

嘉義縣番路鄉黎明國民小學

111 學年度第一學期三年級普通班健康與體育領域課程計畫(表 11-1)

設計者：程金得

第一學期

教材版本		南一版第五冊			教學節數		每週(3)節，本學期共(63)節			
課程目標		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過參與活動，認識並適應新環境。</li> <li>2. 能積極實踐書包減重。</li> <li>3. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式；不小心傷害到別人時，能道歉並遵守約定。</li> <li>4. 能在日常生活中用健康的態度尊重、體諒別人。</li> <li>5. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣；確實做到促進健康的行為。</li> <li>6. 能於引導下正確使用健保卡或全民健保相關功能。</li> <li>7. 能於日常生活中做出適當的選擇，落實吃當季、食在地的理念。</li> <li>8. 能針對飲食營養不足的部分提出改善方法及建議，增進健康生活。</li> <li>9. 表現出學習精神，利用課間時間練習跑步以求進步。</li> <li>10. 於運動時注意並展現相關保健行為。</li> <li>11. 能於拋接活動中順利的和他人合作展現拋接動作。</li> <li>12. 能表現出學習精神，並利用時間練習，改善動作以求進步。</li> <li>13. 能主動參與傳接球與運球的活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。</li> <li>14. 能將毛巾的使用方法運用在生活中；課後時間能與家人一同玩毛巾操，並發想用身體部位與毛巾互動。</li> <li>15. 能主動參與踢毽活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。</li> </ol>								
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 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了	1	健體-E-A1	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	Aa-II-1 生長發育的 意義與成長個別 差異。 Fa-II-2 與家人	1. 能了解生長發育的 意義與個別差異，並 促進和諧相處 2. 能覺察到個別差 異，並能接納與尊重 3. 在家人與朋友間能 表現出良好的溝通與 相處技巧	【活動 1】有什麼不一樣 (一)教師播放電子書的課文 內容。 1. 跟著荳荳一起觀察，升上 三年級後，有哪些跟以前不 同的地方？ 2. 說一說，你還發現哪些跟	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等 教育 性 E2 覺知 身體意象對 身心的影響 ◎家庭暴力 防治 法 E8 認識	

				校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	及朋友良好溝通與相處的技巧。		以前不一樣的地方？ 3. 升上三年級後，有什麼感覺？ (二)問題討論：升上三年級後，如果遇到這些情況，你該怎麼做？ 1. 制服和褲子變短了 2. 換了新老師 3. 好朋友跟我不同班了 4. 上整天課的日數變多了 5. 書本變多、書包變重：學習整理書包書包減重的方法。 (三)認識新朋友 (四)師生共同歸納 【活動 2】我準備好了 (一)闖關認識新環境 1. 第一關：認識朋友大任務。 2. 第二關：認識老師大行動。 3. 第三關：尋找教室大挑戰—找到各個科任教室的位置。 4. 補充活動：完成任務大成功。		兒少保護。 ◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。
貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 認識滾翻、支撐、平衡與擺盪動作 2. 表現與欣賞他人滾翻、支撐、平衡與擺盪動作	【活動 1】安全的墊上運動 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 帶領學童體驗躺在軟墊上，如何進行身體伸直滾翻；若是無法自行滾翻，由教師或同學協助滾翻。 2. 帶領學童體驗躺在軟墊上，如何進行身體團身滾翻；若無法自行滾翻，由教師或同學協助。 3. 教師引導學童進行討論	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 ◎性侵害犯罪防治 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸	

							(三)教師歸納 【活動 2】墊上玩遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 平衡真好玩 2. 轉圈圈 3. 討論活動 (三)教師歸納		凌的概念及其求助管道。	
第二週	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 能了解與家人及朋友良好溝通與相處的技巧 2. 能表現出與家人及朋友良好的溝通與相處技巧	【活動 2】我準備好了 (二)討論時間 1. 「認識朋友大任務」的心得發表。 2. 「認識老師大行動」的心得發表。 3. 「尋找教室大挑戰」的心得發表。 (三)師生共同歸納 (四)完成課本上的題目並跟同學分享。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 ◎家庭暴力防治 法 E8 認識兒少保護。 ◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
	貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 認識滾翻、支撐、平衡與擺盪動作 2. 表現與欣賞他人滾翻、支撐、平衡與擺盪動作	【活動 2】墊上玩遊戲 • 動物闖關趣 (一)熱身活動，尤其是手腳、手腕、腳踝等部位，亦可利用跑步來熱身。 (二)本學習活動可以當成闖關方式，循環進行海豹行→毛毛蟲→兔跳→螃蟹行。 (三)討論活動 1. 像海豹一樣撐在墊子上時，要如何前進？能嘗試不同姿勢或動作？ 2. 請完成動作的學童發表如何撐在墊子上，用雙手往前	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 ◎性侵害犯罪防治 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管	

							<p>移動。</p> <p>3. 像螃蟹一樣雙手雙腳反向撐在墊子上時，要如何前進？是不是可以嘗試不同姿勢或動作？</p> <p>4. 進行練習這些動作時，怎麼維持身體重心來保持平衡與同學們分享。</p> <p>(四)教師歸納：無法在墊上移動得很順利，可能是身體重心不對或是手臂的力量不夠。多利用時間練習，可以體驗身體重心，並增加手臂的力量。</p>		道。	
第三週	<p>壹、健康一把罩</p> <p>一. 我升上三年級了</p>	1	健體- E-A1	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p>	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	<p>1. 認識身體各部位功能與衛生保健的方法</p> <p>2. 能確實演練衛生保健的方法於實際生活</p>	<p>【活動 3】我的好幫手</p> <p>(一)討論時間</p> <p>1. 教師播放電子書情境圖，進行問題討論：萱萱穿衣服時，發生了什麼事？</p> <p>2. 為什麼衣服會穿不下？</p> <p>3. 自己有沒有發現衣服太小的經驗？</p> <p>4. 從哪些地方會發現身體長大了？</p> <p>(二)師生共同歸納</p> <p>(三)認識骨骼、軟骨、肌肉及關節。</p> <p>(四)要怎麼做才能和骨骼、軟骨、肌肉及關節做好朋友呢？</p> <p>(五)教師播放電子書情境中，骨骼、軟骨、肌肉及關節的對話。</p> <p>(六)體驗時間</p> <p>(七)師生共同歸納</p> <p>(八)好幫手大顯身手</p> <p>1. 試試看，運用骨骼、軟骨、肌肉及關節的奇妙組</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎性別平等教育</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>◎生命教育</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>	

							合，完成指定動作 2. 想一想，做一做，運用好幫手設計兩個動作，並和同學一起做做看。 3. 教師播放音樂，學童運用自己設計的動作，隨著音樂律動。 4. 師生共同歸納：骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，能讓我們做許多動作。			
貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 認識滾翻、支撐、平衡與擺盪動作 2. 表現與欣賞他人滾翻、支撐、平衡與擺盪動作 3. 運用滾翻、支撐、平衡與擺盪動作達成教師指派任務	【活動3】滾翻前練習 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 雙腳伸直倒立 2. 抱膝搖籃 3. 雞蛋滾 4. 我是神槍手 (三)師生共同討論 1. 在「抱膝搖籃」活動中，如何讓身體順利回到第一個動作？ 2. 進行「雞蛋滾」的活動時，偏移了路線滾到墊子外面，該怎麼調整？ 3. 在「雞蛋滾」的活動中，滾動時手會鬆開，無法抱住雙腳，該怎麼注意調整？ 4. 在「我是神槍手」活動中，單邊側滾容易完成嗎？請學童發表看法。 (四)歸納總結 1. 練習這些動作時，要能運用自己身體的滾翻及移動力完成各項動作。 硬 進行身體移動至改變動作時，能保持身體平衡。 (五)我做到了：經過練習後，請學童依自己的學習狀	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。		

							況作答。			
第四週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 能了解身體各部位的功能與衛生保健的方法，來促進健康的生活	【活動3】我的好幫手 (一)骨骼的生長 (二)愛護骨骼、軟骨、肌肉及關節 1. 運動、營養與睡眠是骨骼、軟骨、肌肉及關節成長的三大要素。 2. 師生共同歸納 (1)規律運動、足夠的營養和充足的睡眠，是幫助骨骼、軟骨、肌肉及關節健康生長最重要的方法。 (2)下課時到戶外運動、曬太陽，讓骨骼更健康。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 認識滾翻、支撐、平衡與擺盪動作 2. 表現與欣賞他人滾翻、支撐、平衡與擺盪動作 3. 運用滾翻、支撐、平衡與擺盪動作技能的練習達成教師指派任務	【活動4】我是墊上高手 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 頸肩倒立 2. 前滾翻預備動作練習 3. 斜坡前滾翻 (三)師生共同討論 1. 斜坡前滾翻是否比較容易完成？ 2. 若是同學害怕進行前滾翻動作，可以如何鼓勵他勇於嘗試？ • 前滾翻 (一)教師說明前滾翻的動作要領時，可請一位學童示範，教師在旁協助。 (二)分解動作 (三)師生共同討論 1. 斜坡前滾翻動作與平面前滾翻動作，你覺得哪一種方式較容易完成？ 2. 若是同學害怕進行前滾翻	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	

							動作，可以如何鼓勵他勇於嘗試？ (四)活力存摺：請學童依學習滾翻動作時的情形，完成課本的活力存摺。 (五)師生共同歸納：平時多練習並熟練滾翻動作，才能在緊急狀況做出保護的反應動作。			
第五週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	健體-E-A1	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 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.能注意身體各部位功能是否正常運作 2.能確實演練衛生保健的方法於實際生活 3.能展現正確的衛生保健方法來促進健康	【活動4】書包好主人 (一)討論時間：小吉怎麼了？ (二)教師歸納說明 (三)書包過重了嗎？ (四)師生共同歸納 (五)書包減重大作戰 (六)正確背書包，健康長得高。 (七)活力存摺 (八)師生共同歸納，	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 E2 理解人的身體與心理面向。	
	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	2	健體-E-A2 健體-E-C3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識跑、跳與行進間投擲的動作 2.描述出跑、跳與行進間投擲的分解動作 3.透過跑、跳與行進間投擲的動作分解，探索遊戲的達成技巧。	【活動1】正確的擺臂 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.跑步體驗 2.正確的擺臂動作 3.全速前進 (三)做做看：負重擺臂 【活動2】快跑小子 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.正確的跑步動作 2.兩人變速跑 3.分組追趕跑 (三)總結活動 1.教師表揚表現好的學童，給予鼓勵，並請他示範給其	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

							他同學觀摩。 2. 鼓勵學童多多練習，培養正確的跑步動作。			
第六週	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1	健體-E-B1 健體-E-C2	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 認識情緒的類型與調適方法	【活動 1】認識不同的情緒 (一)比手畫腳猜情緒 (二)教師繼續播放電子書，請學童觀察不同情境，觀察後將自己配對的情境與情緒連線。 (三)教師歸納：情緒有很多種，每個人對情緒也有不同看法，我們要尊重彼此。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 ◎家庭暴力防治 法 E8 認識兒少保護。	
	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝	2	健體-E-A2 健體-E-C3	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 透過奧林匹克運動會的起源，探索奧林匹克運動會的訴求 2. 遵守跑、跳與行進間投擲的遊戲規則，追求運動家精神	【活動 2】快跑小子 • 步步為營 • 跑步後保健 【活動 3】奧林匹克的由來 (一)教師說明目前奧林匹克 100 公尺世界紀錄保持人博爾特的故事。 (二)奧林匹克的由來 (三)教師統整：整理相關奧林匹克運動的起源和訴求，讓學童發表感言。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第七週	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1	健體-E-B1 健體-E-C2	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 覺察各種情緒的類型與調適方法	<b>評量週</b> 【活動 2】情緒處理器 (一)教師播放電子書，引導學童說一說自己看到了什麼行為。 (二)教師引導學童觀察課本情境。 (三)演練時間 (四)師生共同歸納：當你因為別人的行為感到不愉快時，可以用溫和的語氣向他勸說，冷靜的與人溝通，才能化解不愉快的情緒。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

							(五)教師總結：了解排解情緒的技巧，我們也可以學會控制情緒，更合理的表達情緒。			
	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	2	健體-E-A2 健體-E-C3	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 運用跑、跳與行進間投擲的技巧進行遊戲 2. 運用遊戲的設計提高學生參與跑、跳與行進間投擲練習的興趣	<b>評量週</b> 【活動4】100公尺挑戰賽 (一)教師帶領學童做適當的暖身操，分組讓學童競賽。 (二)教師將學童帶至平坦安全的場地，進行跑步活動。 (三)鼓勵學童利用課餘時間進行100公尺跑步競賽，並將成績記錄下來。 (四)總結活動 (五)完成活力存摺：和同學合作，利用課餘時間練習跑步，請同學幫你測量並記錄跑100公尺的秒數(或複印附錄三素養評量單使用)。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第八週	壹、健康一把罩 二.我是EQ高手	1	健體-E-B1 健體-E-C2	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 能覺察各種情緒的類型與調適方法 2. 能表現出與家人及朋友良好的溝通與相處技巧	【活動2】情緒處理器 (一)「我訊息」是表達「我」的想法，而非指責對方。說出「我的感受」讓對方了解，並聆聽對方想告訴自己的事情。 (二)教師播放電子書，引導學童說一說，要怎樣運用「我訊息」？ (三)演練時間 (四)師生共同歸納：「我訊息」是很好的溝通方式，能讓人心情平和的與人對話，避免不必要的衝突。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	
	貳、運動真快樂 七.拋接真有趣	2	健體-E-C2	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接	1. 認識網/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、	【活動1】拋球高手 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 原地向上拋接 2. 拋接繞圓錐	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

					<p>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>人與球關係攻防概念。</p>	<p>3. 自拋穿接</p> <p>(三) 做做看</p> <p>(四) 教師鼓勵學童多利用課間時間來練習，以增加球感。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 砲彈攻擊</li> </ul> <p>(一) 場地布置</p> <p>(二) 教師先示範相關動作，再請學童操作練習。</p> <p>(三) 是否能準確的擊中地上標示的圓圈。</p> <p>(四) 學童練習不同距離的拋球手感。</p> <p>(五) 要求須準確落下的範圍，並統計達到的次數。</p> <p>(六) 請學童試著體驗拋球的感覺並說出來，與同學討論。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 熱線你和我</li> </ul> <p>(一) 在場上設立幾個數字點，教師說出一組數字，讓學童分組進行拋投過網，哪一組快速將教師說出的數字全部拋中便獲勝。</p> <p>(二) 教師可視情況增減數字長度，或者可以要求依序完成數字串，增加比賽的趣味性，讓學童更投入於活動，藉此增強學童練習意願，增加球感。</p> <p>(三) 一段時間後，調整隔線高度及限定拋起界線遠近，讓學童嘗試在不同的遠近拋起，及拋過不同高度的隔線，讓學童體驗練習拋球球感。</p> <p>(四) 想一想：活動後，讓學童發表感言，嘗試說出拋過</p>		
--	--	--	--	--	---	-------------------	---	--	--

							的高度及拋出距離不同時，需要如何做出調整？教師從旁引導，如膝蓋再用力、手部用力、拋起角度等不同因素，讓學童練習並找出方法。 (五)總結活動			
第九週	壹、健康一把罩 二.我是EQ高手	1	健體-E-B1 健體-E-C2	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 能覺察各種情緒的類型與調適方法 2. 能表現出與家人及朋友良好的溝通與相處技巧	【活動3】麥麥怎麼了 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察同學們對麥麥說的話。 (二)教師提問： (三)請學童討論情境中不同角色說的話。 (四)教師歸納： (五)同理心考驗 1. 請學童選選看，把自己覺得有同理心對話的打√。 2. 請學童上臺演練，再請學童說說看，運用「同理心」有什麼好處？ (六)師生共同歸納 (七)「誰有同理心」遊戲	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
	貳、運動真快樂 七.拋接真有趣	2	健體-E-C2	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。	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、	1. 認識網/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 2. 在實際練習中能表現出人與人、人與球關係攻防的技巧	【活動2】接球高手 (一)熱身活動 (二)發展活動：練習用手進行不同的拋接。 1. 落地彈接 (1)將球往前方拋出後，等待球落地彈起一次後，在球落地前，往前行進將球接起。 (2)動作要領：要做到眼睛注視球，手伸出要到位、腳要快速移動。 2. 移位拋接球 (1)教師將球往前拋出，球拋出後喊一下口令，學童聽到	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

					人與球關係攻防概念。		<p>口令後判斷球落地的方向，啟動往球可能落地的方向跑，在球落地前將球接住。</p> <p>(2)全班了解活動過程後，讓學童兩人一組合作練習拋接，一人拋，一人嘗試在球落地前將之接起。</p> <p>(3)練習一段時間後，教師可以指導學童提升動作難度，例如：背向拋球後轉身再出發接球，或將球拋遠一點，藉由動作的難度，提升學童拋接的技巧。</p> <p>(4)和學童討論如何才能有效的在球落地前，將球接起。</p> <p>(5)請表現優異的組別分享。</p> <p>(6)說一說，與同學共同討論。</p> <p>3. 接球小達人</p> <p>(1)將學童三至四人分組，三人於網前將球依序拋過網，一人闖關，闖關者邊跑邊接住對方拋過網的球。</p> <p>(2)闖關者接球站穩後拋回給對方，繼續移動接住下一位拋出的球。</p> <p>(3)拋球組的學童不可同時將球一起拋出，每次拋球時間最好間隔 10 秒以上；教師可以視學童接球情形增加或減少秒數。</p> <p>(三)總結活動</p>			
第十週	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1	健體-E-B1 健體-E-C2	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧	<p>1. 能覺察情緒的類型與調適方法。</p> <p>2. 能向同學說明與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p>【活動 4】修復情緒再出發</p> <p>(一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察麥麥因為同學的話語感到生氣的狀況。</p> <p>(二)教師提問：當不好的情緒來臨時，我們要怎麼處理</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

			4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。		才不會傷害自己及他人呢？ (三)演練時間：教師指導學童分組，演練課本提供的三個溝通技巧，熟練後可再嘗試練習不同方法。 (四)師生共同歸納 (五)教師繼續播放電子書，提醒學童，情緒難免會失控，如果不小心傷害到他人，可以用哪些有效的方法處理？ (六)教師總結 (七)活力存摺：你能做到尊重自己及關懷他人的好行為嗎？			
貳、運動真快樂 七. 拋接真有趣	2	健體-E-C2	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. 能表現網/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。 2. 能運用人與人、人與球關係攻防概念，進行比賽 3. 透過基本動作練習，增進擊球技巧與策略的延伸。	【活動3】拋接競賽 (一)熱身活動 (二)發展活動：練習在不同距離將球往上拋過網，完成拋接。 1. 隔網拋接 (1)兩人一組，距離約3公尺，站在網子的兩邊互相拋接球。 (2)統計1分鐘內可以完成幾次拋接活動，越多次越佳。 (3)教師視狀況調整拋接完成時間，統計各組學童完成次數，對於完成次數佳者，讓其示範給同學觀摩。 (4)更改拋接距離，讓學童適應更遠的拋球球感，將學童拋接情形記錄下來，教師嘉獎表現佳者，並讓其示範。 (5)討論距離的遠近和完成拋接時，拋球的用力情形、拋接時球飛行的路線有何不同 (6)學童依觀察後的心得，修	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

							<p>正動作後再次練習，將完成次數統計</p> <p>2.4 人你拋我接</p> <p>(1)四人一組，兩兩站在網子的兩邊互相拋接，球落在對方場地裡得分；球若出界，則由對方得分。</p> <p>(2)球若在自己的場地範圍內落地，則失分，由得分方重新開始發球拋接。</p> <p>(3)只能將球由下往上拋出，不可直接扣球或跳殺；接球者要快速移位並努力接球。</p> <p>(4)教師給予表現較佳的隊伍鼓勵，並請他們做示範，讓學童觀察。</p> <p>(5)學童再次練習，修正動作。</p> <p>3. 攻守一級棒</p> <p>(1)引導學童找出解決問題的技巧，並再次進行活動練習。</p> <p>(2)專心觀察場上的情形，隨機應變。</p> <p>(三)完成活力存摺</p> <p>(四)總結活動</p>			
第十一週	<p>壹、健康一把罩</p> <p>三. 健康保衛戰</p>	1	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-A2</p> <p>健體-E-A3</p>	<p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-II-1 遵</p>	Da-II-1 良好的衛生習慣。	<p>1. 認識良好的衛生習慣及實踐它</p> <p>2. 能注意並遵守良好的衛生習慣，以維持健康的生活</p>	<p>【活動1】同樂會</p> <p>(一)引起動機：教師詢問學童過往準備同樂會食物的經驗。</p> <p>(二)教師播放電子書，請學童觀察主角們準備食材的動作。</p> <p>(三)教師提問</p> <p>1. 從情境中觀察到什麼動作？</p> <p>2. 情境中的行為是否衛生？</p> <p>請學童將不衛生的行為圈起</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎科技教育</p> <p>科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。</p>	

				守健康的 生活規 範。			來，並與同學討論。 3. 如果是不衛生的行為？原 因為何？ 4. 這些不衛生的行為，可能 會對身體有什麼影響？ 5. 主角們應該怎麼做才是正 確的呢？ (四)進行「○×大考驗」遊 戲，以複習上課的內容。 (五)師生共同討論學童答題 錯誤的項目，應該如何改 進。 (六)師生共同歸納			
	貳、運動真 快樂 八. 一起來 玩球	2	健體-E-C1	1d-II-2 描 述自己或 他人動作 技能的正 確性。 2c-II-2 表 現增進團 隊合作、 友善的互 動行為。 4d-II-2 參 與提高體 適能與基 本運動能 力的身體 活動。	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、空 間及人 與人、 人與球 關係攻 防概 念。	1. 能描述陣地攻守性 球類運動相關的人與 人、人與球關係攻防 概念 2. 能表現出陣地攻守 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、停球等 動作 3. 能參與陣地攻守性 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 練習	【活動1】傳接球高手 (一)準備活動 1. 暖身運動 (1)拋球練習 (2)左右手撥球練習 (3)持球繞身體練習 (二)發展活動 1. 嘗試不同距離的傳球 2. 想一想 • 反彈傳接球（第一節） • 胸前傳接球 • 雙手過頂傳接球（第二 節） • 雙手肩上傳接球 • 一對多傳球 • 行進間傳球	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通 合作與和諧 人際關係。	
第十二週	壹、健康一 把罩 三. 健康保 衛戰	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	2a-II-1 覺 察健康受 到個人、 家庭、學 校等因素	Fa-II-2 與家人 及朋友 良好溝 通與相	1. 能覺察並注意與家 人及朋友良好溝通與 相處的技巧。	【活動2】哎呀！生病了！ (一)教師朗讀「羅塔和他的 朋友們」繪本，以故事主角 羅塔出發，引導學童思考勝	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎科技教育 科 E1 了解 平日常見科 技產品的用	

				之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	處的技巧。		胃炎對健康的影響。 1. 教師提問 2. 請學童自由發表看完繪本的心得。 (二)教師播放電子書，引導學童觀察阿倫病症的插圖，再請學童回想自己是否也有出現過相同的情形。 (三)請學童思考，自己出現這些症狀時，通常是因為什麼情況造成的？ (四)教師詢問學童，吃不乾淨的東西、食物沒煮熟、沒洗手、與病患分享食物等，為什麼會引起這些病症？ (五)師生共同歸納		途與運作方式。	
貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	健體-E-C1	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能表現出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、停球等動作 2. 能運用人與人、人與球關係攻防概念進行遊戲 3. 能參與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、停球之練習	【活動1】傳接球高手 • 移位傳接球（第一節） (一)教師講解、示範 (二)指導學童先以走動方式傳接球，待熟練後再以小跑步方式進行。 (三)教師引導學童充分合作，交互練習至動作熟練。 (四)分組競賽 (五)討論時間 (六)歸納總結 • 傳接球快遞（第二節） (一)準備活動 1. 暖身運動 2. 布置彈跳訓練場地 3. 體適能活動 (1)彈跳訓練 (2)折返跑 (二)發展活動 1. 複習地板傳接球、胸前傳接球、過頂傳接球及雙手肩上傳球。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。		

							2. 傳接球快遞遊戲規則說明 (三)想一想，除了計算次數判定勝負之外，還有什麼方式？(如完成時間的多寡) (四)我做到了：教師指導學童進行課本中自我評量 (五)歸納總結			
第十三週	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 能覺察並注意與家人及朋友溝通與相處的模式和經驗。 2. 能展現出與家人及朋友良好溝通與相處的技巧	【活動2】哎呀！生病了！ (一)教師引導學童認識不同傳染病的傳染途徑，討論傳染病與傳染途徑的關聯後，請學童再討論出同一途徑的傳染病。 1. 不潔食物或飲水傳染 2. 接觸傳染 3. 飛沫傳染及空氣傳染 4. 蟲媒傳染 5. 教師補充說明 (二)教師提問：怎麼做才能防治傳染病呢？ (三)教師進一步帶學童討論預防傳染病的方法，並能夠落實在日常生活當中。 (四)正確的洗手方式與時機	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎科技教育 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。 ◎環境教育 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。	
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	健體-E-C1	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。	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	1. 能描述及表現出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、停球等動作 2. 能運用人與人、人與球關係攻防概念進行攻防比賽	【活動2】運球我最行 (一)準備活動 1. 暖身運動 2. 運球打招呼 (二)發展活動：教師講解示範基本傳球動作後，讓學童分組練習。 1. 複習地板傳接球、胸前傳接球及肩上傳接球。 2. 原地單手運球 3. 原地換手運球 4. M 字形換手運球 5 遊戲變化 • 行進間變換運球	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎環境教育 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。	

					間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		<p>(一)複習原地單手運球、換手運球及M字形換手運球。</p> <p>(二)斜線運球</p> <p>(三)側併步運球</p> <p>(四)後退運球</p> <p>(五)教師請學童想一想並分享，還有哪些不同的運球方式。</p> <p>(六)綜合活動～運球接力賽</p> <p><b>【活動3】奪寶大作戰</b></p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 暖身運動</p> <p>2. 學童繞籃球場跑2圈。</p> <p>3. 體適能遊戲：運球打招呼</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 複習原地單手運球、換手運球及M字形換手運球。</p> <p>2. 教師說明奪寶大作戰活動規則。</p> <p>(三)綜合活動～分組討論</p> <p>1. 針對比賽的過程及結果進行討論。</p> <p>2. 怎樣才能更有效率的拿回更多的圓錐</p> <p>3. 討論後再進行比賽。</p> <p>(四)歸納總結</p>		
第十四週	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 運用情緒的類型與調適方法，處理生活中的人際關係	<p><b>評量週</b></p> <p><b>【活動3】醫師您好</b></p> <p>(一)教師提問</p> <p>(二)教師介紹健保卡</p> <p>(三)請學童思考，自己給醫師看診時，醫生會吩咐哪些注意事項？</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>(五)認識健康存摺</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎科技教育 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。 ◎環境教育 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染

									與資源耗竭的問題。	
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	健體-E-C1	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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。	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、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能參與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、停球之基本動作練習 2. 能運用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、停球之基本動作於競賽中，靈活運用 3. 能遵守球類的競賽規則	【活動4】突破重圍 (一)準備活動 1. 暖身運動 2. 布置彈跳訓練場地 3. 體適能活動 (1)彈跳訓練 (2)折返跑 (二)發展活動：教師講解示範基本傳球動作後，讓學童分組練習。 1. 複習雙人移動傳接球及運球。 2. 遊戲規則 3. 分組各練習數次，熟練後進行比賽。 (三)想一想 1. 活動中有無違規的行為發生？ 2. 有無肢體碰撞？ 3. 如何發揮團隊的戰術，快速擺脫並穿越防守組至安全區內？ 4. 討論後再次進行比賽。 (四)歸納總結 (五)完成活力存摺 (六)注意事項	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎環境教育 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。	
第十五週	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 能運用情緒類型相對應的調適方法，調整自己的心情 2. 能展現出相對應調整情緒的方法	【活動3】醫師您好 (六)健康存摺知多少 (七)看診結束之後，還要做什麼動作？ (八)師生共同討論 (九)教師總結	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎科技教育 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。 ◎環境教育 環 E15 覺知能資源過度利用會	

									致環境汙染與資源耗竭的問題。	
			健體-E-B3 健體-E-C2	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。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1. 能認識暖身、伸展動作，並能表現於自己身上 2. 能主動參與、樂於嘗試不同類型的暖身、伸展動作，並把握其原則	<b>貳、運動真快樂</b> <b>九. 巾彩舞動</b> <b>【活動 1】毛巾好朋友</b> (一)引起動機 (二)發展活動 1. 由學童用毛巾做拋、接、甩、轉的動作，操作毛巾的位置，可以從原地不動到轉身、繞圈、跨步、移動等方式與毛巾互動。 (1)自拋自接 (2)頭上繞圈 (3)掌中旋轉 (4)甩動毛巾 (5)螺旋槳 (6)天旋地轉 (7)巾手臂 (8)你丟我接 2. 詢問學童是否有看過或玩過拋接毛巾遊戲？ 3. 如果毛巾不小心掉到地上了，撿起來洗一洗、擰乾並將毛巾晾乾，延伸至生活素養實踐，讓學童學會幫忙做家事。 (三)結束分享活動 <b>【活動 2】舞巾真好玩</b> (一)引起動機 (二)發展活動：讓學童自拋毛巾，再用身體部位去接住毛巾。 1. 脖子接 2. 手臂接 3. 手背接 4. 伸腳接	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

貳、運動真快樂  
九. 巾彩舞動

2

							<p>(三)詢問學童是否看過或玩過特別的身體部位接毛巾遊戲？</p> <p>(四)請學童完成課本表格</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 巾巾相連默契十足</li> </ul> <p>(一)全班分成兩組，進行毛巾傳接任務，用身體各部位去傳遞毛巾，最快全組完成為優勝。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 手掌傳接</li> <li>2. 手臂傳接</li> </ol> <p>(二)創意 GO GO GO</p> <p>(三)結束分享活動</p>			
第十六週	<p>壹、健康一把罩</p> <p>四. 營養補給站</p>	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	<p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>1. 了解飲食選擇的影響因素及獲得健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>【活動1】吃當季、食在地</p> <p>(一)教師播放電子書的課文內容，請學童觀察阿倫和媽媽到超市購物的情形。</p> <p>(二)教師提問</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從課本情境中可以知道冬季的當季果有哪些？</li> <li>2. 還有哪些是現在當季的水果？</li> <li>3. 最近到賣場或水果攤時，是否看過正在特價的水果？你最常看到的是哪些水果？</li> <li>4. 課本中提到採購當季水果的好處有哪些？還有其他的好處嗎？</li> </ol> <p>(三)教師說明</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 橘子及棗子就是冬季當季的水果。</li> <li>2. 在賣場裡數量較多或是特價拍賣的水果，大部分都是當季的水果。</li> <li>3. 採購當季水果的好處</li> </ol> <p>(四)誰是當季大明星</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學童參考賣場的 DM，將自己最想買的蔬果寫下來。</li> </ol>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

							<p>2. 教師提問</p> <p>3. 計時PK賽</p> <p>(五) 教師提問</p> <p>1. 吃當季水果除了新鮮、便宜外，還有哪些好處呢？</p> <p>2. 要如何知道現在的當季蔬果是什麼？可以使用哪些方法？</p>			
	<p>貳、運動真快樂</p> <p>九. 巾彩舞動</p>	2	<p>健體-E-B3</p> <p>健體-E-C2</p>	<p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</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>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>1. 能參與暖身、伸展動作，並把握原則</p> <p>2. 能與團隊表現聯合性動作，配合整體表演</p> <p>3. 主動參與與嘗試音樂律動與模仿性創作舞蹈</p>	<p>【活動3】巾舞門</p> <p>• 個人伸展</p> <p>1. 雙手向上挺舉，左右側彎伸展</p> <p>2. 上舉前彎</p> <p>3. 大腿伸展</p> <p>• 雙人伸展</p> <p>教師指導學童2拍一個動作，完成整套雙人動作。</p> <p>1. 兩人面對面互拉住兩條毛巾兩端，兩人同時毛巾上舉轉身成背對背。</p> <p>2. 同時轉向另一側轉身回面對面姿勢。</p> <p>(四) 教師提問</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無	
第十七週	<p>壹、健康一把罩</p> <p>四. 營養補給站</p>	1	健體-E-A1	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p>	<p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>1. 了解飲食選擇的影響因素，並有正確的選擇</p> <p>2. 能操作3C產品來獲得健康安全消費的訊息與方法，並與他人討論發表</p>	<p>【活動1】吃當季、食在地</p> <p>(六) 教師播放電子書，引導學童觀察店員推薦阿倫及媽媽買在地食物的情境。</p> <p>(七) 教師提問</p> <p>1. 吃在地食物有哪些好處？</p> <p>2. 我們可以在哪裡買到這些在地蔬果？</p> <p>3. 採買蔬果時，要如何分辨是在地或是進口的呢？</p> <p>(八) 演練時間</p> <p>(九) 師生共同歸納</p> <p>(十) 補充活動 一五感遊戲</p> <p>1. 視覺</p> <p>2. 嗅覺</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無	

							3.味覺 4.支援前線 5.活動結束，請學童分享心得。			
	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	2	健體-E-B3 健體-E-C2	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。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 主動參與、樂於嘗試音樂律動與模仿性創作舞蹈 2. 能與團隊表現聯合性動作，配合整體表演 3. 運用肢體動作結合音樂律動進行模仿性創作舞蹈	【活動4】「巾舞門」展演 (一)請學童一起舞動毛巾做運動。 1. 有禮小舞士 2. 左右開弓 3. 前弓後箭 4. 馬步轉體 5. 金雞獨立 6. 扭轉乾坤 7. 雙巾齊發 •「巾舞門」展演 (一)每組同學進行討論巾舞門展演的動作順序。 (二)各組同學重組完八個動作順序後，就開始進行練習，包含展演時的隊形及最後的團體結束動作(ending pose)。 (三)教師提醒 (四)教師總結與歸納今日比賽表現 (五)活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本的自我檢測，可以做到的在□中打√，未做到再練習	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第十八週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	健體-E-A1	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1. 認識食物與營養的種類和需求	【活動2】神奇的食物王國 (一)教師發表課程引言 (二)教師播放電子書情境 (三)補充活動：認識營養素 (四)教師引導學童了解不同食物含有不同營養素，營養素能幫助身體維持健康，缺	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

							一不可，並介紹營養素的種類及功能。 1. 水 2. 脂肪 3. 醣類 4. 蛋白質 5. 維生素 6. 礦物質			
貳、運動真快樂 十. 踢毽樂趣多	2	健體-E-A3 健體-E-C3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 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。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 認識體適能相關的活動-民俗運動基本動作 2. 能表現民俗運動基本動作 3. 參與民俗運動並提高個人體適能	【活動1】有趣的童玩—踢毽子 (一)準備活動 1. 暖身+伸展運動 2. 布置體適能活動場地 3. 體適能活動～繩梯敏捷訓練 (二)發展活動 1. 教師請學童發表對毽子的了解，並引導閱讀課文內容。 2. 教師說明毽子的由來 3. 踢毽具有靈巧、簡便、經濟的特色 4. 毽子的玩法多樣、有趣 5. 踢的聯想 6. 毽子的製作方式 • 毽子遊戲～接毽子 (一)教師示範並指導學童 (二)學童分組練習並進行接毽活動。 • 接毽拳 (一)將學童分組練習並進行接毽活動。 (二)歸納總結  【活動2】踢拐好身手 (一)引起動機 1. 進行暖身+伸展運動 2. 進行體適能活動～繩梯敏	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無		

							捷訓練。 (二)發展活動 1.教師示範踢、拐、蹠的基本動作，並讓學童使用繫繩毬練習。 2.鼓勵學童努力完成動作，熟練後可嘗試將繫繩移除，對於未完成動作的學童進行加強指導。			
第十九週	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1	健體-E-A1	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1. 認識食物與營養的種類和需求	【活動2】神奇的食物王國 (五)教師指導學童完成連連看 (六)補充活動：「營養素對對碰」遊戲 (七)教師繼續播放電子書，請學童觀察阿倫的早餐（一杯豆漿、饅頭夾蛋和一顆橘子）含有哪些主要的營養素？ (八)教師解說情境圖中食物的對話，說明每種食物除了含有主要營養素之外，還含有其他的營養素。 (九)挑戰時間	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
	貳、運動真快樂 十.踢毬樂趣多	2	健體-E-A3 健體-E-C3	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。 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。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能表現出民俗運動基本動作與串接 2. 配合團隊表現聯合性的民俗運動動作與串接 3. 參與體適能活動，增強個人體能	【活動2】踢拐好身手 3. 一踢一接 4. 連續踢毬 (三)我做到了：教師請學童完成課本表格 (四)歸納總結  【活動3】腳上功夫 (一)準備活動 1. 暖身+伸展運動 2. 布置體適能活動場地 3. 體適能活動~繩梯敏捷訓練 (二)發展活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

							1. 高高在上 2. 高手過招			
第二十週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態與營養的種類和需 求。	1. 了解飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態與營養的種類和需 求。 2. 透過報告展現家庭飲食的營養和需 求	<b>評量週</b> 【活動 3】請你跟我這樣吃 (一)教師引言：怎麼吃才能達到飲食均衡，讓我們一起學習「我的餐盤」六句口訣。 (二)我的餐盤 (三)教師指導學童觀察阿倫的午餐是否符合六句口訣的種類及分量，有的請打√。 (四)活力存摺：教師向學童說明三餐營養均衡是很重要的事情，請學童將自己今天三餐的飲食記錄在餐盤裡。 (五)互相觀摩：了解同學的狀況後，可以和同學一起討論，歸納出問題所在，並提出自己的建議。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
	貳、運動真快樂 十. 踢毽樂趣多	2	健體-E-A3 健體-E-C3	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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 配合團隊表現聯合性的民俗運動動作與串接 2. 參與體適能活動，增強個人體能	<b>評量週</b> 【活動 3】腳上功夫 3. 踢毽入洞 (三)綜合活動：踢準比賽  【活動 4】創意小玩家 (一)準備活動 1. 暖身+伸展運動 2. 布置體適能活動場地 3. 體適能活動～繩梯敏捷訓練 1. 默契十足 2. 你來我往 (二)完成我做到了：教師請學童完成課本表格 (三)完成活力存摺 (五)綜合活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

第二十一週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。與營養的種類和需求。	1. 了解飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態與營養的種類和需求 2. 透過報告展現家庭飲食的營養和需求	【活動3】請你跟我這樣吃 (一)教師引言：怎麼吃才能達到飲食均衡，讓我們一起學習「我的餐盤」六句口訣。 (二)我的餐盤 (三)教師指導學童觀察阿倫的午餐是否符合六句口訣的種類及分量，有的請打√。 (四)活力存摺：教師向學童說明三餐營養均衡是很重要的事情，請學童將自己今天三餐的飲食記錄在餐盤裡。 (五)互相觀摩：了解同學的狀況後，可以和同學一起討論，歸納出問題所在，並提出自己的建議。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
	貳、運動真快樂 十. 踢毽樂趣多	2	健體-E-A3 健體-E-C3	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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 配合團隊表現聯合性的民俗運動動作與串接 2. 參與體適能活動，增強個人體能	【活動3】腳上功夫 3. 踢毽入洞 (三)綜合活動：踢準比賽  【活動4】創意小玩家 (一)準備活動 1. 暖身+伸展運動 2. 布置體適能活動場地 3. 體適能活動~繩梯敏捷訓練 1. 默契十足 2. 你來我往 (三)完成我做到了：教師請學童完成課本表格 (四)完成活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本的自我檢測 (五)綜合活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

第二學期

教材版本		南一版第六冊			教學節數	每週(1)節，本學期共(60)節				
課程目標		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。</li> <li>2. 能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。</li> <li>3. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。</li> <li>4. 能了解社區藥局的功能。</li> <li>5. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。</li> <li>6. 透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。</li> <li>7. 知道提升體適能的方法及益處。</li> <li>8. 能做到每個動物的律動方式。</li> <li>9. 了解跳箱運動會運用身體哪些部位的肌力。</li> <li>10. 能說出參與單槓練習動作的感覺。</li> <li>11. 能學會桌球運動的技巧及比賽規則以精進桌球技能。</li> <li>12. 能在不同的危險情境下，即刻反應護身倒法動作來保護身體的重要部位。</li> <li>13. 辨別身體重要器官部位的防護概念。</li> <li>14. 能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。</li> <li>15. 知道如何擊地、高飛傳接球。</li> </ol>								
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 (無則免)
				學習表 現	學習內 容					
第一週	壹、健康齊 步走 一.成長加 油站	1	健體-E-A1 健體-E-A3	1a-II-1 認識身心 健康基本 概念與意 義。	Aa-II-1 生長發育 的意義與 成長個別 差異。	1. 認識生長發育的意 義與成長個別差異	<b>【活動1】我的成長</b> (一)討論時間：教師播放 電子書情境圖，請學童觀 察荳荳排隊的情形，並和 同學討論以下問題。 1. 荳荳遇到什麼問題？ 2. 為什麼按照身高排隊 時，荳荳會越排越後面？ 3. 荳荳心裡有什麼想法？ (二)照片分享 (三)師生共同歸納 (四)遊戲時間：蘿蔔蹲	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生E2理解人 的身體與心 理面向。 ◎性別平等 教育 性 E1認識 生理性別、 性傾向、性 別特質與性 別認同的多 元面貌。	

							(五)完成成長紀錄 (六)師生共同歸納		◎性侵害犯罪防治 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	2	健體-E-A1	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 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。	Ab-II-1 體適能活動。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。	1. 能描述生活中的體適能活動 2. 能運用戶外休閒運動基本技能於生活中 3. 培養戶外休閒運動基本技能	【活動1】假日休閒趣 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 問題討論：透過討論與分享，了解班上學童假日參與的休閒運動。 2. 說一說：與家人一起慢跑及騎自行車的經驗及感覺，對身體有什麼益處。 (三)教師歸納 【活動2】假日休閒趣 (一)準備活動 1. 教師詢問學童會不會騎自行車？ 2. 騎自行車的優點。 3. 討論與分享：騎自行車時需要哪些安全配備，以確保騎乘安全？ 4. 騎自行車的安全注意事項。 5. 教師巡視行間，給予協助。 (二)發展活動：一起來學騎自行車 1. 牽車走路 2. 上車 3. 滑行 4. 平衡 5. 踩踏板 (三)綜合活動：鐵馬闖關 1. 直線前進 2. S形路障 3. 分組操作 (四)教師歸納	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。	

第二週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	健體-E-A1 健體-E-A3	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1. 覺察生長發育的意義與成長個別差異	【活動2】成長萬事通 (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。 1. 荳荳發現了什麼事？ 2. 為什麼琪琪長得比同學高？琪琪的爸媽長得高，會影響琪琪的身高嗎？ 3. 爸媽長得高，孩子也會長得高嗎？ (二)討論時間 1. 請學童跟同學討論，除了遺傳，還有什麼因素會影響身體的生長發育呢？ 2. 影響身體生長發育的因素有很多，有的人在兒童期長得快，有的人到青春期末才發展迅速。 (三)如何幫助身體生長發育？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。 ◎性別平等教育 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 ◎性侵害犯罪防治 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 認識多樣化的體適能活動 2. 運用跑、跳與行進間投擲進行遊戲 3. 培養規律的體適能活動，並與他人分享	【活動3】慢跑真有趣 (一)準備活動 1. 暖身運動 2. 慢跑熱身 (二)發展活動 1. 慢跑動作 (1)手臂 (2)雙腳 (3)頭與肩 (4)呼吸要與跑步的動作互相協調，使兩者處於同一節奏上。 2. 跑走間歇練習 3. 猜一猜 4. 最佳領跑員 (三)綜合活動：讓學童發表實施慢跑運動後感想 (四)教師歸納	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。
第三週	壹、健康齊步走	1	健體-E-A1	1a-II-1 認識身心	Aa-II-2 人生各階	1. 認識人生各階段發展的順序與感受	【活動3】人生階段知多少	觀察評量 口頭評量	◎性侵害犯罪防治

<p>一. 成長加油站</p>		<p>健體- E-A3</p>	<p>健康基本概念與意義。</p>	<p>段發展的順序與感受。</p>		<p>(一)教師播放電子書情境圖，並請學童回答問題。 (二)照片分享 (三)教師以荳荳一家舉例，說明人的一生分為五種階段。 1. 嬰幼兒期 (0~6 歲) 2. 兒童期 (7~12 歲) 3. 青春期 (13~18 歲) 4. 成年期 (19~64 歲) 5. 老年期 (65 歲以上) (四)人生階段對對碰 (五)師生共同歸納</p>	<p>行為檢核 態度評量</p>	<p>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 ◎家庭暴力防治 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。</p>	
<p>貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保 六、舞動精靈</p>	<p>2</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2</p>	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 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。</p>	<p>Ab-Ⅱ-1 體適能活動。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>1. 認識多樣化的體適能活動 2. 運用跑、跳與行進間投擲進行遊戲 3. 培養規律的體適能活動，並與他人分享</p>	<p>【活動 4】800 公尺耐力跑 (一)準備活動 1. 引起動機 2. 暖身運動 3. 布置場地 (二)發展活動 1. 教師說明體驗活動的方式及流程。 2. 將學童分成場地及體驗兩大組，結束後互換。 3. 體驗時，以 4 人為小組，慢跑距離共 800 公尺。 4. 跑前叮嚀 5. 活動後，教師引導學童做收操動作，並記錄學童慢跑成績。 (四)綜合活動 【活動 5】運動做環保 (一)引起動機-運動做環保</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>	

							<p>(二)活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，進行課本的自我檢測，做到的打V，未做到再練習</p> <p>(三)教師歸納</p> <p><b>單元六、舞動精靈</b></p> <p><b>【活動1】動物王國</b></p> <p>(一)暖身運動</p> <p>(二)啟發及引導每個人盡可能的獨創自己的風格</p> <p>(三)鼓勵學童輪流模仿獅王，並帶領大家舞動身體、展現肢體律動</p> <p>(四)詢問學童是否有看過或認識這些動物？</p> <p>(五)結束活動</p>			
第四週	<p>壹、健康齊步走</p> <p>一.成長加油站</p>	1	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-A3</p>	<p>1a-II-2</p> <p>了解促進健康生活的</p> <p>方法。</p>	<p>Ea-II-1</p> <p>食物與營養的種類</p> <p>和</p> <p>需求。</p>	<p>1.了解食物與營養的種類</p> <p>和</p> <p>需求</p>	<p><b>【活動4】人生階段知多少</b></p> <p>(一)分享時間</p> <p>(二)教師提問：觀察家人的飲食習慣，你發現什麼？不同人生階段的家人，飲食慣和飲食需求有什麼不同？</p> <p>(三)分組討論如何關心家人的飲食需求。</p> <p>(四)教師播放電子書情境，說明荳荳和家人處在不同的人生階段，所需的營養也不同。</p> <p>(五)教師補充說明</p> <p>(六)討論時間</p> <p>(七)教師繼續播放電子書情境，說明除了注意人生各階段的飲食需求，還要養成良好的生活習慣，讓身體更健康。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎生命教育</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>◎<b>家庭暴力防治</b></p> <p>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。</p>	

							(八)健康理念宣導		
	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2	健體-E-B3 健體-E-C2	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 表現主動參與、樂於嘗試音樂律動與模仿性創作舞蹈 2. 配合團隊表現聯合性音樂律動與模仿性創作舞蹈 3. 能描述分享音樂律動與模仿性創作舞蹈的心得感想	【活動2】動物嚇嚇叫 (一)暖身運動 (二)學童能依課本中的動物形態，進行模仿及想像。 (三)教師將學童分組，每一組各扮演、模仿一種動物，然後再進行輪流模仿。例如：原本模仿創作驢子動作的人，下一次就換模仿創作烏龜……以此類推。可參考課本的動物圖片，詢問學童是否模仿過這些動物，還有其他動物嗎？並分享自己的經驗。 (四)結束活動 1. 教師鼓勵學童與同學分享模仿創作的樂趣。 2. 教師鼓勵學童利用課餘時間，與家人朋友進行「動物嚇嚇叫」的走秀。 3. 指導學童課後要洗手、擦汗，並慢慢喝水補充水分。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第五週	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	1	健體-E-A1 健體-E-A3	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。 4b-II-1	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	1. 運用 3C 產品，認識生長發育的意義與成長個別差異 2. 展現並尊重生長發育的意義與成長個別差異 3. 清楚說明人生各階段發展的順序與感受	【活動5】我會做更多事了 (一)教師播放電子書情境，並請學童互相討論：我們在成長時期，除了身體長大，還可以看到哪些生活能力的提升？ (二)請學童完成自我檢核表，填入自己長大後在生活上的改變。 (三)大風吹遊戲	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。 ◎家庭暴力防治 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受

				清楚說明個人對促進健康的立場。			(四)師生共同歸納 (五)請學童檢視自己的生活習慣，除了課本上列出的項目，再填入自己能做到的事情，完成活力存摺。 1. 飲食均衡 2. 睡眠充足 3. 規律運動 (六)分享自己的健康計畫 (七)健康宣言：於課本上填上自己的姓名，找家人或同學為自己見證，並簽名。 (八)師生共同歸納		到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	
貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2	健體-E-B3 健體-E-C2	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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 表現主動參與、樂於嘗試音樂律動與模仿性創作舞蹈 2. 配合團隊表現聯合性音樂律動與模仿性創作舞蹈 3. 了解音樂律動與舞蹈的連動關係	【活動3】動物歡樂舞 (一)暖身運動。 (二)模仿動物隨著音樂翩翩起舞，跟著舞精靈一起學習動物歡樂舞。 (三)動物歡樂舞 1. 魚之舞 2. 烏拉拉跳 3. 小鳥花間飛 4. 袋鼠跳跳跳 5. 鴨子逛大街 6. 天鵝旋轉 (四)學童分組，每一組可以先練習一組動作，再依序輪流練習完所有動作。 (五)創意發想 GOGOGO (六)結束活動 (七)回饋與分享 (八)培養欣賞及觀察的能力 (九)讚許展演前各組的分工與認真參與的態度。 (十)學生自我評量	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無		

<p>第六週</p> <p>壹、健康齊步走 二、防災應變站</p>	<p>1</p>	<p>健體-E-A3</p>	<p>1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生 活技能對健康維護 的重要 性。</p>	<p>Ba-Ⅱ-1 居家、交 通及戶外 環境的潛 在危機與 安全須 知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防 震、防颱 措施及逃 生避難基 本技巧。</p>	<p>1. 認識居家、交通及 戶外環境的潛在危機 與安全須知 2. 認識防火、防震、 防颱措施及逃生避難 基本技巧</p>	<p>【活動1】發生火災了 (一)播放火災影片。 (二)教師請學童閱讀課文 後，引導學童回答問題。 1. 小吉和爸爸發現家裡失 火時，做了什麼事情？說 了些什麼？ 2. 小吉家發生火災，鄰居 們應該如何協助？ 3. 當消防車、救護車無法 到達火災現場時，會發生 什麼事？ (三)情境演練 (1)打119報案專線。 (2)清楚說明火災地點、樓 層、是否有人受困。 (3)說出報案人自己的姓 名、電話。 (四)師生共同歸納</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎安全教育 安 E1 了解 安全教育。 安 E4 探討 日常生活應 該注意的安 全。 安 E12 操作 簡單的急救 項目。 安 E14 知道 通報緊急事 件的方式。 ◎環境教育 環 E12 養 成對災害的 警覺心及敏 感度，對災 害有基本的 了解，並能 避免災害的 發生。</p>	
<p>貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩</p>	<p>2</p>	<p>健體-E-A1</p>	<p>1c-Ⅱ-1 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。</p>	<p>Ia-Ⅱ-1 滾翻、支 撐、平衡 與擺盪動 作。</p>	<p>1. 認識滾翻、支撐、 平衡與擺盪動作，並 能描述分享成功的技 巧與失敗的原因</p>	<p>【活動1】認識跳箱 (一)準備活動 1. 布置跳箱場地。 2. 教師介紹跳箱 3. 鋪設墊子 (二)教師提問學童對跳箱 的感覺。 1. 進行跳箱運動時，是不 是會害怕跳不起來撞到跳 箱？ 2. 進行跳箱運動時，是不 是在踏上起跳板，就害怕 了？ 3. 在跳越過跳箱的一瞬間 感覺如何？ 4. 進行跳箱運動前，會很</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎安全教育 安 E4 探討 日常生活應 該注意的安 全。 安 E6 了解 自己的身 體。</p>	

							想挑戰看看嗎？ (三)若有學童表示害怕跳箱運動，則可請學童說一說害怕的原因，再來討論克服恐懼的方法。 (四)教師歸納 【活動 2】來學習跳越 (一)熱身活動 (二)場地布置 (三)發展活動 1. 跨越障礙 2. 踏跳板練習			
第七週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	健體-E-A3	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 注意到居家、交通及戶外環境的潛在危機，並有預防與解決辦法 2. 注意家庭防火、防震、防颱措施並能練習逃生避難基本技巧	<b>評量週</b> 【活動 1】發生火災了 (五)教師播放電子書中起火點的情境圖 (六)教師請學童閱讀課文後，引導學童回答問題。 1. 小吉家發生火災的原因可能是什麼？ 2. 除了廚房是容易引發火災的地點外，請學童說說看，還有哪些地方有可能引發火災？ (七)討論時間：請學童根據上述列舉的起火點，討論出避免起火的方法。 (八)師生共同歸納	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎環境教育 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。	
	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動	1. 認識滾翻、支撐、平衡與擺盪動作 2. 能描述分享成功的技巧與失敗的原因	<b>評量週</b> 【活動 2】來學習跳越 3. 跨越橡皮筋 4. 跨越跳箱	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安	

				2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	作。		5. 跨越接力 6. 更上一層樓 (四) 討論活動 (五) 教師歸納： (六) 我做到了：請學童在練習後，看看自己可以完成哪些動作， 【活動3】撐的練習 (一) 熱身活動 (二) 發展活動 1. 撐在跳箱上 1 2. 撐在跳箱上 2 3. 撐坐跳箱上 (三) 藉由這個活動體驗撐在跳箱上，準備跳越跳箱的感覺。 (四) 討論活動：詢問學童進行練習這些動作時，有什麼感覺？請與同學分享。		全。 安 E6 了解自己的身體。	
第八週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	健體-E-A3	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。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Fb-II-3 正確就醫習慣。	1. 能辨別灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法，並有正確的就醫習慣 2. 能演練灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法	【活動2】燙傷怎麼辦 (一) 教師播放電子書情境圖，詢問學童是否有過燒燙傷的經驗，並分享受傷原因及處理的經過。 (二) 教師說明 1. 發生燒燙傷的情形時，應該先做檢查的動作，後續的傷口護理也相當重要。 2. 教師請學童閱讀課文後，與學童討論燒燙傷急救的步驟，並以急救箱內的醫材做簡易示範。 (1)沖(2)脫(3)泡(4)蓋(5)送 3. 教師說明完畢後，請學童兩人一組，輪流演練燒	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎環境教育 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災	

							燙傷的處理五步驟。 (三)師生共同歸納 (四)依據衛生福利部中央健康保險署「燒傷燙傷和化學灼傷」之燒燙傷定義，		害有基本的了解，並能避免災害的發生。	
	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩 八、我是單槓高手	2	健體-E-A1	2c-Ⅱ-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1描述參與身體活動的感覺。 4c-Ⅱ-2了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ia-Ⅱ-1滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.能表現出學習的滾翻、支撐、平衡與擺盪動作 2.能描述分享成功的技巧與失敗的原因 3.了解滾翻、支撐、平衡與擺盪動作的技巧，並嘗試練習	【活動4】一起來跳箱 (一)準備活動 (二)熱身活動 (三)發展活動 1.跳上跳箱 2.分腿跨坐跳箱 3.跳越跳箱 (四)討論活動 (五)學童分享練習跳箱活動的感受，並鼓勵學童參加活動。 (六)活力存摺  單元八、我是單槓高手 【活動1】好玩的單槓遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動：訓練手臂肌耐力 1.吊單槓夾球耐力賽 2.吊單槓雙腳夾球投球進籃 (三)討論活動 (四)教師提醒學童	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	
第九週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	健體-E-A3	2a-Ⅱ-2注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-Ⅱ-1演練基本	Ba-Ⅱ-1居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-Ⅱ-3	1.能注意到居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知 2.運用及演練防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧，演練危急情況下的正確反應	【活動3】火場逃生小尖兵 (一)教師提問 (二)教師說明規劃逃生計畫的四要點 (三)教師歸納 (四)師生共同歸納 (五)教師提問	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作	

				的健康技能。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。		(六)討論時間 (七)模擬火場逃生的情境，並提醒學童要運用剛才討論的應變措施。		簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎防災教育防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手	2	健體-E-A1	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-1 描述參與身體活動的感覺。	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 認識滾翻、支撐、平衡與擺盪動作 2. 能表現教師指定滾翻、支撐、平衡與擺盪動作 3. 能描述分享成功的技巧與失敗的原因，並協助他人	【活動 1】好玩的單槓遊戲 • 超級比一比 (一)動作說明 (二)遊戲方法 (三)教師請學童說一說自己吊單槓的心得，並與同學分享。 • 剪刀腳 (一)遊戲方法 (二)討論活動 (三)我做到了：協助學童確認是否能握住單槓，完成活動。 (四)教師歸納 (五)結束活動 【活動 2】單槓撐的練習 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 躍上正撐 2. 單腳上槓 3. 掛腹前後擺動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	
第十週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	健體-E-A3	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生技能。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須	1. 能辨別居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知 2. 能演練防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	【活動 4】讓家更安全 (一)教師提問：火災如此可怕，除了從居家環境注意容易引發火災的地點之外，還可以怎麼做？ (二)討論活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安	

				3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	3.能運用新聞案例，進行小組討論防災避難的方法	(三)活力存摺 1.請學童選擇正確的火場逃生方法：如果聽到門外有人大喊：「失火了」，應該怎麼做？ 2.狀況一：不能開門 3.狀況二：開門之後，要往哪裡逃生？ 4.教師提醒學童，做好萬全的防災措施才能把災害所帶來的傷害降到最低。 5.教師引導學童說明，怎麼做才能避免上述情況，並適時予以補充及鼓勵。 6.請學童將可以做到的防災準備打√，完成後發表自己可以做到哪些項目？無法做到的項目要如何改進？ (四)消防遊戲		全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎防災教育防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手 九、兵兵樂無窮	2	健體-E-A1	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 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	1.了解滾翻、支撐、平衡與擺盪動作的技巧與困難點 2.認識網/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。 3.能描述分享成功的技巧與失敗的原因	【活動3】向前迴環下 (一)熱身活動 (二)發展活動：向前迴環下 (三)先在低單槓練習，熟練後可以移到高單槓練習。 (四)教師立於學童旁協助無法完成動作的學童：一手扶住學童的腰部，一手扶著他的手臂，協助學童完成向前迴環動作。 (五)分享時間 (六)完成活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本的自我檢測，可以做到的在□中打√，未做到再	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	

					防概念。		練習  <b>單元九、乒乓樂無窮</b> 【活動1】桌球初體驗 (一)準備活動 1.繞桌球場地慢跑 2.確實做好伸展操 (二)引起動機 (三)發展活動：桌球前導活動 1.護蛋行動 2.抓球 3.雙人拋接球 4.旋轉萬花筒 (四)分組討論：怎樣能讓下一位同學順利接住球？討論後再做一次。			
第十一週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-A1 健體-E-B2	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生技能。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1.能辨別不同情況下藥物對健康的影響及安全用藥原則，並能說出社區的藥局位置	【活動1】吃藥就醫停看聽 (一)教師提問 1.阿倫和麥麥都有咳嗽的問題，他們接收到不同訊息，用不同的治療方法，為何結果有所不同？ 2.家人生病時，是否曾聽信網路訊息或他人推薦的方式治療？ (二)播放衛生福利部國民健康署的影片 (三)教師說明 1.網路發達的時代，常有讓人半信半疑的訊息，可以利用以下方法分辨真、假訊息。 2.網路上的假訊息很多，所以我們要懂得查證訊息，避免誤信、誤用藥物而產生不良後果。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E10了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家E13熟悉與家庭生活相關的社區資源。	

							3. 教師介紹「食藥好文網」網站 (四) 教師歸納			
	貳、運動樂無窮 九、兵乒樂無窮	2	健體-E-C2	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。	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。 2. 能運用人與人、人與球的關係攻防概念進行對打	【活動2】乒乓大進擊 (一) 準備活動-伸展操 (二) 發展活動 1. 握拍方式 (1) 直拍握法 (2) 橫拍握法 2. 球感練習 (1) 停球 (2) 放球 (3) 連續擊球 (4) 正反拍連續擊球 3. 面壁修練 4. 自我挑戰 (三) 綜合活動：看誰拍最多下 • 你來我往 • 空中擊球手 (四) 歸納總結	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第十二週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-A1 健體-E-B2	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1. 能辨別不同情況下藥物對健康的影響及安全用藥原則，並能說出社區的藥局位置 2. 能運用網路查詢服用的藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局	【活動1】吃藥就醫停看聽 (五) 教師指導學童分組討論，試著分辨真、假訊息，並填入自己運用的查核方式。 1. 感冒藥加咖啡效果會更強 2. 多喝水不會變胖，也可以幫助消化 3. 吃保健食品後，出現紅疹症狀，是排毒反應以及改善生理機能的過程 4. 吃鈣片有助維持骨骼與牙齒正常發育 (六) 教師補充說明 (七) 師生共同歸納	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	

	<p>貳、運動樂無窮</p> <p>九、乒乓樂無窮</p>	2	<p>健體-E-C2</p>	<p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</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>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. 運用網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球的基本動作進行對打練習</p> <p>2. 能積極參與學習活動，並做出正確的動作</p>	<p>【活動3】反手推擊</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 繞桌球場地慢跑。</p> <p>2. 確實做好伸展操，尤其要加強肩部、髖部、手腕、腳踝等部位的繞環、背脊、體側、腿部的伸展等。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 反手推擊：教師示範反手推擊的動作後，請學童練習。</p> <p>2. 神射手</p> <p>3. 你推我擋</p> <p>(三)教師觀察學童操作情形，表現佳者，給予鼓勵及表揚。</p> <p>(四)學童動作告一段落後，獎勵動作表現優異的同學，並請同學發表感言。</p> <p>(五)歸納總結</p> <p>1. 教師做本節學習的總結論。</p> <p>2. 鼓勵學童利用課餘時間練習，並完成「我們是最佳拍檔」的內容。</p> <p>3. 預告下次上課內容。</p> <p>4. 整理場地，器材歸定位。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無	
第十三週	<p>壹、健康齊步走</p> <p>三、為健康把關</p>	1	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-B2</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-II-2 展現促進</p>	<p>Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。</p>	<p>1. 能注意到藥物對健康的影響，並向社區藥局諮詢</p> <p>2. 展現及熟悉安全用藥的原則</p>	<p>【活動2】用藥過敏</p> <p>(一)教師提問</p> <p>1. 生病就醫服藥後，你或家人有藥物過敏的經驗嗎？</p> <p>2. 藥物過敏時，身體會出現什麼狀況？</p> <p>(二)請有親身經驗並自願</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎家庭教育</p> <p>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活</p>	

				健康的行為。			發表心得的學童分享用藥後過敏的狀況。 (三)教師播放電子書情境，展示藥物過敏時可能發生的「疹、破、痛、紅、腫、燒」圖示。 (四)教師提問：若出現過敏症狀，要如何處理？請同學先分組討論，並選出正確的做法並說說看。 (五)教師說明 (六)師生共同歸納：對藥物會過敏的人，吃藥後一定要注意身體狀況，學習照顧自己的身體。 (七)情境演練：請學童兩人一組，輪流扮演醫師及過敏病患，練習當過敏狀況發生時，應該如何向醫師說明自己的情況。		相關的社區資源。	
貳、運動樂無窮 九、兵乒樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bd-II-2 技擊基本動作。 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. 認識技擊基本動作，並表現主動參與、樂於嘗試的學習態度 2. 參與競賽，練習人與人、人與球關係攻防概念。	【活動4】桌球神童 (一)準備活動 (三)發展活動 1. 教師引導學童閱讀課文內容。 2. 教師播放林昀儒比賽的相關影片。 3. 引導學童觀察影片中有關運動美的各種人、事、物等。 4. 教師請學童分組，針對蒐集的書報、雜誌報導進行小組分享。 5. 教師鼓勵學童可以從選手的表現、技能、面對勝利或失敗的態度，以及穿著的服裝、場地設施等進行討論。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無		

							<p>(三)綜合活動</p> <p>1.分組發表</p> <p>2.鼓勵學童多練習桌球</p> <p>(四)完成活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本的自我檢測，可以做到的在□中打√，未做到再練習</p> <p>(五)歸納總結</p> <p><b>單元十、我是小小防衛兵</b></p> <p><b>【活動1】</b>跌倒了，怎麼辦？</p> <p>(一)教師舉例說明</p> <p>(二)教師引導學童一起運用技擊運動的護身倒法來保護自己。</p> <p><b>【活動2】</b>學習護身倒法</p> <p>(一)準備活動</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.跪姿前撲護身倒法</p>			
第十四週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-A1 健體-E-B2	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1.能運用網路查詢服用的藥物對健康的影響、安全用藥的原則與鄰近的社區藥局	<p><b>評量週</b></p> <p><b>【活動3】</b>藥局服務知多少</p> <p>(一)教師播放電子書中阿倫和家人到社區藥局的情境，介紹社區藥局的功能力。</p> <p>1.受理處方箋</p> <p>2.廢棄藥物檢收</p> <p>3.用藥諮詢</p> <p>4.非處方藥品供應</p> <p>5.販售附衛福部許可證的健康食品、醫療級口罩、高齡者輔具、銀髮用品、婦嬰用品、美妝商品等。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

							6. 提供血壓量測服務、菸癮戒治服務、舉辦糖尿病衛教、反毒講座等。 7. 教師歸納 (二)請學童發表自己曾經到社區藥局的經驗。			
	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	健體-E-A1 健體-E-A2	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-2 技擊基本動作。	1. 認識技擊基本動作，並在課堂練習表現出來 2. 能參與及嘗試技擊基本動作的練習 3. 與同學搭配聯合表現技擊動作的用途	<b>評量週</b> 【活動2】學習護身倒法 2. 後方護身倒法 (1)臥姿倒法 (2)坐姿倒法 (3)蹲姿倒法 3. 依順序完成坐、躺拍擊，藉由拍擊力道緩衝後仰的危險性。 4. 學童兩人一組，輪流完成臥姿、坐姿、蹲姿倒法， 5. 鼓勵學童盡力完成，勇敢嘗試。 • 即刻應變有倒法 (三)鼓勵學童盡力完成，勇敢嘗試。 (四)結束活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第十五週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-A1 健體-E-B2	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1. 能了解不同情況下藥物對健康的影響及安全用藥原則，並能說出社區的藥局位置 2. 能運用網路查詢服用的藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局	【活動3】藥局服務知多少 (三)討論時間：請學童配合課本和同學討論看看哪些是社區藥局的正確資訊。 (四)教師可利用電腦指導學童查詢家中附近的藥局是否為健保特約藥局 (五)社區藥局地圖 1. 教師引言 2. 完成自己的社區地圖 (六)教師播放電子書情境	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

							(七)教師指導學童完成活力存摺。 (八)師生共同歸納			
	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	健體-E-A1 健體-E-A2	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 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-2 技擊基本動作。	1. 認識危險的存在，並主動參與嘗試利用技擊基本動作，化解危機 2. 與同學搭配聯合表現技擊動作的技巧，並精熟練習	【活動3】左右開「功」 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 左右側倒法——臥姿 2. 左右側倒法——蹲姿 (三)教師提醒學童，練習向側傾倒拍擊地面時，記得抬起頭，保護頭部不碰地。 (四)鼓勵學童盡力完成，勇敢嘗試。 (五)學童兩人一組，分組進行情境模擬，讓學童遇到不小心往後傾倒的情況，能立即做出後方護身倒法拍擊，保護自己身體重要部位。 • 即刻應變有倒法2 (三)鼓勵學童盡力完成，勇敢嘗試。 (四)結束活動  【活動4】我是護身小尖兵 (一)活動規則說明 (二)教師總結說明 (三)活力存摺：教師指導學童進行自我評量檢視自己的學習成果，未做到的部分則還要繼續努力。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第十六週	壹、健康齊步走 四、社區健康GO	1	健體-E-A1 健體-E-C1	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 2a-II-1	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 了解健康社區的意識 2. 覺察自身的責任並有維護行動的義務	【活動1】髒亂的社區 (一)教師提問 (二)教師播放電子書情境 (三)教師提問 1. 為什麼要提倡「垃圾不	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

				覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。			落地」？ 2. 亂丟垃圾會有什麼後果？ (四)教師說明維持社區的整潔是每個社區居民都應該做的事，提醒學童假日可以和家人一起整理社區，並介紹社區整潔好方法。 (五)教師結語 (六)補充活動：繪製社區的圖像。			
	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	健體-E-C2	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。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 認識跑、跳與行進間投擲的技巧 2. 透過正確接棒的動作表現團隊合作的默契 3. 運用討論的方式，分享發表接棒的困難點與成功的方法	【活動1】接棒練習 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 接棒動作要領 2. 原地接棒練習 (三)接棒注意事項 (四)觀看接力情形，並從中發現需要改進的空間 (五)一開始動作正確速度可以放慢，等熟悉動作後，加快接棒速度。 (六)總結活動  【活動2】接力練習 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 接力區接棒體驗 2. 傳接棒注意事項 3. 協助觀察他組的動作，若有動作未做到的地方記錄下來提出來並討論。 4. 要觀察的地方 5. 教師視情況提醒學童動作，並和同學討論。 (三)總結活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

第十七週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	健體-E-A1 健體-E-C1	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康 技能和生 活技能。	Ca-II-1 健康社區 的意識、 責任與維 護行動。	1. 了解健康社區的意 識、及居民的責任並 執行維護行動 2. 能辨別生活中正確 的個人責任與社區的 維護行動	(七)教師提問：麥麥看到 地上的垃圾袋裡有麵包、 寶特瓶及便當紙盒，表示 丟垃圾的人可能出現了什 麼問題？ (八)教師介紹垃圾分類方 式 1. 一般垃圾 2. 廚餘 3. 資源回收 4. 連連看 (九)教師指導學童回家觀 察家庭垃圾分類的方式， 完成課本評量。 (十)師生共同歸納	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	健體-E-C2	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。 4c-II-1 了解影響 運動參與 的因素， 選擇提高 體適能的 運動計畫 與資源。	Cb-II-1 運動安全 規則、運 動增進生 長知識。 Ga-II-1 跑、跳與 行進間投 擲的遊 戲。	1. 認識運動安全規 則，並表現於課堂練 習 中 2. 了解跑、跳與行進 間投擲的運動增進身 體的生長，並確實參 與	【活動 3】彎道跑練習 (一)熱身活動 (二)過彎體驗 (三)過彎跑動作說明 (四)我做到了：利用課餘 時間和同學互相協助、觀 察，記錄下彼此 30 公尺過 彎的秒數，並持續修正過 彎的動作，看看自己是否 有進步。 (五)總結活動  【活動 4】接力遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 繞圓接力 2. 繞物接力 (三)總結活動  【活動 5】運動家精神 (一)教師提出比賽時可能 遭遇到的情形，並請學童 討論要如何處理。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

							<p>1. 比賽時罵髒話、挑釁他人……。</p> <p>2. 比賽時不遵守活動規則……。</p> <p>3. 嘲笑他人動作太慢……。</p> <p>4. 能否撐住完成賽程……。</p> <p>5. 比賽勝不驕敗不餒……。</p> <p>(二)教師指導學童演練情境，並指導正向樂觀的處理方式。</p> <p>(三)請學童提出並演練可能遇到的情境，討論、分享再找出適合的解決方式。</p> <p>(四)總結活動</p>			
第十八週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	健體-E-A1 健體-E-C1	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。	<p>1. 覺察到健康社區的意識、自身的責任與可執行的維護行動</p> <p>2. 能注意到生活中常見傳染病，並能說出預防原則與自我照護方式</p>	<p>【活動2】防疫小尖兵</p> <p>(一)播放電子書情境圖，請學童觀察里民大會中有哪些關於環境衛生的意見。</p> <p>(二)教師播放電子書情境圖，說明登革熱的傳染途徑及特點。</p> <p>(三)教師播放電子書情境，請學童討論登革熱的病媒蚊有幾種，並上網或查閱書籍了解病媒蚊習性，完成課本評量。</p> <p>1. 埃及斑蚊介紹：</p> <p>2. 白線斑蚊介紹：</p> <p>(四)教師向學童說明登革熱病症</p> <p>(五)師生共同歸納</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

	<p>貳、運動樂無窮 十一、齊心協力 十二、閃躲高手</p>	2	<p>健體-E-A2 健體-E-C2</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 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、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>1. 能認識跑、跳與行進間投擲的大隊接力遊戲技巧，並表現出團隊合作 2. 運用陣地攻守性球類運動相關的拋接球、傳接球、擲球及停球之技巧，進行躲避球 中人與人、人與球關係攻防概念</p>	<p>【活動6】大隊接力 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 將學童分成兩組進行大隊接力比賽。 2. 兩組進行PK，並將成績記錄下來。 3. 觀察學童跑步及接力的情形，並將其缺失情形記錄下來。 4. 集合討論：針對接力情形進行討論，並修正動作，再進行一次比賽，看看是否有進步。 (三)活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本的自我檢測，可以做到的請打著，未做到再練習 (四)總結活動</p> <p><b>單元十二、閃躲高手</b> 【活動1】躲避球比賽 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 躲避球體驗 2. 教師簡述重點 (三)提問與引導</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
<p>第十九週</p>	<p>壹、健康齊步走 四、社區健康GO</p>	1	<p>健體-E-A1 健體-E-C1</p>	<p>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</p>	<p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。</p>	<p>1. 了解生活中常見傳染病 2. 認識常見傳染病預防原則與自我照護方式 3. 能注意到生活中常見傳染病，並能說出預防原則與自我照護方式</p>	<p>【活動2】防疫小尖兵 (六)教師播放電子書情境圖，了解實際在生活中做到防治登革熱的行為。 (七)教師播放電子書情境圖，並進行問題討論。 (八)如果老鼠進來了 (九)衛生福利部疾病管制署提供之鼠類防制「三不</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>	

				的重要性。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。			政策」： 1. 封閉鼠道，不讓鼠來 2. 斷絕糧食，不讓鼠吃 3. 整理環境，不讓鼠住 4. 教師引導學童討論其他避免老鼠入侵的方法。 (十)師生共同歸納：消滅老鼠有方法，最重要的是保持居家環境衛生。			
貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	2	健體-E-A2	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。	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、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能主動參與嘗試各種躲避球的基本動作 2. 能配合團隊戰術，表現聯合性的隊型與攻防 3. 運用基本的躲避球技巧，延伸出人與人、人與球關係攻防概念	【活動2】閃躲高手 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 急蹲 2. 快跳 3. 左右側躲 4. 敏捷身手 5. 教師從旁指導、觀看、記錄學童闖關經過，等學童闖關進行一段落後，討論並指出學童動作可改進的地方。 6. 再次分組進行闖關活動， (三)總結活動  【活動3】你丟我閃 (一)熱身準備 (二)發展活動 1. 往上跳 2. 蹲下躲 3. 跨跳躲 4. 往後閃 5. 教師從旁觀察學童操作情形，給予及時提醒；並請表現好的組別進行演練，讓其他同學觀摩學習。 (三)我做到了：教師引導	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3溝通 合作與和諧 人際關係。		

							學童將有觀察到的動作，在○裡打√。 •兩面夾攻 •槍林彈雨 (四)總結活動			
第二十週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	健體-E-A1 健體-E-C1	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 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. 了解自身的責任與並展現社區維護行動，促進健康社區意識的達成	<b>評量週</b> 【活動3】社區動起來 (一)教師說明社區的意義，社區的組成及社區的活動 (二)教師播放電子書情境，請學童觀察里長帶里民清理的社區區域還有哪些？ (三)師生共同歸納： (四)教師指導學童完成活力存摺 (五)補充活動：○x大考驗	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	2	健體-E-A2	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習。	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、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 遵守躲避球的規則，表現出運動家的精神 2. 競賽中表現主動參與、樂於嘗試的積極態度，從失敗中學習成功的經驗 3. 運用基本動作的練習與戰術的實施為團隊爭取勝利	<b>評量週</b> 【活動4】火球小子 (一)熱身準備 (二)發展活動 1. 擊地傳球 2. 高飛傳接 3. 擊牆高手 (三)總結活動  【活動5】移動閃躲 (一)熱身準備 (二)發展活動 1. 穿越戰場 2. 移形換影 (三)我做到了：教師引導學童在練習閃躲動作後進行評量，有進步的請打√。 (四)總結活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

							<b>【活動6】新式躲避球</b> (一)熱身準備 (二)發展活動 1. 十二人制新式躲避球賽 2. 比賽意外或衝突 (三)活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本的自我檢測，可以做到的請打著，未做到再練習 (四)總結活動			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

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。