

南投縣桐林國民小學 113 學年度領域學習課程計畫

【第一學期】

領域/科目	健康與體育	年級/班級	三年級，共 <u>1</u> 班
教師	三年級教師	上課週/節數	每週 <u>3</u> 節， <u>21</u> 週，共 <u>63</u> 節

課程目標：				
1. 攝取適當分量的各類食物，了解影響飲食選擇的因素。				
2. 學習健康成長的方法，認識人生各階段。				
3. 正確使用藥物，適當處理廢棄藥物。				
4. 健康社區與改善社區污染環境。				
5. 擊球過繩、滾球與拋球。				
6. 玩飛盤擲接、雙腳跳繩與單腳跳繩。				
7. 運動前後伸展身體。				
8. 正確擺臂、站立式起跑與接力跑遊戲。				
9. 武術踢、蹬動作與手腳聯合出招。				
10. 在軟墊上練習前滾翻和後滾翻。				
11. 歡跳兔子舞與聖誕鈴聲舞曲。				

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	第一單元飲食聰明選	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	第一單元飲食聰明選 第 1 課吃出健康 《活動 1》健康比一比 1. 教師運用六大類食物圖卡帶領學生複習分類六大類食物。 2. 教師請學生觀察課本第 6 頁，並提	1. 認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。 2. 覺察個人生活中的飲食是否符合健康餐盤原則。	

		<p>保健的潛能。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	<p>問： (1)小柚的餐盤中有哪些食物？ (2)姐姐的餐盤中有哪些食物？ (3)比較小柚和姐姐餐盤中的食物，有什麼不同之處？誰的食物組合比較好？為什麼？ 《活動 2》健康餐盤 1. 教師帶領學生閱讀課本第 7 頁並配合影片，說明健康餐盤原則，了解六大類食物適當攝取量。 2. 教師運用口訣帶領學生記憶健康餐盤原則。</p>		
<p>二</p>	<p>第四單元與繩球同行</p>	<p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>第四單元與繩球同行 第 1 課隔繩對戰 《活動 1》用手擊球與擊球接龍 1. 教師帶領學生複習用手擊球動作要領。 2. 教師說明「擊球接龍」活動規則： (1)一組 4 人，每人站立於一個區塊中。 (2)從其中一個區塊的學生開始，以逆時針方向擊球和接球。 《活動 2》轉傳高手 1. 教師說明活動規則： (1)一組 5 人，1 人站場中央圓圈內，其他人面向圓心在不同區塊中站立。 (2)圓圈中的人為轉傳手，擊球給四周其中一人，此人接球後擊回，轉傳手接著擊球給下一人接，下一人接球</p>	<p>1. 認識擊球的動作要領。 2. 願意遵守活動規則。 3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4. 透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。 5. 運用合作與競爭策略完成排球活動。</p>	

			<p>後再擊回，以逆時針方向進行。</p> <p>《活動 3》擊球九宮格</p> <p>1. 教師說明「擊球九宮格」活動規則：</p> <p>(1) 擊球前，先思考想擊中的呼拉圈。</p> <p>(2) 輪到時，先瞄準目標，接著以擅長的方式將球擊向九宮格中的目標。</p> <p>《活動 4》合作九宮格</p> <p>1. 教師說明「合作九宮格」活動規則：</p> <p>(1) 三人協調並分配好位置站立於網前，須先完成三人擊球傳接球，第三人再將球擊向九宮格。</p> <p>(2) 球擊中哪個呼拉圈，即可占領該處。每組有 5 次機會，擊中的數字最先連成一條線的組別獲勝。</p> <p>《活動 5》喊號碼接球</p> <p>1. 教師說明「喊號碼接球」活動規則：</p> <p>(1) 一方擊球，擊球的同時須喊出號碼，對面只有被喊到號碼的人可以接球，接到球則得 1 分。</p> <p>(2) 接球後回擊，擊球同時喊出號碼，對面只有被喊到號碼的人可以接球。</p>	
--	--	--	---	--

附件 2-5 (國中小各年級適用)

<p>三</p>	<p>第一單元飲食聰明選</p>	<p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	<p>第一單元飲食聰明選 第1課吃出健康 《活動3》小柚的一日三餐 1. 教師帶領學生檢視小柚的一日三餐內容，並提問：小柚的一日三餐是否符合健康餐盤原則？有哪些需要改進的地方？ 2. 教師說明：小柚的一天蔬菜分量，沒有符合健康餐盤原則，應增加蔬菜的攝取。 《活動4》我的一日三餐 1. 教師發下「我的一日三餐」學習單，請學生寫下自己昨天的三餐內容，並和同學討論：我昨天的三餐內容，是否符合健康餐盤原則？為什麼？ 2. 教師邀請學生上臺分享自己的學習單內容與自我調整方式，並針對分享的調整方式給予回饋。</p>	<p>1. 覺察個人生活中的飲食是否符合健康餐盤原則。</p>	<p>【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>
<p>四</p>	<p>第四單元與繩球同行</p>	<p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	<p>第四單元與繩球同行 第1課隔繩對戰 《活動6》擊球越人牆 1. 教師說明「擊球越人牆」活動規則： (1) 4人一組，一次兩組進行。一組為擊球組，另一組為防守組，擊球組分散站在繩外，防守組則散布在繩內。 (2) 擊球組依照規範的路線進行擊球傳接，防守組在兩個網內側空間跳起</p>	<p>1. 認識擊球的動作要領。 2. 願意遵守活動規則。 3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4. 透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。</p>	<p>【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>

		<p>干擾或攔截傳球，2 分鐘後任務互換。</p> <p>《活動 7》轉移陣地</p> <p>1. 教師說明「轉移陣地」活動規則：</p> <p>(1) 8 人一組，一次兩組進行，一組為擊球組，另一組為防守組。</p> <p>(2) 擊球組分別站四個角落區域，防守組分散站在十字形區域內。</p> <p>(3) 擊球組成功將球擊到其他區塊且接住球不落地，即得 1 分。防守組在十字形區域中跳起干擾或攔截傳球。</p> <p>(4) 每次進行 3 分鐘，3 分鐘後兩組任務互換，得分較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 8》排球小高手</p> <p>1. 教師說明「排球小高手」活動規則：</p> <p>(1) 教師將全班分為 6 人一組。</p> <p>(2) 一次兩組進行，兩組各派代表猜拳，贏的取得發球權。</p> <p>(3) 發球方以擊球或拋球的方式，將球發至對方場地。</p> <p>(4) 接球方可將球接起後回擊，或直接觸球回擊，也可與隊友合作傳接後回擊。</p> <p>(5) 落地得分制，其中一方得 6 分則比賽結束。</p> <p>(6) 獲勝組續留場中比賽，每組都比賽過一輪後，場中勝隊為冠軍。</p>	<p>5. 運用合作與競爭策略完成排球活動。</p>	
--	--	--	----------------------------	--

附件 2-5 (國中小各年級適用)

<p>五</p>	<p>第一單元飲食聰明選</p>	<p>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。</p>	<p>第一單元飲食聰明選 第1課吃出健康 《活動5》改善飲食習慣 1. 教師以小柚為例，說明改變飲食習慣的方法，做自我健康管理練習。步驟如下： (1) 選擇一項需改進的習慣。 (2) 制定改變的目標。 (3) 擬定執行計畫和獎勵。 2. 教師發下「健康飲食管理」學習單，請學生從自己的飲食習慣當中，挑選一項需改進的習慣。 《活動6》簽訂契約 1. 教師發下契約卡，請學生針對個人計畫內容，立下「我的飲食改善計畫」。 2. 教師發下記錄表，請學生開始執行計畫，並如實記錄。 《活動7》檢討與補救 1. 教師請學生拿出記錄表，檢視自己的成果，並思考：執行計畫過程中，你遇到了哪些困難？ 2. 教師以小柚為例說明：如果執行計畫遇到困難，可以嘗試自己調整，或向師長、父母尋求協助。</p>	<p>1. 願意改善個人飲食習慣。 2. 運用生活技能「自我健康管理與監督」，改進飲食習慣。 3. 在生活中落實健康餐盤原則。</p>	
<p>六</p>	<p>第四單元與繩球同行</p>	<p>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</p>	<p>第四單元與繩球同行 第2課玩球完勝 《活動1》一起進紅心 1. 教師說明「一起進紅心」活動規</p>	<p>1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互</p>	

		<p>人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>則：</p> <p>(1)同心圓場地由內而外分別是 3 分區、2 分區、1 分區。</p> <p>(2)3 人一組，每人 1 顆球，輪流將球滾入同心圓場地，滾出後不撿回。第 2、3 位滾球者，可以移動位置滾球，試著修正場上球的位置。</p> <p>(3)同組每個人都滾完後，計算各得分區的球數並換算為分數相加，即為總分。</p> <p>《活動 2》球兒滾滾樂</p> <p>1. 教師說明「球兒滾滾樂」活動規則：</p> <p>(1)6 人一組在預備線後，一個欄架前一次一人進行，輪流將球滾向目標，嘗試讓球擊中或穿過欄架。</p> <p>(2)學生探索自己適合的姿勢和力道，向不同距離的欄架滾球，每人三個欄架都至少要出手一次。</p> <p>《活動 3》滾球積分樂</p> <p>1. 教師說明「滾球積分樂」活動規則：</p> <p>(1)3 人一組，每人最多可滾 3 球，全組滾中的分數相加，總分達到 15 分就成功。</p> <p>(2)各組活動開始前先進行討論，針對每個人能力安排任務，合作依分配的任務執行。</p> <p>《活動 4》穿過圓圈輕鬆滾</p> <p>1. 教師說明「穿過圓圈輕鬆滾」活動</p>	<p>動。</p> <p>3. 表現滾球、拋球、擲球的動作技能。</p> <p>4. 運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。</p>	
--	--	----------------------------------	---	--	--

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			<p>規則：</p> <p>(1)5 人一組，1 人持呼拉圈呈直立貌，其他人每人手持一顆球，在距離呼拉圈約 7 公尺的預備線後排隊。</p> <p>(2)活動開始，第一人朝呼拉圈滾球，嘗試讓球穿越呼拉圈並將球撿回，下一人才能繼續練習。</p> <p>(3)4 人滾完球後，換人持呼拉圈。</p> <p>《活動 5》穿過圓圈大挑戰</p> <p>1. 教師說明「穿過圓圈大挑戰」活動規則：</p> <p>(1)6 人一組，其中 2 人負責滾呼拉圈，其他每人手持一顆球預備滾球。</p> <p>(2)滾呼拉圈的兩人相距約 4 公尺，將呼拉圈在兩人之間穩定的互滾，滾球的人在距離約 7 公尺的預備線後排隊。</p> <p>(3)活動開始，第一人向呼拉圈滾球，目標是讓球穿越移動中的呼拉圈並將球撿回，下一人才能繼續練習。</p> <p>(4)每個人滾完球後，換人滾呼拉圈。</p>		
七	第一單元飲食聰明選	<p>健體-E-A2</p> <p>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。</p>	<p>第一單元飲食聰明選</p> <p>第 2 課飲食學問大</p> <p>《活動 1》飲食萬花筒</p> <p>1. 教師配合課本第 14-17 頁說明：飲食習慣會受到許多因素影響，例如：</p> <p>(1)個人因素。</p> <p>(2)家庭因素。</p>	<p>1. 覺察影響個人飲食選擇的因素。</p> <p>2. 覺察不同的家庭飲食型態。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>

			<p>(3)文化因素。 (4)宗教因素。 (5)社區環境因素。 (6)自然環境因素。 2. 教師可於教學過程中，適時引導學生發表各個因素影響飲食習慣的相關經驗。</p>		
八	<p>第四單元與繩球同行</p>	<p>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。</p>	<p>第四單元與繩球同行 第 2 課玩球完勝 《活動 6》穿過圓圈闖關賽 1. 教師說明「穿過圓圈闖關賽」活動規則：8 人一組，依序完成各關卡，每人每關有 3 次挑戰機會，一人完成一關一次得 1 分，累積得分最高的組別獲勝。其他組學生協助持呼拉圈設置障礙。 《活動 7》步步高升 1. 教師說明「步步高升」活動規則： (1)每人持球，在距離牆壁 3 公尺處排隊，每人有 3 次機會依序以 1、2、3 的順序，自行決定用滾、拋或擲等方式擊牆上目標。出手後將球撿回再繼續。 (2)擊中 1 號得 1 分，擊中 2 號得 2 分，擊中 3 號得 3 分。擊中 1 號後才能嘗試擊 2 號，不按順序打中則不計分。 《活動 8》一人一目標 1. 教師說明活動規則：每組 6 人，每</p>	<p>1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現滾球、拋球、擲球的動作技能。 4. 運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。</p>	<p>【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>

			<p>人選擇一個數字作為目標，目標數字不重複，接著依序滾、拋、擲球，擊中幾號圓圈則得幾分，將擊中的分數加總，即為該組得分。</p> <p>《活動 9》水果拼字任務</p> <p>1. 教師說明「水果拼字任務」活動規則：</p> <p>(1) 6 人一組，每次抽 1 張水果任務卡，拼出卡片上水果的英文單字。</p> <p>(2) 每人選擇有把握擊中的字母，依照英文單字的拼字順序投擲球擊向目標。</p> <p>(3) 時間結束後，完成最多個任務的組別獲勝。</p>		
九	第一單元飲食聰明選	<p>健體-E-A2</p> <p>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。</p>	<p>第一單元飲食聰明選</p> <p>第 2 課飲食學問大</p> <p>《活動 2》飲食習慣與健康</p> <p>1. 教師說明：影響飲食的因素很多，這些因素形成飲食習慣，但這些飲食習慣不一定都對身體有益。</p> <p>2. 教師說明：許多不同的因素影響，形成了不同的飲食習慣，有些習慣可能會對健康造成不良的影響，此時你可以怎麼做呢？</p> <p>3. 教師以小凱與佳佳的情境為例，說明做決定的生活技能：</p> <p>(1) 列出所有可能的選擇。</p> <p>(2) 列出所有選擇的優缺點。</p> <p>(3) 做出決定。</p>	<p>1. 覺察個人飲食習慣是否健康。</p> <p>2. 運用生活技能「做決定」，做出健康飲食的選擇。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

<p>十</p>	<p>第四單元與繩球同行</p>	<p>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。</p>	<p>第四單元與繩球同行 第 3 課跳繩妙變化 《活動 1》兩跳一迴旋和一跳一迴旋 1. 教師帶領學生做簡單的暖身活動。 2. 教師示範並說明「兩跳一迴旋」口訣與動作要領。 4. 教師示範並說明「一跳一迴旋」口訣與動作要領。 《活動 2》討論與分享 1. 教師發下「雙腳跳繩我最行」學習單，請學生將剛才的練習成果記錄下來。 2. 教師集合學生將學生分為 4-5 人一組，請學生於組內分享以下問題： (1)練習時口號和動作有沒有互相配合？ (2)兩種方式最多分別可以連續跳幾下？ (3)比較擅長跳哪一種方式？ (4)練習時遇到什麼困難？</p>	<p>1. 認識兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作概念。 2. 認識單腳跳繩的動作概念。 3. 認識跳繩的練習策略。 4. 表現兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。 5. 表現單腳跳繩的動作變化。 6. 表現單腳跳繩的串接動作。 7. 課後參與跳繩活動，增進體適能。</p>	<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>十一</p>	<p>第一單元飲食聰明選</p>	<p>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。</p>	<p>第一單元飲食聰明選 第 2 課飲食學問大 《活動 3》批判性思考 1. 教師詢問學生看過那些食品廣告，請學生分享廣告內容。 2. 教師將事先準備的劇本發給學生，請學生練習後上臺表演。 3. 教師詢問學生的想法，引導學生演練批判性思考的生活技能，透過下列</p>	<p>1. 運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。</p>	<p>【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p>

			<p>步驟思考：</p> <p>(1)產生疑問。</p> <p>(2)思考一下。</p> <p>(3)詢問師長。</p> <p>(4)形成自己的想法。</p> <p>《活動 4》健康想一想</p> <p>1. 教師發下「健康停看聽」學習單，引導學生依據批判性思考的步驟，針對學習單上的情境與問題分組討論，並將想法寫下來。</p> <p>2. 討論後請各組上臺分享。</p>		
十二	<p>第四單元與繩球同行</p>	<p>健體-E-A1</p> <p>具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>第四單元與繩球同行</p> <p>第 3 課跳繩妙變化</p> <p>《活動 3》單腳跳一跳</p> <p>1. 教師帶領學生做簡單的暖身活動。</p> <p>2. 教師示範並說明單腳跳繩動作要領。</p> <p>《活動 4》單腳左右 5+5</p> <p>1. 教師示範並說明「單腳左右 5+5」進行方式：右腳選定一種單腳跳繩方式跳 5 次，再換左腳選定另一種單腳跳繩方式跳 5 次，兩邊都跳看看。</p>	<p>1. 認識兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作概念。</p> <p>2. 認識單腳跳繩的動作概念。</p> <p>3. 認識跳繩的練習策略。</p> <p>4. 表現兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。</p> <p>5. 表現單腳跳繩的動作變化。</p> <p>6. 表現單腳跳繩的串接動作。</p> <p>7. 課後參與跳繩活動，增進體適能。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

<p>十三</p>	<p>第二單元生命的樂章</p>	<p>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。</p>	<p>第二單元生命的樂章 第 1 課生長圓舞曲 《活動 1》生命誕生 1. 教師帶領學生閱讀課本第 26-27 頁懷孕的過程，並配合影片和繪本說明生命誕生的過程。 2. 教師請學生上臺分享個人的胎兒超音波照片，認識生命孕育的歷程。 《活動 2》我像誰 1. 教師說明：孩子的外型特徵會和爸爸或媽媽相似或相同，這就是「遺傳」造成的。 2. 教師說明：回家後，拿一張有爸爸、媽媽和你的照片，觀察身體特徵。</p>	<p>1. 認識生命的開始和誕生。 2. 覺察身體的特徵是遺傳的結果。</p>	
<p>十四</p>	<p>第五單元跑接樂悠游</p>	<p>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。</p>	<p>第五單元跑接樂悠游 第 1 課飛盤擲接樂 《活動 1》上中下接飛盤 1. 教師請學生上前擲飛盤，師生傳接盤 5 回，全班仔細觀察接盤動作。 2. 教師提問：你剛剛觀察到哪些接飛盤的方式呢？ 3. 教師說明與示範：依據飛盤的不同飛行高度，可採取不同的接盤動作。 《活動 2》三人擲接飛盤 1. 3 人一組，呈邊長 5 公尺的正三角形站立，進行飛盤擲接練習。教師巡視，適時給予協助並指導學生動作要領。</p>	<p>1. 認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3. 透過活動探索運動潛能與表現正確的飛盤反手投擲、接盤動作。</p>	<p>【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p>

			<p>2. 由短距離開始，教師可依學生能力加長傳接距離，亦可嘗試指定學生擲盤的高度。</p> <p>《活動 3》多人擲接飛盤</p> <p>1. 6 人一組，同時多組進行多人擲接飛盤。</p> <p>2. 教師說明「多人擲接飛盤」活動規則：</p> <p>(1) 學生依分為兩排面對面站立，兩排間距離約 5 公尺，教師在第一人旁邊和最後一人旁邊各畫一個圓圈，並於第一人旁的圓圈中放置 10 個飛盤。</p> <p>(2) 教師吹哨聲開始活動，由第一人拿起飛盤開始依序傳接，直到飛盤傳給最後一人。</p> <p>(3) 最後一人接到第 10 個飛盤後全組蹲下，最快完成的組別獲勝。</p>		
<p>十五</p>	<p>第二單元生命的樂章</p>	<p>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。</p>	<p>第二單元生命的樂章</p> <p>第 1 課生長圓舞曲</p> <p>《活動 3》身體大躍進</p> <p>1. 教師請學生觀察自己不同年齡的照片，並寫下各時期的外表特徵。</p> <p>2. 教師詢問：和以前比起來，現在的你有哪些成長的變化？</p> <p>3. 教師統整說明：生長發育包含外型和能力的增長。</p> <p>《活動 4》生長發育的關鍵</p> <p>1. 教師提問：現在的你正處於生長發</p>	<p>1. 認識生長發育的變化與意義。</p> <p>2. 了解促進生長發育的良好習慣。</p> <p>3. 了解良好的衛生習慣。</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			育的重要階段。想一想，怎麼做可以長高又長壯呢？ 2. 教師說明：均衡的飲食、規律的運動、適時適量的休息並養成良好的衛生習慣，對生長發育有幫助。		
十六	第五單元跑接樂悠游	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	第五單元跑接樂悠游 第1課飛盤擲接樂 《活動4》攻占九宮格 1. 教師將全班分為10人一組，說明「攻占九宮格」活動規則： (1) 各組選定一名擲盤手，負責於投擲區投擲飛盤，其他人則每人負責九宮格的其中一格，作為活動時的接盤位置。 (2) 擲盤手在投擲區內擲飛盤，其他人輪流站到負責的格子中接盤。 (3) 擲盤者擲出飛盤，接盤者在格內順利接盤才算成功，可以放下飛盤占領格子，若接盤成功但已移動到其他格子或未接到盤則失敗。 (4) 一次兩組進行活動，占領的格子先連成2條線的組別獲勝。	1. 認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3. 透過活動探索運動潛能與表現正確的飛盤反手投擲、接盤動作。	
十七	第二單元生命的樂章	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	第二單元生命的樂章 第1課生長圓舞曲 《活動5》解決健康行動未達成問題 1. 教師詢問：幫助生長發育的4大關鍵，你做到了幾項呢？請學生輪流發表。 2. 教師說明：選擇一項需改善的健康	1. 運用生活技能「解決問題」，改善個人健康問題。 2. 透過實踐紀錄，支持自己促進生長發育的立場。 3. 覺察每個人生長發	

			<p>問題，試著運用問題解決的技巧，訂定自己的健康改善計畫。</p> <p>3. 教師發下「我要健康長大」學習單，請學生訂定改善計畫。</p> <p>《活動 6》我們不一樣</p> <p>1. 教師請 5 位學生到臺上，依照身高排列，並在黑板上寫下自己會做的事。接著請學生觀察黑板上這 5 位同學會做的事。</p> <p>2. 教師說明：雖然每個人的身高、體重不同，但是許多能力不會被身高和體重影響。</p> <p>《活動 7》表現同理心</p> <p>1. 教師說明：取笑同學是沒有同理心的表現，即使發現別人與自己不一樣或比自己弱，也不應取笑對方。</p> <p>2. 教師針對課本的情境請 2 組學生，演出不同的處理方式，一組以同理心步驟和人際溝通的技巧思考處理，一組則否。</p>	<p>育的速度不同。</p> <p>4. 運用生活技能「同理心」和「人際溝通」，演練與朋友溝通的情境。</p>	
十八	<p>第五單元跑接樂悠游</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>第五單元跑接樂悠游 第 2 課伸展跑步趣</p> <p>《活動 1》原地伸展</p> <p>1. 教師說明並示範原地伸展動作。</p> <p>《活動 2》前進伸展</p> <p>1. 教師說明並示範前進伸展動作。</p> <p>《活動 3》擺臂體驗</p> <p>1. 教師提問：用什麼姿勢擺動手臂，可以讓你跑得更順暢呢？請學生自由</p>	<p>1. 認識暖身、伸展的動作原則和重要性。</p> <p>2. 認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。</p> <p>3. 表現各式暖身、伸展動作。</p> <p>4. 透過活動探索運動潛能與表現正確的跑</p>	

			<p>分享。</p> <p>2. 請用以下五種不同的手臂擺動方式，配合跑步動作試一試。</p> <p>《活動 4》正確擺臂姿勢</p> <p>1. 教師說明並示範正確擺臂動作。</p> <p>《活動 5》寶特瓶練擺臂</p> <p>1. 教師說明並示範寶特瓶練擺臂的動作。</p> <p>《活動 6》擺臂對對碰</p> <p>1. 教師說明「擺臂對對碰」活動方式：</p> <p>(1) 2 人一組，一前一後同向站立，站在前面的學生為練習者，站在後方的學生為協助者。</p> <p>(2) 協助者雙手前伸，舉至約胸口高度。</p> <p>(3) 練習者練習擺臂，手臂後擺時，手肘要碰到協助者的手掌。</p> <p>(4) 練習者擺臂 20 次後，兩人向後轉，換人練習。</p>	<p>步姿勢。</p> <p>5. 運用跑步的練習策略。</p> <p>6. 描述參與跑步活動的感覺。</p> <p>7. 課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。</p>	
十九	第二單元生命的樂章	<p>健體-E-B2</p> <p>具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	<p>第二單元生命的樂章</p> <p>第 2 課人生進行曲</p> <p>《活動 1》人生的成長階段</p> <p>1. 教師說明人生各階段的特徵。</p> <p>2. 教師強調多數人都會經歷不同的人生階段，應正面面對成長過程中的轉變，並和處於不同人生階段的家人愉快相處。</p> <p>《活動 2》我的家人</p>	<p>1. 認識人生各階段的特徵。</p> <p>2. 分辨家人所處的人生階段。</p> <p>3. 透過行動對家人表達愛。</p>	

			<p>1. 教師發下「我和我的家人」學習單，請學生拿出全家人照片，就平日的觀察寫下家人和自己所處人生階段相關的特徵。</p> <p>2. 教師說明：人們會因為所處的人生的成長階段不同，而有不同的內在或外在表現。</p> <p>《活動 3》愛家人行動</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 38-39 頁情境，並提問：佳儀透過哪些行動，對家人表達愛？</p> <p>2. 教師提問：請回想與家人的相處，你表現了哪些愛的行動？請分享你的感受，以及家人對你的回應。</p> <p>3. 教師請學生課後完成課本第 39 頁生活行動家，記錄自己愛家人的行動。</p>		
二十	第五單元跑接樂悠游	<p>健體-E-A1</p> <p>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。</p>	<p>第五單元跑接樂悠游</p> <p>第 2 課伸展跑步趣</p> <p>《活動 7》改變步伐跑線梯</p> <p>1. 教師說明並示範各種跑步姿勢。</p> <p>2. 教師每示範一種跑步姿勢後，就先請學生模仿動作原地練習，接著請學生進入線梯，配合正確擺臂動作、一步踩一格練習。</p> <p>《活動 8》線梯變換跑</p> <p>1. 教師說明「線梯變換跑」活動進行方式：</p> <p>(1)每組 4 人，每個場地每次一組進</p>	<p>1. 認識暖身、伸展的動作原則和重要性。</p> <p>2. 認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。</p> <p>3. 表現各式暖身、伸展動作。</p> <p>4. 透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。</p> <p>5. 運用跑步的練習策略。</p>	

			<p>行。</p> <p>(2)一次一人由起點起跑，依照規定的跑步姿勢配合正確擺臂，一步踩一格線梯跑步，第一個人跑過第一段線梯後，第二人才出發。</p> <p>(3)每到轉角要變換跑步姿勢，每人跑一圈。</p> <p>《活動 9》線梯跑跳練習組合</p> <p>1.教師說明「線梯跑跳練習組合」活動規則：各組分別在線梯連續做出 4 個動作的組合，每個動作來回做一次後，再換下一個動作。</p>	<p>6.描述參與跑步活動的感覺。</p> <p>7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。</p>	
二十一	第二單元生命的樂章	<p>健體-E-B2</p> <p>具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	<p>第二單元生命的樂章</p> <p>第 2 課人生進行曲</p> <p>《活動 4》化解衝突</p> <p>1.教師提問：當與家人發生不愉快的狀況時，你會怎麼做？這樣的做法導致了什麼結果？</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第 40-41 頁情境，說明「化解衝突」的方法。</p> <p>3.教師提問：你曾經與家人發生過什麼衝突呢？請回想當時的情形，與同學 2 人一組，練習運用溝通方法「我訊息」表達自己的想法，進而化解衝突。</p>	<p>1.運用生活技能「人際溝通」，演練與家人溝通的情境。</p>	

附件 2-5 (國中小各年級適用)

一	第一課認識流感	<p>健體-E-A1</p> <p>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。</p>			
二	第一課地板桌球	<p>健體-E-C2</p> <p>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。</p>	<p>第四單元球力全開</p> <p>第 1 課地板桌球</p> <p>《活動 1》對牆拍擊球</p> <p>1. 教師說明並示範「拍擊球」的動作要領。</p> <p>2. 教師說明「對牆拍擊球」活動規則。</p> <p>《活動 2》拍擊球接力</p> <p>1. 教師說明「拍擊球接力」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。</p> <p>《活動 3》來回擊球</p> <p>1. 教師說明「來回擊球」活動規則。</p> <p>《活動 4》彈力球對抗</p> <p>1. 教師說明「彈力球對抗」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論擊球得分的訣竅。</p>	<p>1. 認識拍擊球的動作要領。</p> <p>2. 描述自己和同學拍擊球動作的正確性。</p> <p>3. 願意遵守活動規則。</p> <p>4. 表現拍擊球動作。</p> <p>5. 運用合作與競爭策略完成活動。</p>	

附件 2-5 (國中小各年級適用)

<p>三</p>	<p>第一課認識流感</p>	<p>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。</p>	<p>第一單元流感我不怕 第1課認識流感 《活動3》得流感的自我照護</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師詢問學生：生病時你怎麼照顧自己？家人怎麼照顧你呢？ 2. 教師整理學生的回答，說明得到流感時的自我照護方法。 3. 教師提醒：平常戴口罩可以避免吸入病菌，生病時戴口罩可以避免傳染他人。 4. 教師指導學生使用耳溫槍、額溫槍。 5. 4人一組，在小白板寫下4項得流感的自我照護方法，輪流上臺進行發表和演練，各組推派一人發表，每人演練一項。 6. 教師請學生生病時，嘗試用這些自我照護方法照顧自己或家人。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解流行性感冒的自我照護方法。 2. 展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。 	
<p>四</p>	<p>第一課地板桌球</p>	<p>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。</p>	<p>第四單元球力全開 第1課地板桌球 《活動5》球拍種類與持拍</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師介紹直拍和橫拍的持拍方式。 2. 教師請學生嘗試持拍帶球移動，移動方式可請學生自由發揮。 <p>《活動6》持拍向上擊球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明並示範「持拍向上擊球」的動作要領。 2. 教師帶領學生練習正手持拍向上擊球、反手持拍向上擊球，並嘗試連續 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識桌球拍的種類與持拍方式。 2. 主動參與、樂於嘗試活動。 3. 表現桌球持拍帶球移動。 4. 表現桌球持拍擊球動作。 	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			<p>向上擊球。</p> <p>《活動 7》持拍玩球闖五關</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「持拍玩球闖五關」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的獲勝策略。 		
五	第二課遠離流感	<p>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。</p>	<p>第一單元流感我不怕</p> <p>第 2 課遠離流感</p> <p>《活動 1》預防流感的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放影片《冬天到，流感知多少》、《流感預防知多少》，詢問學生問題，並將學生的回答記錄在黑板上，以製作預防流感健康筆記。 2. 教師發下「預防流感健康筆記」學習單，帶領學生利用黑板上的資訊，繪製預防流感階層圖（可參考課本第 10-11 頁繪製）。 3. 教師播放影片《流感疫苗快問快答》，介紹流感疫苗。 4. 教師發下「預防流感行動」學習單，詢問學生：你平時做到哪些預防流感的行為？哪些還沒做到？請寫下來並盡力落實預防流感行動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解預防流行性感 冒的方法。 2. 展現預防流行性感 冒的方法。 	
六	第一課地板桌球	<p>健體-E-C2</p> <p>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</p>	<p>第四單元球力全開</p> <p>第 1 課地板桌球</p> <p>《活動 8》擊球接力賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 活動進行前，教師帶領學生應用「拍擊球」的技巧，練習持拍對牆擊球。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 願意遵守活動規 則。 2. 表現桌球持拍擊球動作。 3. 運用合作與競爭策略完成活動。 	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		健康。	<p>2. 教師說明「擊球接力賽」活動規則。</p> <p>3. 活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。</p> <p>《活動 9》地板擊球樂</p> <p>1. 教師說明「地板擊球樂」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。</p> <p>3. 應用討論的結果再次進行活動，教師鼓勵學生挑戰成為班級的紀錄保持組。</p>		
七	第二課遠離流感	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。	<p>第一單元流感我不怕</p> <p>第 2 課遠離流感</p> <p>《活動 2》落實健康行為</p> <p>1. 教師以小芸為例，說明生活技能「自我健康管理」步驟。</p> <p>2. 教師發下「落實健康行為（一）」學習單，請學生選擇一項需改進的習慣，訂定目標，分組討論改進的方法，輪流上臺進行分享。</p> <p>3. 教師發下「落實健康行為（二）」學習單，請學生做出健康約定，並於課後嘗試執行、記錄，檢視自己是否達成目標。</p> <p>4. 教師提示學生做出健康約定時，可先訂定一週或兩週的時間試著執行。達成目標後的獎勵，可與家長討論。</p> <p>5. 執行後，教師請學生分享自己的落</p>	<p>1. 覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。</p> <p>2. 運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。</p>	

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			實情形和遇到的困難，分組討論解決的方法再上臺進行發表。		
八	第二課躲避球攻防	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	<p>第四單元球力全開 第 2 課躲避球攻防 《活動 1》傳球練習 教師說明並示範「胸前傳球」、「過頂傳球」、「單手肩上傳球」的動作要領。</p> <p>《活動 2》快閃通行 1. 教師說明「快閃通行」活動規則。 2. 教師提醒：如果不能一鼓作氣衝到終點，可以先停下腳步，仔細觀察球的位置，閃躲後再前進。</p> <p>《活動 3》突破神祕空間 1. 教師說明「突破神祕空間」活動規則。 2. 教師帶領學生討論如何躲開神祕空間中的攻擊。</p>	<p>1. 認識躲避球傳球、閃躲動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現躲避球傳球和攻擊的動作。 4. 練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。</p>	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
九	第二課遠離流感	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。	<p>第一單元流感我不怕 第 2 課遠離流感 《活動 3》口罩聰明選 1. 教師透過小芸的做法，說明如何運用生活技能「做決定」做出健康安全消費，選擇適合的口罩。 2 教師發下「口罩聰明選」學習單，</p>	<p>1. 了解口罩的健康安全消費訊息與方法。 2. 運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。</p>	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			<p>請學生透過健康安全消費步驟選購口罩，輪流上臺進行發表。</p> <p>3. 教師請學生在生活中依照健康安全消費的步驟，挑選醫用口罩，預防流感，確定包裝上是否有清楚的標示，完成課本第 15 頁生活行動家。</p>		
十	第二課躲避球攻防	<p>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。</p>	<p>第四單元球力全開 第 2 課躲避球攻防 《活動 4》閃躲或接球</p> <p>1. 教師說明「閃躲或接球」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論：防守時怎麼做可以不被球擊中？ 《活動 5》方陣躲避球</p> <p>1. 教師說明「方陣躲避球」活動規則。</p> <p>2. 活動進行前，教師帶領學生思考：攻擊時要注意什麼，才能不使對手受傷？</p> <p>3. 活動結束後，教師帶領學生討論：你有哪些攻擊的策略，可以在比賽時讓對手出局？</p>	<p>1. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>2. 表現躲避球傳球和攻擊的動作。</p> <p>3. 練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。</p> <p>4. 運用躲避球攻擊策略完成活動。</p>	
十一	第三課預防傳染病大作戰	<p>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。</p>	<p>第一單元流感我不怕 第 3 課預防傳染病大作戰 《活動 1》防疫行動原則</p> <p>1. 教師說明：「防疫」是指預防傳染病和防止傳染病擴散。為什麼每個人都要做好防疫行動，才能有效防止傳染病擴散？</p>	<p>1. 認識傳染病。</p> <p>2. 建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。</p> <p>3. 傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。</p> <p>4. 傳染病流行時，遵</p>	

		<p>2. 教師詢問：你知道哪些防疫行動？為什麼這些行動可以防疫？</p> <p>3. 教師配合課本第 16 頁說明防疫行動原則。</p> <p>《活動 2》落實學校防疫行動</p> <p>1. 教師詢問：想一想，學校有哪些防疫規定？</p> <p>2. 教師配合課本第 17 頁說明學校的防疫行動。</p> <p>《活動 3》落實家庭防疫行動</p> <p>教師配合課本第 18-19 頁說明家庭的防疫行動。</p> <p>《活動 4》配合政府的防疫行動</p> <p>1. 教師詢問：想一想，政府實施了哪些防疫規定，為什麼配合政府的防疫規定可以防疫？</p> <p>2. 教師詢問：如果有人不遵守政府的防疫規定，會造成什麼影響？你想對不遵守防疫規定的人說什麼呢？</p> <p>《活動 3》安心防疫生活</p> <p>1. 教師詢問：疫情影響生活時，你的心情如何？教師配合課本第 22 頁說明如何正向面對傳染病流行對生活的改變。</p> <p>2. 教師鼓勵學生傳染病流行時，和家人運用以上方法正向面對傳染病流行對生活的改變，完成「安心防疫生活」學習單。</p>	<p>守學校的防疫行動。</p> <p>5. 傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。</p> <p>6. 正向面對傳染病流行對生活的改變。</p>	
--	--	---	---	--

附件 2-5 (國中小各年級適用)

<p>十二</p>	<p>第二課躲避球攻 防</p>	<p>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。</p>	<p>第四單元球力全開 第 2 課躲避球攻防 《活動 6》護旗防衛戰 1. 教師說明「護旗防衛戰」活動規 則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論躲 避球攻擊與防守策略，並完成學習 單，配合圖畫說明保護旗子的隊形。</p>	<p>1. 練習觀察球的動向 並閃躲，運用躲避球 防守策略完成活動。 2. 運用躲避球攻擊策 略完成活動。 3. 課後持續練習，增 進躲避球閃躲、傳接 球的熟練度。</p>	
<p>十三</p>	<p>第一課近視不要 來</p>	<p>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。</p>	<p>第二單元愛護眼耳口 第 1 課近視不要來 第二單元愛護眼耳口 第 1 課近視不要來 《活動 1》近視的原因 1. 教師帶領學生觀賞影片《什麼是假 性近視？》，並說明假性近視的治療 方式。 2. 教師配合眼睛構造圖說明近視的原 因與影響：看近物時，睫狀肌須收 縮，近距離用眼太久，睫狀肌會過度 收縮而無法放鬆，久而久之就會近 視。 《活動 2》可能造成近視的行為 1. 教師帶領學生閱讀課本第 30 頁， 說明生活中造成近視的因素。 2. 教師配合課本第 30 頁，請學生勾 選個人生活中造成近視的因素，並進 行分享。 3. 教師說明：近視是一種疾病，不可 以輕忽，必須積極治療。</p>	<p>1. 認識近視的成因。 2. 覺察造成近視的個 人、家庭、環境因 素。</p>	

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			<p>《活動 3》戴眼鏡對生活的影響 教師提問並請學生分享：你或是身邊的人有戴眼鏡嗎？戴眼鏡有什麼感受？對生活有哪些影響呢？</p>		
十四	<p>第三課跑擲大作戰</p>	<p>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。</p>	<p>第四單元球力全開 第 3 課跑擲大作戰 《活動 1》傳球就跑 1. 教師說明「傳球就跑」活動規則。 《活動 2》傳球連續跑壘 1. 教師說明「傳球連續跑壘」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論活動的合作策略。 《活動 3》上壘達人 1. 教師說明「上壘達人」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論進攻方得分的訣竅。</p>	<p>1. 願意遵守活動規則。 2. 表現傳接球後跑動踩壘的動作。 3. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4. 課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。</p>	<p>【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>
十五	<p>第一課近視不要來</p>	<p>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。</p>	<p>第二單元愛護眼耳口 第 1 課近視不要來 《活動 4》小安的護眼行動 1. 教師說明：近視一旦發生就無法回復，年紀越小罹患近視，度數會增加得越快，如果未加以控制，很容易形成高度近視。高度近視容易導致白內障、青光眼、視網膜剝離等眼睛疾病，甚至可能導致失明。因此，視力正常的同學要好好愛護眼睛，預防近視；已經近視的同學也要積極治療與保健，避免視力惡化。</p>	<p>1. 了解保健眼睛的方法。 2. 願意改進錯誤用眼習慣。 3. 在生活中展現保健眼睛的行為。</p>	<p>【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			<p>2. 教師帶領學生觀賞影片《打敗惡視力篇》、《學童視力保健宣導影片》，討論視力保健方法。</p> <p>《活動 5》小平的護眼行動</p> <p>1. 教師詢問：你有錯誤的用眼習慣或沒有做到的護眼行動嗎？想一想，可以怎麼改進呢？</p> <p>2. 教師請學生完成課本第 33 頁「生活行動家」，檢視自己錯誤的用眼習慣和沒有做到的護眼行動，思考改進的方法，以及能協助改進的人。</p> <p>3. 教師請學生上臺發表「生活行動家」的內容，提醒學生養成正確用眼習慣，才能避免近視。</p> <p>4. 教師發下「護眼行動」學習單，請學生於課後嘗試執行改進用眼習慣計畫，並記錄是否達成。</p>		
十六	第三課跑擲大作戰	<p>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。</p>	<p>第四單元球力全開</p> <p>第 3 課跑擲大作戰</p> <p>《活動 4》分秒必爭</p> <p>1. 教師說明「分秒必爭」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論以下問題：</p> <p>(1) 當你是進攻方時，你有哪些得分的方法呢？</p> <p>(2) 當你是防守方時，你有哪些方法可以阻止對手得分呢？</p>	<p>1. 願意遵守活動規則。</p> <p>2. 表現傳接球後跑動踩壘的動作。</p> <p>3. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。</p> <p>4. 課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

<p>十七</p>	<p>第二課健康好聽力</p>	<p>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。</p>	<p>第二單元愛護眼耳口 第 2 課健康好聽力 《活動 1》認識中耳炎 1. 教師帶領學生閱讀課本第 34 頁情境，詢問學生是否得過中耳炎，並請學生分享當時的症狀和處理方式。 2. 教師帶領學生觀賞影片《兒童更容易得到中耳炎嗎？》，並配合耳朵構造圖說明中耳炎：耳朵的構造可分為外耳、中耳和內耳。中耳炎指的是中耳腔發炎，細菌由鼻腔和口腔通過耳咽管，進入中耳腔造成感染。 3. 教師說明中耳炎的症狀，包含：突然發燒、耳朵突然疼痛、耳朵出現積水或流出液體。 《活動 2》與醫師溝通的注意事項 1. 教師帶領學生閱讀課本第 35 頁情境，說明看診時和醫師溝通的注意事項。 2. 教師扮演醫師，請一位學生上臺扮演病患，運用溝通原則進行問答，並從中澄清關於中耳炎的問題。 3. 教師請學生 2 人一組，分別扮演醫師和病患，練習看診時與醫師溝通的注意事項。</p>	<p>1. 認識中耳炎的症狀。 2. 認識中耳炎的預防方法。 3. 演練看診時與醫師溝通的注意事項，了解與醫師良好溝通對健康的幫助。</p>	<p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>
<p>十八</p>	<p>第三課跑擲大作戰</p>	<p>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</p>	<p>第四單元球力全開 第 3 課跑擲大作戰 《活動 5》三人齊跑壘 1. 教師說明「三人齊跑壘」活動規</p>	<p>1. 願意遵守活動規則。 2. 表現傳接球後跑動踩壘的動作。</p>	<p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

		<p>爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論進攻和防守策略，以及三人一起跑壘的合作方法。 3. 教師可視學生練習情況，帶領學生進行進階挑戰。進階活動規則改為「防守方接到球後，依照號碼衣的數字順序傳球，最後傳給接捕手」。</p>	<p>3. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4. 課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。</p>	
<p>十九</p>	<p>第二課健康好聽力</p>	<p>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。</p>	<p>第二單元愛護眼耳口 第 2 課健康好聽力 《活動 3》避免做出損傷聽力的行為 1. 教師說明：如果不好好治療中耳炎，可能會損傷聽力。想一想，生活中還有哪些行為可能會造成聽力損傷？ 2. 教師整理學生的回答，配合課本第 36 頁說明生活中可能造成聽力損傷的行為，以及改進方法。 3. 教師詢問：觀察你的生活，你曾經做出課本第 36 頁哪些損傷聽力的行為？該怎麼改進呢？請學生上臺進行分享。 《活動 4》護耳行動 1. 教師說明：在生活中應養成愛護耳朵的習慣，避免聽力損傷。你知道哪些保健耳朵的方法？ 2. 教師整理學生的回答，配合課本第 37 頁說明保健耳朵的方法。 3. 教師請學生觀察自己一週的護耳行</p>	<p>1. 覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。 2. 了解保健耳朵的方法。 3. 在生活中展現保健耳朵的行為。</p>	<p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

			<p>動實踐情形，完成課本第 37 頁的行動紀錄，並寫下改進方法。</p>		
<p>二十</p>	<p>第一課活力體適能</p>	<p>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。</p>	<p>第五單元蹦跳好體能 第 1 課活力體適能 《活動 1》螃蟹任務 1. 教師說明並示範「螃蟹任務」的動作要領。 2. 教師說明「螃蟹任務」活動規則。 3. 進行活動時，教師請學生觀察同學的螃蟹蹲動作是否正確，互相指導動作要領。 《活動 2》螃蟹夾球 1. 教師說明「螃蟹夾球」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論合作的祕訣。 《活動 3》空中踩腳踏車 1. 教師說明並示範「空中踩腳踏車」的動作要領。 2. 教師依序帶領學生練習躺著踩腳踏車、坐著踩腳踏車、雙人坐著踩腳踏車，計時 1 分鐘，比一比，誰能堅持踩最久？誰踩最多下？ 《活動 4》雙腳空中傳接球 1. 教師說明並示範「雙腳空中傳接球」的動作要領。 2. 教師說明「雙腳空中傳接球」活動規則。 3. 活動結束後，教師帶領學生討論： (1)用雙腳傳球時，你會注意什麼？</p>	<p>1. 認識增進體適能的動作。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 透過體適能活動，探索個人體適能能力，並表現正確的體適能活動技巧。 4. 課後持續練習，增進個人體適能。</p>	<p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			(2)接球時，你會注意什麼？		
二十一	休業式				

註：

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