

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣中埔鄉大有國民小學

113 學年度第一學期三年級普通班健體領域課程計畫(表 10-1)

設計者：蔡佳霖

第一學期

教材版本		康軒版第五冊		教學節數		每週(3)節，本學期共(66)節				
課程目標		1.攝取適當分量的各類食物，了解影響飲食選擇的因素。 2.學習健康成長的方法，認識人生各階段。 3.正確使用藥物，適當處理廢棄藥物。 4.健康社區與改善社區汙染環境。 5.擊球過繩、滾球與拋球。 6.玩飛盤擲接、雙腳跳繩與單腳跳繩。 7.運動前後伸展身體。 8.正確擺臂、站立式起跑與接力跑遊戲。 9.武術踢、蹬動作與手腳聯合出招。 10.在軟墊上練習前滾翻和後滾翻。 11.歡跳兔子舞與聖誕鈴聲舞曲。								
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 8/26-8/30	第一單元 飲食聰明選 第一課	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問	1a-I-1 認識基本的健	Ca-I-1 生活中與健康	1.認識健康餐盤原則，了解六大類食	第一單元健康又安全 第1課校園好健康 《活動1》認識師長 1.配合課本第8頁，請學生說出學校的師長及其負責的工作。	報告 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活	

	吃出健康		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。	康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	相關的環境。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。	物每日適當攝取量。	2. 教師補充說明校園中和健康生活相關的師長扮演的角色。 《活動 2》參觀健康中心 1. 教師詢問學生：學校的健康中心裡有哪些師長？他們在做什麼呢？ 2. 教師帶領學生參觀健康中心。		習慣與德行。	
第一週 8/26-8/30	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	2	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-	Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	1. 認識擊球的動作要領。 2. 願意遵守活動規則。 3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4. 透過活動探索運動潛能與	第四單元跑跳動起來 第 1 課安全運動王 《活動 1》運動安全穿搭 1. 全班到操場集合，分組討論並互相檢查服裝穿著。 《活動 2》運動場地仔細選 1. 教師請學生打開課本第 81 頁，觀察圖片裡有哪些運動項目與場地？教師引導學生覺察運動項目不同，適合的場地也不同。 《活動 3》運動安全放大鏡 1. 學生觀察課本第 82-83 頁，找出正確的安全運動情境。	實作報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重	

				I-1 認識 與身 體活 動相 關資 源。		表現正確 的擊球技 能。 5.運用合 作與競爭 策略完成 排球活 動。			他人 的 身體自 主權。	
第二週 9/02-9/06	第一單元 飲食 聰明選 第一課 吃出健 康	1	健體-E- A2 具備 探索身體 活動與健 康生活問 題的思考 能力，並 透過體驗 與實踐， 處理日常 生活中運 動與健康 的問題。	2a- I-1 發覺影 響健康 的生活 態度與 行為。 2b- I-1 接受健 康的生 活規 範。	Ba- I-1 遊戲 場所 與上 學情 境的安全 須知。	1.覺察個 人生活 中的飲 食是否 符合健 康餐盤 原則。	第一單元健康又安全 第2課危險！不能那樣玩 《活動1》我的遊戲基地 1.教師詢問學生：校園中哪些地方適合 玩遊戲？ 2.學生分組上臺發表討論的結果。 《活動2》檢視遊戲器材 1.教師展示不符合規定或破損的遊戲場 所、遊樂器材的照片或課本第11頁圖 片，並引導學生討論：損壞的遊戲器材 可能發生危險，找一找，下面遊戲器材 有哪些不安全的地方？ 2.教師逐步引導學生辨識安全與危險設 施的差別後提問：你是否在遊戲場看過 不符合規定或破損的現象，發現問題時 會離開還是繼續使用？教師請選擇離開 的學生說出理由，藉此提醒選擇繼續使 用的學生安全的重要性。	報告 實作	【品德 教育】 品E1良 好生活 習慣與 德行。	
第二週 9/02-9/06	第四單元 與繩 球同行	2	健體-E- C2 具備 同理他人 感受，在	1c- I-1 認識身 體	Bc- I-1 各項 暖身	1.認識擊 球的動 作要領。	第四單元跑跳動起來 第2課伸展好舒適 《活動1》頭頸動一動 1.教師示範伸展動作並說明伸展操的好	實作 報告 作業	【品德 教育】 品E3溝	

<p>第一課 隔繩對 戰</p>		<p>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>活動的基本動作。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>伸展動作。</p>	<p>2.願意遵守活動規則。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。 5.運用合作與競爭策略完成排球活動。</p>	<p>處。 2.教師播放健康操音樂，示範伸展動作，請學生跟著做。動作說明： (1)抬起頭。 (2)低下頭。 (3)左轉頭、右轉頭。 《活動2》手臂拉一拉 1.教師示範手部伸展動作，請學生跟著做。動作說明： (1)彎曲手臂向左(右)伸。 (2)雙手向上伸。 (3)雙手向後伸。 (4)左手壓右手、右手壓左手。 《活動3》腿兒伸一伸 1.教師示範腿部伸展操，請學生跟著做。動作說明： (1)大腿內側伸展。 (2)金雞獨立。 《活動4》身體向前彎 1.教師在地上放置巧拼或軟墊，示範各式體前彎伸展操，請學生跟著做。動作說明： (1)併腿前彎。 (2)盤腿前彎。 (3)開腿前彎。 2.教師提醒學生進行體前彎練習時，動作應放慢，結束後慢慢起身，以達到伸展的目的。 《活動5》大小變變變 1.教師在地上放置巧拼或軟墊，示範背部伸展操，請學生跟著做。動作說明：</p>		<p>通合作與和諧人際關係。</p>	
--------------------------	--	---	---	--------------	--	--	--	--------------------	--

							(1)身體變小。 (2)身體變大。 (3)身體變最大。 《活動6》伸縮自如 1.教師請學生分散在場地內，用膠帶將各色圓點黏貼在地面，一人黏貼4個圓點，形成個人活動區域。 2.教師翻開字卡，喊出字卡上的動作，例如：手在紅色、腳在綠色、一點著地、二點著地等，學生嘗試完成指令。			
第三週 9/09-9/13	第一單元 飲食 聰明選 第一課 吃出健康	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-I-1 發覺影響健康的生生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1.願意改善個人飲食習慣。 2.運用生活技能「自我健康管理與監督」，改進飲食習慣。 3.在生活中落實健康餐盤原則。	第一單元健康又安全 第2課危險！不能那樣玩 《活動3》危險來找碴 1.教師展示課本第12-13頁，請學生思考：下面哪些是危險的遊戲行為？你會怎麼提醒同學避免危險呢？ 2.教師提問：想一想，如果你看到同學做出危險的遊戲行為，你會怎麼說、怎麼做呢？ 3.教師提醒：不但要在正確的地方玩遊戲，還要表現正確又安全的遊戲行為呵！	實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第三週 9/09-9/13	第四單元 與繩球同行	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在	1d-I-1 描述動作	Ga-I-1 走、跑、	1.認識滾球、拋球、擲球	第四單元跑跳動起來 第3課健康起步走 《活動1》行走大不同 1.教師示範各種不同方向、速度、水平	實作 報告	【人權教育】 人E3 了	

	第二課 玩球完 勝		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。	技能 基本 常識。 3c- I-2 表現 安全 的身 體活 動行 為。	跳與 投擲 遊 戲。	的動作要 領。 2.團隊合 作完成活 動，並與 同學友善 互動。 3.表現滾 球、拋 球、擲球 的動作技 能。 4.運用合 作與競爭 策略完成 標的性球 類活動。	的走路動作，並引導學生模仿。 《活動2》牽手一起走 1.2人一組，牽手進行各種走路動作。 2.教師吹哨喊出指令，學生遵守指令行動，例如：向前走再向後走、踮腳向前走再向右走、蹲著向前走再向右轉。 3.還可將學生分成6人一組，排成一排牽手走路，考驗學生間的溝通與合作默契。 《活動3》動腦動腳一起跑 1.教師補充其他的跑步方式，例如： (1)側併跑。 (2)抬腿跑。 (3)前交叉步跑。 2.各組討論後決定三種不同跑步的方式，在教師布置的場地中練習，例如：先快跑，再換交叉步跑，接著向後跑。 《活動4》跑步特快車 1.教師布置場地，設計長度120公尺的S型跑道，在起點(A)、30公尺處(B)、60公尺處(C)、90公尺處(D)三個位置各放置一個籤筒(詳見課本第109頁)。 2.3人一組，可延續《活動3》的組別，各組推派一個人當排頭抽籤，由第一組依序開始跑。 3.當第一組前進到B點時，第二組即可在A點抽籤，依此類推直到各組都完成。		解每個 人需求 的不同，並 討論與 遵守團 體的規 則。	
第四週 9/16-9/20	第一單 元飲食 聰明選	1	健體-E- A2 具備 探索身體	2a- I-1 發覺	Ba- I-1 遊戲	1.覺察影 響個人飲 食選擇的	第一單元健康又安全 第3課就要這樣玩 《活動1》遊戲場停看聽	報告	【品德 教育】 品E1良	

	第二課 飲食學 問大		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。	影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	場所與上下學情境的安全須知。	因素。 2. 覺察不同的家庭飲食型態。	1. 教師引導學生思考：學校外還有許多遊戲場所，使用器材時，有哪些注意事項呢？ 2. 教師拿出事先準備的告示牌、警語照片或課本第 14-15 頁圖片，說明進入遊戲場所前必須了解的注意事項。 3. 教師提醒學生下次到遊戲場所時，先確認告示牌或警告標誌，仔細閱讀內容再使用。		好生活 習慣與 德行。	
第四週 9/16-9/20	第四單元 與繩球同行 第二課 玩球完 勝	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現滾球、拋球、擲球的動作技	第四單元跑跳動起來 第 3 課健康起步走 《活動 5》跑走愛臺灣 1. 教師介紹活動場地，拿出縣市旗，詢問學生是否聽過這些地方，引導學生連結生活經驗，說出對這些城市的認識。 2. 教師展示關卡海報並說明各關卡內容，將旗子插在大型三角椎上，依照各關卡的地理位置擺好。 3. 5 人一組，各組依關卡內容，討論並推派出各點的闖關者。 4. 每個關卡的設計為環島一圈，當第一關闖關者完成關卡後，全組接著換第二關進行，依此類推直到完成第四關。	實作 報告 作業	【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。	

						能。 4.運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。			
第五週 9/23-9/27	第一單元 飲食 聰明選 第二課 飲食學 問大	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1.覺察影響個人飲食選擇的因素。 2.覺察個人飲食習慣是否健康。 3.運用生活技能「做決定」，做出健康飲食的選擇。	第一單元健康又安全 第3課就要這樣玩 《活動2》安全玩遊戲 1.教師提問：除了遵守使用遊戲器材安全規則之外，還要怎麼做，才能安全的玩遊戲呢？ 2.學生討論時，教師可適時說明安全遊戲行為和遊戲器材的安全使用方法。 3.教師提醒：使用遊戲器材時遵守規範、正確使用，才能安全玩。	報告 實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
第五週 9/23-9/27	第四單元 與繩球同行 第三課 跳繩妙	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生	1d-I-1 描述動作技能基本	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲	1.認識兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作概	第四單元跑跳動起來 第3課健康起步走 《活動6》精靈與魔王 1.教師在場地角落設置「禁止區」。全班推出兩位同學當魔王，其他學生當精靈。	實作 報告	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧

	變化		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。	常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	遊戲。	念。 2.認識單腳跳繩的動作概念。 3.認識跳繩的練習策略。 4.表現兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。 5.表現單腳跳繩的動作變化。 6.表現單腳跳繩的串接動作。 7.課後參與跳繩活動，增進體適能。	2.活動規則如下： (1)精靈聚集在場地裡，魔王在場外，教師吹哨開始進行遊戲，魔王跑進場內踩精靈的影子，被踩到影子的精靈就到禁止區。 (2)計時3分鐘，看魔王能抓到幾個精靈，時間結束後，換人當魔王繼續進行遊戲。 (3)進入禁止區的精靈，在禁止區裡原地抬腿跑20次。 3.由於影子的造型隨人物移動而不斷改變，教師指導學生踩影子的動作要領必須快速而準確。 《活動7》抓尾巴遊戲 1.在活動場地設置「安全區」。教師徵求兩位學生示範遊戲中會用到的動作。 2.學生將小布條一端塞在後方的褲頭處，露出一段布條當尾巴： (1)全班分散在場中，教師吹哨後，大家互相追逐，想辦法把對方的尾巴抓下來。 (2)感到疲累時，可躲入「安全區」休息，原地踏步20次。安全區能自由進出，但一次最多只能容納2人。 (3)計時10分鐘，遊戲結束後，手中布條最多的人獲勝。		人際關係。	
第六週	第一單	1	健體-E-	1a-	Ba-	1.運用生	第二單元小心！危險	實作	【品德	

9/30-10/04	元飲食 聰明選 第二課 飲食學 問大		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。	I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	活技能 「批判性思考」， 分析、判斷食品廣告內容。	<p>第1課上下學安全行</p> <p>《活動1》行路安全要注意(一)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：你平常是怎麼來學校的？走路、搭公車，還是搭乘機車或汽車？上下學時，要注意哪些安全事項呢？ 2. 教師帶領學生閱讀課本第22-23，並提問：如果闖紅燈可能會發生什麼事？如果走路時沒有靠邊走可能會發生什麼事？如果走邊走邊玩還衝到馬路上，可能會發生什麼事？ 3. 教師歸納說明走路上下學的安全注意事項。 <p>《活動2》行路安全要注意(二)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生閱讀課本第24頁，並提問：觀察下面的情境想一想，上下學時走在哪裡比較安全呢？為什麼？ 2. 教師提問：你曾注意號誌燈上的小綠人或小紅人嗎？那是「行人專用號誌」，遵守號誌可以維護行路的安全。穿越道路時，你怎麼運用行人專用號誌判斷是否可以通行呢？ 3. 教師提問：穿越車道時，當行人專用號誌倒數5秒，你會怎麼做呢？為什麼？ 4. 教師運用道具設置行人穿越車道的情境，引導學生演練穿越車道。 	作業	【教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第六週 9/30-10/04	第四單元與繩球同行 第三課	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的	1c-I-1 認識身體活動	1c-I-1 民俗運動基本	1.認識兩跳一迴旋、一跳一迴旋的	<p>第四單元跑跳動起來</p> <p>第4課和繩做朋友</p> <p>《活動1》握繩做操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解「握繩左右擺、握繩上下擺、握繩左右側彎、握繩前彎後仰」動 	實作 作業	【品德教育】 品E3 溝通合作	

	跳繩妙 變化		<p>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。</p>	<p>的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>動作與遊戲。</p>	<p>動作概念。 2.認識單腳跳繩的動作概念。 3.認識跳繩的練習策略。 4.表現兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。 5.表現單腳跳繩的動作變化。 6.表現單腳跳繩的串接動作。 7.課後參與跳繩活動，增進體適能。</p>	<p>作，同時請一位學生進行演練示範，並適時提醒動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習。</p> <p>《活動 2》四肢動一動</p> <p>1. 教師講解伸展暖身動作，同時請一位學生進行演練示範，並適時提醒動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習。</p> <p>《活動 3》前後左右彎</p> <p>1. 前伸展：雙手握住跳繩繩把兩端，雙腳踩住跳繩，讓兩邊握繩高度同高，之後雙手拉緊跳繩，身體慢慢向前伸展，至定點後靜止 10 秒鐘（口令 1-10）再還原。</p> <p>2. 後伸展：要領同上，身體慢慢向後仰。</p> <p>3. 左右伸展：要領同上，身體慢慢向左側伸展，換邊再做。</p> <p>《活動 4》腿部伸展</p> <p>1. 前拉腿：雙手握住跳繩兩端繩把，單腳腳底踩踏跳繩的中間位置，之後雙手慢慢上舉，單腳維持「腳底踩踏跳繩」的動作，也跟著向前向上慢慢上舉，至定點平衡後靜止 10 秒鐘（口令 1-10）再還原，並換另一腳進行。</p> <p>2. 後拉腿：要領同上，改為單腳在後。</p> <p>3. 弓步伸展：另一腳向後踏成弓箭步。</p> <p>5. 單腳伸展：雙手握住跳繩兩端繩把，左腳踩繩單腳站立，右腳向右屈膝、腳掌緊貼左腳膝蓋，雙手張開伸直，至定點平衡後。</p>		<p>與和諧人際關係。</p>	
--	-----------	--	---	--	---------------	--	---	--	-----------------	--

						<p>《活動5》繩索體操展演</p> <p>1. 三人一組，討論還有哪些繩和腳的創意動作，教師指導學生可以從學過的動作加以變化。</p> <p>《活動6》單手甩繩</p> <p>1. 2人一組，教師吹哨喊口令，指導學生進行空迴旋練習。</p> <p>《活動7》雙手甩繩</p> <p>1. 學生雙手拿跳繩握把，用腳踩住繩將繩撐開後，讓腳在繩前。</p> <p>《活動8》甩繩展演</p> <p>1. 四人一組，討論能還有哪些有趣的甩繩動作，教師可提示討論有困難的小組，可以運用之前練習的身體伸展動作，加上各種不同甩繩的方向，就可以變化出各種有趣的創意甩繩動作。</p>				
第七週 10/07- 10/11	第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲	1	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-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	<p>1. 認識生命的開始和誕生。</p> <p>2. 覺察身體的特徵是遺傳的結果。</p>	<p>第二單元小心！危險</p> <p>第1課上下學安全行</p> <p>《活動3》機車搭乘安全</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第28-29頁，並提問：搭乘機車上下學時，要注意哪些安全事項？下面哪一張圖是安全搭乘機車的行為？</p> <p>2. 教師說明搭乘機車的安全注意事項。</p> <p>3. 教師提問：騎乘機車時戴好安全帽，可以避免發生交通事故時腦部受重傷。你有安全帽嗎？你的安全帽符合以下規範和注意事項嗎？請在課本第30頁打勾。</p> <p>4. 教師請學生戴上個人的安全帽，檢查是否做到以下配戴安全帽的注意事項，</p>	報告	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	

				行為。			在課本第 31 頁打勾。			
第七週 10/07- 10/11	第五單元 跑接樂悠游 第一課 飛盤擲 接樂	2	<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>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模</p>	<p>Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>1.認識不同高度的飛盤接盤動作要領。</p> <p>2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3.透過活動探索運動潛能與表現正確的飛盤反手投擲、接盤動作。</p>	<p>第五單元玩球趣味多</p> <p>第 1 課球兒滾呀滾</p> <p>《活動 1》認識各種球</p> <p>1.教師提問：你認識哪些不同的球呢？和同學分享你看過或玩過的球。</p> <p>《活動 2》滾球回家</p> <p>1.教師說明「滾球回家」活動規則： (1)4 人一組，每次多組上場。聽老師的指令，每人邊走邊滾一顆球，滾球繞過角錐到藍線。(2)在藍線前將球推滾出手，球通過圓盤，就表示成功把球送回家。如果球沒有成功通過圓盤，撿球後回藍線再滾一次。(3)前一人滾出球後，下一人才能出發，最快將全部的球送回家的組別獲勝。</p> <p>《活動 3》搶救森林大火</p> <p>1.教師說明「搶救森林大火」活動規則： (1)3 人一組，每次多組上場。滾出球避開障礙物，通過兩個紅色圓盤間。(2)每人滾 5 球後，通過圓盤的球數最多的組別獲勝。</p> <p>《活動 4》幫幫北極熊</p> <p>1.教師說明「幫幫北極熊」活動規則： (1)3 人一組，每次多組上場。滾出樂樂棒球避開障礙物，通過圓盤間。(2)跑到呼拉圈取正方形紙盒（降溫冰），滾出球通過藍色圓盤可獲得 1 塊降溫冰，通過紅色圓盤可獲得 2 塊降溫冰，通過綠色圓盤可獲得 3 塊降溫冰。(3)每人滾 3 球</p>	實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。			後，獲得最多降溫冰的組別獲勝。			
第八週 10/14- 10/18	第二單元的樂章 第一課 生長圓 舞曲	1	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-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1.認識生長發育的變化與意義。	第二單元小心！危險 第1課上下學安全行 《活動4》汽車搭乘安全 1.教師帶領學生閱讀課本第32-33頁，並提問：(1)搭乘汽車上下學時，突然緊急煞車，有人繫好安全帶，有人沒繫安全帶，哪一個行為比較安全？(2)下車開車門時，有人注意後方來車才下車，有人沒注意後方來車，哪一個行為比較安全？ 2.教師說明搭乘汽車的安全注意事項。 3.教師說明：車輛行駛時突然煞車或發生碰撞，如果沒有繫好安全帶，可能會因撞擊而受傷。你是否做到以下繫安全帶的注意事項？請在課本第34頁打勾。 4.教師說明：下車開車門前，如果沒有	報告 實作	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	

				為。			注意，可能會導致事故傷害。教師以教室門帶領學生演練安全開車門的方法。		
第八週 10/14- 10/18	第五單元 跑接樂悠游 第一課 飛盤擲 接樂	2	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1.認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3.透過活動探索運動潛能與表現正確的飛盤反手投擲、接盤動作。	第五單元玩球趣味多 第2課傳接跑跑跑 《活動1》繞圈跑步 1.教師介紹「同心圓」場地。 2.全班在「同心圓」內場排成兩排，從起點開始，沿著跑道慢跑1-2圈，抵達終點後，回到內場成集合隊形。 《活動2》球不落地 1.全班分成兩人一組，兩兩在跑道上面對面站立，排好隊後準備進行「球不落地」活動。 2.「球不落地」動作要領：在球不離開身體的狀況下，兩人近距離傳接一顆球，以連續五次順利傳接，不讓球掉落為目標。 《活動3》拋拋接接 1.2人一組相距約2公尺，進行傳接球練習，傳接方式如下：站著傳接、一蹲一站傳接、遠距離站姿練習。 《活動4》球友呼拉圈 1.2人一組，討論如何運用一個呼拉圈和一顆球設計出傳接球活動，討論後，立即實地嘗試。	實作報告 作業	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

				的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。					
第九週 10/21-10/25	第二單元 生命的樂章 第一課 生長圓舞曲	1	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	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生技能。 2a-I-1 發覺影響健康	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1.了解促進生長發育的健康行動。 2.了解良好的衛生習慣。 3.運用生活技能「解決問題」，解決健康行動未達成的問題。 4.透過實踐紀錄，	第二單元小心！危險 第2課保護自己 《活動1》別人和我的身體碰觸 1.教師引導學生思考：你和別人會有哪 些身體上的碰觸？這些碰觸帶給你什麼 感覺？配合課本情境請學生分辨碰觸發 生時的感覺。 《活動2》我的身體界線 1.教師帶領學生閱讀課本第38頁，並提 問：想一想，你的哪些身體部位，不喜 歡任何人碰觸？任何人都不能隨意碰觸 的身體部位，用紅色圈起；親近的人經 過你的同意後才可以碰觸的身體部位， 用黃色圈起。 2.教師請學生上臺分享，並說明：泳衣 遮住的部位就是身體的隱私處，任何 人都不能隨意碰觸。 《活動3》尊重身體自主權 1.教師帶領學生閱讀課本第39頁，請學	報告 實作	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

			以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。		支持自己促進生長發育的立場。	生宣誓自己的身體自主權。 《活動4》拒絕不舒服的碰觸 1. 教師帶領學生閱讀課本第40頁情境，並提問：如果你是小玉，你會怎麼做呢？ 2. 教師說明：在不喜歡的碰觸可能發生之前，就要表達拒絕。			
第九週 10/21- 10/25	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	2	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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關	1. 認識暖身、伸展的動作原則和重要性。 2. 認識跑步擺臂、	第五單元玩球趣味多 第2課傳接跑跑跑 《活動5》拋擲通關 1. 全班平分為三隊，各隊從第一關開始挑戰，每人都完成後，才能挑戰下一關。教師說明三個關卡的配置與通關規則。 《活動6》全班接球回家	實作報告	【安全教育】安E7 探究運動基本的保健。	

			<p>動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相</p>	<p>的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。</p>	<p>站立式起跑的動作要領。 3.表現各式暖身、伸展動作。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 5.運用跑步的練習策略。 6.描述參與跑步活動的感覺。 7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。</p>	<p>1.教師說明「全班接球回家」的活動規則： (1)在「同心圓場地」外圈 10 公尺處放置一個呼拉圈，全班派一人持球站在「同心圓場地」內圈擔任擲球者，全班擔任傳球者，在「同心圓場地」外圈散開站立。 (2)擲球者將球擲出同心圓跑道外，傳球者在球落地之前接球，接球後往呼拉圈方向傳球，合作用接龍的方式把球送進呼拉圈。 (3)完成上述動作後，換下一位擲球者擲出下一球讓全班練習，依此類推。 2.學生合作把 10 顆球送入呼拉圈後，教師引導學生發表一起完成活動的心得，思考合作密切與否對完成任務的影響。 《活動 7》分組接球回家 1.4 人一組，進行「分組接球回家」活動，各組派 1 人擔任內圈的擲球者，其餘 3 人在外圈散開擔任傳球者。 2.擲球者須將球擲出跑道外，若在跑道內則為失誤球。規則與「全班接球回家」相同，但可以等球落地彈起後再接球，各組用接龍的方式將球送進呼拉圈。 3.活動結束後，教師引導學生討論人多接球和人少接球在活動進行時的差異處。</p>			
--	--	--	--------------------------------	---	--------------------------------------	--	---	--	--	--

				關資源。					
第十週 10/28- 11/01	第二單元 生命的樂章 第一課 生長圓 舞曲	1	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。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1.覺察每 個人生長 發育的速 度不同。 2.運用生 活技能 「同理 心」和 「人際溝 通」，演 練與朋友 溝通的情 境。	第二單元小心！危險 第2課保護自己 《活動5》保護自己 1.教師依課本第42頁情境提問：在戶外遇到危險時，你會怎麼保護自己呢？ 2.教師說明遇到危險情況時保護自己的方法。 3.師生共同討論求助時要怎麼說，才能說得清楚並得到幫助。	實作	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

				試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。						
第十週 10/28- 11/01	第五單元 跑接 樂悠游 第二課 伸展跑步趣	2	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、	1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。 2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。 3.表現各式暖身、伸展動作。 4.透過活	第五單元玩球趣味多 第2課傳接跑跑跑 《活動8》三站傳接球 1.將三個呼拉圈分別擺放在場地上，每個呼拉圈相距6公尺，圍成一個三角形，頂點為A、B、C三區。 2.6人一組，3人分別站在三個呼拉圈裡面，成為「呼拉圈人」，其他3人站在三角形的邊線上當游擊手接應。 3.一開始，A區呼拉圈人向B區傳球，B區游擊手接球後再傳球到B區呼拉圈人手中；接著B區呼拉圈人向C區傳球，C區游擊手接球後再傳到C區呼拉圈人手中。 《活動9》傳啊傳 1.教師說明活動規則：主要規則和《活動7》「分組接球回家」相同，擲球者將球擲出同心圓跑道外，外圍的傳球者接	實作 報告 作業	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

			<p>接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>力量及準確性控制動作。</p>	<p>動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。</p> <p>5.運用跑步的練習策略。</p> <p>6.描述參與跑步活動的感知。</p> <p>7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。</p>	<p>球，傳給站在呼拉圈旁的人，接著把球放入呼拉圈。完成一輪後，角色互換繼續練習，讓每個人都有機會擔任擲球者。</p> <p>《活動 10》跑呀跑</p> <p>1. 學生從同心圓內圈起跑，跑至三角錐繞一圈後繼續向前跑，最後踩進呼拉圈。</p> <p>《活動 11》跑傳大作戰</p> <p>1. 將「傳啊傳」和「跑呀跑」兩活動結合，6 人再分成兩組，進行「跑傳大作戰」活動。</p> <p>2. 教師說明「跑傳大作戰」活動規則：</p> <p>(1) 3 人一組，兩組同時進行，一組為傳球組，一組為跑步組，場地布置與上述兩活動相同。</p> <p>(2) 傳球組一人為擲球者，兩人為接球者，活動規則與「傳啊傳」相同。</p> <p>(3) 跑步組三人皆為跑者，活動規則與「跑呀跑」相同。</p> <p>(4) 聽教師哨音後，擲球者和第一位跑者同時擲球、起跑。看接球者先接球「放進」呼拉圈，還是跑者先「踩進」呼拉圈，一位跑者為一局，一共比三局，分數較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 12》跑接對抗賽</p> <p>1. 教師說明「跑接對抗賽」活動規則：</p> <p>(1) 全班分成兩組，分別為「傳接組」和「跑步組」。傳接組派出 3 人，位置與「三角傳接球」相同，分為 A、B、C 三區，每區各有 1 人站在呼拉圈裡；跑步</p>		
--	--	--	--	--------------------	---	---	--	--

							<p>組派出 2 人，站在跑道起點準備。</p> <p>(2)聽教師哨音後，傳接組和跑步組同時開始行動。</p> <p>(3)比賽得分判定方式：在跑步組完成跑一圈的任務之前，傳球組傳一圈得 1 分，傳 2 圈得兩分，依此類推。</p> <p>(4)若跑步組已經跑完一圈到終點，傳接組即失去得分機會，形同被封殺出局。</p> <p>2. 上述流程視為一局，可讓第一組跑步組完成 1-2 輪賽程後，再換其他跑步組上場比賽。</p> <p>《活動 13》感恩時間</p> <p>1. 教師請學生依照之前的小組分工收拾比賽場地，將場地整理成原狀。</p> <p>2. 教師請學生討論：比賽順利結束了，要感謝哪些人的協助呢？</p>			
<p>第十一週</p> <p>11/04-11/08</p>	<p>第二單元生命的樂章</p> <p>第二課人生進行曲</p>	1	<p>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。</p>	<p>1a-I-2 認識健康的生生活習慣。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p>	<p>1.認識人生各階段的特徵。</p> <p>2.分辨家人所處的人生階段。</p> <p>3.透過行動對家人表達愛。</p> <p>4.運用生活技能「人際溝</p>	<p>第三單元健康超能力</p> <p>第 1 課乾淨的我</p> <p>《活動 1》誰是整潔小超人？</p> <p>1. 教師請學生閱讀課本第 48-49 頁，並思考：你覺得誰的儀容整潔，是你心目中的整潔小超人呢？教師介紹各清潔用具的功能，並說明儀容整潔的重要性。</p> <p>《活動 2》我的健康超能力(一)</p> <p>1. 潔牙好時機：</p> <p>(1)教師詢問學生平日潔牙的時機。</p> <p>(2)教師引導學生唸順口溜：什麼時候要刷牙，三餐飯後和睡前，上下左右裡外刷，牙齒乾淨又健康。</p> <p>2. 洗臉有方法：</p> <p>(1)教師帶領學生練習正確的臉部清潔動</p>	<p>報告實作作業</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p>	

			<p>用的健康技能和生技能。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生技能態度與行為。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生</p>	<p>通」，演練與家人溝通的情境。</p>	<p>作。</p> <p>(2)教師引導學生唸順口溜：眼睛鼻子小嘴巴，額頭臉頰到下巴，耳朵裡外擦一擦，前頸後頸也要擦。</p>			
--	--	--	---	-----------------------	---	--	--	--

				活中操作簡易的健康技能。					
第十一週 11/04-11/08	第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	2	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準	1.認識接力跑的概念。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現跑步傳物的動作。 4.運用合作策略完成接力活動。	第五單元玩球趣味多 第3課一線之隔 《活動1》擊掌說你好 1.聽教師哨音，兩組同時起步，沿著場地邊線往中線方向走，遇到中線轉彎，沿著中線前進，遇到同學互相擊掌打招呼。 《活動2》球球撞星球 1.教師將在場地上畫一條白線，在白線前方空地畫出星星、月亮和太陽的圖形。 2.聽教師哨音後，各組第一位開始擲球，擲中星星、月亮和太陽任何一個即可得一分，未擲中則不算得分。	實作報告	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

					確性 控制 動作。				
第十二週 11/11- 11/15	第三單元快樂的社區 第一課 社區新體驗	1	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-I-2 認識健康的生生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1.認識社區健康活動。 2.參與社區健康活動。	第三單元健康超能力 第1課乾淨的我 《活動3》我的健康超能力(二) 1.我會自己梳頭髮： (1)教師請學生上臺，表演平日梳頭髮的方式。 (2)教師手持圓頭梳毛的梳子示範梳頭髮的方法。 2.檢查指甲： (1)教師隨機檢查學生的指甲，讓學生觀察合格者和不合格者的指甲。 (2)請學生發表合格者和不合格者指甲的差異。 (3)教師使用指甲剪示範，說明指甲應順著指尖形狀修剪。 3.進行「請你跟我這樣做」活動： (1)兩人一組，一人先表演洗臉、梳頭髮和檢查指甲，另一人必須像照鏡子一樣，做出相同的動作，分項完成後，針對動作的正確性互相評分。 (2)兩人交換角色，重複洗臉、梳頭髮和檢查指甲的動作。	報告 實作	【環境教育】 環E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。

				<p>活態度與行為。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>						
<p>第十二週</p> <p>11/11-11/15</p>	<p>第五單元跑接樂悠游</p> <p>第三課跑步接</p>	2	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基</p>	<p>Ha-I-1 網／牆性球類運動</p>	<p>1.認識接力跑的概念。</p> <p>2.團隊合作完成活</p>	<p>第五單元玩球趣味多</p> <p>第3課一線之隔</p> <p>《活動3》你拋我接</p> <p>1.活動規則如下：</p> <p>(1)一組學生持球，一組不持球，持球組的第一位學生A，聽教師哨音後，將球拋</p>	實作報告	<p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧</p>	

	力傳寶		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。	本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	動，並與同學友善互動。 3.表現跑步傳物的動作。 4.運用合作策略完成接力活動。	擲過網，球網對面第一位學生B則在球落地一次後接住球，學生A、B繞到隊伍後方重新排隊。 (2)持球組第二位學生C以同樣方式將球拋擲過網，傳給對面第二位學生D，學生D在球落地前接住球，學生C、D繞到隊伍後方重新排隊。 《活動4》拋擲過繩小體驗 1.學生熟練在三公尺的距離徒手拋接球後，教師引導學生擲球過繩，增加拋接球難度。 2.三人一組，其中兩人各自拿著繩子的一端，一起將繩舉高，一人持球準備將球丟過繩，丟球姿勢不限定，單手、雙手、拋球、擲球皆可。 3.活動進行方式： (1)兩人討論將繩舉至身體的哪個部位，例如：膝蓋、腰部、耳朵、頭頂等。 (2)持球者思考能順利丟球過繩的方法後，練習丟球過繩。 4.每人輪流當持球者丟球，教師鼓勵學生多多體驗各種不同的擲球方式與高度。		人際關係。	
第十三週 11/18-11/22	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	1	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	1a-I-2 認識健康的生生活習慣。 1b-	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習	1.認識社區環境汙染問題。 2.注意病媒對健康的危害。 3.願意以	第三單元健康超能力 第1課乾淨的我 《活動4》洗手好時機 1.教師說明洗手的時機，例如：吃東西前、上廁所後、擤鼻涕後、看病前後、遊戲後、運動後、回家後、玩玩具後等。 《活動5》洗洗手	報告實作	【環境教育】 環E16 了解物質循環與資源回收利	

			<p>展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生技能。</p> <p>2a- I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a- I-1 嘗試練習簡易的健康相關技</p>	<p>慣。</p>	<p>實際行動改善社區汙染問題。</p>	<p>1. 教師播放洗手歌，帶領學生跟著唱。 教師示範說明洗手五步驟。</p>		<p>用的原理。</p>	
--	--	--	------------------------------	---	-----------	----------------------	---	--	--------------	--

				能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。						
第十三週 11/18-11/22	第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	2	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、	1.認識接力跑的概念。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現跑步傳物的動作。 4.運用合作策略完成接力活動。	第五單元玩球趣味多 第3課一線之隔 《活動5》傳接好夥伴 1.學生兩人一組，在大型垃圾袋四個角各打一個結。 2.教師引導學生，學生兩人一組，分別用雙手各持兩角，讓垃圾袋形成容器狀，進行兩人持袋折返接力活動。 3.教師提醒每組回到起點將球交給下一組時，只要將兩手打開，把袋面張平稍微傾斜，就可以把球順利傳給下一組。 《活動6》傳球接龍 1.全班分組進行兩人持袋接力傳球遊戲，傳球時依《活動5》的傳球技巧，在原地把球傳給下一組，每組可排成不同的隊形。 2.隊形和規則說明如下： (1)直線組：8人，兩人一小組排成直	實作報告 作業	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				表現認真參與的學習態度。	滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。		線，由排頭第一組開始，依序將袋上的球傳給第二小組，傳到最後一個小組再回傳。 (2)三角形組：6人或12人，6人三組站三個頂點，12人六組則在邊線再各站一組，由上方第一小組先開始，依序將袋上的球傳給第二小組，傳回原來第一小組後再反方向進行。 (3)圓形組：12人一組，兩兩相對排成同心圓，由第一小組先開始，將袋上的球傳給第二小組，依序傳回到原來第一小組後再反方向進行。			
第十四週 11/25-11/29	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	1	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-I-2 認識健康的生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1.願意以實際行動改善社區汙染問題。	第三單元健康超能力 第1課乾淨的我 《活動6》身體香噴噴 1.教師配合課本第56-57頁，以布偶示範說明洗澡的步驟。 2.教師帶領學生分組練習，請學生依照洗澡的步驟演練一遍。 《活動7》頭髮香噴噴 1.教師配合課本第58-59頁，以布偶示範說明洗頭髮的步驟。 2.教師帶領學生分組練習，請學生依照洗頭髮的步驟演練一遍。	報告實作	【環境教育】 環E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。	

				活技能。 2a- I-1 發覺 影響 健康的 生活態 度與 行為。 3a- I-1 嘗試 練習 簡易 的健 康相 關技 能。 3a- I-2 能於 引導 下， 於生 活中 操作 簡易 的健						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				康技能。					
第十四週 11/25-11/29	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	2	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1.認識戶外戲水安全守則。 2.認識水上救生秘訣。 3.認識漂浮的動作要領。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂浮動作。 6.表現漂浮後站立動作。 7.表現俯	第五單元玩球趣味多 第3課一線之隔 《活動7》袋接反彈球 1.學生3人一組，一人持球，另兩人持袋。 2.持球者距離持袋者約2公尺，聽教師哨音後輕輕將球向上拋出，持袋者待球落地一次反彈後，合作移動接球。接住時保持平衡穩定袋子，不讓球落到地面。 《活動8》捕魚大豐收 1.活動進行方式如下： (1)持球者聽教師哨音後，將球拋擲過繩，兩組持袋組預備接球。 (2)待球落地反彈後，兩組持袋組跑動接球，先接到球的小組可到場外休息，換另一組上場。 《活動9》原地拋接球 1.學生兩人一組，兩人分別用雙手各持袋子2角，讓垃圾袋形成容器狀。 2.兩人配合默契呼口訣，一起喊「開、蹲、拋、接」，數到「拋」時，兩人同時雙手往上將球輕輕從袋上拋起，球落下時再接住。持續練習拋接，保持球不落地。 《活動10》魚兒回小河 1.場地布置同《活動8》，將學生分為兩隊，一隊為持袋者，2人一組各自持袋站在場中依序排隊，每一組的袋上都有	報告 實作	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

						伸漂動作。 8.表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。	球，另一隊為接球者，空手在另一邊場地排隊接球。 2.聽教師哨音後，持袋者合作將球拋過網，在球落地前，接球者要判斷球的方位，移動接住球，接球後回到隊伍末端繼續排隊。 3.若持袋者無法合作將球拋過繩，教師鼓勵多在課後練習原地拋接。			
第十五週 12/02-12/06	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	1	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-I-2 認識健康的生生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生生活規	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方	1.認識社區環境汙染問題。 2.注意病媒對健康的危害。	第三單元健康超能力 第2課飲食好習慣 《活動1》健康白開水 1.教師說明：人體由大量的水組成，維持我們的生命，並幫助新陳代謝、排除毒物、調節體溫，是生活中的重要角色。 2.教師提問：你平常會在什麼時候喝水呢？ 《活動2》白開水、飲料比一比 1.教師提問：口渴時，你會喝什麼來解渴呢？ 2.教師說明白開水的優點和含糖飲料的缺點： (1)白開水的優點：不含糖、對身體有害的物質最少、能真正解渴。 (2)含糖飲料的缺點：含大量的糖分、色素、香料、容易造成肥胖和齲齒、需花錢購買。	實作	【環境教育】 環E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。	

				<p>範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	式。					
<p>第十五週 12/02-12/06</p>	<p>第五單元 跑接樂悠游 第四課 安全漂浮游</p>	2	<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-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行</p>	<p>Bd-I-1 武術模仿遊戲。</p>	<p>1.認識戶外戲水安全守則。 2.認識水上救生祕訣。 3.認識漂浮的動作要領。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試</p>	<p>第六單元 全身動一動 第1課 拳掌好朋友 《活動1》掌碰掌 1.學生依照「弓步口訣」調整步伐—兩腳前後站，前腳彎曲、後腳伸直。 2.學生反覆演練遊戲活動，但須限定學生每次打招呼的對象是不同的同學。 《活動2》拳碰掌 1.進行方式同《活動1》，教師讓學生在範圍內自由走動，當教師喊出「很高興見到你！」時，學生立即和距離最近的同學相對，一人出手掌、一人握拳，拳、掌相碰並貼住不動。 《活動3》拳掌合一 1.教師指導學生用武術的動作打招呼，</p>	實作報告 作業	<p>【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p>	

				為。 3c- I-1 表現 基本 動作 與模 仿的 能 力。 4d- I-2 利用 學校 或社 區資 源從 事身 體活 動。		的學習態 度。 5.表現扶 牆屈膝漂 浮、抱膝 式水母漂 動作。 6.表現漂 浮後站立 動作。 7.表現俯 伸漂動 作。 8.表現蹬 地漂浮、 蹬牆漂浮 動作。	這種打招呼的方式等同於武術中敬禮和 回禮的動作。 2.教師指導學生兩腳併立，一手握拳、 拳心向下；一手豎掌、指尖向上。兩手 合一與胸同高，以友善的眼神看著對 方。 《活動4》騎馬原地跳 1.教師課前規畫統整教學，指導學生完 成簡易的紙鏢製作。 2.教師指導學生馬步動作。 3.教師帶領學生練習騎馬式原地跳。 《活動5》流星趕月拳 1.延續學過的弓步與馬步，加上手握流 星鏢，體驗左右連續出拳的動作。 2.為增加活動多樣性，可改變演練隊 形，例如：單橫排、雙橫排、圓形、方 形等，亦可進行分組表演觀摩等活動。			
第十六 週 12/09- 12/13	第三單 元快樂 的社區 第二課 社區環 保	1	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	1a- I-2 認識 健康的 生活習 慣。 2a- I-1 發覺 影響	Da- I-1 日常 生活中的 基本 衛生 習 慣。 Ea- I-2	1.認識社 區環境汙 染問題。 2.注意病 媒對健康 的危害。 3.願意以 實際行動 改善社區	第三單元健康超能力 第2課飲食好習慣 《活動3》飯前要洗手 1.教師請學生閱讀課本第62-63頁，討 論吃飯前需要做什麼？為什麼飯前需要 洗手？洗手對健康有什麼影響？ 2.教師請學生一起演練洗手五步驟。 《活動4》吃飯的時候 1.教師透過布偶劇演出情境。 2.教師提問：你們覺得小康吃飯的表現 好嗎？不好的地方在哪裡？會影響健康	實作	【環境 教育】 環E4 覺 知經濟 發展與 工業發 展對環 境的衝 擊。	

			運動與保健的潛能。	健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	基本的飲食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	汙染問題。	嗎？會影響他人用餐嗎？小康要怎麼改進呢？ 《活動5》溫馨用餐 1. 教師將學生分組，組員分別扮演爸爸、媽媽、小孩、爺爺、奶奶等不同角色，演出全家人在用餐時間會做的事。 2. 教師詢問學生在家中用餐的情形，鼓勵學生利用全家聚餐的時刻和家人說說學校的生活，藉以增加親子間的親密感。			
第十六週 12/09-	第六單元 單翻躍動舞	2	健體-E-C2 具備同理他人	1c-I-1 認識	Ia-I-1 滾	1. 認識踢腿、蹬腿的動作概	第六單元全身動一動 第2課大樹愛遊戲 《活動1》看見一棵樹	實作報告	【品德教育】 品E3溝	

12/13	歡樂 第一課 拳腳見 功夫		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。	身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	念。 2.認識武術的動作練習策略。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現踢腿、蹬腿動作。 5.表現踢腿後站獨立式的動作。 6.運用衝拳、劈掌、踢腿動作，配合弓箭式和獨立式，表現武術招	1.教師指導學生拉開彼此間的距離，在不會干擾他人的空間活動，運用肢體站出一個「大」字，即兩腳分開站立、兩手左右側平舉，表現出一棵樹的姿態。 《活動2》大樹變變變 1.教師引領全班思考，模仿樹的姿態做出三種不同的支撐及平衡造型。例如： (1)兩腳站立動作，變成單腳站立（另一腳屈膝或直膝高舉至腰部的高度），靜止5秒。 (2)兩腳站立動作，變成單腳站立，兩手由側平舉變為向上高舉，靜止5秒。		通合作 與和諧 人際關係。	
-------	------------------------	--	--	---	---------------	--	---	--	---------------------	--

				4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		式。				
第十七週 12/16-12/20	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	1	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	1a-I-2 認識健康的生生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲	1.了解並遵守安全用藥原則。	第三單元健康超能力 第2課飲食好習慣 《活動6》飯後不劇烈運動 1.教師請學生思考：飯後可以做什麼活動？不能做什麼活動？ 2.教師提問：你平常飯後會做哪些活動？ 3.教師說明：飯後可以進行散步、聊天、聽音樂等活動，避免做過於劇烈的活動，以免影響消化作用，造成腸胃的負擔。 《活動7》飯後要潔牙 1.教師提問：飯後除了不能劇烈運動	報告 實作	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	

			能。	活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。		外，還要注意什麼呢？ 2. 教師帶領學生複習潔牙的時機（餐後和睡前潔牙）。 3. 教師請學生對著鏡子張開嘴，檢查牙齒是否乾淨？有沒有齲齒？			
第十七週 12/16-12/20	第六單元 單翻躍動舞 歡樂	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動	1c-I-1 認識身體活動	Ia-I-1 滾翻、支	1. 認識踢腿、蹬腿的動作概念。	第六單元全身動一動 第2課大樹愛遊戲 《活動3》大樹合體 1. 教師引領全班做出不同的支撐及平衡的創意新造型，例如：一手兩腳站在地	實作報告 作業	【品德教育】 品E3 溝通合作	

	<p>第一課 拳腳見 功夫</p>	<p>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>的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-1</p>	<p>撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>2.認識武術的動作練習策略。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現踢腿、蹬腿動作。 5.表現踢腿後站獨立式的動作。 6.運用衝拳、劈掌、踢腿動作，配合弓箭式和獨立式，表現武術招式。</p>	<p>上的大樹、頭部比兩腳低的大樹等。 2.全班分成兩組，輪流進行大樹造型表演並互相觀摩創意。 3.教師指導學生兩人一組進行「我們的大樹」合體新造型活動，兩人透過討論、試做、修改等過程合作表現創意造型。造型提示： (1)一人坐姿一人立姿。 (2)兩人三點站立。 (3)兩人兩點站立。 4.教師進一步引導學生思考，3或4人一組進行大樹合體新造型活動。造型提示可由教師或學生自訂。 《活動4》風雨過後 1.教師帶領全班複習「大樹合體」造型活動。 2.教師引領學生思考：合體的大樹受到強風的吹襲，造成身體的擺動、扭轉、樹枝斷裂，各自被強風吹走。最後風雨停了，樹枝停住不動。這些動態的現象，如何用身體動作表現出來呢？請學生分組做做看，最後的大樹造型最好能鮮明有創意。</p>		<p>與和諧人際關係。</p>	
--	---------------------------	---	--	-------------------	---	---	--	-----------------	--

				認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。					
第十八週 12/23-12/27	第三單元快樂的社區 第三課 社區藥師好朋友	1	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-	1a-I-2 認識健康的生生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Db-I-1 日常生活中的性別	1.了解並遵守安全用藥原則。 2.認識衛生所服務。	第三單元健康超能力 第3課好好愛身體 《活動1》食物的旅行 1.教師提問：我們每天吃進去的食物最後會變成什麼排出體外呢？ 2.教師透過圖解並搭配童詩的敘述，簡單說明食物的消化過程。 《活動2》排便好輕鬆 1 教師說明幫助排便的好習慣： (1)多吃蔬菜和水果。 (2)少吃油炸物。 (3)多喝白開水。 (4)常運動。 (5)每天定時排便。	實作報告	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

			<p>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>用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b- I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>3a- I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a- I-2 養成健康的生活習</p>	<p>角色。</p> <p>Db- I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。</p>					
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

				慣。					
第十八週 12/23-12/27	第六單元 躍動舞 歡樂 第二課 搖滾翻轉樂	2	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.認識滾翻的動作概念。 2.認識滾翻動作的練習策略。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現圓背團身、圓背前後搖動作。 5.表現圓背前撐起身、後點地動作。 6.表現前滾翻、後滾翻動作。	第六單元全身動一動 第2課大樹愛遊戲 《活動5》探索平衡木高度 1.教師介紹低平衡木，可延續之前的情境，說明這是大樹變魔術送給大家的禮物。希望大家珍惜愛護，並以快樂互動、認真參與的學習精神，報答大樹的奉獻。 2.教師請學生觀察低平衡木的高度，試著感覺低平衡木和階梯與椅子高度的不同。 3.教師歸納學生的回答，說明：低平衡木的高度比階梯高一點，比教室椅子矮一些。在平衡木上活動時，需要小心保持平衡。 《活動6》快樂木上行 1.教師引導學生輪流進行平衡木的活動： (1)一人站上平衡木、一人站在地面，牽手同時前走，再練習同時向後走。 (2)一人站上平衡木向前走，雙手張開保持平衡。 2.教師引領學生思考：如何三個人一起做平衡木的活動呢？試試看，你能在行進間維持平衡、完成動作嗎？	實作報告	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

				與模仿的能力。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		7.表現連續滾翻的聯合技能。 8.分享滾翻動作在生活中的應用。				
第十九週 12/30-1/03	第三單元快樂的社區 第三課 社區藥師好朋友	1	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	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1b-I-1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1.了解藥物的保存方法。 2.了解並演練過期藥品處理原則。	第三單元健康超能力 第3課好好愛身體 《活動3》廁所標誌 1.教師說明生活中男廁、女廁一般都是分開的，接著揭示不同的廁所標誌，說明標誌的性別意涵和使用對象： (1)男廁：男生可以使用。 (2)女廁：女生可以使用。 (3)親子廁所：家長、小朋友可以使用。	報告 實作	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

			<p>識個人特質，發展運動與保健的潛能。</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>舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<p>Db-I-1 日常生活中的性別角色。</p> <p>Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。</p>	<p>在親子廁所裡，家長可以幫嬰兒換尿布，或幫助小朋友上廁所。</p> <p>(4)無障礙廁所：每個人都可以使用，但應禮讓行動不方便的人優先使用。</p> <p>《活動4》上廁所時要注意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明上廁所關門是保護自己身體隱私的做法，進廁所前先敲門是尊重他人身體隱私的做法。 2. 教師配合課本第70-71頁說明如廁禮儀和流程。 			
--	--	--	---	---	--	---	--	--	--

				4a-I-2 養成健康的生活習慣。					
第十九週 12/30-1/03	第六單元 單翻舞 躍動歡樂 第二課 搖滾翻轉樂	2	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.認識滾翻的動作概念。 2.認識滾翻動作的練習策略。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現圓背團身、圓背前後搖動作。 5.表現圓背前撐起身、後點	第六單元全身動一動 第3課和風一起玩 《活動1》抓一把風來玩 1.教師可帶領學生到戶外感覺風的吹拂，並告訴學生，今天要抓一把風來玩。發給每人一個塑膠袋，引導學生探索各種讓袋子充滿空氣的方法。 2.教師提醒學生持塑膠袋跑步裝風時，應由慢速跑再變化為快速跑，以達到充分暖身的效果，並可體驗不同速度帶來的效果。 3.請學生觀察塑膠袋中充滿空氣和沒有空氣時的差別，並請學生發表其特徵，例如：沒有空氣時顯得又皺又軟；充滿空氣時變得又圓又鼓等。 《活動2》兔子氣球圓滾滾 1.請學生深呼吸，想像氣球充入過多的空氣時爆炸的瞬間，身體要一瞬間張到最大，而後放鬆。 2.教學後，請學生分組表演，互相觀摩，並檢視學生是否能配合呼吸，運用肢體做出收縮與伸展的姿態，對表現優良的學生給予鼓勵。 《活動3》氣球飄起來	實作報告 作業	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

				力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		地動作。 6.表現前滾翻、後滾翻動作。 7.表現連續滾翻的聯合技能。 8.分享滾翻動作在生活中的應用。	1.請學生模仿已被吹漲的各式氣球，例如：圓形、愛心或長形等，由教師來吹動這些人體氣球，引導學生想像和感受體內充滿氣體時，身體像氣球在輕飄的感覺。 2.教師引導學生思考：充滿空氣的氣球可能會飄到什麼地方？ 3.學生回答並經過師生的討論、歸納後，教師請學生模仿被吹漲的氣球，用肢體模擬情境。			
第廿週 1/06-1/10	第三單元快樂的社區 第三課 社區藥師好朋友	1	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-B1 具備	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Db-I-1 日常生活中的性別角	1.了解中藥用藥安全原則。 2.認識社區藥局服務。 3.在生活中運用社區藥局服務。	第三單元健康超能力 第3課好好愛身體 《活動5》上完廁所後要注意 1.教師配合課本第72-73頁說明如廁禮儀和流程。 (1)上完廁所後要沖水。 (2)整理服裝，確認服裝穿戴整齊再離開廁所間，並輕輕關門。 (3)離開前要用肥皂仔細清洗雙手。 2.教師加強說明使用小便斗和坐式馬桶的注意事項。 3.教師提醒學生廁所設置的「緊急求救鈴」，平時不能隨便按，發生緊急狀況時，才能按鈴求救。	報告 實作	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	

			<p>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>健康技能和生活技能。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>色。</p> <p>Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第廿週 1/06-1/10</p>	<p>第六單元 單翻舞 躍動歡樂 第三課 歡欣土 風舞</p>	<p>2</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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>1.在兔子舞遊戲中，表現不同方向的跳躍動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.與同學合作完成兔子舞。</p>	<p>第六單元全身動一動 第3課和風一起玩 《活動4》風車繞圈轉 1.教師帶領學生操作紙風車，學生拿著風車到戶外，探索讓風車轉動的方法。 《活動5》學學風車轉 1.展示說明轉動式的童玩，引導學生認知轉動的特徵，並以肢體模仿物體轉動。 2.教師引導學生以身體部位轉動繞圈，例如：手指、手臂、小腿。 3.教師引導學生在不同速度的節奏中轉動身體的各部位，例如：從慢到快或從快到慢，體驗轉速不同時的身體感覺。 《活動6》人體風車 1.教師引導學生嘗試用肢體模仿低、中、高不同水平高度轉動的風車，並請表現優秀的學生示範表演。 2.在教師的指令下，配合音樂節奏或鈴鼓聲，讓學生練習模仿風車不同的轉速，例如：靜止（無風）、慢轉（微風）和快轉（強風）等。 3.全班分成兩人一組，一人當風車，一人當吹動風車的人，輪流練習肢體的轉動與吹氣。 《活動7》風車繞轉 1.教師引導學生用不同水平模仿單人風車做360度的轉動，例如：蹲著、跪著、站著原地繞轉。 《活動8》雙人風車秀 1.兩人一組合作創作一個風車造型，在</p>	<p>實作 報告</p>	<p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
--------------------------	---	----------	---	---	----------------------------	--	---	------------------	------------------------------------	--

				源從事身體活動。			教師引導下，依序模仿風車的靜止、慢轉和快轉等動作。教師提醒學生創作時要相互合作，共同完成人體風車作品。 2. 教師找表現不錯的組別示範表演，其他同學亦可跟著模仿學習。			
第廿一週 1/13-1/17	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	1	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-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。	1a-I-2 認識健康的生生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生生活技能。 2b-I-1 接受健康的生	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求	1.了解藥物過敏症狀和藥物過敏處理方法。 2.了解避免再次藥物過敏的方法。	第三單元健康超能力 第3課好好愛身體 《活動6》姿勢一級棒 1.教師配合課本第74-75頁，示範正確的坐姿、站姿和睡姿。 2.教師請學生閉眼回想昨天做了哪些事，做這些事時，做到了哪些健康好習慣？	報告作業	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	

				活規範。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	助方法。				
第廿一週 1/13-1/17	第六單元 單翻舞 躍動舞 歡樂 第三課 歡欣土風舞	2	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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.認識聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。 2.表現聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。 3.與同學	第六單元全身動一動 第3課和風一起玩 《活動9》風來了 1.教師將學生分為4人一組，以鈴鼓或音樂引導學生模仿微風進行直線和曲線慢跑，達到暖身的目的。 2.請學生變化速度，模仿強風進行較快速的移動跑，提醒學生移動時必須注意閃躲，避免與他人碰撞。 《活動10》我是小小草	實作 報告 作業	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			與團隊成員合作，促進身心健康。	表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		合作完成聖誕鈴聲土風舞。 4.參與並欣賞聖誕節主題的肢體創作。	1.教師帶領學生觀察小草，引導學生思考小草隨風搖曳的姿態，進而請學生配合教師口令或鈴鼓的節奏，以手臂模仿小草的擺動。 2.教師帶領學生變換身體動作的弧度，讓軀幹加上手臂跟著節拍上、下、左、右擺動。接著，變換身體的高低重複上述的擺動練習。 《活動 11》鳳尾草之舞 1.指導學生配合「鳳尾草」的歌詞和節奏，練習律動性的搖擺動作。 2.待動作熟練後，教師將學生分成兩組，一組先做配合音樂律動的動作，另一組則持絲巾在跳舞的隊伍間模仿風做直線跑。第二段音樂時角色互換。			
第廿二週 1/20-1/24	休業式						休業式			

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義中埔鄉大有國民小學

113 學年度第二學期三年級普通班健體領域課程計畫(表 10-1)

設計者：蔡佳霖

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		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.用手和腳玩毽子。 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 2/10-2/14	第一單元 元流感	1	健體-E-A1 具備良好身體	1a-I-1 認識	Da-I-2 身體	1.認識流行性感冒	第一單元保護身體好健康 第1課身體好貼心 《活動1》用身體體驗生活	報告 實作	【品德教育】	

	我不怕 第一課 認識流感		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。	基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	的部位與衛生保健的重要性。	的症狀和傳染方式。 2.注意流行性感冒帶來的威脅感與嚴重性。 3.透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。	1.教師帶領學生觀察課本第6-7頁，提問：小君一家人週末去郊外踏青，說說看，身體的各個部位有哪些功能？怎麼幫助他們度過快樂的假日時光呢？ 《活動2》認識身體 1.教師利用人體圖和身體各部位名稱字卡，帶領學生認識身體各部位的名稱。 2.教師將全班分成四組，各組分別上臺抽取「動作卡」並做出指定動作，其他組舉手搶答，須說出用「身體什麼部位」做了「什麼動作」。		品E1良好生活習慣與德行。	
第一週 2/10-2/14	第四單元球力全開	2	健體-E-A1 具備良好身體	1c-I-1 認識	Hb-I-1 陣地	1.認識拍擊球的動作要領。	第四單元玩球樂 第1課拍球動一動 《活動1》拍球變化多	實作	【品德教育】 品E3溝	

<p>第一課 地板桌 球</p>		<p>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。</p>	<p>身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習</p>	<p>攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>2.描述自己和同學拍擊球動作的正確性。 3.願意遵守活動規則。 4.表現拍擊球動作。 5.運用合作與競爭策略完成活動。</p>	<p>1.教師說明並示範拍球動作要領。 2.教師帶領學生練習多樣化的拍球動作。 《活動 2》拍跑接力 1.教師說明「拍跑接力」活動規則： (1)4 人一組排成一列，距離起點 5 公尺處設置一個呼拉圈和一顆球，距離起點 10 公尺處設置一個三角錐。 (2)教師吹哨後，每組第一人跑向呼拉圈，在呼拉圈內拍球 10 次後將球放下，接著向前跑，並繞過角錐回到原點。 (3)與下一人擊掌交棒，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。 《活動 3》拍球行走 1.教師指導學生練習各式行進間拍球動作： (1)拍球向前走：利用籃球場的場地線進行拍球前進（走直線和曲線）。 (2)拍球橫向走：利用籃球場的場地線進行拍球橫向移動。 (3)變換方向考驗：哨音一聲代表前進，兩聲代表橫向移動，學生練習變換方向行進拍球。 《活動 4》拍球闖三關 1.教師說明「拍球闖三關」活動規則：6 人一組，分組進行闖關體驗，並以半個籃球場為範圍（口字形），設定三個關卡。 (1)第一關：拍球橫著走。 (2)第二關：拍球過山洞前進，另一組的兩人雙手合併作為山洞，闖關的人須擲</p>		<p>通合作與和諧人際關係。</p>	
--------------------------	--	---	---	--	--	---	--	--------------------	--

				或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。			反彈球讓球通過山洞，再向前跑自行將球接住。 (3)第三關：拍球繞過角錐，以S形前進。			
第二週 2/17-2/21	第一單元 元流感 我不怕 第二課 遠離流感	1	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-I-2 認識健康的生 活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生 活態度與行為。 4a-	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1.了解流行性感 冒的自我照 護方法。 2.展現生病時的照 護方法， 照顧自己 或家人。	第一單元保護身體好健康 第2課五個好幫手 《活動1》寶貝眼睛 1.教師說明：眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚都是生活好幫手，需要細心照顧，避免生病或受傷。想一想，小君的哪些行為可以保護眼睛？哪些行為會傷害眼睛？ 2.教師將全班分成3-4組，請學生拿出學習單，在組內分享自己平常使用眼睛的行為，並說一說，哪些是保護眼睛的行為，哪些行為會傷害眼睛，以及傷害眼睛的行為應該如何改進。 3.教師請學生完成課本第11頁生活行動家，勾選在生活中能做到的保護眼睛行為。 《活動2》寶貝耳朵 1.教師說明：觀察小君的行為，想一	實作	【品德教育】 品E1良好生活習慣與德行。	

				I-2 養成 健康 的 生 活 習 慣。			想，哪些行為可以保護耳朵？哪些行為會傷害耳朵？ 2. 教師將全班分成3-4組，請學生拿出學習單，在組內分享自己平常使用耳朵的行為，並說一說，哪些是保護耳朵的行為，哪些行為會傷害耳朵，以及傷害耳朵的行為應該如何改進。 3. 教師請學生完成課本第13頁生活行動家，勾選在生活中能做到的保護耳朵行為。			
第二週 2/17-2/21	第四單元 球力全開 第一課 地板桌 球	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳	1. 認識桌球拍的種類與持拍方式。 2. 主動參與、樂於嘗試活動。 3. 表現桌球持拍帶球移動。 4. 表現桌球持拍擊球動作。	第四單元玩球樂 第1課拍球動一動 《活動5》拍球大考驗 1. 教師說明「拍球大考驗」活動規則： (1) 在第一個呼拉圈內原地雙手拍球10下。 (2) 左手拍球向前走至第二個呼拉圈。 (3) 在第二個呼拉圈內原地左手拍球10下、右手拍球10下。 (4) 左手拍球前進繞過三角錐。 (5) 右手拍球回起點。 《活動6》拍球奪寶 1. 教師說明「拍球奪寶」活動規則： (1) 5人一組，各組第一人先原地拍躲避球10下，將球給下一位組員。 (2) 立刻到別組呼拉圈內奪取一顆球，帶回自己的組別放入呼拉圈，下一人才可以繼續。 (3) 計時3分鐘。 《活動7》猜拳貪食蛇 1. 教師說明「猜拳貪食蛇」活動規則：	實作 報告 作業	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				與模 仿的 能 力。 3d- I-1 應用 基本 動作 常識， 處理 練習 或遊 戲問 題。 4d- I-2 利用 學校 或社 區資 源從 事身 體活 動。	動作 協 調、 力 量 及 準 確 性 控 球 動 作。		(1)每人持一顆排球，找同學猜拳。 (2)猜拳贏的人原地拍球5下，猜拳輸的人原地拍球10下。 (3)拍球後，輸的人排到贏的人隊伍後方，跟著贏的人找下一人猜拳，若排頭猜拳贏，後面的人須一起拍球5下；若排頭猜拳輸，後面的人要跟著拍球10下，再排到贏的人後方。 《活動8》攻占城堡 1.教師說明「攻占城堡」活動規則： (1)5人一組，每人各持1顆球，各組第一人單手拍球往對方的城堡前進，奪取對方的角錐，一次只能拿一個。 (2)若行進間球滾走，須立刻撿起回到原點的排尾排隊，下一人再拍球出發。			
第三週 2/24-2/28	第一單元 流感 我不怕 第二課	1	健體-E- A1 具備 良好身體 活動與健 康生活的	1a- I-2 認識 健康的生	Da- I-2 身體 的部 位與	1.了解預 防流行性 感冒的方 法。	第一單元保護身體好健康 第2課五個好幫手 《活動3》寶貝鼻子 1.教師說明：教師說明：想一想，小彥的哪些行為可以保護鼻子？哪些行為會	實作	【品德 教育】 品E1良 好生活	

	遠離流感		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。	活習慣。2a-I-1發覺影響健康的生活態度與行為。4a-I-2養成健康的生活習慣。	衛生保健的重要性。	2.展現預防流行性感冒的方法。	傷害鼻子？ 2.教師將全班分成3-4組，請學生拿出學習單，在組內分享自己平常使用鼻子的行為，並說一說，哪些是保護鼻子的行為，哪些行為會傷害鼻子，以及傷害鼻子的行為應該如何改進。 3.教師請學生完成課本第15頁生活行動家，勾選在生活中能做到的保護鼻子行為。		習慣與德行。	
第三週 2/24-2/28	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防	2	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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。2c-I-2 表現認真	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼	1.願意遵守活動規則。 2.表現桌球持拍擊球動作。 3.運用合作與競爭策略完成活動。	第四單元玩球樂 第2課拋擲我最行 《活動1》我拋我接 1.教師說明並示範向上拋球的動作要領：上拋接球、拋球落地再接、上拋拍手接球、上拋拍腿接球、拍手拍腿大挑戰。 《活動2》合作出任務 1.教師說明「合作出任務」活動規則： (1)2人一組，一人拋球，一人拍手。 (2)教師下達指令：一人拋球，另一人拍手3下。	實作報告	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			健的潛能。	參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	動作協調、力量及準確性控球動作。		(3)一人拍手結束後，另一人才接住球，則兩人合作成功。 《活動3》拋擲繞場走 1.學生在操場的跑道上進行活動，利用拋球與擲球繞操場一圈，練習紙球擲遠。 《活動4》拋擲進網 1.教師說明「拋擲進網」活動規則： (1)6人一組，每組前方擺放裝有紙球的桶子，距離足球門3公尺的距離練習擲準。 (2)拉長距離，讓學生距離足球門5公尺的距離練習擲準。 (3)教師可視學生練習狀況，在足球門兩側柱子綁上一條橡皮筋繩，將拋擲目標設定為繩子到球門上方之間，縮小目標區增加挑戰的難度。			
第四週 3/03-3/07	第一單元 流感 我不怕 第二課 遠離流	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以	1a-I-2 認識健康的生	Da-I-2 身體的部位與衛生	1.覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原	第一單元保護身體好健康 第2課五個好幫手 《活動4》寶貝嘴巴 1.教師說明：觀察小彥的行為，想一想，哪些行為可以保護嘴巴？哪些行為會傷害嘴巴？	實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與	

	感		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。	慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	保健的重要性。	則。 2.運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。	2.教師將全班分成3-4組，請學生拿出學習單，在組內分享自己平常使用嘴巴的行為，並說一說，哪些是保護嘴巴的行為，哪些行為會傷害嘴巴，以及傷害嘴巴的行為應該如何改進。 3.教師請學生完成課本第17頁生活行動家，勾選在生活中能做到的保護嘴巴行為。		德行。	
第四週 3/03-3/07	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防	2	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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作	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	第四單元玩球樂 第2課拋擲我最行 《活動5》正中目標 1.教師說明「正中目標」活動規則： (1)5人一組，距離牆面3公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。 (2)將球對準牆上目標拋擲。 《活動6》王牌拋擲手 1.教師布置「王牌拋擲手」活動場地：在牆壁上用粉筆畫上不同大小的幾何圖形。 2.教師說明「王牌拋擲手」活動規則： (1)5人一組，距離牆面5公尺排隊，每	實作報告 自我評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			能。	的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	協調、力量及準確性控球動作。	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。 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。	組前方擺放裝有紙球的桶子。 (2)聽從教師指示，瞄準畫中的幾何圖形拋擲。 《活動 7》走轉拋擲 1.教師說明並示範「走轉拋擲」活動進行方式： (1)將大桶子放置地面。 (2)學生面對桶子距離約 3 公尺站立，每人 3 顆紙球。 (3)學生拋、擲紙球，嘗試把紙球投入桶中。 (4)聽教師口令向外走，例如：向外走 3 步，接著轉身拋擲球進桶。 《活動 8》呼拉圈遠近挑戰 1.教師說明並示範「呼拉圈遠近挑戰」活動進行方式： (1)4 人一組投擲，2 人負責近的呼拉圈，2 人負責遠的呼拉圈。 (2)投擲進一個呼拉圈得 1 分，得分最高的組別獲勝。			
第五週 3/10-3/14	第一單元 流感 我不怕 第三課 預防傳染病大	1	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	1a-I-2 認識健康的生 活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健	1.了解口罩的健康安全消費訊息與方法。 2.運用生	第一單元保護身體好健康 第 2 課五個好幫手 《活動 5》寶貝皮膚 1.教師說明：觀察小君和小彥的行為，想一想，他們的哪些行為可以保護皮膚？哪些行為會傷害皮膚？ 2.教師將全班分成 3-4 組，請學生拿出	報告 實作 自我評 量 作業	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	

	作戰		健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	的重要性。	活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。	學習單，在組內分享自己平常使用皮膚的行為，並說一說，哪些是保護皮膚的行為，哪些行為會傷害皮膚，以及傷害皮膚的行為應該如何改進。 3. 教師請學生完成課本第 19 頁生活行動家，勾選在生活中能做到的保護皮膚行為。			
第五週 3/10-3/14	第四單元 球力全開 第二課 躲避球攻防	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協	1. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2. 表現躲避球胸前傳球、過頂傳球、單手肩上傳球和攻擊的動	第四單元玩球樂 第 3 課滾動新樂園 《活動 1》滾吧！球球 1. 教師說明並示範「滾吧！球球」活動進行方式： (1) 兩人屈膝側坐，一人將球推滾出去，另一人接球。 (2) 兩人面對面盤腿坐，一人雙手將球推滾出去，另一人接球。 《活動 2》滾球輪盤 1. 教師說明「滾球輪盤」活動規則： (1) 一組 5 人併腿直膝坐圍成圓並面向圓心，每人持 1 顆球。 (2) 聽教師哨音滾球，一聲哨音同時向	實作 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			<p>習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身</p>	<p>調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>作。 3.練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。 4.運用躲避球攻擊策略完成活動。</p>	<p>滾球，兩聲哨音同時向左滾球。 《活動3》滾球過山洞 1.教師說明「滾球過山洞」活動規則： (1)6人一組，一組1顆球，各組至起點排成一縱隊，雙手伸直搭前面組員的肩膀，雙腳張開與肩同寬，第一人雙手持球。 (2)第一人彎腰由胯下將球向後滾，讓球穿過其他組員的胯下，接著跑向排尾接球。 (3)接到後，將球滾回前方，讓球穿過其他組員的胯下給第一人，由此隊伍會不斷前進，最快到達終點組別獲勝。 《活動4》沿線滾球 1.教師說明並示範「沿線滾球」活動進行方式：單人滾球繞球場線、兩人合作滾球、兩人持跳繩滾球。 《活動5》滾球前進 1.教師說明「滾球前進」活動規則： (1)6人一組，活動範圍為一半的籃球場，可兩組同時進行。 (2)聽教師哨音，每組第一人出發依指定方式滾球，先右手滾球，再左手滾球，最後將球推滾出去再跑向終點接球。</p>			
--	--	--	---	----------------------	---	---	--	--	--

				體活動。					
第六週 3/17-3/21	第二單元 愛護眼耳口 第一課 近視不要來	1	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-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1.認識傳染病。 2.建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。 3.傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。 4.傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。 5.傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。 6.正向面	第二單元健康飲食聰明吃 第1課飲食紅綠燈 《活動1》頭好壯壯的方法 1.配合課本第24頁圖文，請學生發表：小全和小義誰的體力好又有活力？為什麼？ 《活動2》紅綠燈食物 1.教師配合食物圖卡與課本第25頁圖文，說明「綠燈食物」和「紅燈食物」的區別。 2.教師將全班分組，發給每組一張海報紙，各組把所知道的健康食物（綠燈食物）寫在紙上，計時5分鐘，時間到將海報紙交到臺前。 《活動3》品嚐大會 1.教師請學生拿出自己帶來的健康食物，但先保持神秘感，不要讓同學看見。 2.請每人向組員形容自己所帶來的健康食物，包含外形、顏色、口感等，讓組員猜一猜。	報告	【品德教育】 品E1良好生活習慣與德行。

				健康習慣。		對傳染病流行對生活的改變。 7.反省並表現促進健康的行為。			
第六週 3/17-3/21	第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。 2.運用躲避球攻擊策略完成活動。 3.課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。	第四單元玩球樂 第3課滾動新樂園 《活動6》滾球跑 1.教師說明並示範「滾球跑」活動進行方式：雙手滾動抗力球直線前進並折返、雙手滾動抗力球繞角錐彎曲前進。 《活動7》和球比一比 1.教師說明並示範「和球比一比」活動進行方式： (1)4人一組，每組1顆抗力球。 (2)一組2人同時在起點處進行活動，一人將抗力球推滾出去，另一人立即跑向前接住抗力球，接著滾球者與接球者角色互換再進行一次，再換另外2人進行。 《活動8》跑滾樂 1.教師說明「跑滾樂」活動規則： (1)滾動抗力球直線前進。 (2)滾動抗力球繞角錐彎曲前進。 (3)將球滾向起點，並跑到球的前方接球。 《活動9》滾球高手	實作報告	【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。

				仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。			1. 教師說明「滾球高手」活動規則： (1)5人一組，發給一組5個角錐。 (2)在九宮格裡放角錐，一格放一個，各組各自安排角錐的位置。 (3)推滾樂樂棒球碰角錐，球碰到角錐就拿起，代表已得分。 (4)球碰到1分區的角錐（擺放於九宮格第一排）得1分；球碰到2分區的角錐（擺放於九宮格第二排）得2分；球碰到3分區的角錐（擺放於九宮格第三排）得3分。 (5)累計得分最高的組別獲勝。			
第七週 3/24-3/28	第二單元 愛護眼耳口 第一課 近視不	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以	1a-I-1 認識基本的健康常	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1.認識假性近視的成因。 2.認識近視的成	第二單元健康飲食聰明吃 第1課飲食紅綠燈 《活動4》綠燈食物好處多 1.請學生思考：吃綠燈食物對身體有什麼好處？ 《活動5》飲食檢查站	報告 實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與	

	要來		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。	識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。		因。 3. 覺察造成近視的行為，以及近視對生活的影響。	1. 請學生配合課本第 27 頁思考自己的飲食習慣並作答，做到的項目就打勾。		德行。	
第七週 3/24-3/28	第四單元 球力全開 第三課	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的	1c-I-2 認識基本的運	Cb-I-1 運動安全常識	1. 願意遵守活動規則。 2. 表現傳	第五單元 伸展跑跳樂 第 1 課 運動安全又健康 《活動 1》 運動場地安全第一 1. 教師以課本第 86 頁為例，請學生思考圖片中的運動場地有什麼不妥之處？可	實作報告 自我評量	【人權教育】 人 E3 了解每個	

	跑擲大 作戰		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。	動常 識。 3c- I-2 表現 安全 的身 體活 動行 為。 4c- I-2 選 擇 適 合 個 人 的 身 體 活 動。	的認 識、 運 動 對 身 體 健 康 的 益 處。	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。	能會引發什麼危險？ 2.教師帶領學生統整運動場地的安全注意事項。 《活動2》正確運動快樂多 1.教師配合課本第86-87頁，引導學生覺察情境中人物運動受傷的原因。 2.教師請學生分組討論：你們還知道哪些運動時應注意的事項呢？ 《活動3》運動好處多 1.教師請學生分組討論：運動有哪些好處？ 2.各組派代表上臺分享運動的好處，教師依據學生的發表歸納。 《活動4》運動安全檢核 1.教師發下「運動安全檢核表」學習單，並利用課本第89頁範例，說明擬定運動安全檢核表的方式。 2.教師請學生依照運動安全檢核表，並將確實做到的項目打勾，無法完成的項目則記下原因，一週後全班分享。		人需求 的不 同，並 討論與 遵守團 體的規 則。	
第八週 3/31-4/04	第二單元 愛護 眼耳口 第二課 健康好 聽力	1	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	2a- I-1 發覺 影響 健康 的生活 態度與 行為。 3b-	Ea- I-1 生活 中常 見 的食 物與 珍 惜食 物。 Fb- I-1	1.了解保 健眼睛的 方法。 2.願意改 進錯誤用 眼習慣。 3.在生活 中展現保 健眼睛的	第二單元健康飲食聰明吃 第2課健康飲食我決定 《活動1》小義的飲食問題 1.教師配合課本情境，以小義的例子說明問題解決技能的初步概念。 《活動2》我的飲食問題 1.請學生利用「我的飲食問題」學習單，寫下一項最想改進的飲食習慣，並設定改進目標。教師行間巡視，適時針對學生個人目標設定的方式進行指導。	報告 實作	【品德 教育】 品E1良 好生活 習慣與 德行。	

			運動與保健的潛能。	I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	個人對健康的自我覺察與行為表現。	行為。			
第八週 3/31-4/04	第四單元 球力全開 第三課 跑擲大作戰	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1.願意遵守活動規則。 2.表現傳接球後跑動踩壘的動作。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。	第五單元伸展跑跳樂 第2課毛巾伸展操 《活動1》毛巾伸展操介紹 1.教師請學生拿出毛巾並提問：毛巾有什麼作用？ 2.教師說明：毛巾除了能擦汗，還能用來伸展身體。 3.教師引導學生思考：我們能用毛巾做出哪些伸展動作？ 4.教師介紹身體各部位的毛巾伸展操動作，並說明。每個動作須至少維持10秒才能達到伸展效果。 (1)手部伸展。 (2)身體伸展。 (3)腿部伸展。 5.教師提醒學生：做動作時要維持正常呼吸。 6.教師介紹毛巾伸展操對身體的好處： (1)緩解身體的肌肉疼痛。 (2)搭配有氧活動，能有效減重。 (3)培養身體平衡感。 (4)配合和緩的呼吸，可以放鬆心情。	實作報告 作業	【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>《活動2》組合性伸展操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將學生分成4-6人一組。 2. 教師引導學生將手部伸展、身體伸展、腿腳伸展的各個動作，組合成4-6個八拍的動作。 3. 熟練並連續進行各部位伸展動作。 <p>《活動3》毛巾木頭人</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「毛巾木頭人」遊戲方式並進行遊戲。 2. 教師喊「1、2、3木頭人」，學生必須在教師喊完的同時，做出任一毛巾伸展操動作，依此類推，每次動作不可重複。 3. 利用木頭人遊戲複習毛巾伸展操動作。 			
第九週 4/07-4/11	第二單元 愛護 眼耳口 第二課 健康好 聽力	1	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-I-1 發覺影響健康的生生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識中耳炎的症狀。 2. 認識中耳炎的預防方法。 3. 演練看診時與醫師溝通的注意事項，了解與醫師良好溝通對健康的幫 	<p>第二單元健康飲食聰明吃 第2課健康飲食我決定 《活動3》小義的決定</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：人們很容易受到紅燈食物的氣味和口感誘惑，進而產生想吃的衝動。遇到這種情況，該怎麼為自己的健康做個好決定呢？ 2. 教師帶領學生認識做決定技能概念，並說明做決定的步驟。 	報告 實作	【品德教育】 品E1良好生活習慣與德行。	

				用生活技能。	與行為表現。	助。				
第九週 4/07-4/11	第五單元 蹦蹦跳跳 好體能 第一課 活力體 適能	2	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.願意遵守活動規則。 2.表現傳接球後跑動踩壘的動作。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。	第五單元伸展跑跳樂 第3課一起來跳繩 《活動1》左右跳過繩 1.教師指導學生2人一組，一人持繩一人跳，持繩者蹲下將跳繩貼緊地面靜止不動；另一人面對持繩者，練習左右跳躍過繩。 《活動2》甩繩掃腳跳 1.2人一組，一人蹲下持繩，持繩者將跳繩緊貼地面左右來回甩動，甩動路徑如鐘擺；另一人面對持繩者，在原地遇繩即跳，避免被繩掃到腳。 《活動3》念謠擺繩樂 1.教師指導學生2人一組，各持一端繩把。 2.學生念謠並左右輕盪跳繩，2人配合念謠節奏共盪一條跳繩。 《活動4》擺繩原地跳 1.3人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為左右慢慢輕盪。未盪繩前，第三人先站立於兩位持繩者中間，面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時，跳起過繩1次且順利離開場地即算成功。每人練習5次，三人輪流當跳繩者。 《活動5》穿過繩浪 1.4-6人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端，盪繩方式為慢慢繞環甩盪；其他人	實作 報告 作業	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				規律身體活動。			先站在繩外等待，依擺繩方向以穿越繩浪、跳過繩浪兩種方式過繩。 2. 學會如何個人穿越過繩後，可以進行兩人挑戰。 《活動 6》大迴旋跳 1. 3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為慢慢環繞甩盪。未盪繩前，第三人站立於兩位持繩者中間，並面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時跳起過繩即算成功，連續跳起過繩，直到絆繩中斷。每人有 3 次絆繩中斷再繼續的機會，絆繩 3 次則換人跳繩。 2. 熟練後可以改變跳躍者面對的方向，讓繩從跳躍者前方擺盪下來，或從後方擺盪下來。			
第十週 4/14-4/18	第二單元 愛護 眼耳口 第三課 牙齒要保護	1	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-I-1 發覺影響健康的生生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Fb-I-1 個人對健康的自我	1. 覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。 2. 了解保健耳朵的方法。 3. 在生活中展現保健耳朵的行為。	第二單元健康飲食聰明吃 第 2 課健康飲食我決定 《活動 4》做個好決定 1. 教師取出可樂和白開水，詢問學生：如果口渴時，桌上有可樂和白開水兩種選擇，該怎麼做決定才是健康飲食呢？ 2. 師生共同評價決定：這是一個好決定嗎？是否符合健康飲食原則呢？	報告 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	

				試運用生活技能。	覺察與行為表現。					
第十週 4/14-4/18	第五單元 蹦蹦跳跳 好體能 第二課 金銀島探險	2	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.認識增進體適能的動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.透過體適能活動，探索個人體適能能力，並表現正確的體適能活動技巧。 4.課後持續練習，增進個人體適能。	第五單元伸展跑跳樂 第3課一起來跳繩 《活動7》前迴旋跳 1.動作複習：教師指導學生複習甩繩方式，雙手握繩把，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，腳踩住繩，再跨越過繩。 2.原地迴旋跨繩：教師指導學生將一跳一迴旋的連續動作放慢，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，雙腳踏起跳過跳繩。 3.一跳一迴旋：教師指導學生嘗試將上述動作修正為腳不踩繩，直接雙腳跳過並雙腳同時落地的動作，達成一跳一迴旋。學生可先嘗試跳一次休息一次，逐漸縮短完成動作的間距時間，即可連續。 《活動8》踏步跳 1.原地踏步跳：教師指導學生變化一跳一迴旋的腳步動作，將原本雙腳一起跳過甩繩同時落地的方式，改成雙腳前後提腳跳起，前後落地的方式。 2.向前踏步跳：教師指導學生運用「原地踏步跳」的動作要領，一邊向前踏步一邊跳繩。 《活動9》練習與欣賞 1.5人一組，由教師指定跳繩動作，學生	實作 報告	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				從事規律身體活動。			以 30 秒內至少完成 10 次動作為目標（可連續或不連續），聽教師哨音動作，全班輪流完成指定動作。 2. 教師表揚達成目標的學生，並鼓勵未達目標的學生利用課餘時間多多練習。			
第十一週 4/21-4/25	第二單元 愛護眼耳口 第三課 牙齒要保護	1	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-I-1 發覺影響健康的生生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 認識乳齒和恆齒。 2. 認識不同種類牙齒的名稱和功能。	第二單元健康飲食聰明吃 第 3 課健康食物感恩吃 《活動 1》食材變變變 1. 教師說明：攝取充足的營養才能長高和長壯，但是，在享用營養美味的食物時，你有沒有想過這些食物是由哪些食材烹煮而成的呢？ 2. 學生自由發表最近一餐吃了哪些菜肴，推測是由哪些食材烹調而成的。教師鼓勵學生多攝取健康食物，盡量少吃紅燈食物。 《活動 2》你在浪費食物嗎？ 1. 教師請用餐時吃不完的學生說一說： (1) 一天中最常有剩餘食物的是哪一餐？ (2) 最常剩餘的食物是什麼？（是蔬菜、魚、飯或是肉？）為什麼會剩下？ (3) 當你認為餐點的分量過多時，你會怎麼做？	報告實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第十一週 4/21-4/25	第五單元 蹦蹦跳跳好體能 第二課 金銀島探險	2	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	3c-I-2 表現安全的身體活動行	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1	1. 嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍	第五單元伸展跑跳樂 第 4 課用報紙玩遊戲 《活動 1》報紙追風跑 1. 教師帶領學生快走或慢跑活動場地一圈，並利用報紙做暖身操和伸展活動。 (1) 讓全開報紙飛到空中，在報紙掉到地上前用身體任一部位接住。	實作報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關	

			<p>透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>為。4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>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.運用合作策略完成跳躍活</p>	<p>(2)將報紙對折，繼續挑戰上述活動。</p> <p>2.教師指導學生將報紙攤開橫放於胸前，並在兩手放開報紙的同時大步向前走，看看報紙是否能夠一直貼在胸前不掉落。</p> <p>3.同樣的方式，教師請學生將「大步向前走」改成「快步向前跑」約 10 秒鐘，再說說看報紙貼在胸前的狀況。</p> <p>4.6-8 人一組，每組依序於空地一字排開，並將舊報紙攤開橫放於胸前，在兩手放開報紙的同時快步向前跑。報紙掉落後就地蹲下，報紙最後掉落者為該組獲勝者。</p> <p>《活動 2》跨跳紙棒</p> <p>1.4-6 人一組，共同完成場地布置。每人手持紙棒，第一個人向前跨步後，將紙棒放在地上，下一人站在第一個人的紙棒位置，再向前跨步並放下紙棒，以此類推。</p> <p>2.學生依序練習跨跳過紙棒。先進行雙腳跳越練習，再練習單腳跳越。動作熟練後，進行雙腳連續跳越紙棒和單腳連續跳越紙棒。</p> <p>《活動 3》開合跳越紙棒</p> <p>1.教師請全班學生將紙棒於地面拼湊成正方形、三角形、十字形、六邊形等造型，並設定起點線和終點線。</p> <p>2.教師指導學生在起點線縱向排隊，以開合跳的方式越過各紙棒造型關卡。</p>		<p>係。</p>	
--	--	--	---------------------------------	-----------------------------	--------------------	---	---	--	-----------	--

						動。			
第十二週 4/28-5/02	第二單元愛護 眼耳口 第三課牙齒要保護	1	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-I-1 發覺影響健康的生生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.認識乳齒和恆齒。 2.認識不同種類牙齒的名稱和功能。	第二單元健康飲食聰明吃 第3課健康食物感恩吃 《活動3》感恩的心 1.教師提問：食物從哪裡來？每道餐點是怎麼完成的？學生可以課本上內容回答或想出其他答案，例如：菜農種菜、果農種水果、運輸業者將食材運送到超市或市場、廚師將食材烹調成晚餐菜肴。 2.教師教念「憫農詩」並解釋意義。 《活動4》惜食承諾 1.師生共同討論在日常生活中如何做到珍惜食物。 2.配合學習單進行反思，願意做到惜食行為的在笑臉塗上顏色。教師鼓勵學生努力實踐，減少食物浪費。	實作	【品德教育】 品E1良好生活習慣與德行。
第十二週 4/28-5/02	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第二課金銀島探險	2	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	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲	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	第五單元伸展跑跳樂 第4課用報紙玩遊戲 《活動4》障礙關關過 1.結合《活動2》、《活動3》的器材，布置出穿越障礙的場地。鼓勵學生發揮創意，用紙棒排出不同圖案的障礙物，例如：星形、井字形。 2.5-6人一組，站在起點準備區，聽從教師指揮依序完成每關動作。 《活動5》擲紙棒體驗 1.教師請學生分組討論：可以怎麼投擲	實作 報告	【品德教育】 品E3溝通合作與和諧人際關係。

			動與健康的問題。	從事規律身體活動。	遊戲。	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.運用合作策略完成跳躍活動。	紙棒？ 2.教師引導學生可以握住紙棒的前段、中段、後段，感受怎樣的握法比較容易投擲，並讓學生試著握住不同範圍投擲紙棒，體驗三種不同握棒處的投擲。 《活動6》擲紙棒經驗分享 1.學生練習三種投擲紙棒方式後，分享各種投擲後的發現。 《活動7》投擲紙棒 1.教師指導學生正確投擲紙棒的方式。 《活動8》擲遠積分賽 1.5-6人一組，由教師統一指揮並喊口令，例如：預備、投擲、檢回紙棒，指示學生做出投擲與檢回的動作。 2.教師依距離設立目標，例如：3分、5分、7分等標的，進行不同距離的擲遠練習，並發給學生「小小神射手」學習單，請學生在學習單上記錄擲中的分數。			
第十三週	第二單元愛護	1	健體-E-A2 具備探索身體	1a-I-1 認識	Fb-I-2 兒童	1.了解牙線的使用	第三單元健康防護罩 第1課身體不舒服 《活動1》他們怎麼了？	報告作業	【品德教育】	

5/05-5/09	眼耳口 第三課 牙齒要 保護		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。	基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生 活態度與行為。	常見疾病的預防與照顧方法。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	方法。 2.演練使用牙線潔牙。 3.在生活中使用牙線保健牙齒。	1.教師請學生閱讀課本情境後思考：小澤為什麼生病呢？ 2.教師請學生閱讀課本情境後思考：想一想，小璇一家人為什麼身體不舒服呢？		品 E1 良好生活習慣與德行。	
第十三週 5/05-5/09	第五單元 蹦蹦跳跳好體能 第二課 金銀島探險	2	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。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.在活動中表現主	第五單元伸展跑跳樂 第4課用報紙玩遊戲 《活動9》你想中哪個？ 1.5-6人一組，教師於不同距離擺放不同物品，學生選好想投中的物品，練習瞄準並投擲。 《活動10》擲準積分賽 1.5-6人一組，教師於不同距離放置桶子或呼啦圈，設置投中每項物品的得分，指導學生進行擲準練習。 2.每人可投擲紙棒一次，擲入標的物即得分。總得分最高的小組獲勝。 《活動11》環保一極棒 1.教師指導學生發表：報紙的用途有哪些？可以怎麼利用報紙來運動？	實作 自我評量 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				動。		<p>動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>4.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。</p> <p>5.運用合作策略完成跳躍活動。</p>	<p>2.報紙可以拿來做成紙棒或滾筒，也可以捲成柱狀當作擲準的目標物等。</p> <p>3.教師提問：如果報紙已破損、不堪使用，可以怎麼處理？</p> <p>4.教師指導學生課後將破損的紙棒拆開，攤平後回收。</p> <p>5.培養學生資源回收再利用的觀念，實踐環保愛地球的理念。</p>			
<p>第十四週 5/12-5/16</p>	<p>第三單元 安心又安全 第一課 安心校園</p>	1	<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>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行</p>	<p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p> <p>Bb-I-1 常見的藥物使用方</p>	<p>認識牙線使用對健康維護的重要性。</p>	<p>第三單元健康防護罩 第1課身體不舒服 《活動2》生病時的處理</p> <p>1.進行「身體不舒服」狀況劇活動。</p> <p>2.表演完畢後，教師請學生思考：發現自己可能生病時，該怎麼辦呢？</p>	報告	<p>【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道</p>	

				為。	法與影響。				如何尋求救助的管道。	
第十四週 5/12-5/16	第五單元 蹦蹦跳跳 好體能 第三課 看我好身手	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 2.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。	第六單元模仿趣味多 第1課小巨人和紙鏢 《活動1》小巨人登山 1.教師課前指導學生製作簡易紙鏢。 2.學生大聲說出「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作要領，並依此要領做出弓步動作，將紙鏢懸垂在腳尖，膝關節頂碰紙鏢的繩子。 3.2人一組，一人當小巨人，雙腳前後站立；另一人手持紙鏢，懸垂在小巨人前腳的腳（鞋）尖上方，並提醒小巨人「膝蓋要對齊腳尖」。小巨人用膝關節頂碰紙鏢的繩子，大聲說出「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作要領，並靜止5秒，接著雙腿前後互換繼續演練。練習5次後，兩人角色互換。 4.上述動作熟練後，進行個人練習。自己手持紙鏢，懸垂在前腳的腳（鞋）尖上方，膝關節頂碰紙鏢的繩子並對齊腳尖靜止8秒，接著換腳練習。 《活動2》小巨人騎馬 1.教師指導學生騎馬步的動作要領：膝關節彎曲下蹲，上身挺直，雙手將紙鏢拉開，兩端對齊腳（鞋）尖，有如握著韁繩騎坐在馬背上。接著依照教師的指示做動作： (1)騎馬步原地跳8次。	實作報告 作業	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				利用學校或社區資源從事身體活動。			<p>(2)向前走 20 步。</p> <p>(3)登山步前進走 6 步。</p> <p>《活動 3》你說我做</p> <p>1. 3-4 人一組，一人發號指令，例如：騎馬步原地跳 3 次，其他人做動作。若其中有人動作失誤，則與發號指令者交換角色。</p> <p>《活動 4》弓步進攻動作</p> <p>1. 教師說明用弓步劈掌進攻的動作要領：</p> <p>(1)雙手握拳收於腰際，雙腳併攏呈預備姿勢。</p> <p>(2)單手由後向前，同時以弓步向前進一步，走一步劈一掌，劈掌力量由上而下，劈掌後的高度與肩齊。</p> <p>(3)順步劈掌：同手同腳進攻，例如：右弓步，右劈掌；左弓步，左劈掌。</p> <p>(4)拗步劈掌：不同手同腳進攻，例如：右弓步，左劈掌；左弓步，右劈掌。</p> <p>《活動 5》流星鏢防守</p> <p>1. 教師指導學生持紙鏢雙手上舉，結合弓步或馬步做出防守動作。</p> <p>2. 2 人一組，一人以弓步向前劈掌進攻，另一人持紙鏢做出馬步或弓步防守動作。</p>		
第十五週 5/19-5/23	第三單元 安心又安全 第一課 安心校	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考	1a-I-1 認識基本的健康常	Fb-I-2 兒童常見疾病的預	<p>1. 認識霸凌的定義和類型。</p> <p>2. 覺察被霸凌者可</p>	<p>第三單元健康防護罩</p> <p>第 1 課身體不舒服</p> <p>《活動 3》領藥要注意</p> <p>1. 教師請學生思考：看診完向藥師領藥時，有哪些要注意的事呢？</p> <p>2. 教師請學生觀察攜帶的藥袋，指導學</p>	報告 實作	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公

	園		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。	識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	防與照顧方法。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成的影響。	生認讀藥袋上的資訊，包含：姓名、內服藥或外用藥、用藥時間、用藥次數等，並說明其意義。 《活動4》用藥行為追追追 1. 教師利用布偶演出下列用藥情境，並請學生判斷對錯。 2. 教師說明正確用藥的注意事項。		平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	
第十五週 5/19-5/23	第六單元武現韻律風第一課學校運動會	2	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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	第六單元模仿趣味多 第2課模仿滾翻秀 《活動1》觀察與模仿 1. 教師引導學生討論：不同的動物在活動時的特徵有哪些？ 2. 請學生嘗試模仿提及的動物，盡量伸展、運用肢體。 《活動2》動物向前進 1. 教師舉例示範模仿下列動物行走的動作要領，並請學生練習。教師強調模仿動物行走時，每走一步需靜止3秒再走下一步。 (1) 猴子前進。 (2) 海狗前進。 (3) 大象前進。 (4) 兔跳前進。 (5) 螃蟹移動。	實作自我評量報告	【戶外教育】 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>I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>		<p>動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>5.表現雙手支撐的動作。</p> <p>6.參與並欣賞雙手支撐跳起的創意動作。</p> <p>7.在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。</p> <p>8.表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。</p>	<p>2.教師鼓勵學生創意發想其他動物行走的模仿動作，接著安排分組表演、互相欣賞。</p> <p>3.表演結束後，教師引導學生多練習：你模仿了哪些動物？請和同學互相交流，試著模仿對方的創意動作。</p> <p>《活動3》滾球和滾筒</p> <p>1.教師說明示範蜷曲與伸展，並指導學生練習。</p> <p>2.利用蜷曲與伸展的動作要領，在軟墊上滾動。</p> <p>《活動4》猜拳不倒翁</p> <p>1.教師說明示範不倒翁的模仿動作，並指導學生練習。</p> <p>2.學生熟練不倒翁的動作後，教師將學生分為2人一組，進行猜拳不倒翁遊戲。</p> <p>(1)2人相對坐下，猜拳。</p> <p>(2)猜輸者，須做出不倒翁動作。</p>			
<p>第十六週 5/26-5/30</p>	<p>第三單元 安心又安全 第二課</p>	1	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健</p>	<p>Fb-I-1 個人對健康的</p>	<p>1.了解情緒調適的方法，認識情緒調</p>	<p>第三單元健康防護罩 第2課遠離疾病有法寶 《活動1》疾病的傳染方式</p> <p>1.教師說明課本情境，與學生共同討論病菌可能存在的地方和傳染方式。</p>	<p>報告 自我評量</p>	<p>【安全教育】 安E2了解危機</p>	

	<p>安全向前行</p>		<p>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。</p> <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>常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>4b-I-1 發表</p>	<p>自我覺察與行為表現。</p> <p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>適對健康的重要性。</p> <p>2.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。</p>	<p>2. 教師說明病菌的傳染途徑。</p>		<p>與安全。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	
--	--------------	--	---	---	---	--	------------------------	--	--	--

				個人對促進健康的立場。					
第十六週 5/26-5/30	第六單元武現韻律風第一課學校運動會	2	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.認識模仿鴨子的動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現模仿鴨子的動作。 4.與同學合作完成鴨子舞。	第六單元模仿趣味多 第2課模仿滾翻秀 《活動5》猴子過橋 1.教師帶領學生先在地面上練習，模仿猴子行走，四肢著地、手腳並用，保持平衡前進。 2.教師指導學生上平衡木，以手腳並用的方式前進。 《活動6》猴子下山 1.延續「猴子過橋」的活動，教師說明示範下平衡木之後，隨即在軟墊上做一個模仿球滾翻動作，再順勢站起。 2.教師帶領學生進行演練、觀摩同學的表現。活動結束後，請學生分享在平衡木上移動的感覺，以及在平衡木上維持平衡的技巧。	實作報告 作業	【戶外教育】 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）。

				3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。					
第十七週 6/02-6/06	第三單元安心又安全 第二課安全向前行	1	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-A2 具備探索身體活動與健康生活問	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方	1.了解過馬路的安全注意事項。 2.注意未遵守交通安全可能發生的危險。	第三單元健康防護罩 第2課遠離疾病有法寶 《活動2》預防疾病傳染的方法 1.教師以臺灣常見的傳染病新聞為例，與學生共同討論預防傳染病的方法，並引導學生思考：平時應該養成哪些衛生習慣？怎麼做才能預防疾病的傳染呢？ 2.教師統整與說明：造成傳染病的病菌種類眾多，遠離傳染病可以從降低與病菌的接觸做起。強調回家後和上廁所都要記得洗手，減少感染疾病的機會；生病或傳染病流行時，避免出入公共場所，並記得戴口罩，保護自己也保護他人。 3.教師示範戴口罩的正確方式，並請學生拿出口罩練習。	報告實作 自我評量	【安全教育】 安E2了解危機與安全。 安E4探討日常生活應該注意的安全。

			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。	接受健康的生活規範。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	法。					
第十七週 6/02-6/06	第六單元武現 韻律風 第二課 大展武威	2	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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.認識拔河運動安全規則。 2.運動會時表現加油者的角色，設計	第六單元模仿趣味多 第3課走向綠地 《活動1》來到綠地 1.教師以「造飛機」的音樂帶領學生進行暖身活動。 《活動2》觸覺新感受 1.教師引導學生在規定的範圍內自由走動，運用感官仔細觀察草地中的石頭、	實作 作業	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		創意加油方式。 3.合作設計趣味運動競賽，表現樂於嘗試的學習態度。	植物、昆蟲、動物。 2.教師以音樂引導學生行進與停止，音樂停止時，學生模仿所碰觸的動物、植物或其他物品，鼓勵其用身體不同的部位、姿勢來表現。 3.遊戲結束後，鼓勵學生分享接觸草地的感覺，以及在遊戲中觀察到的模仿動作。 《活動3》動物模仿秀 1.教師引導學生共同討論：大自然裡有哪些昆蟲和動物？牠們的外型和身體特徵是什麼？牠們會做出哪些動作？ 2.教師在地面上放置昆蟲、動物圖卡，以鈴鼓或音樂引導學生移動，鈴鼓或音樂停止時，學生立刻停下腳步並翻開身旁的一張圖卡，模仿圖卡上昆蟲或動物的造型。 3.遊戲結束後，鼓勵學生分享在遊戲中觀察到的模仿動作，教師請幾位表現優異的學生出場表演，讓同學猜猜看他們模仿的是何種昆蟲或動物。			
第十八週 6/09-6/13	第三單元 安心又安全 第二課	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健	1a-I-1 認識基本	Fb-I-1 個人對健	1.了解過馬路的安全注意事項。	第三單元健康防護罩 第2課遠離疾病有法寶 《活動3》增強抵抗力 1.教師說明：增強身體抵抗力，能減少	報告實作 自我評量	【安全教育】 安E2了解危機	

	<p>安全向前行</p>	<p>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。</p> <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>的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生生活態度與行為。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>4b-I-1</p>	<p>康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>2.注意未遵守交通安全可能發生的危險。</p> <p>3.演練安全過馬路的方法。</p> <p>4.過馬路時遵守交通安全守則。</p>	<p>感染疾病的機會，可以如何增強抵抗力呢？</p> <p>《活動4》健康好習慣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說出多項預防被傳染疾病的做法，讓學生判斷正確與否。如果是正確的做法，雙手比圈，如果是錯誤的做法，雙手比叉。 2.教師詢問學生：你有哪些增強抵抗力的好習慣呢？請寫下來。 3.教師接著詢問學生：你有哪些沒做到的好習慣呢？先寫下來，並且從現在開始，試著養成好習慣。 		<p>與安全。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	
--	--------------	---	--	---	--	--	--	--	--

				發表個人對促進健康的立場。					
第十八週 6/09-6/13	第六單元武現 韻律風 第三課 與毬子 同樂	2	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.認識各式基本步 樁的動作 概念。 2.認識步 樁轉換的 動作概 念。 3.在活動 中表現主 動參與、 樂於嘗試 的學習態 度。 4.表現各 式基本步 樁的動 作。 5.表現步 樁轉換的	第六單元模仿趣味多 第3課走向綠地 《活動4》大自然的小玩家 1.教師引導學生思考：動物們都怎麼移動呢？鼓勵學生發表動物名稱和移動方式，並將學生發表的結果以類別分組，例如：公雞組（直線前進走）、小鳥組（揮動翅膀飛）、毛毛蟲組（伸縮前進爬）、袋鼠組（併雙腿向前跳）、鸞鸞組（單腳獨立走）。 2.教師以鈴鼓聲引導學生模仿所代表的動物在空間中自由移動，鼓聲停止時，教師做出指示，例如：公雞、小鳥、毛毛蟲一組，袋鼠、鸞鸞一組。扮演公雞的學生須找扮演小鳥、毛毛蟲的學生聚在一起，扮演袋鼠的學生則須找扮演鸞鸞的學生聚在一起。 《活動5》動物一家親 1.教師帶領學生複習模仿動物的動作。 2.教師說明動物一家親活動方式，並指導學生進行活動： (1)教師抽出2張動物卡，1張身體部位卡。 (2)如果動物卡是「蝴蝶和袋鼠」，身體	實作 作業	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

				力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		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。	部位卡是「背部」，則教師一開始拍打鈴鼓，全班立刻兩兩為一組，一人模仿蝴蝶，一人模仿袋鼠，以背部相連的方式模仿動物姿勢，直到鈴鼓聲停止。 (3)亦可改為抽出3張動物卡和1張身體部位卡來進行活動。 3.教師鼓勵學生欣賞同學的表現，嘗試覺察自己與其他同學表現的差異。			
第十九週 6/16-6/20	第三單元 安心又安全 第三課 戶外安全	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-I-1 發覺影響健康的生生活態度與行為。 3b-I-1 能於引導下，	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	1.了解乘坐機車的安全注意事項。 2.了解搭乘公車的安全注意事項。 3.注意未遵守交通安全可能發生的危	第三單元健康防護罩 第3課健康好心情 《活動1》認識不同心情 1.教師展示各種不同表情的圖片或照片，並請學生思考：你曾經產生哪些心情呢？ 2.教師說明每個人遇到不同的生活事件，會表現出不同的情緒。情緒可簡單分為愉快和不愉快兩類。 3.學生閱讀課本情境後發表圖中人物的心情，引導學生發現，從一個人的聲音、表情、動作等，可以猜出他們的心情。 4.教師詢問學生：如果你遇到和嘉琪相同的狀況，你的心情如何？接著請學生	實作 報告	【安全教育】 安E2了解危機與安全。 安E4探討日常生活應該注意的安全。	

				表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。		險。 4.乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。	發表自己在什麼情況下會產生哪些愉快或不愉快的情緒，完成「不一樣的情緒」學習單。			
第十九週 6/16-6/20	第六單元武現韻律風水舞 第四課	2	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-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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。 3.認識內踢、外拐的動作要	第六單元模仿趣味多 第3課走向綠地 《活動6》我們最團結 1.5-6人一組，以抽籤的方式將各組以不同的動物命名。例如：蝴蝶組、螞蟻組、無尾熊組、螳螂組等。 2.教師提問：想想看自己組代表的動物最喜歡的食物是什麼？最喜歡停佇的地點是哪裡？最具代表性的動作是什麼？問題沒有標準答案，只要學生願意發表，即給予鼓勵。 3.各組進行集體肢體創作。	實作報告	【國際教育】 國E6 具備學習不同文化的意願與能力。	

				3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		領。 4.表現內踢、外拐的動作。 5.表現踢毽、拋接毽的串接動作。			
第廿週 6/23-6/27	第三單元 安心又安全 第四課 居家安全	1	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	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-1	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	1.了解預防中暑的方法。 2.了解預防蚊蟲叮咬的方法。 3.了解避免被蜂螫的方法。	第三單元健康防護罩 第3課健康好心情 《活動2》表達心情的行為 1.教師播放文化部兒童文化館《我變成一隻噴火龍了》繪本動畫。欣賞完動畫後，請學生發表自己的觀看心得。 2.教師請學生發表心情不愉快的經驗和宣洩情緒的過程，從中引導並澄清適當的情緒控制方法。 3.教師以課本情境為例，請學生選擇適當的做法。 4.教師請學生自由分享：上述情境中哪	報告 作業	【安全教育】 安E2了解危機與安全。 安E4探討日常生活應該注意

			的問題。	能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。		4.了解避免被時咬的方法。 5.了解不能隨意食用野生菇類。 6.了解土石流可能造成的災害。 7.了解避免被雷擊的方法。 8.注意未遵守居家與戶外安全守則可能發生的危險。 9.願意遵守居家與戶外安全守則。	一種表達心情的方式比較好呢？為什麼？如果換個想法，心情會不會不同？如果是你，你會怎麼做？ 《活動3》好心情小妙招 1.教師舉例說明讓心情變好的方法。 2.教師請學生輪流分享讓心情變好的方法。 3.教師發下「心情日記」學習單，指導學生記錄一週發生的事情、自己的心情，以及讓心情變好的方法。		的安全。	
第廿週 6/23-6/27	第六單元 武現	2	健體-E-C2 具備同理他人	1c-I-1 認識	Ib-I-1 唱、	1.認識水舞基本舞	第六單元模仿趣味多 第3課走向綠地 《活動7》蝴蝶之舞	實作報告	【國際教育】	

	<p>韻律風 第四課 水舞</p>		<p>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>身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活</p>	<p>跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>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。</p>	<p>1.教師指導學生配合「蝴蝶」的歌詞和旋律，練習「蝴蝶之舞」。 《活動8》表演與欣賞 1.教師請學生分組上臺表演，欣賞他組的演出。 2.臺下學生專注欣賞他組表演，完成後為同學鼓掌。</p>	<p>作業</p>	<p>國 E6 具備學習不同文化的意願與能力。</p>	
--	---------------------------	--	---	--	-------------------	---	--	-----------	-----------------------------	--

				動。						
第廿一週 6/30-7/04	結業式						結業式			