

## 苗栗縣三義鄉鯉魚國民小學 112 學年度第 2 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（60）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	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第一週	A1 身心素質與自我精進	第一單元流感我不怕 第 1 課認識流感 《活動 1》流感的症狀 1. 教師詢問學生：你曾經得過流行性感冒嗎？當時出現哪些症狀呢？ 2. 教師播放影片《冬天到，流感知多少》。 3. 教師說明：流行性感冒簡稱流感，得到流感時身體可能產生以下症狀：發燒、頭痛、流鼻水、咳嗽、喉痛、疲倦和肌肉痠痛。和一般的感冒不同，流感發作時比一般感冒突然，也更嚴重。 《活動 2》流感的傳染方式	3	康軒版國小健體 3 下	發表 實作 演練	

		<p>1.教師請學生觀察課本第7頁情境，詢問學生：小杰得了流感，小芸怎麼被小杰傳染呢？</p> <p>2.教師詢問：還有哪些情況會造成飛沫傳染？哪些情況會造成接觸傳染？</p> <p>3.教師發下「流感的傳染方式」學習單，請學生勾選流感的傳染方式，並寫出這是飛沫傳染或接觸傳染。</p> <p>4.教師補充說明：有些人接觸到流感病毒後沒有生病，那是因為他們身體的抵抗力比較強。因此，增強身體抵抗力，可以預防流感。</p> <p>《活動3》得流感的自我照護</p> <p>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？</p> <p>2.教師整理學生的回答，說明得到流感時的自我照護方法。</p> <p>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。</p> <p>4.教師指導學生使用耳溫槍、額溫槍。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>				
第二週	A2 系統思考與解決問題	<p>第一單元流感我不怕</p> <p>第2課遠離流感</p> <p>《活動1》預防流感的方法</p> <p>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。</p> <p>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）。</p>	3	康軒版國小健體3下	實作	

		<p>3.教師播放影片《流感疫苗快問快答》，介紹流感疫苗。</p> <p>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。</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。</p> <p>《活動3》口罩聰明選</p> <p>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。</p> <p>2.教師發下「口罩聰明選」學習單，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>			
第三週	A2 系統思考與解決問題	<p>第一單元流感我不怕</p> <p>第3課預防傳染病大作戰</p> <p>《活動1》落實家庭與學校的防疫行動</p> <p>1.教師說明：「防疫」是指預防傳染病</p>	3	康軒版國小健體3下	發表 實作 自評 總結性評量

		<p>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>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 16-17 頁說明家庭與學校的防疫行動，請學生思考實行防疫行動的原因，將防疫行動的號碼填入課本第 17 頁。</p> <p>《活動 2》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 19 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>			
第四週	A1 身心素質與自我精進	<p>第二單元愛護眼耳口</p> <p>第 1 課近視不要來</p> <p>《活動 1》近視的原因</p> <p>1.教師帶領學生觀賞影片《什麼是假性近視？》，接著配合眼睛構造圖說明近視的原因：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。</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第 25 頁，說明生活中造成近視的因素。</p> <p>3.教師配合課本第 25 頁，請學生勾選個人生活中造成近視的因素，並進行分享。</p>	3	康軒版國小健體 3 下	發表實作

		<p>4.教師說明：近視是一種疾病，不可以輕忽，必須積極治療。</p> <p>《活動 2》小安的護眼行動</p> <p>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>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 3》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 27 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>			
第五週	A1 身心素質與自我精進	<p>第二單元愛護眼耳口</p> <p>第 2 課健康好聽力</p> <p>《活動 1》認識中耳炎</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 28 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。</p> <p>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</p>	3	康軒版國小健體 3 下	發表 演練 實作

		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 2》與醫師溝通的注意事項</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 29 頁情境，說明看診時和醫師溝通的注意事項。</p> <p>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。</p> <p>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>《活動 3》避免做出損傷聽力的行為</p> <p>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？</p> <p>2.教師整理學生的回答，配合課本第 30 頁說明生活中可能造成聽力損傷的行為，以及改進方法。</p> <p>3.教師詢問：觀察你的生活，你曾經做出課本第 30 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。</p> <p>《活動 4》護耳行動</p> <p>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？</p> <p>2.教師整理學生的回答，配合課本第 31 頁說明保健耳朵的方法。</p> <p>3.教師請學生觀察自己一週的護耳行動實踐情形，完成課本第 31 頁的行動紀錄，並寫下改進方法。</p>			
第六週	A1 身心素質與自我精進	<p>第二單元愛護眼耳口</p> <p>第 3 課牙齒要保護</p> <p>《活動 1》乳齒與恆齒</p>	3	康軒版國小健體 3 下	發表 實作 演練

	<p>1.教師請學生分享換牙的經驗：你如何處理搖動的乳齒？哪一顆乳齒先脫落？脫落的乳齒看起來健康嗎？</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第 32 頁情境，說明乳齒、恆齒。</p> <p>3.教師帶領學生觀賞影片《乳牙蛀牙你不知道的三個迷思》、《口腔保健宣導動畫 3 分鐘》，提醒學生保護牙齒健康的重要性。</p> <p>《活動 2》牙齒的種類</p> <p>1.教師配合課本第 33 頁說明牙齒的種類：牙齒可以分成門齒、犬齒和白齒，形狀和大小都不一樣，它們各自有什麼功能呢？</p> <p>2.教師請學生拿出鏡子觀察自己的牙齒，或請學生觀察牙齒模型，指出門齒、犬齒和白齒的位置。</p> <p>3.教師發下「牙齒的種類和功能」學習單，請學生辨別門齒、犬齒和白齒的位置和功能。</p> <p>《活動 3》齒縫清潔小幫手</p> <p>1.教師展示並說明各個齒縫清潔工具的優缺點。</p> <p>2.教師帶領學生觀賞影片《正確用牙線 蛀牙說再見》，說明：由於刷牙無法把齒縫的食物殘渣清乾淨，久而久之容易引發齲齒，所以還要用牙線潔牙。</p> <p>《活動 4》牙線使用方法</p> <p>1.教師配合課本第 34-35 頁說明牙線使用方法。</p> <p>2.請學生對著鏡子練習使用牙線，教師行間巡視，指導並提醒學生：用牙線清潔牙齒時，牙線必須拉緊呈 C 字型，以確保牙線能緊貼牙齒鄰接面，以上下移動的方式潔牙。</p> <p>3.教師發下「牙線潔牙好習慣」學習單，鼓勵學生每天至少使用牙線潔牙一次，將實踐情形記錄下來。潔牙</p>		<p>總結性評量</p>	
--	--	--	--------------	--

		時，要先使用牙線，再用牙刷，最後使用漱口水。			
第七週	A2 系統思考與解決問題 【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>第三單元安心又安全</p> <p>第 1 課安心校園</p> <p>《活動 1》認識霸凌</p> <p>1.教師帶領學生觀賞故事影片《被欺負的小獅子》，引導學生覺察霸凌行為。</p> <p>2.教師說明霸凌的定義：人與人之間以言語、文字、肢體動作或其他方式，欺負、排擠、騷擾或戲弄他人的行為，稱為「霸凌」。</p> <p>3.教師配合課本第 40-41 頁和影片說明霸凌的類型，並討論各情境中被霸凌者的感受和霸凌行為可能對別人造成的影響。</p> <p>4.教師說明：霸凌行為容易使被霸凌者產生負面情緒而影響生活。與同學相處時，應同理對方的感受，不做出傷害別人的行為。</p> <p>《活動 2》情緒調適</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 42 頁情境，詢問學生問題，引導學生覺察心情、調適情緒。</p> <p>2.教師請學生完成課本第 42 頁，輪流上臺發表。</p> <p>《活動 3》面對霸凌的做法</p> <p>1.教師播放影片《遇到霸凌的五大對策》，詢問：如果遭遇霸凌，可以怎麼做？</p> <p>2.教師說明：遭遇霸凌時可以透過以下做法嘗試解決、遠離被霸凌的情況。</p> <p>3.教師將全班分組，舉例各式霸凌情況（例如：排擠、網路留言中傷、恐嚇等），請各組輪流上臺演練面對霸凌的做法。</p> <p>4.教師播放影片《教育部反霸凌宣導卡通—防制身心傷害篇「嫉妒與勇</p>	3	康軒版國小健體 3 下	發表 演練 實作



		<p>氣」》，詢問：如果你看到同學被霸凌，你會怎麼做呢？</p> <p>5.教師整理學生的回答，說明：每個人都有對抗霸凌的責任，目睹同學被霸凌時，應同理被霸凌者的感受，主動向師長求助。</p> <p>6.教師請學生完成「面對霸凌的做法」學習單。</p>			
第八週	<p>A2 系統思考與解決問題</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>	<p>第三單元安心又安全</p> <p>第 2 課安全向前行</p> <p>《活動 1》過馬路要注意</p> <p>1.教師說明：交通安全事故常導因於駕駛人或行人沒有注意到對方，所以過馬路時能注意車輛，並能被駕駛人清楚看見，是非常重要的原則。</p> <p>2.教師請學生分享「過馬路要注意」學習單並配合課本第 44-45 頁，詢問：你過馬路時曾經做出這些危險行為嗎？怎麼避免危險發生？</p> <p>3.教師補充說明內輪差的概念。</p> <p>《活動 2》行人安全過馬路五步驟</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 46 頁情境，說明並示範行人安全過馬路五步驟（可搭配影片《馬路這樣過，安全 READYGO！》1 分 30 秒-3 分 27 秒說明）。</p> <p>2.教師請學生分組上臺演練行人安全過馬路五步驟，部分學生持汽機車圖卡擔任汽機車，老師持紅色或綠色色紙代替小綠人或小紅人。演練時，提醒學生注意轉彎的車輛。</p> <p>3.教師播放影片《判斷路口車輛的動向》，引導學生了解穿越交岔路口時，要注意哪些方向的來車。</p> <p>4.教師請學生在生活中實行人安全過馬路五步驟，檢查哪些步驟沒做到，思考改進的方法。</p> <p>《活動 3》遵守過馬路安全守則</p> <p>1.教師說明課本第 47 頁情境：小凱要</p>	3	康軒版國小健體 3 下	發表 自評 演練

		<p>去買麵包，如果你是小凱，你會走①、②還是③的路線到麵包店呢？走不同的路線時，各要注意什麼？</p> <p>2.教師播放影片《馬路這樣過，安全READYGO!》5分50秒-8分46秒，帶領學生從生活情境題中複習安全過馬路的方法。</p> <p>3.教師發下「安全過馬路」學習單，請學生課後複習安全過馬路的方法，並於生活中實踐。</p> <p>《活動4》安全坐機車</p> <p>1.教師提問：乘坐機車時，需要注意哪些安全事項呢？請學生上臺演練下雨時乘坐機車的注意事項。</p> <p>2.教師請學生在生活中實踐乘坐機車的安全守則。</p> <p>《活動5》安全搭公車</p> <p>1.教師提問：搭乘公車時，需要注意哪些安全事項呢？請學生上臺演練搭乘公車情境，引導學生從等車、上車、坐車、下車的過程思考安全注意事項。</p> <p>2.教師請學生在生活中實踐搭乘公車的安全守則。</p>			
第九週	<p>A2 系統思考與解決問題</p> <p><b>【安全教育】</b></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>	<p>第三單元安心又安全</p> <p>第3課戶外安全</p> <p>《活動1》預防中暑</p> <p>1.教師說明：如果在戶外悶熱環境長時間活動，可以做準備預防中暑。</p> <p>2.教師詢問：在炎熱的夏季出外郊遊，你會準備哪些物品預防中暑呢？教師拿出預防中暑教學物品圖卡，請學生從中選擇預防中暑的物品。</p> <p>《活動2》預防蚊蟲叮咬</p> <p>1.教師說明戶外活動時預防蚊蟲叮咬的方法。</p> <p>2.教師配合影片《小黑蚊防治宣導懶人包短片》補充介紹小黑蚊。</p> <p>《活動3》小心蜂窩</p>	3	康軒版國小健體3下	<p>演練</p> <p>問答</p> <p>發表</p> <p>總結性評量</p>

		<p>1.教師帶領學生閱讀課本第 52 頁情境，並提問：在戶外活動時，如果看到蜂窩或蜂群，你會怎麼做呢？</p> <p>2.教師整理學生的回答，並說明：一般蜂類不會主動攻擊人，發現蜂窩時，切勿招惹蜂群，也不要尖叫逃跑或揮舞衣物，應用淺色外套蓋住頭部和身體，慢慢離開。</p> <p>3.教師請學生上臺演練遇到蜂窩或蜂群的處理方法。</p> <p>《活動 4》野菇不要採</p> <p>1.教師詢問：野外的菇類如果看起來和平常吃的菇類長得很像，可以採來吃嗎？</p> <p>2.教師整理學生的回答，並說明：一般來說，菇類不容易從外表判斷是否有毒，最好的防範中毒方法，就是一律不採、不吃。</p> <p>3.教師透過圖片補充說明常被誤食的野生毒菇。</p> <p>《活動 5》避免被雷擊</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 53 頁情境，並提問：如果在戶外活動時下大雷雨，你會怎麼做呢？</p> <p>2.教師整理學生的回答，並說明：臺灣夏季午後常有雷陣雨，下雷雨時要提高警覺，避免被雷擊中。教師舉例避免雷擊的方法。</p>				
第十週	C2 人際關係與團隊合作	<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</p>	3	康軒版國小健體 3 下	<p>操作</p> <p>發表</p> <p>運動撲滿</p>	

		<p>活動中觀察到的合作策略。</p> <p>《活動 3》來回擊球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明「來回擊球」活動規則。</li> </ol> <p>《活動 4》彈力球對抗</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明「彈力球對抗」活動規則。</li> <li>2.活動結束後，教師帶領學生討論擊球得分的訣竅。</li> </ol> <p>《活動 5》球拍種類與持拍</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師介紹直拍和橫拍的持拍方式。</li> <li>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。</li> </ol> <p>《活動 6》持拍向上擊球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明並示範「持拍向上擊球」的動作要領。</li> <li>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，並嘗試連續向上擊球。</li> </ol> <p>《活動 7》向上擊球闖三關</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明「向上擊球闖三關」活動規則。</li> <li>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。</li> </ol> <p>《活動 8》擊球接力賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2.教師說明「擊球接力賽」活動規則。</li> <li>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。</li> </ol> <p>《活動 9》地板擊球樂</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明「地板擊球樂」活動規則。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>				
--	--	---	--	--	--	--

<p>第十一週</p>	<p>C2 人際關係與團隊合作 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>第四單元球力全開 第 2 課躲避球攻防 《活動 1》快閃通行 1.教師說明並示範「單手肩上傳球」的動作要領。 2.教師說明「快閃通行」活動規則。 3.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。 《活動 2》突破神祕空間 1.教師說明「突破神祕空間」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論如何躲開神祕空間中的攻擊。 《活動 3》閃躲或接球 1.教師說明「閃躲或接球」活動規則。 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 4》方陣躲避球 1.教師說明「方陣躲避球」活動規則。 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？ 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？ 《活動 5》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>3</p>	<p>康軒版國小健體 3 下</p>	<p>操作 發表 觀察 實作 運動撲滿</p>	
<p>第十二週</p>	<p>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>	<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</p>	<p>3</p>	<p>康軒版國小健體 3 下</p>	<p>操作 發表 觀察 運動撲滿</p>	

		<p>1.教師說明「傳球連續跑壘」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論活動的合作策略。</p> <p>《活動3》上壘達人</p> <p>1.教師說明「上壘達人」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論進攻方得分的訣竅。</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>《活動5》三人齊跑壘</p> <p>1.教師說明「三人齊跑壘」活動規則。</p> <p>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。</p> <p>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>			
第十三週	A2 系統思考與解決問題	<p>第五單元 蹦跳好體能</p> <p>第1課 活力體適能</p> <p>《活動1》螃蟹任務</p> <p>1.教師說明並示範「螃蟹任務」的動作要領。</p> <p>2.教師說明「螃蟹任務」活動規則。</p> <p>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。</p> <p>《活動2》螃蟹夾球</p> <p>1.教師說明「螃蟹夾球」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論合作的祕訣。</p>	3	康軒版國小健體3下	操作發表 運動撲滿

		<p>《活動 3》空中踩腳踏車</p> <p>1.教師說明並示範「空中踩腳踏車」的動作要領。</p> <p>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？</p> <p>《活動 4》雙腳空中傳接球</p> <p>1.教師說明並示範「雙腳空中傳接球」的動作要領。</p> <p>2.教師說明「雙腳空中傳接球」活動規則。</p> <p>3.活動結束後，教師帶領學生討論：</p> <p>(1)用雙腳傳球時，你會注意什麼？</p> <p>(2)接球時，你會注意什麼？</p>			
第十四週	A2 系統思考與解決問題	<p>第五單元蹦跳好體能</p> <p>第 2 課金銀島探險</p> <p>《活動 1》跳躍體驗</p> <p>1.教師說明「跳躍體驗」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生分享個人最好的跳遠成績是用哪種起跳腳、落地腳組合？</p> <p>《活動 2》跳越箱子</p> <p>1.教師說明「跳越箱子」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)你用什麼方式跳越箱子？有加上助跑嗎？</p> <p>(2)跳越箱子時，你有哪些不同的感受？</p> <p>(3)加上箱子跳遠時，你是否跳得更遠呢？</p> <p>《活動 3》跳越積木</p> <p>1.教師說明「跳越積木」活動規則：連續跳越直線排列的箱子、不規則排列的箱子。算一算，跳越箱子時，你用哪一隻腳起跳的次數比較多？</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生分享慣用的起跳腳。</p>	3	康軒版國小健體 3 下	操作發表

		<p>《活動 4》挑戰巨獸腳印</p> <p>1.教師說明「挑戰巨獸腳印」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師提問：你能跳過最大的腳印嗎？成功的跳法是什麼呢？聽完同學的成功經驗後，調整跳法再跳一次。</p> <p>《活動 5》創意跳越金銀河</p> <p>1.教師說明「創意跳越金銀河」活動規則。</p> <p>2.教師變化各關卡的場地配置請學生再次挑戰，並將每關預計跳越的方法寫在學習單。</p>			
第十五週	A2 系統思考與解決問題	<p>第五單元蹦蹦跳跳好體能</p> <p>第 2 課金銀島探險</p> <p>《活動 6》探索起跳位置</p> <p>1.教師說明「探索起跳位置」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師提出以下問題：</p> <p>(1)當目標是同一張水果圖卡時，你用單腳起跳和用雙腳起跳的跳起位置相同嗎？</p> <p>(2)用哪一種方式起跳比較容易碰到水果圖卡？</p> <p>《活動 7》摘水果任務</p> <p>1.教師說明活動情境：3 人一組摘水果（碰圖卡），有 3 種懸掛在不同高度的水果，你們這組會怎麼分配任務呢？分配任務後進行挑戰。</p> <p>2.活動結束後，教師請各組學生分享如何分配任務，以及成功完成任務的起跳方式。</p> <p>《活動 8》走 5 步向上跳</p> <p>1.教師說明「走 5 步向上跳」活動規則。</p> <p>2.活動進行前，教師請學生討論每個人的慣用腳。活動進行時，觀察並提醒操作的同學做到以下事項：</p> <p>(1)找到 5 步出發點，圓盤放在慣用腳</p>	3	康軒版國小健體 3 下	<p>操作</p> <p>發表</p> <p>觀察</p> <p>實作</p> <p>運動撲滿</p>



		<p>旁。</p> <p>(2)出發向圓圈時，慣用腳在後。</p> <p>(3)慣用腳踩在圓圈內向上跳起。</p> <p>3.教師帶領學生討論：向前走後慣用腳如果無法踩在圓圈內跳起，該如何調整呢？</p> <p>《活動 9》走 7 步向前跳</p> <p>1.教師說明「走 7 步向前跳」活動規則。</p> <p>2.活動進行前，教師請學生討論每個人的慣用腳。活動進行時，觀察操作的同學是否做到以下事項，並記錄在「走 7 步向前跳」學習單。</p> <p>(1)找到 7 步出發點。</p> <p>(2)出發向起跳處時，慣用腳在後。</p> <p>(3)慣用腳踩在起跳處跳起向前。</p>			
第十六週	C2 人際關係與團隊合作	<p>第五單元蹦蹦跳跳好體能</p> <p>第 3 課看我好身手</p> <p>《活動 1》斜體支撐</p> <p>1.教師說明並示範「斜體支撐」的動作。</p> <p>2.教師請學生練習「斜體支撐」的動作，每個動作支撐 5-8 秒再休息，反覆練習增強肌耐力。</p> <p>3.教師請學生用身體支撐平衡木做出其他創意的平衡動作，並和同學分享。</p> <p>《活動 2》撐木跳</p> <p>1.教師說明「撐木跳」活動規則：4 人一組，練習雙手支撐平衡木跳起。跳起前先想一想，腳在空中可以做哪些創意姿勢？</p> <p>2.教師請學生分組表演，表演後提問：你最欣賞誰的創意姿勢呢？請模仿他的姿勢做做看。</p> <p>《活動 3》腳比頭高</p> <p>1.教師提問：想一想，在平衡木上可以做出哪些「腳比頭高」的動作呢？</p> <p>2.教師請學生 4 人一組，發想「腳比</p>	3	康軒版國小健體 3 下	操作 發表 運動撲滿

		<p>頭高」的單人、雙人造型，例如：一腳比頭高、兩腳比頭高的造型。</p> <p>3.教師請學生分組表演，表演後提問：你最欣賞哪一組同學的創意動作？請模仿他的姿勢做做看。</p> <p>《活動 4》握單槓支撐</p> <p>1.教師說明並示範「握單槓支撐」的動作要領。</p> <p>2.教師將學生分為 2 組練習握單槓支撐，再進行比賽，看誰雙腳離地的時間比較久。</p> <p>《活動 5》握單槓擺盪</p> <p>1.教師說明並示範「握單槓擺盪」的動作要領。</p> <p>2.教師將學生分為 2 組練習握單槓擺盪。</p> <p>《活動 6》擺盪列算式</p> <p>1.教師說明「擺盪列算式」活動規則：4 人一組，組內討論並分配每人的擺盪次數，將次數填入「擺盪列算式」學習單的空格中，讓全組擺盪次數相加是 12 次。</p> <p>2.教師請各組學生列出算式，計算預計與實際擺盪次數，完成「擺盪列算式」學習單。</p>				
第十七週	A2 系統思考與解決問題	<p>第六單元武現韻律風</p> <p>第 1 課學校運動會</p> <p>《活動 1》鴨子動一動</p> <p>1.教師提問：你看過學校運動會舉行哪些體育活動？你最喜歡哪一項體育活動？為什麼？</p> <p>2.教師統整學生的回答並說明：學校運動會時會舉辦多元的體育活動，例如：運動會大會舞、拔河比賽、跑步接力、趣味運動競賽等。現在，一起學習模仿鴨子動作，在運動會大會舞表演「鴨子舞」展現活力。</p> <p>3.教師播放鴨子生態的影片，帶領學生觀察鴨子的姿態，並提問：你觀察</p>	3	康軒版國小健體 3 下	<p>操作</p> <p>觀察</p> <p>發表</p> <p>運動撲滿</p>	

到哪些鴨子的動作呢？

4.教師說明並示範「模仿鴨子」的動作。

《活動 2》猜拳跟我走

1.教師利用口訣，配合鈴鼓節奏帶領學生玩「猜拳跟我走」活動。

2.教師帶領學生反覆演練，最後，後面跟著的人最多就獲勝。

《活動 3》鴨子舞舞序

1.教師播放「鴨子舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。

2.教師將全班分成 6 人一組，3 人圍圓在內圈，另 3 人圍圓在外圈，成雙重圓。接著說明並示範「鴨子舞」舞序。

《活動 4》表演與欣賞

1.教師請學生分組上臺表演鴨子舞並互相觀摩。

2.表演結束後，發表觀摩的心得，完成「鴨子舞」學習單。

《活動 5》拔河安全規則

1.教師說明：拔河是學校運動會常見的比賽，你看過拔河比賽嗎？教師播放拔河影片《i 運動—高雄新甲國小拔河隊》，帶領學生認識拔河，欣賞比賽。

2.教師提問：拔河時要遵守許多安全規則，你知道哪些規則呢？

《活動 6》熱情啦啦隊

1.教師說明：運動會時，除了當選手上場比賽，還可以當啦啦隊，設計口號、道具為選手加油、鼓舞士氣。

2.教師將學生分為 5 人一組，設計學校運動比賽的加油口號，並配合手持道具演練。

3.教師請各組上臺表演，票選全班最喜歡的加油口號。

《活動 7》趣味運動競賽發想

1.教師提問：你希望學校運動會時，

		<p>能有一項每個人都能參加的趣味運動競賽嗎？想一想，可以設計什麼趣味運動競賽呢？教師可以問題引導學生設計趣味運動競賽。</p> <p>2.全班共同討論，設計每個人都能參加的趣味運動競賽，完成「趣味運動競賽」學習單。</p> <p>3.教師帶領學生進行趣味運動競賽，鼓勵學生下課後找同學練習。</p>			
第十八週	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	<p>第六單元武現韻律風</p> <p>第 2 課大展武威</p> <p>《活動 1》步樁動作連線</p> <p>1.教師請學生完成課本第 118 頁「步樁動作連線」，把步樁名稱與動作連起來。</p> <p>2.教師核對學生的答案後，帶領學生複習基本步樁動作。</p> <p>《活動 2》前虛式與坐盤式</p> <p>1.教師說明並示範基本步樁動作「前虛式」、「坐盤式」的動作要領。</p> <p>2.教師帶領學生練習並修正動作。</p> <p>《活動 3》步樁木頭人</p> <p>1.教師說明「步樁木頭人」活動規則。</p> <p>2.教師請學生輪流擔任發令者。進行活動時，教師從旁觀察並指導正確步樁動作。</p> <p>《活動 4》步樁轉換</p> <p>1.教師說明並示範「弓箭式、騎馬式步樁轉換」的動作要領。</p> <p>2.教師提問：試試看，你會從騎馬式轉換成弓箭式嗎？教師帶領學生練習「弓箭式、騎馬式步樁轉換」。</p> <p>3.教師提問：想一想，獨立式可以轉換成什麼步樁動作？將學生分成 5 人一組，討論並演練步樁轉換。</p> <p>《活動 5》連環</p> <p>1.教師以「弓箭式、騎馬式步樁轉換」加上「衝拳」攻擊動作為例，帶</p>	3	康軒版國小健體 3 下	實作 操作 運動撲滿

		<p>領學生練習「連環招式」。</p> <p>2.教師以「獨立式、前虛式步樁轉換」加上「劈掌」攻擊動作為例，帶領學生練習「連環招式」。</p> <p>3.教師將學生分成3人一組，討論並嘗試設計「連環招式」，輪流上臺進行演練。</p> <p>《活動6》連環招式擊標靶</p> <p>1.教師以「弓箭式、騎馬式步樁轉換」加上「衝拳」攻擊動作為例，帶領學生練習「連環招式」進攻標靶。</p> <p>2.教師以「弓箭式、騎馬式步樁轉換」加上「劈掌」攻擊動作為例，帶領學生練習「連環招式」進攻標靶。</p> <p>《活動7》練武計畫</p> <p>1.教師將學生分為3人一組，一起練習2套「連環招式」，兩週後進行表演。</p> <p>2.教師發下「練武計畫」學習單，請學生完成練武計畫，寫下預計表演的連環招式動作、練習同學、每週練習次數、每次練習時間和練習地點。</p>			
第十九週	B1 符號運用與溝通表達	<p>第六單元武現韻律風</p> <p>第3課與毬子同樂</p> <p>《活動1》認識毬子</p> <p>1.教師發下每人1個毬子，並提問：毬子的外觀是什麼樣子呢？</p> <p>2.教師請學生發表觀察結果。</p> <p>《活動2》拋接手中毬</p> <p>1.教師帶領學生念口訣，練習拋毬後（毬子放手心輕輕向上拋），用不同的部位接毬。</p> <p>2.教師請學生上臺表演創意接毬。</p> <p>《活動3》樂拍手中毬</p> <p>1.教師說明並示範「拿板子拍接毬」。</p> <p>2.教師請學生嘗試訂定挑戰的目標，運用正拍毬和反拍毬連續自拍自接。</p> <p>《活動4》雙人連續拍毬</p> <p>1.教師說明「雙人連續拍毬」活動方</p>	3	康軒版國小健體3下	操作 運動撲滿

		<p>式：2 人一組，拿板子合作連續拍毬，正拍毬或反拍毬皆可。</p> <p>《活動 5》踢拐毬</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明並示範「用腳踢毬」的方式。</li> <li>2.教師帶領學生練習內踢毬、外拐毬。</li> </ol> <p>《活動 6》跟我這樣做</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明「跟我這樣做」活動規則：一人出題，指出接觸毬子的部位；另一人解題，用規定的部位踢毬、拐毬或接毬。</li> <li>2.教師請學生 2 人一組，輪流擔任出題者、解題者，練習踢毬、拐毬和拋接毬的動作。</li> </ol> <p>《活動 7》踢拐接串串樂</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明「踢拐接串串樂」活動規則：2 人一組，一人出題：指出接觸毬子的部位，一次出 4 題；一人解題：用規定的部位踢毬、拐毬或接毬。解題時，解完一題後，接起毬子再解下一題，把動作串起來。</li> <li>2.教師請學生上臺表演踢拐接串串樂。</li> </ol>			
第二十週	B3 藝術涵養與美感素養	<p>第六單元武現韻律風</p> <p>第 4 課水舞</p> <p>《活動 1》水舞基本舞步</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師介紹水舞：水舞是中東傳統的土風舞，表現人們因為找到水源，手舞足蹈的慶祝。</li> <li>2.教師說明並示範「水舞基本舞步」。</li> <li>3.教師將全班分成 4 人一組，搭配水舞教學影片練習水舞基本舞步，請學生互相觀察動作是否正確，怎麼調整呢？</li> </ol> <p>《活動 2》水舞舞序</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師播放「水舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。</li> <li>2.教師將全班分成 4 人一組圍成圓，</li> </ol>	3	康軒版國小健體 3 下	<p>操作</p> <p>發表</p> <p>運動撲滿</p>

		<p>接著說明並示範「水舞」舞序。</p> <p>3.教師帶領學生配合音樂練習水舞舞序。</p> <p>《活動3》表演與欣賞</p> <p>1.教師請學生分組上臺表演水舞並互相觀摩。</p> <p>2.表演結束後，發表觀摩的心得。</p> <p>《活動4》改編舞步</p> <p>1.教師說明：想像自己是水柱，向上噴再落下，與同學一起發揮創意來編舞。</p> <p>2.教師將全班分成4人一組站成一列，帶領學生模仿水柱，輪流站起再蹲下，練習改編水舞兩個8拍（改編水舞舞序6.-11.）。</p> <p>3.教師請各組發揮創意改編舞步，並把改編的動作加入水舞，輪流上臺進行表演。</p> <p>4.表演結束後，發表觀摩的心得，完成「水舞」學習單。</p>			
--	--	--	--	--	--