

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣義竹鄉南興國民小學

113 學年度第二學期三年級普通班健康與體育領域課程計畫(表 10-1)

設計者： 洪嘉林

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(63)節				
課程目標		<ol style="list-style-type: none"> 1.認識流行性感冒的傳染方式和預防方法。 2.學習預防近視、中耳炎。 3.認識牙齒，練習用牙線潔牙。 4.認識霸凌，學習面對霸凌的做法與情緒調適。 5.學習安全過馬路、安全搭乘機車和公車。 6.注意戶外與居家安全，做好防護措施，避免發生危險。 7.學習桌球、躲避球、棒球的攻防概念。 8.探索起跳方式，玩跳躍遊戲。 9.運用平衡木和單槓，練習支撐、平衡和擺盪。 10.認識拔河安全，參與學校運動會。 11.轉換武術步伐，秀出連環招式。 12.用手和腳玩毬子。 13.學跳鴨子舞和水舞。 								
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(學習引導內容及實施方式)	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	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	1a-II- 2 了解 促進健 康生活 的方 法。 2a-II- 2 注意 健康問	Fb-II- 1 自我 健康狀 態檢視 方法與 健康行 為的維 持原 則。	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	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	發表 實作 演練	【品德教 育】 品 E1 良好 生活習慣與 德行。	

			人特質，發展運動與保健的潛能。	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-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	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。	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。			
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	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	Eb-II-1 健康安全消費的訊 息與方法。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視 方法與健康行	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	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。	實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

			問題。	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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	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。	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。	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。 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	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行	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	第一單元流感我不怕 第3課預防傳染病大作戰 《活動1》防疫行動原則 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頁說明防疫行動原	發表實作自評總結性評量	【家庭暴力防治】	

			理日常生活中運動與健康的問題。	為。		<p>家庭的防疫行動。</p> <p>4. 傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。</p> <p>5. 傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。</p> <p>6. 正向面對傳染病流行對生活的改變。</p> <p>7. 反省並表現促進健康的行為。</p>	<p>則。</p> <p>《活動 2》學校防疫行動</p> <p>1. 教師詢問：想一想，學校有哪些防疫規定？</p> <p>2. 教師配合課本第 17 頁說明學校的防疫行動。</p> <p>《活動 3》家庭防疫行動</p> <p>教師配合課本第 18-19 頁說明家庭的防疫行動。</p> <p>《活動 4》政府的防疫宣導</p> <p>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？</p> <p>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？</p> <p>《活動 3》安心防疫生活</p> <p>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 22 頁說明如何正向面對傳染病流行對生活的改變。</p> <p>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。</p>			
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	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	<p>1. 認識假性近視的成因。</p> <p>2. 認識近視的成因。</p> <p>3. 覺察造成近視的行為，以及近視對生活的影響。</p> <p>4. 了解保健眼睛的方法。</p> <p>5. 願意改進錯誤用眼習慣。</p> <p>6. 在生活中</p>	<p>第二單元愛護眼耳口 第 1 課近視不要來</p> <p>《活動 1》近視的原因</p> <p>1. 教師配合影片說明假性近視的原因。</p> <p>2. 教師拿出眼睛構造圖，並說明：看近物時，睫狀肌須收縮，如果長時間、近距離用眼，或沒有按時點散瞳劑，睫狀肌會過度收縮，造成看遠時無法放鬆，看東西時就無法聚焦。久而久之，就會導致永久的近視。</p> <p>3. 教師說明為了避免睫狀肌過度收縮，必須適時放鬆，放鬆睫狀肌的方法。</p> <p>《活動 2》可能造成近視的行為</p> <p>1. 教師調查班上學生的視力檢查結果，請學生分享自己一年級至三年級的視力變化。</p> <p>2. 教師請學生在課本第 30 頁選擇個人生活中可能造成近視的行為，並上臺分享。</p> <p>3. 教師說明：近視是一種疾病，不可以輕</p>	發表 實作	【家庭暴力 防治】	

				改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。		展現保健眼睛的行為。	忽，必須積極治療。剛開始近視時，若適當休息、運動並在醫師的指示下使用眼藥水，可能可以幫助恢復正常視力。 《活動 3》戴眼鏡對生活的影響 教師提問並請學生分享：你或是身邊的人有戴眼鏡嗎？戴眼鏡有什麼感受？對生活有哪些影響呢？ 《活動 4》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》說明視力保健方法。 《活動 5》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 33 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。			
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	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 1b-II-	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	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 34 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. 教師配合影片、耳朵構造圖介紹中耳炎：	發表演練實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	

			全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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。		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。	<p>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。</p> <p>3. 教師說明中耳炎的症狀：突然發燒、耳朵突然疼痛、耳朵出現積水或流出液體。</p> <p>《活動 2》與醫師溝通的注意事項</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 35 頁情境，說明看診時和醫師溝通的注意事項。</p> <p>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。</p> <p>3. 教師發下「認識中耳炎」學習單，請學生將中耳炎相關注意事項記錄下來。</p> <p>4. 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。</p> <p>《活動 3》可能損傷聽力的行為</p> <p>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？</p> <p>2. 教師整理學生的回答，配合課本第 36 頁說明生活中可能造成聽力損傷的行為，以及改進方法。</p> <p>3. 教師詢問：觀察你的生活，你曾經做出課本第 36 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。</p> <p>《活動 4》護耳行動</p> <p>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？</p> <p>2. 教師整理學生的回答，配合課本第 37 頁說明保健耳朵的方法。</p> <p>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 37 頁的行動紀錄，並寫下改進方法。</p>		
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	1a-II-2 了解促進健康生活的方	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的	<p>1. 認識乳齒和恆齒。</p> <p>2. 認識不同種類牙齒的名稱和功能。</p>	<p>第二單元愛護眼耳口 第 3 課牙齒要保護</p> <p>《活動 1》乳齒與恆齒</p> <p>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？</p>	發表實作演練總結性評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1b-II-1 認識健康技能和生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。	方法。	3. 認識牙線使用對健康維護的重要性。 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。	2. 教師帶領學生閱讀課本第 38 頁情境，說明乳齒、恆齒。 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 39 頁說明牙齒的種類：牙齒可以分成門齒、犬齒和白齒，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、犬齒和白齒的位置。 3. 教師發下「牙齒的種類和功能」學習單，請學生辨別門齒、犬齒和白齒的位置和功能。 《活動 3》牙線使用方法(一) 1. 教師說明：刷牙沒辦法把齒縫的食物殘渣清潔乾淨，還要配合使用牙線潔牙，才能避免引發齲齒。 2. 教師配合課本第 40-41 頁說明牙線使用原則與基本動作。 《活動 4》牙線使用方法(二) 1. 教師配合課本第 42-44 頁說明使用牙線清潔口腔中各區牙齒的動作重點。 2. 教師發下「牙線潔牙好習慣」學習單，鼓勵學生每天使用牙線潔牙，並將實踐情形記錄下來。 《活動 5》潔牙工具大不同 1. 教師展示並說明各個齒縫清潔工具的優缺點。 2. 教師統整歸納：潔牙時應使用牙線，牙線棒或牙籤都無法取代牙線。 3. 教師配合影片說明使用牙線對牙齒健康的重要性：由於刷牙無法把齒縫的食物殘渣清潔乾淨，久而久之容易引發齲齒，所以還要用牙線潔牙。			
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	1b-II-1 認識健康技能和生	Fa-II-3 情緒的類型與調適	1. 認識霸凌的定義和類型。 2. 覺察被霸	第三單元安心又安全 第 1 課安心校園 《活動 1》認識霸凌(一) 1. 教師帶領學生觀賞故事影片《被欺負的小	發表 演練 實作	【性侵害犯罪防治】 性 E5 認識 性騷擾、性	

			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。	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。	方法。	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。	獅子》，引導學生覺察霸凌行為。 2. 教師說明霸凌的定義：個人或集體持續以不當的言語或行為傷害他人，稱為「霸凌」。 3. 教師配合課本第 50-51 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。 《活動 2》認識霸凌(二) 1. 教師配合課本第 52-53 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。 2. 教師補充說明另外兩種霸凌類。 3. 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 3》情緒調適 1. 教師帶領學生閱讀課本第 54 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 54 頁，輪流上臺發表。 《活動 4》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。		侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	
第八週	第三單元安心又安全 第二課安全	3	健體-E-A2 具備探索身體活動	1a-II-2 了解促進健	Ba-II-1 居家、交	1. 注意未遵守交通安全可能發生的	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(一)	發表 自評 演練	【性侵害犯罪防治】 性 E5 認識	

向前行		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。	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。	通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	危險。 2. 了解過馬路的安全注意事項。 3. 演練安全過馬路原則。 4. 認識行人穿越馬路的設施。 5. 了解乘坐機車的安全注意事項。 6. 了解搭乘公車的安全注意事項。 7. 過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。	<p>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。</p> <p>2. 教師請學生分享「過馬路要注意」學習單，並配合課本第 56-57 頁詢問：你過馬路時曾經做出以下這些危險行為嗎？怎樣能避免危險發生呢？</p> <p>《活動 2》過馬路要注意(二)</p> <p>1. 教師請學生分享「過馬路要注意」學習單，並配合課本第 58-59 頁說明過馬路的危險情境。</p> <p>2. 教師補充說明「內輪差」的概念。</p> <p>《活動 3》行人安全過馬路原則</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 60-61 頁情境，並配合影片說明行人安全過馬路原則。</p> <p>2. 教師引導學生思考過馬路時應注意的事項，並上臺分享。</p> <p>3. 教師請學生分組上臺演練行人安全過馬路原則，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。</p> <p>4. 教師發下「安全過馬路」學習單，請學生自我檢視安全過馬路原則，並在生活中實踐後請家長簽名。</p> <p>《活動 4》行人穿越馬路的設施</p> <p>1. 教師配合課本第 62 頁和影片說明行人穿越馬路的設施。</p> <p>《活動 5》遵守過馬路安全守則</p> <p>1. 教師說明課本第 63 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？</p> <p>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。</p> <p>《活動 5》安全坐機車</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 64 頁情境，並說明：穿著過長的雨衣乘坐機車，雨衣容易捲入後輪，而造成意外，應選擇大小適合自</p>	實作	性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	
-----	--	--	---	-------------------	---	--	----	-----------------------	--

						<p>己的雨衣。</p> <p>2. 教師提問：乘坐機車時，還要注意哪些安全事項呢？並引導學生記錄在「安全搭乘交通工具」學習單。</p> <p>3. 教師請學生在生活中實踐乘坐機車的安全守則。</p> <p>《活動 6》安全搭公車</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 65 頁情境，並說明：公車還沒靠站停好就起身走向車門，容易因公車煞車而跌倒受傷，到站前應先按下車鈴，等公車到站停妥再起身。</p> <p>2. 教師提問：搭乘公車時，還要注意哪些安全事項呢？並引導學生記錄在「安全搭乘交通工具」學習單。</p> <p>3. 教師請學生在生活中實踐搭乘公車的安全守則。</p>			
第九週	第三單元安心又安全 第三課戶外安全、第四課居家安全	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。	<p>1. 了解預防中暑的方法。</p> <p>2. 了解預防蚊蟲叮咬的方法。</p> <p>3. 了解避免被蜂螫的方法。</p> <p>4. 了解避免被時咬的方法。</p> <p>5. 了解不能隨意食用野生菇類。</p> <p>6. 了解土石流可能造成的災害。</p> <p>7. 了解避免被雷擊的方法。</p> <p>8. 注意未遵守居家與戶外安全守則</p>	<p>第三單元安心又安全 第 3 課戶外安全</p> <p>《活動 1》預防中暑</p> <p>1. 教師說明中暑的定義與症狀。</p> <p>2. 教師提醒中暑時如何緊急處理與預防中暑的方法。</p> <p>《活動 2》預防蚊蟲叮咬</p> <p>教師說明戶外活動時預防蚊蟲叮咬的方法。</p> <p>《活動 3》小心蜂窩</p> <p>1. 教師說明遇到蜂窩或蜂群的處理方法，並學生上臺演練。</p> <p>2. 教師補充說明避免吸引蜂群攻擊的方法。</p> <p>《活動 4》小心蛇出沒</p> <p>教師說明戶外活動時避免被蛇咬的方法。</p> <p>《活動 5》野菇不要採</p> <p>教師說明：類不容易從外表判斷出是否有毒，防範中毒最好的方法，就是一律不採也不吃。</p> <p>《活動 6》小心土石流</p> <p>教師配合影片說明土石流的形成要素與可能造成的災害。</p> <p>《活動 7》避免被雷擊</p> <p>教師說明避免被擊的方法。</p> <p>第 4 課居家安全</p>	<p>演練</p> <p>發表</p> <p>實作</p> <p>自評</p> <p>總結性評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

						<p>可能發生的危險。</p> <p>9. 願意遵守居家與戶外安全守則。</p> <p>10. 了解避免在浴室內發生事故的方法。</p> <p>11. 了解避免在廚房內發生事故的方法。</p> <p>12. 注意未遵守居家安全守則可能發生的危險。</p> <p>13. 了解維護居家安全的防護措施。</p> <p>14. 遵守維護居家安全的守則。</p>	<p>《活動 1》浴室安全</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 72 頁情境，並說明浴室中可能潛藏的危機與導致的後果。</p> <p>2. 教師配合影片，引導學生討論預防浴室發生危險事故的方法，並記錄在「居家安全小偵探」學習單。</p> <p>《活動 2》廚房安全</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 73 頁情境，並說明廚房裡可能潛藏的危機與導致的後果。</p> <p>2. 教師配合影片，引導學生討論預防廚房發生危險事故的方法，並記錄在「居家安全小偵探」學習單。</p> <p>《活動 3》居家安全防護</p> <p>1. 教師配合課本第 74 頁說明居家安全防護原則。</p> <p>2. 教師請學生課後與家人一起檢核家中的居家安全，找出待改善之處，並完成課本第 75 頁「居家安全檢核表」。</p>			
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	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、空間及人	<p>1. 認識拍擊球的動作要領。</p> <p>2. 認識桌球拍的種類與持拍方式。</p> <p>3. 描述自己和同學拍擊球動作的正確性。</p> <p>4. 願意遵守活動規則。</p> <p>5. 主動參與、樂於嘗試活動。</p>	<p>第四單元球力全開 第 1 課地板桌球</p> <p>《活動 1》對牆拍擊球</p> <p>1. 教師說明並示範「拍擊球」的動作要領。</p> <p>2. 教師說明「對牆拍擊球」活動規則。</p> <p>《活動 2》拍擊球接力</p> <p>1. 教師說明「拍擊球接力」活動規則。</p> <p>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。</p> <p>《活動 3》來回擊球</p> <p>教師說明「來回擊球」活動規則。</p> <p>《活動 4》彈力球對抗</p> <p>1. 教師說明「彈力球對抗」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論擊球得分的訣竅。</p>	操作發表 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				<p>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。</p>	<p>與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>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。</p>	<p>《活動 5》桌球的球拍種類與持拍 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》持拍玩球闖五關 1. 教師說明「持拍玩球闖五關」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。</p>			
第十一週	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防 期中評量	3	<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>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</p>	<p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋球、接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及</p>	<p>1. 認識躲避球胸前傳球、過頂傳球、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. 表現躲避球胸前傳球、過頂傳球、單手肩上傳球和攻擊的動作。</p>	<p>第四單元球力全開 第 2 課躲避球攻防 《活動 1》快閃通行 1. 教師說明並示範三種傳球動作要領。 2. 教師說明「快閃通行」活動規則。 《活動 2》突破雙重神祕空間 1. 教師說明「突破雙重神祕空間」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生練習不同的閃躲動作；接著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。</p>	<p>操作發表 觀察實作評量 運動撲滿</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

				<p>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。</p>	<p>人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>4. 練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。 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。</p>	<p>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。</p>			
第十二週	第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰	3	<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>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</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>第四單元球力全開 第 3 課跑擲大作戰 《活動 1》傳球就跑 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</p>	<p>操作發表 觀察 運動撲滿</p>	<p>【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。</p>	

				的身體活動。			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」。			
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	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十四週	第五單元蹦跳好體能 第二課金銀	3	健體-E-A2 具備探索身體活動	1c-II-1 認識身體活	Ga-II-1 跑、跳與行	1. 嘗試起跳腳、落地腳不同組合的	第五單元蹦跳好體能 第2課金銀島探險 《活動1》跳躍體驗	操作發表 實作	【品德教育】 品E3 溝通	

島探險		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>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、友善的互動行為。</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>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與</p>	進間投擲的遊戲。	<p>跳躍方式，探索跳躍能力。</p> <p>2. 運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。</p> <p>3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>5. 了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。</p> <p>6. 找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。</p> <p>7. 運用合作策略完成跳躍活動。</p> <p>8. 課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。</p>	<p>1. 教師說明「跳躍體驗」活動規則。</p> <p>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？</p> <p>《活動 2》跳越箱子</p> <p>1. 教師說明「跳越箱子」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論以下問題：</p> <p>(1) 你用什麼方式跳越箱子？有加上助跑嗎？</p> <p>(2) 跳越箱子時，你有哪些不同的感受？</p> <p>(3) 加上箱子跳遠時，你是否跳得更遠呢？</p> <p>《活動 3》跳越積木</p> <p>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？</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生分享慣用的起跳腳。</p> <p>《活動 4》挑戰巨獸腳印</p> <p>1. 教師說明「挑戰巨獸腳印」活動規則。</p> <p>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。</p> <p>《活動 5》創意跳越金銀河</p> <p>1. 教師說明「創意跳越金銀河」活動規則。</p> <p>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。</p>	合作與和諧人際關係。	
-----	--	--	--	----------	---	---	------------	--

				基本運動能力表現。					
第十五週	第五單元蹦蹦跳好體能 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	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：如果踩在圓圈內跳起的腳不是慣用腳，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。	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。

				競爭策略。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。					
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》腳比頭高造型 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。 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	操作發表 實作 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

							<p>領。</p> <p>2. 教師將學生分為 2 組練習握單槓擺盪。</p> <p>《活動 6》擺盪列算式</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			
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	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。	<p>1. 認識模仿鴨子的動作。</p> <p>2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3. 表現模仿鴨子的動作。</p> <p>4. 與同學合作完成鴨子舞。</p> <p>5. 認識拔河運動安全規則。</p> <p>6. 運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。</p> <p>7. 合作設計趣味運動競賽，表現樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>第六單元武現韻律風</p> <p>第 1 課學校運動會</p> <p>《活動 1》鴨子動一動</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>4. 教師說明並示範「模仿鴨子」的動作。</p> <p>《活動 2》猜拳跟我走</p> <p>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。</p> <p>2. 教師帶領學生反覆演練，最後，後面跟著的人最多就獲勝。</p> <p>《活動 3》鴨子舞舞序</p> <p>1. 教師播放「鴨子舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。</p> <p>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。</p> <p>《活動 4》表演與欣賞</p> <p>1. 教師請學生分組上臺表演鴨子舞並互相觀摩。</p> <p>2. 表演結束後，發表觀摩的心得，完成「鴨子舞」學習單。</p>	<p>操作</p> <p>觀察</p> <p>發表</p> <p>運動撲滿</p>	<p>【戶外教育】</p> <p>戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p>	

				的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。			<p>《活動5》拔河安全規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 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？ <p>《活動6》熱情啦啦隊</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>《活動7》趣味運動競賽發想</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 		
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	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-	Bd-II-1 武術基本動作。	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>第六單元武現韻律風 第2課大展武威</p> <p>《活動1》步樁動作連線</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生完成課本第144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。 <p>《活動2》前虛式與坐盤式</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>《活動3》步樁木頭人</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	實作發表 操作運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			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。	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。		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。	《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、每次練習時間和練習地點。		
第十九週	第六單元武現韻律風 第三課與毬子同樂	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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。 2. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	第六單元武現韻律風 第3課與毬子同樂 《活動1》認識毬子 1. 教師發下每人1個毬子，並提問：毬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》拋接手中毬 1. 教師帶領學生念口訣，練習拋毬後（毬子放手心輕輕向上拋），用不同的部位接毬。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			動、保健與人際溝通上。	與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		3. 認識內踢、外拐的動作要領。 4. 表現內踢、外拐的動作。 5. 表現踢毬、拋接毬的串接動作。	2. 教師請學生上臺表演創意接毬。 《活動3》樂拍手中毬 1. 教師說明並示範「拿板子拍接毬」。 2. 教師請學生嘗試訂定挑戰的目標，運用正拍毬和反拍毬連續自拍自接。 《活動4》雙人連續拍毬 1. 教師說明「雙人連續拍毬」活動方式：2人一組，拿板子合作連續拍毬，正拍毬或反拍毬皆可。 《活動5》踢拐毬 1. 教師說明並示範「用腳踢毬」的方式。 2. 教師帶領學生練習內踢毬、外拐毬。 《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，規定接觸毬子的身體部位；另一人解題，用出題人規定的身體部位踢毬、拐毬或接毬。 2. 教師請學生2人一組，輪流擔任出題者、解題者，練習踢毬、拐毬和拋接毬的動作。 《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. 教師請學生上臺表演各組踢拐接串串樂組合動作。			
第廿週	第六單元武現韻律風 第四課水舞 期末評量	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	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b-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。	操作發表 運動撲滿 實作評量	【國際教育】 國 E6 具備學習不同文化的意願與能力。	

				動作技能。			<p>《活動3》表演與欣賞</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>《活動4》改編舞步</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 		
第廿一週	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。	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>1b-II-2 土風舞遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>第六單元武現韻律風 第4課水舞</p> <p>《活動1》水舞基本舞步</p> <ol style="list-style-type: none"> 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？ <p>《活動2》水舞舞序</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>《活動3》表演與欣賞</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>《活動4》改編舞步</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	操作發表 運動撲滿	【國際教育】 國E6 具備學習不同文化的意願與能力。

							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。			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

註 1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三、四、五或六年級(113 學年度已全數適用新課綱)，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。

註 5：議題融入應同時列出實質內涵，而非只有代號或議題名稱(請參考教育部議題融入說明手冊)。例如：性別平等教育 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

1. 環境教育：請參考環境教育議題實質內涵
2. 性別平等教育：請參考性別平等教育實質內涵
3. 性侵害犯罪防治課程：請參考性別平等教育實質內涵-E5
4. 家庭教育課程：請參考家庭教育實質內涵
5. 家庭暴力防治課程：請填寫「融入家庭暴力防治」即可