

苗栗縣三義鄉鯉魚國民小學 112 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，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	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	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，請學生閱讀課本第 6 頁，教師逐點解說增進人際關係的技巧。 《活動 2》人際互動行為大檢核 1. 教師請學生閱讀課本第 7 頁小俊的人際行為檢核表。 2. 教師發下「我的人際行為檢核表」	3	康軒版國小健體 4 下	問答 實作 自評 演練	

	<p>請學生填寫，完成後請學生分享自己的檢核後的狀況。</p> <p>《活動 3》溝通的藝術</p> <ol style="list-style-type: none">1.教師引導學生閱讀課本第 8 頁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。2.教師配合課本第 8 頁，說明「有效溝通原則」。 <p>《活動 4》溝通技巧練習</p> <ol style="list-style-type: none">1.教師請學生閱讀課本第 9 頁，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。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>《活動 5》自我價值與自我肯定</p> <ol style="list-style-type: none">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。2.教師拿出事先準備的性別刻板印象例子，詢問學生的想法。 <p>《活動 6》聽聽別人怎麼說</p> <p>教師發下「我的行動計畫」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</p>				
--	--	--	--	--	--

		<p>的一項優點，寫好後再往後傳一個人，以此類推，傳三個人寫優點，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。</p> <p>《活動 7》自我肯定的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 2.教師配合課本 11 頁，說明自我肯定技能的步驟。 				
第二週	A1 身心素質與自我精進	<p>第一單元迎向青春期</p> <p>第 2 課青春你我他</p> <p>《活動 1》第二性徵</p> <p>教師配合課本第 13 頁拿出第二性徵圖片，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。</p> <p>《活動 2》兩性生殖器官</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.配合課本第 14-15 頁，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、女性青春時期還會發生一些生理現象，例如：夢遺、月經等。 <p>《活動 3》月經</p> <ol style="list-style-type: none"> 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，以及處理用過的衛生棉。 	3	康軒版國小健體 4 下	問答 實作 演練	

		<p>《活動 4》情緒調適</p> <p>1.教師配合課本第 18 頁說明：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，因此具備情緒調適的技能相當重要。</p> <p>2.教師說明情緒調適技能的步驟。</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>			
第三週	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p>	<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.教師配合課本第 20 頁，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，可能已對你構成騷擾，就表示自己無法接受這樣的身體碰觸。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.教師配合課本第 21 頁明莉的拒絕方法說明：當你遇到騷擾時，可以用這些方法解決。</p> <p>2.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>	3	康軒版國小健體 4 下	發表 實踐 總結性評量

		<p>《活動3》自我保護的方法</p> <p>教師配合課本第22頁下方，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. 教師配合課本第23頁，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>			
第四週	<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。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	<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》地震發生時怎麼辦</p> <p>1. 配合課本第28-29頁情境，師生共同討論地震發生時的緊急應變措施，以及自我保護的方法。</p> <p>2. 請學生在教室中找出3-5種可用來保護頭部的物品，例如：墊子、書包、手提袋等，告知學生若地震發生時，可立刻拿起這些物品遮擋頭部避免掉落物砸傷。接著分組練習，演練教室內桌子底下「趴下、掩護、穩住」三步驟避震動作。</p> <p>《活動2》地震可能造成的災害</p> <p>教師請學生分享記憶中的地震經驗。</p>	3	康軒版國小健體4下	<p>演練 發表 實作</p>

		<p>《活動 3》居家避震與防震措施</p> <p>1.教師提問：地震發生時可能在家中，想想家裡有哪些適合避震的安全角落？選擇家中安全角落時宜先確認上方沒有吊燈或吊扇等易掉落物品，並應遠離玻璃和窗戶。請學生拿出家庭平面圖，找出並發表家中各空間中的安全角落。</p> <p>2.配合課本第 31 頁，教師說明為了防止地震時櫥櫃、家具翻倒或移位，應該加以固定。</p> <p>《活動 4》家庭防災卡</p> <p>教師配合課本第 32 頁，說明防災卡的主要內容。</p> <p>《活動 5》緊急避難包</p> <p>1.教師取出緊急避難包並帶領全班檢視裡面的物品。</p> <p>2.教師說明緊急救難包的維護方法：每三個月定期檢查一次，並更換過期或損壞物品；平時應放在明顯易拿到的地方，並讓全家人知道放置的地點。</p>			
第五週	<p>A2 系統思考與解決問題</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>	<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.教師配合課本第 34 頁，或以簡報說明止血的要領。</p> <p>2.教師描述情境：小蘭切水果時，不</p>	3	康軒版國小健體 4 下	發表 演練 實作

		<p>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.R.I.C.E.</p> <p>1.教師配合課本第 35 頁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.教師示範小傷口處理步驟。</p> <p>2.教師請學生洗淨雙手，分組演練傷口處理方法。</p>			
第六週	<p>A2 系統思考與解決問題</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>	<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》颱風快來了</p> <p>1.教師說明臺灣每年夏、秋二季常受到颱風夾帶強風、豪雨侵襲。請學生說一說，怎麼知道颱風要來了呢？從學生發表的內容中整理出獲得颱風動態訊息的方法。</p> <p>2.請學生自由發表：颱風來襲時，還可能帶來哪些災害與威脅？</p>	3	康軒版國小健體 4 下	發表 問答 總結性評量

		<p>《活動 2》防颱準備</p> <p>1.請學生發表自己和家人在颱風來臨前會做哪些預防措施。</p> <p>2.教師整理學生的發言，並配合課本第 38-39 頁，說明颱風來臨前應該做的防範工作。</p> <p>《活動 3》因應颱風來臨的行動與注意事項</p> <p>1.教師說明因應颱風來臨的行動。</p> <p>2.教師強調颱風來襲時的注意事項。</p> <p>《活動 4》困境與應變</p> <p>教師提出颱風來襲時可能遇到的困境，請學生思考應變方法。</p>			
第七週	A1 身心素質與自我精進	<p>第三單元健康方程式</p> <p>第 1 課呼吸系統</p> <p>《活動 1》認識呼吸系統</p> <p>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。</p> <p>《活動 2》危害呼吸系統的因素</p> <p>1.教師說明：生活中有許多因素容易危害呼吸系統，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。</p> <p>2.教師提問：在什麼情況下，鼻子會不舒服、呼吸會不順暢呢？請學生發表自己的經驗。</p> <p>《活動 3》保護呼吸系統的方法</p>	3	康軒版國小健體 4 下	問答 演練 自評

		<p>1.教師說明課本第 48-49 頁情境：面對生活中這些環境問題時，怎麼做才能保護呼吸系統呢？</p> <p>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。</p>			
第八週	A1 身心素質與自我精進	<p>第三單元健康方程式</p> <p>第 2 課肺炎防疫通</p> <p>《活動 1》認識肺炎</p> <p>教師統整學生發表的內容，配合課本第 50-51 頁介紹肺炎。</p> <p>《活動 2》生病時的照護</p> <p>1.教師將課本第 52-53 頁圖文製作成投影片，演出「狀況劇—返家後的英如與弟弟」，各組記錄英如的行為。演出結束後，請各組回想自己的生病經驗，想一想自己做到了哪些照護方法？沒做到哪些？</p> <p>2.教師說明罹患肺炎的自我照護方法。</p> <p>《活動 3》預防肺炎的方法</p> <p>1.教師說明：預防肺炎的方法有兩大原則——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，發表預防肺炎的行為。</p> <p>2.教師將學生發表的內容記錄在黑板上，統整說明預防肺炎的行為。</p>	3	康軒版國小健體 4 下	發表 演練 實作

		<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>《活動4》防疫行動</p> <p>1.教師發下「全日防疫行動」學習單，請學生思考並規畫自己的防疫祕訣。</p> <p>2.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，並記錄一週的執行狀況。</p>			
第九週	A1 身心素質與自我精進	<p>第三單元健康方程式</p> <p>第3課就醫好習慣</p> <p>《活動1》正確就醫</p> <p>1.教師配合課本說明，帶領學生學習正確就醫的步驟和注意事項。</p> <p>2.教師將學生分組，共同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>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>	3	康軒版國小健體4下	發表 演練 實作 總結性評量

		<p>《活動 3》我的就醫行為</p> <p>教師請學生填寫課本第 59 頁「就醫行為檢核表」，請學生檢視自己的就醫習慣。</p>			
第十週	A1 身心素質與自我精進	<p>第四單元球來球往</p> <p>第 1 課桌球擊球趣</p> <p>《活動 1》持拍桌上滾球</p> <p>教師說明並示範動作：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</p> <p>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</p> <p>教師說明「反手擊球誰最多」活動規則：第一人將球丟出當作發球，另一人擊回，接著雙方來回反手擊球。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。活動進行時，擊出球後需口頭報出目前連續擊球的次數。時限內挑戰連續擊球的次數，反手連續擊球最多次的組別獲勝。</p> <p>《活動 4》正手擊球基本動作</p> <p>教師說明並示範正手擊球動作要領。</p> <p>《活動 5》雙人互助擊球</p> <p>教師說明「雙人互助擊球」活動規</p>	3	康軒版國小健體 4 下	<p>操作</p> <p>發表</p> <p>運動撲滿</p>

則：2 人一組在桌球半桌進行，其中一人先將球丟出，球碰到牆面回彈，將球以正手擊向牆面，接著另一人向前移動，準備將彈回的球擊出，兩人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，分別站立於球桌兩端。其中一人先將球向球網另一邊丟出，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，雙方以此方式來回擊球，挑戰連續來回擊球的次數。

《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，待球經牆壁反彈後接住，再回到隊伍後方排隊，以此方式輪流對牆練習發球。

《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，一人負責在桌面適當的位置擺放籃子，接著，另一人練習發球，嘗試把球發到塑膠籃中。畫線分區依離網近到遠，分別代表 4 分區、1 分

		<p>區和3分區，與同伴討論後，可以把籃子任意擺放各區。發球，嘗試讓球入籃子，球若進籃，依據籃子所在區域計算得分。若球入籃後彈出，還是算得分。一人可以發3次球，球入籃區域的分數相加即為個人得分。</p> <p>《活動10》一球決勝</p> <p>教師說明「一球決勝」活動規則：2人一組，隔網站立於球桌兩端，其中一人持球當發球方，另一人準備回擊球。發球方指定對方回擊方式，對方以指定方式回擊成功即得1分。進行5次後雙方角色互換，得分較高的人獲勝。</p> <p>《活動11》高手挑戰賽</p> <p>教師說明「高手挑戰賽」活動規則：每次2人進行，由挑戰者發球。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。連勝兩場後休息一場，換另外兩人進行比賽，勝者再和剛剛連勝兩局的休息者進行比賽。</p>			
第十一週	<p>A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作</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>	<p>第四單元球來球往 第2課籃球輕鬆玩</p> <p>《活動1》身體和球玩</p> <p>教師說明並示範「身體和球玩」動作。</p>	3	康軒版國小健體4下	<p>操作 發表 運動撲滿</p>

		<p>《活動 2》運球要領與運球小高手</p> <ol style="list-style-type: none">1.教師說明並示範運球動作要領。2.待學生動作熟練後，教師於場地中直線排列多組角錐，並示範其他運球動作。 <p>《活動 3》運球達陣</p> <p>教師說明「運球達陣」活動進行方式：5 人一組，在起點線後排成一排預備，每組第一人持球。開始前教師指定一種運球方式，進行活動時，每個人都要以此方式運球前進。開始後，5 人雙腳張開，持球者將球從胯下向後滾，傳給最後一人。最後一人以指定運球方式，把球運到隊伍最前方。運球到排頭後，將球從胯下向後滾，最後一人接到球後再運球至排頭，隊伍以此方式向終點線前進。最快到達終點的組別獲勝。</p> <p>《活動 4》護球小達人</p> <p>教師發給每人一顆球，說明「護球小達人」活動進行方式：每人在教師指定的白色弧線範圍內運球，並保護手中的球。運球並保護球的同時，嘗試拍掉其他人的球。可以邊運球邊移位，但身體或球不能超出指定範圍，也不能停止運球或帶球跑。</p> <p>《活動 5》運球鬼抓人</p> <p>教師說明「運球鬼抓人」活動規則：</p>			
--	--	--	--	--	--

使用籃球場半場為活動場地。5人一組，每次兩組進行，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；當「人」的一方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」抓到的人數，即為當「鬼」組的得分，接著兩組交換角色進行。

《活動6》雙人傳接球

1.教師邀請學生一起示範「傳接球練習」：學生以胸前傳球將球傳給教師，教師接住後，以地板傳球方式回傳給學生；接著學生以地板傳球方式傳出，教師以胸前傳球方式回傳，依此循環練習。提醒學生進行地板傳球時，球彈地處須距離接球者三分之一處。

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7》傳球攻防戰

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，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

		<p>帶球跑。防守組嘗試抄球阻止進攻，只要防守成功立即攻守交換。開始前有 3 分鐘討論攻防策略，每局進行 2 分鐘，時間結束得分較多的組別獲勝。</p> <p>《活動 8》運傳得分</p> <p>教師說明「運傳得分」規則：6 人一組，每次兩組進行，各組派一人站入己方得分區。進攻組將球以運球與傳接的方式，傳球到己方得分區即得 1 分。防守者可以擋住進攻者跑動路線，也可以抄進攻者手上的球或傳出去的球。進攻者持球時，防守者不能接觸對方身體，也不能碰觸手上的球。若進攻者傳球給得分區同伴時對方沒接住，則球權判給另一組。開始前有 3 分鐘討論攻防策略，一節比賽 6 分鐘，共進行 4 節，累計分數較多者勝。</p>			
第十二週	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	<p>第四單元球來球往</p> <p>第 3 課球球來襲</p> <p>《活動 1》十六宮格滾滾樂</p> <p>教師說明「十六宮格滾滾樂」活動規則：每組 5 人，所有組別同時進行。教師吹哨，每組第一人於起點線前滾出毛巾球，滾中後將圓盤放格子內占領該格。放完圓盤回來與下一人擊掌，換下一人滾球。占領 16 格後整組</p>	3	康軒版國小健體 4 下	<p>操作</p> <p>發表</p> <p>觀察</p> <p>運動撲滿</p>

		<p>蹲下，速度較快者獲勝。</p> <p>《活動 2》越過山丘</p> <p>教師說明「越過山丘」活動規則：每組 5 人，所有組別同時進行。每組第一人由起點投擲毛巾球，拋中後將圓盤放入格子內占領該格。放完圓盤回來與下一人擊掌，換下一人投擲。占領 16 格後整組蹲下，速度最快者勝。</p> <p>《活動 3》打靶任務</p> <p>教師說明「打靶任務」活動規則：每組 4 人，每次兩組進行，一組為進攻組，一組為撿球組。哨響，進攻組先至抽卡區每人抽一張卡，依卡片上的指示先執行跑跳任務，再到指定的投擲區投擲球。全組一起完成卡片任務後，至指定的投擲區投擲，完成後統計分數，只要擊中球就得分，接著撿球組把球撿起並整理場地。兩組交換任務，進行下一輪活動，完成後，累計總分高的組別勝。</p>			
第十三週	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	<p>第四單元球來球往</p> <p>第 4 課攻閃交手</p> <p>《活動 1》勇闖戰區</p> <p>教師說明「勇闖戰區」活動規則：4 人一組，每個場地每次兩組進行，一組為閃躲組，一組為攻擊組。攻擊組其中一人持球，全組分散站立於躲避球場地的外場，閃躲組在遠離角錐一</p>	3	康軒版國小健體 4 下	<p>操作</p> <p>發表</p> <p>運動撲滿</p>

側的內場底線預備。教師吹哨，閃躲組由底線起點出發，避開攻擊組的球並到達對面，接著碰觸角錐後折返，成功即得 1 分。攻擊組傳球並攻擊跑向角錐的閃躲組組員，但不可攻擊尚未出發的閃躲組人員。另外，投擲球時不可攻擊頭部、臉部或其他重要部位；距離近時，要放輕攻擊出手的力道。計時 5 分鐘，時間結束計算得分，接著兩組角色交換，總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，每個場地每次兩組進行，一組為閃躲組，一組為攻擊組。攻擊組其中一人持球，全組分散站立於躲避球場地內場邊線外。閃躲組於賽前選出 一人擔任「救援手」，持一條橡皮筋繩站立於「出發區」方格中，其他人站立於「待救區」方格。教師吹哨，救援手持繩由「出發區」方格中出發，閃躲攻擊到達「待救區」，以繩子兩人各持一端的方式將隊友救至「獲救區」。每次救一個，直到全組獲救。救援中途若繩子鬆開或有人被球擊中，必須回到出發處重新開始。攻擊組傳球並攻擊救援手和被帶向「獲救區」的他組組員，不可攻擊在「待救

區」或「獲救區」方格內的人，亦不可攻擊頭部、臉部或其他重要部位。距離近時，要放輕攻擊力道。計時賽，全組被救援成功且用的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。各組派出2人到方格場外擔任攻擊手，攻擊時不可攻擊頭部、臉部或其他重要部位。距離近時，要放輕攻擊力道。內場的人只能在己方的格子內移動，同時閃躲外場攻擊手的攻擊。被擊中的人離開內場，到外場變成攻擊手，攻擊手攻擊成功後可回到內場。外場攻擊手可互相傳球，外場攻擊手亦可和內場的人互相傳球。每局2分鐘，時間結束後場內人數較多的一方獲勝。

《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：8人一組，每次兩組進行，每組內場4人閃躲、外場4人攻擊，攻擊時不可攻擊頭部、臉部或其他重要部位。距離近時，要放輕攻擊力道。內場被擊中的人到外場攻擊，外場擊中人者可回到內場。每局5分鐘，時間結束時內場

		人數較多的組別獲勝。				
第十四週	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	<p>第五單元投擊奔極限</p> <p>第 1 課傳接投擲趣</p> <p>《活動 1》奧林匹克運動會</p> <p>教師播放奧林匹克運動會影片，接著詢問學生：你知道什麼是奧林匹克運動會嗎？你曾看過奧林匹克運動會的賽事轉播嗎？請學生自由分享。</p> <p>《活動 2》傳聖火闖關</p> <p>教師說明「傳聖火闖關」活動進行方式：每組 5 人，每個關卡站 1 人，以傳接聖火方式進行活動。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，傳遞聖火給此關同伴。下一關的人接聖火，一樣抽題目回答，答對才能跑向下一關傳遞聖火，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</p> <p>教師說明傳接棒動作並邀請示範。</p> <p>《活動 4》棒棒相接</p> <p>教師說明「棒棒相接」活動進行方式：4 人一組，排成一橫排面向同一方，每兩人相距約 2 公尺，第人左手持接力棒準備。從第一人開始，原地擺臂 10 下後傳棒給下一人，傳至最後一人時，全組一起向後轉，再將接力</p>	3	康軒版國小健體 4 下	問答 操作	

		<p>棒傳回去。最快將接力棒傳接完成的組別獲勝。</p> <p>《活動 5》跑跑相接</p> <p>教師說明「跑跑相接」活動進行方式：3 人一組，排成一橫排面向同一方，每兩人相距約 5 公尺，第一人左手持接力棒。哨聲響，第一棒慢跑接近第二棒並傳出接力棒，第二棒接棒後慢跑傳給第三棒。最快將傳接完成的組別獲勝。</p> <p>《活動 6》慢跑傳接棒</p> <p>教師說明「慢跑傳接棒」活動進行方式：3 人一組，每人相距 5 公尺排一直行，最後一人持接力棒。3 人一起，以慢跑方式繞操場，一邊慢跑一邊進行傳接棒。最後一人持棒，快跑向前傳棒給前一人，接著向前跑至隊伍最前方，繼續慢跑，此時最後一人開始傳棒，以此類推慢跑接力循環進行。</p> <p>《活動 7》跑步中傳接棒</p> <p>教師說明「跑步中傳接棒」活動進行方式：2 人一組，兩人相距 10 公尺於左側跑道站立，接棒者位置約於距離第一個角錐 3 公尺處。傳棒者經過角錐時，接棒者開始向前助跑。傳棒者追上並傳棒給接棒者，傳接棒需在兩個角錐間完成。完成後，兩人互換角</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		色練習，每個人都要當過傳棒者和接棒者。				
第十五週	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	<p>第五單元投擊奔極限</p> <p>第 1 課傳接投擲趣</p> <p>《活動 8》掉棒怎麼辦</p> <p>1.教師將學生分為 5 人一組，並提問：如果傳接棒時接力棒掉了，該怎麼辦呢？</p> <p>2.教師擔任傳棒者，邀請學生共同示範掉棒情境之正確處理方式：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>1.教師提問：以右手接棒後，如果忘記立刻換到左手，該怎麼辦呢？</p> <p>2.教師擔任傳棒者，邀請學生共同示範忘記換手情境之正確處理方式：想起時立刻換手，或注意雙方位置直接傳棒。</p> <p>《活動 10》傳棒後離開跑道</p> <p>1.教師繼續提問：傳棒後，傳棒者應該怎麼離開跑道才安全呢？</p> <p>2.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，接棒者在第一條白線後預備，傳棒者在距離接棒者約 5 公尺處站立。傳棒者起跑，接棒者同</p>	3	康軒版國小健體 4 下	問答 操作 發表 運動撲滿	

		<p>時開始向前慢跑。兩人在兩條白線間完成傳接棒。完成後，兩人互換角色練習。</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「投擲體驗賽」活動規則：4 人一組，每組發給樂樂棒球 2 顆、壘球 2 顆，共 4 顆球。開始投球前進行組內討論，安排每個人使用的球和投擲方式。投擲任務：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，例如：肩上投擲樂樂棒球。以球落地處計算得分，累積總分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動 16》肩上投擲</p> <p>教師說明側併步和前交叉步肩上投擲動作要領。</p> <p>《活動 17》個人投擲挑戰</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>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>			
第十六週	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>	<p>第五單元投擊奔極限</p> <p>第2課耐力小鐵人</p> <p>《活動1》馬拉松的由來 教師介紹馬拉松的由來。</p> <p>《活動2》跑步動起來</p> <p>1.教師說明並示範跑步正確動作，接著帶領學生練習。</p> <p>2.全班繞操場慢跑一圈，可不拘隊形。進行時，教師請學生在跑步時嘗試練習不同的呼吸法。</p> <p>《活動3》跑走循環練習 教師說明「跑走循環練習」活動方式：繞著操場跑道，直道時快跑，彎道快步走，進行跑走循環練習。</p> <p>《活動4》校園迷你馬拉松體驗 教師將學生帶至校園迷你馬拉松起點，詳細說明路線和活動進行方式：每人跑或走完1圈即完賽，經過每站時，需在記錄卡上蓋章。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5》健康動起來</p>	3	康軒版國小健體4下	<p>問答 操作 運動撲滿</p>

		<p>教師提問：你在跑步的時候有什麼感覺？呼吸有什麼感覺？如果你跑步時容易覺得很喘很累，你知道是什麼原因造成的嗎？請學生自由發表。</p> <p>《活動 6》提升心肺適能的好處</p> <p>1.教師提問：你知道心肺適能佳有什麼好處嗎？請學生自由發表。</p> <p>2.教師將學生分組並發下學習單，請學生互相討論，訂定一週的運動計畫，並於接下來一週實行。</p> <p>《活動 7》運動要注意</p> <p>1.教師說明：多運動對身體有益，但運動時要注意的事情很多，面面俱到才能運動與安全兼顧。舉例運動時要注意的事項。</p> <p>2.教師將學生分組，請學生於組內分享運動曾發生的狀況，組內討論完畢後統整，每組派出代表到同學面前分享。教師可針對學生分享的狀況與案例說明處理方法。</p>			
第十七週	A1 身心素質與自我精進	<p>第五單元投擊奔極限</p> <p>第 3 課友善攻防術</p> <p>《活動 1》進攻八式</p> <p>1.教師說明並示範「進攻八式」動作要領。</p> <p>2.教師說明完畢後連續演練多次，使學生觀察動作要領，接著帶領學生反覆演練，直到動作熟練。</p>	3	康軒版國小健體 4 下	<p>操作</p> <p>發表</p> <p>運動撲滿</p>

		<p>《活動 2》退防八式</p> <p>1.教師說明並示範「退防八式」動作要領。</p> <p>2.教師說明完畢後連續演練多次，使學生觀察動作要領，接著帶領學生反覆演練，直到動作熟練。</p> <p>《活動 3》雙人對練</p> <p>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。</p> <p>《活動 4》以練會友</p> <p>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。</p> <p>《活動 5》武友交流</p> <p>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。</p> <p>《活動 6》單招進擊</p> <p>教師將全班分 2-3 組，發給每組一個標靶，依序擊打。擊打方式以單招左右交互攻擊為原則。</p> <p>《活動 7》劈踢衝打</p> <p>教師將全班分成 2-3 組，發給每組一個標靶，依序擊打。擊打方式以組合三個單招左右交互技擊為原則。</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>《活動 8》靜心收功</p> <p>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，並發下課後「劈踢衝打演武計畫」學習單。</p>			
第十八週	C2 人際關係與團隊合作	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞</p> <p>第 1 課跳箱平衡木</p> <p>《活動 1》踏跨遊戲</p> <p>教師布置踏板和高約 30-50 公分（1-2 層）的橫置跳箱，跳箱周圍布置軟墊，請學生以小組為單位，依序輪流進行「單腳踩踏板起跳後，跨越跳箱」的動作。教師應提醒學生，踩踏板時單腳應踩在踏板前半段。</p> <p>《活動 2》踏跳落地</p> <p>1.教師布置踏板和高約 30-50 公分（1-2 層）的橫置跳箱，跳箱周圍布置軟墊，接著示範「踏跳橫箱」動作。</p> <p>2.教師將橫箱改為縱箱，接著示範「踏跳縱箱」動作。</p> <p>3.教師將兩組跳箱以縱箱方式連接排列（可先放兩層跳箱再接三至四層跳箱或由教師彈性調整），接著示範「踏跳箱平衡行」動作。</p> <p>《活動 3》墊上兔跳前進與箱上兔跳</p> <p>1.教師帶領學生做暖身活動，接著在軟墊上示範兔跳動作。</p> <p>2.教師將兩組跳箱以縱箱方式連接排列，接著示範「箱上兔跳前進」動</p>	3	康軒版國小健體 4 下	<p>操作</p> <p>發表</p> <p>運動撲滿</p>

	<p>作。</p> <p>《活動4》撐跳過箱 教師示範「撐跳過箱」動作。</p> <p>《活動5》箱上前滾翻 教師佈置活動場地：一層縱箱，縱箱近端放置踏板，跳箱四周鋪上軟墊。接著示範「箱上前滾翻」動作。</p> <p>《活動6》箱上心情站 教師集合學生並詢問：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 教師指導學生「上下平衡木」動作要領。</p> <p>《活動8》上木平衡姿態多 1.師生共同參與討論：在場地不變的限制下，可以如何變化《活動7》的動作內容？ 2.找出動作的變化方式後，進一步探討：變化後的動作可行嗎？安全嗎？活動的動線合理嗎？需要再修正嗎？再進行一輪討論，並修正動作。</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，展現團隊合作精神。</p>				
--	--	--	--	--	--

		<p>《活動 10》闖關小達人</p> <p>教師說明「闖關小達人」活動規則：</p> <p>第一關：墊上兔跳（蹲下，雙手撐墊，雙腳同時起跳前進）。第二關：箱上前滾翻（在箱上前滾翻，下箱時雙腳落地）。第三關：兔跳上箱分腿下箱（上箱，兔跳前進，雙手撐箱分腿下箱）。第四關：平衡木上搖呼拉圈（搖 6 至 10 下）。</p>				
第十九週	B3 藝術涵養與美感素養	<p>第六單元箱木跳隨花舞</p> <p>第 2 課線條愛跳舞</p> <p>《活動 1》線條變變變</p> <p>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</p> <p>1.教師帶領學生進行移位步伐練習。</p> <p>2.教師先使學生熟記指令，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>《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，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串聯，做出三個直線、曲線造型。</p>	3	康軒版國小健體 4 下	<p>操作</p> <p>觀察</p> <p>發表</p> <p>運動撲滿</p>	

		<p>《活動 4》模仿與結合</p> <p>學生分為 2-4 人一組，進行「模仿與結合」創作，步驟如下：小組擬定主題，討論表現的情境和內容。</p> <p>應包含動作造型與移位動作。成員角色的編配。小組進行編排、練習。分享、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>			
第二十週	B3 藝術涵養與美感素養	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞</p> <p>第 3 課花之舞</p> <p>《活動 1》花之舞基本舞步</p> <p>1.教師將全班排成四橫排，雙手插腰，配合舞曲練習基本動作。</p> <p>2.教師說明本支舞的速度、節拍及段落，並示範「花之舞」的動作及步法。</p> <p>《活動 2》花之舞舞序</p> <p>1.配合舞曲，不分舞伴成半圓，短列或長列隊形，面朝圓心，全體成牽手舞姿，隊伍兩端外手插腰。</p> <p>2.教師帶學生聽「花之舞」舞曲的音樂，說明並示範「花之舞舞序」的動作及步法。</p> <p>《活動 3》表演與欣賞</p> <p>教師請各組輪流表演「花之舞」並互相觀摩，其他組組員欣賞並給予建</p>	3	康軒版國小健體 4 下	<p>操作</p> <p>實作</p> <p>觀察</p> <p>運動撲滿</p>

		<p>議。</p> <p>《活動4》鑽手門遊戲</p> <p>1.教師請學生面朝圓心，全班圍成一個全圖，配合音樂複習「花之舞」舞蹈。</p> <p>2.教師將全班分成4-5組，每組約5人，排成一行橫排隊型。接著請學生在「花之舞」搖擺步後的4個八拍，進行「鑽手門」遊戲變換動作和隊形。</p>				
--	--	---	--	--	--	--