

嘉義縣東石鄉三江國民小學
111 學年度第二學期三年級健體領域課程計畫(表 11-1)

設計者：健體領域團隊

第一學期

教材版本		翰林版國小健康與體育 3 上教材			教學節數		每週(3)節，本學期共(63)節			
課程目標		健康教育：這學期要學會照顧自己、保護視力、照顧身體，學習如何發現危險與守護自己。 體育：學習跑步、體操和排球、棒球等球類運動。								
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 1 週	單元一對抗惡視力活動 1 眼睛視茫茫	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 了解促進健康的生活方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 覺察自己眼睛的狀況。 2. 認識近視的成因。 3. 了解近視的治療方式。 4. 遵守眼睛用藥的規範。 5. 認識促進保護眼睛的方法。 6. 認識近視的治療方式。 知道近視對生活的影響。	一、分享眼睛看不清楚的經驗 1. 教師先在黑板上寫下字，請學生看，看不看得清楚。 2. 請學生分享眼睛看不清楚的經驗。 3. 教師提問：為什麼眼睛會看不清楚呢？學生能回答出近視。 4. 教師說明：什麼叫近視呢？就是眼睛看遠一點的物體看不清楚，看近的物體清楚。 5. 教師說明：眼睛若有視力模糊時，就須進一步就醫檢查。 二、近視的成因 長時間用眼、錯誤的用眼習慣都是造成近視的成因。 三、近視的治療方式 1. 請學生分享看眼科門診的經驗。 2. 教師提問：有哪些治療方式？ 3. 教師說明：假性近視是指長時間、近距離用眼過度，造成眼球內聚焦的肌肉暫時緊縮，而產生的近視狀態。 4. 教師歸納：有配戴眼鏡、點散瞳劑，而假性近視，可透過點散瞳劑讓視力恢復。 5. 教師提問：有點過散瞳劑的經驗嗎？ 6. 請學生分享點散瞳劑的經驗。 四、分享視力檢查結果 1. 請學生分享最近的視力檢查情況。 2. 教師詢問學生最近一次視力檢查的結果。 3. 請有到眼科診所做視力複檢的學生分享就醫狀況。 五、體驗近視帶來的不便 1. 教師請學生戴上自製近視眼鏡，進行近視體驗活動： (1) 抬頭看黑板的字。 (2) 寫自己的名子一次。 (3) 在教室走一走。 2. 教師統整歸納： (1) 近視是不可回復的，一旦近視就會終生近視。 (2) 越早近視，度數增加越快，變成高度近視的機會越大。 六、近視的影響 1. 教師提醒學生近視了是不可回復的，所以近視後最重要的是阻止度數增加，遠離高度近視的危機。 (1) 教師提問，有沒有人有近視度數增加的經驗。 (2) 近視超過500度就是高度近視，高度近視會引發眼睛併發症。 2. 提醒學生高度近視易產生青光眼、視網膜病變、視網膜剝離、黃斑部出血及黃斑部退化、提早發生白內障，嚴重時可能導致失明。 七、分享戴眼鏡對生活的影響 1. 請戴眼鏡的同學分享戴眼鏡帶來的不便感。 2. 請沒戴眼鏡的同學分享聽後感。 3. 教師歸納： (1) 沒戴眼鏡看遠處，看不太清楚。 (2) 在吃熱食時，眼睛鏡片遇到熱容易起霧。 (3) 運動時流汗，眼鏡會滑落。	1. 發表：能分享眼睛看不清楚的經驗。 2. 問答：能說出點散瞳劑的經驗。 3. 問答：能說出治療近視的方式。 4. 實作：能自製近視眼鏡，體驗近視的感覺。 5. 問答：能說出視力檢查結果。 6. 問答：能說出戴眼睛對生活帶來的不便感。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第 2 週	單元一對抗惡視力活動 2 護眼小專家	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。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 覺察到錯誤用眼習慣對視力的影響。 2. 覺察近視對生活的影響。 3. 認識促進保護眼睛的方法。 4. 展現保護視力的方	1. 檢討用眼習慣 1. 請學生分享生活中的用眼習慣。 2. 教師說明近視的主要原因： (1) 離電視螢幕太近。 (2) 趴著看書，眼睛離書本的距離太近。 (3) 長時間看電腦。 (4) 在光線不足的地方看書。 3. 教師統整，說明錯誤用眼習慣容易造成近視。 二、實踐護眼妙招 1. 教師說明：為了避免近視及減少度數加深，就要從日常生活中，實踐護眼的好行為。 2. 教師提問： (1) 在家裡可以做到哪些護眼行為？	1. 發表：學生能說出自己生活中的用眼習慣。 2. 自評：能做到愛護眼睛的行為。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

			的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。		法。	<p>(2)在學校可以做到哪些護眼行為？</p> <p>(3)假日時都做些什麼活動呢？</p> <p>(4)食用哪些食物對眼睛有保護功效呢？</p> <p>三、實踐護眼妙招</p> <p>1. 教師提問，請小組討論：</p> <p>(1)讀書、寫字時要注意什麼？</p> <p>(2)在搖晃車上閱讀適合嗎？</p> <p>(3)每天都會到戶外運動嗎？</p> <p>(4)使用 3C 產品時要注意什麼？</p> <p>2. 教師提醒：</p> <p>(1)要做好良好的用眼習慣。</p> <p>(2)要擬定自我保護眼睛的方法。</p> <p>3. 教師提問，小組討論：</p> <p>(1)在大太陽底下活動要注意什麼？</p> <p>(2)用眼時燈光亮度要注意什麼？</p> <p>(3)在學校時，下課10分鐘大家都在做什麼呢？</p> <p>(4)還有哪些生活習慣有助保護視力呢？</p> <p>4. 教師總結：</p> <p>(1)在環境光線、使用時間要注意，用眼30分鐘要休息10分鐘。</p> <p>(2)視力會受到營養、用眼習慣、環境影響。</p> <p>四、檢視生活中的愛眼行為</p> <p>1. 請學生針對小試身手的六個項目檢視自己的視力保健狀況。</p> <p>(1)每日戶外活動2~3小時以上。</p> <p>(2)看電視、3C產品每日不超過1小時。</p> <p>(3)用眼30分鐘休息10分鐘。</p> <p>(4)讀書保持光線充足，坐姿正確，看書保持30公分的距離。</p> <p>(5)均衡飲食，天天五蔬果。</p> <p>(6)每半年定期檢查視力。</p> <p>五、擬定愛眼宣言</p> <p>1. 請學生根據小試身手檢視後的狀況，選擇一項自己最想改善的用眼習慣，並分析問題的成因。</p> <p>2. 擬定方法改善這項習慣。</p> <p>3. 訂定目標。</p> <p>4. 教師適時看看學生填寫的狀況，給予指導。</p> <p>5. 請同學簽名見證，給予彼此鼓勵與督促。</p> <p>6. 請學生分享自己最想改進的用眼習慣及原因。</p> <p>7. 請學生檢視紀錄表，分享達成的情況，說說看僅能達成部分或未能達成的原因為何？</p>		
第3週	單元二安全小達人活動1居家安全面面觀	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。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	<p>1. 分辨安全與不安全的居家環境。</p> <p>2. 了解出居家安全的注意事項。</p> <p>3. 與家人共同維護居家安全。</p> <p>一、危險一瞬間</p> <p>1. 教師提問，你覺得家裡安全嗎？為什麼？</p> <p>2. 配合課文情境圖，教師提問：你有在家裡受傷過嗎？當時是怎麼受傷的？</p> <p>3. 教師統整：每年有許多人因家庭意外事件而受傷，其實只要做好保護措施，營造安全的居家環境，就可以把傷害降到最低。</p> <p>二、危機大搜查</p> <p>1. 配合課文客廳情境圖，請學生分組討論找出可能會發生危險的地方，並提出改善方法。</p> <p>(1)茶几有銳利的桌角。</p> <p>(2)尖銳物品（刀叉、剪刀）放在低矮的茶几上。</p> <p>(3)玩具未收拾好，亂丟在地面或座位上。</p> <p>(4)電器電源線或延長線沒有固定好，且穿越客廳。</p> <p>(5)花瓶擺放在桌子邊緣。</p> <p>2. 配合課文廚房情境圖，請學生分組討論找出可能會生危險的地方，並提出改善方法。</p> <p>(1)地面有油漬。</p> <p>(2)水瓶、烤箱、微波爐放在幼兒碰得到的地方。</p> <p>(3)清潔劑擺放在地上。</p> <p>(4)菜刀放在料理台上未收拾。</p> <p>(5)瓦斯爐上正在煮開水。</p> <p>3. 配合課文浴廁情境圖，請學生分組討論找出可能會發生危險的地方，並提出改善方法。</p> <p>(1)地面有積水。</p> <p>(2)吹風機放在洗手臺，插頭還插在插座上。</p> <p>(3)刮鬍刀放在幼兒碰得到的地方。</p> <p>(4)熱水器裝在浴室內。</p> <p>(5)浴缸正在放熱水。</p> <p>4. 教師說明瓦斯燃燒不完全會產生一氧化碳，一氧化碳進入人體後比氧氣更易與血紅素結合，造成血液無法正常輸送氧氣而窒息，導致重傷或死亡。</p> <p>5. 請學生回家蒐集一則居家意外事件的新聞報導。</p>	問答：能分辨居家環境的安全與不安全。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。
第4週	單元二安全小達人活動2交通安全我最行	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活	3b-II-3 運用基本的生活技	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛	<p>1. 分辨安全與不安全的居家環境。</p> <p>一、安全防護小撇步</p> <p>1. 教師提問，家人曾經對家中容易發生危險的地方做過哪些安全措施？</p> <p>2. 教師說明防範未然的道理，而且改善居家環境安全有些可以自己動手做，不用花大錢。</p>	1. 問答：能分辨道路環境的安全與不安全。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注

			<p>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。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p>能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>在危機的警覺與安全須知。</p>	<p>2. 了解出居家安全的注意事項。</p> <p>3. 察覺道路環境的潛在危險。</p> <p>4. 了解穿越道路的知識與自我保護方法。</p> <p>5. 身體力行穿越道路的自我保護技能。</p>	<p>3. 請學生從客廳、廚房、浴室和廁所等地點去思考，分組腦力激盪如何改善居家環境，加強安全措施。</p> <p>二、小試身手——居家安全小偵探</p> <p>配合課文活動設計，請學生和家人共同檢視客廳環境是否安全，完成檢核表後，針對較危險的地方和家人共同討論改善方法。</p> <p>三、安全行，不衝動</p> <p>1. 教師提問，過馬路簡單嗎？過馬路安全嗎？為什麼有人過馬路會發生意外？</p> <p>2. 配合課文情境圖，請學生分析行人被車子撞到的原因，以及改善的方法。</p> <p>3. 教師提問，你平常怎麼過馬路？過馬路時要注意哪些安全事項呢？</p> <p>(1)情境一：選擇安全、視線良好的位置等待，觀察來往車輛，確認安全才可以通過。</p> <p>配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇：</p> <p>(X) 停放車輛的地方。</p> <p>(O) 沒有障礙物的地方。</p> <p>請學生討論，如果站在車輛停放的地方等紅綠燈，可能會發生什麼危險呢？</p> <p>(2)情境二：除了遵守交通號誌，還要左看、右看、再左看，確認沒有來往車輛後，再穿越道路。</p> <p>配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇：</p> <p>(X) 綠燈後直接過馬路。</p> <p>(O) 綠燈後，先確認沒有來往車輛後再過馬路。</p> <p>請學生討論，如果看到綠燈亮了就直接穿越道路，可能會發生什麼危險？</p> <p>(3)情境三：保持安全距離，將手舉高並揮動手臂，駕駛就能發現前方有人，在燈號準備轉換或是轉彎時會更加注意。</p> <p>配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇：</p> <p>(O) 舉手過馬路。</p> <p>(X) 放下雙手過馬路。</p> <p>請學生討論，如果沒有舉高並揮動一隻手，可能會有什麼情況發生？</p> <p>(4)情境四：晚上和下雨時，穿著顏色鮮明的衣服或佩戴會反光的東西，能保障道路通行安全。</p> <p>配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇：</p> <p>(O) 穿著顏色明亮的衣物。</p> <p>(X) 穿著深色的衣物。</p> <p>請學生討論，如果晚上和下雨時，穿著深色的衣服出門，可能會發生什麼事情？</p> <p>(5)情境五：專心向前走，隨時注意路況，千萬不要一邊走路，一邊低頭滑手機。</p> <p>配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇：</p> <p>(O) 專心向前走</p> <p>(X) 低頭滑手機</p> <p>請學生討論，如果過馬路時成為「低頭族」，一邊走路，一邊滑手機，可能會發生什麼事情？</p> <p>四、認識內輪差</p> <p>1. 教師提問，看到新聞報導交通意外造成傷亡時，你心裡有什麼感受？</p> <p>2. 配合課文新聞事件案例，引導學生了解內輪差的意義及其潛在危險。</p> <p>3. 教師說明內輪差的意義及其潛在危險。</p> <p>4. 教師提問，過馬路時要怎麼做才能避開內輪差所造成的危險呢？</p> <p>五、找出安全區域</p> <p>1. 配合課文活動設計，引導學生用彩色筆標示出公車轉彎時的「前輪軌跡」（藍色）、「後輪軌跡」（黃色）及「內輪差區域」（紅色）。</p> <p>2. 分組討論：過馬路時，應該要站在哪裡才安全？為什麼？</p> <p>3. 教師統整，等待穿越道路時，應該站在人行道邊緣後退三大步的地方，跟轉彎車輛保持安全距離。</p>	<p>2. 發表：能提出穿越道路的安全注意事項。</p> <p>3. 發表：能提出避開內輪差的方式。</p> <p>4. 實作：能標示出內輪差及安全區域。</p> <p>5. 實作：能身體力行穿越道路的正确方法。</p>	<p>意的安全。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p>
第 5 週	單元二安全小達人活動 3 戶外安全有妙招	3	<p>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。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。</p>	<p>1. 辨別戶外環境的危險因子。</p> <p>2. 了解戶外環境的安全注意事項。</p> <p>3. 與家人共同維護居家安全。</p> <p>4. 了解穿越道路的知識與自我保護方法。</p> <p>5. 了解戶外環境的安全注意事項。</p>	<p>一、戶外安全有妙招</p> <p>1. 請學生發表曾經出遊受傷的經驗及原因。</p> <p>2. 配合課文情境圖，請學生分組討論面對以下情況的應變方式：</p> <p>(1)天氣這麼熱，對人體會有什麼影響？</p> <p>(2)如果隨意亂碰昆蟲，會怎麼樣嗎？</p> <p>(3)如果去趕蜜蜂或用石頭丟蜂窩，可能會發生什麼事？</p> <p>(4)發現草叢有蛇出沒，該怎麼辦？</p> <p>(5)如果遇到野狗，該怎麼辦？</p> <p>二、突發狀況處理小撇步</p> <p>1. 配合課文情境圖，請學生就課文所舉例的突發狀況，或曾聽過的事件，進行分組討論與進行演練。</p> <p>(1)突發狀況一：豔陽高照，天氣炎熱。</p> <p>(2)突發狀況二：發現樹枝上有顏色鮮豔的昆蟲。</p> <p>(3)突發狀況三：有蜜蜂在身旁飛來飛去。</p> <p>(4)突發狀況四：看到草叢有蛇。</p> <p>(5)突發狀況五：在路上遇到野狗。</p> <p>2. 教師統整：戶外環境有許多潛在危險因子和突發狀況，戶外活動首重安全，遵守各項安全守則，事先掌握處理方式，當下冷靜應對，才能玩得開心又安全。</p> <p>三、居家安全小偵探</p> <p>配合課文活動設計，請學生和家人共同檢視客廳環境是否安全，完成檢核表後，針對較危險的地方和家人共同討論改善方法。</p> <p>四、馬路如虎口，行人當心走</p> <p>請學生自我檢核平時過馬路的安全行為，並鼓勵努力達成。</p> <p>五、多一分準備，少一分危險</p>	<p>1. 問答：能分辨戶外環境的危險因子。</p> <p>2. 發表：能提出戶外環境的安全注意事項。</p> <p>3. 實作：能模擬演練戶外安全突發狀況的因應方式。</p> <p>4. 自評：能與家人共同維護居家安全。</p> <p>5. 發表：能提出居家安全防護的措施。</p> <p>6. 實作：能檢查自己家中環境的安全。</p> <p>7. 發表：分辨居家環境的安全與不安全、提出戶外環境的安全注意事項。</p> <p>8. 自評：自我檢核</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p>

						請學生自我檢核在戶外遇到突發狀況時的因應做法，並鼓勵努力達成。	穿越道路的安全注意事項。		
第6週	單元三急救小尖兵活動1傷口處理DIY	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。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1. 學習正確處理傷口的方法。 2. 學習有效止血的方法。 3. 學習扭傷的處理方法。	請學生自我檢核在戶外遇到突發狀況時的因應做法，並鼓勵努力達成。 一、發表受傷經驗 1. 詢問學生是否有受傷經驗，請學生發表當時的處理過程及傷口癒合的經過。 2. 請學生發表：受傷了卻沒有正確處理的話會產生什麼後果？ 3. 教師統整：身體表面的傷口需及時消毒包紮並避免感染才能避免留下疤痕或引發全身細菌性感染。 二、判斷傷勢 1. 詢問學生：不同的受傷原因造成的傷口會有什麼不同？學生發表不同傷口的差異性。 2. 教師說明：受傷時應根據傷口的大小、形狀、深度等傷勢狀況，來判斷處理的方法。若傷勢較輕，可使用正確的急救步驟自行處理，若傷勢嚴重，就應立即送醫。 三、說明止血的重要 1. 詢問同學：受傷時如果流血會不會很害怕？同學自由發表與分享。 2. 詢問同學：如果大量出血的話會造成甚麼狀況？同學自由發表與分享。 3. 教師說明：傷口處理的第一步驟是止血。小的傷口以直接加壓的方式止血，通常幾分鐘內就不會再有血液滲出。若傷口過大無法自行止血，就需立即送醫縫合傷口。 四、演練正確止血的方法 1. 教師說明並示範正確的止血方法，請同學2人一組互相練習止血方法。 2. 抽籤請同學上台演練並加以指導。 3. 教師介紹家庭簡意急救箱的物品及使用時機。 五、在學校受傷的處理 1. 教師詢問是否有在學校受傷的經驗？當時如何處理？ 2. 教師詢問：學校健康中心有哪些功能？在什麼時候可以去健康中心尋求協助？ 3. 教師說明：如果在學校受傷，第一時間應該到健康中心讓學校護士觀察傷勢，再請同學協助通知班上導師。 六、演練處理傷口的步驟 1. 教師說明並示範演練傷口處理的步驟。 2. 學生兩人一組練習傷口處理的步驟。 3. 教師請同學上台示範並給予指導。 七、分享扭傷的經驗 1. 同學分享扭傷的經驗及處理過程。 2. 教師提問：扭傷時是否能將傷患扶起？為什麼？ 3. 教師總結：扭傷時因為不知道是否有骨骼或肌肉神經損傷，因此在當下不適合隨意搬動傷患。 4. 判斷傷勢可請病患試著先自行站立行走，若無法正常行動就需請人協助就醫。 八、討論扭傷的處理方法 1. 教師引導學生思考並發表，扭傷的當下應該如何處理？ 2. 教師提問：如何及時找到冰敷的材料？ 3. 教師提問：如何幫助傷者聯絡家人或其他援助。 4. 教師總結：有人扭傷時，除了避免移動傷患，適當予以冰敷外，也應在離傷患1-2公尺處放置顯眼的物品提醒路人，避免二次傷害。	1. 發表：能分享自己的受傷經驗。 2. 演練：能正確操作傷口處理的方法。 3. 問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 4. 演練：能正確演練扭傷的照護方法。	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。
第7週	單元三急救小尖兵活動1傷口處理DIY	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。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1. 學習扭傷的處理方法。 2. 學習燙傷的處理方法。 3. 正確使用醫療服務。 4. 正確選購醫藥材。	請學生自我檢核在戶外遇到突發狀況時的因應做法，並鼓勵努力達成。 一、說明扭傷的照護方法 1. 教師提問：扭傷時為什麼會瘀青腫脹？ 2. 教師說明：扭傷時皮膚下的微血管會破裂出血造成腫脹。冰敷可以減少皮下出血所造成的腫脹，也可以減輕疼痛。 二、討論扭傷的處理方法 1. 教師說明：扭傷雖然沒有開放性傷口，但內部骨骼韌帶可能會受損，還是要就醫檢查。 2. 教師提問：為什麼要用醫用繃帶？學生自由發表。 3. 教師說明：扭傷時用繃帶固定可以幫助組織液回流，也可預防受傷部位錯位、發炎。 4. 教師總結：扭傷復原後，可以到復健科就診，幫助扭傷部位恢復功能。 三、討論燙傷經驗 1. 詢問同學的燙傷經驗及處理方法。 2. 教師分享燙傷的相關新聞案例及燙傷所遺留的後遺症。 3. 教師總結：燙傷可分為不同的致傷原因及傷害程度，如在燙傷的當下進行正確的急救處理，可有效降低傷害的程度。 四、演練燙傷時的處理步驟 1. 教師說明並示範演練燙傷時的處理步驟，播放教學影片輔助學習。 2. 學生2-3人一組依照課本步驟模擬練習。 3. 教師請同學上台示範並加以指導。 4. 教師統整：發生意外的時候最重要的是保持冷靜，以正確的步驟施以急救，若不知正確的急救方式，則保持原狀不做處置，以免錯誤的急救方式造成更大的傷害。 五、判斷傷口狀況 1. 教師詢問：傷口癒合的過程會有哪些現象，大概要多久的時間才能完全癒合？ 2. 教師詢問：如何判斷傷口感染或惡化？在何種情況下應立刻就醫，不能拖延？ 3. 教師統整：燙傷傷口通常面積較大，傷口感染機率較高，因此傷口的照護更加重要。若患者傷口有出水、化膿、紅腫或發燒的狀況，表示傷口可能受到感染，應立刻就醫。 六、正確選購燙傷敷料 1. 教師提問：如果在家照顧燙傷的傷口需要用到那些東西？ 2. 同學自由回答。 3. 教師提問：什麼是敷料？敷料要用來做什麼的？ 4. 同學自由回答。	1. 問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 2. 演練：能正確做出燙傷的處理步驟。 3. 發表：能說出開放性傷口在何種狀況下必須就醫治療。 4. 問答：購買藥品和醫療材料及買日常生活用品時，選購方式有何不同？	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。

						5. 教師說明：敷料是直接覆蓋在傷口上，用來保護傷口的材料。敷料依照使用材料的不同，可分為傳統織物、人工合成及生物性敷料三大類，選擇時要依照傷口的大小、深度、滲出組織液的多寡及傷口感染的狀況選擇合適的敷料，使用時也必須依照使用方法定期更換，使傷口順利癒合。 七、正確選購醫療器材或藥品 1. 教師提問：購買醫療器材或藥品和購買一般商品有何不同？選購時應注意哪些原則？同學自由回答。 2. 教師說明：醫療器材及藥品比起一般商品在製造及販售上受到更嚴格的管制，有些醫材或藥品必須經醫師或藥師指示才能購買。 3. 選購時要注意「一認、二看、三會用」的原則，才能有效發揮醫材或藥品的療效。 4. 學生檢視自己帶來的醫材或藥品包裝及說明說上有那些內容，發表觀察到的產品資訊。 5. 教師說明醫材或藥品的商品標示及字號和一般商品的差異。 6. 學生進行小試身手的評量。			
第8週	全中運(彈性放假)	0							
第9週	單元三急救小尖兵 活動2 英勇救援隊	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。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生技能。 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-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1. 知道尋求救援的方法。 2. 演練各項急救方法。	一、尋求救援 1. 教師提問：是否曾在路上看到意外事故？當時的感覺是什麼？ 2. 同學發表在路上看到意外事故時應如何因應。 3. 教師歸納：目睹在路上發生的急難事件難免心生恐懼，一定要先保持冷靜，切勿驚恐亂竄。若事故現場有其他成人，應請求成人協助，若只有自己在場，則應盡快請求救援。 二、練習撥打求救電話 1. 教師提問：求救時應撥打什麼號碼？ 2. 教師說明110、119、112的差異性，並強調這些號碼只能在真正有需要時才能撥打，不能任意使用，以免占用公共資源。 3. 教師請兩位同學示範課本的對話框，並請同學依照課本的對話框寫下模擬的報案情境，兩人一組互相練習自己的報案內容。 4. 教師播放112語音系統的錄音檔，讓同學體驗語音報案系統的服務。 三、討論緊急醫療的重要性 1. 教師提問：什麼是醫療資源？哪些是我們常用的醫療資源？ 2. 學生自由發表。 3. 教師說明：有一些醫療資源，如學校健康中心、社區衛生所、診所、藥局、醫院等是平時較常使用的醫療資源。 4. 教師提問：是否有在路上看過救護車？什麼時候會使用到救護車？教師說明：緊急醫療資源是平時少用到，只有發生急難時才會使用，如：急難救助中心、救護車、急診等。 5. 教師可以請同學分組演示課本的情境，並藉由詢問演示者的感覺讓同學感受珍惜醫療資源的重要性。 四、背誦及演練急救步驟 1. 教師引導同學將單元中的急救步驟統整複習。 2. 學生兩~三人一組背誦及演練單元中的急救內容。 3. 教師將單元內容的情境做成認知及演示兩類題目卡，各組上台抽取一張認知卡回答卡片中的問題及演示卡片中的步驟，教師及同學依據演示內容加以評量。 4. 教師統整：課堂上學的急救技巧都是基本原則，實際的急救執行需依據事故現場的狀況加以判斷，同學應不斷增長急救知識及技能，才能在有需要時自救、救人。	1. 問答：可說出發生急難時應撥打的求救號碼。包括：110、119、112。 2. 演練：可模擬演練撥打求救電話的應答方式。 3. 演練：能在遊戲中做出正確的急救步驟。 4. 問答：能在遊戲中正確地回答急救問題。	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。
第10週	單元四戰勝病魔王 活動1 腸胃拉警報	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。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1. 了解上下瀉和肚子痛發生的原因。 2. 認識病毒性腸胃炎和症狀。 3. 理解病毒性腸胃炎的傳染方式。 4. 了解病毒性腸胃炎的照護及預防方法。	一、分享肚子痛的經驗 1. 請學生發表過去肚子痛的經驗和發生的原因。 2. 發生肚子痛的原因有很多，可從肚子痛的部位和痛感的方式來判斷造成的原因。 3. 教師展示腹部器官圖 (1)以肚臍為中心教導學生分辨相對位置的器官。 (2)說明腸、胃、肝等器官的痛覺感受，可能為絞痛、脹痛、悶痛等。 二、認識病毒性腸胃炎 1. 飲食、飛沫和接觸的傳染方式可能會發生危險的地方，並提出改善方法。 2. 學生觀察分析康康得到病毒性腸胃炎的原因。 3. 教師說明病毒性腸胃炎的傳染方式。什麼是病毒性腸胃炎？ (1)教師說明病毒性腸胃炎是哪兩種病毒感染造成的？ (2)簡單解釋諾羅病毒和輪狀病毒的差異，好發的年齡。 (3)說明病毒性腸胃炎好發的環境和季節。 三、病毒性腸胃炎的症狀 1. 病毒性腸胃炎的特性和感染後的症狀。 2. 教師說明病毒性腸胃炎的傳染特性。 3. 教師說明感染病毒性腸胃炎會有哪些症狀。國小階段學生若是感染病毒性腸胃炎，主要是諾羅病毒感染，症狀主要為噁心、嘔吐、腹瀉及腹絞痛，也可能合併發燒、寒顫、倦怠、頭痛及肌肉酸痛。一般而言，年紀較小的幼童嘔吐症狀較明顯。症狀通常會持續一至兩天，之後就會逐漸痊癒。 四、病毒性腸胃炎的照護及預防方法 1. 感染病毒性腸胃炎後的照護方式： (1)學生發表分享感染腸胃炎的經驗。 (2)教師說明感染腸胃炎的飲食調整方式。 2. 平常如何預防感染病毒性腸胃炎： (1)教師提問如何預防感染腸胃炎？ (2)教師提問最簡單有效的預防發法為何？ (3)複習正確洗手步驟，提醒必要洗手的時機。	1. 發表：學生分享肚子痛的經驗。 2. 觀察：肚子痛的部位和痛感的方式。 3. 問答：如何預防感染腸胃炎？	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

						(4)詢問學生如果外出或不方便洗手時，該怎麼消毒清潔手部？			
第11週	單元四戰勝病魔王活動2眼睛生病了	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。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	<p>1. 分析眼睛又紅又癢的可能原因。</p> <p>2. 認識急性結膜炎和症狀。</p> <p>3. 知道急性結膜炎的傳染方式。</p> <p>4. 了解急性結膜炎的照護及預防方法。</p>	<p>一、眼睛又紅又癢的原因</p> <p>1. 為何會感染急性結膜炎？</p> <p>2. 請學生分享眼睛生病的經驗和發生的原因。</p> <p>3. 教師說明常見傳染性的眼疾疾病。</p> <p>(1)結膜炎</p> <p>(2)針眼</p> <p>(3)角膜炎</p> <p>二、認識急性結膜炎</p> <p>1. 急性結膜炎又俗稱紅眼症。</p> <p>2. 教師說明急性結膜炎的傳染方式：主要是「接觸傳染」，即使是「間接」接觸也可能感染。</p> <p>3. 教師說明急性結膜炎是什麼病毒感染造成的。由各種不同的細菌和濾過性病毒而導致，其中以「腺病毒」或「克沙奇病毒」兩種最常見。</p> <p>4. 教師說明急性結膜炎好發的季節：盛行於春、夏炎熱季節，游泳季節會大幅增多。</p> <p>三、急性結膜炎的症狀</p> <p>1. 急性結膜炎感染後的症狀。</p> <p>2. 教師說明急性結膜炎的傳染特性。</p> <p>3. 教師說明感染急性結膜炎後發生的症狀。</p> <p>4. 急性結膜炎主要的傳染媒介：</p> <p>(1)教師提問哪些公共場所容易有接觸的地方。</p> <p>(2)教師說明急性結膜炎主要的傳染媒介。</p> <p>四、急性結膜炎的照護及預防方法</p> <p>1. 如果感染急性結膜炎該怎麼辦？</p> <p>2. 請學生發表如果感染急性結膜炎應避免做哪些事情？</p> <p>3. 教師說明感染急性結膜炎的治療和照護方式。</p> <p>4. 教師提問如何預防感染急性結膜炎。</p> <p>5. 教師補充說明預防方法。</p>	<p>1. 問答：去游泳後為何眼睛會又紅又癢？</p> <p>2. 發表：哪些公共場所容易因接觸而造成感染急性結膜炎？</p> <p>3. 自評：是否經常洗手，注意個人衛生習慣。</p>	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第12週	單元四戰勝病魔王活動3流感不要來	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 認了解促進健康生活的的方法。 1b-II-1 認識健康技能和和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	<p>1. 認識傳染病主要的四種傳染途徑。</p> <p>2. 分辨一般感冒和流行性感冒的症狀差異。</p> <p>3. 了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。</p>	<p>一、傳染病知多少</p> <p>1. 傳染病主要的四種傳染途徑。</p> <p>2. 教師提問病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？</p> <p>3. 教師說明常見傳染病的四種主要傳染途徑。</p> <p>4. 學生發表如何照護和預防方法。</p> <p>5. 學生分享感染流行性感冒的經驗。</p> <p>二、認識流行性感冒的症狀</p> <p>1. 流感和一般感冒的差別。</p> <p>2. 教師說明什麼是流感、臺灣流感常見的類型、流感好發的季節。</p> <p>3. 學生分析流感和一般感冒的症狀差異。</p> <p>4. 教師說明併發症的嚴重性。</p> <p>三、主要傳染途徑和原因</p> <p>1. 教師說明流感的感染方式主要是藉由飛沫及接觸傳染，以人對人的傳染為主。</p> <p>四、流感的照護及預防</p> <p>1. 學生分享流感就醫的經驗（引導學生說出快篩過程）。</p> <p>2. 教師說明流感的照護方法。</p> <p>3. 教師說明流感的預防方法。</p> <p>4. 施打流感疫苗的用處。</p> <p>五、小試身手</p> <p>教師綜整說明本單元重點：</p> <p>1. 常見的傳染病，傳染方式為何。</p> <p>2. 常見的傳染病有那些。</p> <p>3. 學生回家利用網路搜尋完成小試身手。</p>	<p>1. 問答：病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？</p> <p>2. 問答：流感的主要症狀？</p> <p>3. 自評：是否已接種種疫苗。</p>	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第13週	單元五健康好體能活動1樂跑健康行	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。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<p>1. 體驗各種不同形式的跑步遊戲。</p> <p>2. 討論運動後的保健。</p>	<p>一、熱身活動</p> <p>1. 教師指導兒童進行伸展活動。</p> <p>2. 教師引導兒童了解，「跑步」是徑賽運動項目之一，並說明速度是跑步獲勝的重要關鍵。</p> <p>二、擺臂跨步練習</p> <p>1. 原地擺臂：教師講解原地擺臂動作要領，兩臂放鬆前後擺，身體重心微像前傾，兩臂屈肘約90度，半握拳。</p> <p>2. 請學生練習原地擺臂。</p> <p>3. 原地抬腿走：教師講解原地抬腿走動作要領手部暖身，在原地抬腿走，練習手腳的協調配合。</p> <p>4. 請學生練習原地抬腿走。</p> <p>5. 箭步走：教師講解箭步走動作要領，一腳向前跨步，雙腳膝關節彎曲帶動身體下降，保持軀幹正直，向前邁出一步，後腳跟先著地。</p> <p>6. 動作觀摩：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>三、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> <p>四、熱身活動</p> <p>1. 教師指導兒童進行伸展活動。</p> <p>2. 請兒童複習上一節所學的敏捷度動作。</p>	<p>1. 實作：學會各種增加跑步速度的要訣。</p> <p>2. 檢測：能正確的完成60公尺跑。</p> <p>3. 自評：能在運動後進行保健動作。</p>	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。

		境。			<p>五、練習正確的跑步動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明正確的跑步動作要領：跑步時肩膀要放鬆；手臂保持90度的前後擺臂動作；往前跨步時，以前腳掌著地；身體重心微微向前傾；眼睛注視前方。 2. 請學生練習20公尺慢跑，教師在旁指導並及時糾正錯誤動作。 3. 請學生兩人一組，互相觀摩並協助指導同組伙伴的跑步動作。 4. 待跑步動作熟練後，請學生進行原地抬腿跑和向前跑。 5. 教師吹第一聲哨音時，學生進行原地抬腿跑，教師吹第二聲哨音時，全速向前跑。 <p>六、賽跑要訣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範賽跑要訣： <ol style="list-style-type: none"> (1) 雙腳一前一後站立於起跑線後。 (2) 聽到口令：「各就位」時，身體前傾，重心放在前腳。 (3) 鳴槍後，後腳快速前抬，前腳用力往後蹬，往前跨步時，以前腳掌著地，雙臂彎曲90度，前後擺動前進。 2. 請學生練習賽跑要訣。待學生動作較為熟練，可利用跑道，進行60公尺分組比賽，以了解學生學習成果。 3. 評分參考依據：雙手臂擺動的正確性，占30%。跑步速度，占50%。直線跑的規則（不搶跑道，遵守口令，跑到終點時能全力衝刺），占20%。 <p>七、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> <p>八、熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習上一節所學的跑步動作。 <p>九、折返跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解折返跑活動規則： <ol style="list-style-type: none"> (1) 學生分成數組，每組四人，每組使用一種撲克牌花色。 (2) 將撲克牌正面朝上，呼拉圈中，並由老師指定數字（例如40）。 (3) 小朋友依序接力拿回撲克牌，一次只可拿一張。 (4) 最先完成撲克牌總和與教師指定數字相同即獲勝。 (5) 可採用個人或分組合作方式進行遊戲。請學生分組進行折返跑。 <p>十、打電話</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解打電話活動規則： <ol style="list-style-type: none"> (1) 在地上每隔兩公尺畫11條線，依序標出0~10的數字。 (2) 學生分成若干組，由教師說出一電話號碼，學生依序觸摸數字線進行折返跑，每觸一次數字線必須回起跑線一次。 (3) 可採用個人或分組合作方式進行遊戲。 <p>十一、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> <p>十二、熱身活動</p> <p>教師指導兒童進行伸展活動。請兒童複習正確的跑步動作。</p> <p>十三、快跑連線</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解快跑連線活動規則： <ol style="list-style-type: none"> (1) 距起點線10公尺處，擺置16個飛盤。 (2) 學生四人為一組，每人持一顆球，教師發令後，第一位學生快速前跑並將球擺至飛盤上，第二位學生於前者折返與其擊掌後始得出發。 (3) 最快完成四球連線的組別獲勝。請兒童個人或分組進行快跑連線活動。 <p>十四、重組繞人跑</p> <p>教師講解重組繞人跑活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 以30公尺為距離，兩端設置起點線與終點線。 (2) 五人為一組於起點線前，間隔1公尺排成一縱列。 (3) 發令後最後一位同學向前S形繞人跑步，繞過第一位同學後，於行進路線上站定位置擔任排頭，並舉手示意下一棒出發，活動進行中每人皆需至少擔任一次排頭。 (4) 整組最快通過終點線者獲勝。請兒童分組進行重組繞人跑活動。 <p>十五、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> <p>十六、熱身活動</p> <p>教師指導兒童進行伸展活動。請兒童複習正確的跑步動作。</p> <p>十七、變速跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解變速跑活動規則：全班分組，以60公尺為距離，進行慢跑、快跑交替跑。 2. 各組進行變速跑活動練習。 3. 教師引導學生說一說：進行慢跑與快跑時，身體狀況有哪些改變？有哪些不同的感受？ 4. 教師統整：當身體面對運動強度增強時，心跳率會上升。 <p>十八、運動保健</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導兒童思考並自由發表：跑步後要注意哪些保健事項呢？ 2. 教師統整並補充說明：運動後要將身上的汗水擦乾、換上乾淨衣物等，以避免感冒或產生異味。 <p>十九、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> <p>廿、SH150</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明SH150的意涵，並指導小朋友完成記錄表。 2. 教師引導小朋友說明自己記錄的內容，並和同學討論改進的策略？ 			
--	--	----	--	--	---	--	--	--

第14週	單元五健康好體能 活動2 身體真奇妙、活動3 安全活動 停看聽	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。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	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。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。	1. 認識瑜伽。 2. 練習簡易瑜伽動作。 3. 練習親子瑜伽動作。 4. 進行緩和結束動作 1. 學習選擇正確且適合運動的場地。 2. 判斷運動場地的安全性，並分辨潛在危機。 3. 學習如何處理危險場地。	3. 教冊142頁參考活動（環島小勇士），提供給教師教學活動的設計參考。 活動2 一、認識瑜伽 1. 教師展示瑜伽圖片或影片，並請兒童發表是否看過瑜伽動作，以及有什麼感想。 2. 教師講解瑜伽的起源和功能。 3. 教師說明：兒童期是發展柔軟度的最佳時期，透過靜態的伸展運動和呼吸配合（瑜伽概念），可以提升柔軟度。 二、熱身活動 1. 教師引導兒童進行頭部、四肢和軀幹等關節的伸展。（包括前後左右的伸展，每個動作至少靜態停留20~30秒）。 三、練習簡易瑜伽動作 1. 教師講解並示範模仿動物的瑜伽姿勢： (1)山式：雙手像上申，像山一樣高，靜止20~30秒。 (2)風式：手臂左右慢慢擺動，像微風輕吹，至一定點後靜止20~30秒。 (3)烏龜式：屈膝坐姿後，雙手將膝蓋往兩側下壓至一定點，身體前彎，雙手再穿越膝蓋，手掌著地，靜止20~30秒。 (4)鹿式：採跪姿，雙手手臂向後伸展，頭上仰，眼看上方，靜止20~30秒。 2. 教師引導兒童進行練習，體驗全身性的伸展與肌肉的支撐，並提問進行該項活動時身體的感覺。 四、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 一、熱身活動 教師引導兒童進行頭部、四肢和軀幹等關節的伸展。（包括前後左右的伸展，每個動作至少靜態停留20~30秒）。 二、練習簡易瑜伽動作 1. 教師講解並示範模仿動物的瑜伽姿勢： (1)鳥式：採墊腳尖站姿，雙臂向後伸展，身體微向前下壓，眼看上方，靜止20~30秒。 (2)半月式：雙腳站立，單手向上，像彎彎的月亮，靜止20~30秒。 (3)蛇式：俯臥，雙掌撐地，慢慢將身體推起向上伸展，至一定點後靜止20~30秒。 (4)樹式：單腳支撐，另一隻腳抬起放膝蓋後，雙手上舉，像大樹一樣高，靜止20~30秒。 2. 教師引導兒童進行練習，體驗全身性的伸展與肌肉的支撐，並提問進行該項活動時身體的感覺。 七、模仿動作創作 1. 教師請學生依本單原所學動作或平時之觀察，選擇一樣動植物或自然現象進行模仿，並說明模仿動作的特點。 2. 請位同學一組，討論運用前面所學的動作進行組合排列，並根據這些動作自編一則故事。 3. 教師引導兒童進行相互觀摩練習。 八、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 九、熱身活動 教師引導兒童進行熱身活動，並複習前一節學會的瑜伽動作。 十、練習簡易瑜伽動作 1. 教師講解並示範「打電話」、「船式」、「長條桌」和「大尖塔」的瑜伽動作要領： (1)打電話：兩人採坐姿，雙手握住腳踝，向上慢慢靠近耳朵，靜止20~30秒後，再將腳踝慢慢放下，換另外一隻腳做。 (2)船式：兩人相對而坐，兩腳膝蓋彎曲，腳指碰在一起，雙手相握，身體打直，慢慢的先將單腳往上抬高穩定，停留幾秒後換腳往上抬。 (3)長條桌：兩人採坐姿屈膝，腳底接觸地面，雙手向後撐地，臀部慢慢向上，直至兩人大腿呈一水平線，腹部用力支撐，靜止20~30秒後，臀部再慢慢坐下。 (4)大尖塔：兩人平躺屈膝互碰腳尖，之後腳底貼腳底，雙腳再慢慢向上伸直，呈三角形尖塔，腹部用力，靜止20~30秒後，再慢慢屈膝回原來動作。 2. 請兒童分組練習親子瑜伽動作。 3. 教師鼓勵兒童利用假日與家人一起練習瑜伽動作，增進家人之間的互動。 十一、進行緩和結束動作 1. 教師說明：從事長時間的瑜伽動作後，須進行放鬆動作，讓身體放鬆。 2. 教師引導兒童進行兩人和單人緩和運動，包括：背靠背放鬆、坐姿縮體放鬆、大字睡、趴睡等，最後以雙腳交叉方式靜坐，使心跳和呼吸能恢復平靜。 3. 鼓勵學生發表學習心得。 活動3 一、檢核運動場地的安全性 1. 教師引導兒童思考並發表，室外的運動場地，可能潛藏哪些危機。 2. 教師統整兒童的意見並說明，室外運動場地可能潛藏的危機有： (1)草地：可能有看不見的碎玻璃或有毒的昆蟲、蛇等。 (2)凸出的樹根或小石塊會造成扭傷或擦傷。 (3)水泥地或土地：會因下雨天溼滑而跌倒，有坑洞時腳容易扭傷。 (4)運動場地：物品擺放不當，容易造成衝撞或受傷。 (5)籃球架：在損壞、傾倒的籃球架下打球，有被壓傷的危險。 (6)足球門：沒有保護墊的足球門，易使人在活動時撞傷。 (7)水溝蓋：不平整的水溝蓋，容易使人絆倒。 二、說一說 1. 教師引導兒童發表，課本100頁圖示內容。	活動2 1. 實作：能做出簡單的瑜伽動作。 2. 問答：能說出活動時身體的感覺。 活動3 1. 實作：能學會評估運動場地的安全，並發現潛在危機。 2. 問答：能正確回答發現危險運動場地或設施的處理方式。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
------	---------------------------------------	---	--	---	---	---	--	--	---------------------------------	--

						<p>2.請學生討論並發表遇到課文所示的情境時，該怎麼做呢？</p> <p>三、安全偵查員</p> <p>1.教師指導學生同學一同進行學校運動場地與設施安全偵查，並完成記錄表。</p> <p>2.同組成員討論處理方案，並提醒後續要追蹤改善情形。</p> <p>3.各組進行偵查結果報告。</p> <p>4.教師統整：引導學生了解維護安全的運動環境人人有責，讓學生將知能化為行動，實際進行校園運動場地器材的安危維護，落實共同維護安全的運動環境的責任。</p>			
第15週	單元六躍動活力秀活動1支撐躍動	3	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>1.表現靜態和動作的支撐性動作。</p> <p>2.利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作能力。</p> <p>3.利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。</p> <p>4.能利用練習策略進行課後自主學習。</p>	<p>一、講解支撐動作的重要概念</p> <p>1.複習支撐動作舊經驗，提問身體中可以當支點的部位有哪些。</p> <p>2.講解四肢是體操支撐動作中常用的支撐點，進行支撐動作時，要結合身體的平衡和控制能力，才能表現穩定。</p> <p>二、進行靜態支撐練習</p> <p>1.原地進行一~四個支撐點的靜態平衡動作。</p> <p>2.引導學生透過收腹的核心肌群維持支撐時身體平衡的控制。</p> <p>三、進行支撐原地跳躍練習</p> <p>1.示範與講解支撐加雙腳屈膝原地向上跳躍動作，引導學生控制支撐跳躍時重心的變化。</p> <p>2.示範與講解支撐加單腳直膝原地向上跳躍動作，引導學生比較兩種動作起跳和落地的差異。</p> <p>3.示範與講解支撐加單腳直膝原地向上跳躍時，在空中交換腳，換腳落地。引導學生比較兩種動作的差異。提醒學生支撐跳躍時，肩膀不可前傾超過雙手位置，雙腳不宜超過臀部位置，避免造成重心不穩。</p> <p>4.兩人一組，進行輪流試作與互評練習。</p> <p>5.引導學生發表今天學習的動作與平時進行的哪些身體活動有關，鼓勵學生多練習支撐性動作，以控制身體的穩定性。</p> <p>四、進行器材支撐活動練習</p> <p>1.利用學校體操器材(軟墊跳箱、地板墊、牆壁)，布置成練習支撐動作的分站活動。</p> <p>2.示範與講解各分站動作方式：</p> <p>(1)雙手撐地，雙腳放在跳箱上保持平衡。</p> <p>(2)雙手和雙腳沿著跳箱邊緣進行移動。</p> <p>(3)雙手撐地，利用軟墊跳箱或地板墊靠在牆上，雙腳向上移動，再向下回原位。</p> <p>(4)雙手撐地，雙腳在跳箱左右邊跳躍。</p> <p>3.引導學生分組試作與練習。</p> <p>五、進行分站支撐挑戰活動</p> <p>1.四人一組，依據教師哨音進行分站挑戰活動，如果有隊友無法完成時，再討論如何協助完成(可以降低難度或增加輔助器材)。</p> <p>2.各組分享挑戰成果與問題解決的方法。</p> <p>六、平衡木單腳支撐練習</p> <p>1.複習平衡木前進動作，再引導學生練習在平衡木上練習單腳支撐動作，訓練平衡感。</p> <p>2.鼓勵學生勇於在平衡木上嘗試各種單腳支撐動作，發現維持平衡的要領。</p> <p>七、平衡木支撐爬行練習</p> <p>1.引導學生在平衡木上利用雙手雙腳支撐爬行，控制身體重心維持在直線的平衡木上。</p> <p>2.發表雙腳支撐前進和四肢支撐前進的差異，以及維持平衡的要領。</p> <p>八、進行創意大考驗活動</p> <p>1.複習前三節學習的重點，包括靜態支撐動作、支撐跳躍和利用器材進行的支撐動作。</p> <p>2.說明四人一組合作完成的學習任務：</p> <p>(1)兩個不同支撐點的靜態平衡動作。</p> <p>(2)兩個不同跳躍的支撐跳躍動作。</p> <p>(3)一個利用器材展現的支撐動作。</p> <p>3.各組進行動作組合練習與表演任務分配。</p> <p>4.各組輪流表演，教師再提供講評與修正建議，引導學生檢視學習成效。</p> <p>九、進行課後練習策略討論</p> <p>1.鼓勵學生利用課後時間以及各種學習資源(家人、同學、器材、網路資源)進行動作的練習。</p> <p>2.引導學生發表練習的策略有哪些，並盡量以可以做到的為主。</p> <p>3.利用學習單，讓同學記錄自己課後練習情形，一星期後再與同學分享。</p>	<p>1.問答：能說出支撐動作的技能概念。</p> <p>2.實作：能表現支撐與平衡的聯合性動作能力。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E6 了解自己的身體。</p>
第16週	單元六躍動活力秀活動2你踢我防	3	<p>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。</p> <p>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</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p>	<p>1.認識跆拳道基本步法和腿法的技能概念。</p> <p>2.表現跆拳道基本步法和腿法的動作技能。</p> <p>3.利用器材和分組練習，表現步法和腿法的聯合性動作技能。</p> <p>4.願意在課後進行自己</p>	<p>一、講解支撐動作的重要概念</p> <p>1.欣賞國內有名的跆拳道運動員，說明跆拳道是一種防身運動，也是國人獲得奧運獎牌數量較多的運動之一。</p> <p>2.了解跆拳道是強調腿法的運動，利用身體穩定的支撐能力進行踢腳進攻和防守。</p> <p>二、練習準備姿勢</p> <p>1.示範與講解平行姿勢和實戰姿勢，提醒學生要做正確、穩定，展現專心的學習態度。</p> <p>2.兩人一組互相觀摩練習兩種準備姿勢。</p> <p>三、基本步法練習</p> <p>1.示範與講解以單腳方式進行前行步和後撤步的步法，作為進攻或防守的移動動作。</p> <p>2.示範與講解以雙腳方式進行前、後滑步的步法，作為快速進攻或防守的移動動作。</p> <p>四、基本腿法(腳法)練習</p> <p>1.說明踢腿是跆拳道主要的攻擊動作，強調站穩、看準，快速踢向目標，可以表現強大的攻擊力。</p> <p>2.示範與講解基本的前踢和旋踢動作，強調兩種動作在夾腿姿勢(有無側身)、踢腿和收腿的差異。</p> <p>3.兩人一組，進行輪流試作與互評練習。</p> <p>五、組合動作練習(一)</p> <p>1.兩人一組，一人在圈內當防守者，一人在圈外當攻擊者，練習隨著攻擊者的移動進行步法移動的改變。</p> <p>2.輪流練習後，發表自己主要的移動步法有哪些。</p>	<p>1.問答：能說出跆拳道基本步法的技能概念。</p> <p>2.實作：能表現跆拳道基本步法的聯合性動作技能。</p> <p>3.實作：能與他人完成簡易攻防的聯合性動作技能。</p> <p>4.行為：能在課後進行相關體能活動。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

			際溝通上。 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。			的體能練習。	3. 利用巧拼墊或泡棉墊作成九宮格得分版，引導學生利用前行步和前踢，挑戰踢不同高度的目標，計算30秒可以得幾分。 4. 教師依據學生表現講解常見的錯誤動作，如步法和踢法連接不流暢，踢腿的高度不夠，讓學生發表如何改善。 六、組合動作練習（二） 1. 兩人一組，一人站定點拿紙棒（或踢靶）當攻擊目標，一人進行步法、踢腿練習。 2. 輪流練習後，發表自己踢法以哪一種為主？為什麼？ 3. 五人一組，四人站不同定點拿紙棒（或踢靶）在正方形外圍當攻擊目標，一人隨著教師指定號碼進行不同方向的移動和踢腿動作，模擬跆拳道比賽情境。 七、自主練習策略討論 1. 鼓勵學生平時可以利用安全的器具或場地進行自主練習，增強踢腿的速度和力量，提高基本的攻擊能力。 2. 提醒學生可以常練習原地的前踢和旋踢動作來訓練下肢能力，也可以多練習彈跳動作（跳繩），提高雙腳支撐的肌力和爆發力。			
第17週	單元六躍動活力秀活動3 舞動活力	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。 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。 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-2 認識身體活動的動作技能。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 認識律動性的動作概念。 2. 描述參與律動性身體活動的感覺。 3. 表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。	一、講解律動的基本概念 1. 講解律動是利用身體表現音樂的節奏和流暢性，是舞蹈活動中重要的動作能力。跳舞時必須依據音樂的節拍、速度和特色的變化做出不同律動的動作，才能呈現肢體和音樂協調的美感。 二、律動練習 1. 利用之前學會的前行步和後撤步，個別加入原地跳躍的動作，配合音樂的節奏，練習身體的律動。 2. 利用之前學會前滑步和後滑步，個別加入原地前後交叉跳躍的動作，配合音樂的節奏，練習身體的律動。 三、挑戰活動 1. 引導學生分析自己學過哪些移動動作，也可以配合音樂進行移動加原地跳躍的組合動作。 2. 進行挑戰活動：如果要進行左右移動加上原地跳躍動作，要如何組合，讓學生分組試作，再分組表演。 四、跆拳道高手模仿秀 1. 複習上一節課模仿的動作，再進行跆拳道高手模仿秀活動。 2. 教師講解活動方式：四個人一組，每人輪流表現一個武林大會中可能出現的攻擊動作其他三人跟著模仿練習，一組就能展現四個動作。 五、創作舞演練 1. 各組將四個攻擊動作組合律動練習的移動動作，再配合課前自選的音樂，進行練習。 2. 引導學生練習時要表現律動和動作的穩定性。 六、創作舞展演 1. 教師講解展演注意事項，當分組展演時，其他組要專心觀賞，並透過學習單寫下自己觀賞的感覺和收穫。 2. 各組輪流展演創作舞。 七、發表與分享 1. 引導學生在各小組內分享自己在參與創作和表演的過程中，有哪些感覺和收穫，可以做為日後學習的幫助。 2. 教師提供各組回饋，並鼓勵學生善用自己學習經驗進行各種舞蹈創作，提高身體的律動與節奏感。	1. 問答：能說出律動性的動作概念。 2. 實作：能表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第18週	單元七運動合作樂活動1 拋準動動腦	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。 3. 能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、拋球持球動作 1. 教師介紹持球方式，可以手持或手握，一般手持即可，手握的方式較能控制力道，但手需能握住球。 2. 兩人一組，體驗不同持球方式的拋球感覺。 三、進行「誰離線最近」遊戲 遊戲規則： 1. 全班分組，每組三人，每人兩顆豆襪球。 2. 每組組員輪流以低手上拋的方式，讓球停留時靠近目標線。 3. 全部輪完後，最靠近目標線的球如為紅隊，則該局紅隊得1分。 4. 拋球時如果撞到場上的球不算犯規，以球停下後的狀況為準。 5. 比賽五局，分數高的組別獲勝。 四、遊戲策略討論 分組討論： 引導學生討論 1. 如何拋近線？（瞄準處、力道等） 2. 如何分工？ 3. 什麼情況需拋撞場上球？（當對方球離線很近） 4. 肉眼難判斷兩球遠近時？（尺或木棍等）。 5. 再進行一次比賽。 6. 集合全班，共同發表感想，是否有進步？ 五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、進行進階版「誰離線最近」遊戲 遊戲規則：類似法式滾球比分概念。 1. 除了得分方式改變，其他規則皆相同。	1. 實作：能控制拋球的力道與方向。 2. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	

					<p>2.當A組的球比B組更靠近目標線時，A組可以和B組離目標線最近的那顆球比較，如果有一球比它近則得1分；兩球比它近則2分，以此類推。</p> <p>八、進行「一擊命中」遊戲 遊戲規則： 1.全班分成四組，每組四公尺處畫一個長、寬三公分的九宮格。 2.每組六個角錐，可自由選擇放在九宮格任何地方，但每格只能放一個角錐。 3.各組輪流以低手拋滾地球擊中或擊倒角錐，將擊中的角錐拿回組別旁邊，將球交給下一位同學。 4.如果同時擊中兩個角錐，只能選擇拿回其中一個。 5.最先將所有角錐拿回的組別獲勝。 6.分組討論：引導學生討論。 (1)該怎麼布置才能比較快擊中角錐呢？(如：分散或集中) (2)需要將角錐分先後順序擊中嗎？(先擊遠或近？理由？) (3)每位組員該怎麼分工呢？ 7.再進行一次比賽，驗收討論成果。</p> <p>九、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>十、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十一、超越障礙拋球練習 教師說明：加入障礙物，在拋球時視覺與出手點不同，使得難度提高。 分組練習：增加距離與紙箱堆砌的障礙物，練習控制出手點與力道。</p> <p>十二、進行「超越障礙」遊戲 遊戲規則： 1.每個場地分成A、B兩組，每組各五人。 2.場地布置：(1)各組將六個小角錐放在目標區任何位置。(2)城堡：大角錐。 3.每人兩顆樂樂棒球，以低手拋球越過障礙物，擊中或擊倒角錐。 4.進行方式：A組進行活動時，B組幫忙將球和擊中的角錐拿回起線及計分，A組輪完後兩組互換。 5.可自由選擇目標，擊中小角錐得1分，擊中城堡(大角錐)得3分。總分高的組別獲勝。</p> <p>十三、遊戲策略討論 分組討論：引導學生討論。 1.你會選擇擊中小角錐還是城堡呢？為什麼？(困難的先或後擊) 2.組員的先後順序怎麼分配？該怎麼分工呢？ 3.再進行一次比賽。 4.集合全班，共同發表感想，是否有進步？</p> <p>十四、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>十五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十六、進行「合作闖關」遊戲 遊戲規則： 1.每組六人，取球區放著豆襪球、樂樂棒球、躲避球各兩顆，可自由選擇用哪一種球。 2.以低手拋球或低手拋滾地球命中任一目標，但命中過的目標不再拋擊。 (1)命中目標：將球撿回放在得分區。 (2)沒命中目標：將球放回取球區。 (3)獲勝：最先命中所有目標的隊伍獲勝。 3.教師強調： (1)命中的目標不重覆拋擊，且該球放至得分區，不再使用。 (2)未命中目標的球，放回取球區，仍可再次取用。</p> <p>十七、策略討論再比賽 分組討論：引導學生討論 1.哪個目標最難？哪個最容易？用哪一種球比較好命中目標？ 2.怎樣分工合作才能比較快命中所有目標？ 3.再進行一次比賽。 4.集合全班，請優勝隊伍發表他們的戰術策略，提供全班參考與思考，大家共同進步。</p> <p>十八、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>十九、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>廿、創作不同的「合作闖關」遊戲 1.教師引導各組改變關卡內容，如：距離、順序、籃子方向、不同標的物等。 2.各自進行新創的合作闖關遊戲。 3.交換觀摩並進行別組的遊戲。共同討論各組的遊戲內容哪一組最好玩？自己組有哪些考慮不夠周全，需再修正？</p> <p>廿一、引導學生課餘時間進行練習 教師說明：請同學利用課餘時間，自創簡單、好玩的拋球遊戲，間接也透過練習讓運動能力提升。以下為自創遊戲的思考方向： 1.遊戲器材：不易壞、方便取得的物品，如：捲起的襪子、各種球類、套圈圈等。</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>2. 目標：可設定擊中、擊倒一個東西，或停在一個範圍內。</p> <p>3. 遊戲規則：一起想想看，怎麼玩才能好玩又公平？</p> <p>(1) 得分：怎麼算？每人可以拋幾球？</p> <p>(2) 犯規：拋球的方式？拋球的範圍界線？</p> <p>(3) 局數：全部輪完是一局，最好五局以內，如果利用下課時間，可以縮短局數。</p> <p>(4) 人數：可以單人，也可以多人。</p> <p>4. 分組討論，腦力激盪。</p> <p>教師總結：請同學利用下課或假日進行自創遊戲，並將過程如：和誰玩？怎麼玩？等記錄在課本135頁，下次上課要請大家來分享成果。</p> <p>廿二、綜合活動</p> <p>進行緩和運動。</p>			
第19週	單元七運動合作樂活動 2 趣味排球	3	<p>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。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>1. 能做出擊球、拋接球動作。</p> <p>2. 討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。</p> <p>3. 能思考策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。</p> <p>二、靈活身手與熟悉場地</p> <p>1. 教師示範側併步與後退跑，小朋友原地練習。</p> <p>2. 以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序繞場地兩圈。</p> <p>3. 引導各組發表心得。</p> <p>三、四人拋接</p> <p>1. 四人一組，適當距離圍圈，每人分別以雙手高拋、低手拋、單手高拋、背後拋球等動作拋傳球。</p> <p>2. 變化方式：順時鐘、逆時鐘拋傳，改變起始傳球人、加大距離等。</p> <p>3. 活動方式：</p> <p>(1) 四人一組，各組圍一圈，組員間距約兩大步。</p> <p>(2) 教師分別喊各組一同學號碼，由該生開始，依序以雙手高拋、低手拋、單手高拋、背後拋球等動作順時鐘拋傳球。</p> <p>4 先拋完一圈的隊伍獲勝。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>進行緩和運動。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>1. 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。</p> <p>2. 以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序繞場地兩圈。</p> <p>六、複習各種拋傳動作</p> <p>四人一組，分組練習，傳球間距加大。</p> <p>七、進行「合作無間」遊戲</p> <p>遊戲規則：</p> <p>1. 每個場地分成兩隊各四人，各隊每人輪流發球。</p> <p>2. 發球方式：站在發球線後方，以高手或低手拋球的方式發球。</p> <p>3. 防守：可直接或落地一次接球。A球員接到球，將球傳給隊員，完成所有人傳接球；同時A球員迅速跑到進攻區，接到最後一位隊員傳來的球，再回球過網。</p> <p>4. 進攻：在進攻區背後拋球過網。</p> <p>5. 失分：</p> <p>(1) 發、回球：沒過網或出界。</p> <p>(2) 傳接球：球落地。</p> <p>(3) 防守接球：球落地二次或沒接住球，都算對方得分。先得10分的隊伍獲勝。</p> <p>各組討論策略，並互相鼓勵打氣後，再比一次。</p> <p>八、綜合活動</p> <p>1. 進行緩和運動。</p> <p>2. 引導各組發表心得。</p> <p>九、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。</p> <p>以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序繞場地兩圈。</p> <p>十、複習定點擊球及拋傳球</p> <p>1. 四人一組，一人擊球，其他人分散於隔網後場內。</p> <p>2. 擊球過網後，其他任一人接到球，將球拋傳組員，依序完成傳接。</p> <p>3. 每人擊5球後，輪換他人。</p> <p>十一、進行「趣味排球賽」</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1) 每個場地分成兩隊各4人，各隊每人輪流發球。</p> <p>(2) 發球方式：站在球架後方單手擊球。</p> <p>(3) 一位學生擔任記分員，並在球員每次發球後，迅速將球座搬離場地，以維安全。</p> <p>(4) 防守：選一位進攻手站在進攻區，其餘分布場內。可直接或落地一次接球，接到球後，完成所有人傳接，最後傳給進攻手回球進攻。</p> <p>(5) 進攻：在進攻區高手（單或雙手）拋球過網。</p> <p>(6) 發球員和進攻手每人輪流擔任。</p> <p>(7) 失分：</p> <p>A發、回球：沒過網或出界。</p>	<p>1. 實作：能正確擊球與拋接球。</p> <p>2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。</p> <p>3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

						<p>B傳接球：球落地。 C防守接球：球落地二次或沒接住球，都算對方得分。先得10分的隊伍獲勝。</p> <p>十二、戰術討論 1. 教師強調討論不是為了批評其他同學，而應鼓勵與互相幫助，才能有運動精神的表現。 2. 引導學生分組討論戰術，利用課本戰術板推演並記錄。</p> <p>十三、綜合活動 1. 進行緩和運動。 2. 引導各組發表心得。</p> <p>十四、熱身活動 1. 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 2. 以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序繞場地兩圈。</p> <p>十五、複習定點擊球及拋傳球 四人一組，一人擊球，其他人分散於隔網後場內。擊球過網後，其他任一人接到球，將球拋傳組員，依序完成傳接。每人擊5球後，輪換他人。</p> <p>十六、進行「趣味排球賽」 遊戲規則： 1. 每個場地分成兩隊各4人，各隊每人輪流發球。 2. 發球方式：站在球架後方單手擊球。 3. 防守：選一位進攻手站在進攻區，其餘分布場內。可直接或落地一次接球，接到球後，完成所有人傳接，最後傳給進攻手回球進攻。 4. 進攻：在進攻區高手（單或雙手）拋球過網。 5. 發球員和進攻手每人輪流擔任。 6. 失分： (1)發、回球：沒過網或出界。 (2)傳接球：球落地。 (3)防守接球：球落地二次或沒接住球，都算對方得分。先得10分的隊伍獲勝。</p> <p>十七、戰術討論 1. 教師強調討論不是為了批評其他同學，而應鼓勵與互相幫助，才能運動精神的表現。 2. 引導學生分組討論戰術，利用課本戰術板推演並記錄。</p> <p>十八、綜合活動 1. 進行緩和運動。 2. 引導各組發表心得。</p> <p>十九、熱身活動 1. 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 2. 以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序繞場地兩圈。</p> <p>廿、各組戰術演練 教師說明：大家上次有了很好的戰術討論，等一下我們要應用在比賽上，現在各組先進行一次實際練習。 學生分組演練。</p> <p>廿一、進行「攻防總動員」遊戲 遊戲規則： 1. 每個場地分成兩隊各4人，各隊每人輪流發球。 2. 發球方式：站在球架後方單手擊球。 3. 防守：和「趣味排球賽」相同，但A接到球要傳給跑到後場邊線的B，B需以背後拋球傳給C，C再傳給進攻手D。 4. 進攻：在進攻區高手（單或雙手）拋球過網。 5. 發球員和進攻手每人輪流擔任。 6. 失分： (1)發、回球：沒過網或出界。 (2)傳接球：球落地。 (3)防守接球：球落地二次或沒接住球，都算對方得分。先得10分的隊伍獲勝。 7. 各組檢討後，再比一次。</p> <p>廿二、綜合活動 1. 挑選兩組優勝隊伍進行示範賽，教師引導學生欣賞與討論。 2. 進行緩和運動。</p>		
第20週	單元八一起來打球 活動1 傳球達陣	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。	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	<p>1. 能正確的用雙手傳接地板球，並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3. 觀察同學</p> <p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、雙手傳接地板球動作 1. 雙手持球於胸腹之間，兩肘自然彎曲於體側，身體成基本站立姿勢，眼注視傳球目標。傳球時，後腳蹬地發力，身體重心前移，兩臂前伸，兩手腕隨之旋內，拇指用力下壓，食、中指用力撥球將球向地板傳出。球出手後，兩手略向外翻。 2. 彈地的距離原則上約在傳球者與接球者距離靠接球者的四分之三處，球彈跳高度約在腰部與下巴。 3. 兩人一組，進行雙手地板傳接球。 4. 越傳越遠：利用呼拉圈作為傳球反彈區，接球者慢慢往後移動，傳球者練習傳球的力量和準確性。</p> <p>三、進行接球轉身傳球練習 練習規則： 1. 三人一組排成一線。 2. 中間同學接球後轉身傳給另一位同學，以軸心腳（左腳或右腳）往後轉身。</p>	<p>1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2. 討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

			能。 3d-II-2 運用遊戲 的合作和 競爭策略。		的動作並進 行反思。	<p>四、動作策略討論</p> <p>1. 引導學生討論： (1)是否流暢伸展手臂並使用手腕讓球旋轉？ (2)球落地點及彈跳高度（判斷出手力道、球的彈性） (3)轉身的方向是否會有影響？（慣用手方向是否較快）</p> <p>2. 再進行一次轉身傳球練習（可變成四人一排或五人一排）。</p> <p>3. 集合全班，共同發表感想，是否有進步？</p> <p>五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>七、進行「球來運轉」遊戲 遊戲規則： 1. 每五位同學一組，分別站在中間及外面四個位置的呼拉圈裡。 2. 外圍四個呼拉圈與中間呼拉圈間隔約 5~8 公尺。 3. 中間同學依序和外面四個同學完成地板傳接球後，再換另一位同學到中間呼拉圈內。 4. 全組同學都要輪完，最先完成組別獲勝。</p> <p>八、進行「傳球連陣」遊戲 遊戲規則： (1)學生男、女生混和分成數組。 (2)以一個彈地的地板傳接球方式，接球者不能持球移動，每個人都至少要完成一次傳接球，每人間隔至少 5~8 公尺。 (3)那組能夠最快傳球到終點就獲勝。</p> <p>2. 分組討論：如何進行？用什麼策略？怎麼分配順序可以將球很快傳到指定位置？</p> <p>3. 再進行一次比賽，驗收討論成果。</p> <p>九、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>		
第 21 週	單元八一起來打球 活動 2 傳球搬運工	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。	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	<p>1. 能正確的做出胸前雙手傳接球動作。</p> <p>2. 能觀察同學的動作並反思，並能利用課餘時間練習。</p> <p>3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。</p> <p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、雙手胸前傳球練習 1. 教師說明：雙手持球於胸腹之間，兩肘自然彎曲於體側，身體成基本站立姿勢，眼注視傳球目標。傳球時，後腳蹬地發力，身體重心前移，兩臂前伸，兩手腕隨之旋內，拇指用力下壓，食、中指用力撥球將球向前傳出。球出手後，兩手略向外翻。</p> <p>2. 胸前傳球要傳至接球者胸前左右的位置，過高或過低都會不好接。</p> <p>三、兩人胸前傳球練習 學生分組各組分兩邊，傳球後跑到對面列後排隊，一邊傳球一邊熱身。</p> <p>四、原地運球後傳球練習 1. 依照上面分組，每個同學完成原地運球十次後，傳球給對面同學。 2. 分組討論：討論看看，當傳過來的球低於胸口高度時，該怎麼接？班上有同學做的出來嗎？可以出來分享給大家。（例如：接低球時手指頭要朝下。）</p> <p>五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>1. 熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>七、進行「傳球搬運工」遊戲 1. 遊戲方式： (1)全班分成四組站在標誌盤後，中間放四個呼拉圈，呼拉圈內放置許多標誌盤。 (2)哨音開始各組輪流跑到呼拉圈內，標誌盤後組員以胸前雙手傳球給站在呼拉圈內組員，呼拉圈內組員接完球後需將球回傳。 (3)站在呼拉圈內組員若順利完成接球不掉球，就可以拿一個標誌盤回去，然後接續進行，若掉球則需空手跑回隊伍後。 (4)每人均進行一次後比賽結束，得到標誌盤最多組獲勝。</p> <p>2. 教師強調： (1)確實完成傳接球且求不落地。 (2)為確實完成傳接球者請回到原來位置，換下一個人至中間呼拉圈。</p> <p>八、進行「把愛傳下去」遊戲 1. 遊戲方式： (1)學生男、女生混和分成數組，每組人數相同並圍成一圈。 (2)每位組員分別完成五個原地運球後，用雙手胸前傳球給下一位同學，接球者未將球接住導致球掉了，需將球回傳給前一位組員重新操作。 (3)哪組能夠最快到完成就獲勝。</p> <p>2. 遊戲討論分享：有哪些同學在課後有自行練習雙手傳接球，分享一下在遊戲比賽中有沒有幫助？</p> <p>九、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>	<p>1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。</p> <p>2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。</p> <p>3. 觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。</p>	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
第 22	單元八一起來打球 活動 3 傳球高射砲、活動 4 打擊高	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活	1d-II-1 認識動作技能概念	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍	<p>1. 能正確的做出雙手傳高球及過頂</p> <p>活動 3 一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p>	<p>1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。</p>	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注

週	手	<p>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。</p>	<p>與動作練習的策略。 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。 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>傳球的動作。 2. 結合跑壘進行遊戲，並讓學生思考。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>二、雙手傳高球及過頂傳球動作講解及示範 雙手持球在胸口，往斜前上方傳出，球以拋物線落至接球者胸前位置以利接球。雙手將球拿在額頭上方，瞄準隊友的下巴然後傳出。建議不要把球拿到頭後面，容易被抄截，且要花更多的時間才能把球傳出去。</p> <p>三、雙手傳高球及過頂傳球動作分組練習 1. 兩人一組，做雙手傳高球及過頂傳球練習。 2. 三人一組，一人在中間當攔截者，其他兩人進行傳接球，不要被攔截者搶走球。 3. 想想看： (1)傳接球者怎樣才能不會被攔截者搶到球；攔截者又該如何才能提升搶到球的機率？ (2)移動傳接球是否能夠提升傳接高球的成功率？ 分組討論，腦力激盪。</p> <p>四、綜合活動 進行緩和運動。</p> <p>五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>六、進行「傳遠得分」遊戲 遊戲規則： 1. 在地上畫線設置分數區，越遠分數越高。 2. 學生分組進行，用雙手傳高球或雙手過頂傳高球，看球落在哪區域就得幾分。 3. 全組總得分最高該組獲勝。 4. 想想看： (1)傳你覺得怎樣把球傳更遠，球要多高才能比較遠？ (2)你用雙手傳高球還是雙手過頂傳高球，哪個方式可以比較遠呢？</p> <p>七、進行「傳球追分賽」遊戲 1. 遊戲規則： 1. 全班男、女生混和分成兩組，在場地中央擺放一個呼拉圈，呼拉圈前方五~八公尺放一個標誌盤。 2. 一組先進攻，另一組散開場地防守。進攻組輪流站在呼拉圈內傳遠球。球傳出去後跑步繞前方標誌盤回來呼拉圈，繞回一次得1分。 3. 防守組要趕緊將球傳回標誌盤旁將球觸地，若在跑者回來前球觸地則進攻未得分。 4. 全部輪完看哪組得分高即獲勝。 2. 老師引導討論：傳球該傳往哪個方向比較容易得分？防守組該怎樣站位能夠阻止對方得分？（例如：傳往人較少，或標誌盤的反方向；防守者的傳接球須迅速不掉球，位置安排。）</p> <p>八、綜合活動 進行緩和運動。</p> <p>活動 4 一、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。</p> <p>二、練習用手擊球動作 用手擊球： 1. 三人一組，一人將樂樂棒球放在手上，另一人練習用手擊球。 2. 以海灘球代替樂樂棒球，能將它擊的又高又遠嗎？其他同學散開，練習將球接住不落地。</p> <p>三、練習用球棒揮棒打擊 1. 球棒揮棒打擊： (1)握棒：雙手握棒，右手打擊右上左下，左手打擊左上右下雙手靠近。 (2)預備：側身雙腳打開略大於肩，球棒舉高於耳朵旁，眼睛注視球。 (3)揮棒收棒：轉動身體重心從後腳移到前腳，球棒揮平，揮擊後雙手繼續推進收棒。 2. 分組練習揮棒動作，說說看你好朋友的揮棒動作如何？如何能做更有效的揮擊？</p> <p>四、綜合活動 1. 進行緩和運動。 2. 引導各組發表心得。</p> <p>五、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。</p> <p>六、球棒揮擊練習 揮棒練習擊中懸掛的報紙</p> <p>七、擊球跑分遊戲 規則： 1. 全班男女混和分成兩組，一組進攻另一組防守。 2. 進攻組輪流用球棒打擊海灘球，就依序跑向1、2、3壘回本壘。在防守者完成動作前能跑到一壘得1分、二壘得2分、三壘得3分、四壘得4分……依此類推。 3. 防守者接球後必須將球傳回呼拉圈內並將球舉高，此為防守成功，跑壘暫停並計分。總得分高組獲勝。利用放學課後，找一個適合的地方，和同學一起完成製作球棒和球，約朋友一起練習。 (1)討論哪個地方適合練習？（例如：附近球場、草坪、公園等。） (2)那些可以當作球棒（例如：捲報紙、加油棒等。） (3)那些可以當球（例如：報紙團、塑膠袋團等。）</p> <p>八、綜合活動</p>	<p>2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p>意的安全。</p>
---	---	--	--	---	---	---	---	--------------

						進行緩和運動。和大家分享一下你約了誰到哪裡？用什麼玩打擊遊戲？好玩嗎？打擊有進步嗎？			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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。