

九份國民小學 110 學年度第二學期（健康與體育）領域（中年級）A 課程地圖總表

時間	第一週~第三週	第四週~第六週	第七週~第十週	第十一週~第十三週	第十四週~第十六週	第十七週~第十八週	第十九週~第二十週
教材主題	生長發展 運動技能 運動參與	運動技能 運動參與 安全生活 群體健康	人與食物 運動參與	生長發展 運動技能 運動參與	安全生活	健康心理群體健康	運動技能 運動參與
單元名稱	舞動韻律風	我們是球友	飲食與運動	跑跑跳跳樂	危機總動員	迎向青春期	槓桿平衡樂
課程目標 大概念	藉由活潑的課程設計與引導，在模擬鴨子的肢體中，找到舞蹈的趣味以及與同學一同跳舞的默契，同時也鼓勵學生融合生活中的運動在有氧舞蹈之中，達到寓教於「舞」的樂趣。	籃球、躲避球和桌球是國小階段學生最常接觸的球類運動，本單元安排籃球的傳接和投籃課程、躲避球的攻擊與閃躲；另外安排桌球運動培養學生的耐心、毅力、激勵和肌耐力。循序漸進引導學生逐步學習籃球、躲避球和桌球的規則，培養遵守規則的概念，體驗球類活動多變的趣味。	學生能認識營養素的名稱及其主要功能與來源食物，並藉由生活情境，體會營養素的重要性與需求量；學會運用「學童每日飲食指南」選擇符合均衡膳食原則的飲食；了解營養不良發生的原因和造成健康問題，在協助學生了解營養、運動與熱量的關係，建立正確的運動及飲食習慣。	從原地擺臂開始，學習各種跑步方式，使學生體會擺臂與步伐的配合，進而培養出協調性良好的肢體動作；透過跳躍遊戲，在跑跑跳跳中玩出樂趣；另外，藉由認識體適能為開端，進而探討運動習慣與健康的關聯性，促使學生對運動抱持積極、正面的態度。	了解可能發生的事故及傷害，以及行為、想法對安全的影響。認識防火安全及火場逃生方法方法，加強學生面對危機時的應變能力；並學習急救處理的步驟。課程融合親水遊戲，促使學生熟悉水性，同時注意戲水時的安全守則。	向學生預告青春期的到來，針對青春期的身心變化進行探討，希望協助即將面臨青春期的學生肯定自己的自我價值，建立正確的性別概念。	以單槓、平衡木和跳箱等項目為主的體操教學活動，讓學生在單槓上做出上槓、下槓的變化動作，增加練習臂力的機會；結合跳箱和平衡木的佈置讓學生做出上木行進的遊戲，增加身體的穩定性。
理解	透過鴨子舞、有氧韻律活動，讓學生互動並體驗有氧活動。	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。	認識食物中的營養素，了解食物、營養、運動與能量的關係；同時學習探索身體的創作活動。	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。	學會觀察環境中潛藏的危機，並具備簡單處理小傷口、撥打 119 的技巧，介紹急救箱的用途及內容物，同時能夠演練基本的急救技巧。	了解青春期的變化，肯定自我價值，學習正確的性別觀念。	了解單槓、平衡木及跳箱的基本動作要領。
關鍵問題	1.如何模仿鴨子的動作？ 2.有氧運動的基本動作有哪些？ 3.有樣運動的基本動作可以有哪些變化？	1.如何做出正確的投籃動作？ 2.投籃有什麼樣的要領？ 3.如何投進擦板球？ 4.籃球的規則有什麼？ 5.躲避球的規則是什麼？ 6.桌球的規則是什麼？	1. 我們把食物中的營養素主要分成幾類？他們的名稱各是什麼？ 2. 缺乏這些營養素我們會發生什麼樣的健康問題？ 3. 有什麼原因會影響身體對營養素的需求量呢？ 4. 每天需要吃多少食	1.身體的擺動的大小和步伐有什麼關係？ 2.如何幫助自己跳得更遠？ 3.體適能是什麼？ 4.為什麼我們要有好的體適能？ 5.如何維持或精進好的體適能？ 6.說出正確的健康觀念和習慣，至少三項。	1. 生活中那些地方可能發生危險？該如何避免？ 2. 你曾經看過那些事故傷害？是怎麼造成的呢？ 3. 在實驗室裡，有哪些應該注意的安全事項？ 4. 平常周末會去哪些公共場所？應該注意什	1. 在自己呈成長的歷程中，身體有什麼樣的變化？ 2. 什麼樣的因素會影響身體的生長？ 3. 在自己認識的人中，如哥哥、姐姐，他們是在什麼時候進入青春期的呢？ 4. 進入青春期的後，身體會有甚麼樣的變	如何在單槓上將身體撐起並保持平衡？ 可以把那些單槓動作組合起來練習？你的組合是什麼？ 在操作扯鈴前應該有什麼樣的準備？ 扯鈴的起源？ 如何讓扯鈴轉動？

			<p>物，才可以獲得足夠且均衡的營養呢？</p> <p>5. 造成營養不良的原因有哪些？</p> <p>6. 營養不良會導致那些健康問題？</p>		<p>麼？</p> <p>5. 火災是否可預防？</p> <p>6. 當火災發生時，我們應該做什麼？</p> <p>7. 我們在什麼情況下可以打 119？</p> <p>8. 為什麼又遵守游泳安全守則呢？如果不遵守會發生什麼狀況？</p>	<p>化？</p> <p>5. 子宮有多大，友什麼樣的功能？</p> <p>6. 女生每個月會從哪裡排出卵子？一次排出多少顆卵子？</p> <p>7. 接吻會不會造成女性懷孕？</p> <p>8. 月經還有哪些俗名？</p> <p>9. 男生的第二性徵有哪些？</p> <p>10. 女生的第二性徵有哪些？</p>	
知識	<p>1. 做出美國鴨子舞的動作和舞步。</p> <p>2. 學習增進體適能的運動。</p>	<p>1. 了解傳接躲避球的動作要領。</p> <p>2. 做出投擲、傳接與閃躲的躲避球基本動作。</p> <p>3. 學習接球擊過網的技巧。</p> <p>4. 學會發球的規則及方法。</p> <p>5. 認識桌球比賽的規則。</p> <p>6. 學會桌球運動的動作要領與比賽規則。</p>	<p>1. 了解食物中含有營養素。</p> <p>2. 說出營養素的名稱。</p> <p>3. 說出營養素的主要功能和來源食物。</p> <p>4. 了解身體活動和生長需要熱量。</p> <p>5. 說出影響營養素需求量的原因。</p> <p>6. 了解造成營養不良的原因。</p> <p>7. 說出營養不良所造成的健康問題。</p> <p>了解運動與飲食的關係。</p> <p>8. 說出運動與飲食的原則。</p>	<p>1. 學會「彎道跑後接直道跑」的動作與技巧。</p> <p>2. 學會各種跳遠遊戲及跳躍的方法。</p> <p>3. 認識體適能。</p>	<p>1. 了解粗心的態度或危險的行為可能會引發危險。</p> <p>2. 說出搭乘電扶梯時的安全注意事項。</p> <p>3. 說出實驗室的安全注意事項。</p> <p>4. 能正確使用家電用品。</p> <p>5. 說出公共場所應具備的防火設施。</p> <p>6. 列舉居家防火措施。</p> <p>7. 說出火場逃生及避難的基本原則。</p> <p>8. 學習規畫家庭安全逃生計畫。</p> <p>9. 說出灼燙傷、外傷及扭傷的處理方法。</p> <p>10. 演練基本的急救技巧。</p> <p>11. 說出急救箱的功用及箱內包含的基本物品。</p> <p>12. 說出游泳時的安全注意事項。</p>	<p>1. 知道生長發育的速度有個別差異。</p> <p>2. 了解人的生長發育具有階段性，不同的階段有不同的特徵。</p> <p>3. 了解影響生長發育的重要因素。</p> <p>4. 了解青春期的成長與變化。</p> <p>5. 認識男女性的第二性徵。</p> <p>6. 了解月經和夢遺的生理意義與個別差異。</p> <p>7. 知道如何保護男性的生殖器官。</p>	<p>1. 了解單槓設備器材，以及可從事的動作要領與練習方法。</p> <p>2. 學習與跳箱、平衡木有關的身體活動，做出操作跳箱與平衡木的肢體動作。</p> <p>3. 認識扯鈴的典故和種類，並了解本土民俗文化。</p> <p>4. 熟悉操作扯鈴前的相關準備工作。</p> <p>5. 了解運鈴的基本動作內容與招式。</p>
情意技能	<p>1. 模仿鴨子的形態與肢體動作。</p>	<p>1. 做出運球、傳球與投球等綜合動作。</p>	<p>1. 了解食物多樣化的重要性。</p>	<p>1. 做出正確的擺臂動作。</p>	<p>1. 隨時察覺環境的安全性，保持對火災的警覺</p>	<p>1. 學習有益成長的生活習慣並施行。</p>	<p>1. 學習與單槓有關的身體活動，並做出操作單</p>

	<p>2. 願意積極參與團體性的活動。</p> <p>3. 連續做出有氧運動的基本動作達 15 分鐘以上。</p> <p>4. 自由組合手部和腳步的有氧基本動作。</p>	<p>2.表現認真參與活動的態度。</p> <p>3.了解在校園或社區裡打球應該注意的安全事項。</p> <p>4.在閃躲遊戲中體會時間與空間的掌控能力。</p> <p>5.在遊戲中熟練擊球過網動作。</p> <p>6.在發球遊戲中學習與同學互動及彼此協助的技巧。</p> <p>7.培養認真參與學習及喜愛桌球運動的習慣。</p>	<p>2.了解飲食和運動會影響體重。</p> <p>3.運用「學童每日飲食指南」的食物類別及份量來選擇食物。</p> <p>4.能規畫符合均衡膳食觀念的飲食菜單。</p>	<p>2.熟練擺臂與步伐間的相互配合。</p> <p>3.掌握不同的跑步節奏。</p> <p>4.找到屬於自己的跑步節奏。</p> <p>5.做出正確的彎道跑姿勢。</p> <p>6.快樂的參與各項遊戲或運動。</p> <p>7.掌握不同的跑步節奏。</p> <p>8.做出「過關練習」中所運用的動作。</p> <p>9.表現互相觀摩與鼓勵的學習態度。</p> <p>10.了解擁有良好體適能的益處。</p> <p>11.對於能夠提升體適能的活動，抱持積極的態度。</p> <p>12.參與分享與討論，建立正確的健康行為。</p>	<p>心。</p> <p>2.表達對燒燙傷患者的關懷。</p> <p>3.演練火場逃生的技巧。</p> <p>4.遇到緊急情況時會撥打 119 叫救護車。</p> <p>5.參與並接觸親水活動。</p> <p>6.遵守規則並注意自身與同儕的安全。</p> <p>7.在遊戲中表現出合作的態度。</p> <p>8.進行韻律呼吸及其遊戲。</p> <p>9.信任同伴，快樂的參與學習活動。</p>	<p>2.學習以正面積極的態度面對青春期。</p> <p>3.了解月經和夢遺的生理意義與個別差異。</p> <p>4.學習以正面積極的態度面對青春期。</p> <p>5.知道如何做好月經期間的保健工作。</p> <p>6.知道如何保護男性的生殖器官。</p> <p>7.澄清觀念，破除性別刻板印象。</p> <p>8.建立正確的性別意識。</p> <p>9.懂得分析自己與他人的差異。</p> <p>10.學習接納自己，肯定自我的價值。</p>	<p>槓的動作或遊戲。</p> <p>2.願意和同伴快樂參與學習活動。</p> <p>3.樂意合作布置可移動的運動設備器材。</p> <p>4.在參與的活動中遵守團體規範，並肯定自己及他人的表現。</p> <p>5.學會扯鈴的基本動作以及各種招式的技巧。</p> <p>6.培養認真參與及同儕間相互激勵的學習態度。</p>
課程名稱	<p>L1 可愛的鴨子</p> <p>L2 身體動一動</p>	<p>L1 傳接與投籃</p> <p>L2 小組對抗賽</p> <p>L3 傳接躲避球</p> <p>L4 桌球小天地</p>	<p>L1 神奇的營養素</p> <p>L2 飲食運動要注意</p>	<p>L1 跑步充電站</p> <p>L2 跳躍樂無窮</p> <p>L3 認識體適能</p>	<p>L1 危險就在身邊</p> <p>L2 可怕的火災</p> <p>L3 救護小先鋒</p> <p>L4 親水遊戲</p>	<p>L1 成長路快慢行</p> <p>L2 青春你我他</p> <p>L3 關心與尊重</p>	<p>L1 單槓變化多</p> <p>L2 木上平衡行</p> <p>L3 一起鈴來瘋</p>
學習評量	<p><input type="checkbox"/>口頭評量</p> <p><input type="checkbox"/>紙筆評量</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>實作評量</p> <p><input type="checkbox"/>檔案評量</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>口頭評量</p> <p><input type="checkbox"/>紙筆評量</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>實作評量</p> <p><input type="checkbox"/>檔案評量</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>口頭評量</p> <p><input type="checkbox"/>紙筆評量</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>實作評量</p> <p><input type="checkbox"/>檔案評量</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>口頭評量</p> <p><input type="checkbox"/>紙筆評量</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>實作評量</p> <p><input type="checkbox"/>檔案評量</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>口頭評量</p> <p><input type="checkbox"/>紙筆評量</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>實作評量</p> <p><input type="checkbox"/>檔案評量</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>口頭評量</p> <p><input type="checkbox"/>紙筆評量</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>實作評量</p> <p><input type="checkbox"/>檔案評量</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>口頭評量</p> <p><input type="checkbox"/>紙筆評量</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>實作評量</p> <p><input type="checkbox"/>檔案評量</p>
	<p>1.操作學習</p> <p>2.教師觀察</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 學生發表</p> <p>3. 教師觀察</p>	<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>1.操作學習</p> <p>2.學生發表</p> <p>3.教師觀察</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 學生發表</p> <p>3. 操作學習</p> <p>4. 學生自評</p> <p>5. 實際演練</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 提問回答</p> <p>3. 學生發表</p> <p>4. 學生自評</p>	<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>

教學資源	<p>1.前確認教學活動空間，帶領學生至空曠場地，例如：室內體育中心、舞蹈教室或室外草地。</p> <p>2.準備音樂播放設備與美國鴨子舞的音樂。</p> <p>3.準備音樂播放設備與適合有氧運動的律動音樂。</p> <p>4.每人準備 200c.c.白開水及擦汗用的毛巾。</p>	<p>1.教師帶領學生到籃球場，依據班級人數準備足夠的籃球，以及兩種不同顏色便利貼。</p> <p>2.教師帶領學生到室內或室外平坦的地面，準備足夠教學用的躲避球。</p> <p>3.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或桌球室。</p> <p>4.教師準備球籃數個，並依據學生人數準備每人一顆桌球、一枝桌球拍（直拍或橫拍皆可）。</p> <p>5.教師準備球籃數個，並依據學生人數準備每人一顆桌球、一枝桌球拍（直拍或橫拍皆可）。</p>	<p>1.教師準備六大營養素精靈頭套。</p> <p>2.教師事先設計機智快答的營養素題目卡。</p> <p>3.教師事先準備「國人膳食營養素參考攝取量(100 年修訂)」，亦可利用網路作為教學資源，例如：食品藥物消費者知識服務網。</p> <p>4.教師事先發下「我的飲食菜單」。</p> <p>5.師生共同蒐集營養不良的相關新聞報導。</p> <p>6.教師事先蒐尋並準備「臺灣地區國小學童營養健康狀況調查結果」。</p> <p>7.教師事先搜尋並準備「體適能常模——身高」、「體適能常模——體重」。</p> <p>8.教師事先準備運動飲食的搭配建議資料。</p>	<p>1.課前確認教學活動空間，例如：學校操場跑道或平坦空地。教師事先準備口哨、標的物 4~5 個（例如：三角錐）。</p> <p>2.課前確認教學活動空間，例如：學校操場跑道或平坦空地。</p> <p>3.教師事先準備口哨、標的物 4~6 個（例如：三角錐）、皮尺或繩子 3~5 條、粉筆 3~5 枝。</p> <p>4.教師準備紙箱、三角錐 4 個、橡皮筋繩 2 條、籃球數顆和呼拉圈數個，亦可結合校內其他設施。</p> <p>5.教師蒐集體適能的詳細資訊，例如：教育部體育署體適能網站。</p>	<p>1.教師事先準備電扶梯事故、校園事故相關報導。</p> <p>2.師生共同蒐集實驗室事故傷害相關資料。</p> <p>3.教師準備微波爐專用容器。</p> <p>4.教師蒐集公共場所避難逃生路線圖及公共場所火災案例相關報導。</p> <p>5.教師蒐集火災時事報導及消防常識的簡報或影片。</p> <p>6.準備毛巾、水盆和安全軟墊 2-4 塊、急救箱及冰敷袋。</p> <p>7.將學生分組，並請各組準備空餅乾盒或工具箱、醫藥用品及醫藥用品清單。</p> <p>8.學生準備泳裝、泳帽和泳鏡及桌球 1 顆。</p> <p>9.教師準備錢幣數十枚。</p>	<p>1.教師於課前準備全班的身高、體重資料，作為上課教學之用。</p> <p>2.師生於課前共同蒐集影響生長發育的相關資料。</p> <p>3.教師準備第二性徵的圖片、影片或簡報，並於課前準備一個青春信箱，作為教學活動的輔助工具。</p> <p>4.課前先將學生分組，4-5 人一組，各組準備一張白紙。</p> <p>5.準備紙褲及不同型號的衛生棉，作為活動的輔助工具。</p> <p>6.課前將學生分為 4-5 人一組，請學生課前討論，找一位組員們所崇拜的人，例如：音樂、運動或科技等方面的成功人物，分析他的優點和缺點，以及他如何克服困難，獲得成就。</p>	<p>1.教師課前確認單槓設備現場的安全性。</p> <p>2.準備體操用的安全軟墊布置於單槓下方。</p> <p>3.準備體操用的安全軟墊 4 塊、平衡木 2 具、呼拉圈 2 個、軟質球 2 顆。</p> <p>4.師生準備練習用的扯鈴，每人一鈴。</p>
教學重點	<p>L1 可愛的鴨子</p> <p>【活動一】鴨子找朋友</p> <p>1.教師引導學生討論鴨子的身體構造以及運動型態，並歸納出重點：(1)鴨子的外型 (2)鴨子走路的姿態(3)鴨子的胸、腹部。</p> <p>2.教師和學生一同運用肢體來探索鴨子的姿態與肢體動作：(1)鴨子走路：雙腿微彎內八，四指併攏手背朝上，放在身體兩側。</p>	<p>L1 傳接與投籃</p> <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，伸起手肘，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</p>	<p>L1 神奇的營養素</p> <p>【活動一】食物中的小精靈（一）</p> <p>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。</p> <p>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）</p> <p>1.教師舉例說明營養素</p>	<p>L1 跑步充電站</p> <p>【活動一】原地擺臂練習</p> <p>1.教師說明並示範正確的擺臂動作：兩手屈肘，手掌半握拳，以大臂為支撐點，前後自然擺動，向前擺時拳頭至下巴，向後擺時拳頭至腰際。</p> <p>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</p>	<p>L1 危險就在身邊</p> <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，也不要靠在電扶梯上嬉戲或反向奔跑。避免將頭、手伸出電扶梯外。若發生意外時，記得按緊急停機鈕（通常位於電扶梯起點或終</p>	<p>L1 成長路快慢行</p> <p>【活動一】你快我慢沒關係</p> <p>1.教師請學生進行戲劇表演，劇情簡介：奇奇表示自己在學校測量身高時是全班最矮的學生，由於雙胞胎哥哥和姐姐都很高，他很疑惑自己怎麼會這麼矮？此時，哥哥和姐姐安慰他，並幫助他了解，在青春期開始或升上國中後，就可能開始長高。</p> <p>2.透過戲劇引導學生關</p>	<p>L1 單槓變化多</p> <p>【活動一】跳上跳下</p> <p>1.教師指導學生在單槓下方布置軟墊，並特別加強身體各關節（頸、肩、肘、腕、膝、踝等）的繞環暖身運動。</p> <p>【活動二】下槓方法 123</p> <p>1.教師示範並指導學生練習下槓方法：</p> <p>(1)自然下槓：跳躍上槓後，以腹部為中心，雙腳自然落地下槓。</p> <p>(2)擺振下槓：跳躍上</p>

<p>(2)鴨子划水：雙手放在身體兩側，手肘彎曲，向後畫圈。(3)鴨子振翅：雙手展開，上下拍翅。(4)鴨子吃東西：雙手右上左下放在嘴前，手心相對做上下開合的動作。(5)鴨子下蛋：雙手手肘彎曲，身體由上而下扭臀。</p> <p>【活動二】美國鴨子舞</p> <p>1.教師示範說明美國鴨子舞的基本動作：(1)雙手四指併攏模仿鴨嘴張合四次。(2)雙手屈肘在體側上下夾膀，模仿振翅四次。(3)雙手自然屈肘在體側，模仿鴨尾搖臀四次。(4)雙手在胸前拍手四次。(5)1~4 動作反覆做四次。(6)兩人勾右臂互繞圈做跑跳步，再換邊重複。(7)上述動作反覆做兩次。</p> <p>2.教師兩人一組，配合音樂跳美國鴨子舞。前奏 12 拍手插腰預備，教師帶領學生圍成雙重圓，將學生分成內圈與外圈，配合音樂跳，但在拍手 2 拍之後，可以做兩種變化。</p> <p>L2 身體動一動</p> <p>【活動一】歡樂學舞步</p> <p>1.教師帶領學生配合律</p>	<p>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，投球組組員將球撿回，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> <p>L2 小組對抗賽</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</p>	<p>不足或缺乏時會發生的健康問題。</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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】學童每日飲食指南</p> <p>1.教師向學生說明，身體所需的營養素來自各類食物，依照衛生福利部食品藥物管理署所公布的「學童每日飲食指南」建議，每天均衡攝取六大類食物，並養成喝白開水的習慣，才是營養均衡又健康的飲食原則。</p>	<p>環，直到動作流暢為止。</p> <p>【活動二】手腳協調</p> <p>1.教師說明並示範動作：擺臂後擊、擺臂抬腿走、擺臂抬腿跑。</p> <p>2.教師請學生練習上述三種擺臂的動作，並從旁協助輔導。</p> <p>【活動三】跑出節奏</p> <p>1.教師指導學生布置場地，將 5 個標的物分置成 Z 形或將 4 個標的物排成方形，每個標的物間相隔約 20 公尺。</p> <p>2.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> <p>【活動四】追逐遊戲</p> <p>1.教師事先以標的物在地上標示出甲隊起跑線、乙隊起跑線、追逐區和安全區的位置。</p> <p>2.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> <p>【活動五】彎道跑練習</p> <p>1.教師先說明並示範彎道跑的動作。</p> <p>2.教師將學生分為 5 組，每組分別在一個跑</p>	<p>點)。</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，不但會傷害自己，也會傷害到別人。</p> <p>【活動三】實驗室安全</p> <p>1.教師說明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，勿將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.教師說明微波爐是常見的家電用品，使用時要遵守安全注意事項才能避免危險發生：避免微波爐空轉，以免故障或引發危險。金屬容器不可放入爐內微波，因為金屬會隔絕與反射大部分的微波，使容器內的食物無法加熱，甚至</p>	<p>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> <p>【活動二】成長階段比一比</p> <p>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> <p>【活動三】成長祕訣</p> <p>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> <p>(1)睡飽飽、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> <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</p>	<p>槓後，以腹部為中心，雙腳先伸直向前擺，接著雙腳向後擺，腰先離開單槓，再用兩手推開單槓後雙腳落地。</p> <p>(3)向前迴環下槓：跳躍上槓後，複習三年級學過的教材，做出「向前迴環下」的動作。即腹部緊靠單槓，由上半身的重心導引，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，其中一人跳躍上槓，其餘站在槓下用手輪流和槓上用腳的同學猜拳（剪刀—雙腿交叉，石頭—雙腿併攏，布—雙腿打開）。</p> <p>2.上槓者猜贏時，繼續留在槓上接受挑戰；猜輸時，接受槓下猜贏者的指令，做出三種下槓方法的其中一種動作下槓，再由下一位同伴跳躍上槓，如此反覆進行猜拳遊戲活動。</p> <p>【活動四】跳躍上槓轉身下槓</p> <p>1.練習轉身下槓的技巧：</p> <p>(1)跳躍上槓後，在槓上做出靜止的動作若干秒。(2)單（右）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)</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>動性強的音樂做簡單的走、跑、跳等組合足步動作，以達到暖身的目的。</p> <p>2.教師說明並示範下列各種舞步，並讓學生分組練習與試做：原地踏步、踏併步、麻花步。</p> <p>【活動二】手臂變化多</p> <p>1.教師示範說明下列各種手臂動作，讓學生分組練習：屈伸肘（上、側、下）、拍手、繞腕、手臂上下揮動。</p> <p>2.3~4 人一組，教師指導學生將屈肘舉臂動作改編，例如：變換舉臂方向或屈肘位置。</p> <p>【活動三】手舞足蹈</p> <p>1.教師引導學生運用常見的肢體動作，配合基本的舞蹈步伐，各自設計手腳組合的動作，例如：踏步加拍手等。</p> <p>2.音樂開始，教師可指定學生帶領全班做手臂加上足部的組合動作。慢慢融入有氧運動的觀念，引導學生隨著音樂將動作步伐由慢到快再到慢，做一完整的律動練習，培養有氧運動觀念和基礎。</p> <p>【活動四】請你跟我這樣做</p>	<p>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 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> <p>L3 傳接躲避球</p> <p>【活動一】傳接球練習</p> <p>1.安排三種傳接訓練：(1)雙人傳接球：兩人一組相對站立距 5 公尺，兩人互傳一球，將球傳向接球者胸前。(2)3 人傳接 1 球：3 人站成三角形，各自距 5~8 公尺。第一個傳給第二個，第二個再回傳給第一個；接著第一個傳給第三個，第三個傳給第二個，再回傳給第三個；最後第三個再傳回第一個。依此進行 2~3 次，交換位置繼續練習。(3)3 人傳接 2</p>	<p>【活動六】飲食計畫</p> <p>1.教師請學生閱讀課本第 77 頁，師生共同檢視國小 4 年級學生小力的一天飲食內容，並依據「學童每日飲食指南」的建議進行計算，請學生發表看法。</p> <p>2.教師請學生拿出課前所發的「我的飲食菜單」，並請學生依據所學到的飲食原則，試著設計一天三餐的飲食計畫。完成後，教師徵求學生上臺發表，師生共同討論、給予建議。</p> <p>L2 飲食運動要注意</p> <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，全穀根莖類、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</p>	<p>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> <p>【活動六】彎道跑和直道跑</p> <p>1.教師事先測量並安排好操場的活動距離：彎道跑距離 40 公尺、直道跑距離 40 公尺。</p> <p>2.教師說明並示範直道跑的動作，將學生分為 5 組，每組分別在一個跑道上進行「彎道跑後接直道跑」練習。</p> <p>【活動七】緩步跑和快速跑</p> <p>1.教師事先測量距離，放置標的物在距離起跑線 20 公尺處，說明並複習直道跑的動作後，將學生分為 5 組，每組分別在一個跑道上進行「20 公尺緩步跑接 40 公尺快速跑」。</p> <p>2.接著，教師將標的物放置在距離起跑線 10 公尺處，請學生分組進行「10 公尺緩步跑接 50 公尺快速跑」。</p> <p>【活動八】快跑遊戲</p> <p>1.教師事先測量距離，放置標的物在距離起跑線 50 公尺處當作終點，並將學生 4~5 人分為一組，每組分別站立於起跑線後，當哨音一響，第一棒出發快速跑至終點後，再慢慢走到跑道外側休息。第二棒待第一棒跑至終點時即可出發，以此類推。</p>	<p>會產生火花或爆炸。不可使用一般塑膠容器盛裝食物加熱，以免容器融化變形或釋出有毒物質。雞蛋、栗子等有殼食物不要放入爐內微波，以免爆炸。</p> <p>L2 可怕的火災</p> <p>【活動一】公共場所防火檢核</p> <p>1.師生共同討論公共場所應具備的防火設施：兩個不同方向的逃生出口；安全門可以輕易開啟；安全梯道保持暢通；走道、通道及轉彎處有避難方向的指示燈；滅火器放置在明顯且易於取用的地方。</p> <p>2.教師向學生補充說明「滅火器的使用方法」。</p> <p>【活動二】居家防火措施</p> <p>1.師生共同討論居家防火安全注意事項：室內裝設防煙探測器；出入口或樓梯維持淨空，不堆放物品阻礙逃生；備有滅火器並熟悉使用方法；陽臺或窗戶不封死，預留逃生出口；離開瓦斯爐前先關閉爐火；同一個插座上，不要插太多電器插頭。</p> <p>【活動三】火場逃生</p> <p>1.配合課本內容共同討論火場逃生及避難的基本原則。</p> <p>2.如果逃生路徑不安</p>	<p>全，無法及時逃出屋外</p> <p>執行策略。</p> <p>L2 青春你我他</p> <p>【活動一】青春信箱</p> <p>1.教師說明每個人進入青春期的時間不同，通常女生進入青春期的時間比男生早，大約在 10~14 歲之間；男生則是在 12~17 歲之間。</p> <p>2.教師說明在青春期階段身心會有很大的變化，詢問學生對青春期待或疑問，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</p> <p>1.教師配合第二性徵圖片、影片或簡報教材，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.教師配合課本圖文說明女性進入青春期後，就會有月經出現，表示生理上已經具有生育能力。男性從青春起，體內會分泌精液，當分泌量過多時，就會自然排出體外，這種現象大多發生在睡夢中，稱為夢遺，表示男性生理的成熟。</p> <p>【活動四】青春連線</p> <p>1.各組在紙上畫一個 4x4 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，讓學生舉手搶答。答對問題</p>	<p>另一（左）腳跨過單槓，做出雙腿伸直併攏的姿勢下槓。(5)選擇</p> <p>【活動二】下槓動作，包括「自然下槓」、「擺振下槓」和「向前迴環下槓」。</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，雙手離槓、雙腳落地，落地點離槓 1 公尺以上。</p> <p>L2 木上平衡行</p> <p>【活動一】撐箱上木</p> <p>1.教師指導學生完成以下動作：</p> <p>(1)助跑 3~5 步後，雙腳踩踏板，接著雙手五指略微分開，按壓在縱向跳箱上，寬與肩同；同時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。</p> <p>(2)兩手一前一後，同時向前按壓平衡木，接著兩腳也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。</p> <p>(3)在平衡木上行進，走到平衡木的末端兩腳向前、向上跳再雙腳落地，落地時雙手保持平衡，完成下木動作。</p> <p>【活動二】踏跳箱上木</p> <p>1.教師指導學生完成以下動作：</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>1.帶領學生利用上一節所練習的手腳動作，配合音樂做暖身有氧活動。</p> <p>2.適時指定熟練學生帶動全班做動作。</p> <p>【活動五】身體動一動</p> <p>1.教師向學生介紹為什麼要學習有氧運動？讓學生了解有氧運動可以有效促進脂肪燃燒，並且幫助較為瘦弱的學生增進心肺功能以及增強抵抗力。它是一種促進學生身心健康的最佳運動。</p> <p>2.指導學生模仿各種休閒運動的手部動作與上一節課所學到的舞步組合起來，例如：跳繩手部動作加麻花步、蛙式划臂加踏併步、空手運（籃）球加急馳步、桌球空手揮正拍及反拍加開合跳步、划船加抬膝步。</p> <p>3.教師不使用口令，純粹以動作帶領約 5～6 分鐘，再慢慢的提高強度，保持定常狀態後再慢慢的降低強度。</p>	<p>球：3 人站立位置成三角形，以兩個球進行傳接練習，進行方式和(2)。</p> <p>【活動二】閃躲練習</p> <p>1.面對的兩人反覆傳球</p> <p>2.閃躲者如被擊中，與攻擊者交換角色。</p> <p>【活動三】綜合練習</p> <p>1.規則：(1)攻擊組從傳球組手上接球後，投擲直球或反彈球攻擊，不可越線、不可踩線。(2)閃躲組練習閃躲，可接球不能踢球，被球碰到身體算出局。(3)傳球組負責將躲避球依序傳給攻擊組。(4)各組都輪過後，三組交換任務。</p> <p>【活動四】計時攻擊賽</p> <p>1.規則：(1)攻擊組可投直球或反彈球攻擊閃躲組但不可越線、不可踩線、不可傳球給同組組員。(2)閃躲組可閃躲或接球後傳給接球組但不能踢球，球碰到身體就出局。(3)每場計時 5 分鐘，輪流擔任攻擊組，擊中 1 人得 1 分。</p> <p>【活動五】躲避球比賽正式規則</p> <p>1.教師引導學生對躲避球規則有共識，再進一步說明新式躲避球的比賽規則。</p>	<p>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> <p>3.教師請學生討論：如果體重不理想，應該如何改進飲食與運動的習慣？</p> <p>【活動四】運動飲食小百科</p> <p>1.教師說明運動前的飲食會影響運動的表現，並請學生閱讀課本運動前的飲食原則。</p> <p>2.教師說明因為運動時會流汗，水分會流失，因此需要補充適量的水分。</p> <p>3.教師請學生閱讀課本第 80 頁運動後的飲食原則，舉例說明「運動後的飲食搭配」，例如：鮪魚三明治和低脂牛奶；香蕉和優酪乳，並強調「運動後的食物禁忌」，例如：炸雞、</p>	<p>2.教師指導學生進行「50 公尺快跑遊戲」之後，接著進行「60 公尺快跑遊戲」，活動進行方式相同。</p> <p>L2 跳躍樂無窮</p> <p>【活動一】立定跳遠</p> <p>1.教師說明並示範立定跳遠動作。</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>1.將繩子排列為兩邊距離不一的河溝，如課本</p>	<p>時，應該立刻關門，用毛巾或衣物將門縫塞緊，避免濃煙進入。跑到靠近馬路的陽臺或窗口等待救援，切勿盲目跳樓。</p> <p>【活動四】安全逃生計畫</p> <p>1.教師說明規畫安全逃生計畫並演練的重要性。平時多一分準備，面臨可怕的火災時才能提高生存的機會。</p> <p>2.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，約定逃出後的集合地點。</p> <p>【活動五】感受他的痛</p> <p>1.教師說明被火灼傷的患者需要忍受極大的身心疼痛，而且為了減輕身上疤痕的疼痛感，並且保護新生的皮膚組織，需要穿戴壓力衣。</p> <p>2.師生共同討論該如何表達對燒燙傷患者的關懷。</p> <p>【活動六】火場逃生大考驗</p> <p>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？如何穿過濃煙四起的火場？如果所在樓層著火，該如何避難？</p> <p>L3 救護小先鋒</p> <p>【活動一】灼燙傷處理</p> <p>1.教師說明灼、燙傷時</p>	<p>的組別可以進行賓果遊戲，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.教師配合課文引導學生共同討論女生在月經期間應注意的事項。</p> <p>【活動六】帥哥看過來</p> <p>1.教師配合課文引導學生共同討論男生在青春期間應注意的事項。</p> <p>L3 關心與尊重</p> <p>【活動一】非關男女</p> <p>1.教師說明受到第二性徵的影響，青春期的男女生在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？</p> <p>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。</p> <p>3.教師適時澄清觀念，鼓勵學生破除性別刻板印象，「女生也可以勇敢堅強」、「男生也可以溫柔體貼」，這樣才可以充分發揮個人潛力，不因性別刻板印象而畫地自限。</p> <p>【活動二】不受性別限制</p> <p>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。</p> <p>2.教師適時澄清觀念，</p>	<p>(1)助跑 3～5 步後，用慣用腳（單腳）踩踏板起跳，另一腳踏上跳箱的近端（靠近踏板處），再向前走一步到跳箱的遠端（靠近平衡木處）。</p> <p>(2)輕跳到平衡木上成站立狀。</p> <p>(3)在平衡木上做出向前、轉身向後、側行等行進動作，最後兩腳向前向上跳躍落地。落地時，雙手保持平衡，完成下平衡木的動作。</p> <p>【活動三】木上大挑戰</p> <p>1.在平衡木上挑戰以下動作：</p> <p>(1)撐箱上木。</p> <p>(2)平衡木上來回行進。</p> <p>(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。</p> <p>(4)在平衡木上用腰部搖動呼拉圈 5 次以上不掉落。</p> <p>(5)完成下平衡木。</p> <p>【活動四】木上闖關王</p> <p>1.教師指導學生在平衡木上完成【活動三】挑戰動作的闖關遊戲，每關得分為 1～2 分。</p> <p>2.每關設關主 1 人，並授予評分權，可依關主觀察闖關者的表現優劣，給予 1～2 分，五關合計最高分為 10 分。</p> <p>L3 一起鈴來瘋</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>【活動六】躲避球比賽</p> <p>1.全班分為三組進行新制躲避球比賽。</p> <p>L4 桌球小天地</p> <p>【活動一】擊球過網遊戲</p> <p>1.各組分開在不同球桌同時開始，每組每次1人，自己朝桌面丟反彈球，擊球到對面球桌，對面組員協助接球。</p> <p>2.每人計時1分鐘，成功擊球過網得1分，累計總分最高的組別獲勝。</p> <p>【活動二】擊球訓練站</p> <p>1.1人擔任「小教練」，將球丟在指定區內；1人擔任「小球員」負責揮拍擊球；其他組員擔任「管理者」幫忙撿球。</p> <p>2.小球員將球籃中的球自丟自擊，打完後換人，原來擔任「小球員」者換當「小教練」，原來擔任「小教練」者換當「管理者」，「管理者」則依序擔任「小球員」，以此類推。</p> <p>【活動三】發球規則</p> <p>1.發球者必須用手把球向上拋起（與地面垂直），但不可讓球旋轉。</p> <p>2.拋球的高度是在球離開手掌之後拋起至少</p>	<p>薯條、甜甜圈、洋芋片、可樂等。</p> <p>【活動五】運動飲食小達人</p> <p>1.教師將學生分成數組，討論課本第81頁的情境，請各組派代表，上臺分享討論的結果與選擇的原因。</p> <p>2.教師可請學生檢視自己的運動飲食行為，並說出改進的方法。</p>	<p>所示。</p> <p>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</p> <p>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>2.教師說明各關卡的遊戲規則，並提醒各關卡需配合的注意事項，帶學生實際走過一趟。</p> <p>3.教師將全班分組，每組4~6人，每組每站自由練習5分鐘後，依序換站練習，教師於行間巡視並進行動作指導，提醒學生注意安全。</p> <p>【活動七】衝破難關</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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>L3 認識體適能</p> <p>【活動一】體適能知多</p>	<p>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；由傷口中央向四周環形塗抹消炎藥膏。</p> <p>2.請學生2人一組練習，互相觀摩糾正，教師巡視指導。</p> <p>【活動三】扭傷處理</p> <p>1.教師說明扭傷處理的原則（PRICE）：保護及固定受傷部位（P：protect）；停止受傷部位的活動（R：rest）；冰敷受傷部位（I：icing）；以彈性繃帶包紮、壓迫受傷部位（C：compression）；抬高受傷部位（E：elevation）。</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>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> <p>【活動三】刮目相看</p> <p>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> <p>【活動四】知己知彼</p> <p>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。</p> <p>2.各組推派代表上台分享課前蒐集的成功人士資料。</p>	<p>【活動一】扯鈴故事</p> <p>1.教師引導學生了解扯鈴的源流文化。</p> <p>【活動二】扯鈴家族</p> <p>1.教師配合實際物品或課本圖片介紹扯鈴的種類、材質。</p> <p>【活動三】扯鈴前準備</p> <p>1.教師指導學生操作扯鈴前準備工作。</p> <p>【活動四】遛鈴拉鈴</p> <p>1.教師指導學生將鈴繩勾放於扯鈴軸心，順著扯鈴行進方向在地上「遛鈴」。</p> <p>2.教師指導學生拉鈴，將鈴繩勾放於扯鈴軸心，人正對「鈴面」的方向，接著「右手拉高、同時左手放低」，再「左手拉高、同時右手放低」多次練習。</p> <p>【活動五】低手交叉運鈴</p> <p>1.教師示範並提醒慣用右手的學生，右棍線交叉在裡邊，慣用左手者則反之。</p> <p>2.低手交叉運鈴步驟：右手低、左手高。右手往軸心上方拉高時，緊密拉靠著扯鈴軸心來移動鈴繩；當右手拉高到最後，手腕必須再「抽揚快擺」一次，以增加扯鈴旋轉的速度。左手配合動作時，只需輕、緩拉起，不可用力抽動。</p> <p>【活動六】開線運鈴</p> <p>1.教師指導學生學習開</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>16 公分。</p> <p>3.當球從拋起的最高點落下後，發球才可擊球。</p> <p>4.擊球後，球應先觸及己方的球桌，後越過球網，再觸及對方的球桌。</p> <p>【活動四】發球練習</p> <p>1.一人持拍練習發球，另一人在對面接球，接到後將球傳回給持拍者。</p> <p>2.一人發球 10 次後，發球與接球者角色互換，反覆練習。</p> <p>【活動五】發球遊戲</p> <p>1.教師指導學生 3 人一組練習。一人是發球者，一人是裁判，另一人到發球者的對面接球。</p> <p>2.發球者練習發球過網 10 次，成功一次得 1 分。</p> <p>3.發球者發球 10 次後，三人角色輪替。</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為三戰兩勝制，可鼓勵學生利用課餘時間練習。</p> <p>【活動七】桌球單打遊戲</p> <p>1.三人一組進行單打比賽，其中一人擔任「小裁判」，採三戰兩勝制。</p> <p>【活動八】挑戰單打王</p>		<p>少</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>2.透過討論與分享，對健康行為有更具體的理解，並藉由「體適能的益處」引導學生積極參與提升體適能的運動。</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 的方式；手機無訊號時，可以撥打「112」國際急難救助語音系統，轉接消防局或警察局。</p> <p>L4 親水遊戲</p> <p>【活動一】游泳安全守則</p> <p>1.教師請學生閱讀課本第 48 頁，說明可能發生的危機狀況及安全注意事項。</p> <p>【活動二】水中漫步</p> <p>1.全班分成 6 組，每組每次 1 人，在水中直線走路前進，抵達對岸時，換下一位組員出發。輪流在水中前進，聽到哨音後開始進行。</p> <p>2.整組組員皆通過即算結束。</p> <p>【活動三】攻過城門</p> <p>1.指定 10~12 個學生擔任城門的角色，每 2 人相對而立，將雙手舉起搭住對方的手，扮演城門。各城門間保持適</p>	<p>線運鈴，鈴繩打開成 V 形（不必交叉繩或軸心繞繩），人正對「鈴面」的方向，順勢轉動運鈴，剛開始鈴速不可太快，保持穩定性。</p> <p>【活動七】平衡調鈴</p> <p>1.教師說明「調鈴」的動作要領，以慣用右手為例，如果扯鈴的鈴面外側高、內側（靠近身體）低，則須右手前擺、左手後擺，讓扯鈴回復平衡狀態。</p> <p>【活動八】金雞上架</p> <p>1.教師示範並指導學生「金雞上架」的動作要領。</p> <p>【活動九】螞蟻上樹</p> <p>1.教師示範並指導學生「螞蟻上樹」的動作要領。</p> <p>【活動十】扯鈴表演會</p> <p>1.請學生以個別或小組自行設計表演內容並演出。</p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>1.組內初選後選出優勝者為代表，與其他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>			<p>當的距離，分散站立於游泳池中。</p> <p>2.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。時間終了，由其他學生輪流扮演城門的角色。</p> <p>【活動四】讓球兒前進</p> <p>1.全班分成 4~5 組進行遊戲，每個學生各準備桌球 1 顆。下水後，每組成員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，每組成員輪流進行，整組最先完成的組別獲勝。</p> <p>【活動五】換氣三部曲</p> <p>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</p> <p>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「ㄅㄛ、」一聲。</p> <p>【活動七】翹翹板</p> <p>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</p> <p>1.全班分 4 組進行，每</p>	
--	--	--------------------------------------------------------------------------------	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

					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。 【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。	
--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

理解的六個層面

1. **說明(explanation)**: 透過通則和原則對於現象、事實、資料等提出可辯解的、有系統的敘述；做出有洞見的連結提出闡明性的舉例或例證。
2. **詮釋(Interpretation)**: 講述有意義的故事；提供適當的翻譯；對概念能揭示歷史或個人層面的說明；透過圖像、軼事、類比、模式而使其易於說明。
3. **應用(Application)**: 在多元、真實的情境中，有效使用已知的知能活用這個學科。
4. **有觀點(Perspective)**: 透過批判的眼光照見全局，聽出觀點。
5. **有同理心(Empathy)**: 根據直接經驗能敏感地覺知，進入另一個人的情感和世界觀之內，就是體諒。
6. **自我覺知(Self-knowledge)**: 表現後設認知的覺察力，覺知個人風格、偏見、心理投射，同時形塑個人理解的心智習性；省思學習和經驗的意義。

例如：

知道全球暖化 vs 理解全球暖化

能說明全球暖化的現象

能詮釋全球暖化對人類的影響

能應用全球暖化趨勢預測對生物的影響

能對全球暖化提出自身觀點/評價

能同理全球暖化對農民生活的影響

能了解反省自身生活型態對全球暖化的影響，並能付出行動實踐