

表 4-1 學習領域課程計畫

(含學年/學期學習目標、能力指標、對應能力指標之單元名稱、節數、評量方式、備註等相關項目以及每週教學進度表)

花蓮縣 三棧 國民小學 110 學年度 第 一 學期 四 年級 健體 領域課程計畫 設計者：蕭志樺、朱榮華

一、本領域每週學習節數 (3) 節。

二、本學期學習目標：

1. 認識家庭潛在危機及其預防方法、處理方法，並具備操作身體的能力，以運用於火災逃生技巧中。
2. 認識食物中的營養素，了解食物、營養、運動與能量的關係。
3. 認識牙齒的種類和功能，並熟悉口腔衛生保健的方法。
4. 熟悉閃躲、移位和投擲等動作及操作器具的技巧，並遵守遊戲規則，樂於參與遊戲及注意安全。
5. 了解運動和健康的關係，以提升身體的適應能力；同時學習探索身體的創作活動，熟練擊鞋舞蹈的動作。

三、本學期課程架構：(各校自行視需要決定是否呈現)

四、本學期課程內涵：(單元名稱及教學內容務必每週填寫)

週次	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議題 (不必每週填寫)	備註
----	------	------	----	------	------------------	------------------	---------------------	----

第一週	一 輕 鬆 上 手	<p>【活動一】認識籃球 1. 教師向學生介紹籃球運動的起源，可參考課文說明及教師手冊。</p> <p>【活動二】與球共舞 1. 教師先示範並說明持球、撥球、繞球動作，發給學生每人一顆球練習。 2. 學生運用上述持球、撥球、繞球動作。</p> <p>【活動三】傳接球練習 1. 教師先示範三種常用的傳接球動作，包括肩上傳接球、胸前傳接球與擊地傳接球，並請學生4人一組練習傳接。</p> <p>【活動四】跨步傳接球 1. 2人一組，各自將呼拉圈放在自己前方的地面上，傳球者單腳向前跨一步進入呼拉圈，於前腳落地時將球傳出，後腳進入呼拉圈；接球者跨一步入呼拉圈，雙腳著地時將球接住。</p> <p>【活動五】移動中傳接球 1. 教師將全班分成2組，運用現有的場地線，請學生沿著場地線面對面相距約3公尺站立，然後沿著地面直線橫向移動，並練習胸前傳接球。 2. 移動中傳接球必須於行動間進行，故活動難度較高。因為慣性，傳球時的目標區要往前設定於同伴移動路線的前方，以利對方順利接球，故教師提醒學生傳球時，應注意對方移動的位置，往對方前進方向的斜前方傳球。</p>	3	康軒版教科書單元一「逗陣來玩球」。	1. 提問回答 2. 操作學習	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	
-----	-----------------------	--	---	-------------------	--------------------	---	---	--

第二週	「一」輕鬆上手	<p>【活動六】運球多變化 1. 教師先示範以下運球動作，再由學生體驗不同高度的運球，並進行練習，每項練習時間各 3 分鐘。</p> <p>【活動七】原地單手運球 1. 教師示範運球動作，說明動作要領，發給學生每人一顆球，練習原地單手運球的動作。</p> <p>【活動八】原地換手運球 1. 教師先示範以下動作，再由學生體驗與練習，每項練習時間各 5 分鐘：V 字形換手運球、M 字形換手運球、運球繞身。 2. 為了讓練習更增添趣味，教師可讓 2~3 人一組，看誰運球時間比較久。</p> <p>【活動九】運球前進 1. 直線運球接力比賽：將全班分成 3 隊，每隊再分成 2 組，相對排列於籃球場兩側，兩組相距約 10 公尺，進行直線運球前進遊戲。待教師哨音響起後，由一方組員開始運球，以直線運球前進的方式抵達對面，換下一位組員接力運回。 2. 曲線運球接力比賽：全班分成 3 隊，每隊再分成 2 組，每隊約 6~8 個障礙物，均分放置在一直線上。兩組相距約 10 公尺站立於籃球場兩側，待教師哨音響起後，由一方組員開始運球，以曲線運球前進的方式，繞過障礙物抵達對面，換下一位組員接力運回。</p>	3	康軒版教科書單元一「逗陣來玩球」。	1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	
-----	---------	---	---	-------------------	-------------------------------	---	---	--

第三週	<p>1-2 來玩躲避球</p> <p>1-3 桌球好手</p>	<p>【活動一】對牆擲準</p> <p>1. 全班分組站在距離牆面約5公尺處，擲中牆面上的目標區一次得1分。</p> <p>【活動二】命中目標</p> <p>1. 6~8人一組投擲前方排列的寶特瓶；每個投擲5次，擊中一個瓶子得10分。</p> <p>【活動三】打電話遊戲</p> <p>1. 每組11人，一人擔任組長，負責撥電話(將球傳給其他組員)，其餘組員分別代表0~9的數字。</p> <p>【活動四】單手傳球</p> <p>1. 教師將學生分為2人一組，並練習單手擊地傳球、單手肩上傳球動作。</p> <p>【活動五】閃躲練習</p> <p>1. 3人一組，一人站在中間當練習者，兩人投擲，中間練習者依據不同的來球方向練習閃躲動作。</p> <p>【活動六】方陣躲避球遊戲</p> <p>1. 教師指導全班分為2組，一組在場外攻擊，一組在場內閃躲，一回合約4分鐘，停止時，場內剩餘的人數，即為守方得分，之後攻守互換。</p> <p>【活動一】桌球介紹</p> <p>1. 教師說明桌球運動的起源、規則。</p> <p>【活動二】觸球初體驗</p> <p>1. 教師示範向上拋接球；向上拍球。</p> <p>【活動三】對牆拋接球</p> <p>1. 分組離牆1~1.5公尺，將球拋向牆壁約腰部高度，球碰牆落地反彈一次後，將球接住，每人練習3次。</p>	3	<p>康軒版教科書單元一「逗陣來玩球」。</p>	<p>1. 教師觀察</p> <p>2. 操作學習</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p>	
-----	----------------------------------	--	---	--------------------------	-------------------------------	--	---	--

第四週	1-3 桌球好手	<p>【活動四】彈接練習</p> <p>1. 一人丟球過中線，對方等彈起後接住，再丟過中線讓對方接，反覆 5 次。</p> <p>【活動五】分組彈接練習賽</p> <p>1. 一人 3 顆球，投球者先將擲球，使球彈起過網，另一人用飛盤接。</p> <p>2. 成功接球一次得 1 分。</p> <p>【活動六】桌球拍的種類</p> <p>1. 球拍分成直拍與橫拍，握法不同。</p> <p>【活動七】桌球拍的握法</p> <p>1. 教師說明桌球拍的兩種握法。</p> <p>【活動八】持拍向上擊球</p> <p>1. 學生練習「原地向上拍球動作」連續 5 次，熟練後練習連續 10 次拍球。</p> <p>【活動九】對空拍球再接反彈球</p> <p>1. 學生練習「對空拍球再接反彈球動作」連續 2 次，熟練後再練習連續 5 次的動作。</p> <p>【活動十】擊球動作介紹</p> <p>1. 教師說明反手擊球、正手擊球動作，學生原地揮空拍練習各 10 次。</p> <p>【活動十一】對牆擊球再接反彈球</p> <p>1. 教師說明對牆擊球再接反彈球動作，學生熟練後，再練習連續 5 次。</p> <p>【活動十二】對牆連續擊球</p> <p>1. 教師說明對牆連續擊球動作，學生練習，熟練後，再練習連續 10 次。</p> <p>【活動十三】擊球過網練習</p> <p>1. 擊球者以擊球動作自丟自打，將籃子內的球打完後換人；接球在擊球者對面練習隨球移動接球。</p>	3	康軒版教科書單元一「逗陣來玩球」。	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 學生發表</p> <p>3. 教師觀察</p>	5	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p>	
-----	----------	--	---	-------------------	--	---	--	---	--

第五週	2-1 危險就在身邊	<p>【活動一】電扶梯事件</p> <p>1. 師生共同討論搭乘電扶梯時的安全注意事項，例如：雙腳正確踩在踏板上，並握緊扶手靠邊站好；注意鞋帶是否繫好，避免捲入電扶梯中。人潮擁擠時不要推擠，也不要電扶梯上嬉戲或反向奔跑。</p> <p>【活動二】這樣安全嗎？</p> <p>1. 教師以課本的情境圖為例，說明粗心的態度或危險的行為，都容易引起事故傷害的發生，不但傷害自己，也會傷害別人。</p> <p>【活動三】實驗室安全</p> <p>1. 實驗室安全注意事項：進入實驗室先打開窗戶，保持通風。注意聆聽老師講解實驗的操作程序和危險事件的防範方法。依照實驗步驟操作，並細心觀察和記錄。實驗室中，嚴禁追逐、嬉戲、喧譁和危險的操作行為，以免意外發生。遵守酒精燈正確的使用方式。在燒杯中加入液體時，沿著攪拌棒慢慢傾倒。用搨氣的方式嗅聞氣味。拿取試管時謹慎小心，勿管口對著自己或他人。離開實驗室前徹底洗淨雙手。</p> <p>【活動四】正確使用家電用品</p> <p>1. 避免微波爐空轉。金屬容器不可放入爐內微波。不可使用一般塑膠容器盛裝食物加熱。有殼食物不放入爐內微波，以免爆炸。</p>	3	<p>康軒版教科書單元一「逗陣來玩球」。</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 學生自評</p> <p>3. 操作學習</p>	<p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	
-----	------------	--	---	--------------------------	--	--	--	--

第六週	2-2 可怕的火災	<p>【活動一】公共場所防火檢核 1. 討論公共場所應具備的防火設施。</p> <p>【活動二】居家防火措施 1. 討論居家防火安全注意事項。</p> <p>【活動三】火場逃生 1. 配合課本內容共同討論火場逃生及避難的基本原則。 2. 如果逃生路徑不安全，應該立刻關門，用毛巾或衣物將門縫塞緊。跑到靠近馬路的陽臺或窗口等待救援。</p> <p>【活動四】安全逃生計畫 1. 安全逃生計畫的規畫方法：畫出家庭平面圖，標出逃生出口的位置；畫出可能的逃生路線，而且逃生路線最好有兩條以上。</p> <p>【活動五】身上著火的滅火方式 1. 教師示範並說明在火場逃生時身上著火的滅火方式—停、躺、滾。</p> <p>【活動六】感受他的痛 1. 師生共同討論該如何表達對燒燙傷患者的關懷。</p> <p>【活動七】火場逃生大考驗 1. 教師請學生分組，逐一在教室內進行情境模擬：身上著火時該怎麼處理？如何穿過煙霧瀰漫的火場？所在樓層著火無法逃出屋外時，該如何避難？</p>	3	康軒版教科書單元一「逗陣來玩球」。	1. 提問回答 2. 學生發表 3. 操作學習 4. 學生自評 5. 實際演練	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	
-----	-----------	--	---	-------------------	---	---	---------------------------------	--

第七週	2-3 救護小先鋒	<p>【活動一】灼燙傷處理</p> <p>1. 教師說明灼、燙傷時的處理要領：「沖」在流動的冷水中沖 15~30 分鐘；「脫」水中除去衣物，小心不要撕破表皮；「泡」在冷水中持續浸泡 15~30 分鐘；「蓋」蓋上乾淨的紗布；「送」盡快送醫處理。</p> <p>【活動二】外傷出血處理</p> <p>1. 教師說明外傷出血的處理要領，並請學生示範：抬高受傷部位，讓受傷部位高於心臟位置；傷口蓋上消毒紗布，直接加壓 5~15 分鐘；以冷開水或生理食鹽水清潔傷口；由傷口中央環形塗抹消炎藥膏。</p> <p>2. 請學生 2 人一組練習，互相觀摩。</p> <p>【活動三】扭傷處理</p> <p>1. 教師說明扭傷處理的原則：保護及固定受傷部位；停止受傷部位的活動；冰敷受傷部位；以彈性繃帶包紮、壓迫受傷部位；抬高受傷部位。</p> <p>【活動四】急救箱乾坤</p> <p>1. 教師展示急救箱內的物品，請學生說出每樣物品的名稱及使用方法。</p> <p>2. 教師說明急救箱的使用時機，以及急救箱內物品存放時應注意的事項。</p> <p>3. 教師示範自製急救箱的方法。</p> <p>【活動五】打 119 電話</p> <p>1. 教師假設車禍現場有人受重傷的情境，請學生模擬撥打 119 電話。教師統整說明撥打 119 時，應敘述的重點。</p> <p>2. 配合不同類型的電話，分別說明撥打 119 的</p>	3	康軒版教科書單元一「逗陣來玩球」。	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 提問回答</p>	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	<p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	
-----	-----------	---	---	-------------------	-------------------------------	--------------------------	--	--

		方式；手機無訊號時，可以撥打「112」國際急難救助語音系統。						
第八週	2-4 親水遊戲	<p>【活動一】游泳安全守則 1. 說明可能的危機狀況及注意事項。</p> <p>【活動二】水中漫步 1. 每組每次1人，在水中直線走路前進，抵達對岸時下一位組員出發。</p> <p>【活動三】攻過城門 1. 10~12個學生擔任城門的角色，分散站立於游泳池中。在指定的時間內，沒有扮演城門的人須搭肩在水中半蹲彎腰前進，通過每個城門。</p> <p>【活動四】讓球兒前進 1. 每個學生各準備桌球1顆。下水後依序將桌球放置在前方水面上，以口吹氣，使球前進至教師指定的終點。</p>	3	康軒版教科書單元二「危機總動員」。康軒版媒體「電子書」。	1. 提問回答 2. 操作學習 3. 學生發表	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	<p>【海洋教育】</p> 1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。 1-2-3 學會游泳基本技能（如韻律呼吸、水母漂、打水等）。	

第九週	2-4 親水遊戲	<p>【活動五】換氣三部曲 1. 教師說明並示範韻律呼吸的基本動作，請學生自行體驗與練習：吸氣後閉氣；在水中用鼻吐氣；出水換氣（張嘴吸氣）。</p> <p>【活動六】放鞭炮 1. 教師請學生吸一口氣潛入水中；在水中閉氣默數1~5；站起，身體露出水面，以嘴用力吐氣，並發出「ㄅㄥ」一聲。</p> <p>【活動七】翹翹板 1. 2人一組人雙手互牽，足尖互抵，成翹翹板狀，當一人蹲下時，另一人則站起。蹲下者須閉氣入水，以此進行連續動作。</p> <p>【活動八】水中拳王 1. 全班分4組進行，每2組進行對抗。計時1分鐘，尋找到對抗的組別後，輪流在水中猜拳。敗者淘汰，須走回池邊等待遊戲結束；勝者繼續向下一個對手挑戰。</p> <p>【活動九】讓我找到你 1. 教師在水中灑錢幣，聽到哨音後，學生戴上泳鏡入水尋找。</p>	3	<p>康軒版教科書單元二「危機總動員」。</p> <p>康軒版媒體「電子書」。</p>	<p>1. 提問回答 2. 操作學習 3. 學生發表</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。</p> <p>1-2-3 學會游泳基本技能（如韻律呼吸、水母漂、打水等）。</p>	
-----	----------	--	---	---	--	--	--	--

第十週	3-1 跑步充電站	<p>【活動一】原地擺臂練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明並示範正確的擺臂動作。 2. 教師將全班分成兩組，相距約 3 公尺面對面站立，指導學生原地擺臂，上身微微前傾，以擺臂 30 下為一個循環，直到動作流暢為止。 <p>【活動二】手腳協調</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明並示範動作：擺臂後擊、擺臂抬腿走、擺臂抬腿跑，請學生練習上述三種擺臂的動作，並從旁協助輔導。 <p>【活動三】跑出節奏</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範每段距離間的跑步方式，依序為抬腿跑、大步跑、緩步跑、衝刺跑。 <p>【活動四】追逐遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生分成兩隊，甲、乙兩隊分別站立於起跑線後預備，當哨音一響，兩隊同時起跑，甲隊以向前快跑至安全區為目標，乙隊在後方追逐甲隊，追到後輕拍肩膀或手臂，即得 1 分。角色互換後再玩一次，得分較多的隊伍獲勝。 <p>【活動五】彎道跑練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師先說明並示範彎道跑的動作。 2. 教師將學生分為 5 組，每組分別在一個跑道上進行彎道跑練習，教師適時指導學生做出正確的動作。 <p>【活動六】彎道跑和直道跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明並示範直道 	康軒版教科書單元二「危機總動員」。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作學習 2. 教師觀察 	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	
-----	--------------	--	-------------------	--	---	--	--

<p>第十一週</p>	<p>3-2 跳躍樂無窮</p>	<p>【活動一】立定跳遠 1. 教師說明並示範立定跳遠動作。 2. 教師將全班分組，自由練習 5 分鐘，教師行間巡視並進行動作指導。</p> <p>【活動二】超越自我 1. 教師指導學生利用皮尺或繩子測量自己的腿長，並將測量後的腿長距離以粉筆標記在地上，接著，說明過關與否的標準以腳後跟超越標記的線為原則，踩線不算通過。 2. 教師將全班分成若干組進行活動。</p> <p>【活動三】個人挑戰賽 1. 教師事先布置場地，於起跳線後 120~200 公分處，每 10 公分個別標示。 2. 以立定跳遠的方式進行，教師開放學生自由嘗試，挑戰自我的潛能，看看能跳多遠。</p> <p>【活動四】跳躍旋轉樂 1. 教師說明原地轉身跳、旋轉開合跳動作，並請學生實際演練。</p> <p>【活動五】跳越河溝 1. 將繩子排列為兩邊距離不一的河溝，如課本所示。 2. 教師依距離的長短，請學生實際示範演練立定跳、左右跨跳、三步騰步跳、急行跳。</p> <p>【活動六】過關練習 1. 教師可視學校的器材狀況，自行選擇部分關卡進行，並於課前事先布置關卡，可安排學生協助。</p>	<p>3</p>	<p>康軒版教科書單元二「危機總動員」。</p>	<p>1. 操作學習</p>	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>	
-------------	------------------	---	----------	--------------------------	----------------	---	--	--

<p>第十二週</p>	<p>3-2 跳躍樂無窮 3-3 認識體適能</p>	<p>【活動七】衝破難關 1. 教師複習各關卡的遊戲規則，提醒各關卡需配合的注意事項，帶學生實際走過一趟。 2. 遊戲採團體計時的方式，以各組總時間為團隊成績，時間短的組別獲勝。</p> <p>【活動八】完賽分享 1. 教師請學生分享完賽心得，並指導學生活動的目標在於參與體驗，而非個人名次，鼓勵學生勇於嘗試、挑戰自我。</p> <p>【活動一】體適能知多少 1. 教師向學生說明體適能的定義：體適能是身體適應生活的一種綜合能力，包括運動、讀書、工作、休閒，以及對溫度、氣候或病毒等因素的應變能力。 2. 教師引導學生進一步討論「具備良好的體適能有什麼益處？」，師生共同歸納結論。</p> <p>【活動二】建立健康行為 1. 教師從體適能測驗項目中的「體重控制」著手，請學生利用自己的身高、體重之比率來推估個人的身體組成，師生共同討論與分享自己的健康情形，並探討「平常應建立哪些正確的健康觀念和習慣」，進一步促使學生思考運動與健康之間的關聯性。 2. 透過討論與分享，對健康行為產生具體的理</p>	<p>3</p>	<p>康軒版教科書單元二「危機總動員」。</p>	<p>1. 操作學習 2. 學生發表</p>	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>	
-------------	--------------------------------	---	----------	--------------------------	----------------------------	--	--	--

<p>第十三週</p>	<p>十一 神奇的營養素</p>	<p>【活動一】食物中的小精靈（一） 1. 教師請 6 位學生上臺扮演六大營養素精靈，並自我介紹，再參照課文說出自己扮演的營養素主要功能和來源食物。 2. 教師適時補充說明六大營養素的功能和來源食物。</p> <p>【活動二】食物中的小精靈（二） 1. 教師舉例說明營養素不足或缺乏時會發生的健康問題。 2. 教師提醒學生每天至少要喝 1500c. c. 的水，醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質和水，是維持生命和生長發育的重要元素，對身體來說缺一不可。</p> <p>【活動三】機智快答 1. 全班分成數組，各組輪流派 1 個代表上臺表演，表演者抽 1 張營養素題目卡，上面標示該營養素的功能。表演者可表演或說出它的功能，但不能直接說出營養素的名稱。 2. 各組均可搶答，需猜出營養素的名稱，並說出該營養素的主要來源食物，兩者皆答對的組別得 1 分。</p> <p>【活動四】營養大不同 1. 教師請學生閱讀課本第 75 頁，並說明身體會隨著年齡、性別及活動量的不同，而對營養素產生不同的需求量。</p> <p>【活動五】自己飲食計畫</p>	<p>3</p>	<p>康軒版教科書單元三「跑跑跳跳樂」。</p>	<p>1. 學生發表 2. 操作學習</p> <p>14</p>	<p>2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p>	<p>【家政教育】 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。</p>	
-------------	------------------	--	----------	--------------------------	--------------------------------------	--	--	--

第十四週	4-2 飲食運動要注意	<p>【活動一】營養不良與健康</p> <p>1. 教師說明各類營養素缺乏，會引起不同的健康問題。現代多數學生零食、飲料、速食吃太多，全穀雜糧類、奶類、蔬果類吃不夠，又不愛運動，這些都是造成肥胖、營養不均衡的原因；偏食或因減肥而節食，導致營養攝取不足，容易造成體重過輕、精神狀態不佳，甚至會影響身高發展。</p> <p>【活動二】熱量翹翹板</p> <p>1. 全班分成2組，一組為飲食組，一組為活動組。飲食組先說出一種熱量高的食物名稱，活動組必須說出一種消耗熱量多的活動，才算過關。接著換活動組說出一種消耗熱量少的活動，飲食組必須說出一種熱量低的食物名稱，才算過關，以此類推。</p> <p>2. 教師提醒學生，若為了控制體重，又不願做消耗熱量多的活動，因而吃得少或不吃，是不健康的做法。</p> <p>【活動三】身高體重恰恰好</p> <p>1. 教師課前請學生至健康中心量身高、體重，並做成紀錄。</p> <p>2. 教師於上課時呈現「體適能常模——身高」、「體適能常模——體重」，指導學生查閱自己的身高、體重是否屬於正常範圍。</p>	3	康軒版教科書單元三「跑跑跳跳樂」。	15	<p>1. 教師觀察</p> <p>2. 學生發表</p> <p>3. 學生自評</p> <p>4. 提問回答</p>	<p>2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。</p>	
------	-------------	---	---	-------------------	----	---	--	--

第十五週	5-1 前翻接後滾	<p>【活動一】連續前滾翻</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習之前學過的動作，教師指導學生在墊上做出第一次的前滾翻動作，翻完之後抱腿；接著在墊上做出連續第二次的前滾翻動作，翻完之後抱腿起身。 2. 教師說明注意事項，例如：團身、連續滾翻線要落在墊上的中間帶等。 <p>【活動二】雙手撐推墊</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生先做「團身」及「團身搖籃」練習。 2. 教師指導學生做「雙手撐推墊」的動作：坐在墊子上，雙膝向胸前靠攏，同時雙手彎曲擺置於雙耳旁，雙手掌心向前、五指自然分開，並以圓背為主，順勢向後滾，至雙手手掌接觸墊子時，用力撐推，讓身體回復原來的團身動作。 <p>【活動三】斜坡後滾翻</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師在軟墊的近端下方放置一塊「踏板」，形成向下斜坡狀。 2. 教師指導學生背向前進的方向，坐在斜坡上做出【活動二】雙手撐推墊的動作，完成向後滾翻，並做出滾翻後蹲立的動作。 <p>【活動四】墊上後滾翻</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生將【活動三】之斜坡「踏板」挪開，形成平面軟墊。 2. 依照【活動三】之動作要領，演練「墊上後滾翻」動作，請學生依序練習，教師從旁輔助，並書寫之。 	3	康軒版教科書單元三「跑跑跳跳樂」。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作學習 2. 教師觀察 	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>		
------	-----------	--	---	-------------------	--	---	--	--

第十六週	5-2 箱上小精靈 5-3 繩索體操	<p>【活動一】原地撐箱跳 1. 學生依序輪流練習「原地撐箱跳」若干次，練習時應注意雙手五指略微分開，同時按壓在跳箱上，手掌間寬與肩相同，雙腳併腿盡量向上跳，向上分腿再併腿落下。</p> <p>【活動二】撐箱轉體跳 1. 教師說明並示範動作：助跑→雙足踩踏板→雙手撐箱轉體約 90 度，同時雙腳併攏屈膝跳上箱→手腳離箱落於軟墊。</p> <p>2. 熟練後可將「雙腳屈膝跳上箱」直接變成「跳躍過箱」。</p> <p>【活動三】跨越跳箱 1. 教師指導學生助跑 5～7 步，練習用慣用腳踩踏板後起跳，另一腳向前跨越跳箱，並做出安全落地、保持平衡的動作。</p> <p>【活動四】跨越跳箱空中擊掌 1. 教師說明並示範動作：助跑→單足踩踏板跳起→另一足跨越跳箱，並在空中做連續的擊掌動作→雙足同時落於軟墊。</p> <p>2. 空中擊掌的方式可由學生決定，教師亦可提示，例如：連續胸前擊掌、一上一下擊掌等。</p> <p>【活動五】跨越跳箱空中拍球 1. 教師說明並示範動作：助跑→單足踩踏板跳起→另一足跨越跳箱，並在空中拍球。</p>	3	康軒版教科書單元四「飲食與運動」。	1. 操作學習 2. 教師觀察	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	
------	-----------------------	--	---	-------------------	--------------------	--	--------------------------------	--

<p>第十七週</p>	<p>5-4 輕快來跳繩</p>	<p>【活動一】圓形掃腳遊戲 1. 教師指導學生4~6人一組，並說明動作：一人蹲立用跳繩甩出緊貼地面的圓形路徑；其他組員於圓周處分散站立，面對圓形路徑甩來的跳繩，遇繩即跳，避免被繩索掃到腳。</p> <p>【活動二】衝浪遊戲 1. 教師指導學生4~6人為一組，兩人各盪一條跳繩，其他人站在繩外「順著」盪繩的方向跑到對面方向去，不必跳躍過繩，即算衝浪成功。 2. 教師請學生輪流擔任持繩者，其他人可依「8」字形路線練習順勢衝浪，熟悉跳繩的節奏，接著「逆著」盪繩的方向（逆著浪），跳躍過繩到對面方向去。</p> <p>【活動三】衝浪二人組 1. 教師指導學生依【活動二】的要領練習，並以兩人牽手一起通過為目標。 2. 上述動作熟練後，可增加人數，多人牽手一起通過大浪。</p> <p>【活動四】跳浪大挑戰 1. 教師指導學生4~6人為一組，兩人相對站立持一端繩把共盪；其他同學輪流進入繩中，練習輪流跳越繩和連續入繩跳。</p> <p>【活動五】一跳一迴旋 1. 教師指導學生將跳繩置於身體後方，雙手握繩把，再甩繩至腳前方。接著腳尖翹起，踩住繩，再跳躍過繩。</p>	<p>3</p>	<p>康軒版教科書單元四「飲食與運動」。</p>	<p>1. 操作學習 2. 教師觀察</p> <p>18</p>	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>	
-------------	------------------	--	----------	--------------------------	--------------------------------------	--	--	--

<p>第十八週</p>	<p>6-2 口腔疾病知多少</p> <p>6-1 認識牙齒</p>	<p>【活動一】乳齒與恆齒</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師配合牙齒模型或海報，引導學生思考並發表乳齒和恆齒的差異，並說明乳齒和恆齒在時間、數目、大小、再生能力上的差異。 2. 教師說明三種不同形狀牙齒的名稱及功能，並請學生拿出鏡子觀察自己的牙齒，指出門齒、犬齒、白齒各在口腔中哪個位置。（門齒：口腔前面；犬齒：門齒兩旁；白齒：口腔後面） <p>【活動二】牙齒面面觀</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將學生分組，每組給數張食物圖卡或數個真實食物，請學生討論吃這些食物時，會用到哪些位置的牙齒？每組派代表示範吃東西的動作。 2. 教師說明牙齒的功能：幫助咀嚼食物、幫助正確發音、維持漂亮的臉型、確保恆齒的位置正常。 <p>【活動三】牙齒撞斷怎麼辦？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師利用事先準備的道具，說明牙齒斷裂和脫落的處理原則。 2. 教師配合課本情境，隨機抽取學生上臺，並請學生利用道具演練處理流程。 <p>【活動四】牙齒列車挑戰賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將全班分成兩組，並準備骰子、全口牙大型圖片等道具，進行「牙齒列車挑戰賽」。 	<p>3</p>	<p>康軒版教科書單元五「滾跳好體能」。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生發表 2. 提問回答 3. 操作學習 <p>19</p>	<p>1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。</p> <p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p>	
-------------	------------------------------------	---	----------	--------------------------	---	--	--

<p>第十九週</p>	<p>6-2 口腔疾病知多少 6-3 護齒大作戰</p>	<p>【活動三】不整齊的牙 1. 教師請學生拿出鏡子，觀察自己的牙齒是否整齊，並藉由咬合不正的圖片向學生說明：上下排牙齒咬合後關係不正確即稱咬合不正，可以視情況進行矯正。 2. 教師說明咬合不正的原因及影響，造成咬合不正的原因有很多，而且會影響咀嚼、美觀、發音與口腔健康，應該進行矯正。</p> <p>【活動四】檳榔的危害 1. 師生就課前所蒐集到的檳榔危害相關資料或圖片進行討論：檳榔對健康的危害有哪些？檳榔對環境的危害有哪些？ 2. 嚼檳榔會對健康及環境造成危害，不應輕易嘗試。</p> <p>【活動五】拒絕檳榔的誘惑 1. 教師請學生閱讀課本第 116 頁的情境，教導學生運用做決定的技巧，拒絕檳榔的誘惑。 2. 教師請學生閱讀課本第 117 頁的情境，並請學生兩人一組進行「拒絕檳榔誘惑」的演練。 3. 為了口腔的健康，一定要拒絕檳榔的誘惑。</p> <p>【活動一】用牙線潔牙 1. 教師說明學會正確使用牙線的重要性，並按照課本圖文，依序示範牙線的正確使用方法。 2. 請學生對著鏡子練習。</p>	<p>3</p>	<p>康軒版教科書單元五「滾跳好體能」。</p>	<p>1. 師生討論 2. 提問回答 3. 實際演練 4. 學生發表</p> <p>20</p>	<p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p>	
-------------	----------------------------------	--	----------	--------------------------	--	---	--

第廿週	7-1 空間造型派對	<p>【活動一】我變！我變！我變變變！</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生將自己想像成任一形式還未吹氣的氣球，漸漸充氣中，用身體做出最大的氣球。 2. 教師宜鼓勵學生從不同的水平出發，探索肢體伸展的空間與表現。 <p>【活動二】氣球的旅行</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師以故事來引導學生，教師一面說故事，請學生一面自由的用肢體來表現。 2. 教師將學生分組，各組創作自己的氣球歷險記。教師可以先引導故事的開頭，例如：小氣球吹到海裡，遇到海豚；小氣球吹到天上，遇到白雲。 <p>【活動三】我是大氣球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請全班分成 2 人一組，合作用身體創造出一個氣球造型。創作出大氣球後，兩人一同表演「氣球的旅行」，體驗一個人表演和兩人合作表演有什麼不同。 <p>【活動四】音樂盒模仿秀</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師以音樂盒圖卡為引導，與學生共同討論本節課舞蹈創作的主题。教師將學生分為 5~7 人一組，分組討論音樂盒的外形與內部的設計，了解其構造與音樂盒中人物運動的方式。 2. 教師說明創作時根據課本所引導的步驟，依序完成靜態、動態的動作造型與組合。 <p>【活動五】看看手</p>	3	<p>康軒版教科書單元五「滾跳好體能」。</p> <p>康軒版媒體「電子書」。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作學習 2. 學生發表 3. 教師觀察 	21	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p>	
-----	------------	---	---	---	---	----	---	--

表 4-1 學習領域課程計畫

(含學年/學期學習目標、能力指標、對應能力指標之單元名稱、節數、評量方式、備註等相關項目以及每週教學進度表)

花蓮縣 三棧 國民小學 110 學年度 第 一 學期 四 年級 健體 領域課程計畫 設計者：蕭志樺、朱榮華

一、本領域每週學習節數 (3) 節。

二、本學期學習目標：

1. 具備籃球的傳接球；躲避球的閃躲和攻擊能力；桌球的手法和步法。
2. 學習籃球、桌球和躲避球的比賽規則。
3. 了解青春期產生的變化，肯定自我價值，學習正確的性別觀念。
4. 了解單槓、平衡木及跳箱的基本動作要領。
5. 建立遇到天然災害的緊急應變能力，並參與災後社區環保和衛生工作。
6. 運用肢體探索和線條遊戲，體驗創作的樂趣，並強調兩性互相尊重的態度。
7. 能保護自己的耳鼻喉以維護健康。
8. 具備田徑和游泳的基本技能。

三、本學期課程架構：(各校自行視需要決定是否呈現)

四、本學期課程內涵：(單元名稱及教學內容務必每週填寫)

週次	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議題 (不必每週填寫)	備註
----	------	------	----	------	------------------	------------------	---------------------	----

第一週	<p>【活動一】瞄準目標</p> <p>1. 教師指導投球技巧，投球前持球方式與傳球時同。投球時，雙腳的力量自前腳掌蹬向上，延伸至手部，抬起手肘，伸起手臂，手腕下壓瞄準目標將球投出。</p> <p>2. 教師指導學生依據不同的投球地點，瞄準不同的目標，並熟悉投球時的力量。</p> <p>【活動二】先接球再投球</p> <p>1. 教師示範「接球後投球」的動作要領，學習籃球運動中常見的動作要領，熟悉接球後投球的動作。</p> <p>【活動三】兩人對傳後投球</p> <p>1. 全班分成 A、B 兩組，一組負責傳球，一組負責投籃，交替練習。</p> <p>2. 傳球與投球動作完畢後，投球組組員將球檢回，交回傳球組排頭，並移動至傳球排尾排隊。</p> <p>【活動四】最佳主角</p> <p>1. 聽教師哨音，站在中央的組員必須依順時針方向以胸前傳球的方式傳給每一位組員，而每位組員接球後都要立刻以胸前傳球方式把球回傳給圈中的組員。</p> <p>2. 同組成員每人輪流擔任中央的傳球者，依上述方式進行活動。</p> <p>3. 教師可以依學生能力調整圓圈的大小或改變傳球方式。</p>	3	<p>康軒版教科書單元一「我們是球友」。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 提問回答</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	
-----	--	---	--------------------------	-------------------------------	---	--	--

第二週	1-1 傳接與投籃、1-2 小組對抗賽	<p>【活動五】繞圈傳球投籃</p> <p>1. 5 人一組，一人持球站在中間負責傳接球，其他四個人圍著持球者，面對籃框圍成一個半圓。</p> <p>2. 遊戲開始，持球者分別與站在位置①~③的組員互相傳接球一次。</p> <p>3. 當持球者傳給站在位置④的組員後，該組員不必將球回傳，直接在原地投籃。無論球進與否，投球者都要負責將球檢回。</p> <p>4. 每個人以逆時針方向移動一個位置，原來④（投球者）站到中間當傳球者，原傳球者移動到①，站在①的人移動到②，站在②的人移動到③，站在③的人移動到④。</p> <p>5. 位置移動完成後，繼續依照原規則進行遊戲，直到每個人都站在④投過一球為止。</p> <p>【活動一】運球對抗賽</p> <p>1. 全班分成兩組在籃球場內活動，一邊運球，一邊將手中便利貼拍貼到對方運球者手臂上，並同時注意運好自己的球。遊戲結束，教師統計便利貼的顏色和數量，手臂上便利貼較多的組別輸。</p> <p>【活動二】傳球對抗賽</p> <p>1. 圈內組員按順時針方向，以胸前傳球傳球給圓周上同組組員，組員接球後把球傳回中間組員。先完成的組別獲勝。</p> <p>【活動三】投球對抗賽</p> <p>1. 教師將全班分成兩組進行對抗賽，在籃框下的弧線前，每人輪流投籃 5</p>	3	<p>康軒版教科書單元一「傳接與投籃」。</p> <p>1. 操作學習 2. 提問回答</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	
-----	---------------------	---	---	---	--	--	--

		<p>次。</p> <p>2. 投進一球得 1 分，所有人都輪流過後，教師統計總分，得分較多的組別獲勝。</p>						
第三週	1-3 傳接躲避球、1-4 桌球小天地	<p>【活動一】傳接球練習</p> <p>1. 安排三種傳接方式： (1) 雙人傳接球 (2) 3 人傳接 1 球 (3) 3 人傳接 2 球。</p> <p>【活動二】閃躲練習</p> <p>1. 面對的兩人反覆傳球作攻擊練習，站在中間者練習閃躲技巧。</p> <p>2. 閃躲者被擊中與攻擊者交換角色。</p> <p>【活動三】綜合練習</p> <p>1. 規則：(1) 攻擊組投擲直球或反彈球做攻擊，球碰到身體出局 (3) 傳球組將躲避球依序傳給攻擊組 (4) 各組全都輪過一次後交換任務練習。</p> <p>【活動四】計時攻擊賽</p> <p>1. 規則：(1) 攻擊組投擲直球或反彈球攻擊閃躲組，不可越線、踩線、傳球給同組組員 (2) 閃躲組可接球傳給撿球組，但不能踢球，球碰到身體出局 (3) 每場計時 5 分鐘，輪流擔任攻擊組，擊中一人得 1 分。</p> <p>【活動五】躲避球比賽正式規則</p> <p>1. 教師說明新式躲避球的比賽規則。</p> <p>【活動六】躲避球比賽</p> <p>1. 全班分三組進行新制躲避球比賽。</p>	3	康軒版教科書單元一「傳接與投籃」。	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	

		<p>【活動一】擊球過網遊戲</p> <p>1. 每組每次 1 人朝桌面丟反彈球後擊球到對面球桌，對面組員協助接球。</p> <p>2. 每人 1 分鐘，擊球過網得 1 分，累計總分最高的組別獲勝。</p>						
第四週	<p>1-4 桌球小天地</p>	<p>【活動二】擊球訓練站</p> <p>1. 1 人擔任「小教練」將球丟指定區；1 人擔任「持拍者」揮拍擊球；其他組員為「管理者」幫忙撿球，小球員自丟自擊後角色互相輪替。</p> <p>【活動三】發球規則</p> <p>1. 發球者用手把球向上拋起（與地面垂直），但不可讓球旋轉。</p> <p>2. 拋球高度是球離手後至少 16 公分。</p> <p>3. 球從拋起最高點落下後才可擊球。</p> <p>4. 擊球後，球應先觸及己方球桌，後越過球網，再觸及對方的球桌。</p> <p>【活動四】發球練習</p> <p>1. 一人練習發球，一人在對面接球，接到球回傳，發球 10 次後角色互換。</p> <p>【活動五】發球遊戲</p> <p>1. 3 人一組。一人發球，一人裁判，另一人到發球者的對面接球。</p> <p>2. 發球者發球過網 10 次，成功一次得 1 分後，三人角色輪替。</p>	3	<p>康軒版教科書單元一「傳接與投籃」。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p>	

		<p>【活動六】認識桌球比賽規則</p> <p>1. 教師說明桌球相關規則。</p> <p>【活動七】桌球單打遊戲</p> <p>1. 三人一組進行單打比賽，一人擔任「小裁判」，採三戰兩勝制。</p> <p>【活動八】挑戰單打王</p> <p>1. 各組優勝者進行單打比賽。</p> <p>【活動九】四人桌球遊戲</p> <p>1. 採一球桌四人方式進行練習。</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第五週	2-1 成長路快慢行	<p>【活動一】你快我慢沒關係</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生進行戲劇表演。 2. 透過戲劇引導學生關心自己的生長發育狀況，每個人進入青春期的時間不盡相同。 <p>【活動二】成長階段比一比</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明成長會帶來許多身心上的變化，請學生自由發表從小到大，在不同階段有哪些不同的變化。 <p>【活動三】成長祕訣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明影響成長的因素很多，除了遺傳、內分泌等先天因素外，還有很多方法可以改善生長情況。教師配合課本說明成長的祕訣： <p>(1)睡得飽、長得高：睡眠不足會影響生長。熟睡時，生長激素會大量分泌，想要長得高就千萬別熬夜。</p> <p>(2)營養佳、發育好：均衡飲食，可以提供生長所需的熱量和營養；乳製品可以提供骨骼成長所需的鈣質。</p> <p>(3)常運動、身體壯：運動可以加快血液循環，刺激生長激素的分泌。</p> <p>(4)姿勢對、儀態美：保持正確良好的姿勢，才不會影響生長發育。</p>	3	<p>康軒版教科書單元二「迎向青春期」。</p> <p>康軒版媒體「電子書」。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生發表 2. 學生自評 3. 提問回答 	<p>1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。</p> <p>1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	
-----	------------	---	---	---	---	---	--	--

		<p>【活動四】我的成長規畫</p> <p>1. 教師說明成長規畫的施行步驟。</p> <p>2. 請學生依據上述步驟檢視自己的生活習慣，思考並寫下改進目標和執行策略。</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第六週	2-2 青春你我他	<p>【活動一】青春信箱</p> <p>1. 每個人進入青春期的時間不同，女生進入青春期的時間比男生早，約 10～14 歲間；男生則是 12～17 歲間。</p> <p>2. 教師說明青春期階段身心會有很大的變化，詢問學生對青春期的期待或疑問，請學生在紙條上寫下自己對青春期的疑惑並投入青春信箱中。</p> <p>【活動二】認識青春期</p> <p>1. 教師配合第二性徵教材，展示成熟男性和女性在身體外觀的不同之處。</p> <p>【活動三】青春大不同</p> <p>1. 教師說明女性進入青春期後，就會有月經，表示生理上已具有生育能力。男性從青春期的起，體內會分泌精液，當分泌量過多時，就會排出體外，大多發生在睡夢中稱為夢遺。</p> <p>【活動四】青春連線</p> <p>1. 各組在紙上畫一個 4×4 的格線，並在格子裡任意填上 1～16 的數字。</p> <p>2. 教師提出問題，學生舉手搶答。答對問題的組別進行賓果遊戲，先連成一線的組別獲得優勝。</p> <p>【活動五】酷妹看過來</p> <p>1. 教師引導學生討論經期的注意事項。</p> <p>【活動六】帥哥看過來</p> <p>1. 教師配合課文引導學</p>	3	<p>康軒版教科書單元二「迎向青春」。</p> <p>康軒版媒體「電子書」。</p>	<p>1. 學生發表</p> <p>2. 操作學習</p> <p>3. 提問回答</p>	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。		
-----	-----------	--	---	--	--	---------------------------------------	--	--

		生共同討論男生在青春 期應注意的事項。						
--	--	------------------------	--	--	--	--	--	--

第七週	2-3 關心與尊重	<p>【活動一】非關男女</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 受到第二性徵的影響，青春期的男女生的身體上會有明顯的不同。詢問學生：除此之外，男女生之間還有哪些差異？是因為性別所造成的嗎？ 2. 師生共同討論長輩對男女生有不同的期望是恰當的嗎？男生一定要勇敢堅強，女生一定要溫柔體貼嗎？請學生思考後表達自己的想法。 3. 教師適時澄清觀念，鼓勵學生破除性別刻板印象，才可充分發揮個人潛力，不因性別刻板印象而畫地自限。 <p>【活動二】不受性別限制</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生思考自己將來想從事的職業，並將職業名稱寫在白紙上。 2. 教師適時澄清觀念，讓學生認知適合的職業沒有男女之分，每個人都可以依自己的興趣、志向來選擇職業。 <p>【活動三】刮目相看</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明每個人都有優點也有缺點，多發揮優點，努力改進缺點，讓自己感覺更好，更喜歡自己。 <p>【活動四】知己知彼</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明能肯定自己的人，不會因為自己的缺點而自卑，重要的是要接納它或改進它。 2. 各組推派代表上台分 	3	<p>康軒版教科書單元二「迎向青春期」。康軒版媒體「電子書」。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生發表 2. 學生自評 	<p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-2-1 欣賞包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>	
-----	-----------	--	---	--	--	--	--

		享課前蒐集的成功人士資料。						
第八週	∞ 「單槓變化多	<p>【活動一】跳上跳下</p> <p>1. 在單槓下方布置軟墊，並加強頸、肩、肘、腕、膝、踝等的暖身運動。</p> <p>【活動二】下槓方法 123</p> <p>1. 教師示範指導學生練習下槓方法：</p> <p>(1)自然下槓：跳躍上槓以腹部為中心，雙腳自然落地下槓(2)擺振下槓：跳躍上槓後以腹部為中心，雙腳伸直向前擺，雙腳向後擺，腰離開單槓，再兩手推開單槓後落地(3)向前迴環下槓：跳躍上槓後做出「向前迴環下」，腹部緊靠單槓，由上半身重心導引向前下方迴環，待下半身通過單槓後雙腳落地，雙手離槓。</p> <p>【活動三】單槓猜拳遊戲</p> <p>1. 4~6 人一組，一人跳躍上槓用腳和其餘站在槓下用手的同學猜拳，上槓者猜贏留在槓上；猜輸接受槓下的指令下槓，下一</p>	3	康軒版教科書單元三「槓鈴平衡樂」。	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p>	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p>	

		<p>位再跳躍上槓。</p> <p>【活動四】跳躍上槓 轉身下槓</p> <p>1. 練習轉身下槓：(1)跳躍上槓做靜止動作 (2)單腳跨過單槓，轉身二分之一騎撐於單槓上(3)改變雙手握槓方向(4)另一腳跨過單槓，雙腿伸直併攏下槓(5)選【活動二】下槓動作。</p> <p>【活動五】槓下懸垂 向前蹬擺</p> <p>1. 雙手正握單槓，雙腳離地屈膝懸垂，來回擺盪，雙腳向前、向上蹬擺，離槓落地，落地點離槓 1 公尺。</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

第九週	3-2 木上平衡行	<p>【活動一】撐箱上木</p> <p>1. 教師指導學生完成：</p> <p>(1)助跑 3~5 步，雙腳踩踏板，雙手五指略微分開，按壓在縱向跳箱上，寬與肩同；雙腳併腿屈膝向上跳，落在縱向跳箱上，最後雙手離箱成蹲立狀(2)兩手一前一後，向前按壓平衡木，兩腳一前一後屈膝向前跳，落在平衡木上，最後雙手離開平衡木成站立狀(3)在平衡木上行進，走到末端向前、上跳再落地，雙手保持平衡下木。</p> <p>【活動二】踏跳箱上木</p> <p>1. 教師指導學生完成：</p> <p>(1)助跑 3~5 步，用慣用腳踩踏板起跳，另一腳踏上跳箱的近端，再向前走一步到跳箱的遠端 (2)輕跳到平衡木上成站立狀(3)在平衡木上做出行進動作，跳躍落地，雙手保持平衡下木。</p> <p>【活動三】木上大挑戰</p> <p>1. 在木上挑戰：(1)撐箱上木(2)平衡木上來回行進(3)在平衡木上模仿稻草人、金雞獨立或小鳥單腳站立展翅，靜止 5 秒以上(4)在平衡木上用腰部搖動呼拉圈 5 次以上不掉落後下木。</p> <p>【活動四】木上闖關王</p> <p>1. 在平衡木上完成【活動三】的闖關，每關得分為 1~2 分。</p>	3	康軒版教科書單元三「槓鈴平衡樂」。	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p>	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>	
-----	-----------	--	---	-------------------	-------------------------------	---	---	--

		2. 每關設關主 1 人，觀察闖關者表現給分，五關合計最高分為 10 分。						
第十週	3-3 一起鈴來瘋	<p>【活動一】扯鈴故事</p> <p>1. 教師引導學生了解扯鈴源流文化。</p> <p>【活動二】扯鈴家族</p> <p>1. 教師介紹扯鈴的種類、材質。</p> <p>【活動三】扯鈴前準備</p>	3	康軒版教科書單元三「槓鈴平衡樂」。	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p> <p>3. 學生發表</p> <p>4. 提問回答</p>	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>	

		<p>1. 教師指導學生扯鈴前準備工作。</p> <p>【活動四】遛鈴拉鈴</p> <p>1. 將鈴繩勾放於扯鈴軸心，順鈴行進方向在地上「遛鈴」。</p> <p>2. 將鈴繩勾放於扯鈴軸心，正對鈴面右手拉高、左手放低，再左手拉高右手放低練習拉鈴。</p> <p>【活動五】低手交叉運鈴</p> <p>1. 慣用右手者右棍線交叉在裡邊。右手往軸心上方拉高，緊密拉靠鈴軸移動鈴繩；右手拉高到最後，手腕須抽揚快擺增加鈴轉速，左手只需輕拉。</p> <p>【活動六】開線運鈴</p> <p>1. 鈴繩打開成V形，正對「鈴面」順勢運鈴，鈴速不可太快，保持穩定。</p> <p>【活動七】平衡調鈴</p> <p>1. 慣用右手者，如鈴面外側高、內側低，則右手前擺、左手後擺調鈴。</p> <p>【活動八】金雞上架</p> <p>1. 教師指導學生「金雞上架」要領。</p> <p>【活動九】螞蟻上樹</p> <p>1. 教師指導學生「螞蟻上樹」要領。</p> <p>【活動十】扯鈴表演會</p> <p>1. 學生自行設計表演內容並演出。</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

第十一週	十一 天搖地動	<p>【活動一】地震災害</p> <p>1. 學生發表地震帶來的災害。</p> <p>【活動二】地震應變措施</p> <p>1. 4~5 人一組參考課前所蒐集資料，就不同情境討論可行的避難方法及自我保護的方法。</p> <p>【活動三】居家防震措施</p> <p>1. 教師說明平時就應做好防震措施，並熟練逃生及應變技巧，才能將傷害降到最低。主要請學生熟記三個重要措施：(1)固定家具，以防翻倒或移位(2)知道家裡的瓦斯、自來水及電源安全閥如何開關(3)了解家裡的安全角落，並熟悉自家的逃生路線。</p> <p>【活動四】居家安全角落</p> <p>1. 4~5 人為一組，根據課本中的家庭平面圖討論下列問題：(1)遇到地震時，躲在圖中哪些位置比較安全？為什麼？(2)逃生路線該如何安排？</p> <p>2. 討論後，請各組推派代表報告。</p> <p>3. 與家人討論自家中安全的避難位置和逃生路線，確實演練地震發生時的避難技巧。亦可用教室演練，找出教室中的安全角落並練習技巧。</p> <p>【活動五】緊急避難包</p> <p>1. 除了熟悉家中安全避難角落外，平時家裡應該準備緊急避難物品。</p>	3	<p>康軒版教科書單元四「天然災害知多少」。</p> <p>康軒版媒體「電子書」。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 提問回答</p>	<p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p>		
------	---------	--	---	---	-------------------------------	--	--	--

		2. 教師統整說明緊急避難物品大致分為六類。						
第十二週	4-2 颱風來襲	<p>【活動一】做好防颱準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生發表颱風時可能發生的危險。 2. 討論颱風來臨前應做的防範工作。 <p>【活動二】減少颱風災害</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示課前蒐集資料，從中整理「如何獲得最新的颱風動態？」並討論不同情況得知颱風訊息如何處理。 3. 臺灣每年夏、秋二季都會受到颱風侵襲，夾帶強風豪雨，對生活造成威脅。及早防範便能將損失減到最低。 <p>【活動三】選購食品看仔細</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 取出課前所蒐集的食品外包裝，詢問學生在食品外盒上有哪些標示？透過回答釐清學生的觀念。 2. 教師說明食品標示的內容。 3. 將蒐集包裝區分是否標示完整。 <p>【活動四】食物保鮮有妙方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 討論家中食品保存方法，各組推派代表上臺報 	3	康軒版教科書單元四「天然災害知多少」。康軒版媒體「電子書」。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提問回答 2. 學生自評 3. 搜集展示 	<p>2-2-4 運用食品及營養標示訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</p> <p>2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的利用價值、安全性、外觀及口味。</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。</p>	<p>【家政教育】</p> <p>1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。</p>	

		<p>告，教師依學生報告統整釐清各種食品的正確保存方法。</p> <p>【活動五】颱風真可怕</p> <p>1. 討論颱風期間的安全注意事項。</p> <p>【活動六】大地的怒吼</p> <p>1. 討論如何避開土石流災害。</p> <p>【活動七】颱風過後</p> <p>1. 說明颱風後對社區造成的影響。</p> <p>【活動八】社區總動員</p> <p>1. 颱風過後要做好清潔、消毒和衛生工作。</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

<p>第十三週</p>	<p>5-1 線條之舞</p>	<p>【活動一】線條變變變</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生觀察生活周遭的物品或事物是直的還是彎曲的？ 2. 到校園寬廣的場地，拿出圖卡，引導學生說出線條特徵。 3. 隨機抽出圖卡，請學生運用肢體做出該圖的造型，可以單獨呈現或邀請鄰近的同學與自己合作完成。 4. 將直線與曲線造型配合 低、中、高水平 and 方向變化，創作三個直線和曲線造型。 <p>【活動二】L 先生與 S 小姐</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在空間中結合走步、跑步和跳步做出三個直線、曲線造型：(1) 步伐結合直線造型：走 8 拍，做出低水平直線；走 8 拍，做出中水平直線；走 8 拍，做出高水平直線。接著依序將「走步」換成「跑步和跳步」(2) 曲線：走 8 拍，做出低水平曲線；走 8 拍，做出中水平曲線；走 8 拍，做出高水平曲線。接著依序將「走步」換成「跑步和跳步」(3) 教師可視學生學習情況，彈性調整順序或更改移位步伐。 2. 男女生兩人一組，結合走和跳合作創作。男女生分別想好三個個人的直線和曲線造型，以及一個 	<p>3</p>	<p>康軒版教科書單元五「舞蹈小精靈」。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表 	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>	
-------------	-----------------	---	----------	--------------------------	---	---	--	--

		<p>兩人合力創作的直線或曲線造型。</p> <p>【活動三】表演與欣賞</p> <p>1. 兩人一組配合音樂上臺表演。</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--



<p>第十四週</p>	<p>5-2 快樂的跳舞</p>	<p>【活動一】圓圈之舞 1. 暖身後，學生想像呼拉圈在自己身體上的各個部位轉動。</p> <p>【活動二】擊掌之舞 1. 分組練習走、跑、跳等基本步伐。 2. 教師敲擊鈴鼓引導指令，以兩個 8 拍引導學生模仿動物，練習基本步伐，第 16 拍時和鄰近同學擊掌。</p> <p>【活動三】不倒翁之舞 1. 觀察與討論「不倒翁」搖擺時，身體重心的變化，討論後實際練習。</p> <p>【活動四】七步舞基本步 1. 七步舞是一支德國土風舞，由走步、踏跳步、莎蒂希步組合而成。 2. 教師帶領學生依序複習與熟練走步、踏跳步與莎蒂希步等基本舞步。 (1) 走步：前進六步和後退六步 (2) 踏跳步：左腳起單腳跳踏，踏的同時右腳舉起；接著換右腳起單腳跳踏，踏的同時左腳舉起 (3) 莎蒂希步：左足起向前走三步，第四拍左足原地跳，右足提起；換右足起向前走三步，第四拍右足原地跳，左足提起。</p> <p>【活動五】隊形與舞序 1. 配上音樂和舞序，兩人一組練習將動作組合、連貫，完成七步舞。</p> <p>【活動六】表演與欣賞 1. 各組輪流表演並互相觀摩，請學生互相評量與</p>	<p>3</p>	<p>康軒版教科書單元五「舞蹈小精靈」。康軒版媒體「電子書」。</p>	<p>1. 教師觀察 2. 操作學習 3. 學生自評</p>	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>	
-------------	------------------	--	----------	-------------------------------------	--	---	--	--

		自評。							
--	--	-----	--	--	--	--	--	--	--

第十五週	6-1 耳鼻喉健康診所	<p>【活動一】認識耳鼻喉</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問學生耳鼻喉的功能。 2. 耳鼻喉常見健康問題有哪些？是否有過類似經驗？ 3. 耳鼻喉常見疾病可以怎麼處理？ <p>【活動二】認識中耳炎</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 是否得過中耳炎？分享當時的情況和處理方式。 2. 中耳炎通常發生在感冒後，據美國小兒科醫學會急性中耳炎診療指引中指出，急性中耳炎需符合全部條件：(1)急性發作(2)醫生在耳鏡看到中耳腔有積液(3)出現中耳發炎症狀。 <p>【活動三】鼻塞與過敏</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鼻塞是感冒和過敏都可能出現的症狀，並教授鼻塞的處理方法。 <p>【活動四】喉嚨發炎怎麼辦</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 喉嚨是發聲的部位，搭配課本情境進入喉嚨發炎的教學。 2. 說明蒐集到的案例中人物因為過度使用喉嚨，導致無法發出聲音。並詢問學生是否知道其他情況也會導致喉嚨沙啞或無法發聲。 3. 還有哪些情況可能導致喉嚨發炎、聲音沙啞，甚至發不出聲音？ <p>【活動五】喉嚨卡卡</p>	3	康軒版教科書單元六「健康耳鼻喉」康軒版媒體「電子書」。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提問回答 2. 學生發表 3. 學生自評 	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。		
------	-------------	--	---	-----------------------------	---	--------------------------------	--	--

		1. 針對日常經常碰到的喉嚨問題或疾病作一介紹，並說明其處理方式。						
第十六週	6-2 耳鼻喉守護者	<p>【活動一】耳鼻喉的保健</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明耳、鼻、喉的健康相當重要，不可忽略平日的保健工作。 2. 請學生思考是否還有其他與耳朵和鼻子相關的保健方法。 3. 教師說明喉嚨的保健方法。 4. 請學生思考是否還有其他與喉嚨相關的保健方法。 <p>【活動二】耳鼻喉健康大闖關</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師搭配課本，帶領學生通過每一個問題關卡，並進行解說。 2. 最後，教師可再次強調，生活當中都可能遇到這些問題以及選項，應正確做出選擇，為自己的健康把關。 3. 教師可另外教導學生進行宣言與紀錄，實踐健康自我照護的精神。仿照範例，撰寫學生自己的耳鼻喉保健宣言，發下紀錄表，請學生記錄未來一週 	3	康軒版教科書單元六「健康耳鼻喉」。康軒版媒體「電子書」。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提問回答 2. 學生發表 3. 操作學習 	<p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p>		

		<p>的執行情況。</p> <p>4. 透過健康保健的教導，讓學生知道如何保健自己的耳、鼻、喉等器官，並透過健康大闖關的遊戲，讓學生練習並學會做出健康的決定。</p>						
第十七週	「」棒棒相接	<p>【活動一】慢跑拍掌接力</p> <p>1. 4~5 個人一組，設定起跑線，每個學生在跑道上相距 10~12 公尺。</p> <p>2. 以拍掌作為接力信號，第一位跑向第二位用左手與第二位右手拍掌，拍掌後第二位跑向第三位。</p> <p>【活動二】傳接棒練習</p> <p>1. 接力跑中正確傳接棒相當重要，傳棒者如能在不減速太多的情況下成功傳棒，能避免賽程時間浪費。</p> <p>2. 教師示範指導正確傳接棒要領。</p> <p>【活動三】棒棒相接</p> <p>1. 4 人一組站成一直線，相隔一大步，原地來回練習傳接棒。</p> <p>2. 原地傳接棒練習。</p> <p>【活動四】慢跑傳接棒</p> <p>1. 每組 6 人，每兩人間隔 3~6 步，慢跑繞場練習，完成者往前至第一位。</p> <p>【活動五】快跑傳接棒</p> <p>1. 改快跑訓練行進間動態接力。</p>	3	康軒版教科書單元七「跑跳水中游」。	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	

		<p>【活動六】接力區接棒體驗</p> <p>1. 接力跑的基本規則為兩人一組在接力區內完成接棒。</p> <p>【活動七】接力跑練習</p> <p>1. 4 人一組進行短距離的接力競賽遊戲。</p>						
第十八週	「  」耐力小鐵人、「  」沙坑小飛人	<p>【活動一】跑步暖暖身</p> <p>1. 教師示範暖身動作，請學生跟著做，每一個動作 8 拍。</p> <p>【活動二】跑、走循環練習</p> <p>1. 設定起點與終點後，順著操場為基礎直道跑，彎道走。</p> <p>2. 全班分組。第一趟每組做兩個循環，最後一組回來後，第一組準備第二趟出發，第二趟則改為三個循環。</p> <p>3. 換氣要領可為兩吸一吐或一吸一吐，以鼻子吸嘴巴吐，呼吸與循環跑配合才能減輕跑步的負擔培養耐力。</p> <p>【活動三】迷你馬體驗</p> <p>1. 實際體驗迷你馬拉松，培養耐力。</p> <p>【活動一】跳遠趣味多</p> <p>1. 是否看過跳遠比賽？從問答中激發學生的興趣。介紹我國優秀的跳遠選手，藉由他們的例子說明跳遠的助跑、起跳及空</p>	3	康軒版教科書單元七「跑跳水中游」。	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	

		<p>中挺身著地動作，讓學生欣賞力與美的結合。</p> <p>【活動二】我的最佳步點</p> <p>1. 流暢的助跑動作，可成為跳遠助力，最重要是先找出最佳步點。</p> <p>2. 試跑找出最容易施力的腳並嘗試支撐作勢起跳，確定自己的慣用腳決定跳遠時的起步與步點。</p> <p>【活動三】沙坑小飛人</p> <p>1. 助跑5~7步後以慣用腳踩踏板起跳，進行助跑跳遠。</p>					
第十九週	「A」游泳前哨站	<p>【活動一】認識裝備與標示</p> <p>1. 分組拿出所蒐集到的產品標示討論並仔細閱讀與歸納標示上的訊息。</p> <p>【活動二】消費選擇</p> <p>1. 討論並發表如何愛護及使用我們所購買的消費品</p> <p>【活動三】漂浮練習</p> <p>1. 扶牆漂浮：(1)三人一組，輪流扶著泳池牆邊進行漂浮動作，當一人扶牆漂浮時，另兩人可在旁協助(2)漂浮時，雙手扶牆並伸直，全身放輕鬆，使身體自然浮起。若不能順利浮起，可由同組成員協助輕輕撐起其腿部或腹部。</p> <p>2. 雙人牽手漂浮、搭肩漂浮：(1)兩人一組，離開</p>	3	康軒版教科書單元七「跑跳水中游」。	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>

		<p>牆邊進行各種漂浮練習</p> <p>(2)首先兩人相向，漂浮者須閉氣俯身漂浮，另一人則以手扶持漂浮者，緩緩後退(3)待漂浮者較熟練動作之後，再以雙手扶住另一人的肩膀，由其緩緩帶領漂浮者前進。在進行手搭肩漂浮練習時，水面高度應及肩，帶領者可屈膝前進。</p> <p>3.持物漂浮：請學生獨自練習漂浮，可持浮板、游泳圈或戴手臂圈進行漂浮。</p>						
第廿週	7-4 游泳前哨站	<p>【活動四】水中站立</p> <p>1.為了使學生在進行漂浮練習時不懼怕水，教師應提醒學生練習漂浮後在水中站起的動作。</p> <p>2.教師講解動作要領並加以示範：</p> <p>(1)雙手往下划水。</p> <p>(2)往腹部收腿。</p> <p>(3)站立。</p> <p>【活動五】打水真有趣</p> <p>1.教師帶領學生在岸上進行暖身活動。</p> <p>2.教師講解捷式打水的動作要領，並將雙腿懸空於泳池岸邊動作示範，或者軟墊加高，方便雙腿懸空示範。</p> <p>3.「捷式打水」是以雙腳腳背輪流拍打水面，在水</p>	3	康軒版教科書單元七「跑跳水中游」。	1. 操作學習	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	

		<p>中造成前進的推進力，打水時應以髖部為軸心，而非以髖關節為軸心，小腿不宜過度彎曲而高出水面太多。</p> <p>4. 進行打水遊戲前，教師可先複習舊經驗，讓學生進行韻律呼吸、撥水前進等親水遊戲，然後依據學生的學習情況予以分組。</p> <p>5. 扶牆打水練習：手扶邊牆，練習教師示範的捷式打水動作。</p> <p>6. 雙人牽手打水：全班分成 4~5 組，並於泳池岸邊排列，每組每次 2 人進行，從岸邊出發，一人兩手伸直，以捷式打水漂浮前進，另一人手扶打水者，在水中後退走路，輔助打水者前進；前進約 15 公尺後，2 人互換返回，並換同組另 2 人進行。</p> <p>7. 漂浮打水：全班分成 4~5 組進行比賽遊戲，每組成員再分為兩小組，兩小組距離約 15~20 公尺，分泳池兩邊排列，待教師哨音響起後，由一方出發，雙手伸直抱球或持浮板以捷式打水方式前進，直到另一組處，換人進行並返回。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--