

## 苗栗縣三義鄉鯉魚國民小學 114 學年度第 1 學期四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，本學期共（63）節。

二、本學期學習目標：

1. 認識營養素及其功能和食物來源，遵守營養均衡的健康飲食原則。
2. 運用生活技能「拒絕技能」，拒絕菸、酒、檳榔，遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。
3. 澄清火災逃生避難的迷思，演練火災逃生避難的原則和技巧。
4. 表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能，運用合作與競爭策略完成足球、足壘球活動。
5. 透過體適能檢測，了解個人體適能表現，運用社區運動活動空間，規畫提高體適能的運動計畫。
6. 表現扯鈴地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、開線亮相的動作。

三、本學期課程內涵：

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	第一單元食在有營養 第 1 課營養要均衡 《活動 1》營養不均衡 1. 教師請學生計算「我的飲食紀錄（一）」學習單的食物攝取量，將一日三餐的各類食物攝取量填入「我的飲食紀錄（二）」學習單，檢查個人的食物攝取量是否符合健康餐盤的原則，找出自己的飲食問題。 2. 教師請學生上臺發表自己的飲食問題，並說明：食物中有各類營養素，對人體有不同的幫助。飲食符合健康餐盤的原則，才能攝取均衡的營養素。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	3	康軒版國小健體 4 上	實作發表	

《活動2》不良飲食習慣

1.教師帶領學生閱讀課本第8-9頁情境，並提問：小澤、小彤有哪些不良的飲食習慣？這些不良的飲食習慣會造成什麼健康問題呢？

2.教師說明：不良的飲食習慣容易造成營養不均衡，進而產生健康問題。你有哪些不良的飲食習慣？將不良的飲食習慣寫下來。

《活動3》解決營養不均衡問題

1.教師帶領學生閱讀課本第10-11頁情境，並提問：為了改善營養不均衡的狀況，小澤、小彤選擇一項飲食問題或不良的飲食習慣，試著做出改進計畫。他們怎麼做呢？

2.教師請學生選擇一項飲食問題或不良的飲食習慣，分組討論解決問題的方法，將討論結果記錄在「解決營養不均衡問題」學習單，輪流上臺進行分享。

3.教師請學生課後嘗試執行解決問題的方法，並在「解決營養不均衡的問題」學習單記錄執行狀況。執行期間組內同學互相鼓勵與監督，並請家長協助解決困難。

【品德教育】

品 E1 良好生活習慣與德行。

<p>第二週</p>	<p>第一單元食在有營養 第2課認識營養素 《活動1》各類營養素(一) 1.教師帶領學生閱讀課本第12-13頁,介紹醣類、脂肪、蛋白質、水的功能和食物來源。 2.教師發給各組食物主要營養素圖卡,並分配各組一種營養素。各組找到該營養素的食物來源圖卡,接著輪流上臺報告此營養素的功能並展示食物圖卡,舉例此營養素的食物來源。 3.教師請學生課後完成「營養素的種類(一)」學習單,複習醣類、脂肪、蛋白質、水等營養素的功能,並舉例食物來源。 《活動2》各類營養素(二) 1.教師帶領學生閱讀課本第14-15頁,介紹維生素、礦物質的功能和食物來源。 2.教師補充說明「膳食纖維」。 3.教師發給各組食物主要營養素圖卡,並分配各組一種營養素,各組找到該營養素的食物來源圖卡,接著輪流上臺報告此營養素的功能並展示食物圖卡,舉例此營養素的食物來源。 4.教師請學生課後完成「營養素的種類(二)」學習單,複習維生素、礦物質等營養素和膳食纖維的功能並舉例食物來源。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2b-II-1 遵守健康 的生活規範。</p>	<p>Ea-II-1 食物與營 養的種類和需 求。 Ea-II-2 飲食搭 配、攝取量與家 庭飲食型態。</p>	<p>3</p>	<p>康軒版國小健體4上</p>	<p>發表 實作</p>	
------------	---	--	--	----------	------------------	------------------	--

	<p>《活動3》各類食物中的主要營養素</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.教師帶領學生閱讀課本第16-17頁，統整歸納六大類食物的主要營養素，以及攝取各類營養素的注意事項。</li><li>2.教師分配各組一種食物類別，各組找到該類食物的食物圖卡，接著各組輪流上臺報告此類食物的主要營養素，並列出食物圖卡。</li><li>3.教師請學生課後完成「各類食物中的主要營養素」學習單，複習六大食物的主要營養素，並寫出一天攝取的六大類食物，檢查自己是否選擇多樣化的食物。</li></ol> <p>《活動4》家人的飲食注意事項(一)</p> <p>教師配合健康餐盤(兒童篇、青少年篇、成年篇)系列教學影片說明各人生階段家人的飲食注意事項。</p> <p>《活動5》家人的飲食注意事項(二)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.教師延續配合課本第20頁和健康餐盤(銀髮篇)教學影片，說明老年期階段家人的飲食注意事項。</li><li>2.教師提問：你的家人飲食需要注意什麼？可以吃哪些食物補充營養呢？分組討論完成「家人的飲食注意事項」學習單，並輪流上臺分享。</li></ol> <p>《活動6》烹調方式我決定</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>教師配合課本第 21 頁說明不同烹調方式對食物營養價值的影響。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>					
第三週	<p>第一單元食在有營養</p> <p>第 3 課聰明選食物</p> <p>《活動 1》健康安全消費的方法</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 22-23 頁情境，並說明選購健康又安全食物的方法。</p> <p>2.教師請學生課後和家人共同選購食材，做到的注意事項在「健康安全消費的方法」學習單上打勾，並共同完成料理。</p> <p>《活動 2》當季食材新鮮吃</p> <p>教師帶領學生閱讀課本第 24-25 頁情境，並說明一年四季盛產的食材。</p> <p>《活動 3》牛乳聰明選</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 26-27 頁情境，請學生運用生活技能「做決定」，分組演練選購健康又安全的牛乳。</p> <p>2.教師呈列鮮乳、調味乳、乳飲品、保久乳的包裝，詢問學生是否看過或喝過這些種類的乳品，並說明乳品的差異。</p> <p>3.教師請學生依照生活技能「做決定」的步驟，為自己挑選營養又安全的食物，</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	3	康軒版國小健體 4 上	<p>發表 實作 總結性評量</p>

	<p>完成「營養食物聰明選」學習單。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>					
第四週	<p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔</p> <p>第1課菸與煙的真相</p> <p>《活動1》認識一手菸、二手菸、三手菸</p> <p>教師帶領學生閱讀課本第32-33頁情境，並說明一手菸、二手菸、三手菸的定義。</p> <p>《活動2》菸的主要成分</p> <p>教師配合課本第34頁說明菸的主要成分與危害。</p> <p>《活動3》菸對健康的危害</p> <p>1.教師配合影片說明吸菸對健康的危害。</p> <p>2.教師配合課本第35頁比較健康的肺和吸菸者的肺，說明長期吸菸會讓肺部變黑，甚至失去功能，加深學生對於吸菸危害健康的印象。</p> <p>3.教師請學生完成「吸菸的危害」學習單。</p> <p>《活動4》電子煙是菸嗎？</p> <p>1.教師說明：當你不確定訊息的真實性，你可以運用生活技能「批判性思考」做出合理的判斷和選擇。</p> <p>2.教師配合影片介紹電子煙及其對健康的危害。</p> <p>3.教師請學生完成「電子煙的迷思」學習單，破除巴迪對於電子煙的迷思。</p> <p>《活動5》禁菸場所停看聽</p>	<p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p>	3	康軒版國小健體4上	<p>問答</p> <p>發表</p> <p>實作</p> <p>演練</p>

	<p>1.教師帶領學生閱讀課本第 38-39 頁情境，展示禁菸標誌，並提問：除了學校之外，還有哪些地方是禁菸場所呢？</p> <p>2.教師統整學生的回答，並說明：2023 年 2 月《菸害防制法》修法擴大禁菸場所，多數室內公共場所已全面禁止吸菸，違者最高可罰 1 萬元。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>					
第五週	<p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔</p> <p>第 2 課酒與檳榔</p> <p>《活動 1》過度飲酒的危害</p> <p>1.教師請學生分組，根據所蒐集的相關新聞與資料，討論過度飲酒可能造成的影響，並上臺發表。</p> <p>2.教師配合影片、課本第 41 頁說明過度飲酒的危害。</p> <p>《活動 2》爸爸別喝酒</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 42-43 頁情境，並提問：琳琳怎麼運用生活技能「倡議宣導」幫助爸爸戒酒呢？</p> <p>2.教師請學生分組演練，運用生活技能「倡議宣導」幫助家人戒酒，並完成「健康倡議不飲酒」學習單。</p> <p>《活動 3》檳榔的組成與危害</p> <p>1.教師配合影片說明檳榔的成分。</p> <p>2.教師說明嚼檳榔的危害。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p>	3	康軒版國小健體 4 上	<p>發表演練實作</p>

	<p>《活動4》遠離檳榔</p> <p>1.教師請學生分組討論檳榔的迷思，並上臺發表。</p> <p>2.教師請學生分組演練運用生活技能「做決定」，遠離檳榔的危害，並完成「遠離檳榔」學習單。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>					
第六週	<p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔</p> <p>第3課向菸、酒、檳榔說不</p> <p>《活動1》拒絕的方法(天龍八不)</p> <p>1.教師配合影片複習吸菸、飲酒、嚼檳榔的危害。</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第48-49頁情境，並播放影片說明拒絕的方法(天龍八不)。</p> <p>3.教師將學生分為2人一組，運用生活技能「拒絕技能」演練下列情境，完成「拒絕菸、酒、檳榔」學習單，並輪流上臺分享。</p> <p>《活動2》實踐健康信念</p> <p>1.教師說明：吸菸、飲酒、嚼檳榔會對健康造成許多危害，除了拒絕它們，還可以透過一些行動，來支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園。</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第50-51頁情境，並提問：琳琳透過哪些行動支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園？</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p>	3	康軒版國小健體4上	<p>演練</p> <p>實作</p> <p>自評</p> <p>總結性評量</p>

	<p>3.教師請學生完成「實踐健康信念(一)」、「實踐健康信念(二)」學習單，輪流上臺分享個人支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和康校園的行動，並鼓勵學生在生活中實踐。</p> <p>【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。</p>					
第七週	<p>第三單元熱與火的危機 第1課小心灼燙傷 《活動1》與灼燙傷患者相處 教師帶領學生閱讀課本第56頁情境並配合影片說明，灼燙傷患者不僅身體受傷，心理上承受極大的壓力。灼燙傷會造成疤痕增生、關節攣縮及變形，外觀的變化使得灼燙傷患者容易感到自卑、退縮，而且灼燙傷的治療過程漫長、痛苦。</p> <p>《活動2》灼燙傷分級 教師配合課本第57頁說明根據皮膚灼燙傷的深度，可分為三個等級。</p> <p>《活動3》灼燙傷預防 1.教師配合課本第58-59頁說明：小鈞身上發生的燙傷事件其實是可以預防的，造成灼燙傷的原因很多，充分了解可能發生的原因和預防方法，就能避免受傷。 2.教師請學生完成「預防灼燙傷」學習單，並上臺分享。 《活動4》灼燙傷急救處理</p>	<p>3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。</p>	3	康軒版國小健體4上	<p>發表 問答 演練 實作</p>

	<p>方法</p> <p>1.教師配合影片說明灼燙傷急救處理方法,以及注意事項。</p> <p>2.教師將學生分組,帶領學生演練灼燙傷急救處理方法。</p> <p>3.教師提問:如果你的手不小心被熱水燙傷,你會怎麼做?課後演練,並請同學或家人為你見證,完成「灼燙傷急救處理」學習單。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p>					
第八週	<p>第三單元熱與火的危機</p> <p>第2課防火安全檢查</p> <p>《活動1》用電安全須知</p> <p>1.教師播放電氣火災新聞,並說明:不當使用電器常會引發火災,根據內政部消防署統計,「電氣因素」是建築物火災起火的主要原因之一。</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第62-63頁情境,並提問:小鈞家有哪些不安全的用電方式?可以如何改善呢?並配合影片說明改善的方法。</p> <p>2.教師請學生分組討論家中用電方式與改善的方法,完成「用電安全」學習單第二部分,並鼓勵學生課後和家人一起做到安全用電的</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。</p> <p>2b-II-1 遵守健康 的生活規範。</p> <p>4a-II-2 展現促進 健康的行為。</p>	<p>Ba-II-1 居家、交 通及戶外環境的 潛在危機與安全 須知。</p> <p>Ba-II-3 防火、防 震、防颱措施及 逃生避難基本技 巧。</p>	3	康軒版國小健體4上	發表 實作

	<p>行動。</p> <p>《活動 2》常見危險用火行為</p> <p>教師帶領學生閱讀課本第 64-65 頁情境，並配合影片說明常見的危險用火行為。</p> <p>《活動 3》居家防火設備——住警器</p> <p>1.教師配合影片或住宅用火災警報器(偵煙式、定溫式)實物，介紹「住宅用火災警報器」(簡稱住警器)。</p> <p>2.教師將學生分成 3 組，各組分配一個家中區域，請各組學生持住宅用火災警報器(偵煙式或定溫式)，說明該家中區域適用的住宅用火災警報器種類、需裝設的原因和檢查方法。</p> <p>《活動 4》居家防火設備——滅火器</p> <p>教師配合影片說明滅火器的使用口訣與操作方法。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>						
第九週	<p>第三單元熱與火的危機</p> <p>第 2 課防火安全檢查</p> <p>《活動 5》居家防火和逃生措施</p> <p>教師配合影片說明居家防火和逃生措施，除了上節課提到的住宅用火災警報器、滅火器，在家中陽臺和樓梯間也有一些須注意的防火和逃生要點。</p> <p>《活動 6》檢查居家防火措</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。</p> <p>2b-II-1 遵守健康 的生活規範。</p> <p>4a-II-2 展現促進 健康的行為。</p>	<p>Ba-II-1 居家、交 通及戶外環境的 潛在危機與安全 須知。</p> <p>Ba-II-3 防火、防 震、防颱措施及 逃生避難基本技 巧。</p>	3	康軒版國小健體 4 上	實作 發表	

	<p>施</p> <p>教師請學生上臺分享「居家防火檢核表」學習單中，居家防火和逃生措施檢查結果和改善方法。</p> <p>《活動 7》家庭逃生計畫</p> <p>1.教師配合影片或內政部消防署消防防災館的防災遊戲「防火安全一起來——家庭逃生計畫」，說明家庭逃生計畫的製作步驟。</p> <p>2.教師請學生在「家庭逃生計畫」學習單的家中平面圖中，找到 2 個以上的逃生避難出口，接著假設火點，畫出往 2 個不同方向的逃生避難路線，完成家庭逃生計畫製作步驟 1-3，課後與家人接續完成家庭逃生計畫製作步驟 4-7，並張貼在家中顯眼的地方。</p> <p>《活動 8》檢查公共場所防火措施</p> <p>1.教師配合影片說明到公共場所時須檢查的防火措施。</p> <p>2.教師展示學校附近的公共場所防火措施照片，提醒學生到公共場所時先檢查防火措施是否符合標準，確認公共場所入口是否張貼「不合格場所圖示」，千萬不要進入防火措施不合格的公共場所。</p> <p>3.教師請學生課後和家人一同至公共場所檢查防火措施，完成「檢查公共場所</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

	防火措施」學習單。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。					
第十週	<p>第三單元熱與火的危機</p> <p>第 3 課火場應變</p> <p>《活動 1》可怕的火災</p> <p>1.教師播放火災新聞，並說明：火場中的危險因子有濃煙、高溫和火焰。</p> <p>2.教師請學生透過「可怕的火災」學習單，分享火災新聞事件、火災造成的傷害，以及看完這則火災新聞的感受。</p> <p>《活動 2》發現火災時</p> <p>1.教師詢問：如果你發現火災，你會怎麼做？</p> <p>2.教師整理學生的回答，說明火災時的正確應變方式。</p> <p>《活動 3》火場逃生避難迷思</p> <p>1.教師詢問學生下列火場逃生避難方式是否正確，為什麼？</p> <p>2.教師請學生課後完成「火場逃生避難迷思」學習單，澄清火場逃生避難迷思。</p> <p>《活動 4》火災逃生避難原則</p> <p>1.教師配合影片說明火災逃生避難原則。</p> <p>2.教師將學生分組，分配各組 1 個火災情況題，請學生分組討論後上臺演練火災逃生避難的做法。</p> <p>3.教師請學生完成「火災逃</p>	<p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	3	康軒版國小健體 4 上	<p>演練</p> <p>實作</p> <p>發表</p> <p>總結性評量</p>

	<p>生避難原則」學習單，熟練各種火災情況的逃生避難做法。</p> <p>《活動 5》緩降機使用方式</p> <p>1.教師說明：在公共場所遭遇火災時，若建築物內的樓梯或安全梯已遭到火勢或濃煙侵入無法使用，並且無其他相對安全的避難空間時，可使用緩降機進行逃生。</p> <p>2.教師配合影片說明緩降機使用方式。</p> <p>《活動 6》低姿勢火場逃生</p> <p>1.教師說明火災發生時不適合關門在室內避難，應立即往外逃生的情形。</p> <p>2.教師說明並示範低姿勢的火場逃生技巧。</p> <p>《活動 7》身上著火的滅火方式</p> <p>1.教師說明並示範身上著火的滅火方式：停、躺、滾。</p> <p>2.教師帶領學生在安全軟墊上演練身上著火時的滅火方式。</p> <p><b>【安全教育】</b> 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p><b>【防災教育】</b> 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>						
第十一週	<p>第四單元球類遊戲王</p> <p>第 1 課足球玩家</p> <p>《活動 1》盤球基本功</p> <p>1.教師說明：用腳帶球移動的動作稱為「盤球」，盤球</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善</p>	<p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追</p>	3	康軒版國小健體 4 上	操作發表實作	

	<p>的方式有許多種。</p> <p>2.教師說明並示範「盤球基本功」的動作要領。</p> <p>3.教師將全班分為3組，每組前方10公尺處放置圓盤，學生聽教師指定的盤球方式盤球前進至圓盤，練習盤球基本功的動作。</p> <p>《活動2》盤球闖四關</p> <p>1.教師說明「盤球闖四關」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論：盤球時可以怎麼做，來改變球的方向？</p> <p>3.教師請學生設計四個盤球關卡，並在下課後與同學練習盤球動作，完成「盤球闖四關」學習單。</p> <p>《活動3》合作盤球</p> <p>教師說明「合作盤球」活動規則：2人一組，一人後退走，另一人盤球跟著前進。</p> <p>《活動4》盤球奪寶</p> <p>教師說明「盤球奪寶」活動規則。</p> <p>《活動5》盤球過人</p> <p>1.教師說明「盤球過人」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論：盤球時要注意什麼，才不容易與人發生碰撞呢？</p> <p>《活動6》保護腳下球</p> <p>1.教師說明並示範「保護腳下球」的動作要領。</p> <p>2.教師說明並示範用肢體擋住對手後，盤球移動遠離</p>	<p>的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>				
--	---	--	-----------------------------------	--	--	--	--

	<p>對手的方式。</p> <p>3.教師說明「保護腳下球」活動規則。</p> <p>《活動 7》盤球入球門</p> <p>1.教師說明「盤球入球門」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生分享：觀察同學保護球的方法，有哪些值得你學習的地方？他的動作哪裡需要改進呢？</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>					
第十二週	<p>第四單元球類遊戲王</p> <p>第 1 課足球玩家</p> <p>《活動 8》踢傳球和停球</p> <p>1.教師說明並示範「踢球、停球」的動作要領。</p> <p>2.教師說明「踢傳球和停球」活動規則：2 人一組，嘗試用左、右腳練習不同踢傳球和停球的組合。</p> <p>《活動 9》踢球後移位</p> <p>教師說明「踢球後移位」活動規則。</p> <p>《活動 10》三對一踢傳攻防</p> <p>1.教師說明「三對一踢傳攻防」活動規則。</p> <p>2.活動進行後，教師帶領學生討論：進攻和防守時各有哪些訣竅？</p> <p>《活動 11》追逐球攻防</p> <p>1.教師說明「追逐球攻防」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	3	康軒版國小健體 4 上	<p>操作</p> <p>觀察</p> <p>發表</p> <p>運動撲滿</p>

	<p>生討論得分策略與防止對手得分的策略。</p> <p>《活動 12》足停彈地球 教師說明「足停彈地球」活動規則。</p> <p>《活動 13》踢傳球得分 教師說明「踢傳球得分」活動規則。</p> <p>《活動 14》趣味足球賽 教師說明「趣味足球賽」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論得分與防守策略。</p> <p><b>【品德教育】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>					
第十三週	<p>第四單元球類遊戲王 第 2 課壘上攻防</p> <p>《活動 1》拋接球對決跑壘 教師說明「拋接球對決跑壘」活動規則。</p> <p>《活動 2》踢球跑壘 1.教師說明「踢球跑壘」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：進攻時把球踢向哪裡，球才不會很快就被接到呢？</p> <p>《活動 3》踢球後防守 1.教師說明「踢球後防守」活動規則。 2.活動結束後，教師請學生和同學討論並解決進行活動時發現的問題。</p> <p>《活動 4》同色危機 1.教師說明「同色危機」活動規則。</p>	<p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	3	康軒版國小健體 4 上	操作發表

	<p>2.活動結束後，教師帶領學生討論：</p> <p>(1)進攻時怎麼做，才不會和隊友停留在相同顏色的跑壘線？</p> <p>(2)當你是進攻方時，你有哪些進攻的方法呢？</p> <p>(3)當你是防守方時，你有哪些防守的方法呢？</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>					
第十四週	<p>第四單元球類遊戲王 第2課壘上攻防 《活動5》防守到位</p> <p>1.教師說明「防守到位」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論：當你是防守者時，一、三壘有跑壘者，進攻方踢球者踢球後，你會怎麼傳球呢？</p> <p>3.教師設計不同壘上情境，例如：壘上無跑壘者；一壘有跑壘者；一、二壘有跑壘者；一、二、三壘有跑壘者，引導學生思考並演練傳球防守的策略。</p> <p>《活動6》足壘小高手</p> <p>1.教師說明「足壘小高手」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論：</p> <p>(1)當你是進攻方時，你有哪些進攻的方法呢</p> <p>(2)當你是防守方時，你有哪些防守的方法呢？</p>	<p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	3	康軒版國小健體4上	<p>操作 發表 實作 運動撲滿</p>

	<p>3.教師請學生在「足壘小高手」學習單寫下活動的進攻和防守策略。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>					
第十五週	<p>第五單元跑跳過招大進擊</p> <p>第1課跑動活力躍</p> <p>《活動1》最速精神 絕不放棄</p> <p>1.教師配合影片和相關專題報導,介紹田徑選手楊俊瀚參與的運動賽事、運動表現,以及曾遭遇的挫折和為比賽付出的努力,並請學生分享心得感想。</p> <p>2.教師鼓勵學生課後欣賞運動賽事,查詢欣賞的運動員故事,並完成「運動家精神」學習單。</p> <p>《活動2》轉身追逐跑</p> <p>1.教師說明「轉身追逐跑」活動規則。</p> <p>2.活動結束後,教師帶領學生討論得分策略。</p> <p>《活動3》牽繩追逐跑</p> <p>教師說明「牽繩追逐跑」活動規則。</p> <p>《活動4》曲折跑取球</p> <p>教師說明「曲折跑取球」活動規則。</p> <p>《活動5》抬腿跑疊盤</p> <p>教師說明「抬腿跑疊盤」活動規則。</p> <p>《活動6》折返跑運算</p> <p>1.教師說明「折返跑運算」</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	3	<p>康軒版國小健體4上</p>	<p>實作 操作 發表</p>

	<p>活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生分享「五色關挑戰」學習單的活動紀錄，並提問：你們這隊一共蒐集到幾個顏色的卡片？哪個顏色沒蒐集到？可以如何改進呢？</p> <p>《活動 7》快速跑觀察</p> <p>1.教師說明「快速跑觀察」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論：快速跑時，同學有哪些需要調整的地方？有哪些值得你學習的地方？</p> <p>《活動 8》60 公尺快跑</p> <p>教師說明「60 公尺快跑」活動規則：6 人一組，各組每次派 1 人比賽 60 公尺快跑，最快跑到終點得 1 分，累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動 9》彎道跑體驗</p> <p>1.教師說明「彎道跑體驗」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論：在直道跑步和在彎道跑步時，身體的感覺和姿勢有什麼不同呢？</p> <p>《活動 10》彎道跑姿勢</p> <p>1.教師說明並示範「彎道跑姿勢」的動作要領。</p> <p>2.教師說明「彎道跑姿勢」活動規則。</p> <p>《活動 11》彎道跑競賽</p> <p>1.教師說明「彎道跑競賽」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論：跑彎道時，同學有</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>哪些動作需要調整？有哪些值得你學習的地方？</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>					
第十六週	<p>第五單元跑跳過招大進擊 第 1 課跑動活力躍</p> <p>《活動 12》跑跨障礙物 教師說明「跑跨障礙物」活動規則：8 人一組，慣用腳在後準備起跑，練習 3 步跨越欄架、5 步跨越欄架。</p> <p>《活動 13》連續跑跨障礙物 教師說明「連續跑跨障礙物」活動規則：8 人一組，慣用腳在後準備起跑。</p> <p>《活動 14》跑跨障礙賽 1. 教師說明「跑跨障礙賽」活動規則。 2. 活動進行前，教師請各組學生分享自己預計固定跑幾步跨越障礙物。活動進行時，互相觀察是否維持固定步數跨越障礙物。 3. 教師請學生變換場地中的障礙物，再次進行活動，或可增加障礙物，挑戰連續跨越 3 個障礙物。</p> <p>《活動 15》線梯創意跑跳 1. 教師將全班分成 4 組，說明並示範各種結合線梯場地的跑跳動作後，請各組分別練習。 2. 教師請學生結合線梯場地，發明創意的跑跳方法，和同學分享後一起試著做</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	3	康軒版國小健體 4 上	<p>操作 觀察 發表 實作 運動撲滿</p>

	<p>做看。</p> <p>《活動 16》線梯追逐賽 教師說明「線梯追逐賽」活動規則。</p> <p>《活動 17》立定跳遠 1.教師說明並示範「立定跳遠」的動作要領。 2.教師請學生分組練習立定跳遠的動作要領。練習後請學生分享練習時遇到的問題，與同學討論改進動作的方法。</p> <p>《活動 18》跳遠跳近來觀察 教師說明「跳遠跳近來觀察」活動規則：6人一組，用立定跳遠姿勢分別練習跳越線梯 2 格和 4 格的距離，說出同學的動作有哪些不同。</p> <p>《活動 19》立定跳遠加加樂 教師說明「立定跳遠加加樂」活動規則：2 人一組，輪流進行立定跳遠，計算跳越的線梯格數，格數加總最多的組別獲勝。</p> <p>《活動 20》闖五關集字卡 1.教師說明「闖五關集字卡」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論： (1)你們組蒐集到哪些字？把這些字拼成一個句子，這個句子是什麼？ (2)你覺得你在哪一關表現得最好？和同學分享你的</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

	訣竅。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。					
第十七週	<p>第五單元跑跳過招大進擊 第2課健康體適能 《活動1》體適能檢測</p> <p>1.教師帶領學生進行暖身，說明各體適能檢測項目的測驗目的、測驗方法和注意事項，帶領學生練習後進行檢測。</p> <p>2.教師請學生將各項目體適能檢測結果記錄在課本第135頁，並指導學生利用教育部體育署體適能網站查詢「體適能常模」，寫下測驗結果的等級。</p> <p>《活動2》運動參與的因素</p> <p>1.教師請學生分享「增進運動參與」學習單「運動參與調查」結果，說明課後每週運動幾分鐘，經常做的運動項目、經常使用的運動場地。</p> <p>2.教師請達成每週運動參與時數的學生分享喜愛運動的原因或運動的好處，鼓勵學生運動參與，完成「增進運動參與」學習單「運動的好處」。</p> <p>《活動3》社區運動空間大搜查</p> <p>1.教師詢問：你居住的社區中，有哪些運動場地呢？和同學分享你使用社區運動場地的經驗。</p>	<p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的的身體活動。</p>	<p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p> <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。</p> <p>Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。</p>	3	康軒版國小健體4上	<p>操作 實作 發表 運動撲滿</p>

	<p>2.教師整理學生的回答，利用教學簡報展示社區的運動場地照片。</p> <p>《活動4》規畫運動計畫 教師說明：社區中有許多運動場地可以運用，嘗試運用這些運動場地做運動吧！在「增進運動參與」學習單「運動計畫」規畫一週的運動計畫，包含運動時間、運動場地、運動項目、一起運動的人。</p> <p>《活動5》登山任務大會串 1.教師說明「登山任務大會串」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：挑戰登山任務時你有什麼感覺？你覺得哪一關最困難？為什麼？</p> <p>【戶外教育】 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p>					
第十八週	<p>第五單元跑跳過招大進擊 第3課友善對練 《活動1》橫肘防守 1.教師帶領學生複習武術手部進攻動作以及步樁動作。 2.教師說明並示範「橫肘防守」的動作要領。 《活動2》進則攻 教師帶領學生配合口令，練習「弓步向前、衝拳進攻」的動作。 《活動3》退則守 1.教師帶領學生練習馬步</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	Bd-II-1 武術基本動作。	3	康軒版國小健體4上	<p>操作 發表 運動撲滿</p>

	<p>後退。</p> <p>2.教師帶領學生配合口令，練習「馬步後退、橫肘防守」的動作。</p> <p>《活動 4》合作演練 教師說明「合作演練」活動規則。</p> <p>《活動 5》步樁轉換攻防招式</p> <p>1.教師帶領學生複習「弓步、馬步步樁轉換」的動作要領。</p> <p>2.教師帶領學生配合口令，練習第一種「步樁轉換攻防招式」的動作，左、右腳互換，教師帶領學生配合口令，練習第二種「步樁轉換攻防招式」的動作。</p> <p>《活動 6》步樁轉換攻防對練 教師將全班分成 2 人一組，進行「步樁轉換攻防對練」，一人做出先進攻再防守的步樁轉換攻防招式，另一人做出先防守再進攻的步樁轉換攻防招式。</p> <p>《活動 7》劈架攻防 1.教師說明並示範「劈掌、上架」動作要領。</p> <p>2.教師請學生嘗試用不同的步伐，搭配劈掌和上架練習。</p> <p>《活動 8》劈架攻防招式設計</p> <p>1.教師將全班分成 2 人一組，請學生運用不同的步伐與移位，設計劈掌、上架的</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

	<p>攻防招式。</p> <p>2.教師請學生課後2人一組練習「衝拳、橫肘攻防招式」與「劈掌、上架攻防招式」，在「友善對練計畫」學習單規畫運動計畫。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>					
第十九週	<p>第六單元嬉游樂舞鈴</p> <p>第1課舞動一身</p> <p>《活動1》肢體魔法畫筆</p> <p>1.教師利用教學簡報呈現各種點、線、面圖形，引導學生運用肢體模仿點、線、面。教師可以以下引導語，引導學生進行模仿。</p> <p>2.教師請學生在「我是魔法畫筆」學習單第一部分畫上點、線、面圖形，並嘗試模仿。</p> <p>3.教師請學生上臺模仿學習單上的點、線、面圖形，請其他學生猜一猜肢體創作的圖形。</p> <p>《活動2》點線面團體創作</p> <p>1.教師以鈴鼓拍擊節奏一個8拍，引導學生移位後（可以走、跑、跳的方式並變化路線），創作點、線、面造型。</p> <p>2.教師將全班分成3人一組，在「我是魔法畫筆」學習單第二部分畫上預計合作創作的點、線、面圖形。接著，練習移位後，合作創作點、線、面造型。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	3	康軒版國小健體4上	<p>操作發表實作運動撲滿</p>

	<p>《活動 3》模仿情境創作</p> <p>1.教師將全班分成 4 人一組，說明工具運轉情境，並以鈴鼓拍擊節奏，引導學生團體創作工具運轉情境。</p> <p>2.教師請學生分組上臺抽 1 張工具圖卡，討論工具運轉的情境發展。</p> <p>《活動 4》丟丟銅仔土風舞舞序</p> <p>教師將全班分成 4 人一組（二男二女），說明並示範「丟丟銅仔土風舞」舞序。</p> <p>《活動 5》表演與欣賞</p> <p>1.教師請學生分組上臺表演丟丟銅仔土風舞並相互觀摩。</p> <p>2.表演結束後，發表觀舞心得，完成「丟丟銅仔土風舞」學習單。</p> <p>《活動 6》列車舞</p> <p>1.教師將全班分成 4 人一組，雙手搭前一个人的肩膀成一列列車，接著說明並示範「列車舞」舞序。</p> <p>2.教師請學生分組上臺表演列車舞並相互觀摩。表演結束後，發表觀摩心得。</p> <p>《活動 7》列車遊戲</p> <p>教師說明「列車遊戲」活動規則。</p> <p><b>【海洋教育】</b></p> <p>海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。</p>						
第二十週	第六單元嬉游樂舞鈴 第 2 課打水遊戲	1d-II-1 認識動作 技能概念與動作	Cc-II-1 水域休閒 運動基本技能。	3	康軒版國小健體 4 上	操作 發表	

	<p>《活動 1》打水姿勢</p> <p>1.教師在岸上說明並示範「打水」的動作要領。</p> <p>2.教師在岸上說明並示範「常見錯誤打水姿勢」。</p> <p>《活動 2》扶牆打水</p> <p>1.教師說明並示範「扶牆打水」、「扶牆閉氣打水」的動作要領。</p> <p>2.教師帶領學生討論：同學的打水動作正確嗎？可以如何調整呢？接著請學生調整動作再次練習。</p> <p>《活動 3》雙人持浮板打水前進</p> <p>教師說明「雙人持浮板打水前進」活動規則。</p> <p>《活動 4》單人持浮板打水前進</p> <p>教師說明「單人持浮板打水前進」活動規則。</p> <p>《活動 5》打水前進解字謎</p> <p>教師說明「打水前進解字謎」活動規則。</p> <p>《活動 6》蹬牆漂浮打水前進</p> <p>教師說明並示範「蹬牆漂浮打水前進」的動作要領。</p> <p>《活動 7》蹬地漂浮打水前進</p> <p>教師說明並示範「蹬地漂浮打水前進」的動作要領。</p> <p>《活動 8》球球換位置</p> <p>1.教師說明「球球換位置」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師請獲勝組別的學生分享蹬牆、蹬地</p>	<p>練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p>			<p>運動撲滿</p>	
--	---	---	------------------------------	--	--	-------------	--

	<p>漂浮打水前進的訣竅，各組學生運用分享的方法嘗試調整蹬牆、蹬地漂浮打水前進動作。</p> <p>《活動 9》任務傳傳傳</p> <p>1.教師說明「任務傳傳傳」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論致勝策略。</p> <p>《活動 10》顏色配對</p> <p>教師說明「顏色配對」活動規則。</p> <p>《活動 11》趴浪基本裝備與動作</p> <p>1.教師配合裝備或照片說明趴浪運動的基本裝備。</p> <p>2.教師說明並示範趴浪基本動作要領。</p> <p>《活動 12》趴浪打水前進</p> <p>1.教師說明並示範「趴浪打水前進」的動作要領。</p> <p>2.教師說明「趴浪打水前進」活動規則。</p> <p>《活動 13》趴浪轉向</p> <p>1.教師說明並示範「趴浪轉向」的動作要領。</p> <p>2.教師說明「趴浪轉向」活動規則。</p> <p>《活動 14》尋找海神寶藏</p> <p>教師說明「尋找海神寶藏」活動規則。</p> <p><b>【海洋教育】</b></p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

<p>第二十一週</p>	<p>第六單元嬉游樂舞鈴 第3課轉動扯鈴 《活動1》認識扯鈴 1.教師介紹扯鈴的構造。 2.教師配合影片介紹扯鈴的種類。 《活動2》握棍方式 教師說明並示範「扯鈴握棍方式」。 《活動3》地上起鈴後運鈴 1.教師說明並示範「地上起鈴後運鈴」的動作要領。 2.教師說明並示範「常見錯誤運鈴姿勢」。 3.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習地上起鈴後運鈴，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處，提醒同學地上起鈴後運鈴的動作要領。 《活動4》使鈴平衡 1.教師說明並示範「使鈴平衡」的方式。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習使鈴平衡，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處，提醒同學使鈴平衡的動作要領。 《活動5》滾動起鈴後運鈴 教師說明並示範「滾動起鈴後運鈴」的動作要領。 《活動6》開線亮相 教師說明並示範「開線亮相」的動作要領。 《活動7》擲骰子玩扯鈴</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>3</p>	<p>康軒版國小健體4上</p>	<p>操作發表運動撲滿</p>	
--------------	--	---	-----------------------------	----------	------------------	-----------------	--

	教師說明「擲骰子玩扯鈴」活動規則。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。						
--	--	--	--	--	--	--	--