

苗栗縣三義鄉鯉魚國民小學 114 學年度第 2 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（60）節。

二、本學期學習目標：

1. 認識男性與女性的生理差異、第二性徵、生殖器官及其功能，面對並調適青春期所產生的心理與生理狀況。
2. 注意地震、颱風可能帶來的災害，演練地震避難技巧，實施居家防震、防颱措施。
3. 認識肺炎的成因、症狀和傳染方式，表現預防肺炎的行為。
4. 表現擊球、運球、護球、傳接球的動作技能，運用合作與競爭策略完成桌球、籃球、躲避球活動。
5. 認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神，認識正確的傳接棒動作。
6. 認識跳箱與平衡木活動的基本動作技能，在練習中願意主動參與並多元嘗試，且與同學互動、快樂學習。

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	<p>第一單元迎向青春期 第 1 課相處萬花筒 《活動 1》增進人際關係 教師說明：良好的互動是建立友誼的開始，請學生閱讀課本，教師逐點解說增進人際關係的技巧。 《活動 2》人際行為檢核 1. 教師帶領學生閱讀課本小俊的人際行為檢核表。 2. 教師發下「我的人際行為檢核表」請學生填寫，完成後請學生分享自己的檢核後的狀況。 《活動 3》溝通的藝術 1. 教師帶領學生閱讀課本小俊和立亨發生的狀況，詢問學生是否有類似的經驗，並請學生分享。</p>	<p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p>	<p>Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	3	康軒版國小健體 4 下	發表 實作 自評 演練	

<p>2.教師配合課本，說明「有效溝通原則」。</p> <p>《活動4》溝通技巧練習</p> <p>1.教師請學生以「情境1」和「情境2」為例，說明當衝突發生時，可以如何運用有效溝通原則，維持良好的人際關係。</p> <p>2.教師將學生分組，每組發下一個衝突情境的案例，請學生先在組內討論如何運用有效溝通原則解決，接著各組依序上臺演出解決方式。</p> <p>《活動5》自我價值與自我肯定</p> <p>1.教師說明：進入青春期後，男女性因生理變化會有所不同，但每個人對性別的看法，卻常因成長環境、生活經驗的不同而有所差異。</p> <p>2.教師拿出事先準備的性別刻板印象案例，詢問學生的想法。</p> <p>3.教師發下「自我肯定行動計畫」學習單，請每位學生寫上名字後，往後面傳一個人，被傳到的同學寫下學習單主人的一項優點，寫好後再往後傳一個人，以此類推，三個人寫優點，傳到第四個人時，寫下學習單主人的一項缺點，最後將學習單傳回來。</p> <p>《活動6》自我肯定的方法</p> <p>1.教師說明每個人不僅要覺察自己的優缺點，還要嘗試改進自己的缺點。</p>						
--	--	--	--	--	--	--

	2.教師配合課本，說明「自我肯定」技能的步驟。 【品德教育】 品 E6 同理分享。						
第二週	春節			0			
第三週	<p>第一單元迎向青春期 第 2 課青春你我他 《活動 1》第二性徵 教師配合課本拿出第二性徵圖片，展示並介紹成熟男性和女性的第二性徵，以及身體外觀上的不同處。 《活動 2》生殖器官 1.配合課本，教師帶領學生認識男女性生殖器官，講述正確的名稱，並強調生殖器官跟其他的身體器官一樣，肩負著重要的功能，必須充分的認識和保護。 2.教師說明：男女性青春時還會發生一些生理現象，例如：夢遺、月經等。 《活動 3》月經 1.教師說明月經的狀況因人而異。 2.教師說明衛生棉的使用方法，以及如何處理用過的衛生棉。 《活動 4》情緒調適 1.教師配合課本說明：進入青春期的時候，不論男生或女生都容易因青春期的變化而感到不安、焦慮或難過，渴望成長，想學習獨立，因此具備情緒調適的技能相當重要。 2.教師說明「情緒調適」技</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p>	<p>Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。</p>	3	康軒版國小健體 4 下	問答 實作 演練	

	<p>能的步驟。</p> <p>《活動 5》夢遺的處理與因應</p> <p>教師說明夢遺發生後的處理與因應方式。</p> <p>《活動 6》青春期健康飲食</p> <p>1.教師說明：青春期是生長的重要階段，平時應遵守健康餐盤原則，注意鈣、鐵、維生素 C 等營養素的攝取。</p> <p>2.教師播放健康餐盤影片，帶領學生複習健康餐盤原則，並說明鈣、鐵、維生素 C 等營養素的功能，舉例其來源食物。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E6 同理分享。</p>						
第四週	<p>第一單元迎向青春期</p> <p>第 3 課尊重與保護自我</p> <p>《活動 1》辨別不同的身體接觸</p> <p>1.教師配合課本，詢問學生對於每種狀況的感覺與想法。</p> <p>2.教師說明：有人碰你時，若感到不情願或不舒服，此碰觸可能已對你構成騷擾，就表示你無法接受這樣的身體碰。此時，要立刻明確的拒絕來保護自己。</p> <p>《活動 2》拒絕不舒服的接觸</p> <p>1.教師配合課本，說明：當有人用言語或行動讓你感到不舒服時，代表你的身體自主權被侵犯了，例如：小虎拿明莉的身材開玩笑或故意碰觸明莉的身體。此時，應勇於拒絕這樣的行</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</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>Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。</p>	3	康軒版國小健體 4 下	<p>發表</p> <p>實踐</p> <p>實作</p> <p>總結性評量</p>	

	<p>為。</p> <p>2.教師說明遇到騷擾時的拒絕方法。</p> <p>3.教師將學生分組，每組分配一個校園中同學間的性騷擾案例，請學生分組討論解決方法，並派代表上臺分享。</p> <p>《活動3》自我保護的方法 教師配合課本下方，說明遇到性騷擾時自我保護的方法。</p> <p>《活動4》杜絕不安全狀況發生的方法</p> <p>1.教師配合課本，引導學生思考：有哪些方法可以預防身體自主權被侵害呢？</p> <p>2.教師強調：身體自主權被侵害可能發生在任何時間、任何地點、任何人的身上，且熟人犯案的機率高於陌生人，所以平時要提高警覺，避免受到侵害。</p> <p>《活動5》身體自主權</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本，了解身體自主權的意義，並請學生完成「身體自主權宣言」。</p> <p>《活動6》目睹騷擾事件的因應</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本，並提問：發現有人被騷擾時，周遭的人應如何以適當方式制止加害者呢？</p> <p>2.教師舉例性騷擾相關案例，請學生分組演練目睹騷擾事件的因應方式。</p> <p>【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

	重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。						
第五週	<p>第二單元天然災害知多少</p> <p>第 1 課天搖地動</p> <p>《活動 1》地震應變步驟</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明地震應變步驟，引導學生進行演練。</p> <p>《活動 2》地震避難方法（家中）</p> <p>1.教師提問：地震發生時如果在家中，該怎麼避難呢？</p> <p>2.教師請學生分組討論發生地震時，在家中的各個區域避難的方法。</p> <p>《活動 3》地震避難方法（學校）</p> <p>1.教師提問：地震發生時如果在學校，該怎麼避難呢？</p> <p>2.教師請學生分組討論發生地震時，在學校的各個區域避難的方法。</p> <p>《活動 4》地震避難方法（戶外）</p> <p>1.教師提問：地震發生時如果在戶外，該怎麼避難呢？</p> <p>2.教師舉例各種戶外情境，請學生分組討論發生地震時的避難方法。</p> <p>《活動 5》地震避難方法（公共場所）</p> <p>1.教師提問：地震發生時如果在公共場所，該怎麼避難呢？</p> <p>2.教師請學生演練在公共場所的地震避難方法。</p> <p>《活動 6》地震後應變</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。</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>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。</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 下	演練 發表 實作	

	<p>1.教師說明：地震後應先確認人員與建築物安全，持續關注地震最新資訊。</p> <p>2.教師介紹「中央氣象署 E-地震測報」APP，說明可運用各式工具即時了解地震資訊。</p> <p>《活動 7》地震可能造成的災害</p> <p>1.教師提問：你經歷過地震嗎？你當時的感受是什麼？該次地震造成了哪些災情呢？</p> <p>2.教師播放地震災害相關影片，請學生分享地震可能造成的災害。</p> <p>《活動 8》居家避震與防震措施</p> <p>1.教師提問：地震總是出奇不意來到，平時應做好哪些防災的準備，才能在地震來臨時臨危不亂呢？</p> <p>2.教師請學生分享家中的安全角落，並於課後與家人共同固定家具、櫥櫃等物品，完備居家防震措施。</p> <p>《活動 9》家庭防災計畫</p> <p>1.教師帶領學生運用「消防防災 e 點通」APP 或「全民防災 e 點通」網站，設定「我的防災卡」，規畫家庭防災計畫。</p> <p>《活動 10》緊急避難包</p> <p>1.教師提問：平時還須準備「緊急避難包」，才能在須立即撤離建築物時，做好萬全準備。你的家中有緊急避難包嗎？緊急避難包中需要準備哪些物品？準備時</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>還要注意什麼呢？</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本，並配合實物說明緊急避難包中應準備的物品。</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>					
第六週	<p>第二單元天然災害知多少</p> <p>第2課小小救護員</p> <p>《活動1》傷口止血處理</p> <p>1.教師配合課本，說明傷口止血處理的要領。</p> <p>2.教師描述情境：小蘭切水果時，不小心割傷食指流了不少血。如果你是小蘭，該如何止血呢？請學生演練止血方法(直接加壓並抬高傷肢)。</p> <p>《活動2》扭傷處理</p> <p>1.教師配合課本說明扭傷的處理原則。</p> <p>2.教師描述情境：婷婷下樓梯時，不小心踩空扭傷右腳。如果你是婷婷，該如何處理呢？請學生演練扭傷處理方法，教師行間巡視指導。</p> <p>《活動3》傷口護理好幫手——急救箱</p> <p>1.教師配合課本，展示急救箱內的物品，一一說明物品名稱及用途。</p> <p>2.教師說明使用急救箱的注意事項。</p> <p>《活動4》小傷口處理步驟</p> <p>1.教師示範並說明小傷口處理步驟。</p> <p>2.教師請學生洗淨雙手，分</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>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p>	<p>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下	發表 演練 實作

	<p>組演練傷口處理方法。</p> <p>【安全教育】</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>					
第七週	<p>第二單元天然災害知多少</p> <p>第3課颱風來襲</p> <p>《活動1》颱風可能造成的災害</p> <p>1.教師提問：你經歷過颱風嗎？你當時的感受是什麼？該次颱風造成了哪些災情？</p> <p>2.教師播放颱風災害相關影片，請學生分享颱風可能造成的災害。</p> <p>《活動2》防颱準備</p> <p>1.教師提問：你和家人在颱風來臨前，會做哪些預防措施？</p> <p>2.教師統整學生的回答，並配合課本，說明颱風來臨前應該做的防範措施。</p> <p>《活動3》因應颱風的行動</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本，了解因應颱風各種狀況採取的行動。</p> <p>《活動4》颱風來臨時注意事項</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本，了解颱風來臨時注意事項。</p> <p>《活動5》颱風過後的行動</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本，說明：颱風過後應整理環境並檢查居家環境的損壞情形。</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本，並配合影片說明「巡、倒、</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。</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>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。</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下	<p>發表 問答 實作 總結性評量</p>

	<p>清、刷」的方法。</p> <p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>					
第八週	<p>第三單元健康方程式 第1課呼吸系統 《活動1》認識呼吸系統 教師配合人體呼吸系統放大圖，說明呼吸系統的構造和功能。 《活動2》危害呼吸系統的因素 1.教師說明：生活中有許多因素，會影響呼吸系統的健康，引起打噴嚏、流鼻水、咳嗽、鼻塞、喉嚨痛、呼吸困難等症狀，舉例常見危害呼吸系統的因素。 2.教師利用道具或投影片，請學生猜一猜，生活中會造成呼吸系統的健康問題的原因。 《活動3》保護呼吸系統的方法 1.教師帶領學生閱讀課本：面對生活中這些環境問題時，怎麼做才能保護呼吸系統呢？ 2.各組討論抽到的生活情境題，思考保護呼吸系統的方法並編成短劇，輪流上臺演出討論的結果。 【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2a-II-1 覺察健康 受到個人、家庭、 學校等因素之影 響。</p>	<p>Da-II-2 身體各 部位的功能與衛 生保健的方法。</p>	3	康軒版國小健體4下	問答 演練 實作
第九週	<p>第三單元健康方程式 第2課肺炎防疫通 《活動1》認識肺炎 教師統整學生發表的內容，</p>	<p>1a-II-2 了解促進 健康生活的方 法。 2a-II-2 注意健康</p>	<p>Fb-II-2 常見傳染 病預防原則與自 我照護方法。</p>	3	康軒版國小健體4下	發表 演練 實作

	<p>配合課本介紹肺炎。</p> <p>《活動 2》生病時的照護 教師說明罹患肺炎的自我照護方法。</p> <p>《活動 3》防疫行動</p> <p>1.教師說明：預防肺炎的方法有兩大原則是減少被傳染的機會、增強身體抵抗力。請學生從疾病的特性和過去曾學習的傳染病預防方法，發表預防肺炎的行動。</p> <p>2.教師統整學生發表的內容，並說明預防肺炎的行動。</p> <p>3.教師提問：肺炎流行期間，醫護人員、衛生單位、科學家都在為戰勝疾病而忙碌，如果有人不遵守防疫規定，你的感覺是什麼？可能會造成哪些影響呢？請學生自由發表。</p> <p>4.教師發下「我的防疫約定與行動」學習單，請學生清楚說明預防肺炎的決心，並於一週後記錄該週的執行狀況。</p> <p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>	<p>問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>					
第十週	<p>第三單元健康方程式 第 3 課就醫好習慣</p> <p>《活動 1》正確就醫</p> <p>1.教師說明正確就醫的步驟和注意事項。</p> <p>2.教師將學生分組，互相觀察與核對組員準備的看診收據和藥袋，了解藥袋上的資訊。</p> <p>《活動 2》就醫開麥拉</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>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健</p>	Fb-II-3 正確就醫習慣。	3	康軒版國小健體 4 下	發表 演練 實作 總結性評量	

	<p>1.學生 4 人一組，分別扮演病人、家人、醫師、藥師，演練生病、看病、領藥的過程。</p> <p>2.演練結束後，教師隨機請數組學生上臺演出演練各情境的過程，請臺下學生給予回饋與建議，教師適時補充與澄清正確的做法。</p> <p>《活動 3》我的就醫行為 教師請學生填寫課本「就醫行為檢核表」，請學生檢視自己的就醫習慣。</p> <p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>	康資訊、產品與服務。				
第十一週	<p>第四單元球來球往 第 1 課桌球擊球趣</p> <p>《活動 1》持拍桌上滾球 教師說明並示範活動進行方式：每組 4 人，分成兩小組面對面站立。各組其中一人將球置於球桌，接著持拍將球推出滾向對面，另一人持拍將球推回，以此方式進行。</p> <p>《活動 2》反手擊球基本動作 教師說明並示範反手擊球動作要領。</p> <p>《活動 3》反手擊球誰最多 教師說明「反手擊球誰最多」活動規則：2 人一組，一人將球擲出作為發球，另一人擊回，接著兩人來回反手擊球。不限球在桌面反彈的次數，只要能擊給同伴就算成功一次，但不可以手接住球。</p> <p>《活動 4》正手擊球基本動</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</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>Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、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 下	<p>操作 發表 實作 運動撲滿</p>

作
教師說明並示範正手擊球動作要領。

《活動 5》雙人互助擊球
教師說明「雙人互助擊球」活動規則：在桌球半桌進行，2 人一組，一人先將球，對牆擲出，球回彈時，將球以正手擊向牆面，接著另一人向前移動，將彈回的球擊出，以此方式輪流向牆面正手擊球。

《活動 6》隔網擊球
教師說明「隔網擊球」活動規則：2 人一組，站在球桌兩端，一人擲球當作發球，使球過球網並在對方球桌彈一下。接球者依據來球位置，判斷並選擇以正手或反手回擊，回擊時要使球越過球網並在對方球桌彈一下，雙方以此方式擊球，挑戰連續擊球的次數。

《活動 7》發球基本動作
教師說明並示範發球動作要領。

《活動 8》發球練習
教師說明「發球練習」活動進行方式：學生手持球拍和球，到各球桌前方排隊，輪流對牆練習發球，球自牆壁反彈後接住，再回到隊伍後方排隊。

《活動 9》發球一把罩
教師說明「發球一把罩」活動規則：2 人一組，一人負責在對面桌面擺放籃子，另一人練習發球。桌面上各區表示不同得分，籃子可自由

	<p>放在各得分區中。發球讓球進入籃子，依籃子所在區域計算得分。若球入籃後彈出，還是算得分。一人3球，最後累計個人得分。</p> <p>《活動10》一球決勝 教師說明「一球決勝」活動規則：發球方指定回擊方回擊方式，回擊方成功以指定方式回擊則得1分。進行5次後角色互換，得分較高的人獲勝。</p> <p>《活動11》高手挑戰賽 教師說明「高手挑戰賽」活動規則：每次2人進行，由挑戰者先發球。兩人來回擊球，直到其中一方回擊失敗，另一方得1分。先得2分者獲勝，勝者留在場上接受下一人挑戰。</p> <p>【品德教育】 品E6 同理分享。</p>					
第十二週	<p>第四單元球來球往 第2課籃球輕鬆玩 《活動1》身體和球玩 教師說明並示範「身體和球玩」動作要領。</p> <p>《活動2》運球要領與運球小高手 1.教師說明並示範運球動作。 2.教師於場地中直線排列多組角錐，並示範其他運球動作。</p> <p>《活動3》運球達陣 教師說明「運球達陣」活動進行方式：5人一組，各組在起點線後排成一排預備，每組第一人持球。教師指定</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</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下	操作發表實作

	<p>一種運球方式，每個人都要用此方式運球前進。雙腳張開，第一人將球從胯下向後滾。最後一人以指定動作運球到隊伍前方。運球到排頭後，再將球從胯下向後滾，最後一人接到球後再運球至隊伍前方，以此方式前進。最快到達終點線的組別獲勝。</p> <p>《活動 4》運球淨灘 教師說明「運球淨灘」活動規則：5 人一組，輪流運球繞角錐到沙灘區撿拾垃圾，取垃圾後運球繞角錐回起點，將取回的垃圾放入呼拉圈中。將球交給下一人，下一人接著出發。時間結束後，取回最多垃圾的組別獲勝。</p> <p>《活動 5》護球小達人 教師說明「護球小達人」活動進行方式：一人手持一顆球，在指定的範圍內運球並保護球。身體或球不能超出指定範圍，也不能持球或帶球跑。運球的同時保護自己的球，也嘗試拍掉其他同學手中的球。</p> <p>【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>						
第十三週	<p>第四單元球來球往 第 2 課籃球輕鬆玩 《活動 6》運球鬼抓人 教師說明「運球鬼抓人」活動規則：使用籃球場半場為活動場地。5 人一組，每次</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p>	<p>Hb-II-1 障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</p>	3	康軒版國小健體 4 下	<p>操作 發表 實作 運動撲滿</p>	

	<p>兩組進行，一組當「人」，一組當「鬼」。當「鬼」的一方有一顆球，「鬼」必須不停運球，並透過傳球把球給其他的「鬼」。「鬼」在運球時才能碰「人」，被碰到的「人」即出局；「人」盡力閃躲正在運球的「鬼」，直到時間結束。一局 2 分鐘，時間結束後計算被「鬼」抓到的「人」，即為當「鬼」組的得分，接著兩組角色交換再進行一次活動，累計分數較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 7》雙人傳接球</p> <p>1. 教師說明並與學生示範「傳接球練習」活動進行方式。</p> <p>2. 學生熟練傳球練習後，教師說明並示範「雙人跑動傳接球」活動進行方式。</p> <p>《活動 8》傳球攻防戰</p> <p>教師說明「傳球攻防戰」活動規則：4 人一組，每次兩組進行。進攻組利用傳球與跑動位置，讓球進入得分區，成功傳球進入得分區一次得 1 分，進攻時只能靠傳球讓球靠近得分區，不可以帶球跑。防守組抄球阻止進攻，防守成功則攻守交換。每局進行 2 分鐘，時間結束後，累計分數較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 9》運傳得分</p> <p>教師說明「運傳得分」活動規則：6 人一組，每次兩組進行，各組派 1 人站入己方得分區。以運球與傳接的方</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>間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>				
--	--	--	----------------------------	--	--	--	--

	<p>式移動球的位置，球傳到己方得分區即得1分。時間結束後，累計分數較高的組別獲勝。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>					
第十四週	<p>第四單元球來球往 第3課球球來襲</p> <p>《活動1》十六宮格滾滾樂 教師說明「十六宮格滾滾樂」活動規則：5人一組，輪流向十六宮格目標區滾出毛巾球。滾中該格時，放置一個圓盤作記號。先用圓盤占領所有格子的組別獲勝。</p> <p>《活動2》越過山丘 教師說明「越過山丘」活動規則：5人一組，輪流向十六宮格投擲毛巾球。投擲時，讓球越過球籃並命中格子，先用圓盤占領所有格子的組別獲勝。</p> <p>《活動3》打靶任務 教師說明「打靶任務」活動規則：4人一組，每次兩組進行，一組為進攻組，一組為撿球組。進攻組投擲前先去抽卡區，每人抽一張卡片，依卡片上的指令執行任務，再到指定的投擲區投擲球。全組一起完成卡片任務後，到投擲區撿球。完成後統計得分，接著撿球組撿球並整理場地。兩組角色交換，再進行一次，</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>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>Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、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下	<p>操作 實作 發表 觀察 運動撲滿</p>

	<p>累積分數較高的組別獲勝。 【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>					
第十五週	<p>第四單元球來球往 第 4 課攻閃交手 《活動 1》勇闖戰區 教師說明「勇闖戰區」活動規則：4 人一組，每次兩組進行，一組是閃躲組，一組是攻擊組。閃躲組出發，任務為「閃避攻擊組的球到達對面碰觸角錐並折返」，成功完成即得 1 分。計時 5 分鐘，時間結束計算得分，接著兩組角色交換，累計得分較高的組別獲勝。 《活動 2》及時救援 教師說明「及時救援」活動規則：4 人一組，每次兩組進行，一組是閃躲組，一組是攻擊組，閃躲組選出一人擔任「救援手」。救援手於賽前持一條橡皮筋繩站立於「出發區」方格中，閃躲組其他人站立於「待救區」方格。救援手利用橡皮筋繩將組員救回，每次一個，直到全組獲救。中途繩子鬆開或任一人被球擊中，必須重新從出發區開始。計時賽，全組被救援成功且花費時間較短的組別獲勝。 《活動 3》四「攻」格球賽 教師說明「四『攻』格球賽」活動規則：6 人一組，每次兩組進行，每組各派 2 人到外場擔任攻擊手。內場的人在己方的格內移動，閃躲外場攻擊手的攻擊。被擊中的</p>	<p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</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 下	<p>操作 發表 實作 運動撲滿</p>

	<p>人離開內場，到外場成為攻擊手。時間結束時，內場剩餘人數較多的組別獲勝。</p> <p>《活動 4》躲避球大賽 本活動使用正式躲避球場地，教師說明「躲避球大賽」活動規則。</p> <p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>					
第十六週	<p>第五單元投擊奔極限 第 1 課傳接投擲趣 《活動 1》奧運起源與奧運精神</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師請學生上臺發表自己感興趣的奧運主題資訊。 2.教師介紹奧運的起源與發展。 3.教師帶領學生閱讀課本說明奧運的精神，引導學生思考在生活中如何運用奧運的精神。 <p>《活動 2》傳聖火闖關 教師說明「傳聖火闖關」活動進行方式：5 人一組，每個關卡站 1 人，以傳接聖火方式進行活動，每次三組同時進行。哨聲響，每組第一人倒拿起角錐握住尖端，在凹處放皮球，接著抽題並回答，答對才能跑向下一關，傳遞手上聖火給該關卡的組員。接聖火的人跑向下一關，一樣抽題目回答，答對才能跑向下一關傳遞聖，以此類推。最快完成五關的隊伍獲勝。</p> <p>《活動 3》傳接棒動作 教師說明並示範傳接棒動作要領。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。</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 下	發表 操作

	<p>《活動 4》棒棒相接 教師說明「棒棒相接」活動進行方式：4 人一組，兩兩距離約 2 公尺，第一人左手握接力棒準備。從第一人開始傳接棒，傳至第四人後，全組向後轉，再把接力棒傳接回去。</p> <p>《活動 5》跑跑相接 教師說明「跑跑相接」活動進行方式：3 人一組，兩兩距離約 5 公尺，持棒者慢跑向前，傳棒給下一人。</p> <p>《活動 6》慢跑傳接棒 教師說明「慢跑傳接棒」活動進行方式：3 人一組，兩兩相距約 5 公尺。3 人一起繞操場慢跑，慢跑的同時練習傳接棒。最後一人持棒並快跑向前，傳棒給前一人，完成傳棒後，跑至隊伍最前方繼續繞操場慢跑，以此原則循環練習。</p> <p>《活動 7》跑步中傳接棒 教師說明「跑步中傳接棒」活動進行方式：2 人一組，相距約 10 公尺站立，距離接棒者 3 公尺處放置一個角錐。傳棒者跑至角錐時，接棒者開始助跑。傳棒者傳棒給接棒者，接力需在兩個角錐間完成。完成後，兩人角色互換，每個人都要當過傳棒者和接棒者。</p> <p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>						
第十七週	<p>第五單元投擊奔極限 第 1 課傳接投擲趣 《活動 8》掉棒怎麼辦</p>	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。	3	康軒版國小健體 4 下	操作發表實作	

	<p>教師擔任傳棒者，請學生共同示範傳接棒時掉棒後正確處理方式：由傳棒者撿起接力棒，再傳給接棒者。</p> <p>《活動 9》接力棒忘記換手怎麼辦</p> <p>教師擔任傳棒者，請學生共同示範接力棒忘記換手的正確處理方式。</p> <p>《活動 10》傳棒後離開跑道</p> <p>教師擔任傳棒者，邀請學生一起演練三種離開跑道的方式。</p> <p>《活動 11》傳接棒我最行</p> <p>教師說明「傳接棒我最行」活動進行方式：2 人一組，接棒者在線前站立，傳棒者在距離接棒者 3 公尺處預備。傳棒者起跑，接棒者開始助跑。在兩條線之間完成傳接棒。</p> <p>《活動 12》接力狀況題</p> <p>教師布題，請學生針對「接力狀況題」提出解決的方法。</p> <p>《活動 13》你投我擲</p> <p>2 人一組，一人用單手投擲各種球一人撿回，每種球練習後角色互換，每個人都要投擲過每種球。</p> <p>《活動 14》投擲有方法</p> <p>教師說明原地肩上投擲和原地低手投擲動作要領。</p> <p>《活動 15》原地投擲體驗賽</p> <p>教師說明「原地投擲體驗賽」活動規則：4 人一組，每組發給樂樂棒球 2 顆、壘</p>	<p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>		<p>運動撲滿</p>	
--	--	--	------------------------------	--	-------------	--

	<p>球 2 顆，共 4 顆球。投球前進行組內討論，安排每個人使用的球和投擲方式。任務：兩種球都要各以肩上投擲和低手投擲一次，一人一次投擲機會。依分配到的任務輪流投擲球。</p> <p>《活動 16》肩上投擲 教師說明並示範側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。</p> <p>《活動 17》個人投擲挑戰 教師說明「個人投擲挑戰」活動規則：6 人一組，一人有 3 次投擲機會，連續投出 3 球，在最遠的位置做記號。選出組內投得最遠的人，和別組的再進行 3 次投球比賽，最後選出「班級擲遠王」。</p> <p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>					
第十八週	<p>第五單元投擊奔極限 第 2 課耐力小鐵人 《活動 1》馬拉松的由來 教師介紹馬拉松的由來。 《活動 2》向運動員學習——陳彥博 1.教師帶領學生閱讀課本並配合陳彥博選手極地超級馬拉松影片，帶領學生認識極地超級馬拉松，向運動選手學習運動精神。 《活動 3》跑步動起來 1.教師請學生慢跑操場 2 圈，並提醒練習注意事項。 2.教師請學生分享跑步時的擺臂方式和呼吸方法。 《活動 4》跑走循環練習</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分</p>	<p>Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	3	康軒版國小健體 4 下	<p>操作 發表 實作 運動撲滿</p>

	<p>教師請學生繞著操場，在直道上快速跑，在彎道上快步走。教師視學生練習狀況，設定繞操場圈數。</p> <p>《活動 5》校園迷你馬拉松體驗</p> <p>教師說明「校園迷你馬拉松體驗」活動進行方式：每人跑或走完 1 圈即完賽，經過每站時，取記錄卡。過程中可以自行調整速度、步伐與跑走交替的頻率。</p> <p>《活動 6》提升心肺適能的好處</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生分享進行耐力跑的情形與感受。 2. 教師說明提升心肺適能的好處。 <p>《活動 7》養成規律運動習慣的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：養成規律運動習慣能有效提升體適能，如何養成規律運動習慣？ 2. 教師統整學生的回答，並帶領學生閱讀課本，認識養成規律運動習慣的方法。 3. 教師請學生運用養成規律運動習慣的方法，設定運動計畫，達成每週課後運動 150 分鐘的目標。 <p>《活動 8》運動要注意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：運動時你會注意哪些事以保護自己的安全？ 2. 教師領學生閱讀課本，了解運動安全注意事項。 <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	<p>享身體活動的益處。</p>					
--	---	------------------	--	--	--	--	--

<p>第十九週</p>	<p>第五單元投擊奔極限 第3課友善攻防術 《活動1》進攻八式 1.教師說明並示範「進攻八式」動作要領。 2.教師重複示範動作要領，使學生能清楚觀察，接著帶領學生反覆演練，直到動作熟練。 《活動2》退防八式 1.教師說明並示範「退防八式」動作要領。 2.教師重複示範動作要領，使學生能清楚觀察，接著帶領學生反覆演練，直到動作熟練。 《活動3》雙人對練 教師帶領學生複習《活動1》和《活動2》的活動內容，接著將學生分為2人一組面對面，進行分組對練。 《活動4》以練會友 待學生熟練雙人對練模式後，請同組學生分開，再另找兩位同學進行對練，攻防動作都要練習。 《活動5》武友交流 教師請學生回到《活動1》分組，接著每組輪流進行對練表演，讓學生彼此觀摩。表演時，教師可適時指導學生動作正確性，並表揚技優的組別。 《活動6》單招進擊 教師說明並示範「單招進擊」活動進行方式：全班分為2-3組，每組一個練習靶，依序擊打。擊打方式以單招左右交互攻擊為原則。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	<p>Bd-II-1 武術基本動作。 Bd-II-2 技擊基本動作。</p>	<p>3</p>	<p>康軒版國小健體4下</p>	<p>操作發表 實作 運動撲滿</p>	
-------------	---	---	--	----------	------------------	-----------------------------	--

	<p>《活動 7》劈踢衝打 教師說明並示範「劈踢衝打」活動進行方式：全班分為 2-3 組，每組一個練習靶，依序擊打。擊打方式以組合三個單招左右交互攻擊為原則。</p> <p>《活動 8》靜心收功 教師將學生分為 3-5 人一組，請學生分組討論與分享學習心得，並請學生課後完成「劈踢衝打演武計畫」學習單。</p> <p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>					
第二十週	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞 第 1 課跳箱平衡木 《活動 1》踏跨遊戲 輪流進行「單腳踩踏板起跳後，跨越跳箱」的動作。</p> <p>《活動 2》踏跳落地 1.教師說明並示範「踏跳橫箱」動作要領。 2.教師將橫箱改為縱箱，接著說明並示範「踏跳縱箱」動作要領。</p> <p>《活動 3》墊上兔跳與箱上兔跳 1.教師在軟墊上說明並示範兔跳動作要領。 2.教師放置一層縱箱，四周圍鋪上軟墊。接著說明並示範「箱上兔跳」動作要領。</p> <p>《活動 4》撐跳過箱 教師說明並示範「撐跳過箱」動作要領。</p> <p>《活動 5》箱上前滾翻 教師說明並示範「箱上前滾翻」動作要領。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	<p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	3	康軒版國小健體 4 下	<p>操作發表 實作 運動撲滿</p>

	<p>《活動 6》箱上心情站 教師詢問：你完成箱上前滾翻了嗎？進行時是否遇到困難呢？請學生輪流發表。</p> <p>《活動 7》上下平衡木 教師說明並示範「上下平衡木」動作要領。</p> <p>《活動 8》上木平衡姿態多 師生共同討論：在場地不變的限制下，可以如何變化《活動 7》的動作內容？</p> <p>《活動 9》木上表演秀 1.教師請學生分組討論：如何分配道具並展現個人在平衡木上的表演動作？ 2.教師請各組上木表演，相互觀摩學習，展現合作精神。</p> <p>《活動 10》闖關小達人 教師說明「闖關小達人」活動進行方式。</p> <p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>					
第二十一週	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞 第 2 課線條愛跳舞 《活動 1》線條變變變 教師隨機抽出符號、數字或圖形的字卡，請學生運用肢體做出字卡中的線條與造型，可以單獨呈現，亦可邀請鄰近的同學與自己合作完成。</p> <p>《活動 2》移位步伐練習 1.教師說明並示範「移位步伐練習」動作要領。 2.教師引導學生練習並熟記指令，接著以鈴鼓聲引導學生變換移位步伐，藉此熟練不同的移位步伐。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</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>	3	康軒版國小健體 4 下	<p>操作 觀察 發表 實作 運動撲滿</p>

<p>《活動 3》L 和 S 的對話</p> <p>1.教師引導學生複習上節課創作的直線和曲線造型變化。</p> <p>2.動作熟練後，教師請學生聆聽教師指令和鼓聲，在空間中結合走步、跑步、跳步、爬步及轉圈等移位動作作串聯，做出三個直線、曲線造型。</p> <p>《活動 4》模仿與結合</p> <p>教師將學生分為 2-4 人一組，並說明「模仿與結合」活動進行方式：小組擬定主題，討論表現的情境和內容，應包含動作造型與移位動作。以及成員角色的編配。接著小組進行編排、練習。最後分享與展演。</p> <p>《活動 5》表演與欣賞</p> <p>依據《活動 4》創作內容，各組輪流上臺表演作品。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E6 同理分享。</p>						
---	--	--	--	--	--	--