貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣竹崎鄉 桃源國民小學

111 學年度第一學期三年級普通班健體課程計畫(表 11-1)

設計者：健體領域團隊

第一學期

教材版本	康軒版第五冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。		

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃
				學習表現	學習內容					
第一週	第一單元 飲食聰明選 第一課吃出健康	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 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。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	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。	1.了解均衡飲食的意義，以及六大類食物每日適當攝取量。 2.覺察平時吃的食物是否符合健康餐盤原則。 3.運用自我健康管理的生活技能，改進飲食習慣。 4.運用創造性思考，擬訂飲食習慣改變策略。	第一單元飲食聰明選 第 1 課吃出健康 《活動 1》健康比一比 1.教師請學生觀察課本第 6 頁，並提問： (1)小柚的餐盤中有哪些食物？ (2)爸爸的餐盤中有哪些食物？ (3)比較小柚和爸爸餐盤中的食物，有什麼不同之處？誰的食物組合比較好？為什麼？ 2.教師引導學生發現小柚的餐盤中肉類很多，爸爸的餐盤中蔬菜類較多，也沒有含糖飲料。 《活動 2》健康餐盤 1.教師拿出「健康餐盤」圖片，說明六大類食物適當攝取量： (1)水果類：每餐分量一個拳頭大，並應選擇當季、多樣化的水果。 (2)堅果種子類：每餐分量一茶匙，約是大拇指的第一指節大小。 (3)豆魚蛋肉類：每餐分量一掌心。 (4)乳品類：每日 2 杯。(每杯約 240c.c.) (5)蔬菜類：每餐分量比一個拳頭多一點。 (6)全穀雜糧類：每餐分量比一個拳頭多一點。(和蔬菜類一樣多) 2.教師指導健康餐盤原則：每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大。菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多。豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。 《活動 3》小柚的一日三餐 1.帶領學生檢視小柚的一日三餐內容，並提問：小柚的一日三餐是否符合健康餐盤原則？有哪些需要改進的地方？ 2.教師說明：小柚的一天蔬菜分量，沒有符合健康餐盤原則，應增加蔬菜的攝取。 《活動 4》我的一日三餐 1.教師發下「我的一日三餐」學習單，請學生寫下自己昨天的三餐內容，並和同學討論：我昨天的三餐內容，是否符合健康餐盤原則？為什麼？ 2.教師邀請學生上臺分享自己的學習單內容與自我調整方式，並針對分享的調整方式給予回饋。 《活動 5》改善飲食習慣 1.教師以小柚為例，說明改變飲食習慣的方法，做自我健康管理練習。步驟如下： (1)選擇一項需改進的習慣。 (2)制定改變的目標。 (3)擬定執行計畫和獎勵。 2.教師發下「健康飲食管理」學習單，請學生從自己的飲食習慣當中，挑選一項需改進的習慣。 《活動 6》簽訂契約 1.教師發下契約卡，請學生針對個人計畫內容，立下「我的飲食改善計畫」。 2.教師發下記錄表，請學生開始執行計畫，並如實記錄。 《活動 7》補救健康飲食 1.教師請學生拿出記錄表，檢視自己的成果，並思考：執行計畫過程中，你遇到了哪些困難？ 2.教師以小柚為例說明：如果執行計畫遇到困難，可以嘗試自己調整，或向師長、父母尋求協助。	發表 問答 實作 演練 實踐		
第二	第一單元	3	健體-E-A2 具備探	2a-Ⅱ-1 覺察	Ea-Ⅱ-2 飲食	1.覺察影響個人	第一單元飲食聰明選	發表		

週	飲食聰明選 第二課飲食學問大		索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。	飲食選擇的因素。 2.覺察不同家庭有不同的飲食習慣。 3.覺察個人飲食習慣是否健康。 4.運用做決定的生活技能，改進個人飲食習慣。 5.運用批判性思考的生活技能，分析食品廣告內容，有條理的解決問題。	第 2 課飲食學問大 《活動 1》飲食萬花筒 1.教師配合課本第 14-17 頁說明：飲食習慣會受到許多因素影響，例如： (1)個人因素。 (2)家庭因素。 (3)文化因素。 (4)宗教因素。 (5)社區環境因素。 (6)自然環境因素。 2.教師可於教學過程中，適時引導學生發表各個因素影響飲食習慣的相關經驗。 《活動 2》飲食習慣與健康 1.教師說明：影響飲食的因素很多，這些因素形成飲食習慣，但這些飲食習慣不一定都對身體有益。 2.教師說明：許多不同的因素影響，形成了不同的飲食習慣，有些習慣可能會對健康造成不良的影響，此時你可以怎麼做呢？ 3.教師以小凱與佳佳的情境為例，說明做決定的生活技能： (1)列出所有可能的選擇。 (2)列出所有選擇的優缺點。 (3)做出決定。 《活動 3》批判性思考 1.教師詢問學生看過那些食品廣告，請學生分享廣告內容。 2.教師將事先準備的劇本發給學生，請學生練習後上臺表演。 3.教師詢問學生的想法，引導學生演練批判性思考的生活技能，透過下列步驟思考： (1)產生疑問。 (2)思考一下。 (3)詢問師長。 (4)形成自己的想法。 《活動 4》健康想一想 1.教師發下「健康停看聽」學習單，引導學生依據批判性思考的步驟，針對學習單上的情境與問題分組討論，並將想法寫下來。 2.討論後請各組上臺分享。	實作 問答 總結性評量		
第三週	第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-Ⅱ-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1.認識生命的開始和誕生。 2.覺察身體的特徵是遺傳的結果。 3.認識生長發育的變化與意義。 4.運用問題解決的生活技能，改善個人健康問題。 5.實踐促進生長發育的良好習慣。 6.實踐良好的衛生習慣。 7.覺察每個人生長發育的速度不同。 8.發揮同理心，感受他人的心情。	第二單元生命的樂章 第 1 課生長圓舞曲 《活動 1》我從哪裡來？ 1.教師播放影片《胎兒成長歷程》，並帶領學生閱讀繪本《我從哪裡來》、《小威向前衝》，並說明生命的開始和誕生的過程。 2.教師強調：在媽媽的身體裡時，是每個人生長發育的開始，身長和體重會漸漸增加，身體各部位會逐漸成熟。 《活動 2》我像誰 1.教師說明：孩子的外型特徵會和爸爸或媽媽相似或相同，這就是「遺傳」造成的。 2.教師說明：回家後，拿一張有爸爸、媽媽和你的照片，觀察身體特徵。 《活動 3》身體大躍進 1.教師請學生觀察自己不同年齡的照片，並寫下各時期的外表特徵。 2.教師詢問：和以前比起來，現在的你有哪些成長的變化？ 3.教師統整說明：生長發育包含外型和能力的增長。 《活動 4》生長發育的關鍵 1.教師提問：現在的你正處於生長發育的重要階段。想一想，怎麼做可以長高又長壯呢？ 2.教師說明：均衡的飲食、規律的運動、適時適量的休息並養成良好的衛生習慣，對生長發育有幫助。 《活動 5》解決健康行動未達成問題 1.教師詢問：幫助生長發育的 4 大關鍵，你做到了幾項呢？請學生輪流發表。 2.教師說明：選擇一項需改善的健康問題，試著運用問題解決的技巧，訂定自己的健康改善計畫。步驟如下： (1)確定問題。 (2)分析問題發生的原因。 (3)列出解決的方法。 (4)執行可行方案。 (5)評估執行結果。 (6)檢討與補救方式。 3.教師發下「我要健康長大」學習單，請學生訂定改善計畫。 《活動 6》我們不一樣 1.教師請 5 位學生到臺上，依照身高排列，並在黑板上寫下自己會做的事。接著請學生觀察黑板上這 5 位同學會做的事。 2.教師說明：雖然每個人的身高、體重不同，但是許多能力不會被身高和體重影響。 《活動 7》表現同理心 1.教師說明：取笑同學是沒有同理心的表現，即使發現別人與自己不一樣或比自己弱，也不應取笑對方。 2.教師針對課本的情境請 2 組學生，演出不同的處理方式，一組以同理心步驟和人際溝通的技巧思考處理，一組則否。	發表 觀察 自評 實作 問答 演練	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	

							3.師生共同討論： (1)哪一組的做法比較好呢？為什麼？ (2)站在對方的立場想一想，當時對方的內心想法可能是什麼？他為什麼會這麼做？ (3)如果你是嘲笑者，你會怎麼表達自己的感受來化解衝突？ (4)如果你是被嘲笑者，你會怎麼表達自己的感受避免破壞友誼？			
第四週	第二單元生命的樂章 第二課人生進行曲	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-Ⅱ-2 人生各階段發展的順序與感受。	1.認識人生各階段的特徵。 2.分辨家人所處的人生階段。	第二單元生命的樂章 第 2 課人生進行曲 《活動 1》人生的成長階段 1.教師配合圖卡，說明人生各階段的特徵： (1)嬰兒期：能爬、能站，還不會走路和說話。 (2)幼兒期：能走、能跑，喜歡問問題和玩遊戲。 (3)兒童期：運動能力增強，可以完整表達想法和情緒。 (4)青少年期：生長發育快速，身高和體重快速增加。 (5)青年期：身體敏捷，肌肉強壯，生活可以獨立自主。 (6)中年期：身體活動開始變慢，擔負的責任增加，例如：承擔較多工作量，在家裡要關照父母和子女等。 (7)老年期：皮膚皺紋變多，髮色漸白，身體功能逐漸變差。 2.教師強調多數人都會經歷不同的人生階段，應正面面對成長過程中的轉變，並和處於不同人生階段的家人愉快相處。 《活動 2》我的家人 1.教師發下「我和我的家人」學習單，請學生拿出全家人照片，就平日的觀察寫下家人和自己所處人生階段相關的特徵。 2.教師請學生分享觀察的結果。 3.教師說明：人們會因為所處的人生的成長階段不同，而有不同的內在或外在表現。	發表 實作 總結性評量	【家庭教育】 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。	
第五週	第三單元快樂的社區 第一課社區新體驗	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1.認識社區健康活動。 2.參與社區活動，提升對社區的歸屬感。 3.覺察提升社區生活品質的方法。	第三單元快樂的社區 第 1 課社區新體驗 《活動 1》認識社區 1.教師說明社區的定義：社區是指一群人居住在同一個地區，共同使用生活資源，並且彼此互動。社區可能是一棟大樓，也可能是一個漁村，或是一個農村，有的社區大有的社區小。 2.教師透過問答引導學生介紹自己居住的社區。 3.教師說明：臺灣各地有許多大小、文化不同的社區，每個社區的特色不一樣，生活方式也不太一樣。 《活動 2》社區活動新發現 1.教師說明：社區會舉辦各種活動凝聚居民的向心力，促進彼此之間的感情。社區活動包括各種不同的類型。 2.教師發下「社區報報」學習單，請學生寫下自己或家人參加過哪些社區活動。 3.請學生針對學習單內容進行發表與討論。 《活動 3》關心社區健康 1.教師說明社區健康活動並提問：你參加過社區的健康活動嗎？是什麼活動呢？ 2.教師說明：近年來政府積極推動社區發展，營造健康的社區環境。不同的社區可能有不同的健康議題。 3.請學生分組，在組內分享自己知道的社區健康促進組織，彙整後各組派人上臺發表。 4.教師統整說明：社區裡的資源環環相扣，如果能結合志工團隊及不同背景的社區居民，將力量凝聚起來，就能做很多事。 《活動 4》社區小記者 1.教師說明：越來越多人開始關心自己居住的社區，請想一想： (1)你喜歡你居住的社區嗎？ (2)你覺得一個好的社區應該具備哪些條件呢？ 2.請二名學生當小記者，輪流訪問其他同學：你認為一個好社區有哪些條件？在居住環境方面應該具備哪些條件？在人際互動方面應該是怎樣的情況呢？	發表 實作		
第六週	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-Ⅱ-2 環境汙染對健康的影響。	1.認識社區環境汙染問題。 2.知道病媒對健康的危害。 3.願意以實際行動改善社區汙染問題。	第三單元快樂的社區 第 2 課社區環保 《活動 1》病媒對健康的危害 1.教師說明：亂丟垃圾不但造成髒亂汙染環境，髒亂的環境除了會降低生活品質、影響心情，更會引來蚊子、蒼蠅、老鼠、蟑螂等病媒。 2.教師說明病媒對健康的危害。 《活動 2》環境汙染與健康 1.教師說明社區的環境與健康息息相關。 2.教師請學生分享遇到空氣汙染時，會採取哪些行為來保護自己，並完成課本的勾選。 3.教師補充說明：影響空氣品質的因素很多，除了社區內的空氣汙染外，也可能到受到境外移入汙染物或大氣擴散條件影響。從環保署的空氣品質監測站可以知道今天的空氣品質好不好。學校也會根據當日空氣品質的預測，懸掛不同顏色的旗幟。旗幟共分 6 色：綠色警戒、黃色警戒、橘色警戒、紅色警戒、紫色警戒、褐紅色警戒。 《活動 3》守護河川 1.教師引導學生討論佑佑的社區面臨的環境汙染問題和解決方法。 2.教師鼓勵學生不要輕忽自己的力量，小力量的累積也會有大幫助。 《活動 4》行動從我開始 1.學生 3-4 人一組，各組最好分到居住在相同的社區，討論時才容易聚焦。	發表 問答 實作		

							2.小組討論題目： (1)社區有環境汙染的問題嗎？是什麼問題呢？ (2)怎麼做可以改善社區汙染問題？ (3)區環境問題改善後，對社區居民有什麼好處？ (4)你能採取什麼行動，讓社區環境更美好？ 3.各組推派代表報告討論結果。			
第七週	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。	Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1.知道藥物應從正確管道取得。 2.認識安全用藥原則。 3.了解可以提供藥物諮詢的人員和機構。 4.了解藥物的保存方法。 5.知道過期藥物處理原則。 6.認識中藥用藥安全原則。	第三單元快樂的社區 第 3 課社區藥師好朋友 《活動 1》錯誤用藥習慣 1 教師配合外婆購買地攤藥品的情境說明並提問： (1)外婆在廟口買藥的原因是什麼？ (2)在廟口買的藥有藥品許可證嗎？吃了會不會影響身體健康？醫生會同意嗎？如果對上面這些問題都不清楚，就不應該買來吃。沒經過醫師診斷就自己買藥吃，很可能會傷害身體。 2.教師強調：路邊賣的藥來路不明，切勿購買以免傷害身體健康。 《活動 2》正確用藥五大核心能力 1.教師說明「正確用藥五大核心能力」: (1)做身體的主人，堅持用藥五不原則：不聽、不信、不吃、不推薦、不買。 (2)清楚的表達自己的身體健康狀況。 (3)看清楚藥品標示，如果有疑問一定要問清楚。 (4)清楚用藥方法與時間。 (5)與醫師、藥師做朋友。 《活動 3》健康「藥」注意 1.教師以外婆吃過飯後回房間吃藥，因為光線不夠，又沒看清楚標示而吃錯藥的例子，詢問學生：吃藥前要注意哪些事，才不會吃錯藥呢？ 2.教師統整說明吃藥前的注意事項： (1)取藥、吃藥的地方光線要明亮。 (2)吃藥前，要仔細觀察藥物的外觀、顏色和大小，確認是否拿對藥物。 (3)每次吃藥前，都要仔細確認藥袋上的藥名、用法和用量。 (4)未經醫師或藥師同意，不擅自更改用藥的劑量或停藥。 《活動 4》認識社區醫療資源 1.教師課前請學生調查社區中的醫療資源，學生分享調查的結果，並嘗試將這些醫療資源分類：衛生行政機構、公立、私立醫院、診所、藥局。 2.教師以外婆到衛生所治療為例，說明醫療資源會因為城鄉區域性不同而有差異。目前臺灣採取醫藥分業，由醫師看診、藥師給藥，所以有的診所中會有專業藥師。但是部分衛生所中只有醫師，所以要拿處方箋到健保藥局領藥。 《活動 5》藥物的保存與處理 1.教師說明保存藥物的正確方式： (1)藥品應放置在陰涼乾燥處，避免晒太陽。 (2)內服與外用藥應分開存放，以免誤用。 (3)藥品標籤和說明書應隨藥物保存。 (4)定期檢查家中藥物，過期則丟棄不用。 2.教師說明過期藥物的處理方法： (1)藥水類處理方法。 (2)藥丸類。 (3)有藥丸又有藥水時。 3.有些社區藥局或醫院藥局設有「廢棄藥物檢收站」，可以把過期藥物交由藥師協助處理。 《活動 6》中藥用藥安全五撇步 1.教師說明「中藥用藥安全五撇步」: (1)停偏方。 (2)看中醫。 (3)聽仔細。 (4)選合格。 (5)用對藥。	發表 問答 實作 總結性評量		
第八週	全民運動會									
第九週	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運	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	1.認識擊球動作與方向轉換的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動並遵守活動規則。	第四單元與繩球同行 第 1 課隔繩對戰 《活動 1》用手擊球與擊球接龍 1.教師帶領學生複習用手擊球動作要領： (1)拳頭擊球：側身，擊球手握拳，另一手輕拋球，用拳頭將球擊出。 (2)手掌擊球：側身，擊球手攤平五指併攏，另一手輕拋球，用手掌將球擊出。	操作 發表		

			身心健康。	動比賽規則。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	3.在活動中運用策略。 4.了解排球運動的基本攻防概念。	2.教師說明「擊球接龍」活動規則： (1)一組 4 人，每人站立於一個區塊中。 (2)從其中一個區塊的學生開始，以逆時針方向擊球和接球。 (3)接著以順時針方向擊球和接球。 《活動 2》轉傳高手 1.教師說明活動規則： (1)一組 5 人，1 人站場中央圓圈內，其他人面向圓心在不同區塊中站立。 (2)圓圈中的人為轉傳手，擊球給四周其中一人，此人接球後擊回，轉傳手接著擊球給下一人接，下一人接球後再擊回，以此類推，以逆時針方向進行。 (3)轉傳手和其他 4 人都完成一次擊球傳接後，換另一人進入圓圈當轉傳手，以此類推，每個人都要當過轉傳手活動才結束。 《活動 3》擊球九宮格 1.教師說明「擊球九宮格」活動規則： (1)每個場地一次 1 人進行活動。 (2)擊球前，先思考想擊中的呼拉圈。 (3)輪到時，先瞄準目標，接著以擅長的方式將球擊向九宮格中的目標。 《活動 4》合作九宮格 1.教師說明「合作九宮格」活動規則： (1)3 人一組，多組同時進行，每組所在場地相距約 3 公尺，避免活動進行時互相干擾。 (2)三人協調並分配好位置站立於網前，須先完成三人擊球傳接球，第三人再將球擊向九宮格。 (3)球擊中哪個呼拉圈，即可占領該處。每組有 5 次機會，擊中的數字最先連成一條線的組別獲勝。 (4)傳接球時可以「接住球，再擊出」的方式進行，待學生熟練後，再增加難度，改為不接住球，直接轉傳擊給下一人。 《活動 5》喊號碼接球 1.教師說明「喊號碼接球」活動規則： (1)5 人一組，每次兩組進行，活動時須穿著號碼衣。 (2)兩組派代表猜拳，贏的一方可得先發權。贏方擊球，擊球的同時須喊出號碼，對面只有被喊到號碼的人可以接球，接到球則得 1 分。 (3)接球後回擊，擊球同時喊出號碼，對面同樣只有被喊到號碼的人可以接球，以此方式進行。 (4)其中一組先得到 5 分即獲勝。			
第十週	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	1.認識並運用防守時的攔網動作進行活動。 2.在活動中運用策略。 3.了解排球運動的基本攻防概念。 4.與同伴合作，認真參與活動並遵守活動規則。	第四單元與繩球同行 第 1 課隔繩對戰 《活動 6》擊球越人牆 1.教師說明「擊球越人牆」活動規則： (1)4 人一組，一次兩組進行。一組為擊球組，另一組為防守組，擊球組分散站在繩外，防守組則散布在繩內。 (2)擊球組依照規範的路線進行擊球傳接，防守組在兩個網內側空間跳起干擾或攔截傳球，2 分鐘後任務互換。 《活動 7》轉移陣地 1.教師說明「轉移陣地」活動規則： (1)8 人一組，一次兩組進行，一組為擊球組，另一組為防守組。 (2)擊球組分別站四個角落區域，防守組分散站在十字形區域內。 (3)擊球組成功將球擊到其他區塊且接住球不落地，即得 1 分。防守組在十字形區域中跳起干擾或攔截傳球。 (4)每次進行 3 分鐘，3 分鐘後兩組任務互換，得分較高的組別獲勝。 《活動 8》排球小高手 1.教師說明「排球小高手」活動規則： (1)教師將全班分為 6 人一組。 (2)一次兩組進行，兩組各派代表猜拳，贏的取得發球權。 (3)發球方以擊球或拋球的方式，將球發至對方場地。 (4)接球方可將球接起後回擊，或直接觸球回擊，也可與隊友合作傳接後回擊。 (5)落地得分制，其中一方得 6 分則比賽結束。 (6)獲勝組續留場中比賽，每組都比過一輪後，場中勝隊為冠軍。	操作 發表 運動 撲滿		
第十一週	第四單元與繩球同行 第二課玩球完勝	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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	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。	1.認識控制滾球力道與方向的動作要領。 2.在活動中運用策略。 3.透過團體討論，得出團隊策略。 4.認識使球擊中目標的動作要領。 5.認識使球滾過	第四單元與繩球同行 第 2 課玩球完勝 《活動 1》一起進紅心 1.教師說明「一起進紅心」活動規則： (1)同心圓場地由內而外分別是 3 分區、2 分區、1 分區。 (2)3 人一組，每人 1 顆球，輪流將球滾入同心圓場地，滾出後不撿回。第 2、3 位滾球者，可以移動位置滾球，試著修正場上球的位置。 (3)同組每個人都滾完後，計算各得分區的球數並換算為分數相加，即為總分。 《活動 2》球兒滾滾樂 1.教師說明「球兒滾滾樂」活動規則： (1)6 人一組在預備線後，一個欄架前一次一人進行，輪流將球滾向目標，嘗試讓球擊中或穿過欄架。 (2)學生探索自己適合的姿勢和力道，向不同距離的欄架滾球，每人三個欄架都至少要出手一次。 《活動 3》滾球積分樂	操作 觀察 運動 撲滿	【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。	

				競爭策略。		移動中目標的動作要領。 6.培養團體互助合作的精神，並養成良好學習態度。 7.欣賞並支持他人的運動表現。 8.分享活動前中後自我的期待、表現與感受。	1.教師說明「滾球積分樂」活動規則： (1)3 人一組，每人最多可滾 3 球，全組滾中的分數相加，總分達到 15 分就成功。 (2)各組活動開始前先進行討論，針對每個人能力安排任務，合作依分配的任務執行。 《活動 4》穿越圓圈輕鬆滾 1.教師說明「穿越圓圈輕鬆滾」活動規則： (1)5 人一組，1 人持呼拉圈呈直立貌，其他人每人手持一顆球，在距離呼拉圈約 7 公尺的預備線後排隊。 (2)活動開始，第一人朝呼拉圈滾球，嘗試讓球穿越呼拉圈並將球撿回，下一人才能繼續練習。 (3)4 人滾完球後，換人持呼拉圈。 《活動 5》穿越圓圈大挑戰 1.教師說明「穿越圓圈大挑戰」活動規則： (1)6 人一組，其中 2 人負責滾呼拉圈，其他每人手持一顆球預備滾球。 (2)滾呼拉圈的兩人相距約 4 公尺，將呼拉圈在兩人之間穩定的互滾，滾球的人在距離約 7 公尺的預備線後排隊。 (3)活動開始，第一人向呼拉圈滾球，目標是讓球穿越移動中的呼拉圈並將球撿回，下一人才能繼續練習。 (4)每個人滾完球後，換人滾呼拉圈。 《活動 6》步步高升 1.教師說明「步步高升」活動規則： (1)每人持球，在距離牆壁 3 公尺處排隊，每人有 3 次機會依序以 1、2、3 的順序，自行決定用滾、拋或擲等方式擊牆上目標。出手後將球撿回再繼續。 (2)擊中 1 號得 1 分，擊中 2 號得 2 分，擊中 3 號得 3 分。擊中 1 號後才能嘗試擊 2 號，不按順序打中則不計分。 《活動 7》一人一目標 1.教師說明活動規則：每組 6 人，每人選擇一個數字作為目標，目標數字不重複，接著依序滾、拋、擲球，擊中幾號圓圈則得幾分，將擊中的分數加總，即為該組得分。			
第十二週	第四單元與繩球同行 第三課跳繩妙變化	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	1c-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。	1.透過兩跳一迴旋和一跳一迴旋，練習雙腳跳繩。 2.透過伸直、提膝、後勾等跳法，練習單腳跳繩。	第四單元與繩球同行 第 3 課跳繩妙變化 《活動 1》兩跳一迴旋和一跳一迴旋 1.教師帶領學生做簡單的暖身活動，例如：上肢繞環、下肢繞環、左右彎體、前後彎體，並加強腳踝的轉繞。 2.教師示範並說明「兩跳一迴旋」口訣與動作要領： (1)甩：由後向前甩繩。 (2)跳、跳：當繩過頭到腳前時跳起，跳過繩後再輕跳一次。 3.教師將學生分散於場地中，請學生嘗試「兩跳一迴旋」，由一次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳 5 次。 4.教師示範並說明「一跳一迴旋」口訣與動作要領： (1)甩：由後向前甩繩。 (2)跳：當繩過頭到腳前時跳起。 5.教師將學生分散於場地中，請學生嘗試「一跳一迴旋」，由 1 次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳 5 次。 《活動 2》討論與分享 1.教師發下「雙腳跳繩我最行」學習單，請學生將剛才的練習成果記錄下來。 2.教師集合學生將學生分為 4-5 人一組，請學生於組內分享以下問題： (1)練習時口號和動作有沒有互相配合？ (2)兩種方式最多分別可以連續跳幾下？ (3)比較擅長跳哪一種方式？ (4)練習時遇到什麼困難？ 《活動 3》單腳跳一跳 1.教師帶領學生做簡單的暖身活動，例如：上肢繞環、下肢繞環、左右彎體、前後彎體，並加強腳踝的轉繞。 2.教師示範並說明單腳跳繩動作要領： (1)一腳伸直單腳跳：一腳向前伸直，另一腳一跳一迴旋。 (2)一腳提膝單腳跳：一腳屈膝上提，另一腳一跳一迴旋。 (3)一腳後勾單腳跳：一腳向後勾起，另一腳一跳一迴旋。 3.教師將學生分散於場地中，請學生嘗試每個單腳跳動作，由 1 次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳 5 次。 《活動 4》單腳左右 5+5 1.教師示範並說明「單腳左右 5+5」進行方式：右腳選定一種單腳跳繩方式跳 5 次，再換左腳選定另一種單腳跳繩方式跳 5 次，兩邊都跳看看。 2.教師將學生分散於場地中，請學生開始練習，教師於其中巡視並適時指導。 3.練習後，教師集合學生分享：你最擅長的單腳跳動作是？哪個動作你覺得最困難呢？	操作 實作 發表 運動 撲滿		
第十三週	第五單元跑接樂悠游 第一課飛盤擲接樂	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探	Ce-Ⅱ-1 其他休閒運動基本技能。	1.認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2.熟練飛盤傳接。 3.樂於參與團體	第五單元跑接樂悠游 第 1 課飛盤擲接樂 《活動 1》上中下接飛盤 1.教師請學生上前擲飛盤，師生傳接盤 5 回，全班仔細觀察接盤動作。 2.教師提問：你剛剛觀察到哪些接飛盤的方式呢？ 3.教師說明與示範：依據飛盤的不同飛行高度，可採取不同的接盤動作，例如：	操作 觀察 問答 運動 撲滿		

			身心健康。	索運動潛能與表現正確的身體活動。		飛盤傳接活動。	(1)接「胸部高度」的飛盤：手舉起朝飛盤來向張開，接住飛盤。 (2)接「膝蓋以上、胸部以下高度」的飛盤：一手上、一手下，掌心相對，夾接飛盤。 (3)接「膝蓋以下高度」的飛盤：手自然下伸朝飛盤來向張開，接住飛盤。 《活動 2》三人擲接飛盤 1.3 人一組，呈邊長 5 公尺的正三角形站立，進行飛盤擲接練習。教師巡視，適時給予協助並指導學生動作要領。 2.由短距離開始，教師可依學生能力加長傳接距離，亦可嘗試指定學生擲盤的高度。 《活動 3》多人擲接飛盤 1.6 人一組，同時多組進行多人擲接飛盤。 2.教師說明「多人擲接飛盤」活動規則： (1)學生依分為兩排面對面站立，兩排間距離約 5 公尺，教師在第一人旁邊和最後一人旁邊各畫一個圓圈，並於第一人旁的圓圈中放置 10 個飛盤。 (2)教師吹哨聲開始活動，由第一人拿起飛盤開始依序傳接，直到飛盤傳給最後一人。 (3)最後一人接到第 10 個飛盤後全組蹲下，最快完成的組別獲勝。 《活動 4》攻占九宮格 1.教師將全班分為 10 人一組，說明「攻占九宮格」活動規則： (1)各組選定一名擲盤手，負責於投擲區投擲飛盤，其他人則每人負責九宮格的其中一格，作為活動時的接盤位置。 (2)擲盤手在投擲區內擲飛盤，其他人輪流站到負責的格子中接盤。 (3)擲盤者擲出飛盤，接盤者在格內順利接盤才算成功，可以放下飛盤占領格子，若接盤成功但已移動到其他格子或未接到盤則失敗。 (4)一次兩組進行活動，占領的格子先連成 2 條線的組別獲勝。			
第十四週	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.了解運動前暖身的方式與好處。 2.學會進行身體各部位的暖身活動。 3.認識正確的擺臂動作要領。 4.認真參與學習活動並樂於分享。	第五單元跑接樂悠游 第 2 課伸展跑步趣 《活動 1》原地伸展 1.教師說明並示範暖身動作： (1)預備動作：雙腳打開與肩同寬，腳尖向前。 (2)放鬆腿部：右腳站直，左腳抬起，雙手抱住左膝關節下方，維持 10 秒；左腳站直，右腳抬起，雙手抱住右膝關節下方，維持 10 秒。 (3)放鬆手臂（向前畫圓）：手臂平舉向兩側伸直，手臂向前先畫小圓，圓慢慢越畫越大，直到轉 10 圈。 (4)放鬆手臂（向後畫圓）：手臂平舉向兩側伸直，手臂向後先畫小圓，圓慢慢越畫越大，直到轉 10 圈。 (5)放鬆身體側肌肉：左手插腰，右手向左上方伸展，維持 10 秒；右手插腰，左手向右上方伸展，維持 10 秒。 (6)放鬆膝蓋：站立，一腳提高至約腰部高度，慢慢踢動小腿，前後踢 10 下後換腳。 (7)放鬆腳踝：雙腳開站，右腳抬起懸空，轉動腳踝關節 10 圈後放下，換抬左腳轉動腳踝關節 10 圈。 《活動 2》前進伸展 1.教師說明並示範前進伸展動作： (1)抱膝抬腿前進：一腳向前抬起，雙手抱住膝蓋下方，維持 10 秒後放下同時前進一步，接著換另一腳抬起，以此方式前進。 (2)後拉腿伸展前進：一腳向後抬起，同側手握住腳背，使腳跟朝大腿靠近，另一手向上伸直，維持 10 秒後手腳放下同時前進一步，接著換另一腳抬起，以此方式前進。 《活動 3》擺臂體驗 1.教師提問：用什麼姿勢擺動手臂，可以讓你跑得更順暢呢？請學生自由分享。 2.請用以下五種不同的手臂擺動方式，配合跑步動作試一試： (1)雙手胸前交叉擺動跑。 (2)雙手平舉上下擺動跑。 (3)雙手左右擺動跑。 (4)雙手直臂前後擺動跑。 (5)雙手屈臂前後擺動跑。 3.學生於場地內自由跑動，體驗以不同的擺臂方式跑動，教師適時提醒學生變換各種擺臂動作，五種擺臂方式都要體驗。 《活動 4》正確擺臂姿勢 1.教師說明並示範正確擺臂動作。 (1)雙手自然握拳，雙臂彎曲約 90 度。 (2)雙臂自然前後交替擺動，手臂前擺的拳頭約與鼻同高，後擺時拳頭約與腰部同高。 2.教師請學生原地練習擺臂動作，動作熟悉後再加上跑步，體驗正確擺臂對跑步的幫助。 《活動 5》寶特瓶練擺臂 1.教師說明並示範寶特瓶練擺臂的動作：雙腿伸直坐在地上，左右手各持一個寶特瓶，練習擺臂動作。 2.教師示範完畢後，請學生開始練習。教師行間巡視，適時指導學生動作正確性。待學生熟練後，可改為雙腿併攏站立練習及前後腳站立練習。	操作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第十五週	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的	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	Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識正確的擺臂動作要領。 2.體驗不同的跑步姿勢。 3.體驗以不同速度跑步。	第五單元跑接樂悠游 第 2 課伸展跑步趣 《活動 6》擺臂對對碰 1.教師說明「擺臂對對碰」活動方式： (1)2 人一組，一前一後同向站立，站在前面的學生為練習者，站在後方的學生為協助者。 (2)協助者雙手前伸，舉至約胸口高度。	操作 發表 運動 撲滿	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

			潛能。	念。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		4.認識站立式起跑的動作要領。 5.了解運動後伸展的方式與好處。 6.學會進行身體各部位的伸展活動。 7.認真參與學習活動並樂於分享。	(3)練習者練習擺臂，手臂後擺時，手肘要碰到協助者的手掌。 (4)練習者擺臂 20 次後，兩人向後轉，換人練習。 《活動 7》改變步伐跑線梯 1.教師說明並示範各種跑步姿勢： (1)抬腿跑。 (2)踢臀跑。 (3)直膝跑。 2.教師每示範一種跑步姿勢後，就先請學生模仿動作原地練習，接著請學生進入線梯，配合正確擺臂動作、一步踩一格練習。 《活動 8》線梯變換跑 1.教師說明「線梯變換跑」活動進行方式： (1)每組 4 人，每個場地每次一組進行。 (2)一次一人由起點起跑，依照規定的跑步姿勢配合正確擺臂，一步踩一格線梯跑步，第一個人跑過第一段線梯後，第二人才出發。 (3)每到轉角要變換跑步姿勢，每人跑一圈。 《活動 9》忽快忽慢 1.教師說明：跑步速度可以有很多變化，讓我們來體驗不同速度的跑步，身體的感受有什麼不同。 2.教師說明「忽快忽慢」活動進行方式： (1)學生 3 人一組，每次一組進行活動。 (2)由起點出發，左跑道快步走，中間跑道慢跑，右跑道快速跑，碰到角錐就變換跑步速度和方向。 (3)前一組過第一個角錐後，下一組才能出發。 (4)活動進行時，要和前方的人保持 2-3 步的距離，以策安全。 《活動 10》站立式起跑 1.教師說明：比賽時，正確的起跑姿勢，能讓你贏在起跑時呵！接著示範站立式起跑動作： (1)起跑線前站立預備。 (2)膝微彎，呈起跑姿勢。 (3)聽令起跑。 《活動 11》運動後伸展 1.教師歸納：運動後伸展可以減輕肌肉痠痛，還能幫助身體放鬆。 2.教師說明並示範伸展動作： (1)大腿外側伸展：坐姿，左腿向前伸直，右腿越過左腿踩在左側地上，雙手按住右膝，向身體方向輕推，維持 10 秒後換腿。 (2)腿後肌肉伸展：坐姿，右腿向前伸直、腳板立起，左腿屈起，身體向右腿方向前彎，右腳板用力，使腳板向身體方向彎，維持 10 秒後換腿。 (3)腳踝伸展：坐姿，一腿伸直，將另一腿輕輕拉向身體並環住腳踝上方，握著腳背轉動腳踝，先順時針轉，再逆時針轉，各轉 10 圈後換腳。 (4)大腿內側伸展：坐姿，雙腿向身體彎，兩腳腳底相對，雙手握住腳掌，身體向前彎，維持 10 秒後放鬆。			
第十六週	第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識接力跑的概念。 2.團隊合作完成活動，並與同伴友善互動。 3.運用合作策略完成接力活動。	第五單元跑接樂悠游 第 3 課跑步接力傳寶 《活動 1》紅球接力跑 1.教師說明「紅球接力跑」活動規則： (1)3 人一組，分別站在角錐前準備。 (2)第一人取出呼拉圈中的紅球後向前跑，將球傳給第二人。 (3)第二人拿到球後接著向前跑，傳球給第三人，第三人將球放入終點的呼拉圈中。每人傳完球後，必須回原位等待。 (4)接著第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。 (5)傳完 5 顆球，即完成活動。 《活動 2》藍球接力跑 1.教師說明「藍球接力跑」活動規則： (1)3 人一組，分別站在角錐前準備。 (2)第一人取出呼拉圈中的藍球後，繞角錐跑再向前跑，將球傳給第二人。 (3)第二人拿到球後接著繞角錐跑再向前跑，將球傳給第三人，第三人將球放入終點的呼拉圈中。每人傳完球後，必須回原位等待。 (4)接著第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。 (5)傳完 5 顆球，即完成活動。 《活動 3》紅藍球接力賽 1.教師說明「紅藍球接力賽」活動規則： (1)3 人一組，分別站在角錐前準備。 (2)紅球代表 1 分，藍球代表 2 分。 (3)第一人從呼拉圈中取出一顆球（紅球或藍球皆可）向前跑，將球傳給第二人。若拿到紅球，直接向前跑；若拿到藍球，繞角錐再向前跑。每人傳完球後，必須回原位等待。第三人將球放入終點的呼拉圈中。接著第一人再取一顆球，繼續接力傳球。 (4)計時 3 分鐘，計算終點呼拉圈中的球，得分較多的組別獲勝。 《活動 4》九宮格連線 1.教師說明「九宮格連線」活動規則： (1)4 人一組，各組第一人在接力線後預備，其他人於準備線後預備，第二人從呼拉圈拿實物（圓盤）。	操作 發表 運動 撲滿		

							(2)第二人向前跑，把寶物傳給第一人，第二人留在接力線等待接下一個寶物。 (3)第一人到九宮格放寶物後，到隊伍後方排隊。 (4)以此類推，九宮格中寶物先連線的組別獲勝。			
第十七週	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 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。	Gb-Ⅱ-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1.認識戶外戲水安全守則。 2.認識水上救生祕訣。 3.練習扶牆屈膝漂浮與抱膝式水母漂動作要領。 4.練習漂浮後站立動作要領。	第五單元跑接樂悠游 第 4 課安全漂浮游 《活動 1》戶外戲水安全守則 1.教師配合「戶外戲水安全守則」圖片說明：戶外戲水潛藏的危險多，因此當我們到戶外戲水時，要謹記以下的安全守則： (1)下水前先暖身，不穿厚重衣褲下水。 (2)注意湖泊溪流落差。 (3)戲水地點要有救生人員和設備。 (4)不落單，並隨時注意同伴狀況。 (5)不進入有禁止戲水公告的地點。 (6)不跳水，不在水中嬉鬧。 (7)不長時間浸泡水中，避免失溫。 (8)其他：身體疲累不下水、天候不佳不下水、加強練習漂浮技巧可用來自救等。 2.教師強調：戶外戲水時，危險往往是在一瞬間發生，熟記並確實遵守安全守則，才能玩得安全。 《活動 2》水上救生祕訣 1.教師說明：如果在戶外遇到有人溺水，可以透過以下原則處理： (1)大聲呼救。 (2)打電話向 119、110 求救。 (3)利用延伸物讓溺水者抓住，例如：樹枝、長竿。 (4)向溺水者拋出漂浮物，例如：球、繩子。 (5)利用大型浮具划到溺水者身邊。 2.教師強調：救人時要量力而為，如果發現自己無法安全的救人，一定要向大人請求協助，不可逞強，以免自己也成為溺水者。 《活動 3》扶牆屈膝漂浮 1.教師帶領學生做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、大腿、小腿等部位的暖身。 2.教師請學生入水，平均分散在泳池中。教師說明扶牆屈膝漂浮動作要領和漂浮後站立要領： (1)雙手扶牆於池邊站立。 (2)低頭閉氣入水，屈起一腳。 (3)另一腳也腳屈起，扶牆屈膝漂浮。 (4)準備起身時，雙腳向下伸直踩地站立，頭露出水面。 《活動 4》抱膝式水母漂 1.教師請學生平均分散在泳池中並說明抱膝式水母漂動作要領和漂浮後站立要領： (1)站立水中，接著低頭閉氣入水。 (2)入水後，下巴向身體縮，屈膝靠向胸部，雙手抱膝，完成抱膝式水母漂。 (3)準備起身時，先鬆開雙手，四肢自然放鬆下垂。 (4)雙手向下划水，同時雙腳向下伸直踩地站立，頭露出水面。	問答 操作	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	
第十八週	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 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。	Gb-Ⅱ-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1.練習俯伸漂動作要領。 2.練習水母漂後放鬆漂浮動作要領。 3.練習蹬地漂浮及蹬牆漂浮動作要領。	第五單元跑接樂悠游 第 4 課安全漂浮游 《活動 5》扶牆漂浮後俯伸漂 1.教師帶領學生做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、大腿、小腿等部位的暖身。 2.教師請學生沿著泳池邊站成一排，教師在泳池中一邊說明一邊示範「扶牆漂浮後俯伸漂」動作要領： (1)手臂伸直手握池邊，低頭閉氣入水。 (2)身體放鬆浮起。 (3)慢慢鬆開手，離開池邊漂浮，雙掌交疊。 《活動 6》水母漂後俯伸漂 1.教師說明「水母漂後俯身漂」動作要領： (1)做抱膝式水母漂。 (2)雙手鬆開，雙腿放鬆。 (3)手腳慢慢前後伸平漂浮，雙掌交疊。 《活動 7》水母也瘋狂 1.學生入水，平均分散在泳池中。 2.教師說明「水母也瘋狂」活動進行方式：先做抱膝式水母漂，接著讓身體自然放鬆，手腳慢慢打開，讓身體漂浮於水面。此時學生可能做出大字型漂浮、一字型漂浮。兩種姿勢都是正常的情況，自然放鬆漂浮即可，起身方法和水母漂相同。 3.身體放鬆時，有時會感覺到全身慢慢下沉，是正常現象。如果只有腳慢慢向下沉也不要緊張，順勢踩地站起即可。 《活動 8》蹬地漂浮與蹬牆漂浮 1.教師請學生入水，沿著泳池邊站立，每人間距約 30 公分。教師說明「蹬地漂浮」動作要領： (1)站立於水中，雙手向上伸直貼耳。 (2)雙腳屈膝後蹬地，自然伸平身體，向前漂浮。	操作 運動 撲滿	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	

							(3)向前的力量消失時，可以踩池底站起再繼續以相同方式前進。 2.教師說明「蹬牆漂浮」動作要領： (1)背靠牆站立於水中，雙手向上伸直貼耳。 (2)吸氣後，閉氣屈膝蹲入水，低頭時手向前伸，身體彎曲，此時一腳踩池底，一腳向後踩牆。 (3)雙手伸平，雙腳蹬牆後伸直，全身順勢向前漂浮。 (4)漂浮一段後，雙腳彎曲，雙手順勢向下划水並挺起身體，雙腳向下踩地站立。 《活動 9》漂浮小接力 1.5 人一組，在泳池一端集合預備。 2.教師吹哨，每組第一人以蹬牆漂浮接蹬地漂浮方式到泳池對岸碰牆。第一人抵達後，第二人即可出發，以此方式進行接力。全組最快抵達對岸的組別獲勝。			
第十九週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第一課拳腳見功夫	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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。	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	1.了解基本手腳合擊的動作概念。 2.學會用腳踢、蹬的基本動作，並接續手部動作。 3.在練習中願意多元嘗試並與同伴互動、快樂學習。 4.願意每週固定安排時間演練，並分享身體活動後的心得。	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 1 課拳腳見功夫 《活動 1》踢蹬體驗 1.教師歸納：「踢腿」是以腳尖為主，「蹬腿」則是以腳跟為主的武術基本動作。 2.學生於活動場地排隊，以「練習靶」作為目標，練習武術武術踢腿與蹬腿動作。 《活動 2》踢腿後站獨立式 1.學生於活動場地排隊，進行練習踢腿後站成獨立式動作。 2.運用上述方式，練習蹬腿後站成獨立式動作。 《活動 3》踢高練習 1.教師進一步指導：學生於活動場地排隊，進行踢高練習。每人踢 10 次後換人。 《活動 4》弓步衝拳與弓步衝拳踢腿 1.教師示範並指導全班學生演練「弓步衝拳」武術基本動作： (1)立正抱拳。 (2)左弓步右衝拳。 (3)身體向右轉，左腳及右手收回原位，立正抱拳。 (4)右弓步左衝拳。 (5)身體向左轉，右腳及左手收回原位，立正抱拳。 2.教師示範並指導全班學生演練「弓步衝拳踢腿」武術基本動作： (1)立正抱拳。 (2)左弓步右衝拳。 (3)右踢腿獨立式。 (4)右腳向後落地，左腳併右腳，身體向右轉，立正抱拳。 (5)右弓步左衝拳。 (6)左踢腿獨立式。 (7)左腳向後落地，右腳併左腳，身體向左轉，立正抱拳。 《活動 5》演武心情站 1.分組進行「弓步衝拳」、「弓步衝拳踢腿」動作演練。 2.活動後請學生發表與分享身體活動後的感覺或心得。 《活動 6》左轉衝踢劈與右轉衝踢劈 1.教師示範並指導全班學生演練「左轉衝踢劈」的武術基本動作： (1)立正抱拳。 (2)左弓步右衝拳。 (3)右踢腿獨立式。 (4)右弓步右劈掌。 (5)右腳向後收回，左腳併右腳，身體向右轉，立正抱拳。 2.教師示範並指導全班學生演練「右轉衝踢劈」的武術基本動作： (1)立正抱拳。 (2)右弓步左衝拳。 (3)左踢腿獨立式。 (4)左弓步左劈掌。 (5)左腳向後收回，右腳併左腳，身體向左轉，立正抱拳。 《活動 7》英雄接招 1.教師指導學生擬定課後演武計畫，內容須包含：一週演練幾次？每次演練多少時間？和哪些人一起練習？地點如何選擇？	操作 發表 運動 撲滿		
第廿週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第二課搖滾翻轉樂	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的	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	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.做出圓背團身、圓背前後搖動作。 2.做出圓背前撐起身、後點地動作。	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 2 課搖滾翻轉樂 《活動 1》圓背團身與前後搖 1.教師帶領學生做簡單的暖身活動，例如：上肢繞環、下肢繞環、左右彎體、前後彎體並加強腳踝的轉繞。 2.教師說明並示範「圓背團身」動作要領： (1)在墊上蹲下。	操作 觀察 發表 運動 撲滿		

			潛能。	能。		3.做出前滾翻、後滾翻動作。 4.學會連續滾翻動作的聯合技能。 5.在練習中願意多方嘗試，並與同伴互動。 6.思考曾看過滾翻的應用，並分享身體活動後的心得。	(2)雙膝與胸部靠緊，雙手環抱雙腿。 (3)緊縮下巴，眼睛看向腹部，輕輕向後倒。 3.教師說明並示範「圓背前後搖」動作要領：在安全墊上做出「圓背團身」動作，接著以圓背為主要姿勢，身體輕輕向後倒，如同搖籃一般，使身體前後搖動。 《活動 2》前撐起身與後點地 1.教師說明並示範「前撐起身」的動作要領：向前搖後鬆開環抱雙腿的雙手，並按壓在身體兩側的安全墊上，接著站立起身。 2.教師說明並示範「後點地」的動作要領：鬆開環抱雙腿的雙手，手心向前五指張開，放於雙耳旁，向後搖時雙手按壓在安全墊上，雙腳腳尖點觸安全墊。 《活動 3》斜坡前滾翻 1.教師說明前滾翻動作要領： (1)雙腳併攏，踮起蹲立於斜坡高處。 (2)雙手與肩同寬，五指分開按壓於軟墊上，與腳尖相距約一個手掌長，胸部靠向雙膝。 (3)緊縮下巴、眼睛看向腹部，雙腳慢慢伸直，臀部抬起。 (4)身體重心前移，後腦勺輕輕著墊。此時因斜坡的助力，已進入滾翻的狀態。滾翻時需維持雙膝與胸部緊靠。 (5)完成滾翻時臀部先著墊，順勢坐在墊上。 (6)起身站立。 《活動 4》加碼做前滾翻 1.教師引導學生，在平面安全墊上做前滾翻練習。 《活動 5》斜坡後滾翻 1.教師說明後滾翻動作要領： (1)背向軟墊，雙腳併攏、蹲下，雙膝與胸部靠緊，雙手環抱雙腿，成圓背狀。 (2)雙手放開、雙腿和身體維持原姿勢，手心向前五指張開，置放雙耳旁。 (3)身體向後倒，向後搖的同時，雙手按壓在安全墊上，雙腳腳尖著地，翻滾一圈。 (4)蹲於墊上，雙手仍壓在墊上。 (5)雙手撐地，站立起身。 (6)教師提醒學生：滾翻過程需維持團身，腹部與四肢不能展開。 《活動 6》加碼做後滾翻 1.教師引導學生，在平面安全墊上做後滾翻練習。 《活動 7》前滾翻接後滾翻 1.教師說明：前滾翻之後，加上「雙腳交叉」和「起身後轉身」，可以使兩個滾翻動作連結得更順暢。 《活動 8》應用與分享 1.教師說明：日常生活中，你看過哪些使用身體滾翻動作來減低衝擊或受傷的例子呢？			
第廿一週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	3	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	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。	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	1.聽口令做出正確的方向反應動作。 2.配合兔子舞音樂，表現連續身體律動。 3.願意與同伴合作，練習雙重圓隊形與交換舞伴跳舞。 4.體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手做動作。	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 3 課歡欣土風舞 《活動 1》方向遊戲 1.教師帶領全班至操場空曠處或韻律教室，全體散開，以鈴鼓聲帶領學生暖身，準備進行「方向遊戲」。 2.教師說明方向遊戲的進行方式： (1)遊戲進行的動作為「併雙腳跳躍」。 (2)教師說出方向指令「前、前、後、後」並示範動作：向前跳躍與向後跳躍。 (3)示範後，換學生自唸指令，練習「前、前、後、後」的跳躍動作。 (4)教師更換指令為「前、後、左、右」，學生複述指令同時跟著指令前後左右跳躍。 (5)可變換模仿兔子造型做動作。 (6)學生輪流當小老師出題，例如：「左、前、右、後」、「右、後、左、前」等，帶領方向遊戲的進行。 《活動 2》小白兔愛跳舞 1.教師示範並指導學生練習兔子舞基本步法： (1)預備時，前者雙手叉腰，後者搭前者的肩膀。 (2)左足輕跳，右足跟前點（1 拍）。 (3)右足併左足（1 拍）。 (4)重複 2 和 3 動作一次（2 拍）。 (5)右足輕跳，左足跟前點（1 拍）。 (6)左足併右足（1 拍）。 (7)重複 5 和 6 動作一次（2 拍）。 (8)屈膝向前跳（2 拍）。 (9)屈膝向後跳（2 拍）。 (10)連續前跳 3 次，停 1 拍（共 4 拍）。 (11)最後 4 拍亦可改為跳轉步。 2.2-3 人一組排成縱隊，第一人手叉腰，後面兩人將雙手搭在前面的人的肩上，配合音樂，反覆練習。 3.熟練後，在每段的最後四拍可以換成往前蹦跳 2 次，再加上轉身跳，下一段就可以換人帶頭。 《活動 3》伴遊舞姿與交換舞伴	操作 觀察	【性別平等教育】 性E2 覺知身體意象對身心的影響。	

							1.全班排成男內女外的雙重圓，兩人成「伴遊舞姿」：兩人雙手交叉互牽，右手牽右手，左手牽左手。 2.教師引導學生隨著音樂，做出小白兔愛跳舞的舞步，並在每 16 拍的末 4 拍以口令「向左轉」或「向右轉」、「向後轉」及鈴鼓 3 響聲，引導學生跳轉向左、向右或向後。 3.全班分成數排，教師請較能掌握節拍的學生擔任每排的發令者，全班同時跳兔子舞。 4.最後回到男內女外的雙重圓，兩人成伴遊舞姿，並在第 6 個 8 拍末 4 拍，男生向前小跑 4 步，女生原地跑 4 步，交換舞伴。 《活動 4》表演與欣賞 1.教師將全班分成 3-4 組，各組依序表演。一組表演時，其他組則一同欣賞與觀摩，並於所有表演結束後發表心得。 2.學生表演結束後，教師針對學生動作、節奏感與默契的表現，給予客觀的講評與鼓勵。			
第 22 週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	3	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	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。	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	1.知道「聖誕鈴聲」舞蹈的背景及意義。 2.配合「聖誕鈴聲」音樂，表現連續身體律動。 3.讚美他人模仿的動作與造型。 4.體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手做動作。 5.願意在課後從事身體活動。	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 3 課歡欣土風舞 《活動 5》聖誕鈴聲 1.暖身活動：教師以升旗隊伍的形式，帶領學生學習踏點步、急馳步及跑跳步動作。 2.全班牽手圍成一個圓圈，教師說明並示範「聖誕鈴聲」舞曲的動作和步法，說明如下： (1)雪花隨風飄，花鹿在奔跑：右足起，向圈內前進三步，左腳點在右腳旁，接著左腳向圈外退後三步，換右腳點在左腳旁（8 拍）。 (2)聖誕老公公，駕著美麗雪橇：右腳起做急馳步八次（8 拍）。 (3)經過了原野，渡過了小橋：左足起，同 1 動作（8 拍）。 (4)跟著和平歡喜歌聲翩然的來到：左腳起做急馳步八次（8 拍）。 (5)叮叮噹，叮叮噹，鈴聲多響亮：轉身面對面，與舞伴互拍右手三下，互拍左手三下，自己拍手三下，互拍一下（8 拍）。 (6)你看他不避風霜面容多麼慈祥：舞伴互勾右手，跑跳步繞兩圈（8 拍）。 (7)叮叮噹，叮叮噹，鈴聲多響亮：與鄰伴做步驟 5 的動作（8 拍）。 (8)他給我們帶來幸福大家喜洋洋：與鄰伴互勾左手繞一圈，鄰伴變成舞伴後，全體面向圓心（8 拍）。 《活動 6》表演與欣賞 1.教師將全班分成 3-4 組，各組依序表演「聖誕鈴聲」的土風舞。一組表演時，其他組則一同欣賞與觀摩，並於所有表演結束後發表心得。 《活動 7》模仿高手 1.教師播放「聖誕鈴聲」歌曲，請學生想像聖誕節會出現哪些角色、景物等，歌曲完畢後，鼓勵學生踴躍發表。 2.教師歸納：聖誕節的舞曲中有「雪花」、「聖誕老公公」、「麋鹿」等角色。接著引導學生分別探討不同角色的特徵與動作表現。 3.5-6 人一組進行模仿表演討論，鼓勵學生討論時勇於表達自己的想法，但也要尊重別人的意見以及決議。每組可以挑選 1-2 個主題作為模仿的對象。 《活動 8》表演與欣賞 1.教師請各組輪流進行模仿表演並互相觀摩，其他組組員欣賞並給予建議。 2.教師在表演結束後，針對學生的表現給予講評與鼓勵。	操作觀察運動撲滿	【性別平等教育】性E2 覺知身體意象對身心的影響。	

註 1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三或四年級(111 學年度適用新課綱)，以及所屬學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育）。
註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。
註 3：「學習目標」應結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「議題融入」亦是。

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣竹崎鄉 桃源國民小學

111 學年度第二學期三年級普通班健體課程計畫(表 11-1)

設計者：健體領域團隊

第二學期

教材版本	康軒版第六冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。		

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃
				學習表現	學習內容					
第一週	第一單元流感我不怕 第一課認識流感	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1.認識流行性感冒的症狀和傳染方式。 2.注意流行性感冒帶來的威脅感與嚴重性。 3.透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。 4.了解流行性感冒的自我照護方法。 5.展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。	第一單元流感我不怕 第 1 課認識流感 《活動 1》流感的症狀 1.教師詢問學生：你曾經得過流行性感冒嗎？當時出現哪些症狀呢？ 2.教師播放影片《冬天到，流感知多少》。 3.教師說明：流行性感冒簡稱流感，得到流感時身體可能產生以下症狀：發燒、頭痛、流鼻水、咳嗽、喉痛、疲倦和肌肉痠痛。和一般的感冒不同，流感發作時比一般感冒突然，也更嚴重。 《活動 2》流感的傳染方式 1.教師請學生觀察課本第 7 頁情境，詢問學生：小杰得了流感，小芸怎麼被小杰傳染呢？ 2.教師詢問：還有哪些情況會造成飛沫傳染？哪些情況會造成接觸傳染？ 3.教師發下「流感的傳染方式」學習單，請學生勾選流感的傳染方式，並寫出這是飛沫傳染或接觸傳染。 4.教師補充說明：有些人接觸到流感病毒後沒有生病，那是因為他們身體的抵抗力比較強。因此，增強身體抵抗力，可以預防流感。 《活動 3》得流感的自我照護 1.教師詢問學生：生病時你怎麼照顧自己？家人怎麼照顧你呢？ 2.教師整理學生的回答，說明得到流感時的自我照護方法。 3.教師提醒：平常戴口罩可以避免吸入病菌，生病時戴口罩可以避免傳染他人。 4.教師指導學生使用耳溫槍、額溫槍。 5.4 人一組，在小白板寫下 4 項得流感的自我照護方法，輪流上臺進行發表和演練，各組推派一人發表，每人演練一項。 6.教師請學生生病時，嘗試用這些自我照護方法照顧自己或家人。	發表 實作 演練		
第二週	第一單元流感我不怕 第二課遠離流感	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.了解預防流行性感冒的方法。 2.展現預防流行性感冒的方法。 3.覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。 4.運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。 5.了解口罩的健康安全消費訊息與方法。 6.運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。	第一單元流感我不怕 第 2 課遠離流感 《活動 1》預防流感的方法 1.教師播放影片《冬天到，流感知多少》、《流感預防知多少》，詢問學生問題，並將學生的回答記錄在黑板上，以製作預防流感健康筆記。 2.教師發下「預防流感健康筆記」學習單，帶領學生利用黑板上的資訊，繪製預防流感階層圖（可參考課本第 10-11 頁繪製）。 3.教師播放影片《流感疫苗快問快答》，介紹流感疫苗。 4.教師發下「預防流感行動」學習單，詢問學生：你平時做到哪些預防流感的行為？哪些還沒做到？請寫下來並盡力落實預防流感行動。 《活動 2》落實健康行為 1.教師以小芸為例，說明生活技能「自我健康管理」步驟。 2.教師發下「落實健康行為（一）」學習單，請學生選擇一項需改進的習慣，訂定目標，分組討論改進的方法，輪流上臺進行分享。 3.教師發下「落實健康行為（二）」學習單，請學生做出健康約定，並於課後嘗試執行、記錄，檢視自己是否達成目標。 4.教師提示學生做出健康約定時，可先訂定一週或兩週的時間試著執行。達成目標後的獎勵，可與家長討論。 5.執行後，教師請學生分享自己的落實情形和遇到的困難，分組討論解決的方法再上臺進行發表。 《活動 3》口罩聰明選 1.教師透過小芸的做法，說明如何運用生活技能「做決定」做出健康安全消費，選擇適合的口罩。	實作		

				4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。			2 教師發下「口罩聰明選」學習單，請學生透過健康安全消費步驟選購口罩，輪流上臺進行發表。 3.教師請學生在生活中依照健康安全消費的步驟，挑選醫用口罩，預防流感，確定包裝上是否有清楚的標示，完成課本第 15 頁生活行動家。			
第三週	第一單元流感我不怕 第三課預防傳染病大作戰	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1.認識傳染病。 2.建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。 3.傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。 4.傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。 5.傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。 6.正向面對傳染病流行對生活的改變。	第一單元流感我不怕 第 3 課預防傳染病大作戰 《活動 1》落實家庭與學校的防疫行動 1.教師說明：「防疫」是指預防傳染病和防止傳染病擴散。為什麼每個人都要做好防疫行動，才能有效防止傳染病擴散？ 2.教師詢問：你知道哪些防疫行動？為什麼這些行動可以防疫？ 3.教師配合課本第 16-17 頁說明家庭與學校的防疫行動，請學生思考實行防疫行動的原因，將防疫行動的號碼填入課本第 17 頁。 《活動 2》配合政府的防疫行動 1.教師詢問：想一想，政府實施了哪些防疫規定，為什麼配合政府的防疫規定可以防疫？ 2 教師詢問：如果有人不遵守政府的防疫規定，會造成什麼影響？你想對不遵守防疫規定的人說什麼呢？ 《活動 3》安心防疫生活 1.教師詢問：疫情影響生活時，你的心情如何？教師配合課本第 19 頁說明如何正向面對傳染病流行對生活的改變。 2.教師鼓勵學生傳染病流行時，和家人運用以上方法正向面對傳染病流行對生活的改變，完成「安心防疫生活」學習單。	發表 實作 自評 總結性評量		
第四週	第二單元愛護眼耳口 第一課近視不要來	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.認識近視的成因。 2.覺察造成近視的個人、家庭、環境因素。 3.了解保健眼睛的方法。 4.願意改進錯誤用眼習慣。 5.在生活中展現保健眼睛的行為。	第二單元愛護眼耳口 第 1 課近視不要來 《活動 1》近視的原因 1.教師帶領學生觀賞影片《什麼是假性近視？》，接著配合眼睛構造圖說明近視的原因：看近物時，睫狀肌須收縮，近距離用眼太久，睫狀肌會過度收縮而無法放鬆，久而久之就會近視。 2.教師帶領學生閱讀課本第 25 頁，說明生活中造成近視的因素。 3.教師配合課本第 25 頁，請學生勾選個人生活中造成近視的因素，並進行分享。 4.教師說明：近視是一種疾病，不可以輕忽，必須積極治療。 《活動 2》小安的護眼行動 1.教師說明：近視一旦發生就無法回復，年紀越小罹患近視，度數會增加得越快，如果未加以控制，很容易形成高度近視。高度近視容易導致白內障、青光眼、視網膜剝離等眼睛疾病，甚至可能導致失明。因此，視力正常的同學要好好愛護眼睛，預防近視；已經近視的同學也要積極治療與保健，避免視力惡化。 2.教師帶領學生觀賞影片《打敗惡視力篇》、《學童視力保健宣導影片》，討論視力保健方法。 《活動 3》小平的護眼行動 1.教師詢問：你有錯誤的用眼習慣或沒有做到的護眼行動嗎？想一想，可以怎麼改進呢？ 2.教師請學生完成課本第 27 頁「生活行動家」，檢視自己錯誤的用眼習慣和沒有做到的護眼行動，思考改進的方法，以及能協助改進的人。 3.教師請學生上臺發表「生活行動家」的內容，提醒學生養成正確用眼習慣，才能避免近視。 4.教師發下「護眼行動」學習單，請學生於課後嘗試執行改進用眼習慣計畫，並記錄是否達成。	發表 實作		
第五週	第二單元愛護眼耳口 第二課健康好聽力	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.認識中耳炎的症狀。 2.認識中耳炎的預防方法。 3.演練看診時與醫師溝通的注意事項，了解與醫師良好溝通對健康的幫助。 4.覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。 5.了解保健耳朵的方法。 6.在生活中展現保健耳朵的行為。	第二單元愛護眼耳口 第 2 課健康好聽力 《活動 1》認識中耳炎 1.教師帶領學生閱讀課本第 28 頁情境，詢問學生是否得過中耳炎，並請學生分享當時的症狀和處理方式。 2.教師帶領學生觀賞影片《兒童更容易得到中耳炎嗎？》，並配合耳朵構造圖說明中耳炎：耳朵的構造可分為外耳、中耳和內耳。中耳炎指的是中耳腔發炎，細菌由鼻腔和口腔通過耳咽管，進入中耳腔造成感染。 3.教師說明中耳炎的症狀，包含：突然發燒、耳朵突然疼痛、耳朵出現積水或流出液體。 《活動 2》與醫師溝通的注意事項 1.教師帶領學生閱讀課本第 29 頁情境，說明看診時和醫師溝通的注意事項。 2.教師扮演醫師，請一位學生上臺扮演病患，運用溝通原則進行問答，並從中澄清關於中耳炎的問題。 3.教師請學生 2 人一組，分別扮演醫師和病患，練習看診時與醫師溝通的注意事項。 《活動 3》避免做出損傷聽力的行為 1.教師說明：如果不好好治療中耳炎，可能會損傷聽力。想一想，生活中還有哪些行為可能會造成聽力損傷？ 2.教師整理學生的回答，配合課本第 30 頁說明生活中可能造成聽力損傷的行為，以及改進方法。 3.教師詢問：觀察你的生活，你曾經做出課本第 30 頁哪些損傷聽力的行為？該怎麼改進呢？請學生上臺進行分享。 《活動 4》護耳行動 1.教師說明：在生活中應養成愛護耳朵的習慣，避免聽力損傷。你知道哪些保健耳朵的方法？ 2.教師整理學生的回答，配合課本第 31 頁說明保健耳朵的方法。 3.教師請學生觀察自己一週的護耳行動實踐情形，完成課本第 31 頁的行動紀錄，並寫下改進方法。	發表 演練 實作		
第六週	第二單元愛護眼耳口 第三課牙齒要保護	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.認識乳齒和恆齒。 2.認識不同種類牙齒的名稱和功能。 3.認識牙線使用對健康維護的重要性。	第二單元愛護眼耳口 第 3 課牙齒要保護 《活動 1》乳齒與恆齒 1.教師請學生分享換牙的經驗：你如何處理搖動的乳齒？哪一顆乳齒先脫落？脫落的乳齒看起來健康嗎？ 2.教師帶領學生閱讀課本第 32 頁情境，說明乳齒、恆齒。	發表 實作 演練 總結性評		

			保健的潛能。	活技能對健康維護的重要性。 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。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。		4.了解牙線的使用方法。 5.演練使用牙線潔牙。 6.在生活中使用牙線保健牙齒。	3.教師帶領學生觀賞影片《乳牙蛀牙你不知道的三個迷思》、《口腔保健宣導動畫 3 分鐘》，提醒學生保護牙齒健康的重要性。 《活動 2》牙齒的種類 1.教師配合課本第 33 頁說明牙齒的種類：牙齒可以分成門齒、犬齒和臼齒，形狀和大小都不一樣，它們各自有什麼功能呢？ 2.教師請學生拿出鏡子觀察自己的牙齒，或請學生觀察牙齒模型，指出門齒、犬齒和臼齒的位置。 3.教師發下「牙齒的種類和功能」學習單，請學生辨別門齒、犬齒和臼齒的位置和功能。 《活動 3》齒縫清潔小幫手 1.教師展示並說明各個齒縫清潔工具的優缺點。 2.教師帶領學生觀賞影片《正確用牙線 蛀牙說再見》，說明：由於刷牙無法把齒縫的食物殘渣清乾淨，久而久之容易引發齲齒，所以還要用牙線潔牙。 《活動 4》牙線使用方法 1.教師配合課本第 34-35 頁說明牙線使用方法。 2.請學生對著鏡子練習使用牙線，教師行間巡視，指導並提醒學生：用牙線清潔牙齒時，牙線必須拉緊呈 C 字型，以確保牙線能緊貼牙齒鄰接面，以上下移動的方式潔牙。 3.教師發下「牙線潔牙好習慣」學習單，鼓勵學生每天至少使用牙線潔牙一次，將實踐情形記錄下來。潔牙時，要先使用牙線，再用牙刷，最後使用漱口水。	量		
第七週	第三單元安心又安全 第一課安心校園	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。	1.認識霸凌的定義和類型。 2.覺察被霸凌者可能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成的影響。 3.了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。 4.透過校園霸凌情境，學習生活技能「情緒調適」和面對霸凌的做法。	第三單元安心又安全 第 1 課安心校園 《活動 1》認識霸凌 1.教師帶領學生觀賞故事影片《被欺負的小獅子》，引導學生覺察霸凌行為。 2.教師說明霸凌的定義：人與人之間以言語、文字、肢體動作或其他方式，欺負、排擠、騷擾或戲弄他人的行為，稱為「霸凌」。 3.教師配合課本第 40-41 頁和影片說明霸凌的類型，並討論各情境中被霸凌者的感受和霸凌行為可能對別人造成的影響。 4.教師說明：霸凌行為容易使被霸凌者產生負面情緒而影響生活。與同學相處時，應同理對方的感受，不做出傷害別人的行為。 《活動 2》情緒調適 1.教師帶領學生閱讀課本第 42 頁情境，詢問學生問題，引導學生覺察心情、調適情緒。 2.教師請學生完成課本第 42 頁，輪流上臺發表。 《活動 3》面對霸凌的做法 1.教師播放影片《遇到霸凌的五大對策》，詢問：如果遭遇霸凌，可以怎麼做？ 2.教師說明：遭遇霸凌時可以透過以下做法嘗試解決、遠離被霸凌的情況。 3.教師將全班分組，舉例各式霸凌情況（例如：排擠、網路留言中傷、恐嚇等），請各組輪流上臺演練面對霸凌的做法。 4.教師播放影片《教育部反霸凌宣導卡通—防制身心傷害篇「嫉妒與勇氣」》，詢問：如果你看到同學被霸凌，你會怎麼做呢？ 5.教師整理學生的回答，說明：每個人都有對抗霸凌的責任，目睹同學被霸凌時，應同理被霸凌者的感受，主動向師長求助。 6.教師請學生完成「面對霸凌的做法」學習單。	發表 演練 實作	【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	
第八週	第三單元安心又安全 第二課安全向前行	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1.了解過馬路的安全注意事項。 2.了解乘坐機車的安全注意事項。 3.了解搭乘公車的安全注意事項。 4.注意未遵守交通安全可能發生的危險。 5.演練安全過馬路的方法。 6.過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。	第三單元安心又安全 第 2 課安全向前行 《活動 1》過馬路要注意 1.教師說明：交通安全事故常導因於駕駛人或行人沒有注意到對方，所以過馬路時能注意車輛，並能被駕駛人清楚看見，是非常重要的原則。 2.教師請學生分享「過馬路要注意」學習單並配合課本第 44-45 頁，詢問：你過馬路時曾經做出這些危險行為嗎？怎麼避免危險發生？ 3.教師補充說明內輪差的概念。 《活動 2》行人安全過馬路五步驟 1.教師帶領學生閱讀課本第 46 頁情境，說明並示範行人安全過馬路五步驟（可搭配影片《馬路這樣過，安全 READYGO！》1 分 30 秒-3 分 27 秒說明）。 2.教師請學生分組上臺演練行人安全過馬路五步驟，部分學生持汽機車圖卡擔任汽機車，老師持紅色或綠色色紙代替小綠人或小紅人。演練時，提醒學生注意轉彎的車輛。 3.教師播放影片《判斷路口車輛的動向》，引導學生了解穿越交岔路口時，要注意哪些方向的來車。 4.教師請學生在生活中實施行人安全過馬路五步驟，檢查哪些步驟沒做到，思考改進的方法。 《活動 3》遵守過馬路安全守則 1.教師說明課本第 47 頁情境：小凱要去買麵包，如果你是小凱，你會走①、②還是③的路線到麵包店呢？走不同的路線時，各要注意什麼？ 2.教師播放影片《馬路這樣過，安全 READYGO！》5 分 50 秒-8 分 46 秒，帶領學生從生活情境題中複習安全過馬路的方法。 3.教師發下「安全過馬路」學習單，請學生課後複習安全過馬路的方法，並於生活中實踐。 《活動 4》安全坐機車 1.教師提問：乘坐機車時，需要注意哪些安全事項呢？請學生上臺演練下雨時乘坐機車的注意事項。 2.教師請學生在生活中實踐乘坐機車的安全守則。 《活動 5》安全搭公車 1.教師提問：搭乘公車時，需要注意哪些安全事項呢？請學生上臺演練搭乘公車情境，引導學生從等車、上車、坐車、下車的過程思考安全注意事項。 2.教師請學生在生活中實踐搭乘公車的安全守則。	發表 自評 演練	【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。	

第九週	第三單元安心又安全 第三課戶外安全	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1.了解預防中暑的方法。 2.了解預防蚊蟲叮咬的方法。 3.了解避免被蜂螫的方法。 4.了解不能隨意食用野生菇類。 5.了解避免被雷擊的方法。 6.注意未遵守戶外安全守則可能發生的危險。 7.願意遵守戶外安全守則。	第三單元安心又安全 第3課戶外安全 《活動1》預防中暑 1.教師說明：如果在戶外悶熱環境長時間活動，可以做準備預防中暑。 2.教師詢問：在炎熱的夏季出外郊遊，你會準備哪些物品預防中暑呢？教師拿出預防中暑教學物品圖卡，請學生從中選擇預防中暑的物品。 《活動2》預防蚊蟲叮咬 1.教師說明戶外活動時預防蚊蟲叮咬的方法。 2.教師配合影片《小黑蚊防治宣導懶人包短片》補充介紹小黑蚊。 《活動3》小心蜂窩 1.教師帶領學生閱讀課本第52頁情境，並提問：在戶外活動時，如果看到蜂窩或蜂群，你會怎麼做呢？ 2.教師整理學生的回答，並說明：一般蜂類不會主動攻擊人，發現蜂窩時，切勿招惹蜂群，也不要尖叫逃跑或揮舞衣物，應用淺色外套蓋住頭部和身體，慢慢離開。 3.教師請學生上臺演練遇到蜂窩或蜂群的處理方法。 《活動4》野菇不要採 1.教師詢問：野外的菇類如果看起來和平常吃的菇類長得很像，可以採來吃嗎？ 2.教師整理學生的回答，並說明：一般來說，菇類不容易從外表判斷是否有毒，最好的防範中毒方法，就是一律不採、不吃。 3.教師透過圖片補充說明常被誤食的野生毒菇。 《活動5》避免被雷擊 1.教師帶領學生閱讀課本第53頁情境，並提問：如果在戶外活動時下大雷雨，你會怎麼做呢？ 2.教師整理學生的回答，並說明：臺灣夏季午後常有雷陣雨，下雷雨時要提高警覺，避免被雷擊中。教師舉例避免雷擊的方法。	演練問答發表總結性評量	【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。	
第十週	第四單元球力全開 第一課地板桌球	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	1.認識拍擊球的動作要領。 2.認識桌球拍的種類與持拍方式。 3.描述自己和同學拍擊球動作的正確性。 4.願意遵守活動規則。 5.主動參與、樂於嘗試活動。 6.表現拍擊球動作。 7.表現桌球持拍帶球移動。 8.表現桌球持拍擊球動作。 9.運用合作與競爭策略完成活動。	第四單元球力全開 第1課地板桌球 《活動1》對牆拍擊球 1.教師說明並示範「拍擊球」的動作要領。 2.教師說明「對牆拍擊球」活動規則。 《活動2》拍擊球接力 1.教師說明「拍擊球接力」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。 《活動3》來回擊球 1.教師說明「來回擊球」活動規則。 《活動4》彈力球對抗 1.教師說明「彈力球對抗」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論擊球得分的訣竅。 《活動5》球拍種類與持拍 1.教師介紹直拍和橫拍的持拍方式。 2.教師請學生嘗試持拍帶球移動，移動方式可請學生自由發揮。 《活動6》持拍向上擊球 1.教師說明並示範「持拍向上擊球」的動作要領。 2.教師帶領學生練習正手持拍向上擊球、反手持拍向上擊球，並嘗試連續向上擊球。 《活動7》向上擊球闖三關 1.教師說明「向上擊球闖三關」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的獲勝策略。 《活動8》擊球接力賽 1.活動進行前，教師帶領學生應用「拍擊球」的技巧，練習持拍對牆擊球。 2.教師說明「擊球接力賽」活動規則。 3.活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。 《活動9》地板擊球樂 1.教師說明「地板擊球樂」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。 3.應用討論的結果再次進行活動，教師鼓勵學生挑戰成為班級的紀錄保持組。	操作發表運動撲滿		
第十一週	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	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、	1.認識躲避球單手肩上傳球、閃躲動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現躲避球單手肩上傳球和攻擊的動作。 4.練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略	第四單元球力全開 第2課躲避球攻防 《活動1》快閃通行 1.教師說明並示範「單手肩上傳球」的動作要領。 2.教師說明「快閃通行」活動規則。 3.教師提醒：如果不能一鼓作氣衝到終點，可以先停下腳步，仔細觀察球的位置，閃躲後再前進。 《活動2》突破神祕空間 1.教師說明「突破神祕空間」活動規則。	操作發表觀察實作運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				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。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	空間及人與人、人與球關係攻防概念。	完成活動。 5.運用躲避球攻擊策略完成活動。 6.課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。	2.活動結束後，教師帶領學生討論如何躲開神祕空間中的攻擊。 《活動 3》閃躲或接球 1.教師說明「閃躲或接球」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：防守時怎麼做可以不被球擊中？ 《活動 4》方陣躲避球 1.教師說明「方陣躲避球」活動規則。 2.活動進行前，教師帶領學生思考：攻擊時要注意什麼，才能不使對手受傷？ 3.活動結束後，教師帶領學生討論：你有哪些攻擊的策略，可以在比賽時讓對手出局？ 《活動 5》護旗防衛戰 1.教師說明「護旗防衛戰」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論躲避球攻擊與防守策略，並完成學習單，配合圖畫說明保護旗子的隊形。			
第十二週	第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。	1.願意遵守活動規則。 2.表現傳接球後跑動踩壘的動作。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。	第四單元球力全開 第 3 課跑擲大作戰 《活動 1》傳球就跑 1.教師說明「傳球就跑」活動規則。 《活動 2》傳球連續跑壘 1.教師說明「傳球連續跑壘」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論活動的合作策略。 《活動 3》上壘達人 1.教師說明「上壘達人」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論進攻方得分的訣竅。 《活動 4》分秒必爭 1.教師說明「分秒必爭」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論以下問題： (1)當你是進攻方時，你有哪些得分的方法呢？ (2)當你是防守方時，你有哪些方法可以阻止對手得分呢？ 《活動 5》三人齊跑壘 1.教師說明「三人齊跑壘」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論進攻和防守策略，以及三人一起跑壘的合作方法。 3.教師可視學生練習情況，帶領學生進行進階挑戰。進階活動規則改為「防守方接到球後，依照號碼衣的數字順序傳球，最後傳給接捕手」。	操作發表觀察運動撲滿	【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。	
第十三週	第五單元蹦跳好體能 第一課活力體適能	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	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-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-Ⅱ-1 體適能活動。	1.認識增進體適能的動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.透過體適能活動，探索個人體適能能力，並表現正確的體適能活動技巧。 4.課後持續練習，增進個人體適能。	第五單元蹦跳好體能 第 1 課活力體適能 《活動 1》螃蟹任務 1 教師說明並示範「螃蟹任務」的動作要領。 2.教師說明「螃蟹任務」活動規則。 3.進行活動時，教師請學生觀察同學的螃蟹蹲動作是否正確，互相指導動作要領。 《活動 2》螃蟹夾球 1.教師說明「螃蟹夾球」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論合作的祕訣。 《活動 3》空中踩腳踏車 1.教師說明並示範「空中踩腳踏車」的動作要領。 2.教師依序帶領學生練習躺著踩腳踏車、坐著踩腳踏車、雙人坐著踩腳踏車，計時 1 分鐘，比一比，誰能堅持踩最久？誰踩最多下？ 《活動 4》雙腳空中傳接球 1.教師說明並示範「雙腳空中傳接球」的動作要領。 2.教師說明「雙腳空中傳接球」活動規則。 3.活動結束後，教師帶領學生討論： (1)用雙腳傳球時，你會注意什麼？ (2)接球時，你會注意什麼？	操作發表運動撲滿		
第十四週	第五單元蹦跳好體能 第二課金銀島探險	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。 2.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態	第五單元蹦跳好體能 第 2 課金銀島探險 《活動 1》跳躍體驗 1.教師說明「跳躍體驗」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生分享個人最好的跳遠成績是用哪種起跳腳、落地腳組合？ 《活動 2》跳越箱子 1.教師說明「跳越箱子」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論以下問題： (1)你用什麼方式跳越箱子？有加上助跑嗎？ (2)跳越箱子時，你有哪些不同的感受？	操作發表		

				動行為。 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-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。		度。 5.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 6.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 7.運用合作策略完成跳躍活動。 8.課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。	(3)加上箱子跳遠時，你是否跳得更遠呢？ 《活動 3》跳越積木 1.教師說明「跳越積木」活動規則：連續跳越直線排列的箱子、不規則排列的箱子。算一算，跳越箱子時，你用哪一隻腳起跳的次數比較多？ 2.活動結束後，教師帶領學生分享慣用的起跳腳。 《活動 4》挑戰巨獸腳印 1.教師說明「挑戰巨獸腳印」活動規則。 2.活動結束後，教師提問：你能跳過最大的腳印嗎？成功的跳法是什麼呢？聽完同學的成功經驗後，調整跳法再跳一次。 《活動 5》創意跳越金銀河 1.教師說明「創意跳越金銀河」活動規則。 2.教師變化各關卡的場地配置請學生再次挑戰，並將每關預計跳越的方法寫在學習單。			
第十五週	第五單元蹦跳好體能 第二課金銀島探險	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。 2.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 6.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 7.運用合作策略完成跳躍活動。 8.課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。	第五單元蹦跳好體能 第 2 課金銀島探險 《活動 6》探索起跳位置 1.教師說明「探索起跳位置」活動規則。 2.活動結束後，教師提出以下問題： (1)當目標是同一張水果圖卡時，你用單腳起跳和用雙腳起跳的跳起位置相同嗎？ (2)用哪一種方式起跳比較容易碰到水果圖卡？ 《活動 7》摘水果任務 1.教師說明活動情境：3 人一組摘水果（碰圖卡），有 3 種懸掛在不同高度的水果，你們這組會怎麼分配任務呢？分配任務後進行挑戰。 2.活動結束後，教師請各組學生分享如何分配任務，以及成功完成任務的起跳方式。 《活動 8》走 5 步向上跳 1.教師說明「走 5 步向上跳」活動規則。 2.活動進行前，教師請學生討論每個人的慣用腳。活動進行時，觀察並提醒操作的同學做到以下事項： (1)找到 5 步出發點，圓盤放在慣用腳旁。 (2)出發向圓圈時，慣用腳在後。 (3)慣用腳踩在圓圈內向上跳起。 3.教師帶領學生討論：向前走後慣用腳如果無法踩在圓圈內跳起，該如何調整呢？ 《活動 9》走 7 步向前跳 1.教師說明「走 7 步向前跳」活動規則。 2.活動進行前，教師請學生討論每個人的慣用腳。活動進行時，觀察操作的同學是否做到以下事項，並記錄在「走 7 步向前跳」學習單。 (1)找到 7 步出發點。 (2)出發向起跳處時，慣用腳在後。 (3)慣用腳踩在起跳處跳起向前。	操作 發表 觀察 實作 運動 撲滿		
第十六週	第五單元蹦跳好體能 第三課看我好身手	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.認識雙手支撐的動作要領。 2.認識正握單槓支撐的動作要領。 3.認識正握單槓擺盪的動作要領。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.表現雙手支撐的動作。 6.參與並欣賞雙手支撐跳起的創意動作。 7.在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。 8.表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。	第五單元蹦跳好體能 第 3 課看我好身手 《活動 1》斜體支撐 1.教師說明並示範「斜體支撐」的動作。 2.教師請學生練習「斜體支撐」的動作，每個動作支撐 5-8 秒再休息，反覆練習增強肌耐力。 3.教師請學生用身體支撐平衡木做出其他創意的平衡動作，並和同學分享。 《活動 2》撐木跳 1.教師說明「撐木跳」活動規則：4 人一組，練習雙手支撐平衡木跳起。跳起前先想一想，腳在空中可以做哪些創意姿勢？ 2.教師請學生分組表演，表演後提問：你最欣賞誰的創意姿勢呢？請模仿他的姿勢做做看。 《活動 3》腳比頭高 1.教師提問：想一想，在平衡木上可以做出哪些「腳比頭高」的動作呢？ 2.教師請學生 4 人一組，發想「腳比頭高」的單人、雙人造型，例如：一腳比頭高、兩腳比頭高的造型。 3.教師請學生分組表演，表演後提問：你最欣賞哪一組同學的創意動作？請模仿他的姿勢做做看。 《活動 4》握單槓支撐 1.教師說明並示範「握單槓支撐」的動作要領。 2.教師將學生分為 2 組練習握單槓支撐，再進行比賽，看誰雙腳離地的時間比較久。 《活動 5》握單槓擺盪 1.教師說明並示範「握單槓擺盪」的動作要領。 2.教師將學生分為 2 組練習握單槓擺盪。	操作 發表 運動 撲滿		

							《活動 6》擺盪列算式 1.教師說明「擺盪列算式」活動規則：4 人一組，組內討論並分配每人的擺盪次數，將次數填入「擺盪列算式」學習單的空格中，讓全組擺盪次數相加是 12 次。 2.教師請各組學生列出算式，計算預計與實際擺盪次數，完成「擺盪列算式」學習單。			
第十七週	第六單元武現韻律風 第一課學校運動會	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	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-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-Ⅱ-2 學校運動賽會。 Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	1.認識模仿鴨子的動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現模仿鴨子的動作。 4.與同學合作完成鴨子舞。 5.認識拔河運動安全規則。 6.運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。 7.合作設計趣味運動競賽，表現樂於嘗試的學習態度。	第六單元武現韻律風 第 1 課學校運動會 《活動 1》鴨子動一動 1.教師提問：你看過學校運動會舉行哪些體育活動？你最喜歡哪一項體育活動？為什麼？ 2.教師統整學生的回答並說明：學校運動會時會舉辦多元的體育活動，例如：運動會大會舞、拔河比賽、跑步接力、趣味運動競賽等。現在，一起學習模仿鴨子動作，在運動會大會舞表演「鴨子舞」展現活力。 3.教師播放鴨子生態的影片，帶領學生觀察鴨子的姿態，並提問：你觀察到哪些鴨子的動作呢？ 4.教師說明並示範「模仿鴨子」的動作。 《活動 2》猜拳跟我走 1.教師利用口訣，配合鈴鼓節奏帶領學生玩「猜拳跟我走」活動。 2 教師帶領學生反覆演練，最後，後面跟著的人最多就獲勝。 《活動 3》鴨子舞舞序 1.教師播放「鴨子舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2.教師將全班分成 6 人一組，3 人圍圓在內圈，另 3 人圍圓在外圈，成雙重圓。接著說明並示範「鴨子舞」舞序。 《活動 4》表演與欣賞 1.教師請學生分組上臺表演鴨子舞並互相觀摩。 2.表演結束後，發表觀摩的心得，完成「鴨子舞」學習單。 《活動 5》拔河安全規則 1.教師說明：拔河是學校運動會常見的比賽，你看過拔河比賽嗎？教師播放拔河影片《i 運動—高雄新甲國小拔河隊》，帶領學生認識拔河，欣賞比賽。 2.教師提問：拔河時要遵守許多安全規則，你知道哪些規則呢？ 《活動 6》熱情啦啦隊 1.教師說明：運動會時，除了當選手上場比賽，還可以當啦啦隊，設計口號、道具為選手加油、鼓舞士氣。 2.教師將學生分為 5 人一組，設計學校運動比賽的加油口號，並配合手持道具演練。 3.教師請各組上臺表演，票選全班最喜歡的加油口號。 《活動 7》趣味運動競賽發想 1.教師提問：你希望學校運動會時，能有一項每個人都能參加的趣味運動競賽嗎？想一想，可以設計什麼趣味運動競賽呢？教師可以問題引導學生設計趣味運動競賽。 2 全班共同討論，設計每個人都能參加的趣味運動競賽，完成「趣味運動競賽」學習單。 3.教師帶領學生進行趣味運動競賽，鼓勵學生下課後找同學練習。	操作 觀察 發表 運動 撲滿		
第十八週	第六單元武現韻律風 第二課大展武威	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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。	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	1.認識各式基本步樁的動作概念。 2.認識步樁轉換的動作概念。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現各式基本步樁的動作。 5.表現步樁轉換的動作技巧。 6.運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。 7.演練連環招式擊標靶。 8.完成練武計畫，分享練武的好處。	第六單元武現韻律風 第 2 課大展武威 《活動 1》步樁動作連線 1.教師請學生完成課本第 118 頁「步樁動作連線」，把步樁名稱與動作連起來。 2.教師核對學生的答案後，帶領學生複習基本步樁動作。 《活動 2》前虛式與坐盤式 1.教師說明並示範基本步樁動作「前虛式」、「坐盤式」的動作要領。 2 教師帶領學生練習並修正動作。 《活動 3》步樁木頭人 1.教師說明「步樁木頭人」活動規則。 2.教師請學生輪流擔任發令者。進行活動時，教師從旁觀察並指導正確步樁動作。 《活動 4》步樁轉換 1.教師說明並示範「弓箭式、騎馬式步樁轉換」的動作要領。 2.教師提問：試試看，你會從騎馬式轉換成弓箭式嗎？教師帶領學生練習「弓箭式、騎馬式步樁轉換」。 3.教師提問：想一想，獨立式可以轉換成什麼步樁動作？將學生分成 5 人一組，討論並演練步樁轉換。 《活動 5》連環招式 1.教師以「弓箭式、騎馬式步樁轉換」加上「衝拳」攻擊動作為例，帶領學生練習「連環招式」。 2.教師以「獨立式、前虛式步樁轉換」加上「劈掌」攻擊動作為例，帶領學生練習「連環招式」。 3.教師將學生分成 3 人一組，討論並嘗試設計「連環招式」，輪流上臺進行演練。 《活動 6》連環招式擊標靶 1.教師以「弓箭式、騎馬式步樁轉換」加上「衝拳」攻擊動作為例，帶領學生練習「連環招式」進攻標靶。 2.教師以「弓箭式、騎馬式步樁轉換」加上「劈掌」攻擊動作為例，帶領學生練習「連環招式」進攻標靶。 《活動 7》練武計畫 1.教師將學生分為 3 人一組，一起練習 2 套「連環招式」，兩週後進行表演。 2.教師發下「練武計畫」學習單，請學生完成練武計畫，寫下預計表演的連環招式動作、練習同學、每週練習次數、每次練習時間和	實作 操作 運動 撲滿		

							練習地點。			
第十九週	第六單元武現韻律風 第三課與毽子同樂	3	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 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。	Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。	1.認識內踢、外拐的動作要領。 2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3.表現用手拋接毽和用板子拍接毽的動作。 4.表現內踢、外拐的動作。 5.表現踢毽、拋接毽的串接動作。	第六單元武現韻律風 第 3 課與毽子同樂 《活動 1》認識毽子 1.教師發下每人 1 個毽子，並提問：毽子的外觀是什麼樣子呢？ 2.教師請學生發表觀察結果。 《活動 2》拋接手中毽 1.教師帶領學生念口訣，練習拋毽後（毽子放手心輕輕向上拋），用不同的部位接毽。 2.教師請學生上臺表演創意接毽。 《活動 3》樂拍手中毽 1.教師說明並示範「拿板子拍接毽」。 2.教師請學生嘗試訂定挑戰的目標，運用正拍毽和反拍毽連續自拍自接。 《活動 4》雙人連續拍毽 1.教師說明「雙人連續拍毽」活動方式：2 人一組，拿板子合作連續拍毽，正拍毽或反拍毽皆可。 《活動 5》踢拐毽 1.教師說明並示範「用腳踢毽」的方式。 2.教師帶領學生練習內踢毽、外拐毽。 《活動 6》跟我這樣做 1.教師說明「跟我這樣做」活動規則：一人出題，指出接觸毽子的部位；另一人解題，用規定的部位踢毽、拐毽或接毽。 2.教師請學生 2 人一組，輪流擔任出題者、解題者，練習踢毽、拐毽和拋接毽的動作。 《活動 7》踢拐接串串樂 1.教師說明「踢拐接串串樂」活動規則：2 人一組，一人出題：指出接觸毽子的部位，一次出 4 題；一人解題：用規定的部位踢毽、拐毽或接毽。解題時，解完一題後，接起毽子再解下一題，把動作串起來。 2.教師請學生上臺表演踢拐接串串樂。	操作運動撲滿		
第廿週	第六單元武現韻律風 第四課水舞	3	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	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。	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	1.認識水舞基本舞步。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現水舞基本舞步。 4.與同學合作完成水舞。 5.與同學發揮創意改編水舞。	第六單元武現韻律風 第 4 課水舞 《活動 1》水舞基本舞步 1.教師介紹水舞：水舞是中東傳統的土風舞，表現人們因為找到水源，手舞足蹈的慶祝。 2.教師說明並示範「水舞基本舞步」。 3.教師將全班分成 4 人一組，搭配水舞教學影片練習水舞基本舞步，請學生互相觀察動作是否正確，怎麼調整呢？ 《活動 2》水舞舞序 1.教師播放「水舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2.教師將全班分成 4 人一組圍成圓，接著說明並示範「水舞」舞序。 3.教師帶領學生配合音樂練習水舞舞序。 《活動 3》表演與欣賞 1.教師請學生分組上臺表演水舞並互相觀摩。 2.表演結束後，發表觀摩的心得。 《活動 4》改編舞步 1.教師說明：想像自己是水柱，向上噴再落下，與同學一起發揮創意來編舞。 2.教師將全班分成 4 人一組站成一列，帶領學生模仿水柱，輪流站起再蹲下，練習改編水舞兩個 8 拍（改編水舞舞序 6.-11.）。 3.教師請各組發揮創意改編舞步，並把改編的動作加入水舞，輪流上臺進行表演。 4.表演結束後，發表觀摩的心得，完成「水舞」學習單。	操作發表運動撲滿		

註 1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三或四年級(111 學年度適用新課綱)，以及所屬學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育）。
註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。
註 3：「學習目標」應結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「議題融入」亦是。