

臺北市中山區永安國民小學 111 學年度第 1 學期二年級「健康與體育領域」部定課程規畫表

週次	節數	核心素養	學習目標	教學主題/單元名稱	教學重點及進度	評量方式	融入議題內容重點
第一週 第二週	6	健體-E-A1 健體-E-C2	1. 認識防溺水十招與救溺五步的內容。 2. 學習腿部抽筋的處理步驟。 3. 能了解水中活動前後正確的眼睛衛生保健方法。	單元七、我是快樂運動員/活動三、水中尋寶 活動四、相約戲水去	1. 練習陸上吸氣方法 2. 練習陸上吐氣方法 3. 宣導防溺水十招 4. 宣導救溺五步：叫叫伸拋划、救溺先自保 5. 學習腿部抽筋處理步驟 6. 眼睛衛生保健教學 7. 熱身活動與平衡遊戲	問答 發表 自評 觀察實作	【安全教育】 【海洋教育】
		健體-E-A2 健體-E-B3	4. 認識操控繩子的基本方法。 5. 表現操控繩子的基本動作與模仿能力。 6. 分組合作創作繩子的造型遊戲。 7. 認識利用繩子進行伸展動作的方法。 8. 表現利用繩子進行的伸展動作。 9. 願意和家人一起利用繩子進行伸展動作。	單元四、運動新視野/ 活動一、與繩同遊 活動二、伸展繩	活動一、握繩方法 1. 教師說明繩子活動的安全事項，包括要保持安全的甩繩空間、選擇塑膠繩頭取代木頭繩頭等，再引導學生解散成安全活動空間。 2. 教師講解與示範握繩的方式，包括單手握一個繩把、單手握兩個繩把、雙手握住雙繩把和繩子、雙手各握一個繩把。 3. 引導學生模仿與練習相關動作。 活動二、揮彩帶 1. 教師講解與示範甩繩的方式，包括先將繩子對折，進行向前甩繩、左右甩繩、畫圓圈和畫8字的控繩動作。提醒學生甩繩動作重點在繩子甩動的流暢性，因此迴旋式的甩動會產生像波浪、小蛇、火球和8的圖形。 2. 引導學生模仿與練習相關動作，並鼓勵學生嘗試以不同的握繩把方式進行甩繩動作體驗。 3. 教師統整：甩繩和揮彩帶時都要注意繩子迴旋的流暢性，才能展現繩子活動的美感。 活動三、造型遊戲——單人造型遊戲 1. 教師說明繩子除了可以甩動，還可以結合之前學過的造型遊戲，引導學生複習上學期學過的三角形、長方形和正方形造型，鼓勵學生嘗試用繩子作造型。 2. 教師講解與示範用繩子作造型的方式，引導學生模仿或動腦創作其他造型。 3. 挑戰活動：引導學生依據教師的指令展現不同的繩子造型。 活動四、造型遊戲——多人造型遊戲 1. 將學生分成數組，進行跳格子、過山洞、蜘蛛人和追逐跑等的動態造型遊戲體驗，引導學生體會和他人一起進行遊戲的樂趣。 2. 挑戰活動：引導學生依據教師的說明，分組進行多人造型遊戲活動設計，提醒學生進行分組討論時要尊重每個人的發言權利，先說出每個人的想法，最後再一起討論哪一種方法最棒，作為本組共同的想法。		

					<p>3.各組輪流發表展演，教師再講評各組成果。</p> <p>活動五、上肢伸展動作</p> <p>1.教師說明利用繩子進行伸展動作的的安全事項，包括雙手要握緊繩頭、隨時依據個人伸展範圍調整繩子的長度（也可以請他人協助調整）等。</p> <p>2.引導學生模仿與練習上肢伸展動作，包括上下一上一下伸展肩關節、左右一上一下擴胸伸展。</p> <p>2.提問：有拿繩子和沒拿繩子進行伸展動作的感覺有何不同？</p> <p>活動六、下肢伸展動作</p> <p>1.教師複習之前學過的下肢伸展動作，再引導學生利用一腳踩繩，另一腳調整動作和繩子長度的方式，利用繩子進行下肢伸展動作。</p> <p>2.教師引導學生模仿與練習下肢伸展動作，包括左右跨步、前後跨步和坐姿伸展。</p> <p>3.挑戰活動：引導學生嘗試展現不同的伸展動作。</p> <p>4.教師統整：利用課本頁面示範，鼓勵學生邀請同學或家人一起利用課後時間，進行繩子的伸展動作，提升自己的柔軟度。</p> <p>活動七、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</p>		
第三週 第四週	6	<p>健體-E-A1 健體-E-A2</p> <p>健體-E-A2 健體-E-B3</p>	<p>1.能養成良好的飲食習慣。</p> <p>2.認識六大類食物的類別。</p> <p>3.認識每天吃六大類食物的重要性。</p> <p>4.願意養成均衡攝取各類食物的習慣。</p> <p>5.願意做到珍惜食物、不浪費。</p> <p>6.認識可以利用繩子進行的移動性動作。</p> <p>7.表現以繩子為目標物進行移動性動作的技能。</p> <p>8.進行分站活動，學習分站活動的參與方法。</p> <p>8.能利用呼拉圈進行各種身體造型。</p> <p>9.能利用呼拉圈進行各項身體活動。</p> <p>10.能利用課餘時間練習呼拉圈。</p>	<p>單元一、吃 出健康和活 力/活動 一、健康飲 食</p> <p>單元四、運 動新視野/ 活動三、繩 奇活力</p> <p>單元六、運 動有妙招/ 活動四、圓 的世界</p>	<p>1.認識六大類食物</p> <p>2.討論六大類食物對身體的益處</p> <p>3.討論生活中珍惜食物的方法以及如何實踐</p> <p>活動一、</p> <p>1.以繩子練習平衡遊戲、跑步遊戲和跳躍遊戲</p> <p>活動二、呼拉圈接力</p> <p>1.分成數組，每組約8~10人。</p> <p>2.各組手牽手不得放掉，排頭拿呼拉圈開始在手不放掉的狀況下，將呼拉圈由排頭穿越組員，傳遞至排尾即算完成，最先完成的隊伍獲勝。</p> <p>3.引導學生討論怎樣讓呼拉圈更流暢、快速的傳遞穿越。</p> <p>活動三、我一定要學會</p> <p>1.請學生示範腰部搖呼拉圈，引導學生觀察、討論要訣：(1)準備動</p>	<p>操作 問答 發表 自評 觀察</p>	<p>【能源教育】</p>

					<p>作：身體扭轉，並將呼拉圈同步轉至側面。(2)剛開始腰部圓弧擺動，搖起來後變成前後擺動。</p> <p>2. 鼓勵學生課餘時間練習，並填寫自我挑戰表。</p> <p>活動五、呼拉圈闖關遊戲</p> <p>1. 教師說明遊戲規則後，進行比賽：</p> <p>(1) 全班分成數組。</p> <p>(2) 從排頭開始，跳完呼拉圈並繞過三角錐，從旁邊跑回起點，再由下一位繼續進行。</p> <p>(3) 最先輪完的組別獲勝。</p> <p>2. 引導學生討論是否有其他排法，再比一次。</p>		
第五週 第六週	6	<p>健體-E-A1 健體-E-A2</p> <p>健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2</p>	<p>1. 感受不良飲食習慣對健康的影響。</p> <p>2. 思考自己的飲食問題與改善方法。</p> <p>3. 認識身體支撐動作的要領。</p> <p>4. 表現各種穩定的支撐動作。</p> <p>5. 在展現技能時，能表現尊重與合作的互動行為。</p> <p>6. 能做出正確投擲紙標槍的動作。</p> <p>7. 認真參與團隊遊戲活動，並發揮「勝不驕、敗不餒」的運動家精神。</p>	<p>單元一、吃出健康和活力/活動二、飲食追追追</p> <p>單元六、身體動起來/活動一、同心協力</p> <p>單元七、我是快樂運動員/活動二、我是神射手</p>	<p>1. 探討飲食飲食問題</p> <p>2. 練習做決定的步驟</p> <p>3. 發現自己的飲食問題並採取行動</p> <p>活動一、熱身活動與雙人單腳支撐平衡練習</p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>2. 教師複習一年級上學期學過的身體支撐點概念，說明支撐動作可以表現身體的控制和平衡能力。</p> <p>3. 教師引導學生兩人一組進行合作性的單腳支撐平衡練習，並提醒做動作時，兩人要互相尊重與合作，如互相配合握手、保持平衡等合作方式。</p> <p>活動二、雙人雙腳支撐平衡練習</p> <p>1. 教師引導學生兩人一組進行雙腳支撐平衡練習，體驗雙腳靠近產生的支撐平衡力量。</p> <p>2. 引導學生模仿課本雙腳支撐平衡的兩個動作，比較雙腳和單腳支撐有何不同的感覺。</p> <p>活動三、雙人支撐平衡挑戰遊戲</p> <p>1. 教師引導學生兩人一組挑戰坐姿的不同支撐點挑戰遊戲，體驗多種支撐平衡的感覺。</p> <p>2. 引導學生模仿課本的兩個支撐平衡動作翹翹板和造山洞，並提醒學生如果無法挑戰成功，可以思考如何改變動作，增加成功機會。</p> <p>活動四、擲小球練習</p> <p>1. 教師講解原地投擲小球的動作要領：</p> <p>(1) 慣用手握住小球。</p> <p>(2) 向後拉高至肩上。</p> <p>(3) 左腳向前踏一步，擲出小球。</p> <p>2. 學生進行分組練習，教師行間巡視指導。</p> <p>活動七、看誰擲得遠</p> <p>1. 將學生分為數組，各組於等待線後排隊。</p> <p>2. 教師指導學生測量標槍距離的方法，學生輪流擔任裁判工作。</p>	<p>發表 問答 自評 實作 觀察</p>	<p>【安全教育】</p> <p>【性別平等】</p>

					<p>3. 組員依序於原地擲出小球，擲得最遠者獲勝。</p> <p>4. 教師亦可將規則改為全組總距離最遠的組別獲勝，進行分組對抗賽增加活動樂趣及挑戰性。</p> <p>活動八、看誰擲得準</p> <p>1. 將學生分為數組，各組於等待線後排隊。</p> <p>2. 組員依序於原地擲出小球，命中6~8公尺外的呼拉圈者得一分。</p> <p>3. 得分最多的組別獲勝。</p> <p>4. 教師可變換呼拉圈的距離以增加活動樂趣及挑戰性。</p> <p>活動九、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>		
第七週	6	<p>健體-E-A1 健體-E-A2</p> <p>健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2</p>	<p>1. 認識選擇新鮮、安全食物的方法。</p> <p>2. 學習運用感官分辨食物的安全性。</p> <p>3. 認識選擇新鮮、安全食物的方法。</p> <p>1. 認識縮體滾翻的動作要領。</p> <p>2. 能描述縮體滾翻的動作要領。</p> <p>3. 表現不同形式的縮體滾翻。</p> <p>4. 能認真參與各種縮體滾翻動作的學習活動。</p> <p>5. 學會拳擊有氧拳的基本動作。</p> <p>6. 能与他人合作，共同進行模仿遊戲。學習運用感官分辨食物的安全性。</p> <p>7. 能以正確的跑步動作進行跑步遊戲。</p> <p>8. 能與同學合作，完成田徑跑步遊戲任務。</p>	<p>單元一、吃出健康和活力/活動三、飲食安全小秘訣</p> <p>單元六、身體動起來/活動二、搖滾樂</p> <p>活動三、我是小拳王</p> <p>單元七、我是快樂運動員/活動一、樂跑人生</p>	<p>1. 分享吃壞肚子的經驗</p> <p>2. 認識冷藏食品的保存方法</p> <p>3. 認識食品標誌示</p> <p>4. 訂定和健康的約定並記錄晚餐</p> <p>活動一、縮體練習</p> <p>1. 教師複習一年級下學期學過的縮體側滾翻，說明進行墊上的滾翻動作時，身體要縮成像顆球的感覺，才能進行滾動的動作。</p> <p>2. 教師引導學生練習不同姿勢的縮體，包括蹲姿、躺姿和站姿。提醒做站姿縮體時可以兩人一組互相幫忙，先雙膝微彎、雙腳站穩後，再縮體保持身體站姿的穩定性。</p> <p>活動二、縮體滾翻練習</p> <p>1. 教師講解與示範躺姿縮體左右滾翻，再引導學生練習，並提醒滾翻時的要領包括縮體和滾動力量的結合。</p> <p>2. 教師講解與示範蹲姿抱膝縮體前後滾要領，強調後滾時臀部先著地，並維持縮體，背部向後滾動的力量維持，再利用臀部向前滾動的力量，回復原先預備姿勢。</p> <p>活動三、挑戰活動——連續縮體側滾翻</p> <p>1. 教師引導學生複習上一節課學過的蹲姿抱膝縮體前後滾動作，並複習之前學過的縮體側滾翻。</p> <p>2. 利用斜坡的學習情境，讓學生挑戰在斜坡中進行連續梭體側滾翻的感覺。</p> <p>3. 教師引導學生比較之前學過的直體側滾翻和梭體側滾翻的差異。</p> <p>活動四、拳拳到位——直拳</p> <p>1. 兩人一組，一人示範，另一人模仿。輪流擔任示範者與模仿者角色，彼此進行觀摩及動作鑑賞。</p> <p>2. 直拳：出拳時蹬地、轉腰、順肩、抖臂、出拳，爆發用力，直線擊出，直線收回，一氣呵成。</p> <p>※前手直拳：前手依直拳動作要領出</p>	發表實作檢核觀察	【安全教育】

				<p>拳，後手不動。</p> <p>※後手直拳：後手依直拳動作要領出拳，前手不動。</p> <p>活動五、拳拳到位——勾拳</p> <p>1. 兩人一組，一人示範，另一人模仿。輪流擔任示範者與模仿者角色，彼此進行觀摩及動作鑑賞。</p> <p>2. 勾拳：勾拳是在屈臂狀態下的一種拳法。出拳時充分利用轉腰、扭胯、擺臂的合力，出拳時膝要內扣，腳掌撐地發力。</p> <p>※前平勾拳：平勾拳是橫向的勾擊，前手依勾拳動作要領出拳，後手不動。</p> <p>※後平勾拳：平勾拳是橫向的勾擊，後手依勾拳動作要領出拳，前手不動。</p> <p>※前上勾拳：上勾拳拳由下向上打，前手依勾拳動作要領出拳，後手不動。</p> <p>※後上勾拳：上勾拳拳由下向上打，後手依勾拳動作要領出拳，前手不動。</p> <p>活動六、拳拳到位——刺拳</p> <p>1. 兩人一組，一人示範，另一人模仿。輪流擔任示範者與模仿者角色，彼此進行觀摩及動作鑑賞。</p> <p>2. 刺拳：出拳與直拳相似，動作輕快，出拳時手臂不完全伸直，順彈性收拳，上體和髖部移動極小。</p> <p>※前手刺拳：前手依刺拳動作要領出拳，後手不動。</p> <p>※後手刺拳：後手依刺拳動作要領出拳，前手不動。</p> <p>活動七、大家一起來創作</p> <p>1. 將學生分成兩人一組。</p> <p>2. 請學生用學到的拳法共同討論創作一套四個八拍的拳擊有氣動作。</p> <p>3. 兩人一同喊出節奏，練習所創的動作直至熟練。</p> <p>4. 練習時隨時進行討論修正，讓動作組合更為流暢。</p> <p>5. 教師可安排示範觀摩活動，讓學生互相欣賞。</p> <p>活動八、你推我扶</p> <p>1. 將學生分為數組。</p> <p>2. 活動開始前，一半數量的標誌筒倒置，另一半正立。</p> <p>3. 活動中，一組負責將標誌筒推倒，另一組負責將標誌筒扶正，一定時間後角色互換。</p> <p>4. 可進行分組對抗賽活動。</p> <p>活動九、急速轉彎</p> <p>1. 將學生分為數組，各組於等待線後排隊。</p> <p>2. 教師發令後，各組隊員依序繞越地上標誌盤，回到等待線並與下一棒拍手後，下一棒始得出發，最後一棒最快越過終點線的組別獲勝。</p> <p>3. 教師可依學生程度變換路線以增加活動樂趣及挑戰性。</p> <p>活動十、衝鋒陣</p>		
--	--	--	--	--	--	--

					<p>1. 將學生分為三組，各組於等待線後排隊，並準備數個標誌盤。</p> <p>2. 教師發令後，各組隊員依序將標誌盤放到中央呼拉圈中，下一棒須等上一棒回到等待線後並拍手後始得出發，先將標誌盤全部放到呼拉圈的組別獲勝。</p> <p>3. 教師可依學生程度變換路線以增加活動樂趣及挑戰性。</p> <p>活動十一、捕魚趣</p> <p>1. 全班分成兩組。</p> <p>2. 每組派兩人當漁夫，其他的人當魚。</p> <p>3. 兩名漁夫牽手在另一組捕魚，魚被漁夫碰到或跑離界線外即算捕獲。</p> <p>4. 先將魚全部捕獲的組別獲勝。</p> <p>活動十二、小小行動家</p> <p>教師引導學生擬定運動計畫，並利用檢核表，落實從事規律運動。</p>		
第九週 第十週	6	健體-E-A2 健體-E-A3	<p>1. 認識穿運動鞋的正確習慣。</p> <p>2. 評估自己的穿鞋方式是否正確。</p> <p>3. 認識選購運動鞋的消費概念。</p> <p>4. 演練正確選購運動鞋的方法。</p> <p>5. 練習體表會項目</p>	<p>單元五、運動有妙招/ 活動三、穿鞋學問大</p> <p>體表會練習 60m賽跑 舞蹈表演</p>	<p>1. 認識正確衛生的穿鞋習慣</p> <p>2. 演練穿運動鞋的注意事項</p> <p>3. 案例探究</p> <p>4. 認識運動消費的概念</p> <p>體表會練習 1. 練習舞蹈表演 2. 練習60m賽跑</p>	問答 實作 自評	【安全教育】
第十一週 第十二週	6	健體-E-A1 健體-E-A3	<p>1. 描述並接受自己的外形。</p> <p>2. 認識自己的特質。</p> <p>3. 表現喜歡自己、悅納自己的行為。</p> <p>4. 練習體表會項目</p>	<p>單元二、我真的很不錯/ 活動一、我喜歡自己</p> <p>體表會練習 60m賽跑 舞蹈表演</p>	<p>1. 活動-猜猜我是誰</p> <p>2. 完成我的小檔案</p> <p>3. 發表喜歡自己的原因</p> <p>4. 練習為自己加油</p> <p>體表會練習 1. 練習舞蹈表演 2. 練習60m賽跑</p>	發表 實作 觀察	【生涯規劃教育】
第十三週 第十四週	6	健體-E-A1 健體-E-A3	<p>1. 認識眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等感官的功能和重要性。</p> <p>2. 舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。</p> <p>3. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。</p> <p>4. 練習體表會項目</p>	<p>單元二、我真的很不錯/ 活動二、我是感官的好主人</p> <p>體表會練習 60m賽跑 舞蹈表演</p>	<p>1. 認識感官的功能</p> <p>2. 利用體驗活動體會感官的重要性</p> <p>3. 練習區分愛護感官和傷害感官的行為</p> <p>體表會練習 1. 練習舞蹈表演 2. 練習60m賽跑</p>	問答 發表 觀察 實作	
第十五週 第十六週	6	健體-E-A1 健體-E-A3 健體-E-A1 健體-E-A2	<p>1. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。</p> <p>2. 體驗桌球特性，培養球感。</p> <p>3. 學會桌球拍擊動</p>	<p>單元二、我真的很不錯/ 活動三、感官救護站</p> <p>單元八、球兒真好玩/ 活動一、桌</p>	<p>利用多種情境演練學習正確的急救方式</p> <p>活動一、桌球初體驗</p> <p>1. 教師提問並說明桌球的特性：輕盈、彈力小、踩到會破等。</p>	問答 發表 觀察 實作	【安全教育】 【法治教育】

週		<p>作，並進行遊戲。</p> <p>4. 學會隔網拋準之要領與技巧。</p> <p>5. 能思考遊戲公平性問題，並提出看法。</p>	球初體驗	<p>2. 教師示範兩手互接動作後，每人一球體驗並練習。</p> <p>3. 教師示範彈地接球動作後，各組散開練習。</p> <p>4. 教師示範上拋接球動作後，各組散開練習。</p> <p>活動二、帶球旅行</p> <p>1. 教師示範持拍帶球動作，學生散開練習。</p> <p>2. 學生持拍帶球分散於球場中，教師喊「前進」、「後退」、「向右轉」等口令，場中學生依指令動作。</p> <p>活動三、支援前線遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則後進行遊戲：</p> <p>(1) 全班分成數組，排頭持拍和球，其餘組員每人一球。</p> <p>(2) 各組依序持拍帶球前進，並將球倒進終點的桶子內，再跑回起點，將拍子交由下一位組員。依序進行，先輪完的組別獲勝。</p> <p>2. 引導學生討論帶球過程中，可能會發生哪些情形？</p> <p>(1 撿起繼續前進 2 旁人協助撿起後繼續前進 3 重回起點再出發)</p> <p>3. 規則不明確、不一致會造成遊戲或比賽不公平也不好玩，引導學生發表自己覺得哪種方法較佳？</p> <p>4. 教師歸納：無論哪種方法都行，只要統一規則、共同遵守即可。</p> <p>活動四、向上拍擊</p> <p>1. 教師示範「拍擊→球落地彈起後，再接著拍擊」動作，學生各自散開練習。</p> <p>2. 教師示範連續拍擊動作，學生各自散開練習。</p> <p>3. 引導學生發表拍擊桌球的感覺，如何讓球彈起在適當高度？</p> <p>活動五、兩人互拍</p> <p>1. 教師示範兩人互拍動作，並提醒學生不可太用力上拍，必須顧慮接球者的位置。</p> <p>2. 學生兩人一組散開練習。</p> <p>3. 加上適當高度阻隔（三角錐和交通桿），教師提醒須將球拍擊過桿，同時也須考慮落地後的位置，方便同學接球。</p> <p>4. 學生兩人一組散開練習。</p> <p>活動六、複習向上拍擊動作</p> <p>教師說明拍擊動作須多加練習才能熟悉，學生各自散開練習。</p> <p>活動七、四人隔網互拍</p> <p>1. 四人一組，兩兩隔網站立，進行互拍練習。</p> <p>2. 教師提醒須依次輪流，不能一位同學連續拍擊。</p> <p>活動八、地上桌球賽</p> <p>1. 教師講解遊戲規則後進行遊戲：</p> <p>(1) 分成數個比賽場地，每個場地約4~6人。</p> <p>(2) 先由兩人一對一比賽，互相將球擊向對方陣地，球須落地一次才能回擊。</p>		
---	--	---	------	--	--	--

					(3)擊球沒有過桿、擊球出界或落地兩次才回擊，都算出局。 (4)贏方繼續比賽，出局者換下一位出賽。 (5)各場地選出一位優勝同學，再進行一場決賽。		
第十七週 第十八週	6	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A1 健體-E-A2	1. 認識飲酒的危害。 2. 知道酒後不應駕車。 3. 學會擲球動作，並進行遊戲。 4. 學會擲準之要領與技巧。 5. 單雙手拋接及接球動作練習 6. 進行團體拋準遊戲 7. 移動拍球動作練習 8. 進行團體移動拍球遊戲	單元三、拒絕菸酒/ 活動一、喝酒壞處多 單元八、球兒真好玩/ 活動二、擲球樂趣多/ 活動四、控球精靈	1. 討論喝酒的壞處 2. 認識何謂”醉不上道” 3. 發表對飲酒的看法 4. 練習勸告親友勿飲酒 活動一、遠距離直球動作 活動二、井字擲準遊戲 活動三、兩人練習 活動四、隔網擲準練習 活動五、落地得分比賽 活動六、你拋我接 活動七、傳球接力 活動八、拍球前、測、後行 活動九、拍球繞行、繞圈	發表 觀察 實作 問答	
第十九週 第二十週	6	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A1 健體-E-A2	1. 認識吸菸對身體健康的危害。 2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。 3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。 4. 進行反應及閃躲遊戲。 5. 練習滾地躲避球的閃躲遊戲。 6. 進行團體滾地躲避球遊戲。	單元三、拒絕菸酒/ 活動二、遠離菸害 單元八、球兒真好玩/ 活動三、滾地躲避球	1. 發表對吸菸的看法 2. 討論長期吸菸對健康的危害 3. 討論二手菸的危害 4. 演練拒絕二手菸的方法 5. 完成闖關活動 活動一、猜拳抓人 1. 教師說明躲避球運動和反應及閃躲動作有關，下面進行的活動主要就是訓練反應及閃躲動作。 2. 教師說明遊戲規則：兩人一組跑到中間，聽教師哨音後猜拳，輸的人往回跑向等待線，贏的人想辦法在猜輸的同學跑到等待線前碰到他即得分。 3. 教師表揚表現好的同學，讓他進行示範動作給同學參考。 活動二、穿越叢林 1. 教師說明穿越叢林的遊戲規則及注意事項。 2. 學生分組進行遊戲 活動八、滾地躲避球 1. 教師說明滾地躲避球遊戲規則，並提醒同學在場內閃躲時身體要面向球，才能判斷閃躲的方向。 2. 教師指導學生分組並進行遊戲。 3. 比賽時可於5分鐘後進行攻守組別交換，讓學生體驗進攻和閃躲的動作技能。 活動四、綜合活動 1. 教師表揚表現團結合作的組別。 2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。	發表 觀察 實作 問答	【安全教育】

第二十一週	3	健體-E-A2 健體-E-A3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識與調查學校的運動場地 2. 調查與演練學校運動器材的借用方式 3. 認識學校的運動社團 4. 討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法 	單元五、運動有妙招/ 活動一、學校運動資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 調查學校運動資源 2. 演練借用運動器材的流程 3. 認識運動社團或校隊分享利用運動資源的計畫 	發表 觀察 實作 問答	【戶外教育】
		健體-E-A1 健體-E-A2	<ol style="list-style-type: none"> 5. 了解基本的跑壘遊戲規則 6. 進行團體的跑壘得分遊戲 	單元八、球兒真好玩/ 活動五、跑壘遊戲	活動一、跑壘接力 活動二、攻佔本壘遊戲		【品德教育】

臺北市中山區永安國民小學 111 學年度第 2 學期二年級「健康與體育領域」部定課程規畫表

週次	節數	核心素養	學習目標	教學主題/單元名稱	教學重點及進度	評量方式	融入議題內容重點
第一週	6	健體-E-A1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。 	單元一、健康習慣真重要/活動一、潔牙行動家	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識愛護乳齒和恆齒的重要 2. 了借蛀牙的原因 3. 學習選擇適當的牙刷 4. 認識貝氏刷牙法 5. 練習刷上、下排牙 6. 貝氏刷牙法複習與檢核 7. 討論保護牙齒的方法 	問答 發表 實作 自評	【家庭教育】
		健體-E-A1 健體-E-A2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識在平衡木行進的方法。 2. 能描述在平衡上保持動態平衡的要領。 3. 表現平衡木上行進、轉身的動作能力。 	單元四、運動新體驗/活動一、動靜平衡有一套	<p>活動一、單腳站立</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生在平坦的空地進行單腳站立，並檢核自己的平衡感。 2. 教師講解和示範，單腳站立時眼睛看一定點、縮小腹、穩定身體軀幹，可增加身體的平衡感和穩定性。 3. 引導學生在平衡木上進行單腳站立動作，並請學生分享在地面和平衡木上做單腳站立的差異。 <p>活動二、側步走練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範，在平衡木上側步走的動作要領：雙手平舉，一腳向側邊移動，另一腳再移動合併。 2. 引導學生先在地板試著做，再到平衡木上練習。 <p>活動三、後退練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範，在平衡木上後退的動作要領：雙腳一前一後站立，前腳沿平衡木後移，到定位後踩穩。 2. 引導學生輪流在平衡木上練習後退動作。 3. 引導學生輪流在平衡木上綜合性練習，如：單腳站立、前進、側步走和後退。 <p>活動四、原地轉身練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範，在平衡木上進行原地180度轉身要領：雙手平舉，雙腳左前右後站立，接著雙腳和身體原地同時向右轉90度，同向再轉90度。 2. 學生先在地板試做，再輪流到平衡木上練習轉身。 3. 分組進行綜合活動，引導學生在平衡木上練習前進、轉身、側步走、後退的組合動作。 4. 請學生分享在平衡木上變換動作時，如何保持身體的穩定性。 <p>活動五、平衡高手遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明平衡高手規則：兩人一組，同時前進跨越兩個角錐至中間點，再進行單腳站立比賽，較晚落地的獲勝。 2. 分組進行平衡高手活動。 3. 教師說明退回原點規則：學生分成兩組，各站在平衡木兩端的地面排隊，各組依序派一位，從平衡木兩邊前進至中間點猜拳。猜贏的人前進到對方場地，輸的以轉身前進或後退方 		
第二週							

					<p>式退回原點，到達對方場地人數多的一組獲勝。</p> <p>4. 分組進行退回原點活動。</p> <p>5. 請學生發表遊戲後的感受，教師再依學生發言內容講評。</p>		
<p>第三週</p> <p>第四週</p>	6	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-A2</p>	<p>1. 認識站、走、坐及搬重物的正確姿勢。</p> <p>2. 檢視並維持健康的生活習慣。</p> <p>3. 認識在跳箱上進行支撐、跨越動作要領。</p> <p>4. 表現認真參與跳箱活動的學習態度。</p> <p>5. 表現在跳箱上支撐、跨越的動作能力。</p>	<p>單元一、健康習慣真重要/活動</p> <p>二、每天不忘的好習慣</p> <p>單元四、運動新體驗/活動二、跳箱遊戲</p>	<p>1. 調查健康習慣</p> <p>2. 分享改善習慣的方法</p> <p>3. 練習保持正確姿勢</p> <p>4. 討論如何改進不健康的習慣</p> <p>5. 完成自我評量</p> <p>活動一、基本跳箱練習</p> <p>1. 教師說明在跳箱或地板上可以進行各種支撐、跳躍和跨越動作，增加身體的技能。</p> <p>2. 教師和學生一起布置跳箱或地墊組合成活動場地，並說明跳箱和平衡木下都要放軟墊，才可以保護安全。</p> <p>3. 教師講解並示範跳箱的基本動作，包括：在跳箱上以跪姿和雙手支撐身體、以雙手支撐身體在跳箱上慢慢向前移、雙腳在跳箱上跳上跳下、雙腳在跳箱上連續跳躍、雙腳連續跨越跳箱。</p> <p>4. 引導和保護學生輪流練習各種動作，增加學生進行跳箱的基本動作，並體驗跳箱運動的樂趣。</p> <p>活動二、綜合挑戰</p> <p>1. 結合撐箱跨坐、撐箱前進和撐箱落地三個動作，讓學生輪流體驗完整性的跳箱動作。</p> <p>2. 鼓勵學生勇於接受挑戰，增加自己的全身性動作能力。</p> <p>活動三、創意跳箱遊戲</p> <p>1. 分組讓學生進行創意跳箱遊戲活動，各組先討論如何布置跳箱的擺放方式，再思考如何進行活動。</p> <p>2. 各組輪流實作，教師提供講評和回饋</p>	發表自評實作	【安全教育】
<p>第五週</p> <p>第六週</p>	6	<p>健體-E-B1</p> <p>健體-E-A2</p>	<p>1. 能表達對家人的關愛。</p> <p>2. 表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。</p> <p>3. 認識分站體能活動的動作方法。</p> <p>4. 正確表現分站體能活動的動作能力。</p> <p>5. 進行分站活動時能表現遵守規則和尊重他人的行為。</p> <p>6. 能利用學校或社區運動資源進行身體活動。</p>	<p>單元二、讓家人更親近/活動一、我愛家人，家人愛我</p> <p>單元四、運動新體驗/活動三、體操挑戰活動</p>	<p>1. 討論小傑與家人的互動</p> <p>2. 情境演練</p> <p>3. 練習良好的溝通技巧</p> <p>4. 發表與家人相處的情形</p> <p>5. 如何表達對家人的關愛</p> <p>6. 練習表達對家人的關愛</p> <p>活動一、分站活動規則</p> <p>1. 教師說明利用跳箱和平衡木，可以布置各種體操分站活動。並提醒活動前仔細閱讀活動卡，遵守規定，注意安全，努力完成各站任務。</p> <p>2. 教師講解分站活動的詳細規則，希望學生遵守，包括閱讀各站說明、遵循指示、有需要時可以提問、輪流進行活動、注意安全、愛惜器材、在各分站區域中進行活動。</p> <p>活動二、體操挑戰分站活動</p> <p>1. 教師利用分站說明卡講解各站挑戰方式，包括你上我下、跳上跳下、連</p>	觀察問答實作自評	<p>【家庭教育】</p> <p>【安全教育】</p> <p>【法治教育】</p>

					<p>續跨越和橫行爬道。</p> <p>2. 學生分兩組進行體操分站挑戰，一組內再分成四小隊進行挑戰，另一組分成四小隊當分站關主，10分鐘後交換角色再進行一次。</p> <p>3. 挑戰活動結束後利用課本中的自評卡勾選自己的表現。</p> <p>4. 教師講評，引導學生進行反省。</p> <p>活動三、課後學習任務</p> <p>1. 教師請學生下課或是課後時間，能利用學校或社區一些遊樂器材設備，進行有關平衡或支撐性的身體活動，下次上課再發表自己參與的情形。</p>		
第七週 第八週	6	<p>健體-E-B1</p> <p>健體-E-C2</p>	<p>1. 認識家庭休閒活動的項目及好處。</p> <p>2. 認識戶外旅遊的行前準備工作。</p> <p>3. 樂於參與家庭休閒活動。</p> <p>4. 學會個人跳繩基本技巧。</p> <p>5. 體驗團體跳繩的樂趣。</p>	<p>單元二、讓家人更親近 / 活動二、家庭休閒樂趣多</p> <p>單元五、運動GO! GO! / 活動三、跳出活力</p>	<p>1. 分享休閒活動經驗</p> <p>2. 練習成為家庭休閒活動代言人</p> <p>3. 認識戶外旅遊前的準備</p> <p>4. 學習如何檢查旅遊裝備</p> <p>5. 完成我和家人的約會並記錄</p> <p>活動一、西部牛仔</p> <p>1. 教師講解並示範各種甩繩動作要領：</p> <p>(1) 頭上迴旋：跳繩在頭頂上方水平甩動。</p> <p>(2) 側迴旋：跳繩在身體一側繞圈迴旋。</p> <p>(3) 交叉迴旋：跳繩在身體前方交叉迴旋。</p> <p>(4) 掛肩迴旋：掛繩於肩上，兩手握繩（約距握柄一手臂長距離），於身體兩側同時側迴旋。</p> <p>(5) 水平迴旋跳：右手握繩逆時針於腳下迴旋，兩腳分別跨越跳繩。</p> <p>2. 教師可視教學時間，引導學生以非慣用手進行甩繩練習，讓雙手更協調。</p> <p>活動二、單次半迴旋動作</p> <p>1. 預備動作：繩子放在腳跟到小腿後。</p> <p>2. 繩子畫圓似的甩向前面，碰觸到雙腳時再跨過繩子。</p> <p>活動三、半迴旋結合一次跳躍動作</p> <p>1. 預備姿勢和甩繩動作和單次半迴旋相同，但在繩子快要觸地同時雙腳向上跳，讓繩子甩向後面，完成半迴旋加一次雙腳跳的動作。</p> <p>活動四、一跳一迴旋</p> <p>1. 教師示範一跳一迴旋的動作，並強調利用手腕轉動，帶動繩子迴旋。</p> <p>2. 請學生練習一跳一迴旋，教師巡視，隨時指正動作。</p> <p>活動五、跑步跳繩</p> <p>1. 教師示範動作，並提醒學生練習時要注意行進方向，避免與他人相撞。</p> <p>2. 請學生練習跑步跳繩，教師巡視，隨時指正動作。</p> <p>活動六、愈跳愈多</p> <p>1. 學生依一跳一迴旋動作要領進行跳繩練習，練習時除了力求動作標準</p>	問答 分享 實作	<p>【家庭教育】</p> <p>【品德教育】</p>

					<p>外，亦要求連續成功次數的增加。</p> <p>2.待學生動作熟練後，教師可安排進行比賽，比賽方式可加以變化，如：個人賽、團體賽、計時賽或計算連續成功次數等，增加學生學習興趣與樂趣。</p> <p>活動七、進行跑步跳繩接力</p> <p>1.教師講解活動規則：</p> <p>(1)比賽分成兩組，每組排成一縱列。</p> <p>(2)各組組員依序以跑步跳繩前進，繞過標誌筒後回到起點，將跳繩交給下一位組員繼續進行。</p> <p>(3)最快輪完的組別獲勝。</p> <p>2.請學生分組進行跑步跳繩接力。</p> <p>活動八、綜合活動</p> <p>1.教師指導學生進行緩和運動。</p> <p>2.請表現優異的學生進行動作展演，教師及全班予以鼓勵。</p>		
第九週 第十週	6	健體-E-C1	<p>1.認識社區的特色和資源。</p> <p>2.登革熱的傳染途徑與預防方法。</p>	單元三、健康舒適的社區/活動一、社區大事件	<p>1.認識社區</p> <p>2.發表自己居住社區的特色和資源</p> <p>3.討論環境衛生對健康的影響</p> <p>4.紙偶劇——害蟲PK賽</p> <p>5.認識登革熱</p> <p>6.學習清除蚊蟲孳生源的方法</p>	發表 問答實作	【家庭教育】
		健體-E-A3 健體-E-C2	<p>1.認識戶外、室內的休閒運動知識。</p> <p>2.認識可以進行休閒運動的相關資源。</p> <p>3.能依據日常生活選擇適當的休閒運動。</p>	單元七、運動萬花筒/活動一、休閒FUN輕鬆	<p>活動一、休閒樂趣多</p> <p>1.教師說明何謂休閒運動，並引導學生發表曾參與哪些休閒運動。</p> <p>2.教師說明休閒運動可以依照戶外（如：飛盤、踏青、溜直排輪、騎單車等）和室內（如：舞蹈、桌球、體操、攀岩等）運動場地之分類。</p> <p>3.引導學生進行常見的休閒運動分類，並發表自己喜歡哪些休閒運動，喜歡的理由為何，例如：打羽球可增進彼此的情誼，又能鍛鍊身體。</p> <p>4.教師統整：與家人一起從事休閒運動，不但能增進彼此之間的感情，還可促進身心健康。鼓勵學生善用時間，和家人一起從事休閒運動。</p> <p>活動二、休閒運動這樣選</p> <p>1.教師引導學生輪流發表自己選擇休閒運動的原因，例如：人為、場地、技能、金錢等因素。</p> <p>2.教師統整學生的意見，並說明選擇休閒運動時的相關注意事項：</p> <p>(1)安全性：包括場地環境、器材，及進行過程的安全，此為選擇休閒運動的首要考量。</p> <p>(2)自身能力：選擇自己能力所及的運動，不勉強進行，才能避免危險。</p> <p>(3)其他：例如容易參與、家人可陪同、不需花費太多金錢等因素。</p>		
第十一週 第十	6	健體-E-C1	<p>1.發覺社區活動可以讓社區居民關係更緊密。</p> <p>2.樂於參與社區活動。</p> <p>3.認識戶外、室內的休閒運動知識。</p> <p>4.認識可以進行休</p>	單元三、健康舒適的社區/活動二、親近社區從參與開始	<p>1.關心社區環境問題</p> <p>2.討論如何維護社區環境整潔</p> <p>3.認識社區環境</p> <p>4.完成社區小尖兵關卡</p>	觀察 實踐 問答 實作	【家庭教育】

<p>二週</p>	<p>健體-E-A3 健體-E-C2</p>	<p>閒運動的相關資源。 5.能依據日常生活選擇適當的休閒運動。 6.學會有氧運動基本動作。 7.觀察他人動作、配合節奏，合作表演。</p>	<p>單元七、運動萬花筒/ 活動二、武林高手</p>	<p>活動一、暖身準備動作 1.防禦動作：雙腿平行開立，雙膝微曲，雙肩平行，雙臂屈於胸前。 2.雙手碰膝：膝蓋向上抬起雙手碰膝蓋，左右腳輪流抬。 3.單手碰膝：屈膝向上頂抬，右膝向左前抬起，左手碰膝蓋；左膝向右前抬起，右手碰膝蓋。 活動二、腿部基本動作 1.前腿頂膝：雙腿前後開立，後腿支撐，前腿迅速屈膝向上頂抬，力達膝尖，同時收腹，身體稍後仰，目視前方。 2.後腿頂膝：雙腿前後開立，前腿支撐，後腿迅速屈膝向上頂抬，力達膝尖，同時收腹，身體稍後仰，目視前方。 活動三、正蹬 1.前腿正蹬：雙腿前後開立，前腿屈膝上提，後腿微屈膝支撐。前腿腳跟由屈到伸，快速發力，直線蹬擊。動作時，上半身略微後仰，雙手保持防護姿勢。 2.後腿正蹬：雙腿前後開立，後腿屈膝上提，前腿微屈膝支撐。後腿腳跟由屈到伸，快速發力，直線蹬擊。動作時，上半身略微後仰，雙手保持防護姿勢。 活動四、大家一起動一動 1.三人一組共同討論，用學到的踢擊技巧，組合一套四個八拍的動作。 2.教師鼓勵各組發揮創意，變化動作順序、節拍等，讓動作展現更為多元。 3.教師可安排鑑賞活動，由同學之間選出最佳動作獎、最佳創意獎等，增加學生互相觀摩鑑賞的機會。 4.演練後，同組人員共同討論修正動作組合，讓動作更為流暢。</p>		<p>【生涯規劃教育】</p>
<p>第十三週 第十四週</p>	<p>6 健體-E-A3 健體-E-C2</p>	<p>1.認識運動前、中、後相關的基本運動安全常識。 2.評估不當的運動行為可能產生的危險。 3.演練遇到運動傷害的解決方法。 1.認識攀岩活動的基本常識。 2.能利用四肢進行各項身體活動。</p>	<p>單元五、運動GO!GO! /活動一、運動安全三部曲 單元七、運動萬花筒/ 活動三、蜘蛛人考驗</p>	<p>1.認識運動安全三部曲 2.運動案例討論 3.學習運動傷害處理 活動一、認識攀岩活動 1.教師說明攀岩不僅考驗勇氣、體力和技巧，對手眼協調和解決問題的能力都有幫助。</p>	<p>問答 實作</p>	<p>【安全教育】</p>

		<p>3. 在身體活動的遊戲中，表現合作的精神。</p>		<p>2. 引導學生發表自身經驗、社區相關設施或是報章媒體中，對攀岩的認識。</p> <p>3. 教師說明攀岩時一定要有專業教練、場地和保護安全的器材設備，如：頭盔、安全帶、保護繩等，才能保障安全。如在一些公園附設較低的攀岩牆，則需有大人在一旁保護。</p> <p>4. 教師鼓勵學生利用課餘時間，和家人到運動中心等運動場地，體驗攀岩活動。</p> <p>活動二、體能大考驗</p> <p>1. 練習蜥蜴爬行動作。</p> <p>2. 練習兔子躍進動作。</p> <p>3. 練習單腳躍進動作，進行分組競賽。</p> <p>4. 練習背向爬行動作，進行分組競賽。</p> <p>活動三、我們是沙丁魚</p> <p>1. 準備地墊或畫方格（約60平方公分），教師示範動作後分組體驗，在範圍內能容納愈多人愈好，不限動作但身體任何部位不能碰觸範圍外的地面。</p> <p>2. 引導學生發表能站更多人的策略，如：手拉手支撐等。</p> <p>3. 準備兩組堆高的體操墊，教師示範動作後分組體驗，在範圍內能容納愈多人愈好，不限動作但身體任何部位不能碰觸範圍外的地面。</p> <p>4. 全班分四組輪流進行，比比看，哪一組可以全組組員都站在體操墊上？</p> <p>活動四、安全渡河</p> <p>1. 兩人一組，每組有兩個地墊（30平方公分）及一個交通桿或紙棒。</p> <p>2. 兩人合作踩地墊前進，過程中身體任何部分均不得碰觸地面，利用地墊拿起放置前進。</p> <p>3. 繞過障礙後至河流（可用兩條跳繩當作河流），需將交通桿放至河面架橋才可通過（河面事先放置一桿，此時放置隨身拿的桿子形成通過的橋面）。</p> <p>活動五、蜘蛛人大進擊</p> <p>1. 教師展示布置的場地，並說明哪些顏色或形狀只能單手或單腳碰觸，哪些則沒有限制。</p> <p>2. 學生分組進行挑戰。</p> <p>活動六、自行設計關卡</p> <p>1. 教師鼓勵各組自行設計關卡，並巡視指導。</p> <p>2. 各組交換挑戰不同設計的關卡。</p>		
--	--	------------------------------	--	--	--	--

第十五週 第十六週	健體-E-A3 健體-E-B1	1. 認識班級體育活動的相關運動常識。 2. 認識班級體育活動的相關用語以及可利用的資源。 3. 願意認真參與班級性體育活動的相關計畫	單元五、運動GO!GO! /活動二、小小運動家	1. 認識班級體育活動 2. 了解班際體育競賽流程 3. 學習班際體育競賽獲勝妙招 4. 練習分辨班際體育競賽參與之正向與負向行為	問答 實作 觀察 自評	【品德教育】
	健體-E-A3 健體-E-C2	1. 能利用四肢進行各項身體活動。 2. 在身體活動的遊戲中，表現合作的精神。	單元七、運動萬花筒/ 活動四、跳躍精靈	活動一、飛躍渡河 1. 教師講解飛躍渡河活動規則。 (1)以兩條橡皮筋繩當河岸。 (2)跳躍者可任意選擇一處，距河岸3~5步。 2. 從起點開始起跑，以單腳跨越過河，請學生依序跳躍過河。 3. 教師鼓勵學生改變橡皮筋繩擺設，增加難度，全班再玩一次。 活動二、跳躍過繩 1. 教師示範跳躍過繩動作要領，並強調跳躍時要注意高度，以及落地的穩定性。 2. 教師講解跳躍過繩活動規則： (1)全班分成三組，分別進行單腳跨越、雙腳跳躍、單腳跳躍。 (2)三組依指定動作，同時進行跳躍過繩，所有組別都輪完後，再由對面往回跳。 (3)三組互換跳躍動作再進行遊戲，直至每人都試過三種跳躍方式。 3. 熟練後，可增加橡皮筋繩高度，鼓勵學生挑戰。 活動三、跳躍踩繩 1. 教師示範跳躍踩繩動作要領，並強調以腳掌中間部位踩繩，避免受傷。 2. 教師講解跳躍踩繩活動規則： (1)全班分成兩組，分別進行雙腳起跳踩繩、單腳起跳踩繩。 (2)兩組依指定動作，同時進行跳躍踩繩。 (3)兩組都輪完後，互換跳躍踩繩動作，再玩一次。 3. 請學生分組進行雙腳踩繩、單腳踩繩練習。 活動四、螃蟹跨越 1. 教師示範螃蟹跨越動作要領，說明前腳起跳同時，後腳須緊接著縮腿彎曲抬起。 2. 請學生進行螃蟹跨越。 3. 待學生動作熟練後，增加橡皮筋繩數量，進行連續側跨越。 活動五、助跑跨越過繩 1. 教師示範助跑跨越過繩動作要領，強調應以腳尖落地，避免受傷。 2. 將橡皮筋繩平行拉直，學生助跑後從上方跳躍，可依學生程度逐漸增加		

				<p>繩子的高度與寬度。</p> <p>活動六、單腳勾繩後跳躍過繩</p> <p>1. 教師示範單腳勾繩後跳躍過繩動作 要領：一隻腳的腳尖朝下，將橡皮筋往下勾，在勾下橡皮筋的同時，另一隻腳跳過去。</p> <p>活動七、助跑勾繩跳躍過繩</p> <p>1. 教師示範助跑勾繩跳躍過繩動作，助跑後側身跳躍，並將腳彎曲勾住橡皮筋後跳躍過繩。</p> <p>2. 全班分組進行跳躍過繩，所有的組別輪完後，再由對面往回跳。</p> <p>3. 學生熟練後，可增加橡皮筋繩高度，鼓勵學生挑戰。</p> <p>4. 最後可安排進行挑戰賽，增加學生學習之樂趣與挑戰。</p> <p>活動八、連續前進跳躍</p> <p>1. 教師示範連續前進跳躍動作要領，以單腳跨越的方式進行，強調前腳起跳同時，後腳須緊接著縮腿彎曲抬起。</p> <p>2. 待學生動作熟練後，增加橡皮筋繩數量或繩子的高度，增加運動強度。</p> <p>活動九、連續繞圈跳躍</p> <p>1. 數名學生圍成一圈，兩人拉一條橡皮筋繩。</p> <p>2. 教師示範連續前進跳躍動作要領：以單腳跨跳的方式進行，強調前腳起跳同時，後腳須緊接著縮腿彎曲抬起。</p> <p>3. 待學生動作熟練後，增加橡皮筋繩數量或繩子的高度，增加運動強度。</p> <p>活動十、愈跳愈高</p> <p>1. 三人一組，輪流擔任拉繩與跳躍的角色。</p> <p>2. 負責牽繩的學生蹲在地上，將橡皮筋繩拉直，橡皮筋繩的高度依序為：地上、腳踝、膝蓋、肩膀、耳朵、頭頂、頭上一拳頭、手伸直。</p> <p>2. 跳躍時，可以用之前學到的任何一種跳躍方式挑戰。</p> <p>3. 教師提醒學生：假日時，記得邀請家人一同在庭院或公園，進行橡皮筋跳高的挑戰遊戲喔！</p>			
第十七週 第十八週	6	健體-E-A2	<p>1. 了解各種不同水域休閒運動項目。</p> <p>2. 認識防溺十招與救溺五步的內容。</p>	<p>單元八、玩水樂翻天/ 活動一、水域活動快樂多 活動二、泳池衛生維護 (戲水安全宣導)</p>	<p>1. 討論水域休閒活動</p> <p>2. 認識宣導防溺十招</p> <p>3. 認識宣導救溺五步：叫叫伸拋划、救溺先自保</p> <p>1. 叫：大聲呼救。</p> <p>2. 叫：呼叫119、118、110、112。</p> <p>3. 伸：利用延伸物(竹竿、樹枝等)。</p> <p>4. 拋：拋送漂浮物(球、繩、瓶等)。</p> <p>5. 划：利用大型浮具划過去(船、救生圈、浮木、救生浮標等)。</p>	問答 實作 自評	【安全教育】

	<p>健體-E-A2</p>	<p>1. 能熟練拋接動作。 2. 能思考並運用比賽策略。 3. 能與同學合作進行比賽。</p>	<p>單元六、我喜歡玩球 活動一、有趣的隔網遊戲</p>	<p>活動一、雙手拋接練習 1. 教師說明：排球、網球、桌球等運動都是隔著網子進行比賽，比賽時雙方各站在網子的兩側，因此可以減少身體碰撞的意外傷害。 2. 教師示範並說明雙手拋接要領：一腳在前，雙腳微微蹲低，再用雙手手指的力量將球拋出。 3. 請學生依序練習下列動作： (1) 上拋接球。 (2) 上拋拍手接球。 (3) 坐姿拋高接球：引導學生發現雙腳的重心和一腳前跨對穩定性十分重要。 (4) 拋牆彈地接球。</p> <p>活動二、兩人拋接比賽 1. 教師先布置場地，以角錐區隔出較小的場地，交通桿當隔網。 2. 進行拋接比賽： (1) 拋球時，球必須拋超過頭的高度；且需在場內落地，否則對方得1分。 (2) 需在球落地前接住球，否則對方得1分。 (3) 雙方來回拋接，先得5分的人獲勝。 3. 學生思考：該怎麼樣才能讓對方接不到球呢？例如：不要直接拋到對方胸前，先不用詳述，下節課再進行更詳細解說。</p> <p>活動三、綜合活動 教師說明：練習是運動的不二法門。鼓勵學生利用課餘練習，完成課後練習並記錄在課本上。</p> <p>活動四、拋準練習 1. 教師說明：現在開始要挑戰更高的隔網，動作要領相同，但難度提升。 2. 將場地畫分六個區域，教師可指定學生只要拋到某個區域，或每個區域都拋到，讓學生逐步熟練。 3. 場地儘量多佈置一些，以增加學生學習機會。</p> <p>活動五、四人拋接練習 1. 依照上述學習要領，進行四人拋接練習。 2. 鼓勵學生儘量將球拋到不同區域，同時接球者要練習邊移動邊接球。</p> <p>活動六、四人拋接比賽 1. 教師說明規則後進行比賽。 (1) 拋球時，球必須超過頭的高度；且需在場內落地，否則對方得1分。 (2) 接球時，需在球落地前接住，否則對方得1分。 (3) 接到球後，先想想往哪裡拋對方不容易接到，移動後再回拋球。 (4) 兩隊輪流發球，先得5分的人獲勝。 2. 賽後引導學生策略討論：</p>		
--	----------------	--	----------------------------------	---	--	--

			<p>1. 能以正確的動作擊球，並命中目標。</p> <p>2. 在遊戲或比賽中保持運動精神。</p>	<p>活動二、擊中目標</p>	<p>(1)拋球者：A拋到防守較弱範圍；B不要每次拋到同樣地方；C小心不要拋出界。</p> <p>(2)接球者：A重心放低，準備接球；B判斷來球，若會出界則不接球。</p> <p>(3)其他：A拋球時的位置；B快速回拋，讓對方來不及反應；C防守分配位置等。</p> <p>活動七、綜合活動</p> <p>教師鼓勵學生日後遊戲或比賽都多加思考策略，即使輸了，思考仍有其價值。</p> <p>活動一、推桿擊球動作練習</p> <p>1. 教師利用影片、圖片或器材，說明高爾夫球、槌球、木球等運動。</p> <p>2. 教師引導學生也可以利用學校現有器材，進行類似的趣味性運動。</p> <p>3. 教師示範瞄準—拉桿—擊球動作，並強調擊球要領是準度而非力度。</p> <p>4. 學生分組練習。</p> <p>活動二、直線穿越</p> <p>兩人一組，利用跑道練習擊球直線穩定度。</p> <p>活動三、穿越角錐</p> <p>兩人一組，中間放置兩個角錐，以不同距離、角錐間距大小練習擊球穩定度。</p> <p>活動四、一擊命中</p> <p>兩人一組，中間放置一目標（如：角錐、紙箱），以不同距離練習擊球準確度。</p> <p>活動五、推桿遊戲</p> <p>1. 教師說明規則後進行比賽：</p> <p>(1)全班分組，每人兩球機會。</p> <p>(2)第一球就擊中可得2分，第二球才擊中得1分。</p> <p>(3)依序輪流擊球，全部輪完後計算分數，總分高的組別獲勝。</p> <p>2. 賽前指導學生互相說：「請多多指教」，並強調這是運動精神的表現。</p> <p>活動六、完全擊倒比賽</p> <p>1. 教師說明規則後進行比賽：</p> <p>(1)全班分組，每人一球，擊倒幾瓶就得幾分。</p> <p>(2)依序輪流擊球，全部輪完後計算分數，總分高的組別獲勝。</p>		
<p>第十九週—第二十週</p>	<p>6</p>	<p>健體-E-A2</p>	<p>1. 能了解游泳前、游泳時以及游泳後的衛生維護事項。</p> <p>2. 認識防溺十招與救溺五步的內容。</p>	<p>單元八、玩水樂翻天/活動三、水中韻律呼吸/活動四、水中漂浮(戲水安全宣導)</p>	<p>1. 討論泳池維護衛生事項</p> <p>2. 練習韻律呼吸</p> <p>3. 討論在水面漂浮的方法</p>	<p>問答 觀察 自評</p>	<p>【安全教育】</p>

	<p>健體-E-A1</p>	<p>1. 能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2. 能學會足內側控球動作。</p>	<p>單元六、我喜歡玩球/ 活動三、我是踢球高手</p>	<p>活動一、兩人原地足內側傳球練習 1. 教師講解足內側踢球要領。 (1)踢球腳自然彎曲，兩腳尖向外呈九十度。 (2)一腳支撐，另一腳腳尖對準踢球方向，眼睛注視球。 (3)腳觸球後，順勢前擺。 2. 教師將學生分組練習，並適時給予個別指導。</p> <p>活動二、命中目標 1. 教師講解遊戲規則：學生2人一組進行原地足內側踢球，前方約3~5公尺處放置標誌盤，以滾地球方式穿越標誌盤為目標。命中目標最多次的組別獲勝。 2. 學生分組進行命中目標。 3. 教師說明：支撐腳的腳尖與身體朝向目標踢球，較容易進球。</p> <p>活動三、綜合活動 1. 教師統整足內側踢球要領。 2. 教師引導表現優異的學生示範動作，提供其他學生觀摩、學習，並鼓勵有進步及認真參與的學生。</p> <p>活動四、足內側控球練習 1. 教師講解足內側控球動作要領：首先判斷球來方向，身體迎向球來方向，眼睛注視球，以足內側將球停住。 2. 教師將學生分組練習，並適時個別指導。</p> <p>活動五、堅守堡壘遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1)3~5人一組，分為攻擊組與防守組，攻擊組輪流踢球，防守組用腳將球擋在線外。 (2)攻擊組都踢過球後，兩組角色互換，再玩一次。 2. 學生分組進行堅守堡壘。</p> <p>活動六、分組足背踢球練習 1. 教師講解足背的踢球位置，並示範原地足背踢球的動作要領：腳尖下壓、用力繃緊，且腳應自然彎曲，不刻意伸直。 2. 學生分組練習足背踢球動作，教師查看各組狀況並進行指導。</p> <p>活動七、原地足背踢遠球遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1)2人一組相距約10公尺。 (2)1人以足背將球踢給對面的組員，請同學練習用腳擋住球，接到球後練習足背踢遠球給對面同學，輪流練習足背踢球及用腳擋球。 2. 學生分組進行練習，教師個別指導動作。</p> <p>活動八、綜合活動 1. 教師統整足內側控球，足背踢球的動作要領。</p>	<p>【品德教育】</p>
--	----------------	---	----------------------------------	---	----------------------

		<p>1. 能學會以足底推球及足背運球前進。</p> <p>2. 能利用運球動作技能進行團體遊戲。</p>	<p>活動四、運球前進</p>	<p>2. 教師引導學生發表足背、足內側踢球的差異，例如哪種踢球方式較有力？</p> <p>活動一、足底運球接力練習</p> <p>1. 教師講解足底運球前進活動方式：</p> <p>(1) 5~6人一組，分組練習。</p> <p>(2) 每組組員分站兩側，距離5~8公尺。</p> <p>(3) 以前腳掌觸球，足底左右腳輪流將球往前推進。</p> <p>(4) 一人運球至對面後，傳給對面組員，換人運球至對側。</p> <p>2. 請學生分組進行遊戲。</p> <p>活動二、足底控球練習</p> <p>1. 教師講解足底控球動作技巧：身體重心放在支撐腳，停球腳足跟與地面成夾角，將球停住。</p> <p>2. 教師引導學生2~4人一組，分別進行足底停滾地球動作練習。</p> <p>3. 教師巡視各組，並提醒學生進行停球練習時，應面向來球方向。</p> <p>活動三、綜合活動</p> <p>1. 教師統整本節教學重點。</p> <p>2. 教師鼓勵有進步及認真參與的學生。</p> <p>活動四、足背運球前進比賽</p> <p>1. 教師講解並示範足背運球動作要領：</p> <p>(1) 以足背觸球，一步一步前進，每走一步觸球一次，左右腳輪流練習，掌握觸球節奏。</p> <p>(2) 觸球的力量不可太大，將球控制在前方隨時可觸球的距離，並適時抬頭觀察周圍環境。</p> <p>2. 教師指導學生進行練習，並慢慢要求速度。</p> <p>活動五、運球木頭人遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則。</p> <p>2. 教師指導學生以足背運球及足底運球方式進行遊戲。</p> <p>3. 教師指導學生分組並分配場地練習。</p> <p>活動六、綜合活動</p> <p>1. 教師引導表現優異的學生示範動作，讓其他人觀摩、學習。</p> <p>2. 教師請學生就所學內容進行自我評量。</p> <p>活動七、運球大風吹</p> <p>1. 教師講解活動規則，並布置適當範圍，可全班學生一起或分組進行遊戲。</p> <p>2. 教師指導學生運用足底或足背運球在範圍內移動。</p> <p>3. 遊戲主要目的是希望學生能進行控球練習。</p> <p>活動八、運球大亂鬥</p>		
--	--	---	-----------------	--	--	--

				<p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1)10~15人一組，在球場半場範圍內自由運球。</p> <p>(2)2~4人擔任搶球者，在場地內將球踢出範圍外。</p> <p>(3)球被踢出範圍或是運球超出範圍即出局。</p> <p>(4)留到最後的人獲勝。</p> <p>請學生分組進行遊戲。</p> <p>活動九、綜合活動</p> <p>1. 教師統整本次活動運球的動作要領。</p> <p>2. 教師鼓勵學生多利用課餘時間自行練習。</p>	
--	--	--	--	---	--