

新竹市 內湖 國民小學 108 學年度一年級第一學期 學習課程計畫

一、設計者：健體領域教學團隊

二、實施對象：一年級（普通班僅填年級即可）

☐特教_____班 ☐藝才_____班 ☐體育班

三、課程類型：

☒領域學習課程 健體 領域

☐彈性學習課程 名稱：_____

☐統整性探究課程 ☐社團活動與技藝課程 ☐特殊需求領域課程 ☐其他

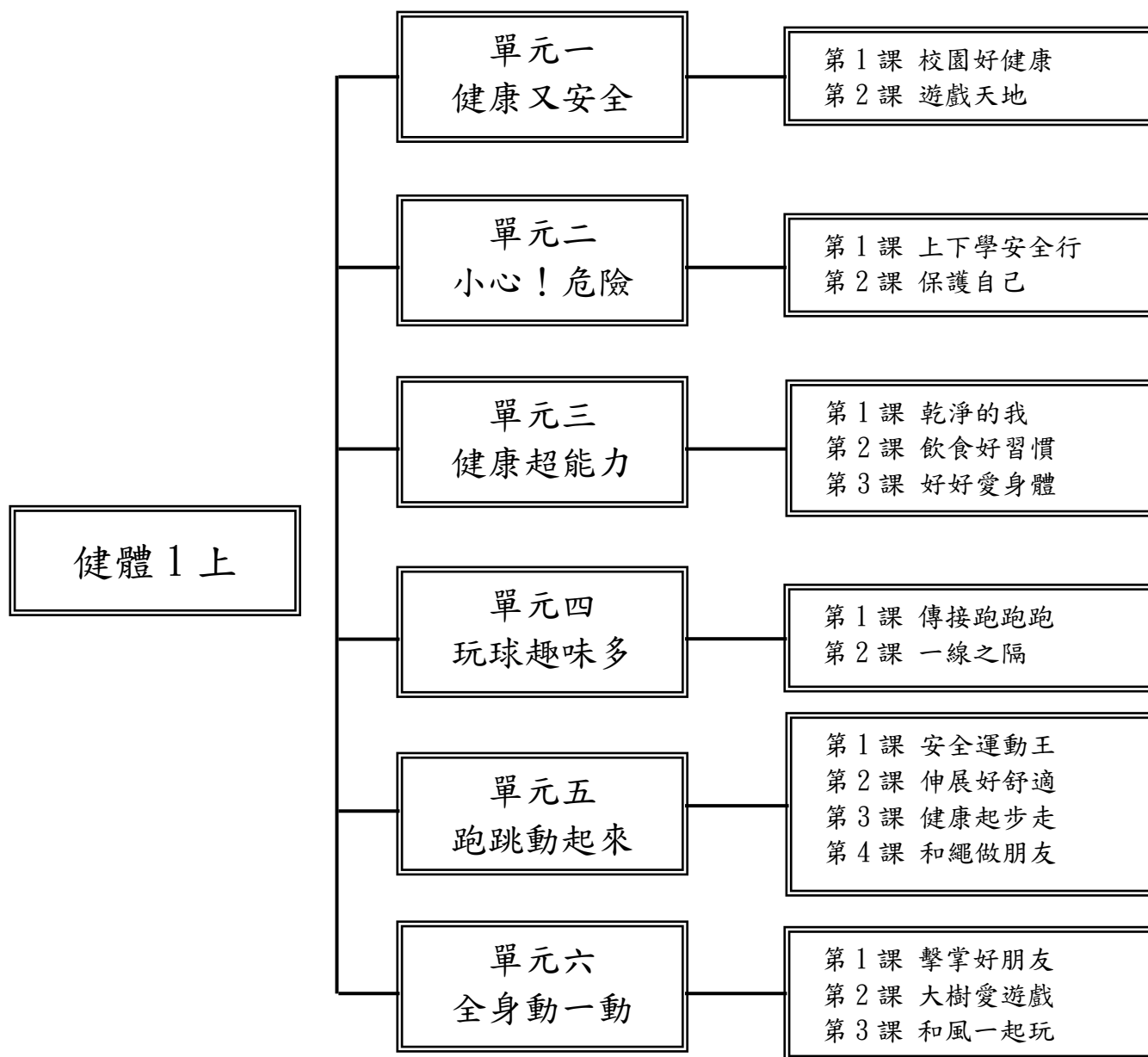
四、學習節數：每週（3）節，本學期共（66）節

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養	主要學習內容	預期學習表現
A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-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。 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。	Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。 Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。 Db- I -1 日常生活中的性別角色。 Db- I -2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 Ea- I -2 基本的飲食習慣。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。 Bd- I -1 武術模仿遊戲。 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。 Hd- I -1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 正確使用遊戲器材，認識遊戲場中的安全注意事項與設施。 2. 知道上下學的行經路徑，覺察上下學時可能發生的危險。 3. 認識身體隱私，拒絕他人不舒服的碰觸。 4. 了解儀容整潔的重要，演練清潔身體的方法。 5. 知道餐桌禮儀和健康飲食觀念。 6. 演練如廁步驟，學習正確站姿、坐姿和睡姿，培養良好生活習慣。 7. 學會基本傳接球、跑步、武術的基本技能。 8. 能在遊戲中，體會互助合作的精神。 9. 認識基本伸展操。 10. 具備基本運動安全知識。 11. 體驗跳舞律動的趣味。

		Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	
--	--	--	--

六、課程架構：(健體 1 上)課程架構圖



七、教學規劃：

教學 期程	主題或 單元活動內容	節 數	教學 資源	評量方 式	檢核	結合重要 教育工作	備 註
1 (08:25~08:31)	單元一 健康又安全 第1課 校園好健康 《活動1》認識師長 1.教師配合課本第8頁，請學生說出學校的師長及其負責的工作。 2.教師補充說明校園中和健康生活相關的師長扮演的角色。 《活動2》拜訪健康中心 1.教師詢問學生：學校的健康中心裡有哪些師長？他們在做什麼呢？ 2.教師帶領學生參觀健康中心。 第2課 遊戲天地 《活動1》我的遊戲基地 1.教師詢問學生：校園中哪些地方適合玩遊戲 2.學生分組上臺發表討論的結果。 《活動2》遵守遊戲規則 1.教師引導學生思考：怎麼做，才能安全的玩呢？ 2.教師帶領學生到學校遊戲場，說明遊戲場告示牌的內容，提醒學生遊戲前要先看告示牌上的提醒與注意事項，降低發生危險的機會。 3.教師逐一介紹遊戲器材，例如：秋千、滑梯、攀爬架等，並請學生討論使用遊戲器材時應遵守的規則與適當的行為。 《活動3》危險來找碴 1.教師展示課本第12~13頁，請學生思考：哪些是安全的遊戲行為？哪些是危險的遊戲行為？可能產生哪些後果呢？學生可利用課本標示的編號輔助說明。 2.學生發表哪些是正確且安全的遊戲行為。 3.教師請曾在遊戲場所中因危險行為而受傷的學生發表經驗及感想。	3	康軒版教科書單元一「健康又安全」。康軒版媒體「教學DVD」。	1.發表 2.自評			
1 (09:01~09:07)	單元一 健康又安全 第2課 遊戲天地 《活動4》快樂玩遊戲 1.搭配課本第13頁動動腦時間，引導學生思考：誰沒有遵守遊戲規則？他做了什麼事？怎麼做才對呢？ 2.學生反思自己是否曾做過如圖中插隊或推擠他人的行為，並能自省其作為不正確，往後不再這麼做。 《活動5》遊戲場所停看聽	3	康軒版教科書單元一「健康又安全」。康軒版媒體「教學DVD」。	1.發表 2.紙筆測驗			

	<p>1.教師引導學生思考：學校外還有許多遊戲場所，使用器材時，有哪些注意事項呢？</p> <p>2.教師拿出事先準備的告示牌、警語照片或課本第14~15頁圖片，說明進入遊戲場所前必須了解的注意事項。</p> <p>3.教師提醒學生下次到遊戲場所時，先確認告示牌或警告標誌，仔細閱讀內容再使用。</p> <p>《活動6》檢視遊戲器材</p> <p>1.教師展示不符合規定或破損的遊戲場所、遊樂器材的照片或課本第16~17頁圖片，並引導學生討論：損壞的遊戲器材可能發生危險，找一找，下面遊戲器材有哪些不安全的地方？</p> <p>2.教師逐步引導學生辨識安全與危險設施的差別後提問：你是否在遊戲場看過不符合規定或破損的現象，發現問題時會離開還是繼續使用？教師請選擇離開的學生說出理由，藉此提醒選擇繼續使用的學生安全的重要性。</p> <p>3.教師提醒學生，在遊戲的時候，如果看到器材破損或不合規範，千萬不要使用，以免發生意外，並趕快通知家長請相關單位處理。</p>					
<p>111 (09:08~09:14)</p>	<p>單元二 小心！危險</p> <p>第1課 上下學安全行</p> <p>《活動1》行路安全要注意</p> <p>1.教師提問：你平常是怎麼來學校的？搭公車、父母開車接送、乘坐機車還是走路？有沒有發生過危險的事？怎麼發生的？</p> <p>2.教師引導學生觀察課本圖示，並說出走路時的安全注意事項。</p> <p>《活動2》遵守交通規則</p> <p>1.教師展示交通號誌圖卡，詢問學生圖卡上交通號誌的意義。</p> <p>2.教師補充說明交通號誌的意義，提醒學生要遵守號誌的指示，注意行路安全。</p> <p>3.進行危險判斷遊戲，請學生聽到教師所念的行為時，各自判斷其為安全行為或危險行為，若為安全行為比○，若為危險行為比×</p> <p>《活動3》乘坐機車的安全</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本，詢問學生兩張圖中乘坐機車的行為有什麼不同？哪一張圖是安全的乘坐機車行為？</p> <p>2.教師說明乘坐機車的安全注意事項：</p> <p>(1)戴好安全帽。(2)跨坐後座，抱緊駕駛者的腰部。</p> <p>3.教師請學生發表乘坐機車時，沒有戴安全帽可能發生的危險。</p> <p>4.教師示範戴安全帽的正確方法：安全帽</p>	3	<p>康軒版教科書單元二「小心！危險」。</p> <p>康軒版媒體「教學DVD」。</p>	<p>1.發表</p> <p>2.自評</p>		

	<p>帶調至適當長度，扣緊帽扣。</p> <p>5.教師請學生上臺演練正確戴安全帽的方式，提醒學生帽扣的鬆緊須因應個人臉型適當調整。</p> <p>《活動 4》乘坐汽車的安全 20'</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本，詢問學生四張圖中，哪張圖是乘坐汽車的安全行為？為什麼？</p> <p>2.教師說明乘坐汽車的安全注意事項：</p> <p>(1)繫好安全帶。</p> <p>(2)上下車開門時，注意後方來車。</p> <p>3.教師詢問學生：搭乘汽車上學時，如果家長都把車子直接開到校門口，會造成什麼問題？（交通混亂且擁擠、影響其他人的安全）</p> <p>4.教師配合學校安全接送區位置圖，詢問乘坐機車或汽車上下學的學生是否遵守規定，在接送區上下車？如果不是，應如何改進？</p>					
<p>四 (09:15-09:21)</p>	<p>單元二 小心！危險</p> <p>第2課 保護自己</p> <p>《活動 1》一天中的身體碰觸</p> <p>1.配合課本情境請學生分辨碰觸發生時的感覺。</p> <p>《活動 2》我的身體界限</p> <p>1.教師展示男、女生正反面圖和禁止標誌貼紙，請兩位學生上臺，將貼紙貼在禁止別人觸摸的部位，再請同學比較貼貼紙的部位有何異同。</p> <p>2.教師配合課本說明泳衣遮住的部位就是身體的隱私處，是不可任意碰觸的身體界限，身體界限由自己決定，覺得碰觸不舒服，就應該相信自己的感覺立刻拒絕。但有些情況下，別人可能會碰觸你的隱私處，例如：醫師檢查身體、教練教你游泳等。</p> <p>3.教師詢問學生：如果有人碰到你的隱私處，你會怎麼辦呢？</p> <p>《活動 3》尊重身體自主權</p> <p>1.教師請學生宣誓自己的身體自主權：身體是我的，除非我願意，沒有人可以隨便碰觸！</p> <p>《活動 4》應該怎麼做？</p> <p>1.配合課本情境，引導學生認識「性騷擾」。</p> <p>2.教師提問：如果你是小玉，你會怎麼做呢？因尊重長輩而默默忍受，還是大聲拒絕並趕快跑開？請學生自由發表。</p> <p>3.教師說明在不喜歡的碰觸可能發生之前，就要表達拒絕。</p> <p>《活動 5》適當與不適當的要求與碰觸</p> <p>1.教師發問，請學生思考問題中的情境，能接受的碰觸就比○，不能接受的碰觸就</p>	<p>3</p>	<p>康軒版教科書單元二「小心！危險」。</p> <p>康軒版媒體「教學 DVD」。</p>	<p>1.發表</p> <p>2.互評</p> <p>3.演練</p> <p>4.紙筆測驗</p>		

	<p>比X，每一題結束後，全班共同討論可能發生的後果，並發展共識。</p> <p>2. 請學生上臺模擬上述情境，並運用《活動4》學過的拒絕方法進行演練。</p> <p>《活動6》超級智多星</p> <p>1. 教師說明遇到危險情況時保護自己的方法</p> <p>2. 請學生分組針對下列情境演練求助的訣竅：</p> <p>3. 教師針對各組的演練進行講評與指導，另可讓各組交換情境再演練一次。</p>					
五 (09:22~09:28)	<p>單元三 健康超能力</p> <p>第1課 乾淨的我</p> <p>《活動1》誰是整潔小超人？</p> <p>1. 教師播放文化部兒童文化館《帥帥王子不洗澡》繪本動畫。</p> <p>2. 教師請學生閱讀課本第38~39頁，並思考：你覺得誰的儀容整潔，是你心目中的整潔小超人呢？</p> <p>3. 教師介紹各清潔用具的功能，並說明儀容整潔的重要性。</p> <p>《活動2》我的健康超能力(一)</p> <p>1. 潔牙好時機：</p> <p>(1) 教師詢問學生平日潔牙的時機。</p> <p>(2) 教師引導學生唸順口溜：什麼時候要刷牙，三餐飯後和睡前，上下左右裡外刷，牙齒乾淨又健康。</p> <p>2. 洗臉有方法：(1) 教師帶領學生練習正確的臉部清潔動作。(2) 教師引導學生唸順口溜：眼睛鼻子小嘴巴，額頭臉頰到下巴，耳朵裡外擦一擦，前頸後頸也要擦。</p> <p>《活動3》我的健康超能力(二)</p> <p>1. 我會自己梳頭髮：(1) 教師請學生上臺，表演平日梳頭髮的方式。(2) 教師手持圓頭梳毛的梳子示範梳頭髮的方法。</p> <p>2. 檢查指甲：(1) 教師隨機檢查學生的指甲，讓學生觀察合格者和不合格者的指甲。(2) 請學生發表合格者和不合格者指甲的差異。(3) 教師使用指甲剪示範，說明指甲應順著指尖形狀修剪。</p> <p>3. 進行「請你跟我這樣做」活動：</p> <p>(1) 兩人一組，一人先表演洗臉、梳頭髮和檢查指甲，另一人必須像照鏡子一樣，做出相同的動作，分項完成後，針對動作的正確性互相評分。</p> <p>(2) 兩人交換角色，重複洗臉、梳頭髮和檢查指甲的動作。</p> <p>《活動4》洗手好時機</p> <p>1. 教師說明洗手的時機，例如：吃東西前、上廁所後、擤鼻涕後、看病前後、遊戲後、運動後、回家後、玩玩具後等。</p> <p>《活動5》洗洗手</p> <p>1. 教師播放洗手歌，帶領學生跟著唱。</p>	3	<p>康軒版教科書單元三「健康超能力」。</p> <p>康軒版媒體「教學DVD」。</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 操作</p> <p>3. 自評</p> <p>4. 問答</p>		

	<p>2.教師示範說明洗手五步驟。</p> <p>《活動6》身體香噴噴</p> <p>1.教師配合課本第46~47頁，以布偶示範說明洗澡的步驟。</p> <p>2.教師帶領學生分組練習，請學生依照洗澡的步驟演練一遍。</p> <p>《活動7》頭髮香噴噴</p> <p>1.教師配合課本第48~49頁，以布偶示範說明洗頭髮的步驟。</p> <p>2.教師帶領學生分組練習，請學生依照洗頭髮的步驟演練一遍。</p>					
<p>ㄚ (09:29~10:05)</p>	<p>單元三 健康超能力</p> <p>第2課 飲食好習慣</p> <p>《活動1》健康白開水</p> <p>1.教師說明：人體由大量的水組成，維持我們的生命，並幫助新陳代謝、排除毒物、調節體溫，是生活中的重要角色。</p> <p>2.教師提問：你平常會在什麼時候喝水呢？</p> <p>《活動2》白開水、飲料比一比</p> <p>1.教師提問：口渴時，你會喝什麼來解渴呢？</p> <p>2.教師說明白開水的優點和含糖飲料的缺點：(1)白開水的優點：不含糖、對身體有害的物質最少、能真正解渴。(2)含糖飲料的缺點：含大量的糖分、色素、香料、容易造成肥胖和齲齒、需花錢購買。</p> <p>《活動3》飯前要洗手</p> <p>1.教師請學生閱讀課本第52~53頁，討論吃飯前需要做什麼？為什麼飯前需要洗手？洗手對健康有什麼影響？</p> <p>2.教師請學生一起演練洗手五步驟。</p> <p>《活動4》吃飯的時候</p> <p>1.教師透過布偶劇演出下列情境：小康一家人到餐廳用餐，吃飯時，小康把青菜都挑出來不吃，並一邊咀嚼食物，一邊大聲說話，飯粒噴在爸爸的手上，喝湯的時候也發出很大的聲音。吃到一半小康還拿起餐具玩，結果不小心打翻了媽媽的水杯。</p> <p>2.教師提問：你們覺得小康吃飯的表現好嗎？不好的地方在哪裡？會影響健康嗎？會影響他人用餐嗎？小康要怎麼改進呢？</p> <p>《活動5》溫馨用餐</p> <p>1.教師將學生分組，組員分別扮演爸爸、媽媽、小孩、爺爺、奶奶等不同角色，演出全家人在用餐時間會做的事。</p> <p>2.教師詢問學生在家中用餐的情形，鼓勵學生利用全家聚餐的時刻和家人說說學校的生活，藉以增加親子間的親密感。</p> <p>《活動6》飯後不劇烈運動</p> <p>1.教師請學生思考：飯後可以做什麼活動？不能做什麼活動？</p>	3	<p>康軒版教科書單元三「健康超能力」。</p> <p>康軒版媒體「教學DVD」。</p>	<p>1.問答</p> <p>2.發表</p> <p>3.操作</p> <p>4.觀察</p> <p>5.自評</p>		

	<p>2. 教師提問：你平常飯後會做哪些活動？</p> <p>3. 教師說明：飯後可以進行散步、聊天、聽音樂等活動，避免做過於劇烈的活動，以免影響消化作用，造成腸胃的負擔。</p> <p>《活動 7》飯後要潔牙</p> <p>1. 教師提問：飯後除了不能劇烈運動外，還要注意什麼呢？</p> <p>2. 教師帶領學生複習潔牙的時機（餐後和睡前潔牙）。</p> <p>3. 教師請學生對著鏡子張開嘴，檢查牙齒是否乾淨？有沒有齲齒？</p>					
<p>ㄗ (10:06~10:12)</p>	<p>單元三 健康超能力</p> <p>第3課 好好愛身體</p> <p>《活動 1》食物的旅行</p> <p>1. 教師提問：我們每天吃進去的食物最後會變成什麼排出體外呢？</p> <p>2. 教師透過圖解並搭配童詩的敘述，簡單說明食物的消化過程。</p> <p>《活動 2》排便好輕鬆</p> <p>1 教師說明幫助排便的好習慣：(1)多吃蔬菜和水果。(2)少吃油炸物。(3)多喝白開水。(4)常運動。(5)每天定時排便。</p> <p>《活動 3》廁所標誌</p> <p>1. 教師說明生活中男廁、女廁一般都是分開的，接著揭示不同的廁所標誌，說明標誌的性別意涵和使用對象：(1)男廁：男生可以使用。(2)女廁：女生可以使用。(3)親子廁所：家長、小朋友可以使用。在親子廁所裡，家長可以幫嬰兒換尿布，或幫助小朋友上廁所。(4)無障礙廁所：每個人都可以使用，但應禮讓行動不方便的人優先使用。</p> <p>2. 教師帶領學生思考自己可使用哪些廁所？</p> <p>《活動 4》上廁所時要注意</p> <p>1. 教師說明上廁所關門是保護自己身體隱私的做法，進廁所前敲門是尊重他人身體隱私的做法。</p> <p>2. 教師配合課本第 60~61 頁說明如廁禮儀和流程。</p> <p>《活動 5》上完廁所後要注意</p> <p>1. 教師配合課本第 62~63 頁說明如廁禮儀和流程。</p> <p>(1)上完廁所後要沖水。</p> <p>(2)整理服裝，確認服裝穿戴整齊再離開廁所間，並輕輕關門。</p> <p>(3)離開前要用肥皂仔細清洗雙手。</p> <p>2. 教師加強說明使用小便斗和坐式馬桶的注意事項。</p> <p>3. 教師提醒學生廁所設置的「緊急求救鈴」，平時不能隨便按，發生緊急狀況時，才能按鈴求救。</p> <p>《活動 6》姿勢一級棒</p>	3	<p>康軒版教科書單元三「健康超能力」。</p> <p>康軒版媒體「教學 DVD」。</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 自評</p> <p>3. 發表</p> <p>4. 演練</p> <p>5. 紙筆測驗</p>		

	<p>1. 教師配合課本第 64~65 頁，示範正確的坐姿、站姿和睡姿。</p> <p>2. 教師帶領學生分組練習，請學生演練正確的坐姿、站姿和睡姿，並互相糾正錯誤的地方。</p> <p>《活動 7》天天都健康</p> <p>1. 教師請學生閉眼回想昨天做了哪些事，做這些事時，做到了哪些健康好習慣？</p> <p>2. 教師說明：健康來自每天的好習慣，好習慣可以幫助生長發育、增強抵抗力、擁有精神和活力等，現在正在慢慢成長，開始有能力照顧自己，所以自己能做到的事，要努力做好。</p>					
八 (10:13~10:19)	<p>單元四 玩球趣味多</p> <p>第 1 課 傳接跑跑跑</p> <p>《活動 1》繞圈跑步</p> <p>1. 教師介紹「同心圓」場地，包括：起點、終點、跑道等。</p> <p>2. 全班在「同心圓」內場排成兩排，從起點開始，沿著跑道慢跑 1~2 圈，抵達終點後，回到內場成集合隊形。</p> <p>《活動 2》球不落地</p> <p>1. 全班分成兩人一組，兩兩在跑道上面對面站立，排好隊後準備進行「球不落地」活動。</p> <p>2. 「球不落地」動作要領：在球不離開身體的狀況下，兩人近距離傳接一顆球，以連續五次順利傳接，不讓球掉落為目標。</p> <p>《活動 3》拋拋接接</p> <p>1. 2 人一組相距約 2 公尺，進行傳接球練習，傳接方式如下：</p> <p>(1) 站著傳接：兩人站在跑道內傳接球。</p> <p>(2) 一蹲一站傳接：一人蹲在內圈，一人站在跑道上傳接球。</p> <p>(3) 遠距離站姿練習：兩人隔著同心圓跑道站立，距離約 5 公尺傳接球。</p> <p>《活動 4》球友呼拉圈</p> <p>1. 2 人一組，討論如何運用一個呼拉圈和一顆球設計出傳接球活動，討論後，立即實地嘗試。</p> <p>2. 練習後，進行分組表演及觀摩，教師觀察學生的優點及創意，並多加鼓勵。</p> <p>3. 教師請學生思考還有哪些創意玩法？可以在課後和同伴討論練習。</p> <p>《活動 5》拋擲通關</p> <p>1. 全班平分為三隊，各隊從第一關開始挑戰，每人都完成後，才能挑戰下一關。教師說明三個關卡的配置與通關規則，各關規則如下：</p> <p>(1) 關卡一：在同心圓內圈排隊擲球，擲球超過外圈的標線就過關。</p> <p>(2) 關卡二：在同心圓內圈排隊擲球，擲</p>	3	<p>康軒版教科書單元四「玩球趣味多」。</p> <p>康軒版媒體「教學 DVD」。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 發表</p>		

	<p>中放在外圈的呼拉圈就過關。</p> <p>(3)關卡三：在外圈放 2 個呼拉圈，一個呼拉圈距離內圈線 3 公尺，另一個呼拉圈距離內圈線 5 公尺。在內圈排隊擲球，每人一球，擲中距離 3 公尺的呼拉圈得 50 分，擲中距離 5 公尺的得 100 分，未擲中者 0 分。</p> <p>2. 當各隊進行到關卡三時，教師登記每人的得分，最後累計得分數較高的隊伍獲勝。</p>					
<p>九 (10:20~10:26)</p>	<p>單元四 玩球趣味多</p> <p>第1課 傳接跑跑跑</p> <p>《活動 6》全班接球回家</p> <p>1. 教師說明「全班接球回家」的活動規則：</p> <p>(1)在「同心圓場地」外圈 10 公尺處放置一個呼拉圈，全班派一人持球站在「同心圓場地」內圈擔任擲球者，全班擔任傳球者，在「同心圓場地」外圈散開站立。</p> <p>(2)擲球者將球擲出同心圓跑道外，傳球者在球落地之前接球，接球後往呼拉圈方向傳球，合作用接龍的方式把球送進呼拉圈。</p> <p>(3)完成上述動作後，換下一位擲球者擲出下一球讓全班練習，依此類推。</p> <p>2. 學生合作把 10 顆球送入呼拉圈後，教師引導學生發表一起完成活動的心得，思考合作密切與否對完成任務的影響。</p> <p>《活動 7》分組接球回家</p> <p>1. 4 人一組，進行「分組接球回家」活動，各組派 1 人擔任內圈的擲球者，其餘 3 人在外圈散開擔任傳球者。</p> <p>2. 擲球者須將球擲出跑道外，若在跑道內則為失誤球。規則與「全班接球回家」相同，但可以等球落地彈起後再接球，各組用接龍的方式將球送進呼拉圈。</p> <p>3. 活動結束後，教師引導學生討論人多接球和人少接球在活動進行時的差異處。</p> <p>《活動 8》三站傳接球</p> <p>1. 將三個呼拉圈分別擺放在場地上，每個呼拉圈相距 6 公尺，圍成一個三角形，頂點為 A、B、C 三區。</p> <p>2. 6 人一組，3 人分別站在三個呼拉圈裡面，成為「呼拉圈人」，其他 3 人站在三角形的邊線上當游擊手接應。</p> <p>3. 一開始，A 區呼拉圈人向 B 區傳球，B 區游擊手接球後再傳球到 B 區呼拉圈人手中；接著 B 區呼拉圈人向 C 區傳球，C 區游擊手接球後再傳到 C 區呼拉圈人手中。</p> <p>4. 依上述方法，C 區呼拉圈人向 A 區傳球。反覆練習，形成三角傳接球的團隊合作模式。</p> <p>5. 路線中間的游擊手，視傳球狀況接應，若呼拉圈人傳球距離過短，游擊手可以縮</p>	3	<p>康軒版教科書單元四「玩球趣味多」。</p> <p>康軒版媒體「教學 DVD」。</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 操作</p>		

	<p>短與呼拉圈人距離接球，游擊手可自行判斷調整距離的遠近。</p> <p>6. 學生進入狀況後，教師可提高活動難度，將呼拉圈間距離拉長為 8 公尺，或改為四站（四邊形）、五站（五邊形）練習傳接球，重新進行活動。</p> <p>7. 教師鼓勵學生，即使難度變高，只要多和隊友溝通合作，一樣能順利完成練習。</p>					
<p>十 (10:27~11:02)</p>	<p>單元四 玩球趣味多</p> <p>第1課 傳接跑跑跑</p> <p>《活動 9》傳啊傳</p> <p>1. 教師說明活動規則：主要規則和《活動 7》「分組接球回家」相同，擲球者將球擲出同心圓跑道外，外圍的傳球者接球，傳給站在呼拉圈旁的人，接著把球放入呼拉圈。完成一輪後，角色互換繼續練習，讓每個人都有機會擔任擲球者。</p> <p>《活動 10》跑啊跑</p> <p>1. 學生從同心圓內圈起跑，跑至三角錐繞一圈後繼續向前跑，最後踩進呼拉圈。</p> <p>《活動 11》跑傳大作戰</p> <p>1. 將「傳啊傳」和「跑呀跑」兩活動結合，6 人再分成兩組，進行「跑傳大作戰」活動。</p> <p>2. 教師說明「跑傳大作戰」活動規則：</p> <p>(1) 3 人一組，兩組同時進行，一組為傳球組，一組為跑步組，場地布置與上述兩活動相同。</p> <p>(2) 傳球組一人為擲球者，兩人為接球者，活動規則與「傳啊傳」相同。</p> <p>(3) 跑步組三人皆為跑者，活動規則與「跑呀跑」相同。</p> <p>(4) 聽教師哨音後，擲球者和第一位跑者同時擲球、起跑。看接球者先接球「放進」呼拉圈，還是跑者先「踩進」呼拉圈，一位跑者為一局，一共比三局，分數較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 12》跑接對抗賽</p> <p>1. 教師說明「跑接對抗賽」活動規則：</p> <p>(1) 全班分成兩組，分別為「傳接組」和「跑步組」。傳接組派出 3 人，位置與「三角傳接球」相同，分為 A、B、C 三區，每區各有 1 人站在呼拉圈裡；跑步組派出 2 人，站在跑道起點準備。</p> <p>(2) 聽教師哨音後，傳接組和跑步組同時開始行動。</p> <p>(3) 比賽得分判定方式：在跑步組完成跑一圈的任務之前，傳球組傳一圈得 1 分，傳 2 圈得兩分，依此類推。</p> <p>(4) 若跑步組已經跑完一圈到終點，傳接組即失去得分機會，形同被封殺出局。</p> <p>2. 上述流程視為一局，可讓第一組跑步組</p>	3	<p>康軒版教科書單元四「玩球趣味多」。</p> <p>康軒版媒體「教學 DVD」。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 自評</p> <p>4. 實踐</p>		

	<p>完成1~2輪賽程後，再換其他跑步組上場比賽。</p> <p>《活動13》感恩時間</p> <p>1.教師請學生依照之前的小組分工收拾比賽場地，將場地整理成原狀。</p> <p>2.教師請學生討論：比賽順利結束了，要感謝哪些人的協助呢？</p>						
<p>十一 (11:03-11:09)</p>	<p>單元四 玩球趣味多</p> <p>第2課 一線之隔</p> <p>《活動1》擊掌說你好</p> <p>1.教師將場地分成左右兩邊，用白線作中線區隔，全班分成兩組，分別站在兩邊場地後端對角位置。</p> <p>2.聽教師哨音，兩組同時起步，沿著場地邊線往中線方向走，遇到中線轉彎，沿著中線前進，遇到同學互相擊掌打招呼，方式如下：</p> <p>(1)單手擊掌。</p> <p>(2)雙手擊掌。</p> <p>3.教師可視班級狀況進行「跳起雙手擊掌」延伸活動，方式如下：兩組成員一對一隔著中線，面對面排好，聽教師哨音後，原地跳起並以雙手互相擊掌。</p> <p>《活動2》球球撞星球</p> <p>1.教師將在場地上畫一條白線，在白線前方空地畫出星星、月亮和太陽的圖形。</p> <p>2.全班分成三組，分別站在白線後方排隊，依各組人數在球籃中放置相同數量的球，每組一個球籃。</p> <p>3.聽教師哨音後，各組第一位開始擲球，擲中星星、月亮和太陽任何一個即可得一分，未擲中則不算得分。</p> <p>《活動3》你拋我接</p> <p>1.活動規則如下：</p> <p>(1)一組學生持球，一組不持球，持球組的第一位學生A，聽教師哨音後，將球拋擲過網，球網對面第一位學生B則在球落地一次後接住球，學生A、B繞到隊伍後方重新排隊。</p> <p>(2)持球組第二位學生C以同樣方式將球拋擲過網，傳給對面第二位學生D，學生D在球落地前接住球，學生C、D繞到隊伍後方重新排隊。</p> <p>(3)以此類推，每位學生都要拋球過網和接球。</p> <p>《活動4》拋擲過繩小體驗</p> <p>1.學生熟練在三公尺的距離徒手拋接球後，教師引導學生擲球過繩，增加拋接球難度。</p> <p>2.三人一組，其中兩人各自拿著繩子的一端，一起將繩舉高，一人持球準備將球丟過繩，丟球姿勢不限定，單手、雙手、拋</p>	<p>3</p>	<p>康軒版教科書單元四「玩球趣味多」。</p> <p>康軒版媒體「教學DVD」。</p>	<p>1.自評</p> <p>2.操作</p> <p>3.觀察</p>			

	<p>球、擲球皆可。</p> <p>3. 活動進行方式：</p> <p>(1) 兩人討論將繩舉至身體的哪個部位，例如：膝蓋、腰部、耳朵、頭頂等。</p> <p>(2) 持球者思考能順利丟球過繩的方法後，練習丟球過繩。</p> <p>4. 每人輪流當持球者丟球，教師鼓勵學生多多體驗各種不同的擲球方式與高度。</p>					
十一 (11:10-11:16)	<p>單元四 玩球趣味多</p> <p>第2課 一線之隔</p> <p>《活動5》傳接好夥伴</p> <p>1. 學生兩人一組，在大型垃圾袋四個角各打一個結。</p> <p>2. 教師引導學生，學生兩人一組，分別用雙手各持兩角，讓垃圾袋形成容器狀，進行兩人持袋折返接力活動，方式如下：</p> <p>(1) 全班分成兩隊同時進行，兩人一組，第一組先把球放置在袋子上，向三角錐折返點前進，行進時保持平衡穩定，讓球在袋面上不掉落，落地應盡速撿起放回袋面，再繼續前進。</p> <p>(2) 至折返點後返回，回到起點時將球傳到第二組袋子上，依此類推繼續接力。</p> <p>(3) 最先完成一輪折返接力的隊伍獲勝。</p> <p>3. 教師提醒每組回到起點將球交給下一組時，只要將兩手打開，把袋面張平稍微傾斜，就可以把球順利傳給下一組。</p> <p>《活動6》傳球接龍</p> <p>1. 全班分組進行兩人持袋接力傳球遊戲，傳球時依《活動5》的傳球技巧，在原地把球傳給下一組，每組可排成不同的隊形。</p> <p>2. 隊形和規則說明如下：</p> <p>(1) 直線組：8人，兩人一小組排成直線，由排頭第一組開始，依序將袋上的球傳給第二小組，傳到最後一個小組再回傳。</p> <p>(2) 三角形組：6人或12人，6人三組站三個頂點，12人六組則在邊線再各站一組，由上方第一小組先開始，依序將袋上的球傳給第二小組，傳回原來第一小組後再反方向進行。</p> <p>(3) 圓形組：12人一組，兩兩相對排成同心圓，由第一小組先開始，將袋上的球傳給第二小組，依序傳回到原來第一小組後再反方向進行。</p> <p>《活動7》袋接反彈球</p> <p>1. 學生3人一組，一人持球，另兩人持袋。</p> <p>2. 持球者距離持袋者約2公尺，聽教師哨音後輕輕將球向上拋出，持袋者待球落地一次反彈後，合作移動接球。接住時保持平衡穩定袋子，不讓球落到地面。</p> <p>3. 持球者與持袋者間的距離可依熟練度</p>	3	<p>康軒版教科書單元四「玩球趣味多」。</p> <p>康軒版媒體「教學DVD」。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 實踐</p>		

	<p>調整遠近，三人輪流擔任拋球者反覆練習。</p> <p>4. 學生熟練後，可前往球場，加上繩子提升難度，活動規則如下：</p> <p>(1) 持球者與持袋者分別站在繩子兩邊預備，繩子設定約學生腰部的高度。</p> <p>(2) 持球者聽到教師哨音後，將球拋過繩，持袋組待球彈地一次後，以合作的方式將球接住。</p> <p>(3) 接住時保持平衡穩定袋子，不讓球落到地面。</p> <p>(4) 三人輪流擔任拋球者練習。</p> <p>5. 熟練後可拉長距離練習，教師在距離繩前 1.5 公尺處畫出一條和繩平行的線，小組成員站在線後進行活動。</p> <p>6. 教師鼓勵學生在課後和同伴多練習，培養合作默契。</p>					
<p>十 三 (11:17-11:23)</p>	<p>單元四 玩球趣味多</p> <p>第2課 一線之隔</p> <p>《活動 8》捕魚大豐收</p> <p>1. 教師在場中架上繩子，高度約在學生腰部，一邊距離網前 1.5 公尺處畫出一條和繩子平行的線。將學生分為兩隊，一隊為持球者在線後方排隊，另一隊為持袋者，兩人一組持袋，其中兩組站在場中，其餘小組站在場外等待。</p> <p>2. 活動進行方式如下：</p> <p>(1) 持球者聽教師哨音後，將球拋擲過繩，兩組持袋組預備接球。</p> <p>(2) 待球落地反彈後，兩組持袋組跑動接球，先接到球的小組可到場外休息，換另一組上場。</p> <p>3. 教師增加活動難度，繩子拉高至頭頂，只留一組持袋者站在場中，其餘持袋者站在場外。</p> <p>4. 持球者拋球，持袋者向落下的方位移動，待球反彈後接住球。</p> <p>5. 持球者可向左、向右拋球過繩，練習變換方向的拋球動作。接球者因場上人數減少，必須準確判斷球的落點，和同伴快速移動接住球。</p> <p>6. 接到球後，換下一組持袋者上場接球。</p> <p>《活動 9》原地拋接球</p> <p>1. 學生兩人一組，兩人分別用雙手各持袋子 2 角，讓垃圾袋形成容器狀。</p> <p>2. 兩人配合默契呼口訣，一起喊「開、蹲、拋、接」，數到「拋」時，兩人同時雙手往上將球輕輕從袋上拋起，球落下時再接住。</p> <p>持續練習拋接，保持球不落地，口訣動作如下：</p> <p>(1) 開：將球放在兩人所持的垃圾袋平面上，嘗試盡量張開垃圾袋四個角，不讓袋</p>	3	<p>康軒版教科書單元四「玩球趣味多」。</p> <p>康軒版媒體「教學 DVD」。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 實踐</p>		

	<p>面凹陷。</p> <p>(2)蹲：雙手維持開舉，雙腳向下微蹲。</p> <p>(3)拋：雙腳站直，同時雙手開舉向上，將球往上拋離袋面。</p> <p>(4)接：觀察球的落點，在球落下時接住。</p> <p>《活動 10》魚兒回小河</p> <p>1.場地布置同《活動 8》，將學生分為兩隊，一隊為持袋者，2 人一組各自持袋站在場中依序排隊，每一組的袋上都有球，另一隊為接球者，空手在另一邊場地排隊接球。</p> <p>2.聽教師哨音後，持袋者合作將球拋過網，在球落地前，接球者要判斷球的方位，移動接住球，接球後回到隊伍末端繼續排隊。</p> <p>3.若持袋者無法合作將球拋過繩，教師鼓勵多在課後練習原地拋接。</p> <p>4.若一開始接球者反應較慢接不到球，可以先練習讓球落地一次再接球。</p> <p>5.教師可視班級情況變化活動條件，例如：改變拋球距離、落地或不落地接球等。</p>					
十四 (11:24~11:30)	<p>單元五 跑跳動起來</p> <p>第 1 課 安全運動王</p> <p>《活動 1》運動安全穿搭</p> <p>1.全班到操場集合，分組討論並互相檢查服裝穿著。</p> <p>2.教師請學生思考平時運動穿著的服裝適當嗎？有哪些要改進的地方？</p> <p>《活動 2》運動場地要慎選</p> <p>1.教師請學生打開課本第 97 頁，觀察圖片裡有哪些運動項目與場地？教師引導學生覺察運動項目不同，適合的場地也不同。</p> <p>2.教師總結選擇正確運動安全場地的判斷方法，以維護運動時的安全。</p> <p>《活動 3》運動安全放大鏡</p> <p>1.學生觀察課本第 98~99 頁，找出正確的安全運動情境。</p> <p>2.分析圖片中人物穿著、運動場地、運動行為、使用器材不安全的原因及可能造成的後果。</p> <p>第 2 課 伸展好舒適</p> <p>《活動 1》頭頸動一動</p> <p>1.教師示範伸展動作並說明伸展操的好處。</p> <p>2.教師播放健康操音樂，示範伸展動作，請學生跟著做。動作說明：(1)抬起頭。(2)低下頭。(3)左轉頭、右轉頭。</p> <p>《活動 2》手臂拉一拉</p> <p>1.教師示範手部伸展動作，請學生跟著做。動作說明：(1)彎曲手臂向左(右)伸。(2)雙手向上伸。(3)雙手向後伸。(4)左</p>	3	<p>康軒版教科書單元五「跑跳動起來」。</p> <p>康軒版媒體「教學 DVD」。</p>	<p>1.發表</p> <p>2.自評</p> <p>3.實踐</p> <p>4.操作</p>		

	<p>手壓右手、右手壓左手。</p> <p>《活動3》腿兒伸一伸</p> <p>1. 教師示範腿部伸展操，請學生跟著做。動作說明：(1)大腿內側伸展。(2)金雞獨立。</p> <p>《活動4》身體向前彎</p> <p>1. 教師在地上放置巧拼或軟墊，示範各式體前彎伸展操，請學生跟著做。動作說明：(1)併腿前彎。(2)盤腿前彎。(3)開腿前彎。</p> <p>2. 教師提醒學生進行體前彎練習時，動作應放慢，結束後慢慢起身，以達到伸展的目的。</p> <p>《活動5》大小變變變</p> <p>1. 教師在地上放置巧拼或軟墊，示範背部伸展操，請學生跟著做。動作說明：(1)身體變小。(2)身體變大。(3)身體變最大。</p> <p>《活動6》伸縮自如</p> <p>1. 教師請學生分散在場地內，用膠帶將各色圓點黏貼在地面，一人黏貼4個圓點，形成個人活動區域。</p> <p>2. 教師翻開字卡，喊出字卡上的動作，例如：手在紅色、腳在綠色、一點著地、二點著地等，學生嘗試完成指令。</p> <p>3. 學生熟悉這些指令動作後，接著進行字卡組合遊戲，教師隨意抽出兩張字卡，例如：手在紅色+三點著地。</p> <p>5. 活動結束後，請學生分享完成字卡上指令的感覺，例如：做某些動作感到困難、做三點著地時腳很酸等。教師藉此鼓勵學生每天利用5分鐘練習拉筋伸展，身體就能逐漸靈活柔軟。</p>					
十五 (12:01~12:07)	<p>單元五 跑跳動起來</p> <p>第3課 健康起步走</p> <p>《活動1》行走大不同</p> <p>1. 教師示範各種不同方向、速度、水平的走路動作，並引導學生模仿，例如：</p> <p>(1)變換方向走：向前走、向後走、向右走、向左走。</p> <p>(2)變換速度走：快走、慢走。</p> <p>(3)變換水平走：踮腳走（高水平）、蹲著走（低水平）。</p> <p>《活動2》牽手一起走</p> <p>1. 2人一組，牽手進行各種走路動作。</p> <p>2. 教師吹哨喊出指令，學生遵守指令行動，例如：向前走再向後走、踮腳向前走再向右走、蹲著向前走再向右轉。</p> <p>3. 還可將學生分成6人一組，排成一排牽手走路，考驗學生間的溝通與合作默契。</p> <p>4. 活動結束後，教師引導學生思考：一個人走、兩個人一起走和一排人一起走時，有什麼不同呢？除了剛剛練習的走路方式之外，還有其他的方式嗎？請學生討論</p>	3	<p>康軒版教科書單元五「跑跳動起來」。</p> <p>康軒版媒體「教學DVD」。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p>		

	<p>後發表，展現各組的創意走法。</p> <p>《活動3》動腦動腳一起跑</p> <p>1. 教師補充其他的跑步方式，例如：</p> <p>(2)側併跑。</p> <p>(2)抬腿跑。</p> <p>(3)前交叉步跑。</p> <p>2. 教師在 60 公尺的直線跑道上放置四個三角錐，形成三個等距的區間。</p> <p>3. 各組討論後決定三種不同跑步的方式，在教師布置的場地中練習，例如：先快跑，再換交叉步跑，接著向後跑。</p> <p>《活動4》跑步特快車</p> <p>1. 教師布置場地，設計長度 120 公尺的 S 型跑道，在起點(A)、30 公尺處(B)、60 公尺處(C)、90 公尺處(D)三個位置各放置一個籤筒（詳見課本第 109 頁）。</p> <p>2. 3 人一組，可延續《活動3》的組別，各組推派一個人當排頭抽籤，由第一組依序開始跑。</p> <p>3. 當第一組前進到 B 點時，第二組即可在 A 點抽籤，依此類推直到各組都完成。</p> <p>4. 因各組每次抽籤結果不同，前進方式也不同，可多次進行遊戲，讓學生體驗各種不同的行走或跑步方式。</p> <p>5. 教師請各組分享跑步的感覺，例如：很喘、心跳加速、喜歡快跑衝刺等，教師引導學生覺察走路和跑步的差異。</p>					
十六 (12:08~12:14)	<p>單元五 跑跳動起來</p> <p>第3課 健康起步走</p> <p>《活動5》跑走愛臺灣</p> <p>1. 教師介紹活動場地，拿出縣市旗，詢問學生是否聽過這些地方，引導學生連結生活經驗，說出對這些城市的認識。</p> <p>2. 教師展示關卡海報並說明各關卡內容，將旗子插在大型三角椎上，依照各關卡的地理位置擺好。</p> <p>3. 5 人一組，各組依關卡內容，討論並推派出各點的闖關者：</p> <p>(1)第一關：三人進行，起點為宜蘭「向右走」到臺東；到臺東後「抬腿跑」到臺南；到臺南後「向後走」到宜蘭。</p> <p>(2)第二關：兩人進行，起點為基隆「交叉跑」到屏東；到屏東後「向後跑」到基隆。</p> <p>(3)第三關：三人進行，起點為臺北「蹲著走」到南投；到南投後「側併跑」到臺東；到臺東後「踮腳走」到臺北。</p> <p>(4)第四關：兩人進行，起點為臺中「兩人牽手跑」經過臺北、花蓮、屏東，最後回到臺中，到達每一個點後，都要先停下腳步再繼續跑。</p> <p>4. 每個關卡的設計為環島一圈，當第一關闖關者完成關卡後，全組接著換第二關進</p>	3	<p>康軒版教科書單元五「跑跳動起來」。</p> <p>康軒版媒體「教學 DVD」。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 自評</p> <p>4. 實踐</p>		

	<p>行，依此類推直到完成第四關。</p> <p>《活動 6》精靈與魔王</p> <p>1. 教師在場地角落設置「禁止區」(參考課本第 112 頁)。全班推出兩位同學當魔王，其他學生當精靈。</p> <p>2. 活動規則如下：</p> <p>(1) 精靈聚集在場地裡，魔王在場外，教師吹哨開始進行遊戲，魔王跑進場內踩精靈的影子，被踩到影子的精靈就到禁止區。</p> <p>(2) 計時 3 分鐘，看魔王能抓到幾個精靈，時間結束後，換人當魔王繼續進行遊戲。</p> <p>(3) 進入禁止區的精靈，在禁止區裡原地抬腿跑 20 次。</p> <p>3. 由於影子的造型隨人物移動而不斷改變，教師指導學生踩影子的動作要領必須快速而準確。</p> <p>4. 從追逐跑的遊戲可以觀察學生的體能，課後可鼓勵體能較差的學生多練習跑步。</p> <p>《活動 7》抓尾巴遊戲</p> <p>1. 在活動場地設置「安全區」。教師徵求兩位學生示範遊戲中會用到的動作，例如：跑步、追逐、閃躲、急停，鼓勵學生在遊戲中應用。</p> <p>2. 學生將小布條一端塞在後方的褲頭處，露出一段布條當尾巴：</p> <p>(1) 全班分散在場中，教師吹哨後，大家互相追逐，想辦法把對方的尾巴抓下來。</p> <p>(2) 感到疲累時，可躲入「安全區」休息，原地踏步 20 次。安全區能自由進出，但一次最多只能容納 2 人。</p> <p>(3) 計時 10 分鐘，遊戲結束後，手中布條最多的人獲勝。</p> <p>3 教師可適時指導學生應用一些策略，追人時可以突然轉換方向、突然加速或和其他追逐者合作等；被追時可以先和同學並肩走在一起，再突然分開逃跑、繞過三角錐跑以增加追逐的難度等。</p>					
十七 (12:15~12:21)	<p>單元五 跑跳動起來</p> <p>第 4 課 和繩做朋友</p> <p>《活動 1》握繩做操</p> <p>1. 教師講解每組動作，同時請一位學生進行演練示範，並適時提醒動作要領。</p> <p>2. 示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習：(1) 握繩左右擺。(2) 握繩上下擺。(3) 握繩左右側彎。(4) 握繩前彎後仰。</p> <p>《活動 2》四肢動一動</p> <p>1. 雙腳開立，雙手握繩兩臂屈肘預備：(1) 口令 1、2 時，同時左足向前踢。(2) 口令 3、4 時，同時右足向前踢。(3) 口令 5、6 時，同時右足向右侧踢。(4) 口令 7、8 時，</p>	3	康軒版教科書單元五「跑跳動起來」。康軒版媒體「教學 DVD」。	1. 操作 2. 觀察 3. 發表 4. 實踐		

	<p>同時左足向左側踢，反覆做 2 個八拍口令後結束。</p> <p>《活動 3》前後左右練平衡</p> <p>1. 前伸展：雙手握住跳繩繩把兩端，雙腳踩住跳繩，讓兩邊握繩高度同高，之後雙手拉緊跳繩，身體慢慢向前伸展，至定點後靜止 10 秒鐘（口令 1~10）再還原。</p> <p>2. 後伸展：要領同上，身體慢慢向後仰。</p> <p>3. 左右伸展：要領同上，身體慢慢向左側伸展，換邊再做。</p> <p>《活動 4》腿部伸展</p> <p>1. 前拉腿：雙手握住跳繩兩端繩把，單腳腳底踩踏跳繩的中間位置，之後雙手慢慢上舉，單腳維持「腳底踩踏跳繩」的動作，也跟著向前向上慢慢上舉，至定點平衡後靜止 10 秒鐘（口令 1~10）再還原，並換另一腳進行。</p> <p>2. 後拉腿：要領同上，改為單腳在後。</p> <p>3. 弓步伸展：另一腳向後踏成弓箭步。</p> <p>《活動 5》繩索體操展演</p> <p>1. 三人一組，討論還有哪些繩和腳的創意動作，教師指導學生可以從學過的動作加以變化，例如：單腳踩繩，平衡身體，做出高低不同的動作。</p> <p>《活動 6》單手甩繩</p> <p>1. 教師指導學生將跳繩對折，用單手握住握把，練習空迴旋動作，教師提醒學生甩繩時要和其他人保持安全距離。</p> <p>2. 2 人一組，教師吹哨喊口令，指導學生進行空迴旋練習，進行方式如下：(1)轉動全臂。(2)轉動前臂。</p> <p>《活動 7》雙手甩繩</p> <p>1. 學生雙手拿跳繩握把，用腳踩住繩將繩撐開後，讓腳在繩前，動作說明如下：(1)往前甩繩。(2)往後甩繩。</p> <p>《活動 8》甩繩展演</p> <p>1. 四人一組，討論能還有哪些有趣的甩繩動作，教師可提示討論有困難的小組，可以運用之前練習的身體伸展動作，加上各種不同甩繩的方向，就可以變化出各種有趣的創意甩繩動作。</p> <p>2. 各組決定好創意的甩繩動作後，依序上臺表演，教師提醒臺下學生專心欣賞。</p> <p>3. 表演結束後，教師提問：你喜歡哪一組的創意表演動作呢？將你欣賞的地方告訴他們。</p>					
<p>(12:22~12:28)</p> <p>十八</p>	<p>單元六 全身動一動</p> <p>第 1 課 拳掌好朋友</p> <p>《活動 1》掌碰掌</p> <p>1. 教師先讓學生在活動範圍內自由走動，當教師喊出「你好嗎？」時，學生立即和距離最近的同學相對，各用一隻手掌相碰並貼住不動。</p>	3	<p>康軒版教科書單元六「全身動一動」。</p> <p>康軒版媒體「教學 DVD」。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 實踐</p>		

	<p>2. 學生依照「弓步口訣」調整步伐——兩腳前後站，前腳彎曲、後腳伸直。</p> <p>3. 學生反覆演練遊戲活動，但須限定學生每次打招呼的對象是不同的同學。</p> <p>《活動 2》拳碰掌</p> <p>1. 進行方式同《活動 1》，教師讓學生在範圍內自由走動，當教師喊出「很高興見到你！」時，學生立即和距離最近的同學相對，一人出手掌、一人握拳，拳、掌相碰並貼住不動。</p> <p>2. 學生依照「弓步口訣」調整步伐，因為有《活動 1》的學習經驗，此時可讓學生自唸口訣調整腳步。</p> <p>3. 學生反覆演練遊戲活動，但須限定學生每一次打招呼的對象是不同的同學。</p> <p>《活動 3》拳掌合一</p> <p>1. 教師指導學生用武術的動作打招呼，這種打招呼的方式等同於武術中敬禮和回禮的動作。</p> <p>2. 教師指導學生兩腳併立，一手握拳、拳心向下；一手豎掌、指尖向上。兩手合一與胸同高，以友善的眼神看著對方。</p> <p>《活動 4》騎馬原地跳</p> <p>1. 教師課前規畫統整教學，指導學生完成簡易的紙鏢製作。製作方法如下：將紙張多次對摺成可以手握的 2 個小紙棒，再用線繩將小紙棒綁在繩的兩端，線繩的長度調整為「與手臂等長」。</p> <p>2. 教師說明武術雜兵器中有一種繩索縮放自如的「流星錘」，因此，自製的紙鏢，也可以稱為「流星鏢」。使用流星鏢時，要分別用左右手握住兩端。</p> <p>3. 教師指導學生馬步動作：</p> <p>(1) 將「流星鏢」拉開，身體前彎，兩腳尖（鞋尖）對應兩個紙鏢，站起。</p> <p>(2) 下蹲、上身挺直、兩手自然伸出，如騎坐在馬背上握著韁繩，接著原地向上跳。</p> <p>4. 教師帶領學生練習騎馬式原地跳，請學生思考：除了原地跳之外，還有什麼其他的跳法？（例如：向前跳、向左跳、向右跳、轉圈跳等。）</p> <p>《活動 6》流星趕月拳</p> <p>1. 延續學過的弓步與馬步，加上手握流星鏢，體驗左右連續出拳的動作。</p> <p>2. 為增加活動多樣性，可改變演練隊形，例如：單橫排、雙橫排、圓形、方形等，亦可進行分組表演觀摩等活動。</p>					
<p>十九 (12:29~01:04)</p>	<p>單元六 全身動一動</p> <p>第 2 課 大樹愛遊戲</p> <p>《活動 1》看見一棵樹</p> <p>1. 教師指導學生拉開彼此間的距離，在不</p>	3	<p>康軒版教科書單元六「全身動一動」。</p> <p>康軒版媒體「教學</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 發表</p> <p>4. 實踐</p>		

<p>個「大」字，即兩腳分開站立、兩手左右側平舉，表現出一棵樹的姿態。</p> <p>2. 活動時，教師可先讓學生在上課活動範圍自由走動。當教師喊出「看見一棵樹」時，學生應立即模仿樹的樣子並靜止不動。此時教師應檢視學生動作是否正確，並給予指導和鼓勵。約靜止 5 秒後，再繼續進行。</p> <p>《活動 2》大樹變變變</p> <p>1. 教師引領全班思考，模仿樹的姿態做出三種不同的支撐及平衡造型。例如：(1) 兩腳站立動作，變成單腳站立（另一腳屈膝或直膝高舉至腰部的高度），靜止 5 秒。(2) 兩腳站立動作，變成單腳站立，兩手由側平舉變為向上高舉，靜止 5 秒。</p> <p>《活動 3》大樹合體</p> <p>1. 教師引領全班做出不同的支撐及平衡的創意新造型，例如：一手兩腳站在地上的大樹、頭部比兩腳低的大樹等。</p> <p>2. 全班分成兩組，輪流進行大樹造型表演並互相觀摩創意。</p> <p>3. 教師指導學生兩人一組進行「我們的大樹」合體新造型活動，兩人透過討論、試做、修改等過程合作表現創意造型。造型提示：(1) 一人坐姿一人立姿。(2) 兩人三點站立。(3) 兩人兩點站立。</p> <p>4. 教師進一步引導學生思考，3 或 4 人一組進行大樹合體新造型活動。造型提示可由教師或學生自訂。</p> <p>《活動 4》風雨過後</p> <p>1. 教師帶領全班複習「大樹合體」造型活動。</p> <p>2. 教師引領學生思考：合體的大樹受到強風的吹襲，造成身體的擺動、扭轉、樹枝斷裂，各自被強風吹走。最後風雨停了，樹枝停住不動。這些動態的現象，如何用身體動作表現出來呢？請學生分組做做看，最後的大樹造型最好能鮮明有創意。</p> <p>3. 輪流進行表演及觀摩活動，教師觀察學生動作表現進行指導。</p> <p>4. 教師帶領學生分享各組表演的動作設計，以及最喜歡的創意造型。</p> <p>《活動 5》快樂木上行</p> <p>1. 教師介紹低平衡木，可延續之前的情境，說明這是大樹變魔術送給大家的禮物。希望大家珍惜愛護，並以快樂互動、認真參與的學習精神，報答大樹的奉獻。</p> <p>2. 教師請學生觀察低平衡木的高度，試著感覺低平衡木和階梯與椅子高度的不同。</p> <p>3. 教師歸納學生的回答，說明：低平衡木的高度比階梯高一點，比教室椅子矮一些。在平衡木上活動時，需要小心保持平衡。</p>		DVD」。				
---	--	-------	--	--	--	--

	<p>4. 教師引導學生輪流進行平衡木的活動：</p> <p>(1) 一人站上平衡木、一人站在地面，牽手同時向前走，再練習同時向後走。</p> <p>(2) 一人站上平衡木向前走，雙手張開保持平衡。</p>					
<p>廿 (01:05-01:11)</p>	<p>單元六 全身動一動</p> <p>第3課 和風一起玩</p> <p>《活動1》抓一把風來玩</p> <p>1. 教師可帶領學生到戶外感覺風的吹拂，並告訴學生，今天要抓一把風來玩。發給每人一個塑膠袋，引導學生探索各種讓袋子充滿空氣的方法，例如：撐開袋口，上下或左右揮動等。接著，指導學生持塑膠袋口迎著風跑，使塑膠袋因裝滿空氣而顯得鼓漲。</p> <p>2. 教師提醒學生持塑膠袋跑步裝風時，應由慢速跑再變化為快速跑，以達到充分暖身的效果，並可體驗不同速度帶來的效果。</p> <p>3. 請學生觀察塑膠袋中充滿空氣和沒有空氣時的差別，並請學生發表其特徵，例如：沒有空氣時顯得又皺又軟；充滿空氣時變得又圓又鼓等。</p> <p>4. 教師亦可引導學生想像自己是風，一邊奔跑，一邊讓塑膠袋停在胸腹前而不掉落（不可用手輔助）。</p> <p>《活動2》兔子氣球圓滾滾</p> <p>1. 引導學生深呼吸，想像自己的身體是氣球，吸氣時，空氣進入身體，就像氣球被充氣，身體伸展得又圓又大；吐氣時，空氣排出體外，就像氣球洩了氣，身體跟著縮小。</p> <p>2. 請學生深呼吸，想像氣球充入過多的空氣時爆炸的瞬間，身體要一瞬間張到最大，而後放鬆。</p> <p>3. 教學後，請學生分組表演，互相觀摩，並檢視學生是否能配合呼吸，運用肢體做出收縮與伸展的姿態，對表現優良的學生給予鼓勵。</p> <p>《活動3》氣球飄起來</p> <p>1. 請學生模仿已被吹漲的各式氣球，例如：圓形、愛心或長形等，由教師來吹動這些人體氣球，引導學生想像和感受體內充滿氣體時，身體像氣球在輕飄的感覺。</p> <p>2. 教師引導學生思考：充滿空氣的氣球可能會飄到什麼地方？</p> <p>3. 學生回答並經過師生的討論、歸納後，教師請學生模仿被吹漲的氣球，用肢體模擬情境：風輕輕吹過來了，氣球快快地飄到草原上，又慢慢地飄過山洞，接著風變小了，氣球飄到水面上了。</p> <p>4. 教師請學生發表：當肢體模擬氣球飄到草原上、山洞中以及水面時，身體的高度</p>	3	<p>康軒版教科書單元六「全身動一動」。</p> <p>康軒版媒體「教學DVD」。</p>			

	<p>會改變嗎？教師最後歸納，模擬的情境不同時，會有高、中、低不同水平的高度變化。</p> <p>《活動 4》風車繞圈轉</p> <p>1. 教師帶領學生操作紙風車，學生拿著風車到戶外，探索讓風車轉動的方法，例如：吹、手撥轉、慢跑、快跑和原地繞圈等，引導學生發現風車的運動特徵為轉動。</p> <p>《活動 5》學學風車轉</p> <p>1. 展示說明轉動式的童玩，引導學生認知轉動的特徵，並以肢體模仿物體轉動。</p> <p>2. 教師引導學生以身體部位轉動繞圈，例如：手指、手臂、小腿等。</p> <p>3. 教師引導學生在不同速度的節奏中轉動身體的各部位，例如：從慢到快或從快到慢，體驗轉速不同時的身體感覺。</p>					
<p>廿一 (01:12~01:18)</p>	<p>單元六 全身動一動</p> <p>第 3 課 和風一起玩</p> <p>《活動 6》人體風車</p> <p>1. 教師引導學生嘗試用肢體模仿低、中、高不同水平高度轉動的風車，並請表現優秀的學生示範表演。</p> <p>2. 在教師的指令下，配合音樂節奏或鈴鼓聲，讓學生練習模仿風車不同的轉速，例如：靜止（無風）、慢轉（微風）和快轉（強風）等。</p> <p>3. 全班分成兩人一組，一人當風車，一人當吹動風車的人，輪流練習肢體的轉動與吹氣。</p> <p>《活動 7》風車繞轉</p> <p>1. 教師引導學生用不同水平模仿單人風車做 360 度的轉動，例如：蹲著、跪著、站著原地繞轉。</p> <p>《活動 8》雙人風車秀</p> <p>1. 兩人一組合作創作一個風車造型，在教師引導下，依序模仿風車的靜止、慢轉和快轉等動作。教師提醒學生創作時要相互合作，共同完成人體風車作品。</p> <p>2. 教師找表現不錯的組別示範表演，其他同學亦可跟著模仿學習。</p> <p>《活動 9》風來了</p> <p>1. 教師將學生分為 4 人一組，以鈴鼓或音樂引導學生模仿微風進行直線和曲線慢跑，達到暖身的目的。</p> <p>2. 請學生變化速度，模仿強風進行較快速的移動跑，提醒學生移動時必須注意閃躲，避免與他人碰撞。</p> <p>《活動 10》我是小小草</p> <p>1. 教師帶領學生觀察小草，引導學生思考小草隨風搖曳的姿態，進而請學生配合教師口令或鈴鼓的節奏，以手臂模仿小草的</p>	3	<p>康軒版教科書單元六「全身動一動」。</p> <p>康軒版媒體「教學 DVD」。</p>			

	<p>擺動。</p> <p>2. 教師帶領學生變換身體動作的弧度，讓軀幹加上手臂跟著節拍上、下、左、右擺動。接著，變換身體的高低重複上述的擺動練習。</p> <p>3. 提醒學生模仿小草擺動時，身體和手臂的動作要柔軟。</p>					
廿一 (01:19~01:25)	<p>單元六 全身動一動</p> <p>第3課 和風一起玩</p> <p>《活動11》鳳尾草之舞</p> <p>1. 指導學生配合「鳳尾草」的歌詞和節奏，練習律動性的搖擺動作。</p> <p>2. 鳳尾草舞序說明如下：</p> <p>(1) 歌詞：美麗的鳳尾草 動作說明：上半身左、右擺動四次，1個8拍。</p> <p>(2) 歌詞：迎風搖曳跳起舞 動作說明：雙臂上舉、下擺，擺動四次，1個8拍。</p> <p>(3) 歌詞：苗條的身影好像一個女孩 動作說明：雙手上舉轉腕，踮腳原地轉一圈，1個8拍。</p> <p>(4) 歌詞：令人著迷 動作說明：雙手合起貼右臉頰，頭偏右邊閉雙眼，4拍。</p> <p>(5) 歌詞：啦啦啦啦 動作說明：雙手甩腕，雙臂繞一圈，4拍。</p> <p>3. 待動作熟練後，教師將學生分成兩組，一組先做配合音樂律動的動作，另一組則持絲巾在跳舞的隊伍間模仿風做直線跑。第二段音樂時角色互換。</p> <p>4. 提醒學生模仿鳳尾草搖擺時，身體要柔軟。</p>	3	<p>康軒版教科書單元六「全身動一動」。</p> <p>康軒版媒體「教學DVD」。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 操作</p> <p>3. 實踐</p>		

新竹市 內湖 國民小學 108 學年度一年級第二學期 學習課程計畫

一、設計者：健體領域教學團隊

二、實施對象：一年級（普通班僅填年級即可）

☐特教_____班 ☐藝才_____班 ☐體育班

三、課程類型：

☒領域學習課程 健體 領域

☐彈性學習課程 名稱：_____

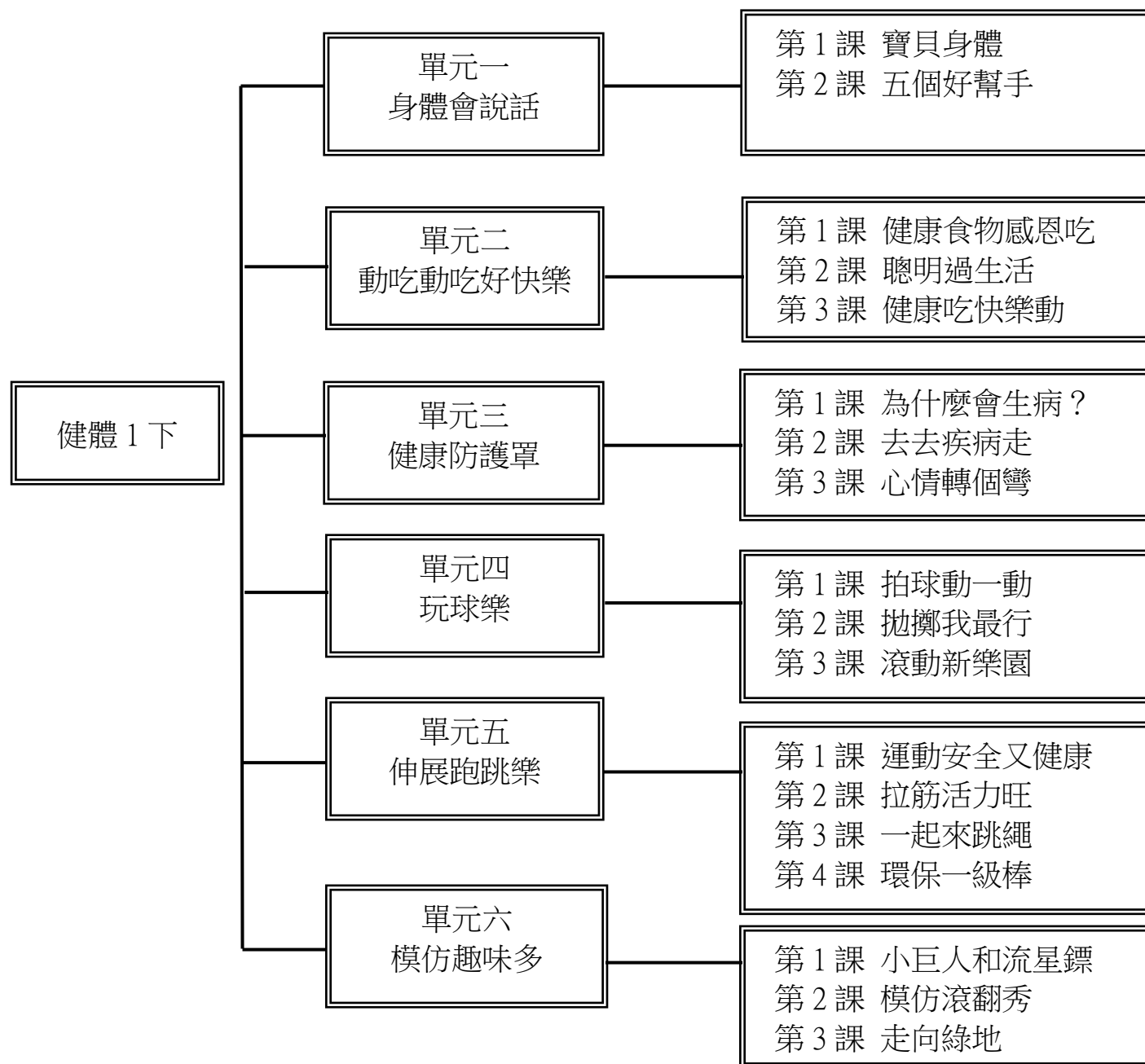
☐統整性探究課程 ☐社團活動與技藝課程 ☐特殊需求領域課程 ☐其他

四、學習節數：每週（3）節，本學期共（66）節

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養	主要學習內容	預期學習表現
A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-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。 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。 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。	1. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。 2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。 3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。 4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。 5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。 6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。 7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。 8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。 9. 落實國家政策的推展與宣導。	1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。

六、課程架構：（自行視需要決定是否呈現，圖或表等各種形式不拘）



七、教學規劃

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
1 (02:9~02:15)	單元一 身體會說話 《活動1》身體部位知多少 1. 教師利用人體圖和身體各部位名稱字卡，帶領學生認識身體各部位的名稱。 2. 教師將全班分成四組，各組分別上臺抽取「動作卡」並做出指定動作，其他組舉手搶答，須說出用「身體什麼部位」做了「什麼動作」。 《活動2》愛護身體 1. 教師將全班分成四組，教師念出字卡上身體受傷的情境，各組派人完成情境題動作。 2. 接著帶領學生討論身體受傷會如何影響日常生活。 《活動1》認識五感官 1. 教師帶領學生觀察課本頁面中家人出遊的情境，引導學生用五官探索世界。 《活動2》眼睛怎麼了？ 1. 帶領學生討論如果眼睛不舒服，會對生活造成什麼影響呢？ 《活動3》眼睛好主人 1. 教師配合課本帶領學生討論：誰的行為是保護眼睛的行為？ 2. 教師提醒學生學會保護眼睛的行為後，要在生活中確實落實愛護眼睛的健康習慣。	3	1. 教師準備正面和反面人體圖、身體各部位名稱字卡、動作卡、身體受傷情境字卡。 2. 教師課前請學生完成教冊第152頁學習單，觀察自己平常使用眼睛的行為。	1. 問答 2. 發表			
1 (02:16~02:22)	單元一 身體會說話 《活動4》耳朵怎麼了？ 1. 教師帶領學生討論如果耳朵不舒服，會對生活造成什麼影響呢？ 《活動5》耳朵好主人 1. 教師配合課本帶領學生討論：誰的行為是保護耳朵的行為？ 2. 教師提醒學生學會保護耳朵的行為後，要在生活中確實落實愛護耳朵的健康習慣。 《活動6》鼻子怎麼了？ 1. 教師帶領學生討論如果鼻子不舒服，會對生活造成什麼影響呢？ 《活動7》鼻子好主人 1. 教師配合課本帶領學生討論：誰的行為是保護鼻子的行為？ 2. 教師提醒學生學會保護鼻子的行為後，要在生活中確實落實愛護鼻子的健康習慣。 《活動8》舌頭怎麼了？ 1. 教師帶領學生討論如果舌頭不舒服，會對生活造成什麼影響呢？ 《活動9》舌頭好主人 1. 教師配合課本帶領學生討論：誰的行為是保護舌頭的行為？ 2. 教師提醒學生學會保護舌頭的行為後，	3	1. 教師課前請學生完成教冊第152頁學習單，觀察自己平常使用眼睛的行為。	1. 發表 2. 紙筆測驗			

	<p>要在生活中確實落實愛護舌頭的健康習慣。</p> <p>《活動 10》皮膚怎麼了？</p> <p>1. 教師帶領學生討論如果皮膚不舒服，會對生活造成什麼影響呢？</p> <p>《活動 11》皮膚好主人</p> <p>1. 教師配合課本帶領學生討論：誰的行為是保護皮膚的行為？</p> <p>2. 教師提醒學生學會保護皮膚的行為後，要在生活中確實落實愛護皮膚的健康習慣。</p>						
三 (02:23-02:29)	<p>單元二 動吃動吃好快樂</p> <p>《活動 1》健康食物選拔</p> <p>1. 教師請學生發表：肚子餓想吃東西時，你會選擇哪些食物？</p> <p>2. 教師請學生思考：哪些是健康的食物？</p> <p>3. 教師說明健康食物的選擇標準。</p> <p>《活動 2》品嘗大會</p> <p>1. 教師課前請學生一人準備一種健康食物，上課時帶來學校。</p> <p>2. 將學生分組，請每位學生在小組內形容自己所帶來的健康食物的外形、顏色及口感等特色，讓組員猜一猜是什麼食物。</p> <p>《活動 3》魔法變變變</p> <p>1. 教師以課本第 26 頁的午餐內容為引，詢問學生：你知道每天在學校吃的營養午餐，是由哪些食物烹煮而成的嗎？</p> <p>2. 請學生思考：想一想，餐桌上的食物是怎麼來的呢？每道菜肴是怎麼完成的？</p> <p>3. 鼓勵學生享用營養午餐時，主食（飯、麵等）搭配菜肴一起吃，不偏食、不浪費。</p> <p>《活動 4》來吃午餐囉！</p> <p>1. 教師說明午餐注意事項。</p> <p>2. 配合課本內容詢問學生：你做到哪些用餐的好習慣呢？請學生自我檢核做到的項目。</p> <p>《活動 1》廣告追追追</p> <p>1. 教師播放食品廣告短片。</p> <p>2. 師生共同討論廣告內容是否吸引你？為什麼？這個廣告透過什麼手法吸引人？</p> <p>3. 教師引導學生想一想，廣告對選購物品有什麼影響？你是否曾經因為電視廣告或店員推銷而購物？請學生分享自己受吸引而購物的經驗。</p> <p>《活動 2》巧思選食物</p> <p>1. 教師展示食品廣告與實際食品，進行比較。</p> <p>2. 教師透過提問引導學生思考：生活中影響我們選擇食物的原因很多，要怎麼做出正確的選擇呢？</p>	3	<p>1. 教師準備各種健康食物圖卡。</p> <p>2. 請學生各自準備一種健康食物。</p> <p>3. 教師準備數則食品廣告短片及真正食品。</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 自評</p> <p>3. 發表</p>			
四 (03:01~03:07)	<p>單元二 動吃動吃好快樂</p> <p>《活動 3》小豬與小猴</p> <p>1. 配合紙偶演出短劇。</p> <p>2. 師生共同探討：體重太重或太輕對健康和生活的影響？</p> <p>《活動 4》怎麼做才健康？</p> <p>1. 配合資料篇第 157 頁「想像畫」學習單，</p>	3	<p>1. 教師準備教冊資料篇第 157 頁「想像畫」學</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 演練</p> <p>3. 自評</p> <p>4. 紙</p>			

	<p>請學生想像自己如果天天大吃大喝，吃得又油、又鹹、又甜，十年之後會變成怎麼樣呢？</p> <p>2. 師生共同討論：說說看，你有體重過重或過輕的問題嗎？怎麼做才能保持適當體重呢？</p> <p>《活動 1》做個好決定</p> <p>1. 教師配合課本第 32 頁，透過改編的《傑克與豌豆》故事，帶領學生討論體重與飲食和運動的關係</p> <p>2. 教師說明做決定的步驟。</p> <p>3. 請學生針對食物選擇情境進行演練。</p> <p>《活動 2》減重有方法</p> <p>1. 教師說明體重除了和飲食習慣相關，也和運動量相關。</p> <p>2. 教師補充說明傑克採用選擇健康食物和增加運動量的方法來減重，再配合家人鼓勵督促的力量來達到目標。</p> <p>《活動 3》能動多動</p> <p>1. 配合課本第 34 頁的情境請學生思考：在日常生活中，哪些做法的運動量比較大量？該怎麼落實「能動多動」的原則？</p> <p>《活動 4》快樂動起來</p> <p>1. 教師請學生記錄個人一週運動情形。</p> <p>2. 配合資料篇第 158 頁「人物專訪」學習單進行訪問，了解其他同學的運動情形。</p> <p>3. 教師鼓勵學生養成規律運動的好習慣。</p>		<p>習單、第 158 頁「人物專訪」學習單。</p>	筆測驗			
五 (03:08~03:14)	<p>單元三 健康防護罩</p> <p>《活動 1》他們怎麼了？</p> <p>1. 教師請學生閱讀課本第 40~41 頁情境並思考：他們發生什麼事？為什麼身體不舒服呢？</p> <p>2. 教師請學生分享類似的生活經驗。</p> <p>3. 教師依學生的分享內容給予指導，並依可能的傳染途徑將傳染病加以分類和簡單介紹。</p> <p>《活動 2》病菌在哪裡？</p> <p>1. 教師說明課本第 42~43 頁情境，與學生共同討論病菌可能存在的地方和傳染方式。</p> <p>2. 教師說明病菌的傳染途徑。</p> <p>(1) 接觸傳染：接觸病人或帶原者所引起的傳染，例如：B 型肝炎；或使用病人用過的盥洗用具而感染，例如：砂眼。</p> <p>(2) 食物或飲水傳染：食物和水受到病人或帶原者的排泄物所傳染，例如：急性腸胃傳染病。另外，被汙染的手或帶菌的蒼蠅或蟑螂，也會汙染食物或水，而引發疾病。</p> <p>(3) 飛沫或空氣傳染：病人咳嗽或打噴嚏時，噴出大量含有病原體的飛沫，散布在空氣中被人吸入，例如：流感、結核病等。</p> <p>(4) 蟲媒傳染：被帶有病原體的昆蟲叮咬而傳染的疾病，例如：蚊蟲可傳染瘧疾或登革熱、鼠蚤會傳染鼠疫。</p>	3	<p>1. 課前請學生詢問家人自己曾得過的疾病和生病原因。</p> <p>2. 教師可參考衛生福利部疾病管制署（學生版）網站的資訊，指導傳染病的相關知識。</p>	1. 發表			
03:2 :15 (03)	<p>單元三 健康防護罩</p> <p>《活動 1》傳染病不找我</p> <p>1. 教師以臺灣常見的傳染病新聞為例，與</p>	3	<p>1. 教師課前蒐集臺灣</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 實</p>			

	<p>學生共同討論預防傳染病的方法，並引導學生思考：平時應該養成哪些衛生習慣？怎麼做才能預防疾病的傳染呢？</p> <p>2. 教師強調回家後和上完廁所都要記得洗手，減少感染疾病的機會。</p> <p>3. 教師說明生病或傳染病流行時，避免出入公共場所，並記得戴口罩，保護自己也保護他人。</p> <p>4. 教師示範戴口罩的正確方式，並請學生拿出口罩練習。</p> <p>《活動 2》生病了，怎麼辦？</p> <p>1. 教師說明：增強身體抵抗力，能減少感染疾病的機會，可以如何增強抵抗力呢？</p> <p>2. 教師請學生抽生病情境籤，依抽到的情境演出照護的方式。</p> <p>3. 每一個情境表演完畢後，師生共同討論生病的感受和照顧方式，並請學生思考：發現自己可能生病時，該怎麼辦呢？</p> <p>《活動 3》我的藥袋</p> <p>1. 教師請學生分享就醫領藥的經驗。</p> <p>2. 教師請學生思考：看診完向藥師領藥時，有哪些要注意的事呢？</p> <p>3. 教師請學生觀察自己的藥袋，指導學生認讀藥袋上的資訊。</p> <p>《活動 4》用藥要注意</p> <p>1. 教師利用布偶演出用藥情境，並請學生判斷對錯。</p> <p>2. 教師配合課本第 49 頁，說明正確用藥的注意事項。</p>		<p>常見傳染病新聞案例。</p> <p>2. 學生準備口罩。</p> <p>3. 教師準備生病情境籤。</p> <p>4. 教師請學生攜帶一個藥袋，自己的或家人的皆可。</p> <p>5. 教師準備四個布偶（藥師、奶奶、同學、老師）。</p>	<p>作</p> <p>3. 發表</p>			
<p>七 (03:22-03:29)</p>	<p>單元三 健康防護罩</p> <p>《活動 1》不一樣的情緒</p> <p>1. 教師發給每位學生一張動物圖卡，請學生依照現在的心情，為動物畫上表情。</p> <p>2. 學生自由分享畫的動物表情及自己的心情。</p> <p>3. 教師說明每個人遇到不同的生活事件，會表現出不同的情緒。</p> <p>4. 教師請學生閱讀課本第 50~51 頁後發表：圖中人物的心情如何？遇到下面的狀況時，你可能產生那些心情呢？</p> <p>《活動 2》心情如何呢？</p> <p>1. 教師請數名學生上臺抽表演題目，並請臺下同學根據表演者的表情、聲音、動作，猜測表演者的心情。</p> <p>2. 教師引導學生發現：從每個人的聲音、臉部表情、肢體語言等，可以了解他們的心情。</p> <p>《活動 3》情緒變變變</p> <p>1. 教師請學生閱讀課本第 52~53 頁，並詢問學生：他們的心情如何？如果你是他們，你會有什麼反應和感受？</p> <p>2. 師生共同討論：同一個情境中，每一組的情緒感受和表現出來的行為有什麼不同？</p> <p>《活動 4》你會怎麼做？</p> <p>1 教師請學生將被自己隱藏起來的情緒寫在白紙條上（不記名），寫好後放入教師的紙袋。</p>	3	<p>1. 教師準備沒有五官的動物圖卡。</p> <p>2. 教師蒐集各種不同表情的圖片或照片。</p> <p>3. 學生準備鉛筆、彩色筆。</p> <p>4. 教師準備紙袋和空白紙條。</p> <p>5. 教師蒐集與情緒表達相關的圖片及繪本。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 演練</p> <p>4. 紙筆測驗</p>			

	<p>2. 教師抽出數張紙條，念出紙條上寫的被隱藏的感覺，並請全班集思廣益，思考怎麼處理比較好。</p> <p>《活動 5》心情不好的時候</p> <p>1. 教師以課本第 54~55 頁為引，請學生演出情境。</p> <p>2. 教師請學生自由分享上述情境中哪一種表達心情的方式比較好呢？為什麼？如果換個想法，心情會不會不同？如果是你，你會怎麼做？</p>						
八 (03:29~04:4)	<p>單元四 玩球樂</p> <p>《活動 1》拍球變化多</p> <p>1. 教師說明並示範拍球動作要領。</p> <p>2. 教師帶領學生練習多樣化的拍球動作。</p> <p>《活動 2》拍跑接力</p> <p>1. 教師說明「拍跑接力」活動規則：(1)6 人一組排成一行，距離起點 5 公尺處設置一個呼拉圈和一顆球，距離起點 10 公尺處設置一個三角錐。(2)教師吹哨後，每組第一人跑向呼拉圈，在呼拉圈內拍球 10 次後將球放下，接著向前跑，並繞過角錐回到原點。(3)與下一人擊掌交棒，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。</p> <p>《活動 3》拍球行走</p> <p>1. 教師指導學生練習各式行進間拍球動作：(1)拍球向前走：利用籃球場的場地線進行拍球前進（走直線和曲線）。(2)拍球橫著走：利用籃球場的場地線進行拍球橫向移動。(3)變換方向考驗：哨音一聲代表前進，兩聲代表橫向移動，學生練習變換方向行進拍球。</p> <p>《活動 4》拍球闖三關</p> <p>1. 教師說明「拍球闖三關」活動規則：6 人一組，分組進行闖關體驗，並以半個籃球場為範圍（口字形），設定三個關卡。第一關：拍球橫著走。第二關：拍球越過障礙前進，另兩位組員雙手合併作為拱形障礙物，闖關的人須擲反彈球將球越過拱形下方，再將球接住。第三關：拍球繞過障礙物，以 S 形前進。</p> <p>《活動 5》拍球大考驗</p> <p>1. 教師說明「拍球大考驗」活動規則：(1)在第一個呼拉圈內原地雙手拍球 10 下。(2)左手拍球向前走至第二個呼拉圈。(3)在第二個呼拉圈內原地左、右換手拍球 10 下。(4)左手拍球前進繞過三角錐。(5)右手拍球回起點。</p>	3	<p>1. 教師依據班級人數準備每人 1 顆躲避球、呼拉圈 3~4 個、角錐 3~4 個。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>3. 教師依據班級人數準備每人 1 顆躲避球、角錐 6 個。</p>	1. 操作			
九 (04:05~04:11)	<p>單元四 玩球樂</p> <p>《活動 6》拍球奪寶</p> <p>1. 教師說明「拍球奪寶」活動規則：(1)5 人一組，各組第一人聽到教師的哨音後，先原地拍躲避球 10 下，將球給下一位組員。(2)立刻到別組呼拉圈內奪取一顆球，帶回自己的組別放入呼拉圈，下一人才可以繼續。(3)計時三分鐘，時間結束時，寶物總分最高的組獲勝。</p> <p>《活動 7》猜拳貪食蛇</p>	3	<p>1. 教師準備排球 16 顆、籃球 4 顆、躲避球 4 顆、角錐 4 個、呼</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 運動撲滿</p>			

	<p>1. 教師說明「猜拳貪食蛇」活動規則：(1)以籃球場為活動範圍，每人持一顆排球，找同學猜拳。(2)猜拳贏的人原地拍球 5 下，猜拳輸的人原地拍球 10 下。(3)拍球後，輸的人排到贏的人隊伍後方，跟著贏的人找下一人猜拳，若排頭猜拳贏，後面的人須一起拍球 5 下；若排頭猜拳輸，後面的人要跟著拍球 10 下，再排到贏的人後方。(4)計時 10 分鐘，後方隊伍最長的人獲勝。</p> <p>《活動 8》攻占城堡</p> <p>1. 教師說明「攻占城堡」活動規則：(1)5 人一組，每人各持 1 顆球，各組第一人聽到教師的哨音後，單手拍球往對方的城堡前進，奪取對方的角錐，一次只能拿一個。(2)若行進間球掉了，須立刻撿起回到原點排隊，下一人拍球出發。(3)最先奪取對方城堡所有寶物的組別獲勝。</p> <p>《活動 1》我拋我接</p> <p>1. 教師說明並示範向上拋球的動作要領：上拋接球、拋球落地再接、上拋拍手接球、上拋拍腿接球、拍手拍腿大挑戰。</p> <p>《活動 2》合作出任務</p> <p>1. 教師說明「合作出任務」活動規則：(1)2 人一組，一人拋球，一人拍手。(2)教師下達指令：一人拋球，另一人拍手 5 下。(3)一人拍手結束後，另一人才接住球，則兩人合作成功。</p>		<p>拉圈 8 個。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>3. 教師依據班級人數準備每人 1 顆躲避球或排球、角錐 10 個、呼拉圈 2 個。</p> <p>4. 教師依據班級人數準備每人 1 顆躲避球或排球。</p>				
十 (04:12-04:18)	<p>單元四 玩球樂</p> <p>《活動 3》自丟自撿</p> <p>1. 學生在操場的跑道上進行活動，利用拋球與擲球繞操場一圈，練習紙球擲遠。</p> <p>《活動 4》一投就進</p> <p>1. 教師說明「一投就進」活動規則：(1)6 人一組，每組前方擺放裝有紙球的桶子，距離足球門 3 公尺的距離練習擲準，目標為繩子到球門上方的範圍。(2)拉大距離，讓學生距離足球門 5 公尺的距離練習擲準，目標為繩子到球門上方的範圍。</p> <p>《活動 5》投球我最準</p> <p>1. 教師說明「投球我最準」活動規則：(1)5 人一組，每組前方擺放裝有紙球的桶子，距離牆面 3 公尺。(2)將球對準目標，分別打中圓形、正方形、三角形。</p> <p>《活動 6》王牌投擲手</p> <p>1. 教師布置「王牌投擲手」活動場地：在牆壁上用粉筆畫上不同大小的幾何圖形。</p> <p>2. 教師說明「王牌投擲手」活動規則：(1)5 人一組，每組前方擺放裝有紙球的桶子，距離牆面 5 公尺。(2)聽從教師指示，打中幾何圖形。</p> <p>《活動 7》紙球入桶</p>	3	<p>1. 教師準備橡皮筋、繩、足球門、桶子數個，並請學生準備回收紙或報紙數張。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>3. 教師準備桶</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 運動撲滿</p>			

	<p>1. 教師說明並示範「紙球入桶」活動進行方式：(1)將大桶子放置地面。(2)學生面對桶子距離約3公尺站立，每人3顆紙球。(3)學生拋、擲紙球，嘗試把紙球投入桶中。</p> <p>《活動8》你投我接</p> <p>1. 教師說明並示範「你投我接」活動進行方式：(1)2人一組，一人持3顆紙球，另一人持小桶子，兩人相距3公尺。(2)一人拋、擲紙球，嘗試把紙球投入桶中，另一人持小桶子接球。</p> <p>《活動9》投接一家親</p> <p>1. 教師說明「投接一家親」活動規則：(1)5人一組，其中一人持桶站在距離起點5公尺處，每組前方擺放裝有紙球的桶子。(2)聽從教師哨音後，第一人拋或投擲紙球到桶子裡，持桶者試著接到球。(3)擲完3顆球後，擲球者與持桶者角色互換再進行一次，直到每個人都擔任過持桶者為止。(4)拋、擲進最多紙球的組別獲勝。</p>		<p>子數個，並請學生準備每人至少3顆紙球。</p> <p>4. 教師準備大桶子1個、小桶子或籃子數個。</p>				
<p>十一 (04:19-04:25)</p>	<p>單元四 玩球樂</p> <p>《活動1》沿線滾球</p> <p>1. 教師說明並示範「沿線滾球」活動進行方式：單人滾球繞球場線、兩人合作滾球、兩人共持跳繩滾球。</p> <p>《活動2》滾球前進</p> <p>1. 教師說明「滾球前進」活動規則：(1)6人一組，活動範圍為一半的籃球場，可兩組同時進行。(2)聽教師哨音，每組第一人出發依指定方式滾球，先右手滾球，再左手滾球，最後將球推滾出去再跑向終點接球。</p> <p>《活動3》身體滾球</p> <p>1. 教師說明並示範「身體滾球」活動進行方式：(1)持球滾動身體各部位。(2)兩人身體滾球。</p> <p>《活動4》圍圓滾球</p> <p>1. 教師說明「圍圓滾球」活動規則：(1)6人一組，5人牽手面向圓心圍成圓，另一人擔任滾球者持球在圓外預備。(2)聽教師哨音，每組滾球者滾球繞其他組員手臂一圈，接著與圍圓者一人交換角色，以此類推。(3)圍圓的方式可做變化。</p> <p>《活動5》滾吧！球球</p> <p>1. 教師說明並示範「滾吧！球球」活動進行方式：(1)兩人面對面盤腿坐，一人雙手將球推滾出去，另一人雙手接球。(2)兩人屈膝側坐，一人將球推滾出去，另一人接球。</p> <p>《活動6》旋轉輪盤</p> <p>1. 教師說明並示範「旋轉輪盤」活動進行方式：一組5人屈膝側坐圍成圓，其中一人右手滾球給右方組員，接球後再滾給右方組員，以此類推。</p> <p>《活動7》滾球過山洞</p> <p>1. 教師說明「滾球過山洞」活動規則：(1)6人一組，一組1顆球，各組至起點排成一縱隊，雙手伸直搭前面組員的肩膀，雙腳張開與肩同寬，第一人雙手持球。(2)第一</p>	3	<p>1. 教師依據班級人數準備每人1顆躲避球或排球、6個角錐。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>3. 教師準備各種球類數顆。</p> <p>4. 教師依據班級人數準備每兩人1顆排球、角錐數個。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p>			

	人彎腰由胯下將球向後滾，讓球穿過其他組員的胯下，接著跑向排尾接球。(3)接到後，將球滾回前方，讓球穿過其他組員的胯下給第一人，以此類推，最快到達終點的組別獲勝。						
十一 (04:26-05:02)	<p>單元四 玩球樂</p> <p>《活動 8》滾球跑步</p> <p>1. 教師說明並示範「滾球跑步」活動進行方式：雙手滾動抗力球直線折返、雙手滾動抗力球繞 S 形障礙。</p> <p>《活動 9》和球比一比</p> <p>1. 教師說明並示範「和球比一比」活動進行方式：(1)4 人一組，每組 1 顆抗力球。(2)一人將抗力球推滾出去，另一人同時跑向前接住抗力球，接著滾球者變為接球者，以此類推。</p> <p>《活動 10》跑滾樂</p> <p>1. 教師說明「跑滾樂」活動規則：(1)滾動抗力球直線前進。(2)滾動抗力球繞 S 形。(3)將球滾向起點，立即跑向起點接球。(4)最快完成的組別獲勝。</p> <p>單元五 伸展跑跳樂</p> <p>《活動 1》運動場地安全第一</p> <p>1. 教師以課本第 86 頁為例，請學生思考圖片中的運動場地有什麼不妥之處？可能會引發什麼危險？</p> <p>2. 教師帶領學生統整運動場地的安全注意事項。</p> <p>《活動 2》正確運動快樂多</p> <p>1. 教師配合課本第 86~87 頁，引導學生觀察情境中人物運動受傷的原因。</p> <p>2. 教師請學生分組討論：你們還知道哪些運動時應注意的事項呢？</p> <p>《活動 3》運動好處多</p> <p>1. 教師請學生分組討論：運動有哪些好處？</p> <p>2. 教師可播放動畫影片《運動的好處》讓學生觀賞。</p> <p>《活動 4》我的運動計畫</p> <p>1. 教師發給每位學生一張空白 A4 紙，並利用課本第 89 頁範例，說明擬定運動計畫的方式。</p> <p>2. 教師請學生依照計畫運動，並將完成的項目打勾，無法完成的項目則記下原因，一週後全班分享運動心得。</p>	3	<p>1. 教師準備 3~4 顆抗力球、角錐數個。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>3. 教師準備《運動的好處》動畫影片、空白 A4 紙。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 運動撲滿</p> <p>3. 問答</p>			
十二 (05:03-05:09)	<p>單元五 伸展跑跳樂</p> <p>《活動 1》毛巾伸展操介紹</p> <p>1. 教師請學生拿出毛巾並提問：毛巾有什麼作用？</p> <p>2. 教師說明：毛巾除了能擦汗，還能用來伸展身體。</p> <p>3. 教師引導學生思考：我們能用毛巾做出哪些伸展動作？</p> <p>4. 教師介紹身體各部位的毛巾伸展操動作，並說明。每個動作須至少維持 10 秒才能達到伸展效果。</p>	3	<p>1. 教師準備哨子。</p> <p>2. 學生一人準備一條毛巾。</p> <p>3. 教師於課前確認教學活</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 運動撲滿</p>			

	<p>(1)手部伸展 (2)身體伸展 (3)腿部伸展 5. 教師提醒學生： (1)練習時應與他人保持距離，以免活動時碰撞。 (2)做動作時要維持正常呼吸。 6. 教師介紹毛巾伸展操對身體的好處： (1)緩解身體的肌肉疼痛。 (2)搭配有氧活動，能有效減重。 (3)培養身體平衡感。 (4)配合和緩的呼吸，可以放鬆心情。 《活動 2》結合伸展操 1. 將學生分成 4~6 人一組。 2. 教師引導學生將手部伸展、身體伸展、腿部伸展的各個動作，組合成 4~6 個八拍的動作，例如：伸展背部+吊單槓+搓背+直背側彎。 3. 熟練並連續進行各部位伸展動作。 《活動 3》毛巾木頭人 1. 教師說明「毛巾木頭人」遊戲方式並進行遊戲。 2. 教師喊「1、2、3 木頭人」，學生必須在教師喊完的同時，做出任一毛巾伸展操動作，依此類推，每次動作不可重複。 3. 利用木頭人遊戲複習毛巾伸展操動作。</p>		<p>動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>				
十四 (05:10-05:16)	<p>單元五 伸展跑跳樂 《活動 1》甩繩掃腳跳 1. 鐘擺掃腳跳。 2. 扇形掃腳跳。 《活動 2》念謠擺繩樂 1. 教師指導學生 2 人一組，各持一端繩把。 2. 學生念謠並左右輕盪跳繩，2 人配合念謠節奏共盪一條跳繩。 《活動 3》擺繩原地跳 1. 3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為左右慢慢輕盪。未盪繩前，第三人先站立於兩位持繩者中間，面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時，跳起過繩 1 次且順利離開場地即算成功。每人練習 5 次，三人輪流當跳繩者。 2. 熟練後可連續左右緩慢盪繩，增加反覆跳躍的次數，直到絆繩後停止。 《活動 4》穿過繩浪 1. 4~6 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端，盪繩方式為慢慢繞環甩盪；其他人先站在繩外等待，依擺繩方向以穿越繩浪、跳過繩浪兩種方式過繩。 2. 學會如何個人穿越過繩後，可以挑戰兩人牽手越繩。 《活動 5》大迴旋跳 1. 3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為慢慢環繞甩盪。未盪繩前，第三人站立於兩位持繩者中間，並面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時跳起過繩即算成功，連續跳起過繩，直到絆繩即中斷。每人有 3 次絆繩</p>	3	<p>1. 學生一人準備一條跳繩。 2. 教師準備數條長繩。 3. 教師於課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>	<p>1. 問答 2. 操作 3. 觀察</p>			

	<p>中斷再繼續的機會，絆繩 3 次即換人跳繩。</p> <p>2. 熟練後可以改變跳躍者面對的方向，讓繩從跳躍者前方擺盪下來，或從後方擺盪下來。</p>						
十五 (05:17~05:23)	<p>單元五 伸展跑跳樂</p> <p>《活動 6》前迴旋跳</p> <p>1. 動作複習：教師指導學生複習甩繩方式，雙手握繩把，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，腳踩住繩，再跨越過繩。</p> <p>2. 原地迴旋跨繩：教師指導學生將一跳一迴旋的連續動作放慢，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，以雙腳腳尖墊步跨過跳繩。</p> <p>3. 一跳一迴旋：教師指導學生嘗試將上述動作修正為腳不踩繩，直接雙腳跳過並同時落地的動作，達成一跳一迴旋。學生可先嘗試跳一次休息一次，逐漸縮短完成動作的間距時間，即可連續。</p> <p>《活動 7》踏步跳</p> <p>1. 原地踏步跳：教師指導學生變化一跳一迴旋的腳步動作，將原本雙腳一起跳過甩繩同時落地的方式，改成雙腳前後提腳跳起，前後落地的方式。</p> <p>2. 向前踏步跳：教師指導學生運用「原地踏步跳」的動作要領，一邊向前踏步一邊跳繩。</p> <p>《活動 8》練習與欣賞</p> <p>1. 5 人一組，由教師指定跳繩動作，學生以 30 秒內至少完成 10 次動作為目標（可連續或不連續），聽教師哨音動作，全班輪流完成指定動作。</p> <p>2. 教師表揚達成目標的學生，並鼓勵未達目標的學生利用課餘時間多多練習。</p>	3	<p>1. 學生一人準備一條跳繩。</p> <p>2. 教師準備數條長繩、哨子、馬錶。</p> <p>3. 教師於課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 運動撲滿</p>			
十六 (05:24~05:30)	<p>單元五 伸展跑跳樂</p> <p>《活動 1》報紙貼身跑</p> <p>1. 教師帶領學生快走或慢跑活動場地一圈，並利用報紙做暖身操和伸展活動。</p> <p>(1) 讓全開報紙飛到空中，在報紙掉到地上前用身體任一部位接住</p> <p>(2) 將報紙對折，繼續挑戰上述活動。</p> <p>2. 教師指導學生將報紙攤開橫放於胸前，並在兩手放開報紙的同時大步向前走，看看報紙是否能夠一直貼在胸前不掉落。</p> <p>3. 同樣的方式，教師請學生將「大步向前走」改成「快步向前跑」約 10 秒鐘，再說說看報紙貼在胸前的狀況。</p> <p>4. 6~8 人一組，每組依序於空地一字排開，並將舊報紙攤開橫放於胸前，在兩手放開報紙的同時快步向前跑。報紙掉落後就地蹲下，報紙最後掉落者為該組獲勝者。</p> <p>《活動 2》跨跳紙棒</p> <p>1. 4~6 人一組，共同完成場地布置。每人手持紙棒，第一個人向前跨步後，將紙棒放在地上，下一人站在第一個人的紙棒位置，再向前跨步並放下紙棒，以此類推。</p> <p>2. 學生依序練習跳跨過紙棒。先進行雙腳跳跨練習，再練習單腳跳跨。動作熟練後，</p>	3	<p>1. 教師準備全開舊報紙（每人 1~2 張）。</p> <p>2. 教師指導學生將報紙捲成棒狀後黏牢，完成紙棒製作。</p> <p>3. 教師於課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外</p>	<p>1. 操作</p>			

	<p>進行連續跨步跳，並逐漸將紙棒的距離拉長，進行助跑跨步跳練習。</p> <p>《活動 3》紙棒造型走跑跳</p> <p>1. 教師請全班學生將紙棒於地面拼湊成方形、三角形、十字形、六邊形等造型，並設定起點線和終點線。</p> <p>2. 教師指導學生在起點線縱向排隊，以各種走、跑、跳等動作越過紙棒（雙腳不可碰觸紙棒），最後抵達終點線。</p> <p>《活動 4》障礙關關過</p> <p>1. 結合《活動 2》、《活動 3》的器材，布置出穿越障礙的場地。鼓勵學生發揮創意，用紙棒排出不同圖案的障礙物，例如：星形、井字形，並快樂參與遊戲。</p> <p>2. 5~6 人一組，站在起點準備區，聽從教師指揮依序完成動作，抵達終點。</p>		平坦的地面。				
十 七 (05:31~06:06)	<p>單元五 伸展跑跳樂</p> <p>《活動 5》紙棒擲遠</p> <p>1. 教師指導學生用單手持紙棒，並以肩上投擲的方式擲出紙棒。</p> <p>2. 5~6 人一組，由教師統一指揮並喊口令，例如：預備、投擲、檢回紙棒，指示學生做出投擲與檢回的動作。</p> <p>3. 教師設立目標，例如：3 公尺、5 公尺、7 公尺等距離，進行不同距離的擲遠練習，並發給學生「小小神射手」學習單，請學生在學習單上記錄擲出的距離。</p> <p>4. 學習擲遠的基本運動能力。</p> <p>《活動 6》紙棒擲準</p> <p>1. 5~6 人一組，教師於不同距離放置桶子或呼啦圈，設置投中每項物品的得分，指導學生進行擲準練習，並請學生在「小小神射手」學習單上記錄得分。</p> <p>2. 每人可投擲紙棒一次，擲入標的物即得分，總得分最高的小組獲勝。</p> <p>3. 學習擲準的基本運動能力。</p> <p>《活動 7》環保一極棒</p> <p>1. 教師指導學生發表：報紙的用途有哪些？可以怎麼利用報紙來運動？</p> <p>2. 報紙可以拿來做成紙棒或滾筒，也可以捲成柱狀當作擲準的目標物等。</p> <p>3. 教師提問：如果報紙已破損、不堪使用，可以怎麼處理？</p> <p>4. 教師指導學生課後將破損的紙棒拆開，攤平後回收。</p> <p>5. 培養學生資源回收再利用的觀念，實踐環保愛地球的理念。</p>	3	<p>1. 教師指導學生將報紙捲成棒狀後黏牢，完成紙棒製作。</p> <p>2. 教師於課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>3. 教師準備呼啦圈、桶子數個、資料篇第 175 頁「小小神射手」學習單。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 運動撲滿</p>			
十 八 (06:07~06:13)	<p>單元六 模仿趣味多</p> <p>《活動 1》小巨人登山</p> <p>1. 教師課前指導學生製作簡易紙鏢。</p> <p>2. 學生大聲說出「前腳彎曲、後腳伸直」的弓步動作要領，並依此做出弓步動作，將紙鏢懸垂在腳尖，膝關節頂碰紙鏢的繩子。</p> <p>3. 教師將學生分為 2 人一組，一人當小巨人，雙腳前後站立；另一人手持紙鏢，懸</p>	3	<p>1. 教師於課前指導學生製作簡易紙鏢。</p> <p>2. 教師於課前確認教</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 運動撲滿</p>			

	<p>垂在小巨人前腳的腳（鞋）尖上方，並提醒小巨人「膝蓋要對齊腳尖」。小巨人用膝關節頂碰紙鏢的繩子，大聲說出「前腳彎曲、後腳伸直」的弓步動作要領，並靜止 5 秒，接著前後腳互換繼續演練。每人練習 5 次後，兩人角色互換。</p> <p>4. 上述動作熟練後，進行個人練習。自己手持紙鏢，懸垂在前腳的腳（鞋）尖上方，膝關節頂碰紙鏢的繩子並對齊腳尖靜止 8 秒，接著換腳練習。</p> <p>《活動 2》小巨人騎馬</p> <p>1. 教師指導學生騎馬步的動作要領：膝關節彎曲下蹲，上身挺直，雙手將紙鏢拉開，兩端對齊腳（鞋）尖，有如握著韁繩騎坐在馬背上。接著依照教師的指示做動作：(1) 騎馬式原地跳 8 次。(2) 向前走 20 步。(3) 登山步前走進 6 步。</p> <p>《活動 3》你說我做</p> <p>1. 教師指導學生 3~4 人一組，進行活動。一人發號指令，例如：騎馬步原地跳 3 次，其他人做動作。若其中有人失誤，則與發號指令者交換角色。</p> <p>《活動 4》弓步進攻動作</p> <p>1. 教師說明用弓步劈掌進攻的動作要領：(1) 雙手握拳收於腰際，雙腳併攏呈預備姿勢。(2) 單手由後向前，同時以弓步向前進一步，走一步劈一掌，劈掌力量由上而下，劈掌後的高度與肩齊。(3) 順步劈掌：同手同腳進攻，例如：右弓步，右劈掌；左弓步，左劈掌。(4) 拗步劈掌：不同手同腳進攻，例如：右弓步，左劈掌；左弓步，右劈掌。</p> <p>《活動 5》流星鏢防守</p> <p>1. 教師指導學生持紙鏢雙手上舉，結合弓步或馬步做出防守動作。</p> <p>2. 教師將學生分為 2 人一組，其中一人以弓步向前劈掌進攻，另一人結合紙鏢做出馬步或弓步防守動作。</p>		學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備資料篇第 179 頁「大家來找碴」學習單。				
十九(06:14~06:20)	<p>單元六 模仿趣味多</p> <p>《活動 1》觀察與模仿</p> <p>1. 教師引導學生討論：不同動物的活動特徵有哪些？</p> <p>2. 請學生嘗試模仿提及的動物，盡量伸展、運用肢體。</p> <p>《活動 2》動物向前進</p> <p>1. 教師舉例示範模仿下列動物行走的動作要領，並請學生練習。教師強調模仿動物行走時，每走一步需靜止 3 秒再走下一步。(1) 猴子走路。(2) 海狗走路。(3) 大象走路。(4) 兔跳。(5) 螃蟹走路。</p> <p>2. 教師鼓勵學生創意發想其他動物行走的模仿動作，接著安排分組表演、互相欣賞。</p> <p>3. 表演結束後，教師引導學生思考：表演過的動物行走動作，還有其他模仿的方式嗎？你認為可以怎麼做？討論中，教師應強調運用支撐的技巧。</p> <p>《活動 3》滾球和滾筒</p> <p>1. 教師說明示範蜷曲與伸展，並指導學生</p>	3	<p>1. 教師準備 2~3 塊安全軟墊，並布置墊上教學場地。</p> <p>2. 教師準備資料篇第 180 頁「模仿任務」學習單。</p> <p>3. 教師準備安全軟墊、低</p>	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿			

	<p>練習。</p> <p>2. 利用蜷曲與伸展的動作要領，於墊上進行滾動。</p> <p>《活動 4》猜拳不倒翁</p> <p>1. 教師說明示範不倒翁的模仿動作，並指導學生練習。</p> <p>2. 學生熟練不倒翁的動作後，教師將學生分為 2 人一組，進行猜拳不倒翁遊戲。(1)2 人相對坐下，猜拳。(2)猜輸者，須做出不倒翁動作。</p> <p>《活動 5》猴子過橋</p> <p>1. 教師帶領學生先在地面上練習，模仿猴子行走，動作說明如下：(1)兩手一腳著地，另一腳向後抬起（模擬猴子的尾巴）前進。(2)四肢著地，手腳並用前進。</p> <p>2. 教師指導學生上平衡木，以手腳並用的方式前進。教師可視學生能力調整姿勢，進行兩手一腳著平衡木，另一腳向後抬起的前進方式。</p> <p>《活動 6》猴子下山</p> <p>1. 延續「猴子過橋」的活動，教師說明示範下平衡木之後，隨即在軟墊上做一個側滾翻，再順勢站起。</p> <p>2. 教師帶領學生進行演練、觀摩同學的表現。</p>		平衡木（高度約 10 公分）。				
廿（06:21~06:27）	<p>單元六 模仿趣味多</p> <p>《活動 1》來到綠地</p> <p>1. 教師以「造飛機」的音樂帶領學生進行暖身活動。</p> <p>《活動 2》觸覺新感受</p> <p>1. 教師引導學生在規定的範圍內自由走動，運用感官仔細觀察草地中的石頭、植物、昆蟲、動物。</p> <p>2. 教師以音樂引導學生行進與停止，音樂停止時，學生模仿所碰觸的動物、植物或其他物品，鼓勵其用身體不同的部位、姿勢來表現。</p> <p>3. 遊戲結束後，鼓勵學生分享接觸草地的感覺，以及在遊戲中觀察到的模仿動作。</p> <p>《活動 3》動物模仿秀</p> <p>1. 教師引導學生共同討論：大自然裡有哪些昆蟲和動物？牠們的外型和身體特徵是什麼？牠們會做出哪些動作？</p> <p>2. 教師在地面上放置昆蟲、動物圖卡，以鈴鼓或音樂引導學生移動，鈴鼓或音樂停止時，學生立刻停下腳步並翻開身旁的一張圖卡，模仿圖卡上昆蟲或動物的造型。</p> <p>3. 遊戲結束後，鼓勵學生分享在遊戲中觀察到的模仿動作，教師請幾位表現優異的學生出場表演，讓同學猜猜看他們模仿的是何種昆蟲或動物。</p> <p>《活動 4》大自然的小玩家</p> <p>1. 教師引導學生思考：動物們都怎麼移動呢？鼓勵學生發表動物名稱和移動方式，並將學生發表的結果以類別分組，例如：公雞組（直線前進）、小鳥組（繞圈飛）、毛毛蟲組（伸縮 S 型前進）、袋鼠組（向前跳）、鸞鸞組（單腳走不規則形）。</p>	3	<p>1. 教師準備造飛機音樂及播放設備。</p> <p>2. 教師於課前確認教學活動空間，多利用校園中草地、花園等觀察素材較多的地點。</p> <p>3. 教師準備資料篇第 181 頁「親近大自然」學習單。</p> <p>4. 教師依據班級人數準備昆蟲、動物圖卡</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p>			

	<p>2. 教師以鈴鼓聲引導學生模仿所代表的動物在空間中自由移動，鼓聲停止時，教師做出指示，例如：公雞、小鳥、毛毛蟲一組，袋鼠、鸛鷺一組。扮演公雞的學生須找扮演小鳥、毛毛蟲的學生聚在一起，扮演袋鼠的學生則須找扮演鸛鷺的學生聚在一起。</p>		<p>(例如：蝴蝶、螳螂、蜻蜓、蛇、松鼠、青蛙等)，以及鈴鼓、音樂、音樂播放設備。</p> <p>5. 教師準備鈴鼓。</p> <p>6. 教師準備資料篇第183頁「與動物一起動」學習單。</p>				
<p>廿一 (06:28-06:30)</p>	<p>單元六 模仿趣味多</p> <p>《活動 5》動物一家親</p> <p>1. 教師帶領學生複習模仿動物的動作。</p> <p>2. 教師說明動物一家親活動方式，並指導學生進行活動：</p> <p>(1) 教師抽出 2 張動物卡，1 張身體部位卡。</p> <p>(2) 如果動物卡是「蝴蝶和袋鼠」，身體部位卡是「背部」，則教師一開始拍打鈴鼓，全班就 2 人一組，一人模仿蝴蝶，一人模仿袋鼠，以背部相連的方式模仿動物移動，直到鈴鼓聲停止。</p> <p>(3) 亦可改為抽出 3 張動物卡和 1 張身體部位卡來進行活動。</p> <p>3. 教師鼓勵學生欣賞同學的表現，嘗試觀察自己與其他同學表現的差異。</p> <p>《活動 6》我們最團結</p> <p>1. 教師將全班分為 5~6 人一組，以抽籤的方式將各組命名為不同的動物家族。例如：蝴蝶家族、螞蟻家族、無尾熊家族、螳螂家族等。</p> <p>2. 教師提問：想想看自己組代表的動物最喜歡的食物是什麼？最喜歡停佇的地點是哪裡？最具代表性的動作是什麼？問題沒有標準答案，只要學生願意發表，即給予鼓勵。</p> <p>3. 各動物家族進行集體肢體創作。</p> <p>《活動 7》蝴蝶之舞</p> <p>1. 教師指導學生配合「蝴蝶」的歌詞和旋律，練習「蝴蝶之舞」。</p> <p>2. 教師請學生分組上臺表演，欣賞他組的演出。</p>	3	<p>1. 教師準備鈴鼓、動物卡、身體部位卡。</p> <p>2. 教師於課前確認教學活動空間，宜在室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>3. 教師準備蝴蝶兒歌的音樂和音樂播放設備。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 運動撲滿</p>			

