

苗栗縣三義鄉鯉魚國民小學 112 學年度第 1 學期三年級健康與體育領域課程計畫

一、本領域每週學習節數（3）節，銜接或補強節數（0）節，本學期共（63）節。

二、本學期學習目標：

- 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。

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標 (核心素養)	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第一週	A2 系統思考與解決問題	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.教師請學生觀察課本第 6 頁，並提問： (1)小柚的餐盤中有哪些食物？ (2)爸爸的餐盤中有哪些食物？ (3)比較小柚和爸爸餐盤中的食物，有什麼不同之處？誰的食物組合比較好？為什麼？ 2.教師引導學生發現小柚的餐盤中肉類很多，爸爸的餐盤中蔬菜類較多，也沒有含糖飲料。	3	康軒版國小健體 3 上	發表 問答 實作 演練 實踐	

《活動 2》健康餐盤

1.教師拿出「健康餐盤」圖片，說明六大類食物適當攝取量：

(1)水果類：每餐分量一個拳頭大，並應選擇當季、多樣化的水果。

(2)堅果種子類：每餐分量一茶匙，約是大拇指的第一指節大小。

(3)豆魚蛋肉類：每餐分量一掌心。

(4)乳品類：每日 2 杯。(每杯約 240c.c.)

(5)蔬菜類：每餐分量比一個拳頭多一點。

(6)全穀雜糧類：每餐分量比一個拳頭多一點。(和 蔬菜類一樣多)

2.教師指導健康餐盤原則：每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大。菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多。豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。

《活動 3》小柚的一日三餐

1.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。

《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：

		<p>(1)選擇一項需改進的習慣。</p> <p>(2)制定改變的目標。</p> <p>(3)擬定執行計畫和獎勵。</p> <p>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。</p> <p>《活動6》簽訂契約</p> <p>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」。</p> <p>2.教師發下記錄表，請學生開始執行計畫，並如實記錄。</p> <p>《活動7》補救健康飲食</p> <p>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？</p> <p>2.教師以小袖為例說明：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>			
第二週	A2 系統思考與解決問題	<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>(3)文化因素。</p> <p>(4)宗教因素。</p> <p>(5)社區環境因素。</p> <p>(6)自然環境因素。</p> <p>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> <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</p>	3	康軒版國小健體3上	發表 實作 問答 總結性評量

		<p>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>《活動3》批判性思考</p> <p>1.教師詢問學生看過那些食品廣告，請學生分享廣告內容。</p> <p>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。</p> <p>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>			
第三週	<p>A1 身心素質與自我精進</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>第二單元生命的樂章</p> <p>第1課生長圓舞曲</p> <p>《活動1》我從哪裡來？</p> <p>1.教師播放影片《胎兒成長歷程》，並帶領學生閱讀繪本《我從哪裡來》、《小威向前衝》，並說明生命的開始和誕生的過程。</p> <p>2.教師強調：在媽媽的身體裡時，是每個人生長發育的開始，身長和體重會漸漸增加，身體各部位會逐漸成熟。</p> <p>《活動2》我像誰</p> <p>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</p>	3	康軒版國小健體3上	發表 觀察 自評 實作 問答 演練

	<p>傳」造成的。</p> <p>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>《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，現在的你有那些成長的變化？</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育的重要階段。想一想，怎麼做可以長高又長壯呢？</p> <p>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。</p> <p>《活動5》解決健康行動未達成問題</p> <p>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。</p> <p>2.教師說明：選擇一項需改善的健康問題，試著運用問題解決的技巧，訂定自己的健康改善計畫。步驟如下：</p> <p>(1)確定問題。</p> <p>(2)分析問題發生的原因。</p> <p>(3)列出解決的方法。</p> <p>(4)執行可行方案。</p> <p>(5)評估執行結果。</p> <p>(6)檢討與補救方式。</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</p>				
--	--	--	--	--	--

		<p>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>3.師生共同討論：</p> <p>(1)哪一組的做法比較好呢？為什麼？</p> <p>(2)站在對方的立場想一想，當時對方的內心想法可能是什麼？他為什麼會這麼做？</p> <p>(3)如果你是嘲笑者，你會怎麼表達自己的感受來化解衝突？</p> <p>(4)如果你是被嘲笑者，你會怎麼表達自己的感受避免破壞友誼？</p>				
第四週	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>【家庭教育】</p> <p>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>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.教師配合圖卡，說明人生各階段的特徵：</p> <p>(1)嬰兒期：能爬、能站，還不會走路和說話。</p> <p>(2)幼兒期：能走、能跑，喜歡問問題和玩遊戲。</p> <p>(3)兒童期：運動能力增強，可以完整表達想法和情緒。</p> <p>(4)青少年期：生長發育快速，身高和體重快速增加。</p> <p>(5)青年期：身體敏捷，肌肉強壯，生活可以獨立自主。</p> <p>(6)中年期：身體活動開始變慢，擔負的責任增加，例如：承擔較多工作量，在家裡要關照父母和子女等。</p> <p>(7)老年期：皮膚皺紋變多，髮色漸白，身體功能逐漸變差。</p>	3	康軒版國小健體 3 上	發表 實作 總結性評量	

		<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.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.教師請學生分享觀察的結果。</p> <p>3.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>			
第五週	A2 系統思考與解決問題	<p>第三單元快樂的社區</p> <p>第 1 課社區新體驗</p> <p>《活動 1》認識社區</p> <p>1.教師說明社區的定義：社區是指一群人居住在同一個地區，共同使用生活資源，並且彼此互動。社區可能是一棟大樓，也可能是一個漁村，或是一個農村，有的社區大有的社區小。</p> <p>2.教師透過問答引導學生介紹自己居住的社區。</p> <p>3.教師說明：臺灣各地有許多大小、文化不同的社區，每個社區的特色不一樣，生活方式也不太一樣。</p> <p>《活動 2》社區活動新發現</p> <p>1.教師說明：社區會舉辦各種活動凝聚居民的向心力，促進彼此之間的感情。社區活動包括各種不同的類型。</p> <p>2.教師發下「社區報報」學習單，請學生寫下自己或家人參加過哪些社區活動。</p> <p>3.請學生針對學習單內容進行發表與討論。</p> <p>《活動 3》關心社區健康</p> <p>1.教師說明社區健康活動並提問：你參加過社區的健康活動嗎？是什麼活動呢？</p>	3	康軒版國小健體 3 上	發表 實作

		<p>2.教師說明：近年來政府積極推動社區發展，營造健康的社區環境。不同的社區可能有不同的健康議題。</p> <p>3.請學生分組，在組內分享自己知道的社區健康促進組織，彙整後各組派人上臺發表。</p> <p>4.教師統整說明：社區裡的資源環環相扣，如果能結合志工團隊及不同背景的社區居民，將力量凝聚起來，就能做很多事。</p> <p>《活動4》社區小記者</p> <p>1.教師說明：越來越多人開始關心自己居住的社區，請想一想：</p> <p>(1)你喜歡你居住的社區嗎？</p> <p>(2)你覺得一個好的社區應該具備哪些條件呢？</p> <p>2.請二名學生當小記者，輪流訪問其他同學：你認為一個好社區有哪些條件？在居住環境方面應該具備哪些條件？在人際互動方面應該是怎樣的情況呢？</p>			
第六週	A2 系統思考與解決問題	<p>第三單元快樂的社區</p> <p>第2課社區環保</p> <p>《活動1》病媒對健康的危害</p> <p>1.教師說明：亂丟垃圾不但造成髒亂汙染環境，髒亂的環境除了會降低生活品質、影響心情，更會引來蚊子、蒼蠅、老鼠、蟑螂等病媒。</p> <p>2.教師說明病媒對健康的危害。</p> <p>《活動2》環境汙染與健康</p> <p>1.教師說明社區的環境與健康息息相關。</p> <p>2.教師請學生分享遇到空氣汙染時，會採取哪些行為來保護自己，並完成課本的勾選。</p> <p>3.教師補充說明：影響空氣品質的因素很多，除了社區內的空氣汙染外，也可能到受到境外移入汙染物或大氣擴散條件影響。從環保署的空氣品質</p>	3	康軒版國小健體3上	發表 問答 實作

		<p>監測站可以知道今天的空氣品質好不好。學校也會根據當日空氣品質的預測，懸掛不同顏色的旗幟。旗幟共分6色：綠色警戒、黃色警戒、橘色警戒、紅色警戒、紫色警戒、褐紅色警戒。</p> <p>《活動3》守護河川</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師引導學生討論佑佑的社區面臨的環境汙染問題和解決方法。 2.教師鼓勵學生不要輕忽自己的力量，小力量的累積也會有大幫助。 <p>《活動4》行動從我開始</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學生3-4人一組，各組最好分到居住在相同的社區，討論時才容易聚焦。 2.小組討論題目： <ol style="list-style-type: none"> (1)社區有環境汙染的問題嗎？是什麼問題呢？ (2)怎麼做可以改善社區汙染問題？ (3)區環境問題改善後，對社區居民有什麼好處？ (4)你能採取什麼行動，讓社區環境更美好？ 3.各組推派代表報告討論結果。 				
第七週	A2 系統思考與解決問題	<p>第三單元快樂的社區 第3課社區藥師好朋友</p> <p>《活動1》錯誤用藥習慣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師配合外婆購買地攤藥品的情境說明並提問： <ol style="list-style-type: none"> (1)外婆在廟口買藥的原因是什麼？ (2)在廟口買的藥有藥品許可證嗎？吃了會不會影響身體健康？醫生會同意嗎？如果對上面這些問題都不清楚，就不應該買來吃。沒經過醫師診斷就自己買藥吃，很可能會傷害身體。 2.教師強調：路邊賣的藥來路不明，切勿購買以免傷害身體健康。 <p>《活動2》正確用藥五大核心能力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明「正確用藥五大核心能力」： 	3	康軒版國小健體3上	發表 問答 實作 總結性評量	

	<p>(1)做身體的主人，堅持用藥五不原則：不聽、不信、不吃、不推薦、不買。</p> <p>(2)清楚的表達自己的身體健康狀況。</p> <p>(3)看清楚藥品標示，如果有疑問一定要問清楚。</p> <p>(4)清楚用藥方法與時間。</p> <p>(5)與醫師、藥師做朋友。</p> <p>《活動3》健康「藥」注意</p> <p>1.教師以外婆吃過飯後回房間吃藥，因為光線不夠，又沒看清楚標示而吃錯藥的例子，詢問學生：吃藥前要注意哪些事，才不會吃錯藥呢？</p> <p>2.教師統整說明吃藥前的注意事項：</p> <p>(1)取藥、吃藥的地方光線要明亮。</p> <p>(2)吃藥前，要仔細觀察藥物的外觀、顏色和大小，確認是否拿對藥物。</p> <p>(3)每次吃藥前，都要仔細確認藥袋上的藥名、用法和用量。</p> <p>(4)未經醫師或藥師同意，不擅自更改用藥的劑量或停藥。</p> <p>《活動4》認識社區醫療資源</p> <p>1.教師課前請學生調查社區中的醫療資源，學生分享調查的結果，並嘗試將這些醫療資源分類：衛生行政機構、公立、私立醫院、診所、藥局。</p> <p>2.教師以外婆到衛生所治療為例，說明醫療資源會因為城鄉區域性不同而有差異。目前臺灣採取醫藥分業，由醫師看診、藥師給藥，所以有的診所中會有專業藥師。但是部分衛生所中只有醫師，所以要拿處方箋到健保藥局領藥。</p> <p>《活動5》藥物的保存與處理</p> <p>1.教師說明保存藥物的正確方式：</p> <p>(1)藥品應放置在陰涼乾燥處，避免曬太陽。</p> <p>(2)內服與外用藥應分開存放，以免誤用。</p>				
--	---	--	--	--	--

		<p>(3)藥品標籤和說明書應隨藥物保存。</p> <p>(4)定期檢查家中藥物，過期則丟棄不用。</p> <p>2.教師說明過期藥物的處理方法：</p> <p>(1)藥水類處理方法。</p> <p>(2)藥丸類。</p> <p>(3)有藥丸又有藥水時。</p> <p>3.有些社區藥局或醫院藥局設有「廢棄藥物檢收站」，可以把過期藥物交由藥師協處理。</p> <p>《活動 6》中藥用藥安全五撇步</p> <p>1.教師說明「中藥用藥安全五撇步」：</p> <p>(1)停偏方。</p> <p>(2)看中醫。</p> <p>(3)聽仔細。</p> <p>(4)選合格。</p> <p>(5)用對藥。</p>				
第八週	C2 人際關係與團隊合作	<p>第四單元與繩球同行</p> <p>第 1 課隔繩對戰</p> <p>《活動 1》用手擊球與擊球接龍</p> <p>1.教師帶領學生複習用手擊球動作要領：</p> <p>(1)拳頭擊球：側身，擊球手握拳，另一手輕拋球，用拳頭將球擊出。</p> <p>(2)手掌擊球：側身，擊球手攤平五指併攏，另一手輕拋球，用手掌將球擊出。</p> <p>2.教師說明「擊球接龍」活動規則：</p> <p>(1)一組 4 人，每人站立於一個區塊中。</p> <p>(2)從其中一個區塊的學生開始，以逆時針方向擊球和接球。</p> <p>(3)接著以順時針方向擊球和接球。</p> <p>《活動 2》轉傳高手</p> <p>1.教師說明活動規則：</p> <p>(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。</p> <p>(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</p>	3	康軒版國小健體 3 上	操作發表	

	<p>接著擊球給下一人接，下一人接球後再擊回，以此類推，以逆時針方向進行。</p> <p>(3)轉傳手和其他 4 人都完成一次擊球傳接後，換另一人進入圓圈當轉傳手，以此類推，每個人都要當過轉傳手活動才結束。</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)每個場地一次 1 人進行活動。</p> <p>(2)擊球前，先思考想擊中的呼拉圈。</p> <p>(3)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)3 人一組，多組同時進行，每組所在場地相距約 3 公尺，避免活動進行時互相干擾。</p> <p>(2)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>(3)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>(4)傳接球時可以「接住球，再擊出」的方式進行，待學生熟練後，再增加難度，改為不接住球，直接轉傳擊給下一人。</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)5 人一組，每次兩組進行，活動時須穿著號碼衣。</p> <p>(2)兩組派代表猜拳，贏的一方可得先發權。贏方擊球，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>(3)接球後回擊，擊球同時喊出號碼，對面同樣只有被喊到號碼的人可以接球，以此方式進行。</p> <p>(4)其中一組先得到 5 分即獲勝。</p>				
第九週	C2 人際關係與團隊合作	<p>第四單元與繩球同行</p> <p>第 1 課隔繩對戰</p> <p>《活動 6》擊球越人牆</p> <p>1.教師說明「擊球越人牆」活動規則：</p> <p>(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。</p> <p>(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>	3	康軒版國小健體 3 上	<p>操作</p> <p>發表</p> <p>運動撲滿</p>	

		(6)獲勝組續留場中比賽，每組都比過一輪後，場中勝隊為冠軍。			
第十週	C2 人際關係與團隊合作 【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>第四單元與繩球同行</p> <p>第2課玩球完勝</p> <p>《活動1》一起進紅心</p> <p>1.教師說明「一起進紅心」活動規則：</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》穿越圓圈輕鬆滾</p> <p>1.教師說明「穿越圓圈輕鬆滾」活動規則：</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</p>	3	康軒版國小健體3上	<p>操作</p> <p>觀察</p> <p>運動撲滿</p>

		<p>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檢回，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》穿越圓圈大挑戰</p> <p>1.教師說明「穿越圓圈大挑戰」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檢回，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> <p>《活動 6》步步高升</p> <p>1.教師說明「步步高升」活動規則：</p> <p>(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。出手後將球檢回再繼續。</p> <p>(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。</p> <p>《活動 7》一人一目標</p> <p>1.教師說明活動規則：每組 6 人，每人選擇一數字作為目標，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>				
第十一週	A1 身心素質與自我精進	<p>第四單元與繩球同行</p> <p>第 3 課跳繩妙變化</p> <p>《活動 1》兩跳一迴旋和一跳一迴旋</p> <p>1.教師帶領學生做簡單的暖身活動，</p>	3	康軒版國小健體 3 上	操作 實作 發表 運動撲滿	

		<p>例如：上肢繞環、下肢繞環、左右彎體、前後彎體，並加強腳踝的轉繞。</p> <p>2.教師示範並說明「兩跳一迴旋」口訣與動作要領：</p> <p>(1)甩：由後向前甩繩。</p> <p>(2)跳、跳：當繩過頭到腳前時跳起，跳過繩後再輕跳一次。</p> <p>3.教師將學生分散於場地中，請學生嘗試「兩跳一迴旋」，由一次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳5次。</p> <p>4.教師示範並說明「一跳一迴旋」口訣與動作要領：</p> <p>(1)甩：由後向前甩繩。</p> <p>(2)跳：當繩過頭到腳前時跳起。</p> <p>5.教師將學生分散於場地中，請學生嘗試「一跳一迴旋」，由1次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳5次。</p> <p>《活動2》討論與分享</p> <p>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。</p> <p>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：</p> <p>(1)練習時口號和動作有沒有互相配合？</p> <p>(2)兩種方式最多分別可以連續跳幾下？</p> <p>(3)比較擅長跳哪一種方式？</p> <p>(4)練習時遇到什麼困難？</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，例如：上肢繞環、下肢繞環、左右彎體、前後彎體，並加強腳踝的轉繞。</p> <p>2.教師示範並說明單腳跳繩動作要領：</p> <p>(1)一腳伸直單腳跳：一腳向前伸直，另一腳一跳一迴旋。</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>(2)一腳提膝單腳跳：一腳屈膝上提，另一腳一跳一迴旋。</p> <p>(3)一腳後勾單腳跳：一腳向後勾起，另一腳一跳一迴旋。</p> <p>3.教師將學生分散於場地中，請學生嘗試每個單腳跳動作，由1次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳5次。</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>2.教師將學生分散於場地中，請學生開始練習，教師於其中巡視並適時指導。</p> <p>3.練習後，教師集合學生分享：你最擅長的單腳跳動作是？哪個動作你覺得最困難呢？</p>				
第十二週	C2 人際關係與團隊合作	<p>第五單元跑接樂悠游</p> <p>第1課飛盤擲接樂</p> <p>《活動1》上中下接飛盤</p> <p>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。</p> <p>2.教師提問：你剛剛觀察到哪些接飛盤的方式呢？</p> <p>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，例如：</p> <p>(1)接「胸部高度」的飛盤：手舉起朝飛盤來向張開，接住飛盤。</p> <p>(2)接「膝蓋以上、胸部以下高度」的飛盤：一手上、一手下，掌心相對，夾接飛盤。</p> <p>(3)接「膝蓋以下高度」的飛盤：手自然下伸朝飛盤來向張開，接住飛盤。</p> <p>《活動2》三人擲接飛盤</p> <p>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</p>	3	康軒版國小健體3上	<p>操作</p> <p>觀察</p> <p>問答</p> <p>運動撲滿</p>	

		<p>視，適時給予協助並指導學生動作要領。</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>《活動 4》攻占九宮格</p> <p>1.教師將全班分為 10 人一組，說明「攻占九宮格」活動規則：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>				
第十三週	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</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 1》原地伸展</p> <p>1.教師說明並示範暖身動作：</p> <p>(1)預備動作：雙腳打開與肩同寬，腳</p>	3	康軒版國小健體 3 上	操作	

尖向前。

(2)放鬆腿部：右腳站直，左腳抬起，雙手抱住左膝關節下方，維持 10 秒；左腳站直，右腳抬起，雙手抱住右膝關節下方，維持 10 秒。

(3)放鬆手臂（向前畫圓）：手臂平舉向兩側伸直，手臂向前先畫小圓，圓慢慢越畫越大，直到轉 10 圈。

(4)放鬆手臂（向後畫圓）：手臂平舉向兩側伸直，手臂向後先畫小圓，圓慢慢越畫越大，直到轉 10 圈。

(5)放鬆身體側肌肉：左手插腰，右手向左上方伸展，維持 10 秒；右手插腰，左手向右上方伸展，維持 10 秒。

(6)放鬆膝蓋：站立，一腳提高至約腰部高度，慢慢踢動小腿，前後踢 10 下後換腳。

(7)放鬆腳踝：雙腳開站，右腳抬起懸空，轉動腳踝關節 10 圈後放下，換抬左腳轉動腳踝關節 10 圈。

《活動 2》前進伸展

1.教師說明並示範前進伸展動作：

(1)抱膝抬腿前進：一腳向前抬起，雙手抱住膝蓋下方，維持 10 秒後放下同時前進一步，接著換另一腳抬起，以此方式前進。

(2)後拉腿伸展前進：一腳向後抬起，同側手握住腳背，使腳跟朝大腿靠近，另一手向上伸直，維持 10 秒後手腳放下同時前進一步，接著換另一腳抬起，以此方式前進。

《活動 3》擺臂體驗

1.教師提問：用什麼姿勢擺動手臂，可以讓你跑得更順暢呢？請學生自由分享。

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：

(1)雙手胸前交叉擺動跑。

(2)雙手平舉上下擺動跑。

		<p>(3)雙手左右擺動跑。</p> <p>(4)雙手直臂前後擺動跑。</p> <p>(5)雙手屈臂前後擺動跑。</p> <p>3.學生於場地內自由跑動，體驗以不同的擺臂方式跑動，教師適時提醒學生變換各種擺臂動作，五種擺臂方式都要體驗。</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>(1)雙手自然握拳，雙臂彎曲約90度。</p> <p>(2)雙臂自然前後交替擺動，手臂前擺的拳頭約與鼻同高，後擺時拳頭約與腰部同高。</p> <p>2.教師請學生原地練習擺臂動作，動作熟悉後再加上跑步，體驗正確擺臂對跑步的幫助。</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：雙腿伸直坐在地上，左右手各持一個寶特瓶，練習擺臂動作。</p> <p>2.教師示範完畢後，請學生開始練習。教師行間巡視，適時指導學生動作正確性。待學生熟練後，可改為雙腿併攏站立練習及前後腳站立練習。</p>			
第十四週	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</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>	3	康軒版國小健體3上	<p>操作</p> <p>發表</p> <p>運動撲滿</p>

《活動 7》改變步伐跑線梯

1.教師說明並示範各種跑步姿勢：

- (1)抬腿跑。
- (2)踢臀跑。
- (3)直膝跑。

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。

《活動 8》線梯變換跑

1.教師說明「線梯變換跑」活動進行方式：

- (1)每組 4 人，每個場地每次一組進行。
- (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。
- (3)每到轉角要變換跑步姿勢，每人跑一圈。

《活動 9》忽快忽慢

1.教師說明：跑步速度可以有很多變化，讓我們來體驗不同速度的跑步，身體的感受有什麼不同。

2.教師說明「忽快忽慢」活動進行方式：

- (1)學生 3 人一組，每次一組進行活動。
- (2)由起點出發，左跑道快步走，中間跑道慢跑，右跑道快速跑，碰到角錐就變換跑步速度和方向。
- (3)前一組過第一個角錐後，下一組才能出發。
- (4)活動進行時，要和前方的人保持 2-3 步的距離，以策安全。

《活動 10》站立式起跑

1.教師說明：比賽時，正確的起跑姿勢，能讓你贏在起跑時呵！接著示範站立式起跑動作：

		<p>(1)起跑線前站立預備。</p> <p>(2)膝微彎，呈起跑姿勢。</p> <p>(3)聽令起跑。</p> <p>《活動 11》運動後伸展</p> <p>1.教師歸納：運動後伸展可以減輕肌肉痠痛，還能幫助身體放鬆。</p> <p>2.教師說明並示範伸展動作：</p> <p>(1)大腿外側伸展：坐姿，左腿向前伸直，右腿越過左腿踩在左側地上，雙手按住右膝，向身體方向輕推，維持 10 秒後換腿。</p> <p>(2)腿後肌肉伸展：坐姿，右腿向前伸直、腳板立起，左腿屈起，身體向右腿方向前彎，右腳板用力，使腳板向身體方向彎，維持 10 秒後換腿。</p> <p>(3)腳踝伸展：坐姿，一腿伸直，將另一腿輕輕拉向身體並環住腳踝上方，握著腳背轉動腳踝，先順時針轉，再逆時針轉，各轉 10 圈後換腳。</p> <p>(4)大腿內側伸展：坐姿，雙腿向身體彎，兩腳腳底相對，雙手握住腳掌，身體向前彎，維持 10 秒後放鬆。</p>				
第十五週	C2 人際關係與團隊合作	<p>第五單元跑接樂悠游</p> <p>第 3 課跑步接力傳寶</p> <p>《活動 1》紅球接力跑</p> <p>1.教師說明「紅球接力跑」活動規則：</p> <p>(1)3 人一組，分別站在角錐前準備。</p> <p>(2)第一人取出呼拉圈中的紅球後向前跑，將球傳給第二人。</p> <p>(3)第二人拿到球後接著向前跑，傳球給第三人，第三人將球放入終點的呼拉圈中。每人傳完球後，必須回原位等待。</p> <p>(4)接著第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。</p> <p>(5)傳完 5 顆球，即完成活動。</p> <p>《活動 2》藍球接力跑</p> <p>1.教師說明「藍球接力跑」活動規</p>	3	康軒版國小健體 3 上	<p>操作</p> <p>發表</p> <p>運動撲滿</p>	

則：

- (1)3 人一組，分別站在角錐前準備。
- (2)第一人取出呼拉圈中的藍球後，繞角錐跑再向前跑，將球傳給第二人。
- (3)第二人拿到球後接著繞角錐跑再向前跑，將球傳給第三人，第三人將球放入終點的呼拉圈中。每人傳完球後，必須回原位等待。
- (4)接著第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。
- (5)傳完 5 顆球，即完成活動。

《活動 3》紅藍球接力賽

1.教師說明「紅藍球接力賽」活動規則：

- (1)3 人一組，分別站在角錐前準備。
- (2)紅球代表 1 分，藍球代表 2 分。
- (3)第一人從呼拉圈中取出一顆球（紅球或藍球皆可）向前跑，將球傳給第二人。若拿到紅球，直接向前跑；若拿到藍球，繞角錐再向前跑。每人傳完球後，必須回原位等待。第三人將球放入終點的呼拉圈中。接著第一人再取一顆球，繼續接力傳球。
- (4)計時 3 分鐘，計算終點呼拉圈中的球，得分較多的組別獲勝。

《活動 4》九宮格連線

1.教師說明「九宮格連線」活動規則：

- (1)4 人一組，各組第一人在接力線後預備，其他人於準備線後預備，第二人從呼拉圈拿寶物（圓盤）。
- (2)第二人向前跑，把寶物傳給第一人，第二人留在接力線等待接下一個寶物。
- (3)第一人到九宮格放寶物後，到隊伍後方排隊。
- (4)以此類推，九宮格中寶物先連線的組別獲勝。

<p>第十六週</p>	<p>A2 系統思考與解決問題 【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p>	<p>第五單元跑接樂悠游 第 4 課安全漂浮游 《活動 1》戶外戲水安全守則 1.教師配合「戶外戲水安全守則」圖片說明：戶外戲水潛藏的危險多，因此當我們到戶外戲水時，要謹記以下的安全守則： (1)下水前先暖身，不穿厚重衣褲下水。 (2)注意湖泊溪流落差。 (3)戲水地點要有救生人員和設備。 (4)不落單，並隨時注意同伴狀況。 (5)不進入有禁止戲水公告的地點。 (6)不跳水，不在水中嬉鬧。 (7)不長時間浸泡水中，避免失溫。 (8)其他：身體疲累不下水、天候不佳不下水、加強練習漂浮技巧可用來自救等。 2.教師強調：戶外戲水時，危險往往是在一瞬間發生，熟記並確實遵守安全守則，才能玩得安全。 《活動 2》水上救生祕訣 1.教師說明：如果在戶外遇到有人溺水，可以透過以下原則處理： (1)大聲呼救。 (2)打電話向 119、110 求救。 (3)利用延伸物讓溺水者抓住，例如：樹枝、長竿。 (4)向溺水者拋出漂浮物，例如：球、繩子。 (5)利用大型浮具划到溺水者身邊。 2.教師強調：救人時要量力而為，如果發現自己無法安全的救人，一定要向大人請求協助，不可逞強，以免自己也成為溺水者。 《活動 3》扶牆屈膝漂浮 1.教師帶領學生做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、大腿、小腿等部位的暖身。</p>	<p>3</p>	<p>康軒版國小健體 3 上</p>	<p>問答 操作</p>	
-------------	--	--	----------	--------------------	------------------	--

		<p>2.教師請學生入水，平均分散在泳池中。教師說明扶牆屈膝漂浮動作要領和漂浮後站立要領：</p> <p>(1)雙手扶牆於池邊站立。</p> <p>(2)低頭閉氣入水，屈起一腳。</p> <p>(3)另一腳也腳屈起，扶牆屈膝漂浮。</p> <p>(4)準備起身時，雙腳向下伸直踩地站立，頭露出水面。</p> <p>《活動4》抱膝式水母漂</p> <p>1.教師請學生平均分散在泳池中並說明抱膝式水母漂動作要領和漂浮後站立要領：</p> <p>(1)站立水中，接著低頭閉氣入水。</p> <p>(2)入水後，下巴向身體縮，屈膝靠向胸部，雙手抱膝，完成抱膝式水母漂。</p> <p>(3)準備起身時，先鬆開雙手，四肢自然放鬆下垂。</p> <p>(4)雙手向下划水，同時雙腳向下伸直踩地站立，頭露出水面。</p>					
第十七週	<p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p>	<p>第五單元跑接樂悠游</p> <p>第4課安全漂浮游</p> <p>《活動5》扶牆漂浮後俯伸漂</p> <p>1.教師帶領學生做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、大腿、小腿等部位的暖身。</p> <p>2.教師請學生沿著泳池邊站成一排，教師在泳池中一邊說明一邊示範「扶牆漂浮後俯伸漂」動作要領：</p> <p>(1)手臂伸直手握池邊，低頭閉氣入水。</p> <p>(2)身體放鬆浮起。</p> <p>(3)慢慢鬆開手，離開池邊漂浮，雙掌交疊。</p> <p>《活動6》水母漂後俯伸漂</p> <p>1.教師說明「水母漂後俯身漂」動作要領：</p> <p>(1)做抱膝式水母漂。</p> <p>(2)雙手鬆開，雙腿放鬆。</p>	3	康軒版國小健體3上	<p>操作</p> <p>運動撲滿</p>		

(3)手腳慢慢前後伸平漂浮，雙掌交疊。

《活動 7》水母也瘋狂

- 1.學生入水，平均分散在泳池中。
- 2.教師說明「水母也瘋狂」活動進行方式：先做抱膝式水母漂，接著讓身體自然放鬆，手腳慢慢打開，讓身體漂浮於水面。此時學生可能做出大字型漂浮、一字型漂浮。兩種姿勢都是正常的情況，自然放鬆漂浮即可，起身方法和水母漂相同。
- 3.身體放鬆時，有時會感覺到全身慢慢下沉，是正常現象。如果只有腳慢慢向下沉也不要緊張，順勢踩地站起即可。

《活動 8》蹬地漂浮與蹬牆漂浮

- 1.教師請學生入水，沿著泳池邊站立，每人間距約 30 公分。教師說明「蹬地漂浮」動作要領：
 - (1)站立於水中，雙手向上伸直貼耳。
 - (2)雙腳屈膝後蹬地，自然伸平身體，向前漂浮。
 - (3)向前的力量消失時，可以踩池底站起再繼續以相同方式前進。
- 2.教師說明「蹬牆漂浮」動作要領：
 - (1)背靠牆站立於水中，雙手向上伸直貼耳。
 - (2)吸氣後，閉氣屈膝蹲入水，低頭時手向前伸，身體彎曲，此時一腳踩池底，一腳向後踩牆。
 - (3)雙手伸平，雙腳蹬牆後伸直，全身順勢向前漂浮。
 - (4)漂浮一段後，雙腳彎曲，雙手順勢向下划水並挺起身體，雙腳向下踩地站立。

《活動 9》漂浮小接力

- 1.5 人一組，在泳池一端集合預備。
- 2.教師吹哨，每組第一人以蹬牆漂浮接蹬地漂浮方式到泳池對岸碰牆。第

		一人抵達後，第二人即可出發，以此方式進行接力。全組最快抵達對岸的組別獲勝。			
第十八週	A1 身心素質與自我精進	<p>第六單元滾翻躍動舞歡樂</p> <p>第1課拳腳見功夫</p> <p>《活動1》踢蹬體驗</p> <p>1.教師歸納：「踢腿」是以腳尖為主，「蹬腿」則是以腳跟為主的武術基本動作。</p> <p>2.學生於活動場地排隊，以「練習靶」作為目標，練習武術武術踢腿與蹬腿動作。</p> <p>《活動2》踢腿後站獨立式</p> <p>1.學生於活動場地排隊，進行練習踢腿後站成獨立式動作。</p> <p>2.運用上述方式，練習蹬腿後站成獨立式動作。</p> <p>《活動3》踢高練習</p> <p>1.教師進一步指導：學生於活動場地排隊，進行踢高練習。每人踢10次後換人。</p> <p>《活動4》弓步衝拳與弓步衝拳踢腿</p> <p>1.教師示範並指導全班學生演練「弓步衝拳」武術基本動作：</p> <p>(1)立正抱拳。</p> <p>(2)左弓步右衝拳。</p> <p>(3)身體向右轉，左腳及右手收回原位，立正抱拳。</p> <p>(4)右弓步左衝拳。</p> <p>(5)身體向左轉，右腳及左手收回原位，立正抱拳。</p> <p>2.教師示範並指導全班學生演練「弓步衝拳踢腿」武術基本動作：</p> <p>(1)立正抱拳。</p> <p>(2)左弓步右衝拳。</p> <p>(3)右踢腿獨立式。</p> <p>(4)右腳向後落地，左腳併右腳，身體向右轉，立正抱拳。</p> <p>(5)右弓步左衝拳。</p>	3	康軒版國小健體3上	操作 發表 運動撲滿

		<p>(6)左踢腿獨立式。</p> <p>(7)左腳向後落地，右腳併左腳，身體向左轉，立正抱拳。</p> <p>《活動 5》演武心情站</p> <p>1.分組進行「弓步衝拳」、「弓步衝拳踢腿」動作演練。</p> <p>2.活動後請學生發表與分享身體活動後的感覺或心得。</p> <p>《活動 6》左轉衝踢劈與右轉衝踢劈</p> <p>1.教師示範並指導全班學生演練「左轉衝踢劈」的武術基本動作：</p> <p>(1)立正抱拳。</p> <p>(2)左弓步右衝拳。</p> <p>(3)右踢腿獨立式。</p> <p>(4)右弓步右劈掌。</p> <p>(5)右腳向後收回，左腳併右腳，身體向右轉，立正抱拳。</p> <p>2.教師示範並指導全班學生演練「右轉衝踢劈」的武術基本動作：</p> <p>(1)立正抱拳。</p> <p>(2)右弓步左衝拳。</p> <p>(3)左踢腿獨立式。</p> <p>(4)左弓步左劈掌。</p> <p>(5)左腳向後收回，右腳併左腳，身體向左轉，立正抱拳。</p> <p>《活動 7》英雄接招</p> <p>1.教師指導學生擬定課後演武計畫，內容須包含：一週演練幾次？每次演練多少時間？和哪些人一起練習？地點如何選擇？</p>				
第十九週	A1 身心素質與自我精進	<p>第六單元滾翻躍動舞歡樂</p> <p>第 2 課搖滾翻轉樂</p> <p>《活動 1》圓背團身與前後搖</p> <p>1.教師帶領學生做簡單的暖身活動，例如：上肢繞環、下肢繞環、左右彎體、前後彎體並加強腳踝的轉繞。</p> <p>2.教師說明並示範「圓背團身」動作要領：</p> <p>(1)在墊上蹲下。</p>	3	康軒版國小健體 3 上	操作 觀察 發表 運動撲滿	

(2)雙膝與胸部靠緊，雙手環抱雙腿。
(3)緊縮下巴，眼睛看向腹部，輕輕向後倒。

3.教師說明並示範「圓背前後搖」動作要領：在安全墊上做出「圓背團身」動作，接著以圓背為主要姿勢，身體輕輕向後倒，如同搖籃一般，使身體前後搖動。

《活動 2》前撐起身與後點地

1.教師說明並示範「前撐起身」的動作要領：向前搖後鬆開環抱雙腿的雙手，並按壓在身體兩側的安全墊上，接著站立起身。

2.教師說明並示範「後點地」的動作要領：鬆開環抱雙腿的雙手，手心向前五指張開，放於雙耳旁，向後搖時雙手按壓在安全墊上，雙腳腳尖點觸安全墊。

《活動 3》斜坡前滾翻

1.教師說明前滾翻動作要領：

(1)雙腳併攏，踮起蹲立於斜坡高處。
(2)雙手與肩同寬，五指分開按壓於軟墊上，與腳尖相距約一個手掌長，胸部靠向雙膝。
(3)緊縮下巴、眼睛看向腹部，雙腳慢慢伸直，臀部抬起。
(4)身體重心前移，後腦勺輕輕著墊。此時因斜坡的助力，已進入滾翻的狀態。滾翻時需維持雙膝與胸部緊靠。
(5)完成滾翻時臀部先著墊，順勢坐在墊上。
(6)起身站立。

《活動 4》加碼做前滾翻

1.教師引導學生，在平面安全墊上做前滾翻練習。

《活動 5》斜坡後滾翻

1.教師說明後滾翻動作要領：

(1)背向軟墊，雙腳併攏、蹲下，雙膝與胸部靠緊，雙手環抱雙腿，成圓背

		<p>狀。</p> <p>(2)雙手放開、雙腿和身體維持原姿勢，手心向前五指張開，置放雙耳旁。</p> <p>(3)身體向後倒，向後搖的同時，雙手按壓在安全墊上，雙腳腳尖著地，翻滾一圈。</p> <p>(4)蹲於墊上，雙手仍壓在墊上。</p> <p>(5)雙手撐地，站立起身。</p> <p>(6)教師提醒學生：滾翻過程需維持團身，腹部與四肢不能展開。</p> <p>《活動 6》加碼做後滾翻</p> <p>1.教師引導學生，在平面安全墊上做後滾翻練習。</p> <p>《活動 7》前滾翻接後滾翻</p> <p>1.教師說明：前滾翻之後，加上「雙腳交叉」和「起身後轉身」，可以使兩個滾翻動作連結得更順暢。</p> <p>《活動 8》應用與分享</p> <p>1.教師說明：日常生活中，你看過哪些使用身體滾翻動作來減低衝擊或受傷的例子呢？</p>				
第二十週	<p>B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</p>	<p>第六單元滾翻躍動舞歡樂</p> <p>第 3 課歡欣土風舞</p> <p>《活動 1》方向遊戲</p> <p>1.教師帶領全班至操場空曠處或韻律教室，全體散開，以鈴鼓聲帶領學生暖身，準備進行「方向遊戲」。</p> <p>2.教師說明方向遊戲的進行方式：</p> <p>(1)遊戲進行的動作為「併雙腳跳躍」。</p> <p>(2)教師說出方向指令「前、前、後、後」並示範動作：向前跳躍與向後跳躍。</p> <p>(3)示範後，換學生自唸指令，練習「前、前、後、後」的跳躍動作。</p> <p>(4)教師更換指令為「前、後、左、右」，學生複述指令同時跟著指令前後左右跳躍。</p>	3	康軒版國小健體 3 上	操作觀察	

(5)可變換模仿兔子造型做動作。

(6)學生輪流當小老師出題，例如：
「左、前、右、後」、「右、後、左、前」等，帶領方向遊戲的進行。

《活動2》小白兔愛跳舞

1.教師示範並指導學生練習兔子舞基本步法：

(1)預備時，前者雙手叉腰，後者搭前者的肩膀。

(2)左足輕跳，右足跟前點（1拍）。

(3)右足併左足（1拍）。

(4)重複2和3動作一次（2拍）。

(5)右足輕跳，左足跟前點（1拍）。

(6)左足併右足（1拍）。

(7)重複5和6動作一次（2拍）。

(8)屈膝向前跳（2拍）。

(9)屈膝向後跳（2拍）。

(10)連續前跳3次，停1拍（共4拍）。

(11)最後4拍亦可改為跳轉步。

2.2-3人一組排成縱隊，第一人手叉腰，後面兩人將雙手搭在前面的人的肩上，配合音樂，反覆練習。

3.熟練後，在每段的最後四拍可以換成往前蹦跳2次，再加上轉身跳，下一段就可以換人帶頭。

《活動3》伴遊舞姿與交換舞伴

1.全班排成男內女外的雙重圓，兩人成「伴遊舞姿」；兩人雙手交叉互牽，右手牽右手，左手牽左手。

2.教師引導學生隨著音樂，做出小白兔愛跳舞的舞步，並在每16拍的末4拍以口令「向左轉」或「向右轉」、「向後轉」及鈴鼓3響聲，引導學生跳轉向左、向右或向後。

3.全班分成數排，教師請較能掌握節拍的學生擔任每排的發令者，全班同時跳兔子舞。

4.最後回到男內女外的雙重圓，兩人

		<p>成伴遊舞姿，並在第 6 個 8 拍末 4 拍，男生向前小跑 4 步，女生原地跑 4 步，交換舞伴。</p> <p>《活動 4》表演與欣賞</p> <p>1.教師將全班分成 3-4 組，各組依序表演。一組表演時，其他組則一同欣賞與觀摩，並於所有表演結束後發表心得。</p> <p>2.學生表演結束後，教師針對學生動作、節奏感與默契的表現，給予客觀的講評與鼓勵。</p>				
第二十一週	<p>B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</p>	<p>第六單元滾翻躍動舞歡樂</p> <p>第 3 課歡欣土風舞</p> <p>《活動 5》聖誕鈴聲</p> <p>1.暖身活動：教師以升旗隊伍的形式，帶領學生學習踏點步、急馳步及跑跳步動作。</p> <p>2.全班牽手圍成一個圓圈，教師說明並示範「聖誕鈴聲」舞曲的動作和步法，說明如下：</p> <p>(1)雪花隨風飄，花鹿在奔跑：右足起，向圈內前進三步，左腳點在右腳旁，接著左腳向圈外退後三步，換右腳點在左腳旁（8 拍）。</p> <p>(2)聖誕老公公，駕著美麗雪橇：右腳起做急馳步八次（8 拍）。</p> <p>(3)經過了原野，渡過了小橋：左足起，同 1 動作（8 拍）。</p> <p>(4)跟著和平歡喜歌聲翩然的來到：左腳起做急馳步八次（8 拍）。</p> <p>(5)叮叮噹，叮叮噹，鈴聲多響亮：轉身面對面，與舞伴互拍右手三下，互拍左手三下，自己拍手三下，互拍一下（8 拍）。</p> <p>(6)你看他不避風霜面容多麼慈祥：舞伴互勾右手，跑跳步繞兩圈（8 拍）。</p> <p>(7)叮叮噹，叮叮噹，鈴聲多響亮：與鄰伴做步驟 5 的動作（8 拍）。</p> <p>(8)他給我們帶來幸福大家喜洋洋：與</p>	3	康軒版國小健體 3 上	<p>操作</p> <p>觀察</p> <p>運動撲滿</p>	

	<p>鄰伴互勾左手繞一圈，鄰伴變成舞伴後，全體面向圓心（8拍）。</p> <p>《活動6》表演與欣賞</p> <p>1.教師將全班分成3-4組，各組依序表演「聖誕鈴聲」的土風舞。一組表演時，其他組則一同欣賞與觀摩，並於所有表演結束後發表心得。</p> <p>《活動7》模仿高手</p> <p>1.教師播放「聖誕鈴聲」歌曲，請學生想像聖誕節會出現哪些角色、景物等，歌曲完畢後，鼓勵學生踴躍發表。</p> <p>2.教師歸納：聖誕節的舞曲中有「雪花」、「聖誕老公公」、「麋鹿」等角色。接著引導學生分別探討不同角色的特徵與動作表現。</p> <p>3.5-6人一組進行模仿表演討論，鼓勵學生討論時勇於表達自己的想法，但也要尊重別人的意見以及決議。每組可以挑選1-2個主題作為模仿的對象。</p> <p>《活動8》表演與欣賞</p> <p>1.教師請各組輪流進行模仿表演並互相觀摩，其他組組員欣賞並給予建議。</p> <p>2.教師在表演結束後，針對學生的表現給予講評與鼓勵。</p>			
--	--	--	--	--