頁面，利用下列問題引導思考： (1) 為什麼會發生不愉快的事件？ (2) 你覺得小傑的想法對嗎？ (3) 媽媽聽了可能有什麼感受？ 2. 請學生自由發表和家人發生不愉快的經驗。 3. 教師統整：家人之間應該互相關懷、互相體諒，才能減少衝突產生。</p> <p>活動二、情境演練</p> <p>1. 教師說明：雖然是親密的一家人，可是生活中難免會發生不愉快的事。其實小傑可以這樣做： (1) 了解家人心裡的感受。 (2) 說出自己心裡的感受。 (3) 用行動表現對家人的關愛。 2. 各組推派代表以表演的方式模擬課本情境，改善小傑與媽媽的衝突。 3. 教師評論並統整說明：同理家人的感受，運用傾聽及表達的技巧，讓家人間的關係更密切，家庭氣氛更和樂。</p> <p>活動三、溝通停看聽</p> <p>1. 教師提問：在家裡最常和父母說什麼話題呢？會不會把今天發生的事情，或班級裡有趣、特別的事情告訴父母呢？在進行親子溝通時，要注意哪些事呢？</p>	3	教用版電子教科書	觀察問答	<p>【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>	

				<p>2. 配合課本頁面討論小傑和爸爸的溝通有哪些問題，例如：時機不適合、沒專心聽對方說話、沒有表達自己的想法和感受等。</p> <p>3. 共同討論親子溝通時，該怎麼表現尊重和傾聽？例如：眼睛注視對方、不要打斷對方說話、態度要誠懇，手上不要做其他事情、回答問題時要注意禮貌，清楚說出自己的想法。</p> <p>活動四、良好的溝通技巧</p> <p>1. 請學生跟著老師邊念邊做動作：</p> <p>眼睛注意看（用雙手指著眼睛）</p> <p>耳朵仔細聽（雙手放在耳後做傾聽狀）</p> <p>別人說話不插嘴（右手食指放在嘴唇中間）</p> <p>專心傾聽有禮貌（雙手在胸前交叉，然後向前伸出大拇指）</p> <p>2. 教師說明溝通時要做到上述要點，並注意下列事項：</p> <p>(1) 面帶微笑，讓對方覺得溫暖、被重視。</p> <p>(2) 點頭回應，讓對方覺得被接受，願意繼續分享。</p> <p>(3) 適時提出問題以增進了解，確定說出的和接收到的訊息一致。</p> <p>(4) 尊重對方的意見和感受。</p> <p>3. 配合課本頁面，請學生自我檢核與家人溝通的方式。</p> <p>活動五、發表與家人相處的情形</p> <p>1. 請學生自由發表平日如何與家人相處。</p> <p>2. 請學生想一想自己與家人的相處方式比較接近哪一種。情境包括：起床後、和弟弟妹妹玩玩具時、家人正在做家事時、家人需要幫忙時。</p> <p>3. 教師鼓勵學生要關愛家人，與他們和樂相處，增進良好的家庭關係。</p> <p>活動六、如何表達對家人的關愛</p> <p>1. 教師說明家人是生活中和自己最親近的人，對家人的關愛除了口頭表達之外，也可以用實際行動來表示，例如：對家人說出感謝的話、共同分擔家事、照顧弟弟妹妹、主動關懷並協助家人等。</p> <p>2. 請學生輪流上台分享自己關愛家人的具體行動，例如：擁抱家人、幫父母捶背、教弟妹寫字、摺衣服等。</p> <p>3. 教師統整：家人再怎麼忙碌，也不會忘記要照顧你，所以自己也應該經常以口頭或具體行動來表達對家人的關愛與感謝。</p>					
第六	B1 符號運用與溝通表達	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	<p>單元二、讓家人更親近</p> <p>活動二、家庭休閒樂趣多</p> <p>活動一、分享休閒活動經驗</p> <p>1. 教師說明：利用家人的共同時間，安排各項休閒活動，不但能增</p>	3	教 用 版 電 子 教 科 書	問答 分享	【家庭教 育】 家 E7 表 達對家庭成員	

週				<p>進家人之間的情感，也能讓身心更健康。</p> <p>2. 請學生分享自己曾經與家人共同從事休閒活動的經驗。</p> <p>3. 腦力激盪各種適合家人共同參與的休閒活動並加以分類。</p> <p>4. 教師配合課本頁面說明選擇家庭休閒活動時，要考慮是否適合全家人？能不能增加家人互動的機會？</p> <p>活動二、家庭休閒活動代言人</p> <p>1. 將全班分組，請各組選擇一種適合家人共同參與的休閒活動，擔任該活動的代言人，討論如何上台推銷該活動，例如：</p> <p>(1) 該休閒活動為什麼適合全家人共同參與？</p> <p>(2) 從事該休閒活動的方式是什麼？</p> <p>(3) 從事該休閒活動的好處有哪些？</p> <p>(4) 從事該休閒活動要注意哪些事項？</p> <p>2. 請學生分享自己居住的社區有什麼特色和資源？經常舉辦哪些活動？</p> <p>3. 教師統整：休閒活動項目很多，要選擇適合全家人共同參與的活動，透過活動培養共同的興趣，並且讓家人間的感情更融洽。</p> <p>活動三、戶外旅遊前的準備</p> <p>1. 教師說明從事家庭休閒活動如果是戶外旅遊，對身心健康有很大的好處，但是如果不小心，也可能發生事故傷害。例如：沒有提前查詢當地的氣象，遇到颱風受困山林；或是在高溫炎熱的戶外環境中，沒做好防晒導致晒傷或中暑。所以從事戶外旅遊之前，一定要做好行前準備。</p> <p>2. 教師配合課本頁面說明行前準備工作有哪些。例如：</p> <p>了解交通路線和路況、查詢當地天氣、列出旅遊裝備清單等。</p> <p>3. 請學生分享自己和家人從事旅遊規畫時，還會考慮哪些事項。</p> <p>活動四、旅遊裝備檢查</p> <p>1. 教師配合課本中的裝備清單，將物品逐一放入背包並詢問攜帶理由。例如：輕便雨衣不占空間，可防雨防風；水壺可以隨時補充水分；手電筒在陰暗的地方或夜晚可以照明；簡易急救包可以在受傷時使用……。</p> <p>2. 教師說明即便是簡單的出遊，也要有充分的準備，才能在活動時將事故傷害的風險降到最低。請學生說一說：如果要和家人去戶外旅遊，會做哪些準備？</p> <p>3. 教師歸納：準備完善的旅遊裝備，可使旅程安全又快樂。</p>				的關心與情感。	
第	B1 符號運用與溝通表達	1a-I-1 認識基本的	Fa-I-2 與家人及朋友	<p>單元二、讓家人更親近</p> <p>活動二、家庭休閒樂趣多</p>	3	教 用 版 電	觀察 分享	【 家 庭 教 育 】	

七 週		健康常識。	和諧相處的方式。	<p>活動一、家庭感情撲滿</p> <p>1. 教師說明家庭和樂的氣氛來自真誠的關懷、支持和鼓勵，不論是父母、祖父母或子女，都需要其他家人的鼓舞與關愛。</p> <p>2. 師生共同討論關愛家人的行動有哪些方式，例如：傾聽與分享、送對方喜歡的禮物、幫對方做事、愛的擁抱……等。</p> <p>3. 請學生想想過去一星期內，做了哪些關愛家人的行動並填寫在36頁的撲滿內。做得越多，家庭情感撲滿就會越富有。</p> <p>4. 教師統整：儘量嘗試各種表達情感的關愛行動，從中發現每位家人喜愛的方式並勤於實踐。</p> <p>活動二、我和家人的約會</p> <p>1. 配合課本37頁，請學生畫下和家人共同從事的休閒活動，或是貼上照片，並寫下活動名稱、日期、活動地點、參加成員及心情感受。</p> <p>2. 完成後與全班分享活動過程及感受。</p> <p>3. 教師統整：參與家庭休閒活動能增進身心健康，和家人的感情也會更融洽。</p>		子教科書		家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第八週	C1 道德實踐與公民意識	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p>	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	<p>單元三、健康舒適的社區</p> <p>活動一、社區大事件</p> <p>活動一、認識社區</p> <p>1. 請學生發表什麼是「社區」？最後教師整合說明：社區指的是一群人居住在同一個地區，使用共同的資源，產生「我是這裡人」的感覺。社區的意義很廣，可能是一棟大樓、一條街巷、一個農村、甚至一個鄉鎮。</p> <p>2. 配合課本頁面引導學生討論鄉下和都市有什麼差別？</p> <p>例如：住在城市會有較多高樓大廈、商店、車輛，有足夠的運動或休閒場所，且就醫方便。住在鄉村公車不多、沒有大賣場或大型醫院，但是環境汙染較少、居民間相互往來有人情味。</p> <p>請學生思考並發表阿德因為搬家的關係，進入不熟悉的環境，他可能有什麼感覺？要如何消除心中的緊張和不安？</p> <p>活動二、發表社區的特色和資源</p> <p>1. 教師舉不同的社區說明，社區中可以利用的資源很多，鄰居、學校、醫院、寺廟等，有些社區會發展自己的特色，例如：彩繪圍牆、關注藝術發展；打掃街道、重視環保問題等。</p> <p>此外，社區中也有許多資源和居民的健康息息相關，例如：診所、衛生所、社區藥局等。</p> <p>2. 請學生分享自己居住的社區有什麼特色和資源？</p> <p>3. 教師歸納：社區就像一個大家庭，多關心自己所居住的社區，多</p>	3	教用版電子教科書	發表	<p>【家庭教育】</p> <p>家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>	

				<p>參與社區舉辦的活動，共同提升社區的生活品質。</p> <p>活動三、討論環境衛生對健康的影響</p> <p>1. 詢問學生：如果社區居民都對社區的環境衛生漠不關心，可能造成什麼問題？</p> <p>2. 師生共同討論髒亂的環境對健康的不良影響，例如：心情不佳、容易生病、害蟲孳生、降低生活品質等。</p> <p>3. 教師歸納：社區環境衛生的好壞，會影響居民的身心健康，透過大家共同努力，可以讓社區環境變得更好。</p> <p>活動四、紙偶劇——害蟲PK賽</p> <p>1. 請數名學生配合不同的害蟲紙偶，介紹其生活習性及對人類健康的危害。可以誇口自己對人類危害的能力，例如：蒼蠅自誇會汙染食物，傳播腸胃炎；蚊子自誇能傳染登革熱，嚴重時會奪去人命等。</p> <p>2. 詢問學生曾經看過哪些害蟲？它們對環境或健康會造成什麼影響？</p> <p>3. 教師統整學生發表的內容並說明：髒亂的環境容易孳生蚊子、蒼蠅、蟑螂、老鼠等害蟲，不但會干擾我們的生活，還會傳播疾病，需要大家共同維護環境的整潔，避免害蟲孳生。</p>					
第九週	C1 道德實踐與公民意識	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	<p>單元三、健康舒適的社區</p> <p>活動一、社區大事件</p> <p>活動一、認識登革熱</p> <p>1. 教師配合課本頁面，說明社區居民們不太關心社區的環境衛生，直到有居民感染登革熱才開始緊張，檢查社區環境中病媒蚊可能躲藏的地方。</p> <p>2. 教師介紹登革熱的傳染途徑和症狀。</p> <p>(1) 登革熱俗稱「天狗熱」或「斷骨熱」，是一種急性傳染病，主要是藉由病媒蚊叮咬人時，將登革病毒傳入人體內，並不會由人直接傳染給人。</p> <p>(2) 登革熱病媒蚊主要是埃及斑蚊和白線斑蚊，這兩種蚊子如果叮咬登革熱病人後，再叮咬其他人，就會把疾病傳播出去。</p> <p>(3) 感染登革熱之後，有些人沒有症狀，有些人僅有發燒等輕微症狀，有些人則出現較嚴重的症狀，包括發燒、紅疹、眼窩或骨頭痠痛，甚至出血。</p> <p>活動二、病媒蚊不要來</p> <p>1. 教師說明登革熱病媒蚊的孳生源較常見的有：各類植物的花器、底盤、儲水容器、廁所馬桶、水箱、烘碗機、冰箱及飲水機水盤等，其他可能因為下雨而積水的容器及地點也要特別注意。清潔的原則</p>	3	教 用 版 電 子 教 科 書	問 答 自 評	<p>【 家 庭 教 育 】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>	

				<p>是每個星期傾倒且刷洗容器一次，因為蟲卵要生長成蚊需要超過一個星期以上。</p> <p>2.提醒學生課後檢查家裡或住家附近有沒有積水容器，有的話要動手清空或是回收處理。</p> <p>3.教師歸納：「巡、倒、清、刷」是清除病媒蚊孳生源重要的方法。</p> <p>活動三、社區防治登革熱行動</p> <p>1.配合課本頁面提問，請學生自由發表：</p> <p>(1)阿德所住的社區發生登革熱病例後，環保單位如何處理？（派人清除病媒蚊孳生源，並噴灑殺蟲劑）</p> <p>(2)社區的居民採取哪些行動來防治登革熱？（社區大掃除、清除積水容器、參加登革熱宣導講座，了解登革熱的防治方法）</p> <p>2.教師統整：維持社區環境整潔，才是消滅病媒蚊、預防登革熱最有效的方法。</p> <p>活動四、討論登革熱的防治方法</p> <p>1.師生共同討論登革熱的防治方法，包括：</p> <p>(1)隨手關好紗窗、紗門，避免蚊子進入屋內。</p> <p>(2)使用蚊帳、捕蚊燈，避免被蚊子叮咬。</p> <p>(3)外出時穿著長袖衣褲、擦防蚊液，減少被蚊子叮咬的機會。</p> <p>(4)清除容器內的積水，不讓病媒蚊孳生。</p> <p>2.詢問學生家中還有哪些除蚊方法，鼓勵學生與家人做好環境的管制，降低登革熱的威脅。</p>					
第十週	C1 道德實踐與公民意識	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	<p>單元三、健康舒適的社區</p> <p>活動二、親近社區從參與開始</p> <p>活動一、關心社區環境問題</p> <p>1.配合課本頁面提問，請學生自由發表：</p> <p>(1)阿德的社區在經過登革熱事件後有了什麼改變？（居民們體認到環境衛生的重要，約好要共同維護社區環境整潔）</p> <p>(2)社區居民如何維護社區環境品質？（清除髒亂點、確實做好資源回收、減少製造垃圾、環境綠化美化）</p> <p>2.教師補充說明資源回收的注意事項，提醒學生用過的餐盒或飲料瓶，先沖洗乾淨後再回收。儘量將回收物品壓扁或堆疊，可以讓回收工作更完美。</p> <p>活動二、你做到了嗎？</p> <p>1.教師引導學生思考後發表：</p> <p>(1)你居住的社區環境有什麼優點和缺點？</p> <p>(2)你在社區中參與了哪些環保活動？</p>	3	教用版電子教科書	觀察實踐	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>	

				<p>(3)為了維護社區環境整潔，還可以參與哪些工作呢？</p> <p>2.教師歸納：整潔舒適的環境可以促進社區居民的健康，良好的生活環境需要每一位居民共同來維護。</p> <p>活動三、認識社區環境</p> <p>1.教師配合課本頁面，引導學生了解社區管理委員會是由社區居民所組成，負責管理社區相關的事物，包括舉辦社區活動、維護安全及環境衛生、推展各項工作等。</p> <p>2.教師說明阿德居住的社區管理委員會利用假日舉辦郊遊踏青、聯歡晚會、二手物品交換等活動，透過社區活動，促進居民情感交流。如果社區居民的感情融洽、互動關係良好，在這樣的環境下生活，大家一定會過得更快樂。</p> <p>2.教師舉例說明社區活動的項目，例如：</p> <p>(1)社區聯歡會：中秋烤肉、元宵節猜燈謎等。</p> <p>(2)健康講座：慢性病防治、減重、營養等演講。</p> <p>(3)研習營：育樂營或生活訓練營。</p> <p>(4)遊戲競賽：機智問答、闖關、趣味競賽等。</p> <p>(5)展覽：創作展覽、健康海報展等。</p> <p>(6)才藝表演：樂器演奏、唱歌、跳舞、戲劇等。</p> <p>3.請學生自由發表自己參加過哪些社區活動？有什麼感想？</p> <p>4.教師統整：關心自己的社區，積極參與社區活動，與社區居民建立良好的互動關係。</p> <p>活動四、登革熱不要來</p> <p>2.師生共同複習清除孳生源四大訣竅——澈底落實「巡、倒、清、刷」：</p> <p>(1)巡：經常巡檢，檢查居家室內外可能積水的容器。</p> <p>(2)倒：倒掉積水，不要的器物予以丟棄。</p> <p>(3)清：減少容器，使用的器具也都應該澈底清潔。</p> <p>(4)刷：去除蟲卵，收拾或倒置勿再積水養蚊。</p> <p>3.請學生根據檢核表勾選的內容，發表住家附近有沒有蚊子幼蟲可能躲藏的地方，有的話是否落實「巡、倒、清、刷」，澈底清除孳生源。</p> <p>教師統整：預防登革熱要落實「巡、倒、清、刷」防疫四步驟。</p> <p>活動五、你做到了嗎？</p> <p>1.教師引導學生填寫後發表：</p> <p>(1)社區中對健康有幫助的資源有哪些？（至少寫二個）</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>(2)你參加過社區舉辦的活動嗎？活動名稱是什麼？</p> <p>(3)為了維護社區環境整潔，你可以做些什麼？</p> <p>2.教師歸納：關心自己所居住的社區並積極參與活動，與居民一起打造一個健康舒適的社區。</p>					
第十一週	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>單元四、運動新體驗</p> <p>活動一、動靜平衡有一套、活動二、跳箱遊戲</p> <p>活動一、單腳站立</p> <p>1.教師引導學生在平坦的空地進行單腳站立，並檢核自己的平衡感。</p> <p>2.教師講解和示範，單腳站立時眼睛看一定點、縮小腹、穩定身體軀幹，可增加身體的平衡感和穩定性。</p> <p>3.引導學生在平衡木上進行單腳站立動作，並請學生分享在地面和平衡木上做單腳站立的差異。</p> <p>活動二、側步走練習</p> <p>1.教師講解並示範，在平衡木上側步走的動作要領：雙手平舉，一腳向側邊移動，另一腳再移動合併。</p> <p>2.引導學生先在地板試著做，再到平衡木上練習。</p> <p>活動三、後退練習</p> <p>1.教師講解並示範，在平衡木上後退的動作要領：雙腳一前一後站立，前腳沿平衡木後移，到定位後踩穩。</p> <p>2.引導學生輪流在平衡木上練習後退動作。</p> <p>3.引導學生輪流在平衡木上綜合性練習，如：單腳站立、前進、側步走和後退。</p> <p>活動四、原地轉身練習</p> <p>1.教師講解並示範，在平衡木上進行原地180度轉身要領：雙手平舉，雙腳左前右後站立，接著雙腳和身體原地同時向右轉90度，同向再轉90度。</p> <p>2.學生先在地板試做，再輪流到平衡木上練習轉身。</p> <p>3.分組進行綜合活動，引導學生在平衡木上練習前進、轉身、側步走、後退的組合動作。</p> <p>4.請學生分享在平衡木上變換動作時，如何保持身體的穩定性。</p> <p>活動五、平衡高手遊戲</p> <p>1.教師說明平衡高手規則：兩人一組，同時前進跨越兩個角錐至中間點，再進行單腳站立比賽，較晚落地的獲勝。</p> <p>2.分組進行平衡高手活動。</p> <p>3.教師說明退回原點規則：學生分成兩組，各站在平衡木兩端的地面排隊，各組依序派一位，從平衡木兩邊前進至中間點猜拳。猜贏</p>	3	教 用 版 電 子 教 科 書	問答 實作	<p>【安全教 育】</p> <p>安 E2 了解 危機與安 全。</p>	

				<p>的人前進到對方場地，輸的以轉身前進或後退方式退回原點，到達對方場地人數多的一組獲勝。</p> <p>4. 分組進行退回原點活動。</p> <p>5. 請學生發表遊戲後的感受，教師再依學生發言內容講評。</p> <p>活動六、基本跳箱練習</p> <p>1. 教師說明在跳箱或地板上可以進行各種支撐、跳躍和跨越動作，增加身體的技能。</p> <p>2. 教師和學生一起布置跳箱或地墊組成活動場地，並說明跳箱和平衡木下都要放軟墊，才可以保護安全。</p> <p>3. 教師講解並示範跳箱的基本動作，包括：在跳箱上以跪姿和雙手支撐身體、以雙手支撐身體在跳箱上慢慢向前移、雙腳在跳箱上跳上跳下、雙腳在跳箱上連續跳躍、雙腳連續跨越跳箱。</p> <p>4. 引導和保護學生輪流練習各種動作，增加學生進行跳箱的基本動作，並體驗跳箱運動的樂趣。</p> <p>活動七、綜合挑戰</p> <p>1. 結合撐箱跨坐、撐箱前進和撐箱落地三個動作，讓學生輪流體驗完整性的跳箱動作。</p> <p>2. 鼓勵學生勇於接受挑戰，增加自己的全身性動作能力。</p> <p>活動八、創意跳箱遊戲</p> <p>1. 分組讓學生進行創意跳箱遊戲活動，各組先討論如何布置跳箱的擺放方式，再思考如何進行活動。</p> <p>2. 各組輪流實作，教師提供講評和回饋</p>					
第十二週	A2 系統思考與解決問題	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	<p>單元四、運動新體驗</p> <p>活動三、體操挑戰活動</p> <p>活動一、分站活動規則</p> <p>1. 教師說明利用跳箱和平衡木，可以布置各種體操分站活動。並提醒活動前仔細閱讀活動卡，遵守規定，注意安全，努力完成各站任務。</p> <p>2. 教師講解分站活動的詳細規則，希望學生遵守，包括閱讀各站說明、遵循指示、有需要時可以提問、輪流進行活動、注意安全、愛惜器材、在各分站區域中進行活動。</p> <p>活動二、體操挑戰分站活動</p> <p>1. 教師利用分站說明卡講解各站挑戰方式，包括你上我下、跳上跳下、連續跨越和橫行爬道。</p> <p>2. 學生分兩組進行體操分站挑戰，一組內再分成四小隊進行挑戰，另一組分成四小隊當分站關主，10分鐘後交換角色再進行一次。</p>	3	教 用 版 電 電 子 子 教 科 書	問答 實作 觀察 自評	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。</p> <p>【法治教育】 法 E4 參與規則的制定並遵守之。</p>	

		身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		3. 挑戰活動結束後利用課本中的自評卡勾選自己的表現。 4. 教師講評，引導學生進行反省。 活動三、課後學習任務 1. 教師請學生下課或是課後時間，能利用學校或社區一些遊樂器材設備，進行有關平衡或支撐性的身體活動，下次上課再發表自己參與的情形。					
第十三週	A2 系統思考與解決問題 A3 系統規劃與創新應變 B1 符號運用與溝通表達	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-2 班級體育活動。	單元五、運動 GO! GO! 活動一、運動安全三部曲、活動二、小小運動家 活動一、運動安全三部曲 1. 教師統整之前教過的運動安全概念，再介紹運動安全三部曲，引導學生按照運動前、中、後的階段，檢核應該注意的安全常識。 2. 教師依序說明三部曲注意事項，包括： (1)運動前：穿著合適的裝備、先做暖身運動、運動前30分鐘不要吃太多東西、檢查場地和器材是否安全。 (2)運動中：注意隨時補充水分、身體不舒服或受傷先停止運動、適當地加入休息時間。 (3)運動後：進行簡單的伸展或緩和運動、補充水分，擦汗或換乾淨的衣服，最後要整理場地和器材，以免造成後續的人使用不便或危險。 3. 引導學生自評自己是否具備三部曲中的運動安全行為或習慣。 活動二、運動案例討論 1. 教師介紹常見的危險運動案例，引導學生思考可能產生的運動傷害。 2. 教師提醒學生應減少上述運動習慣，再讓學生分享還有哪些危險行為。 活動三、運動傷害處理 1. 複習生病時該怎麼應對的知識，再利用課本頁面，討論運動時很喘、受傷、身體不適時該如何處理。 2. 教師引導學生演練處理方法，並提醒正確運動傷害處理步驟的重要性。 活動四、班級體育活動 1. 教師介紹班級體育活動的定義及其重要性，提醒學生重視相關比賽。 2. 教師講解與班級體育活動相關的用語，包括隊友、對手、裁判、比賽名稱、比賽場地、加油、獎牌和優勝錦旗，建立學生對比賽用	3	教 用 版 電 子 教 科 書	問答 實作 自評	【安全教 育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

				<p>語的理解，讓學生在比賽時能夠用相關用語進行溝通。</p> <p>活動五、班際體育競賽流程</p> <p>1. 教師介紹班級體育的主要流程，引導學生關心相關賽事的舉辦參與，包括：(1)比賽前：公布比賽的項目和方法、比賽前由教師指導，努力練習。</p> <p>(2)比賽中：遵守比賽規則和裁判指示、全班團結合作、自己努力表現，也會欣賞別人的優點。</p> <p>(3)比賽後：公布比賽結果，表揚表現優異班級、全班分享比賽心得，下一次比賽再出發。</p> <p>2. 引導學生分享自己參與其他體育活動競賽的經驗，並說明每個步驟都會影響表現。</p> <p>活動六、班際體育競賽獲勝妙招</p> <p>1. 教師說明班級體育競賽是團隊合作的展現，有充分的準備、練習規劃、加油方法，可以提高獲勝機會。利用課本講解常用的獲勝計畫擬定方式。</p> <p>2. 引導學生發表自己能配合做到的任務有哪些，並分享其他獲勝妙招。</p> <p>3. 教師統整參加班際體育競賽，班上同學同心協力、團隊合作，才能獲得好成績。</p> <p>活動七、班際體育競賽參與行為</p> <p>1. 教師介紹常見體育競賽的行為，並引導學生思考與討論上述行為的正確性。</p> <p>2. 請學生發表課本中哪些人的行為違反規定？哪些人的行為值得學習？</p> <p>3. 教師統整參與任何運動比賽都應表現良好的參賽行為，展現運動精神和品德的表現，並提醒學生能夠做到，認真參與比賽，遵守比賽規定。</p>					
第十四週	C2 人際關係與團隊合作	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	<p>單元五、運動 GO! GO!</p> <p>活動三、跳出活力</p> <p>活動一、西部牛仔</p> <p>1. 教師講解並示範各種甩繩動作要領：</p> <p>(1)頭上迴旋：跳繩在頭頂上方水平甩動。</p> <p>(2)側迴旋：跳繩在身體一側繞圈迴旋。</p> <p>(3)交叉迴旋：跳繩在身體前方交叉迴旋。</p> <p>(4)掛肩迴旋：掛繩於肩上，兩手握繩（約距握柄一手臂長距離），於身體兩側同時側迴旋。</p>	3	教 用 版 電 子 教 科 書	實作 參考	【品 德 教 育】 品 E3 溝 通 合 作 與 和 諧 人 際 關 係。	

				<p>(5)水平迴旋跳：右手握繩逆時針於腳下迴旋，兩腳分別跨越跳繩。</p> <p>2.教師可視教學時間，引導學生以非慣用手進行甩繩練習，讓雙手更協調。</p> <p>活動二、單次半迴旋動作</p> <p>1.預備動作：繩子放在腳跟到小腿後。</p> <p>2.繩子畫圓似的甩向前面，碰觸到雙腳時再跨過繩子。</p> <p>活動三、半迴旋結合一次跳躍動作</p> <p>1.預備姿勢和甩繩動作和單次半迴旋相同，但在繩子快要觸地同時雙腳向上跳，讓繩子甩向後面，完成半迴旋加一次雙腳跳的動作。</p> <p>活動四、綜合活動</p> <p>1.教師指導學生進行緩和運動。</p> <p>2.請學生發表活動感想。</p> <p>活動五、一跳一迴旋</p> <p>1.教師示範一跳一迴旋的動作，並強調利用手腕轉動，帶動繩子迴旋。</p> <p>2.請學生練習一跳一迴旋，教師巡視，隨時指正動作。</p> <p>活動六、跑步跳繩</p> <p>1.教師示範動作，並提醒學生練習時要注意行進方向，避免與他人相撞。</p> <p>2.請學生練習跑步跳繩，教師巡視，隨時指正動作。</p> <p>活動七、愈跳愈多</p> <p>1.學生依一跳一迴旋動作要領進行跳繩練習，練習時除了力求動作標準外，亦要求連續成功次數的增加。</p> <p>2.待學生動作熟練後，教師可安排進行比賽，比賽方式可加以變化，如：個人賽、團體賽、計時賽或計算連續成功次數等，增加學生學習興趣與樂趣。</p> <p>活動八、綜合活動</p> <p>1.教師指導學生進行緩和運動。</p> <p>2.請學生發表活動感想。</p> <p>活動九、進行跑步跳繩接力</p> <p>1.教師講解活動規則：</p> <p>(1)比賽分成兩組，每組排成一縱列。</p> <p>(2)各組組員依序以跑步跳繩前進，繞過標誌筒後回到起點，將跳繩交給下一位組員繼續進行。</p> <p>(3)最快輪完的組別獲勝。</p> <p>2.請學生分組進行跑步跳繩接力。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				活動十、綜合活動 1. 教師指導學生進行緩和運動。 2. 請表現優異的學生進行動作展演，教師及全班予以鼓勵。					
第十五週	A2 系統思考與解決問題	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	單元六、我喜歡玩球 活動一、有趣的隔網遊戲 活動一、雙手拋接練習 1. 教師說明：排球、網球、桌球等運動都是隔著網子進行比賽，比賽時雙方各站在網子的兩側，因此可以減少身體碰撞的意外傷害。 2. 教師示範並說明雙手拋接要領：一腳在前，雙腳微微蹲低，再用雙手手指的力量將球拋出。 3. 請學生依序練習下列動作： (1) 上拋接球。 (2) 上拋拍手接球。 (3) 坐姿拋高接球：引導學生發現雙腳的重心和一腳前跨對穩定性十分重要。 (4) 拋牆彈地接球。 活動二、兩人拋接比賽 1. 教師先布置場地，以角錐區隔出較小的場地，交通桿當隔網。 2. 進行拋接比賽： (1) 拋球時，球必須拋超過頭的高度；且需在場內落地，否則對方得1分。 (2) 需在球落地前接住球，否則對方得1分。 (3) 雙方來回拋接，先得5分的人獲勝。 3. 學生思考：該怎麼樣才能讓對方接不到球呢？例如：不要直接拋到對方胸前，先不用詳述，下節課再進行更詳細解說。 活動三、綜合活動 教師說明：練習是運動的不二法門。鼓勵學生利用課餘練習，完成課後練習並記錄在課本上。 活動四、拋準練習 1. 教師說明：現在開始要挑戰更高的隔網，動作要領相同，但難度提升。 2. 將場地畫分六個區域，教師可指定學生只要拋到某個區域，或每個區域都拋到，讓學生逐步熟練。 3. 場地儘量多佈置一些，以增加學生學習機會。 活動五、四人拋接練習 1. 依照上述學習要領，進行四人拋接練習。	3	教 用 版 電 子 教 科 書	實作 觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				<p>2. 鼓勵學生儘量將球拋到不同區域，同時接球者要練習邊移動邊接球。</p> <p>活動六、四人拋接比賽</p> <p>1. 教師說明規則後進行比賽。</p> <p>(1) 拋球時，球必須超過頭的高度；且需在場內落地，否則對方得1分。</p> <p>(2) 接球時，需在球落地前接住，否則對方得1分。</p> <p>(3) 接到球後，先想想往哪裡拋對方不容易接到，移動後再回拋球。</p> <p>(4) 兩隊輪流發球，先得5分的人獲勝。</p> <p>2. 賽後引導學生策略討論：</p> <p>(1) 拋球者：A拋到防守較弱範圍；B不要每次拋到同樣地方；C小心不要拋出界。</p> <p>(2) 接球者：A重心放低，準備接球；B判斷來球，若會出界則不接球。</p> <p>(3) 其他：A拋球時的位置；B快速回拋，讓對方來不及反應；C防守分配位置等。</p> <p>活動七、綜合活動</p> <p>教師鼓勵學生日後遊戲或比賽都多加思考策略，即使輸了，思考仍有其價值。</p>					
第十六週	A2 系統思考與解決問題	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>單元六、我喜歡玩球</p> <p>活動一、有趣的隔網遊戲</p> <p>活動一、雙手拋接練習</p> <p>1. 教師說明：排球、網球、桌球等運動都是隔著網子進行比賽，比賽時雙方各站在網子的兩側，因此可以減少身體碰撞的意外傷害。</p> <p>2. 教師示範並說明雙手拋接要領：一腳在前，雙腳微微蹲低，再用雙手手指的力量將球拋出。</p> <p>3. 請學生依序練習下列動作：</p> <p>(1) 上拋接球。</p> <p>(2) 上拋拍手接球。</p> <p>(3) 坐姿拋高接球：引導學生發現雙腳的重心和一腳前跨對穩定性十分重要。</p> <p>(4) 拋牆彈地接球。</p> <p>活動二、兩人拋接比賽</p> <p>1. 教師先布置場地，以角錐區隔出較小的場地，交通桿當隔網。</p> <p>2. 進行拋接比賽：</p> <p>(1) 拋球時，球必須拋超過頭的高度；且需在場內落地，否則對方得1分。</p>	3	教用版電子教科書	實作觀察	<p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

				<p>(2)需在球落地前接住球，否則對方得1分。</p> <p>(3)雙方來回拋接，先得5分的人獲勝。</p> <p>3. 學生思考：該怎麼樣才能讓對方接不到球呢？例如：不要直接拋到對方胸前，先不用詳述，下節課再進行更詳細解說。</p> <p>活動三、綜合活動</p> <p>教師說明：練習是運動的不二法門。鼓勵學生利用課餘練習，完成課後練習並記錄在課本上。</p> <p>活動四、拋準練習</p> <p>1. 教師說明：現在開始要挑戰更高的隔網，動作要領相同，但難度提升。</p> <p>2. 將場地畫分六個區域，教師可指定學生只要拋到某個區域，或每個區域都拋到，讓學生逐步熟練。</p> <p>3. 場地儘量多佈置一些，以增加學生學習機會。</p> <p>活動五、四人拋接練習</p> <p>1. 依照上述學習要領，進行四人拋接練習。</p> <p>2. 鼓勵學生儘量將球拋到不同區域，同時接球者要練習邊移動邊接球。</p> <p>活動六、四人拋接比賽</p> <p>1. 教師說明規則後進行比賽。</p> <p>(1)拋球時，球必須超過頭的高度；且需在場內落地，否則對方得1分。</p> <p>(2)接球時，需在球落地前接住，否則對方得1分。</p> <p>(3)接到球後，先想想往哪裡拋對方不容易接到，移動後再回拋球。</p> <p>(4)兩隊輪流發球，先得5分的人獲勝。</p> <p>2. 賽後引導學生策略討論：</p> <p>(1)拋球者：A拋到防守較弱範圍；B不要每次拋到同樣地方；C小心不要拋出界。</p> <p>(2)接球者：A重心放低，準備接球；B判斷來球，若會出界則不接球。</p> <p>(3)其他：A拋球時的位置；B快速回拋，讓對方來不及反應；C防守分配位置等。</p> <p>活動七、綜合活動</p> <p>教師鼓勵學生日後遊戲或比賽都多加思考策略，即使輸了，思考仍有其價值。</p>					
第十	A1 身心素質與自我精進	1c-I-1 認識身體活動的基本	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關	<p>單元六、我喜歡玩球</p> <p>活動三、我是踢球高手</p> <p>活動一、兩人原地足內側傳球練習</p>	3	教 用 版 電 子 教	實作 問答	【品德教育】 品E3 溝通	

七 週		動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	<p>1. 教師講解足內側踢球要領。</p> <p>(1) 踢球腳自然彎曲，兩腳尖向外呈九十度。</p> <p>(2) 一腳支撐，另一腳腳尖對準踢球方向，眼睛注視球。</p> <p>(3) 腳觸球後，順勢前擺。</p> <p>2. 教師將學生分組練習，並適時給予個別指導。</p> <p>活動二、命中目標</p> <p>1. 教師講解遊戲規則：學生2人一組進行原地足內側踢球，前方約3～5公尺處放置標誌盤，以滾地球方式穿越標誌盤為目標。命中目標最多次的組別獲勝。</p> <p>2. 學生分組進行命中目標。</p> <p>3. 教師說明：支撐腳的腳尖與身體朝向目標踢球，較容易進球。</p> <p>活動三、綜合活動</p> <p>1. 教師統整足內側踢球要領。</p> <p>2. 教師引導表現優異的學生示範動作，提供其他學生觀摩、學習，並鼓勵有進步及認真參與的學生。</p> <p>活動四、足內側控球練習</p> <p>1. 教師講解足內側控球動作要領：首先判斷球來方向，身體迎向球來方向，眼睛注視球，以足內側將球停住。</p> <p>2. 教師將學生分組練習，並適時個別指導。</p> <p>活動五、堅守堡壘遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 3～5人一組，分為攻擊組與防守組，攻擊組輪流踢球，防守組用腳將球擋在線外。</p> <p>(2) 攻擊組都踢過球後，兩組角色互換，再玩一次。</p> <p>2. 學生分組進行堅守堡壘。</p> <p>活動六、綜合活動</p> <p>1. 教師統整足內側控球要領。</p> <p>2. 教師引導表現優異的學生示範動作，提供其他學生觀摩、學習，並鼓勵有進步及認真參與的學生。</p> <p>活動七、分組足背踢球練習</p> <p>1. 教師講解足背的踢球位置，並示範原地足背踢球的動作要領：腳尖下壓、用力繃緊，且腳應自然彎曲，不刻意伸直。</p> <p>2. 學生分組練習足背踢球動作，教師查看各組狀況並進行指導。</p> <p>活動八、原地足背踢遠球遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 2人一組相距約10公尺。</p>	科書		合作與和諧人際關係。	
--------	--	--	--	---	----	--	------------	--

				<p>(2)1人以足背將球踢給對面的組員，請同學練習用腳擋住球，接到球後練習足背踢遠球給對面同學，輪流練習足背踢球及用腳擋球。</p> <p>2. 學生分組進行練習，教師個別指導動作。</p> <p>活動九、綜合活動</p> <p>1. 教師統整足背踢球的動作要領。</p> <p>2. 教師引導學生發表足背、足內側踢球的差異，例如哪種踢球方式較有力？</p>					
第十八週	A1 身心素質與自我精進	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	<p>單元六、我喜歡玩球</p> <p>活動四、運球前進</p> <p>活動一、足底運球接力練習</p> <p>1. 教師講解足底運球前進活動方式：</p> <p>(1)5~6人一組，分組練習。</p> <p>(2)每組組員分站兩側，距離5~8公尺。</p> <p>(3)以前腳掌觸球，足底左右腳輪流將球往前推進。</p> <p>(4)一人運球至對面後，傳給對面組員，換人運球至對側。</p> <p>2. 請學生分組進行遊戲。</p> <p>活動二、足底控球練習</p> <p>1. 教師講解足底控球動作技巧：身體重心放在支撐腳，停球腳足跟與地面成夾角，將球停住。</p> <p>2. 教師引導學生2~4人一組，分別進行足底停滾地球動作練習。</p> <p>3. 教師巡視各組，並提醒學生進行停球練習時，應面向來球方向。</p> <p>活動三、綜合活動</p> <p>1. 教師統整本節教學重點。</p> <p>2. 教師鼓勵有進步及認真參與的學生。</p> <p>活動四、足背運球前進比賽</p> <p>1. 教師講解並示範足背運球動作要領：</p> <p>(1)以足背觸球，一步一步前進，每走一步觸球一次，左右腳輪流練習，掌握觸球節奏。</p> <p>(2)觸球的力量不可太大，將球控制在前方隨時可觸球的距離，並適時抬頭觀察周圍環境。</p> <p>2. 教師指導學生進行練習，並慢慢要求速度。</p> <p>活動五、運球木頭人遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則。</p> <p>2. 教師指導學生以足背運球及足底運球方式進行遊戲。</p> <p>3. 教師指導學生分組並分配場地練習。</p> <p>活動六、綜合活動</p>	3	教 用 版 電 子 教 科 書	實作 觀察	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

				<p>1. 教師引導表現優異的學生示範動作，讓其他人觀摩、學習。</p> <p>2. 教師請學生就所學內容進行自我評量。</p> <p>活動七、運球大風吹</p> <p>1. 教師講解活動規則，並布置適當範圍，可全班學生一起或分組進行遊戲。</p> <p>2. 教師指導學生運用足底或足背運球在範圍內移動。</p> <p>3. 遊戲主要目的是希望學生能進行控球練習。</p> <p>活動八、運球大亂鬥</p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 10~15人一組，在球場半場範圍內自由運球。</p> <p>(2) 2~4人擔任搶球者，在場地內將球踢出範圍外。</p> <p>(3) 球被踢出範圍或是運球超出範圍即出局。</p> <p>(4) 留到最後的人獲勝。</p> <p>請學生分組進行遊戲。</p> <p>活動九、綜合活動</p> <p>1. 教師統整本次活動運球的動作要領。</p> <p>2. 教師鼓勵學生多利用課餘時間自行練習。</p>					
第十九週	A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-1 認識與身體活動相關	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	<p>單元七、運動萬花筒</p> <p>活動一、休閒 FUN 輕鬆、活動二、武林高手</p> <p>活動一、休閒樂趣多</p> <p>1. 教師說明何謂休閒運動，並引導學生發表曾參與哪些休閒運動。</p> <p>2. 教師說明休閒運動可以依照戶外（如：飛盤、踏青、溜直排輪、騎單車等）和室內（如：舞蹈、桌球、體操、攀岩等）運動場地之分類。</p> <p>3. 引導學生進行常見的休閒運動分類，並發表自己喜歡哪些休閒運動，喜歡的理由為何，例如：打羽球可增進彼此的情誼，又能鍛鍊身體。</p> <p>4. 教師統整：與家人一起從事休閒運動，不但能增進彼此之間的感情，還可促進身心健康。鼓勵學生善用時間，和家人一起從事休閒運動。</p> <p>活動二、休閒運動這樣選</p> <p>1. 教師引導學生輪流發表自己選擇休閒運動的原因，例如：人為、場地、技能、金錢等因素。</p> <p>2. 教師統整學生的意見，並說明選擇休閒運動時的相關注意事項：</p> <p>(1) 安全性：包括場地環境、器材，及進行過程的安全，此為選擇休閒運動的首要考量。</p>	3	教 用 版 電 子 教 科 書	問 答 實 作 自 評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	

		<p>資源。</p> <p>4-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>		<p>(2)自身能力：選擇自己能力所及的運動，不勉強進行，才能避免危險。</p> <p>(3)其他：例如容易參與、家人可陪同、不需花費太多金錢等因素。</p> <p>活動三、休閒運動學習單</p> <p>1.教師引導學生前一節課後和家人一起討論，並完成學習單。</p> <p>2.教師利用課本範例說明，慢跑或快走是適合全家一起進行的休閒運動，鼓勵學生如果沒有其他選項，可以嘗試從最簡單易行的這兩項開始。</p> <p>3.輪流分享學習單內容，包括：全家可以一起進行的休閒運動項目是什麼？為什麼會選擇此項運動？及運動後的心得。</p> <p>4.教師依據學生發表的意見進行補充說明。</p> <p>活動四、暖身準備動作</p> <p>1.防禦動作：雙腿平行開立，雙膝微曲，雙肩平行，雙臂屈於胸前。</p> <p>2.雙手碰膝：膝蓋向上抬起雙手碰膝蓋，左右腳輪流抬。</p> <p>3.單手碰膝：屈膝向上頂抬，右膝向左前抬起，左手碰膝蓋；左膝向右前抬起，右手碰膝蓋。</p> <p>活動五、腿部基本動作</p> <p>1.前腿頂膝：雙腿前後開立，後腿支撐，前腿迅速屈膝向上頂抬，力達膝尖，同時收腹，身體稍後仰，目視前方。</p> <p>2.後腿頂膝：雙腿前後開立，前腿支撐，後腿迅速屈膝向上頂抬，力達膝尖，同時收腹，身體稍後仰，目視前方。</p> <p>活動六、正蹬</p> <p>1.前腿正蹬：雙腿前後開立，前腿屈膝上提，後腿微屈膝支撐。前腿腳跟由屈到伸，快速發力，直線蹬擊。</p> <p>動作時，上半身略微後仰，雙手保持防護姿勢。</p> <p>2.後腿正蹬：雙腿前後開立，後腿屈膝上提，前腿微屈膝支撐。後腿腳跟由屈到伸，快速發力，直線蹬擊。</p> <p>動作時，上半身略微後仰，雙手保持防護姿勢。</p> <p>活動七、大家一起動一動</p> <p>1.三人一組共同討論，用學到的踢擊技巧，組合一套四個八拍的動作。</p> <p>2.教師鼓勵各組發揮創意，變化動作順序、節拍等，讓動作展現更為多元。</p> <p>3.教師可安排鑑賞活動，由同學之間選出最佳動作獎、最佳創意獎等，增加學生互相觀摩鑑賞的機會。</p> <p>4.演練後，同組人員共同討論修正動作組合，讓動作更為流暢。</p>					
--	--	--------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

第 二十 週	C2 人際關係 與團隊合作	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	<p>單元七、運動萬花筒 活動三、蜘蛛人考驗</p> <p>活動一、認識攀岩活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明攀岩不僅考驗勇氣、體力和技巧，對手眼協調和解決問題的能力都有幫助。 2. 引導學生發表自身經驗、社區相關設施或是報章媒體中，對攀岩的認識。 3. 教師說明攀岩時一定要有專業教練、場地和保護安全的器材設備，如：頭盔、安全帶、保護繩等，才能保障安全。如在一些公園附設較低的攀岩牆，則需有大人在一旁保護。 4. 教師鼓勵學生利用課餘時間，和家人到運動中心等運動場地，體驗攀岩活動。 <p>活動二、體能大考驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 練習蜥蜴爬行動作。 2. 練習兔子躍進動作。 3. 練習單腳躍進動作，進行分組競賽。 4. 練習背向爬行動作，進行分組競賽。 <p>活動三、我們是沙丁魚</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備地墊或畫方格（約60平方公分），教師示範動作後分組體驗，在範圍內能容納愈多人愈好，不限動作但身體任何部位不能碰觸範圍外的地面。 2. 引導學生發表能站更多人的策略，如：手拉手支撐等。 3. 準備兩組堆高的體操墊，教師示範動作後分組體驗，在範圍內能容納愈多人愈好，不限動作但身體任何部位不能碰觸範圍外的地面。 4. 全班分四組輪流進行，比比看，哪一組可以全組組員都站在體操墊上？ <p>活動四、安全渡河</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，每組有兩個地墊（30平方公分）及一個交通桿或紙棒。 2. 兩人合作踩地墊前進，過程中身體任何部分均不得碰觸地面，利用地墊拿起放置前進。 3. 繞過障礙後至河流（可用兩條跳繩當作河流），需將交通桿放至河面架橋才可通過（河面事先放置一桿，此時放置隨身拿的桿子形成通過的橋面）。 <p>活動五、蜘蛛人大進擊</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師展示布置的場地，並說明哪些顏色或形狀只能單手或單腳碰觸，哪些則沒有限制。 	3	教 用 版 電 電 子 子 教 科 書	問 答 實 作 觀 察	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
--------------	------------------	---	--------------------	---	---	---------------------------------	-------------------	------------------------------	--

			<p>2. 學生分組進行挑戰。</p> <p>活動六、自行設計關卡</p> <p>1. 教師鼓勵各組自行設計關卡，並巡視指導。</p> <p>2. 各組交換挑戰不同設計的關卡。</p> <p>活動七、飛躍渡河</p> <p>1. 教師講解飛躍渡河活動規則。</p> <p>(1) 以兩條橡皮筋繩當河岸。</p> <p>(2) 跳躍者可任意選擇一處，距河岸3~5步。</p> <p>2. 從起點開始起跑，以單腳跨越過河，請學生依序跳躍過河。</p> <p>3. 教師鼓勵學生改變橡皮筋繩擺設，增加難度，全班再玩一次。</p> <p>活動八、跳躍過繩</p> <p>1. 教師示範跳躍過繩動作要領，並強調跳躍時要注意高度，以及落地的穩定性。</p> <p>2. 教師講解跳躍過繩活動規則：</p> <p>(1) 全班分成三組，分別進行單腳跨越、雙腳跳躍、單腳跳躍。</p> <p>(2) 三組依指定動作，同時進行跳躍過繩，所有組別都輪完後，再由對面往回跳。</p> <p>(3) 三組互換跳躍動作再進行遊戲，直至每人都試過三種跳躍方式。</p> <p>3. 熟練後，可增加橡皮筋繩高度，鼓勵學生挑戰。</p> <p>活動九、跳躍踩繩</p> <p>1. 教師示範跳躍踩繩動作要領，並強調以腳掌中間部位踩繩，避免受傷。</p> <p>2. 教師講解跳躍踩繩活動規則：</p> <p>(1) 全班分成兩組，分別進行雙腳起跳踩繩、單腳起跳踩繩。</p> <p>(2) 兩組依指定動作，同時進行跳躍踩繩。</p> <p>(3) 兩組都輪完後，互換跳躍踩繩動作，再玩一次。</p> <p>3. 請學生分組進行雙腳踩繩、單腳踩繩練習。</p> <p>活動十、螃蟹跨越</p> <p>1. 教師示範螃蟹跨越動作要領，說明前腳起跳同時，後腳須緊接著縮腿彎曲抬起。</p> <p>2. 請學生進行螃蟹跨越。</p> <p>3. 待學生動作熟練後，增加橡皮筋繩數量，進行連續側跨越。</p> <p>活動十一、助跑跨越過繩</p> <p>1. 教師示範助跑跨越過繩動作要領，強調應以腳尖落地，避免受傷。</p> <p>2. 將橡皮筋繩平行拉直，學生助跑後從上方跳躍，可依學生程度逐漸增加繩子的高度與寬度。</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>活動十二、單腳勾繩後跳躍過繩</p> <p>1. 教師示範單腳勾繩後跳躍過繩動作要領：一隻腳的腳尖朝下，將橡皮筋往下勾，在勾下橡皮筋的同時，另一隻腳跳過去。</p> <p>活動十三、助跑勾繩跳躍過繩</p> <p>1. 教師示範助跑勾繩跳躍過繩動作，助跑後側身跳躍，並將腳彎曲勾住橡皮筋後跳躍過繩。</p> <p>2. 全班分組進行跳躍過繩，所有的組別輪完後，再由對面往回跳。</p> <p>3. 學生熟練後，可增加橡皮筋繩高度，鼓勵學生挑戰。</p> <p>4. 最後可安排進行挑戰賽，增加學生學習之樂趣與挑戰。</p> <p>活動十四、連續前進跳躍</p> <p>1. 教師示範連續前進跳躍動作要領，以單腳跨越的方式進行，強調前腳起跳同時，後腳須緊接著縮腿彎曲抬起。</p> <p>2. 待學生動作熟練後，增加橡皮筋繩數量或繩子的高度，增加運動強度。</p> <p>活動十五、連續繞圈跳躍</p> <p>1. 數名學生圍成一圈，兩人拉一條橡皮筋繩。</p> <p>2. 教師示範連續前進跳躍動作要領：以單腳跨跳的方式進行，強調前腳起跳同時，後腳須緊接著縮腿彎曲抬起。</p> <p>3. 待學生動作熟練後，增加橡皮筋繩數量或繩子的高度，增加運動強度。</p> <p>活動十六、愈跳愈高</p> <p>1. 三人一組，輪流擔任拉繩與跳躍的角色。</p> <p>2. 負責牽繩的學生蹲在地上，將橡皮筋繩拉直，橡皮筋繩的高度依序為：地上、腳踝、膝蓋、肩膀、耳朵、頭頂、頭上一拳頭、手伸直。</p> <p>2. 跳躍時，可以用之前學到的任何一種跳躍方式挑戰。</p> <p>3. 教師提醒學生：假日時，記得邀請家人一同在庭院或公園，進行橡皮筋跳高的挑戰遊戲喔！</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--