

# 臺東縣瑞源國小 107 學年度上學期

## 四年級健康與體育領域課程計畫

教材來源	康軒版 健康與體育四上	教學節數	60 節
設計者	林軒竹	教學者	林軒竹
課程目標	1. 認識家庭潛在危機及其預防方法、處理方法。 2. 具備操作身體的能力，並能運用於火災逃生技巧中。 3. 能關懷並尊重燒燙傷患者與其他身心障礙者。 4. 認識食物中的營養素，並了解食物、營養、運動與能量的關係。 5. 學習探索身體的創作活動。 6. 熟悉閃躲、移位和投擲等動作及操作器具的技巧。 7. 認識牙齒的種類和功能，及口腔常見的疾病。 8. 熟悉口腔衛生保健的方法，並願意定期接受口腔檢查。		

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
1	08/26   09/01	輕鬆上手	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 了解籃球運動的起源。 2. 利用不同持球、撥球與繞球的動作，熟悉基本球感。 3. 表現在運動前認真做好暖身活動的態度。 4. 熟練傳接球的技巧。 5. 認真參與傳接球遊戲。	<b>【活動一】認識籃球</b> 1. 教師向學生介紹籃球運動的起源，可參考課文說明及教師手冊第 36 頁補充資料。 <b>【活動二】與球共舞</b> 1. 教師先示範並說明持球、撥球、繞球動作，發給學生每人一顆球練習。 2. 教師提醒學生可以運用上述持球、撥球、繞球等動作，作為進行籃球運動前的暖身活動。 <b>【活動三】傳接球練習</b> 1. 教師先示範三種常用的傳接球動作，包括肩上傳接球、胸前傳接球與擊地傳接球，並請學生 4 人一組練習傳接。 2. 教師講解傳接球的基本動作：「傳球動作」雙手屈肘接球，並以指腹持球，單腳向前跨出，重心在前，球傳出後，指尖向前，大拇指朝下；「接球動作」指尖迎向來球的方向，接球之後手臂輕往後擺，以減緩球傳來時夾帶的力量。 <b>【活動四】跨步傳接球</b> 1. 教師先示範動作，再請學生練習。2 人一組，各自將呼拉圈放在自己前方的地面上，傳球者單腳向前跨一步進入呼拉圈，並於前腳落地時將球傳出，後腳隨後進入呼拉圈；接球者跨一步進入呼拉圈，於雙腳著地時將球接住。 <b>【活動五】移動中傳接球</b> 1. 教師將全班分成 2 組，運用現有的場地線，請學生沿著場地線面對面相距約 3 公尺站立，然後沿著地面直線橫向移動，並練習胸前傳接球。 2. 移動中傳接球必須於行動間進行，故活動難度較高。因為慣性，傳球時的目標區要往前設定於同伴移動路線的前方，以利對方順利接球，故教師提醒學生傳球時，應注意對方移動的位置，往對方前進方向的斜前方傳球。	3	1. 提問回答 2. 操作學習	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
2	09/02   09/08	輕鬆上手	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 說出以不同方式進行運球的感覺及要領。 2. 做出以不同方式運球的動作。 3. 做出直線運球、曲線運球的動作。 4. 快樂參與運球遊戲，表現合作的態度。	【活動六】運球多變化 1. 教師先示範以下運球動作，再由學生體驗不同高度的運球，並進行練習，每項練習時間各3分鐘：坐在地板上運球、坐在小板凳上運球、坐在課用椅上運球、站姿運球(球的反彈高度及膝)、高蹲姿運球(球的反彈高度及膝)、低蹲姿運球。 【活動七】原地單手運球 1. 教師示範運球動作，說明動作要領，發給學生每人一顆球，練習原地單手運球的動作。 2. 運球時，雙腳前後站立，膝關節彎曲，身體重心降低，手肘自然彎曲；可分別用左、右手練習，以熟悉球感。 【活動八】原地換手運球 1. 教師先示範以下動作，再由學生體驗與練習，每項練習時間各5分鐘：V字形換手運球、M字形換手運球、運球繞身。 2. 為了讓練習更增添趣味，教師可讓2~3人一組，看誰運球的時間持續比較久。 【活動九】運球前進 1. 直線運球接力比賽：將全班分成3隊，每隊再分成2組，相對排列於籃球場兩側，兩組相距約10公尺，進行直線運球前進遊戲。待教師哨音響起後，由一方組員開始運球，以直線運球前進的方式抵達對面，換下一位組員接力運回，整組最先完成即獲勝。 2. 進行曲線運球接力比賽：教師將全班分成3隊，每隊再分成2組，每隊約6~8個障礙物，均分放置在一直線上。兩組相距約10公尺站立於籃球場兩側，待教師哨音響起後，由一方組員開始運球，以曲線運球前進的方式，繞過障礙物抵達對面，換下一位組員接力運回，整組最先完成則獲勝。	3	1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察	
3	09/09   09/15	來玩躲避球	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 熟練投擲的動作。 2. 做出單手傳球的動作。 3. 做出閃躲的動作。 4. 主動積極參與各項團體遊戲。 5. 遵守遊戲中應注意的安全事項。 6. 透過討論，共同訂定簡單的遊戲規則。 7. 了解桌球運動的起源。 8. 做出觸球體驗的動作。 9. 認真學習並注意安全。	活動一】對牆擲準 1. 教師指導全班分為3~5組，站在距離牆面約5公尺處，利用躲避球輪流進行擲準練習。 2. 擲中牆面上的目標區一次得1分，累計得分最高的組別獲勝。 【活動二】命中目標 1. 教師指導學生6~8人一組，投擲前方排列的寶特瓶；每個人有5次的投擲機會，學生可依自己的能力，自由選擇不同距離進行投擲，擊中一個瓶子得10分，累計得分。 【活動三】打電話遊戲 1. 教師指導全班分組，每組11人，排列如課本所示；一人擔任組長，負責撥電話，其餘組員分別代表0~9的數字。 2. 教師出題，例如：請打反詐騙電話165。組長必須把球傳給代表1、6和5的組員，並依照「165」的順序完成；各組打完電話即蹲下。 【活動四】單手傳球 1. 教師將學生分為2人一組，並練習單手擊地傳球、單手肩上傳球動作。 2. 投擲時，眼睛注視目標，配合手臂的力量。 【活動五】閃躲練習 1. 教師將學生分為每3人一組，一人站在中間當練習者，其餘兩人運用所學到的單手肩上傳球技巧，進行投擲，中間練習者依據不同的來球方向練習閃躲動作。 【活動六】方陣躲避球遊戲 1. 教師指導全班分為2組，一組在場外攻擊，一組在場內閃躲，一回合約4分鐘，吹「停止」哨音時，場內剩餘的人數，即為守方得分，之後攻守互換，得分較高的一方獲勝。 【活動一】桌球介紹 1. 教師向學生說明桌球運動的起源、規則。 【活動二】觸球初體驗 1. 教師說明並示範動作：向上拋球拍擊球；向上拍球；向上拋球，另一手模擬球拍擊球，可視學生的學習狀況，要求增加連續成功的次數。 【活動三】對牆拋接球 1. 每組4~6人，手持桌球，離牆1~1.5公尺。將球拋向牆壁約腰部高度，球碰牆落地反彈一次後，將球接住，每人練習3次。 2. 動作熟練後進行不落地的對牆拋接球練習。	3	1. 教師觀察 2. 操作學習	【戶外教育】

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
4	09/16   09/22	桌球好手	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 學習丟接彈桌球。 2. 了解桌球拍的種類和握法。 3. 與同伴合作，和諧的完成動作。 4. 認真學習並注意安全。 5. 做出持拍向上擊球的動作。 6. 做出對空拍球再接反彈球的動作。 7. 做出正確的擊球動作。 8. 回擊落地一次的反彈球。 9. 做出對牆連續擊球的動作。 10. 學習擊球過網的技巧。	【活動四】彈接練習 1. 2人一組，一人將球丟過中線，對側學生等球落臺彈起後雙手接住，再丟球過中線，讓對方接，反覆練習5次，即換下一組。 【活動五】分組彈接練習賽 1. 每組4~6人，一人3顆球，投球者先將球擲在自己的桌面，使球彈起過網，另一人用飛盤接起，再把接到的球倒進籃子裡。 2. 成功接球一次得1分，統計得分最多的組別獲勝。 【活動六】桌球拍的種類 1. 教師說明：桌球拍分成直拍與橫拍兩種，直拍又稱正手板，橫拍又稱負手板或刀板，球拍的形狀和握法各有不同。 【活動七】桌球拍的握法 1. 教師依據課本圖示向學生說明桌球拍的兩種握法，分為直拍的握法和橫拍的握法。 【活動八】持拍向上擊球 1. 教師請學生練習「原地向上拍球動作」連續5次，熟練後，請學生練習連續10次拍球。 【活動九】對空拍球再接反彈球 1. 教師請學生練習「對空拍球再接反彈球動作」連續2次，熟練後，請學生練習連續5次的拍球動作。 【活動十】擊球動作介紹 1. 教師說明要領並示範反手擊球、正手擊球的動作，並請學生分別原地揮空拍練習反手擊球動作、正手擊球動作各10次。 【活動十一】對牆擊球再接反彈球 1. 教師說明並示範對牆擊球再接反彈球的動作，並指導學生個別練習，熟練後，請學生練習連續5次的「對牆擊球再接反彈球動作」。 【活動十二】對牆連續擊球 1. 教師說明並示範對牆連續擊球的動作，並指導學生個別練習，熟練後，請學生練習連續10次的「對牆連續擊球」。 【活動十三】擊球過網練習 1. 教師指導學生分組，每組4~6人，每人每次5顆球，將球集中於小球籃內。 2. 擊球者以擊球動作自丟自打，將籃子內的球打完後換人；接球在擊球者對面練習隨球移動接球，接到球後將球放在小球籃中。	3	1. 操作學習 2. 學生發表 3. 教師觀察	
5	09/23   09/29	危險就在身邊	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	1. 了解粗心的態度或危險的行為可能會引發危險。 2. 說出搭乘電扶梯時的安全注意事項。 3. 說出實驗室的安全注意事項。 4. 能正確使用家電用品。	【活動一】電扶梯事件 1. 師生共同討論搭乘電扶梯時的安全注意事項，例如：雙腳正確踩在踏板上，並握緊扶手靠邊站好；注意鞋帶是否繫好，避免捲入電扶梯中。人潮擁擠時不要推擠，也不要電扶梯上嬉戲或反向奔跑。避免將頭、手伸出電扶梯外。若發生意外時，記得按緊急停機鈕（通常位於電扶梯起點或終點）。 【活動二】這樣安全嗎？ 1. 教師以課本的情境圖為例，說明粗心的態度或危險的行為，都容易引起事故傷害的發生，不但會傷害自己，也會傷害到別人。 【活動三】實驗室安全 1. 教師說明實驗室安全注意事項：進入實驗室先打開窗戶，保持通風。注意聆聽老師講解實驗的操作程序和危險事件的防範方法。依照實驗步驟操作，並細心觀察和記錄。實驗室中，嚴禁追逐、嬉戲、喧嘩和危險的操作行為，以免意外發生。遵守酒精燈正確的使用方式。在燒杯中加入液體時，沿著攪拌棒慢慢傾倒。用擱氣的方式嗅聞氣味。拿取試管時謹慎小心，勿將管口對著自己或他人。離開實驗室前徹底洗淨雙手。 【活動四】正確使用家電用品 1. 教師說明微波爐是常見的家電用品，使用時要遵守安全注意事項才能避免危險發生：避免微波爐空轉，以免故障或引發危險。金屬容器不可放入爐內微波，因為金屬會隔絕與反射大部分的微波，使容器內的食物無法加熱，甚至會產生火花或爆炸。不可使用一般塑膠容器盛裝食物加熱，以免容器融化變形或釋放出毒物質。雞蛋、栗子等有殼食物不要放入爐內微波，以免爆炸。	3	1. 提問回答 2. 學生自評 3. 操作學習	安全教育

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
6	09/30   10/06	可怕的火災	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	1. 隨時察覺環境的安全性，保持對火災的警覺心。 2. 說出公共場所應具備的防火設施。 3. 列舉居家防火措施。 4. 說出火場逃生及避難的基本原則。 5. 學習規畫家庭安全逃生計畫。 6. 表達對燒燙傷患者的關懷。 7. 演練火場逃生的技巧。	【活動一】公共場所防火檢核 1. 師生共同討論公共場所應具備的防火設施：兩個不同方向的逃生出口；安全門可以輕易開啟；安全梯道保持暢通；走道、通道及轉彎處有避難方向的指示燈；滅火器放置在明顯且易於取用的地方。 2. 教師向學生補充說明「滅火器的使用方法」。 【活動二】居家防火措施 1. 師生共同討論居家防火安全注意事項：室內裝設防煙探測器；出入口或樓梯維持淨空，不堆放物品阻礙逃生；備有滅火器並熟悉使用方法；陽臺或窗戶不封死，預留逃生出口；離開瓦斯爐前先關閉爐火；同一個插座上，不要插太多電器插頭。 【活動三】火場逃生 1. 配合課本內容共同討論火場逃生及避難的基本原則。 2. 如果逃生路徑不安全，無法及時逃出屋外時，應該立刻關門，用毛巾或衣物將門縫塞緊，避免濃煙進入。跑到靠近馬路的陽臺或窗口等待救援，切勿盲目跳樓。 【活動四】安全逃生計畫 1. 教師說明規畫安全逃生計畫並演練的重要性。平時多一分準備，面臨可怕的火災時才能提高生存的機會。 2. 安全逃生計畫的規畫方法：畫出家庭平面圖，標出逃生出口的位置，畫出可能的逃生路線，而且逃生路線最好有兩條以上，約定逃出後的集合地點。 【活動五】身上著火的滅火方式 1. 教師示範並說明在火場逃生時身上著火的滅火方式—停、躺、滾。 【活動六】感受他的痛 1. 師生共同討論該如何表達對燒燙傷患者的關懷。 【活動七】火場逃生大考驗 1. 教師請學生分組，逐一在教室內進行情境模擬：身上著火時該怎麼處理？如何穿過煙霧瀰漫的火場？所在樓層著火無法逃出屋外時，該如何避難？	3	1. 提問回答 2. 學生發表 3. 操作學習 4. 學生自評 5. 實際演練	防災教育
7	10/07   10/13	救護小先鋒	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	1. 說出灼燙傷、外傷及扭傷的處理方法。 2. 演練基本的急救技巧。 3. 說出急救箱的功用及箱內包含的基本物品。 4. 遇到緊急情況時會撥打 119 叫救護車。	【活動一】灼燙傷處理 1. 教師說明灼、燙傷時的處理要領：「沖」用流動的冷水沖 15~30 分鐘；「脫」水中除去衣物，小心不要撕破表皮；「泡」在冷水中持續浸泡 15~30 分鐘；「蓋」蓋上乾淨的紗布；「送」盡快送醫處理。 【活動二】外傷出血處理 1. 教師說明外傷出血的處理要領，並請學生示範：抬高受傷部位，讓受傷部位高於心臟位置；傷口蓋上消毒紗布，直接加壓 5~15 分鐘；以冷開水或生理食鹽水清潔傷口；由傷口中央向四周環形塗抹消炎藥膏。 2. 請學生 2 人一組練習，互相觀摩糾正，教師巡視指導。 【活動三】扭傷處理 1. 教師說明扭傷處理的原則 (PRICE)：保護及固定受傷部位 (P: protect)；停止受傷部位的活動 (R: rest)；冰敷受傷部位 (I: icing)；以彈性繃帶包紮、壓迫受傷部位 (C: compression)；抬高受傷部位 (E: elevation)。 【活動四】急救箱乾坤 1. 教師展示急救箱內的物品，請學生說出每樣物品的名稱及使用方法。 2. 教師說明急救箱的使用時機，以及急救箱內物品存放時應注意的事項。 3. 教師示範自製急救箱的方法。 【活動五】打 119 電話 1. 教師假設車禍現場有人受重傷的情境，請學生模擬撥打 119 電話。教師統整說明撥打 119 時，應敘述的重點。 2. 配合不同類型的電話，分別說明撥打 119 的方式；手機無訊號時，可以撥打 112，再轉接消防局或警察局。但為爭取救難時效，在收訊狀況良好時，應優先撥打 110 或 119 直接求助。	3	1. 操作學習 2. 提問回答	防災教育

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
8	10/14   10/20	親水遊戲	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	1. 說出游泳時的安全注意事項。 2. 參與並接觸親水活動。 3. 遵守規則並注意自身與同儕的安全。 4. 在遊戲中表現出合作的態度。 5. 進行韻律呼吸及其遊戲。 6. 信任同伴，快樂的參與學習活動。	【活動一】游泳安全守則 1. 教師請學生閱讀課本第48頁，說明可能發生的危機狀況及安全注意事項。 【活動二】水中漫步 1. 全班分成6組，每組每次1人，在水中直線走路前進，抵達對岸時，換下一位組員出發。輪流在水中前進，聽到哨音後開始進行。 2. 整組組員皆通過即算結束。 【活動三】攻過城門 1. 指定10~12個學生擔任城門的角色，每2人相對而立，將雙手舉起搭住對方的手，扮演城門。各城門間保持適當的距離，分散站立於游泳池中。 2. 在指定的時間內，沒有扮演城門的人須搭肩在水中半蹲彎腰前進，通過每個城門。時間終了，由其他學生輪流扮演城門的角色。 【活動四】讓球兒前進 1. 全班分成4~5組進行遊戲，每個學生各準備桌球1顆。下水後，每組成員依序將桌球放置在前方水面上，以口吹氣，使球前進至教師指定的終點，每組成員輪流進行，整組最先完成的組別獲勝。	3	1. 提問回答 2. 操作學習 3. 學生發表	安全教育
9	10/21   10/27	親水遊戲	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	1. 參與並接觸親水活動。 2. 遵守規則並注意自身與同儕的安全。 3. 在遊戲中表現出合作的態度。 4. 進行韻律呼吸及其遊戲。 5. 信任同伴，快樂的參與學習活動。	【活動五】換氣三部曲 1. 教師說明並示範韻律呼吸的基本動作，請學生自行體驗與練習：吸氣後閉氣；在水中用鼻吐氣；出水換氣（張嘴吸氣）。 【活動六】放鞭炮 1. 教師請學生吸一口氣潛入水中；在水中閉氣默數1~5；站起，身體露出水面，以嘴用力吐氣，並發出「ㄅㄤ、」一聲。 【活動七】翹翹板 1. 2人一組人雙手互牽，足尖互抵，成翹翹板狀，當一人蹲下時，另一人則站起。蹲下者須閉氣入水，以此進行連續動作。 【活動八】水中拳王 1. 全班分4組進行，每2組進行對抗。計時1分鐘，尋找到對抗的組別後，輪流在水中猜拳。敗者淘汰，須走回池邊等待遊戲結束；勝者繼續向下一個對手挑戰。 【活動九】讓我找到你 1. 教師在水中灑錢幣，聽到哨音後，學生戴上泳鏡入水尋找。	3	1. 操作學習 2. 教師觀察	安全教育
10	10/28   11/03	跑步充電站	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1. 做出正確的擺臂動作。 2. 熟練擺臂與步伐間的相互配合。 3. 掌握不同的跑步節奏。 4. 找到屬於自己的跑步節奏。 5. 做出正確的彎道跑姿勢。 6. 學會「彎道跑後接直道跑」的動作與技巧。 7. 快樂的參與各項遊戲或運動。	【活動一】原地擺臂練習 1. 教師說明並示範正確的擺臂動作。 2. 教師將全班分成兩組，相距約3公尺面對面站立，指導學生原地擺臂，上身微微前傾，以擺臂30下為一個循環，直到動作流暢為止。 【活動二】手腳協調 1. 教師說明並示範動作：擺臂後擊、擺臂抬腿走、擺臂抬腿跑，請學生練習上述三種擺臂的動作，並從旁協助輔導。 【活動三】跑出節奏 1. 教師示範每段距離間的跑步方式，依序為抬腿跑、大步跑、緩步跑、衝刺跑。 【活動四】追逐遊戲 1. 教師請學生分成兩隊，甲、乙兩隊分別站立於起跑線後預備，當哨音一響，兩隊同時起跑，甲隊以向前快跑至安全區為目標，乙隊在後方追逐甲隊，追到後輕拍肩膀或手臂，即得1分。角色互換後再玩一次，得分較多的隊伍獲勝。 【活動五】彎道跑練習 1. 教師先說明並示範彎道跑的動作。 2. 教師將學生分為5組，每組分別在一個跑道上進行彎道跑練習，教師適時指導學生做出正確的動作。 【活動六】彎道跑和直道跑 1. 教師說明並示範直道跑的動作，將學生分為5組，每組分別在一個跑道上進行「彎道跑後接直道跑」練習。 【活動七】緩步跑和快速跑 1. 教師將學生分為5組，每組分別在一個跑道上進行「20公尺緩步跑接40公尺快速跑」。 2. 接著，教師將標的物放置在距離起跑線10公尺處，請學生分組進行「10公尺緩步跑接50公尺快速跑」。 【活動八】快跑遊戲 1. 教師將學生4~5人分為一組，指導學生進行「50公尺快跑遊戲」之後，接著進行「60公尺快跑遊戲」，活動進行方式相同。	3	1. 操作學習 2. 教師觀察	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
11	11/04   11/10	跳躍樂無窮	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1. 學會各種跳遠遊戲及跳躍的方法。 2. 快樂的參與各項遊戲或運動。	【活動一】立定跳遠 1. 教師說明並示範立定跳遠動作。 2. 教師將全班分組，自由練習5分鐘，教師行間巡視並進行動作指導。 【活動二】超越自我 1. 教師指導學生利用皮尺或繩子測量自己的腿長，並將測量後的腿長距離以粉筆標記在地上，接著，說明過關與否的標準以腳後跟超越標記的線為原則，踩線不算通過。 2. 教師將全班分成若干組進行活動。 【活動三】個人挑戰賽 1. 教師事先布置場地，於起跳線後120~200公分處，每10公分個別標示。 2. 以立定跳遠的方式進行，教師開放學生自由嘗試，挑戰自我的潛能，看看能跳多遠。 【活動四】跳躍旋轉樂 1. 教師說明原地轉身跳、旋轉開合跳動作，並請學生實際演練。 【活動五】跳越河溝 1. 將繩子排列為兩邊距離不一的河溝，如課本所示。 2. 教師依距離的長短，請學生實際示範演練立定跳、左右跨跳、三步騰步跳、急行跳。 【活動六】過關練習 1. 教師可視學校的器材狀況，自行選擇部分關卡進行，並於課前事先布置關卡，可安排學生協助。 2. 教師說明各關卡的遊戲規則，並提醒各關卡需配合的注意事項，帶學生實際走過一趟。 3. 教師將全班分組，每組4~6人，每組每站自由練習5分鐘後，依序換站練習，教師於行間巡視並進行動作指導，提醒學生注意安全。	3	1. 操作學習	
12	11/11   11/17	認識體適能	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。	1. 做出「過關練習」中所運用的動作。 2. 表現互相觀摩與鼓勵的學習態度。 3. 認識體適能，並了解擁有良好體適能的益處。 4. 對於能夠提升體適能的活動，抱持積極的態度。 5. 參與分享與討論，建立正確的健康行為。	【活動七】衝破難關 1. 教師複習各關卡的遊戲規則，提醒各關卡需配合的注意事項，帶學生實際走過一趟。 2. 遊戲採團體計時的方式，以各組總時間為團隊成績，時間短的組別獲勝。 【活動八】完賽分享 1. 教師請學生分享完賽心得，並指導學生活動的目標在於參與體驗，而非個人名次，鼓勵學生勇於嘗試、挑戰自我。 【活動一】體適能知多少 1. 教師向學生說明體適能的定義：體適能是身體適應生活的一種綜合能力，包括運動、讀書、工作、休閒，以及對溫度、氣候或病毒等因素的應變能力。 2. 教師引導學生進一步討論「具備良好的體適能有什麼益處？」，師生共同歸納結論。 【活動二】建立健康行為 1. 教師從體適能測驗項目中的「體重控制」著手，請學生利用自己的身高、體重之比率來推估個人的身體組成，師生共同討論與分享自己的健康情形，並探討「平常應建立哪些正確的健康觀念和習慣」，進一步促使學生思考運動與健康之間的關聯性。 2. 透過討論與分享，對健康行為有更具體的理解，並藉由「體適能的益處」引導學生積極參與提升體適能的運動。	3	1. 操作學習 2. 學生發表	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
13	11/18   11/24	神奇的營養素	2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	1. 了解食物中含有營養素。 2. 說出營養素的名稱。 3. 說出營養素的主要功能和來源食物。 4. 了解身體活動和生長需要熱量。 5. 說出影響營養素需求量的原因。 6. 了解食物多樣化的重要性。 7. 運用「學童每日飲食指南」的食物類別及份量來選擇食物。 8. 能規畫符合均衡膳食觀念的飲食菜單。	【活動一】食物中的小精靈(一) 1. 教師請6位學生上台扮演六大營養素精靈，並自我介紹，再參照課文說出自己扮演的營養素主要功能和來源食物。 2. 教師適時補充說明六大營養素的功能和來源食物。 【活動二】食物中的小精靈(二) 1. 教師舉例說明營養素不足或缺乏時會發生的健康問題。 2. 教師提醒學生每天至少要喝1500c.c.的水，醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質和水，是維持生命和生長發育的重要元素，對身體來說缺一不可。 【活動三】機智快答 1. 全班分成數組，各組輪流派1個代表上台表演，表演者抽1張營養素題目卡，上面標示該營養素的功能。表演者可表演或說出它的功能，但不能直接說出營養素的名稱。 2. 各組均可搶答，需猜出營養素的名稱，並說出該營養素的主要來源食物，兩者皆答對的組別得1分。 【活動四】營養大不同 1. 教師請學生閱讀課本第75頁，並說明身體會隨著年齡、性別及活動量的不同，而對營養素產生不同的需求量。 【活動五】學童每日飲食指南 1. 教師向學生說明，身體所需的營養素來自各類食物，依照衛生福利部食品藥物管理署所公布的「學童每日飲食指南」建議，每天均衡攝取六大類食物，並養成喝白開水的習慣，才是營養均衡又健康的飲食原則。 【活動六】飲食計畫 1. 教師請學生閱讀課本第77頁，師生共同檢視國小4年級學生小力的一天飲食內容，並依據「學童每日飲食指南」的建議進行計算，請學生發表看法。 2. 教師請學生拿出課前所發的「我的飲食菜單」，並請學生依據所學到的飲食原則，試著設計一天三餐的飲食計畫。完成後，教師徵求學生上台發表，師生共同討論、給予建議。	3	1. 學生發表 2. 操作學習	
14	11/25   12/01	飲食運動要注意	2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。	1. 了解造成營養不良的原因。 2. 說出營養不良所造成的健康問題。 3. 了解飲食和運動會影響體重。 4. 了解運動與飲食的關係。 5. 說出運動與飲食的原則。 6. 選擇正確的運動飲食。	【活動一】營養不良與健康 1. 教師說明各類營養素缺乏，會引起不同的健康問題。現代多數學生零食、飲料、速食吃太多，全穀根莖類、奶類、蔬果類吃不夠，又不愛運動，這些都是造成肥胖、營養不均衡的原因；偏食或因減肥而節食，導致營養攝取不足，容易造成體重過輕、精神狀態不佳，甚至會影響身高發展。 【活動二】熱量翹翹板 1. 全班分成2組，一組為飲食組，一組為活動組。飲食組先說出一種熱量高的食物名稱，活動組必須說出一種消耗熱量多的活動，才算過關。接著換活動組說出一種消耗熱量少的活動，飲食組必須說出一種熱量低的食物名稱，才算過關，以此類推。 2. 教師提醒學生，若為了控制體重，又不願做消耗熱量多的活動，因而吃得少或不吃，是不健康的做法。 【活動三】身高體重恰恰好 1. 教師課前請學生至健康中心量身高、體重，並做成紀錄。 2. 教師於上課時呈現「體適能常模——身高」、「體適能常模——體重」，指導學生查閱自己的身高、體重是否屬於正常範圍。 3. 教師請學生討論：如果體重不理想，應該如何改進飲食與運動的習慣？ 【活動四】運動飲食小百科 1. 教師說明運動前的飲食會影響運動的表現，並請學生閱讀課本運動前的飲食原則。 2. 教師說明因為運動時會流汗，水分會流失，因此需要補充適量的水分。 3. 教師請學生閱讀課本第80頁運動後的飲食原則，舉例說明「運動後的飲食搭配」，例如：鮭魚三明治和低脂牛奶；香蕉和優酪乳，並強調「運動後的食物禁忌」，例如：炸雞、薯條、甜甜圈、洋芋片、可樂等。 【活動五】運動飲食小達人 1. 教師將學生分成數組，討論課本第81頁的情境，請各組派代表，上台分享討論的結果與選擇的原因。 2. 教師可請學生檢視自己的運動飲食行為，並說出改進的方法。	3	1. 教師觀察 2. 學生發表 3. 學生自評 4. 提問回答	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
15	12/02   12/08	前翻接後滾	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 了解連續前滾翻的動作要領。 2. 了解後滾翻的動作要領。 3. 了解「前滾翻接後滾翻」的動作要領。 4. 學習與前滾翻、後滾翻有關的活動，並做出完整動作。 5. 和同伴快樂參與學習活動。	【活動一】連續前滾翻 1. 複習之前學過的動作，教師指導學生在墊上做出第一次的前滾翻動作，翻完之後抱腿；接著在墊上做出連續第二次的前滾翻動作，翻完之後抱腿起身。 2. 教師說明注意事項，例如：團身、連續滾翻線要落在墊上的中間帶等。 【活動二】雙手撐推墊 1. 教師指導學生先做「團身」及「團身搖籃」練習。 2. 教師指導學生做「雙手撐推墊」的動作：坐在墊子上，雙膝向胸前靠攏，同時雙手彎曲擺置於雙耳旁，雙手掌心向前、五指自然分開，並以圓背為主，順勢向後滾，至雙手手掌接觸墊子時，用力撐推，讓身體回復原來的團身動作。 【活動三】斜坡後滾翻 1. 教師在軟墊的近端下方放置一塊「踏板」，形成向下斜坡狀。 2. 教師指導學生背向前進的方向，坐在斜坡上做出【活動二】雙手撐推墊的動作，完成向後滾翻，並做出滾翻後蹲立的動作。 【活動四】墊上後滾翻 1. 教師指導學生將【活動三】之斜坡「踏板」挪開，形成平面軟墊。 2. 依照【活動三】之動作要領，演練「墊上後滾翻」動作，請學生依序練習，教師從旁輔助，並畫記完成「墊上後滾翻」的適當距離。 【活動五】猜拳玩滾翻 1. 教師指導學生兩人一組，分別站在軟墊的兩端（距離約兩個軟墊），兩人先猜拳第一次，猜贏者先向前滾翻，完成後，猜輸者再向前滾，雙方滾翻到中間位置形成相遇狀態。接著兩人猜拳第二次，猜輸者原地向後做出後滾翻動作，猜贏者原地向前做出第二次前滾翻動作。 【活動六】前滾翻接後滾翻 1. 教師指導學生做完前滾翻動作後，小腿交叉蹲立於軟墊上，接著雙腳腳掌扭轉順勢轉身，再做出後滾翻動作。 2. 請學生按照要領依序練習，教師從旁輔助完成動作。	3	1. 操作學習 2. 教師觀察	
16	12/09   12/15	箱上小精靈、繩索體操	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 了解移動設備的器材名稱及使用方法。 2. 做出原地撐箱跳的動作。 3. 做出撐箱轉體跳的連續動作。 4. 做出跨越跳箱的連續動作。 5. 做出踏越過箱、空中姿勢、安全落地等動作。 6. 在參與的活動中遵守團體規範，並肯定自己及他人的表現。 7. 快樂參與活動，並願意合作布置運動設備器材。 8. 了解用跳繩做體操的動作內容。 9. 學會並熟悉繩索體操的動作要領。 10. 做出各種空迴旋的動作。 11. 培養認真參與學習及愛好運動的習慣。	【活動一】原地撐箱跳 1. 學生依序輪流練習「原地撐箱跳」若干次，練習時應注意雙手五指略微分開，同時按壓在跳箱上，手掌間寬與肩同寬，雙腳併腿盡量向上跳，向上分腿再併腿落下。 【活動二】撐箱轉體跳 1. 教師說明並示範動作：助跑→雙足踩踏板→雙手撐箱轉體約90度，同時雙腳併攏屈膝跳上箱→手腳離箱落於軟墊。 2. 熟練後可將「雙腳屈膝跳上箱」直接變成「跳躍過箱」。 【活動三】跨越跳箱 1. 教師指導學生助跑5~7步，練習用慣用腳踩踏板後起跳，另一腳向前跨越跳箱，並做出安全落地、保持平衡的動作。 【活動四】跨越跳箱空中擊掌 1. 教師說明並示範動作：助跑→單足踩踏板跳起→另一足跨越跳箱，並在空中做連續的擊掌動作→雙足同時落於軟墊。 2. 空中擊掌的方式可由學生決定，教師亦可提示，例如：連續胸前擊掌、一上一下擊掌等。 【活動五】跨越跳箱空中拍球 1. 教師說明並示範動作：助跑→單足踩踏板跳起→另一足跨越跳箱，並在空中拍擊懸吊的氣球→雙足同時落於軟墊。 2. 教師依學生狀況，適時升降氣球的高度。 【活動六】落地遠近比比一 1. 教師在軟墊上用白色粉筆畫線，每人輪流試跳3下，落地在80~100公分處，得70分；落地在100~120公分處，得80分；落地在120公分以上，得90分。 【活動一】用跳繩做體操 1. 教師指導學生配合口令試做「徒手體操」的動作，例如：下肢運動、上肢運動。 2. 教師指導學生試做「繩索伸展體操」的動作，例如：前拉腿、後拉腿、V形坐姿拉繩、反拱形拉繩。 【活動二】繩索螺旋槳 1. 教師指導學生模仿直升機，在空中做出連續空迴旋、右側螺旋槳、左側螺旋槳。 2. 教師指導學生做出「水平掃腿螺旋槳」，此動作一般稱為「水平迴旋跳」。	3	1. 操作學習 2. 教師觀察	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
17	12/16   12/22	輕快來跳繩	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 了解跳繩的特性及其動作要領。 2. 學會並熟悉跳繩的動作技術。 3. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。	【活動一】圓形掃腳遊戲 1. 教師指導學生4~6人一組，並說明動作：一人蹲立用跳繩甩出緊貼地面的圓形路徑；其他組員於圓周處分散站立，面對圓形路徑甩來的跳繩，過繩即跳，避免被繩索掃到腳。 【活動二】衝浪遊戲 1. 教師指導學生4~6人為一組，兩人各盪一條跳繩，其他人站在繩外「順著」盪繩的方向跑到對面方向去，不必跳躍過繩，即算衝浪成功。 2. 教師請學生輪流擔任持繩者，其他人可依「8」字形路線練習順勢衝浪，熟悉跳繩的節奏，接著「逆著」盪繩的方向（逆著浪），跳躍過繩到對面方向去。 【活動三】衝浪二人組 1. 教師指導學生依【活動二】的要領練習，並以兩人牽手一起通過為目標。 2. 上述動作熟練後，可增加人數，多人牽手一起通過大浪。 【活動四】跳浪大挑戰 1. 教師指導學生4~6人為一組，兩人相對站立持一端繩把共盪；其他同學輪流進入繩中，練習輪流跳越繩和連續入繩跳。 【活動五】一跳一迴旋 1. 教師指導學生將跳繩置於身體後方，雙手握繩把，再甩繩至腳前方。接著腳尖翹起，踩住繩，再踏腳，讓繩過腳，如此反覆練習。 2. 教師指導學生熟悉「二跳一迴旋」，反覆練習後，接著再指導學生「一跳一迴旋」，注意腳尖的運用，膝關節勿過度彎曲。 【活動六】變化跳 1. 教師指導學生先做出「左右上下螺旋槳」的動作，再做雙手左右側同時擺甩的動作，最後將雙手分開做過繩跳的動作。 2. 練習一跳一迴旋的其他變化跳，例如：單腳跳、向前移動跳、蹲跳。 【活動七】成績檢測 1. 「一跳一迴旋」成績檢測：教師指導學生在30秒內完成「連續一跳一迴旋」10次的動作，即可獲得檢測通過。	3	1. 操作學習 2. 教師觀察	
18	12/23   12/29	認識牙齒	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1. 說出乳齒與恆齒的差異。 2. 辨認不同形狀的牙齒，並說出其不同的功能。 3. 體會牙齒的重要性。 4. 說出牙齒的功能。 5. 學會牙齒傷害事件的緊急處理方法。 6. 說出常見口腔疾病的形成原因及影響。	【活動一】乳齒與恆齒 1. 教師配合牙齒模型或海報，引導學生思考並發表乳齒和恆齒的差異，並說明乳齒和恆齒在時間、數目、大小、再生能力上的差異。 2. 教師說明三種不同形狀牙齒的名稱及功能，並請學生拿出鏡子觀察自己的牙齒，指出門齒、犬齒、臼齒各在口腔中哪個位置。（門齒：口腔前面；犬齒：門齒兩旁；臼齒：口腔後面） 【活動二】牙齒面面觀 1. 教師將學生分組，每組給數張食物圖卡或數個真實食物，請學生討論吃這些食物時，會用到哪些位置的牙齒？每組派代表示範吃東西的動作。 2. 教師說明牙齒的功能：幫助咀嚼食物、幫助正確發音、維持漂亮的臉型、確保恆齒的位置正常。 【活動三】牙齒撞斷怎麼辦？ 1. 教師利用事先準備的道具，說明牙齒斷裂和脫落的處理原則。 2. 教師配合課本情境，隨機抽取學生上臺，並請學生利用道具演練處理流程。 【活動四】牙齒列車挑戰賽 1. 教師將全班分成兩組，並準備骰子、全口牙大型圖片等道具，進行「牙齒列車挑戰賽」。 【活動一】認識齲齒 1. 教師說明牙齒的疾病包含齲齒、牙結石、牙齦炎、牙周病、咬合不正等，其中以齲齒最常見。 2. 教師說明齲齒發生的原因及症狀，並歸納：「牙齒、食物殘渣、牙菌斑、時間」四者兼具才會形成齲齒，如果沒有立即發現蛀洞，則會越蛀越深，產生酸痛感。 【活動二】紅色警戒 1. 教師說明牙菌斑除了會引起齲齒外，還會造成牙結石與牙周病。 2. 教師說明牙結石與牙周病的形成原因及症狀，並說明洗牙可以去除牙結石，避免牙周病的發生，並提醒學生每半年檢查牙齒及洗牙一次，可以預防或提早治療口腔疾病。	3	1. 學生發表 2. 提問回答 3. 操作學習	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
19	12/30   01/05	口腔疾病知多少、護齒大作戰	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1. 說出嚼檳榔的危害。 2. 運用做決定的技巧拒絕嚼檳榔。 3. 體會口腔健康的重要性。 4. 學會牙線的使用技巧。 5. 說出口腔保健的方法。 6. 願意在日常生活中採取口腔保健的方法。	【活動三】不整齊的牙 1. 教師請學生拿出鏡子，觀察自己的牙齒是否整齊，並藉由咬合不正的圖片向學生說明：上下排牙齒咬合後關係不正確即稱咬合不正，可以視情況進行矯正。 2. 教師說明咬合不正的原因及影響，造成咬合不正的原因有很多，而且會影響咀嚼、美觀、發音與口腔健康，應該進行矯正。 【活動四】檳榔的危害 1. 師生就課前所蒐集到的檳榔危害相關資料或圖片進行討論：檳榔對健康的危害有哪些？檳榔對環境的危害有哪些？ 2. 嚼檳榔會對健康及環境造成危害，不應輕易嘗試。 【活動五】拒絕檳榔的誘惑 1. 教師請學生閱讀課本第116頁的情境，教導學生運用做決定的技巧，拒絕檳榔的誘惑。 2. 教師請學生閱讀課本第117頁的情境，並請學生兩人一組進行「拒絕檳榔誘惑」的演練。 3. 為了口腔的健康，一定要拒絕檳榔的誘惑。 【活動一】用牙線潔牙 1. 教師說明學會正確使用牙線的重要性，並按照課本圖文，依序示範牙線的正確使用方法。 2. 請學生對著鏡子練習，教師從旁協助指導，並提醒學生刮牙面時，牙線須拉緊呈「C」字形，以確保牙線能緊貼鄰接面，以上下刮的方式進行潔牙。 3. 教師發下「牙線潔牙紀錄表」，指導學生記錄一週的潔牙情形。 【活動二】保護牙齒大進擊 1. 教師說明除了正確潔牙、使用含氟漱口水、含氟錠和牙線之外，還可利用牙醫診所提供的口腔保健服務：口腔檢查與洗牙、牙齒塗氟、溝隙封填、齒頸矯正。 【活動三】牙齒的好主人 1. 教師發下「牙齒健康大搜查」及「牙齒保健放大鏡」學習單，並指導學生填寫學習單。 2. 教師統整口腔保健的方法，說明可適度使用牙醫診所提供的口腔保健服務及其好處，例如：早期發現口腔疾病，能儘早矯治；能節省治療費用和減少因拖延引起的疼痛；能獲得預防性口腔保健服務。	3	1. 操作學習 2. 提問回答 3. 學生自評	
20	01/06   01/12	空間造型派對	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 清楚身體的軸心與力量的變化。 2. 模仿氣球的特性，做出緩慢、輕柔的動作與力量的變化。 3. 探索肢體在空間中的造型變化與組合。 4. 與同伴互助合作，共同創作。 5. 專心欣賞他人的演出，並學習自我評量。	【活動一】我變！我變！我變變變！ 1. 教師請學生將自己想像成任一形式還未吹氣的氣球，漸漸充氣中，用身體做出最大的氣球。 2. 教師宜鼓勵學生從不同的水平出發，探索肢體伸展的空間與表現。 【活動二】氣球的旅行 1. 教師以故事來引導學生，教師一面說故事，請學生一面自由的用肢體來表現。 2. 教師將學生分組，各組創作自己的氣球歷險記。教師可以先引導故事的開頭，例如：小氣球吹到海裡，遇到海豚；小氣球吹到天上，遇到白雲。 【活動三】我是大氣球 1. 教師請全班分成2人一組，合作用身體創造出一個氣球造型。創作出大氣球後，兩人一同表演「氣球的旅行」，體驗一個人表演和兩人合作表演有什麼不同。 【活動四】音樂盒模仿秀 1. 教師以音樂盒圖卡為引導，與學生共同討論本節課舞蹈創作的主题。教師將學生分為5~7人一組，分組討論音樂盒的外形與內部的設計，了解其構造與音樂盒中人物運動的方式。 2. 教師說明創作時根據課本所引導的步驟，依序完成靜態、動態的動作造型與組合。 【活動五】秀秀看 1. 老師拿出海星、海底隧道、保齡球的圖卡，和學生共同討論它們的外形、特徵、運動的方式與功能等。 2. 全班隨機分成6~8人一組，發給每人一顆氣球，根據小組討論選擇主题，分組進行創作。	3	1. 操作學習 2. 學生發表 3. 教師觀察	性別平等教育
21	01/13   01/19	總複習			總複習			

備註：  
一、本學期上課總日數:99天。

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
二、107年9月24日(一)中秋節、107年10月10日(三)國慶日、108年01月01日(二)元旦，共放假3天。								