嘉義縣新港鄉古民國民小學

表 13-1 114 學年度第一學期三年級普通班健體領域課程計畫

設計者: 吳豪哲

第一學期

全校學生人數未滿五十人需實施混齡,本課程是否實施混齡教學:是■(_三_年級和__四_年級) 否□

教材版本		翰林版國小健康與	體育3上教材	教學節數		每週(3)節,本學	學期共(63)	ŕ
教材版本 課程目標		健康了認在全籍,認育透的體動籍的透育近安險 常透常學跑理各合課動語的透明學跑理各合課動場別別, 是過見習步方種作習樂本別, 是過見到步方種作習樂本別, 是過見到步方種作習樂本別, 對 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	、性越 、照病體各及的發, 近視 " 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我	、安具 活健疫球珈意體成能 動門居的解 境。念運動傷控蹈等 中時的家戶 了 良。參。能展基 好解 好好 與 力現本 動物 大	大和護眼方法;檢視自己 和蒙人共同維護居家安子 的危險因子,了解如何 的急救處置;了解如何使 人衛生習慣、生病在家 人衛生習慣、生病技能。 計體適能與相關技能。 時學體活動。 以供表面 時學體活動作;透過各種 以供數方法;藉由遊戲和 以的方法;藉由遊戲和	的用眼情沉,以全意明眼情的全 裁 翻 野 男 不 是	達到 有 東	情的路和 應 , 性 。 念 , 是 的路和 應 , 了 合 體 能 了 合 體 計 能 解 音 驗 討
		· 這項運動。	胆石作的恢态,利用	合性打等刀	代物品,體驗各項打擊網	一世"业到广外到	生11 宋宋体功	(几) 十
教學進度週次	單元名稱	節 學習領域 數 核心素養	學習重點 學習 學習 表現 內容	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)

第一週	單元一 對抗惡視力	1	健體-E-A1 具備	1a-II-2 了解促	Da-II-1 良好的	1. 覺察自己眼睛的狀況。	一、分享眼睛看不清楚的經 驗	1. 發表: 能分享眼睛看不	【家庭教育】	
	抗恶忧力 活動 1 眼睛		良好身體活動與		衛生習	<i>九</i> 。 2. 認識近視的成因。	1. 教師先在黑板上寫下	子w明有不 清楚的經驗。	■ R L T 表達	
	冶動 1 眠明 視茫茫		健康生活的習	進健康 的生活	假生自 慣。	3. 了解近視的治療方	1. 敘師允任羔攸工為下 字,請學生看,看不看得清		對家庭成員 對家庭成員	
	1767575			的主招 方法。	Da-II-2	式。	一	出點散瞳劑	的關心與情	
			慣,以促進身心	2b-II-1	身體各	八° 4. 遵守眼睛用藥的規	2. 請學生分享眼睛看不清	山細 的經驗。	感。	
			健全發展,並認	遵守健	部位的	範。	2. 明于 里力于眼明眉不用 楚的經驗。	3. 問答: 能說	384	
			i 識個人特質,發	康的生	功能與	#0	3. 教師提問:為什麼眼睛會	出治療近視		
				活規範。	衛生保		看不清楚呢?學生能回答	的方式。		
			展運動與保健的	70 79040	健的方		出近視。	41/7 20		
			潛能。		法。		4. 教師說明:什麼叫近視			
					,		呢?就是眼睛看遠一點的			
							物體看不清楚,看近的物體			
							清楚。			
							5. 教師說明: 眼睛若是有視			
							力模糊時,就須進一步就醫			
							檢查。			
							二、近視的成因			
							長時間用眼、錯誤的用眼習			
							慣都是造成近視的成因。			
							三、近視的治療方式			
							1. 請學生分享看眼科門診			
							的經驗。			
							2. 教師提問: 有哪些治療方			
							式?			
							3. 教師說明: 假性近視是指			
							長時間、近距離用眼過度,			
							造成眼球內聚焦的肌肉暫			
							時緊繃,而產生的近視狀			
							態。			
							4. 教師歸納:有配戴眼鏡、			
							點散瞳劑,而假性近視,可			
							透過點散瞳劑讓視力恢復。			
							5. 教師提問: 有點過散瞳劑			
							的經驗嗎?			
							6. 請學生分享點散瞳劑的			
							經驗。			

第一週	單元五健康	2	健體-E-A2 具備	1c-II-1	Ab-II-1	1. 體驗各種不同形式	一、熱身活動	1. 實作: 學會	【安全教	
7, 2	子 / 五 / C / C / C / C / C / C / C / C / C	-		認識身	體適能	的跑步遊戲。	1. 教師指導兒童進行伸展	1. 貝 - 子	育】	
	活動1樂跑		探索身體活動與	體活動	活動。	2. 討論運動後的保健。	活動。	步速度的要	安E6 了解	
	健康打		健康生活問題的	的動作	Ga-II-1	2. 51 511 251 12. 17. 12.	2. 教師引導兒童了解,「跑	決。	自己的身	
			思考能力,並透	技能。	跑、跳與		步」是徑賽運動項目之一,	2. 檢測: 能正	贈。	
				4d-II-2	行進間		並說明速度是跑步獲勝的	確的完成 60		
			過體驗與實踐,	參與提	投擲的		重要關鍵。	公尺跑。		
			處理日常生活中	高體適	遊戲。		二、擺臂跨步練習	3. 自評:能在		
			運動與健康的問	能與基			1. 原地擺臂: 教師講解原地	運動後進行		
				本運動			擺臂動作要領, 兩臂放鬆前	保健動作。		
			題。	能力的			後擺,身體重心微像前傾,			
			健體-E-A3 具備	身體活			兩臂屈肘約90度,半握拳。			
			 擬定基本的運動	動。			2. 請學生練習原地擺臂。			
							3. 原地抬腿走: 教師講解原			
			與保健計畫及實				地抬腿走動作要領手部暖			
			作能力,並以創				身,在原地抬腿走,練習手			
			新思考方式,因				腳的協調配合。			
							4. 請學生練習原地抬腿走。 5. 箭步走: 教師講解箭步走			
			應日常生活情				助作要領,一腳向前跨步,			
			境。				雙腳膝關節彎曲帶動身體			
							下降,保持軀幹正直,向前			
							邁出一步,後腳跟先著地。			
							6. 動作觀摩:一人示範,另			
							一人模仿。輪流擔任示範者			
							與模仿者角色,彼此進行觀			
							摩及動作鑑賞。			
							三、綜合活動			
							教師指導學生進行緩和運			
							動,並發表學習心得。			
							四、熱身活動			
							1. 教師指導兒童進行伸展			
							活動。			
							2. 請兒童複習上一節所學			
							的敏捷度動作。			
							五、練習正確的跑步動作			
							1. 教師說明正確的跑步動			

	作要領:跑步時肩膀要放
	鬆;手臂保持90度的前後擺
	臂動作;往前跨步時,以前
	腳掌著地;身體重心微微向
	前傾;眼睛注視前方。
	2. 請學生練習20公尺慢
	跑,教師在旁指導並及時糾
	正錯誤動作。
	3. 請學生兩人一組,互相觀
	摩並協助指導同組伙伴的
	跑步動作。
	4. 待跑步動作熟練後,請學
	生進行原地抬腿跑和向前
	跑。
	5. 教師吹第一聲哨音時,學
	生進行原地抬腿跑,教師吹
	第二聲哨音時,全速向前
	跑。
	六、賽跑要訣
	計. 我們們們也要
	(1)雙腳一前一後站立於起
	1) 夏柳 · 削 · 復始立がた
	(2)聽到口令:「各就位」
	時,身體前傾,重心放在前
	时,另題則傾,里心放在則
	(3)鳴槍後,後腳快速前
	抬,前腳用力往後蹬,往前
	跨步時,以前腳掌著地,雙
	臂彎曲90度,前後擺動前
	進。
	2. 請學生練習賽跑要訣。待
	學生動作較為熟練,可利用
	跑道,進行60公尺分組比
	賽,以了解學生學習成果。
	3. 評分參考依據:雙手臂擺
	動的正確性,占30%。跑步

第二週	單元 活動 主	1	健體-E-A1 具體-E-A1 具動習 人類 人類 人類 人類 人類 人類 。	1a-II-2 了進的方2b遵康活 II-2 促康活。I 健生範	良衛慣Da身部功衛健法好生。-II-2的與保方	1. 認識促進保護眼睛 的方法。 2. 認識近視的治療方 式。	速度(50%。 上50%。 直遵衛子 上20%。 上20% 上	1. 製鏡的点記 出結果 "我们就是我们的,我们就是一个,我们就是一个人,我们就是我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是我们就是一个人,我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是	家 医子家野的感 这 表成與 達員情	
第二週	單元五健康 好體能 活動 1 樂跑 健康打	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,實践 過體驗與實生活的 處理日常生活的問 運動與健康的問	1c-II-1 認體的技d-II-9 動作。1-2 樂體與運	Ab-II-1 體動 Ga-II-1 跑 近攤間 投遊戲。	1. 體驗各種不同形式 的跑步遊戲。 2. 討論運動後的保健。	一、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展 活動。 2. 請學生複習上一節所學 的跑步動作。 二、折返跑 1. 教師講解折返跑活動規 則: (1)學生分成數組,每組四 人,每組使用一種撲克牌花	1.實種速。 實種達。 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次	【安全教育】 安E6 了解 自己的身體。	

題。	能力的	色。
健體-E-A3	身體活具備	(2)將撲克牌正面朝上,呼
	動。	拉圈中,並由老師指定數字
擬定基本的		(例如40)。
與保健計畫	及實	(3)小朋友依序接力拿回撲
作能力,並.	以創	克牌,一次只可拿一張。 (4)最先完成撲克牌總和與
新思考方式	, 田	教師指定數字相同即獲勝。
		(5)可採用個人或分組合作
應日常生活,	青	方式進行遊戲。請學生分組
境。		進行折返跑。
		三、打電話
		1. 教師講解打電話活動規
		則:
		(1)在地上每隔雨公尺畫11
		條線,依序標出0~10的數
		字。
		(2)學生分成若干組,由教
		師說出一電話號碼,學生依
		序觸摸數字線進行折返
		跑,每觸一次數字線必須回 起跑線一次。
		(3)可採用個人或分組合作
		方式進行遊戲。
		四、綜合活動
		教師指導學生進行緩和運
		動,並發表學習心得。
		五、熱身活動
		教師指導兒童進行伸展活
		動。請兒童複習正確的跑步
		動作。
		六、快跑連線
		1. 教師講解快跑連線活動
		規則:
		(1)距起點線10公尺處,擺
		置16個飛盤。
		(2)學生四人為一組,每人

			I	l	l		The same its list a safe A st. tab			
							持一顆球,教師發令後,第			
							一位學生快速前跑並將球			
							擺至飛盤上,第二位學生於			
							前者折返與其擊掌後始得			
							出發。			
							(3)最快完成四球連線的組			
							別獲勝。請兒童個人或分組			
							進行快跑連線活動。			
							七、重組繞人跑			
							教師講解重組繞人跑活動			
							規則:			
							(1)以30公尺為距離,兩端			
							設置起點線與終點線。			
							(2)五人為一組於起點線			
							前,間隔1公尺排成一縱列。			
							(3)發令後最後一位同學向			
							前S形繞人跑步,繞過第一			
							位同學後,於行進路線上站			
							定位置擔任排頭,並舉手示			
							意下一棒出發,活動進行中			
							每人皆需至少擔任一次排			
							頭。			
							(4)整組最快通過終點線者			
							獲勝。請兒童分組進行重組			
							繞人跑活動。			
							八、綜合活動			
							教師指導學生進行緩和運			
							動,並發表學習心得。			
第三週	單元一對抗	1	健體-E-A1 具備	2a-11-1	Da-II-2	知道近視對生活的影	一、近視的影響	問答:能說出	【家庭教	
	惡視力		 良好身體活動與	覺察健	身體各	響。	1. 教師提醒學生近視了是	戴眼鏡對生	育】	
	活動2 護眼			康受到	部位的		不可回復的,所以近視後最	活带來的不	家E7 表達	
	小專家		健康生活的習	個人、家	功能與		重要的是阻止度數增加,遠	便感。	對家庭成員	
			惯,以促進身心	庭、學校	衛生保		離高度近視的危機。		的關心與情	
				等因素	健的方		(1)教師提問,有沒有人有		感。	
			健全發展,並認	之影響。	法。		近視度數增加的經驗。			
			識個人特質,發	2a-11-2			(2)近視超過 500 度就是			
				遵守健			高度近視,高度近視會引發			

第三週	單元健康 五龍 1 樂跑	2	展運動與保健的 健體-E-A2 具備 異素 動題 健康生活問題的	康活3a演本康4a展進的	Ab-II-1 體適動。	1. 體驗各種不同形式 的跑步遊戲。 2. 討論運動後的保健。	眼睛好發症。 2. 提書光離、黃麗子 經學生視網與部發生之 經歷, 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次	1. 實作 建度 学	【安全教育》 育 安E6 了和	
	健康打		使思過處運題健擬與作新 是一是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	的技4d参高能本能身動動能-I-提適基動的活	Ga-II-1 跑、推 推 的 。		動作。 二、變速 1. 教師講解變速跑活動規則:全班分組,以60公尺為距離,進行慢跑、快跑時,進行變速跑活動線。 2. 各組進行變速跑活動線 3. 教師引導學生說,身體於明學的感受學,有哪些內體,與一方,對於一方,對於一方,對於一方,對於一方,對於一方,對於一方,對於一方,以及一方,以及一方,以及一方,以及一方,以及一方,以及一方,以及一方,以及	缺。2.檢測: 能成60公: 成60公: 3.自動後動作。	自己。	

第四週 單元一對 惡形動 2 法 小專家	良好自豐活動的	覺康個庭等之名-II-2 學素響之名-II-2 夢問題性 學素響。 2a-II-2 夢康規 第二 第二 第二 第二 第二 第二 第二 第二 第二 第二	1. 覺察到錯誤用眼習慣表別的影響。 2. 覺察近視對生活的影響。3. 認識促進保護視力的方法。	三1. 由保建 學 一1. 由保建 的 一2. 教發健教後、感、師,、 一2. 教發健教後、感、師,、 一3. 對 第五、 一4. 眼子 一4. 眼子 一5. 眼子 一6. 眼子 一7. 里子 一7. 里子 一7	1.能生眼2.到的餐說活習自愛行表出中慣評護為學己用能睛	【育家對的感家個的息家】 \$P\$關。E1人生。	
		康的生 活規範。 3a-II-1		(4)在光線不足的地方看 書。 3. 教師統整,說明錯誤用眼			

th and						1 or which II	(1)在家裡可以做到哪些護眼行為? (2)在學校可以做到哪些護眼行為? (3)假日時都做些什麼活動呢? (4)食用哪些食物對眼睛有保護功效呢?	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		
第四四	單好活真 无能 2 岁	2	健探健思過處運題健擬與作新應境體索康考體理動。體定保能思日。1年月生能驗日與 E-A 基健力考常具動題並踐活的與常健 A-本計,方生具動題並踐活的 具運及以,情與的透,中問 備動實創因	Id-II部作概動習略 2c表動與嘗學度 3c表合作II-動能與練策 I-主 樂的態 I-聯動能	Ia-II-1 滾撐與動作 。	 認識瑜伽。 練習簡易瑜伽動作。 雄行緩和結束動作 	一1. 片角 不	 出伽. 問話的 出體 出物. 問話的 時覺 此瑜 能身。 	(安全教育) 安正 (安全教育) 探本的 (宋本的)	

			雙手將膝蓋往 兩側下壓至	
			一定點,身體前彎,雙手再	
			穿越膝蓋,手掌著地,靜止	
			20~30秒。	
			(4)鹿式:採跪姿,雙手手	
			臂向後伸展,頭上仰,眼看	
			上方, 静止 20~30 秒。	
			2. 教師引導兒童進行練	
			習,體驗全身性的伸展與肌	
			内的支撑, 並提問進行該項	
			活動時身體的感覺。	
			四、綜合活動	
			教師指導學生進行緩和運	
			動,並發表學習心得。	
			五、熱身活動	
			教師引導兒童進行頭部、四	
			肢和軀幹等關節的伸展。	
			(包括前後左右的伸展,每	
			個動作至少靜態停留 20~	
			30 秒)。	
			六、練習簡易瑜伽動作	
			1. 教師講解並示範模仿動	
			物的瑜伽姿勢:	
			(1)鳥式:採墊腳尖站姿,	
			雙臂向後伸展,身體微向前	
			下壓,眼看上方,靜止 20~	
			30 秒。	
			(2)半月式:雙腳站立,單	
			手向上,像彎彎的月亮,靜	
			止 20~30 秒。	
			(3)蛇式:俯臥,雙掌撐地,	
			慢慢將身體推起向上伸	
			展,至一定點後靜止 20~	
			30 秒。	
			(4)樹式:單腳支撐,另一	
			隻腳抬起放膝蓋後,雙手上	
			學,像大樹一樣高,靜止 20	
		1	个 冰八四 你问 肝土 40	

	~ 30	○ 秒。2. 教師引導兒童	
	進行	練習,體驗全身性的伸	
	展與	肌肉的支撑,並提問進	
	行該	項活動時身體的感覺。	
	t .	模仿動作創作	
	1. 教	師請學生依本單原所	
	學動	作或平時之觀察,選擇	
	一人	動植物或自然現象進	
	行模	仿,並說明模仿動作的	
	特點		
		位同學一組,討論運用	
		所學的動作進行組合	
		,並根據這些動作自編	
		故事。3. 教師引導兒童	
		相互觀摩練習。	
		綜合活動	
		指導學生進行緩和運	
		並發表學習心得。	
		熱身活動	
		引導兒童進行熱身活	
		並複習前一節學會的瑜	
	- 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一		
		練習簡易瑜伽動作	
		師講解並示範「打電	
	l l	、「船式」、「長條桌」和	
		尖塔」的瑜伽動作要	
		丁電話:兩人採坐姿,	
		握住腳踝,向上慢慢靠	
		朵,静止 20 ~ 30 秒	
		再將腳踝慢慢放下,換	
		一隻腳做。	
		- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
		膝蓋彎曲,腳指 碰在	
		, 雙手相握, 身體打 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
		,爱于相握,另题打	
		定,停留幾 秒後換腳	

							往(3)長條(3)長衛(3)長衛(3)長衛(3)長衛(3)長衛(3)長衛(3)長衛(3)長衛			
ble	777			2 77 4	D 11 0	4 (62	3. 鼓勵學生發表學習心得。	4	7 .5-5-11	
第五週	單元一對抗 惡視力	1	健體-E-A1 具備 良好身體活動與	2a-II-1 覺察健	Da-II-2 身體各	慣對視力的影響。	一、實踐護眼妙招 1. 教師提問,請小組討論:	1. 討論:學生能共同討論	【家庭教育】	
	活動2護眼小專家		健康生活的習	康受到 個人、家	部位的 功能與	2. 覺察近視對生活的 影響。	(1)讀書、寫字時要注意什麼?	出生活中的 用眼習慣	家E7 表達 對家庭成員	
	八寸不			庭、學校	切 能 與 衛生保	^{- 彩音}	(2)在搖晃車上閱讀適合	R	到	
			惯,以促進身心	等因素	健的方	法。	嗎?	到愛護眼睛	感。	
			健全發展,並認	之影響。	法。		(3)每天都會到戶外運動	的行為。	家E12 規劃	
			識個人特質,發	2a-II-2			嗎?		個人與家庭	

展運動與保健的	遵守健	(4)使用 3C 產品時要注意	的生活作
	康的生	什麼?	息。
潛能。	活規範。	2. 教師提醒:	
	3a-II-1	(1)要做好良好的用眼習	
	演練基	慣。	
	本的健	(2)要擬定自我保護眼睛的	
	康技能。	方法。	
	4a-II-2	3. 教師提問, 小組討論:	
	展現促	(1) 在大太陽底下活動要	
	進健康	注意什麼?	
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	(2)用眼時燈光亮度要注意	
		什麼?	
		(3)在學校時,下課 10 分	
		鐘大家都在做什麼呢?	
		(4)還有哪些生活習慣有助	
		保護視力呢?	
		4. 教師總結:	
		(1)在環境光線、使用時間	
		要注意,用眼 30 分鐘要休	
		息 10 分鐘。	
		(2)視力會受到營養、用眼	
		習慣、環境影響。	
		二、檢視生活中的愛眼行為	
		1. 請學生針對小試身手的	
		六個項目檢視自己的視力	
		保健狀況。	
		(1)每日戶外活動2~3小時	
		以上。	
		(2)看電視、3C 產品每日不	
		超過1小時。	
		(3)用眼30分鐘休息10分	
		鐘。	
		(4)讀書保持光線充足,坐	
		姿正確,看書保持30公分的	
		距離。	
		(5)均衡飲食,天天五蔬果。	
		(6)每半年定期檢查視力。	

第五週	單好活活 建數等	2	健探健思過處運題健擬與作新應體索康考體理動。體定保能思日子A2活問,實生康 3的畫並式活具動題並踐活的 具運及以,情與的透,中問 備動實創因	Ic認體的和概2c遵課和比則I-2動事護。I-上範動規	Ba居通外的危安知Cb運全則增長-I家及環潛機全。 I 動規 運生細I-文戶境在與須 I-安 動生。	1. 學習選擇正確。 2. 判斷運動場 動運動場並分辨潛 全性。 3. 場地。 3. 場地。	三1. 視最大人。 三1. 視最析 2.3、4.的5.此6.進7.達成為一1.表潛 2.說藏(1碎等(2)造(3)兩腳(4當(5)的的大人。 一方。 一方。 一方。 一方。 一方。 一方。 一方。 一方	會評估運動 場地的安 全,並發現潛 在危機。	生育 】2 問定 建 】2 問定 學題的	
-----	----------	---	--	-----------------------------	--	---	--	---------------------------------	--	--

			境。				(6)足球門:沒人 (6)足球門:沒人 (7)水溝蓋使 (7)水溝蓋使 (7)水溶易一 (7)水溶易一 (7)水溶易一 (7)水溶易一 (7)水溶易一 (7)水溶易一 (7)水溶易一 (7)水溶易量性 (7)水溶易量性 (7)水溶易量性 (7)水溶易量性 (7)水溶易量性 (1) 型。 (1) 型。 (2) 型。 (3) 型。 (4) 型。 (4) 型。 (5) 型。 (6) 足球, (7) 水溶易使 (7) 水溶易的 (8) 型。 (9) 型。 (1) 型。 (1) 型。 (1) 型。 (1) 型。 (2) 型。 (3) 型。 (4) 型。 (4) 型。 (5) 型。 (6) 之。 (7) 水溶易量。 (7) 水溶易量。 (8) 型。 (9) 型。 (1) 型。 (1) 型。 (1) 型。 (1) 型。 (2) 型。 (3) 型。 (4) 型。 (4) 型。 (5) 型。 (6) 型。 (6) 型。 (7) 数。 (7) 数。 (8) 型。 (8) 型。 (8) 型。 (9) 型。 (9) 型。 (9) 型。 (1) 型。 (1) 型。 (1) 型。 (1) 型。 (2) 型。 (3) 型。 (4) 型。 (4) 型。 (5) 型。 (6) 型。 (7) 型。 (8) 型。 (
第六週	單元二安全 小達1 居動 安全面面觀	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,實践所以實際生產。 處理的與健康的過度。 處理的與健康的問題。	3b-II-3 運本活能不生境4a-II-2 展進 11-2 展進	Ba-II-1 居塞及環在的與須 在的與須	1. 分辨安全與不安全 的居家環境。 2. 了解出居家安全的 注意事項。	責任。 一、危險一瞬間 1. 教師提問,你覺得家裡安全嗎?為什麼? 2. 配合課文情境圖,教師提問:你有在家裡受傷,教師是問:你有在家裡受傷的? 3. 教師統整:每年有許多人因家庭意外事件而受傷,營出實只要做好保護措施可以把實生的居家環境,就可以把傷害降到最低。	安全與不安	【育 安日該全安日害件 安全教 探活的 了活的 了活的 了活的	

		h 1h 1 12 h
健體-E-A3	具備的行為。	二、危機大捜査
擬定基本的	5運動	1. 配合課文客廳情境圖,請
		學生分組討論找出可能會
與保健計畫	5 及貫	發生危險的地方,並提出改
作能力,立	並以創	善方法。
新思考方式	· ,	(1)茶几有銳利的桌角。
		(2)尖銳物品(刀叉、剪刀)
應日常生活	5情	放在低矮的茶几上。
境。		(3)玩具未收拾好,亂丟在
		地面或座位上。
		(4)電器電源線或延長線沒
		有固定好,且穿越客廳。
		(5)花瓶擺放在桌子邊緣。
		2. 配合課文廚房情境圖,請
		學生分組討論找出可能會
		生危險的地方,並提出改善
		方法。
		(1)地面有油漬。
		(2)水瓶、烤箱、微波爐放
		在幼兒碰得到的地方。
		(3)清潔劑擺放在地上。
		(4)菜刀放在料理台上未收
		拾。
		(5)瓦斯爐上正在煮開水。
		3. 配合課文浴廁情境圖,請
		學生分組討論找出可能會
		發生危險的地方,並提出改
		善方法。 (1)地面有積水。
		(2)吹風機放在洗手臺,插
		頭還插在插座上。
		(3)刮鬍刀放在幼兒碰得到
		的地方。
		(4)熱水器裝在浴室內。
		(5)浴缸正在放熱水。
		4. 教師說明瓦斯燃燒不完
		全會產生一氧化碳,一氧化
		碳進入人體後比氧氣更易

第六週	單活活躍動 撑	2	健探健思過處運題健運之能應運際健同在康人爭體索康考體理動。體用相,用動溝體理體生互,上十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十	1c認體的技d認作概動習略2c表進合善行3c表合作-II-1識活動能-I識技念作的。I現團作互為-I現性技I-1身動作。I動能與練策 I-增隊太動。I-聯動能	Ia-II-1 滾撐與動作	1.體驗步力, 1.體驗步力, 1. 的。 2. 支持利力, 2. 支持利力, 2. 支持, 3. 支持, 4. 支智, 4. 支智, 5. 行, 4. 支智, 5. 行, 4. 支智, 5. 行, 4. 支智, 5. 行, 4. 支智, 5. 行, 4. 支智, 5. 行, 6. 一, 6. 一 6. — 6. — 6. — 6. — 6. — 6. — 6. — 6. — 6. — 6. —	與無息 5. 家一念 1. 問位 2. 作撐衡定 二 1. 的 2. 心衡 三 1. 屈導心 2. 直導和 3. 直中學 点 5. 家一念 1. 問位 2. 作撐衡定 二 1. 的 2. 心衡 三 1. 屈導心 2. 直導和 3. 直中學 点 5. 家一念 1. 問位 2. 作撐衡定 二 1. 的 2. 心衡 三 1. 屈導心 2. 直導和 3. 直中學 点 5. 家一念 1. 問位 2. 作撐衡定 二 1. 的 2. 心衡 三 1. 屈導心 2. 直導和 3. 直中學 2. 心衡 5. 家一念 1. 問位 2. 作撐衡定 二 1. 的 2. 心衡 三 1. 屈導心 2. 直導和 3. 直中學 2. 心衡 5. 家一念 1. 問位 2. 作撐衡定 二 1. 的 2. 心衡 三 1. 屈導心 2. 直導和 3. 直中學 於 6. 東京 1. 同位 2. 作撐衡定 2. 心衡 5. 家一念 1. 同位 2. 作撐衡定 2. 心衡 5. 家一念 1. 同位 2. 作撐衡定 1. 的 2. 心衡 三 1. 屈導心 2. 直導和 3. 直中學 点 5. 家一念 1. 同位 2. 作撐衡定 2. 心衡 5. 家一念 1. 同位 2. 作撐衡定 1. 的是 1. 屈導心 2. 直導和 3. 直中學 点 2. 心衡 5. 家一念 1. 同位 2. 作撐衡定 1. 的是 2. 心衡 5. 家一念 1. 同位 2. 作撐衡定 1. 的是 2. 心衡 5. 家一念 1. 同位 2. 作撐衡定 1. 的是 2. 心衡 5. 家一念 1. 同位 2. 作撐衡定 1. 的是 2. 心衡 5. 家一念 1. 同位 2. 作撐衡 2. 本额原生 2. 本数原生 2. 本数原	1.出的2.現衡動管撑能作為能平性。	【育安自體 安】6的 好,解	
							中交換腳,換腳落地。引導			

			1			1		1		,
							置,避免造成重心不穩。			
							4. 兩人一組,進行輪流試作			
							與互評練習。			
							5. 引導學生發表今天學習			
							的動作與平時進行的哪些			
							身體活動有關,鼓勵學生多			
							練習支撐性 動作,以控制			
							身體的穩定性。			
							四、進行器材支撐活動練習			
							1. 利用學校體操器材 (軟			
							墊跳箱、地板墊、牆壁),			
							布置成練習支撐動作的分			
							站活動。			
							2. 示範與講解各分站動作			
							方式:			
							(1)雙手撐地,雙腳放在跳			
							箱上保持平衡。			
							(2)雙手和雙腳沿著跳箱邊			
							緣進行移動。			
							(3)雙手撐地,利用軟墊跳			
							箱或地板墊靠在牆上,雙腳			
							向上移動,再向下回原位。			
							(4)雙手撐地,雙腳在跳箱			
							左右邊跳躍。			
							3. 引導學生分組試作與練			
							習。			
							五、進行分站支撑挑戰活動			
							1. 四人一組,依據教師哨音			
							進行分站挑戰活動,如果有			
							隊友無法完成時,再討論如			
							何協助完成(可以降低難度			
							或增加輔助器材)。			
							2. 各組分享挑戰成果與問			
							題解決的方法。			
第七週	單元二安全	1	健體-E-A2 具備	3b-II-3	Ba-II-1	1. 分辨安全與不安全	一、安全防護小撇步	1. 自評: 能與	【安全教	
	小達人			運用基	居家、交	的居家環境。	1. 教師提問,家人曾經對家	家人共同維	育】	
	活動1居家		探索身體活動與	本的生	通及戶	2. 了解出居家安全的	中容易發生危險的地方做	護居家安全。	安 E4 探討	

安全	面面觀	健思過處運題健擬與作新應境康考體理動。體定保能思日為 告於 問,實生康 是A 都的畫並式活 的透,中問 備動實創因	能,因應 不同的 生活情	外潛機覺全環在的與須	注意事項。	過哪些安全措施? 2. 教師記述 是	2. 發居護實自境 表实措:家安措:家安措:家安 持:家安 会	日該全安日害件 常注。 E5 生全 所 了活的 解危事	
活力	11支撐	健深健思過處運題健運之能應體索康考體理動。體用相,用是A2活問,實生應用的。是B1與號同活則與第後上B1與號同活與動題並踐活的具健知理中與關於原活的,實生康	認識身 體活動 的動作	Ia-II-1 滾翻、達 換擺。	1. 的现在分词 1. 的现在分词 1. 的 2. 支表 1. 对对 1. 的 2. 支表 1. 对对 1.	一、平衡木單腳支撑練習 1.複習中無線習 1.複習學生練習 1.複學生練習 1.複學學學 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、	2. 觀察:能創察:作人 一个支撑性動 作表學習 作表學習 進行課 進行	(安全教)	

		運際健同在康人爭員心動溝體理體生互,合健。、通下E-C2 感動樂公康保健。 具受和於平 原與 保健 與 具质 健與 發 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	表現聯合作技能。			撑跳彈和介。 2. 的 2. 的 2. 的 3. 自 4. 在 4.			
第八週 單元二安全 小達人 活動2交通 安全我最行	1	健體-E-A2 具備 探索 健康 思體 是 是 是 是 是 是 是 是 是	2a-II-2 1I-2 1I-2 2a-注康所的感重4a-E 展進行 1-2 程度基來會嚴。1-2 促康為	Ba-II-1 家及環在的與須 全 等安知。	1. 察覺道路環境的潛 在危險。 2. 了解穿越道路的知 識與自我保護方法。 3. 身體力行穿越道路 的自我保護技能。	安全行,不衝動 1. 教師提問,過馬路簡單 嗎?過馬路安會發生意 外?過馬路文情境圖,請學 生分析行人被車子撞到的 原因,以及改善的常法 原因,你平常怎麼 馬路?過馬路時要注意哪 些安全事項呢? (1)情境一:選擇安全、視	1.過意之,辨的安全發穿安項作路通答路全。表越全。知注全能境不能路全。表越全。	【穿 安日 医全 安日 医全 教	

健體-E-A3 具備	線良好的位置等待,觀察來
擬定基本的運動	往車輛,確認安全才可以通
	過。
與保健計畫及實	配合課本情境圖,引導學生
作能力,並以創	做出正確選擇:
	(X)停放車輛的地方。
新思考方式,因	(() 沒有障礙物的地方。
應日常生活情	請學生討論,如果站在車輛
境。	停放的地方等紅綠燈,可能
	會發生什麼危險呢?
	(2)情境二:除了遵守交通
	號誌,還要左看、右看、再
	左看,確認沒有來往車輛
	後,再穿越 道路。
	配合課本情境圖,引導學生
	做出正確選擇:
	(X)綠燈後直接過馬路。
	(〇)綠燈後,先確認沒有
	來往車輛後再過馬路。
	請學生討論,如果看到綠燈
	亮了就直接穿越道路,可能
	會發生什麼危險?
	(3)情境三:保持安全距
	離,將手舉高並揮動手臂,
	駕駛就能發現前方有人,在
	燈號準備轉換或是轉彎時
	會更加注意。
	配合課本情境圖,引導學生
	做出正確選擇:
	(〇)舉手過馬路。
	(X)放下雙手過馬路。
	請學生討論,如果沒有舉高
	並揮動一隻手,可能會有什
	麼情況發生?
	(4)情境四:晚上和下雨
	時,穿著顏色鮮明的衣服或
	佩戴會反光的東西,能保障

第八週	單活活我 動 弱 弱	2	健探健思過處運題健運之 體索康考體理動。體用相 是一般是一個人工程 是一個人工程 是一個人工程 是一個人工程 是一個人工程 是一個人工程 是一個人工程 是一個人工程 是一個人工程 是一個人工程 是一個 是一個人工程 是一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	Ic認體的技 3c表合作 4d 參高能本能II 身動作。II 聯動能II 提適基動的II 身動作。II 聯動能 II 提適基動的	Bd-II-2 技擊作。	1. 認識 基本概本 道基 整 並 並 並 並 並 を が が が が が が が が が が が が が	道配做(物(請雨門(5)時走合出〇X)學高邊事、 在電穿穿計穿能 五路一情選心頭論與機 全圖:色 色如色件心千頭, 一樣選著著論著會: 內情選心頭論頭機 全圖:色 色如色件心千頭, 的果的什一千頭, 的果的性心千頭, 於一人。 一人。 於一人。 一人。 一人。 一人。 一人。 一人。 一人。 一人。	1. 出本能 2. 現本合能 1. 出本能 2. 現本合能 差基技 能基聯技能基技 能基聯技	【育 安日該全 教 討應安	
			之相關符號知							
			能,能以同理心	月 財 間 活 動。			智忠度。 2. 兩人一組互相觀摩練習			

應用在生活中的	兩種準備姿勢。
運動、保健與人	三、基本步法練習
	1. 示範與講解以單腳方式
際溝通上。	進行前行步和後撤步的步
健體-E-C2 具備	法,作為進攻或防守的移動
同理他人感受,	動作。
	2. 示範與講解以雙腳方式
在體育活動和健	進行前、後滑步的步法,作
康生活中樂於與	為快速進攻或防守的移動
人互動、公平競	動作。
	四、基本腿法(腳法)練習
爭,並與團隊成	1. 說明踢腿是跆拳道主要
員合作,促進身	的攻擊動作,強調站穩、看 準,快速踢向目標,可以表
心健康。	現強大的攻擊力。
13度原。	2. 示範與講解基本的前踢
	和旋踢動作,強調兩種動作
	在夾腿姿勢(有無側身)、
	踢腿和收腿的差異。
	3. 兩人一組,進行輪流試作
	與互評練習。
	五、組合動作練習(一)
	1. 兩人一組, 一人在圈內當
	防守者,一人在圈外當攻擊
	者,練習隨著攻擊者的移動
	進行步法移動的改變。
	2. 輪流練習後,發表自己主
	要的移動步法有哪些。
	3. 利用巧拼墊或泡棉墊作
	成九宮格得分版,引導學生
	利用前行步和前踢,挑戰踢
	不同高度 的目標,計算 30
	秒可以得幾分。
	4. 教師依據學生表現講解
	常見的錯誤動作,如步法和
	踢法連接不流暢,踢腿的高
	度不夠,讓學生發表如何改

							善。			
第九週	單小活安全 通行	1	健探健思過處運題健擬與作新應境體索康考體理動。體定保能思日。 具動題並踐活的與常健 A3的畫並式活問,實生康 的畫並式活活的,實生康 及以,情與的透,中問 備動實創因	2a注康所的感重4a展進的II-2 健題來脅嚴。II-促康為	Ba-II-1 家及環在的與須 「	1. 察覺道路環境的潛在危險。 2. 了解穿越道路方法。 3. 身體力行護技能。	一、秘密 一、教通有所 一、教通有所 一、教通有所 ,成受? 是到亡 一、教通有所 ,成受? 是到亡 一、教通有所 ,成受? 是到亡 等」 ,成受? 是一、,人 等」 其一、。 的是是是, 是一、。 的是是是, 是一、。 。 是一、 是一、 是一、 是一、 是一、 是一、 是一、 是一、	1. 出差 2. 示及 3. 體道方發避的實出安實力路法、內式:輪區:穿正能輪。能差域能越確	【育安日該全安日害件 安】E4 常注。E5 常安。 教 討應安 解危事	
第九週	單元六躍動 活力秀 活動2你踢 我防	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活力,實體驗則的透過體驗與常生活的與實生活的與實生活的與實生活的問題,	1c-II-1 認體 動態 致動能 3c-II-1 表件 技 4d-II-2	Bd-II-2 技擊基 本動作。	1. 認識跆拳道基本步念 法和腿法的技能本步。 2. 表現跆拳道作技 法和腿法的動作技能 3. 利用器材和分組練 習,表現步法和腿法的 聯合性動作技能。 4. 願意在課後進行自 己的體能練習。	一、組合動作練習(二) 1. 兩人一組,一人站定點拿 紙棒(或踢靶)當攻擊目 標,一人進行步法、踢腿練 習。 2. 輪流練習後,發表自己踢 法以哪一種為主?為什 麼? 3. 五人一組,四人站不同定 點拿紙棒(或踢靶)在正方	1.實作:能簡 作:成的聯 合性。 2.行為:能相 關體能活動。	【安全教 育】 安E4 探討 日常生活的 注注 全。	

		題健運之能應運際健同在康人爭員心體體用相,用動溝體理體生互,合健門相,用動溝體理體生互,合健具健知理中與一具受和於平隊進具使知理中與一具受和於平隊進集,心的人備,健與競成身	参高能本能身動與體與運力體。 提適基動的活			形著物的移。 一人同 大學問題 一人同 大學問題 一人同 一人同 一人同 一人同 一人同 一人同 一人同 一人同			
單元二安全 小活動 3 户 招 安全 外 招	1	健體-E-A2 具備 是一E-A2 具體 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	2a-II-2 注康所的感重性 題來脅嚴。	Ba-II-1 家及環在的與須 免境危警安知。	1. 辨別戶外環境的危險因子。 2. 了解戶外環境的安全注意家人,與同維護居 3. 與安全。 4. 了解自我保護居 4. 了解自我保護方, 5. 了解戶外環境的知 。 5. 了自我保護境的知 。 5. 了主意事項。	一、戶外安全有妙招 1.請學生發表曾經出遊受 傷的經驗及原因。 2.配合課文情境圖,請學生 分組討論面對以下情況的 應變方式: (1)天氣這麼熱,對人體會 有什麼影響? (2)如果隨意亂碰昆蟲,會 怎麼樣嗎? (3)如果去趕蜜蜂或用石磨 丟蜂窩,可能會發生什麼 事? (4)發現草叢有蛇出沒,該 怎麼辦?	1. 辨的2.出的事3. 擬安況式4.家護問戶危發戶安項實演全的。自人居答外險表外全。作練突因 評共家能境子能境意 能外狀方 能維全航境子能境意 模	() 安日該全安日害件 () 安日該全安日害件 () 公司 () (

,		,	
	與保健計畫及實	(5)如果遇到野狗,該怎麼	5. 發表: 能提
	作能力,並以創	辦?	出居家安全
		二、突發狀況處理小撇步	防護的措施。
	新思考方式,因	1. 配合課文情境圖,請學生	6. 實作:能檢
	應日常生活情	就課文所舉例的突發狀	查自己家中
		況,或曾聽過的事件,進行	環境的安全。
	境。	分組討論與進行演練。	7. 發表: 分辨
		(1)突發狀況一:豔陽高	居家環境的
		照,天氣炎熱。	安全與不安
		(2)突發狀況二:發現樹枝	全、提出戶外
		上有顏色鮮豔的昆蟲。	環境的安全
		(3)突發狀況三:有蜜蜂在	注意事項。
		身旁飛來飛去。	8. 自評:自我
		(4)突發狀況四:看到草叢	檢核穿越道
		有蛇。	路的安全注
		(5)突發狀況五:在路上遇	意事項。
		到野狗。	
		2. 教師統整: 戶外環境有許	
		多潛在危險因子和突發狀	
		況,戶外活動首重安全,遵	
		守各項安全守則,事先掌握	
		處理方式,當下冷靜應對,	
		才能玩得開心又安全。	
		三、居家安全小偵探	
		配合課文活動設計,請學生	
		和家人共同檢視客廳環境	
		是否安全,完成檢核表後,	
		針對較危險的地方和 家人	
		共同討論改善方法。	
		四、馬路如虎口,行人當心	
		走	
		請學生自我檢核平時過馬	
		路的安全行為,並鼓勵努力	
		達成。	
		五、多一分準備,少一分危	
		險	
		請學生自我檢核在戶外遇	

							到突發狀況時的因應做			
							法,並鼓勵努力達成。			
第十週	單元六躍動	2	健體-E-A2 具備	1c-II-2	Ib-II-1	1. 認識律動性的動作	一、講解律動的基本概念	1. 問答: 能說	【安全教	
	活力秀 活動 3 舞動		探索身體活動與	認識身 體活動	音樂律 動與模	概念。2. 描述參與律動 性身體活動的感覺。	1. 講解律動是利用身體表現音樂的節奏和流暢性,是	出律動性的	育】 安E4 探討	
	活力		健康生活問題的	超石助 的動作	助 與 傑 仿性創	3. 表現基本舞蹈創作	舞蹈活動中重要的動作能	2. 實作:能表	日常生活應	
			思考能力,並透	技能。	作舞蹈。	的聯合性動作技能。	力。跳舞時必須依據音樂的	現基本舞蹈	該注意的安	
			過體驗與實踐,	2d-II-1 描述參			節拍、速度和特色的變化做 出不同律動的動作,才能呈	創作的聯合 性動作技能。	全。	
			處理日常生活中	與身體			現肢體和音樂協調的美感。	1237 11 3230		
			運動與健康的問	活動的 感覺。			二、 律動練習 1. 利用之前學會的前行步			
			題。	忽見。 3c-II-1			1. 利用之朋学曾的朋行少和後撤步,個別加入原地跳			
			健體-E-B1 具備	表現聯			躍的動作,配合音樂的節			
			運用體育與健康	合性動 作技能。			奏,練習身體的律動。 2. 利用之前學會前滑步和			
			之相關符號知	TFAXAG			後滑步,個別加入原地前後			
			能,能以同理心				交叉跳躍的動作,配合音樂			
			應用在生活中的				的節奏,練習身體的律動。 三、挑戰活動			
			運動、保健與人				1. 引導學生分析自己學過			
			際溝通上。				哪些移動動作,也可以配合 音樂進行移動加原地跳躍			
			健體-E-C2 具備				的組合動 作。			
			同理他人感受,				2. 進行挑戰活動:如果要進			
			在體育活動和健				行左右移動加上原地跳躍 動作,要如何組合,讓學生			
			康生活中樂於與				分組試作,再分組表演。			
			人互動、公平競							
			爭,並與團隊成							
			員合作,促進身							
			心健康。							
第十一週	單元三急救	1	健體-E-A2 具備	1b-II-2	Ba-II-2	1. 學習正確處理傷口	一、發表受傷經驗	1. 發表: 能分	【家庭教	
	小尖兵 活動1傷口		探索身體活動與	辨別生 活情境	灼燙 傷、出	的方法。 2. 學習有效止血的方	1. 詢問學生是否有受傷經驗,請學生發表當時的處理	享自己的受 傷經驗。	育】 家 E13 熟悉	
	山坳上吻口	<u> </u>	1	ロログ		1. T 1 7 M L L H N /	一、 明丁工双八田町的处理	沙心工以	か 110	

處理 DIY	健康生活問題的	中適用	血、扭傷	法。	過程及傷口癒合的經過。	2. 認知: 能判	與家庭生活	1
72.2.11		的健康	的急救	10	2. 請學生發表: 受傷了卻沒	斷傷口類型	相關的社區	
	思考能力,並透	技能和	處理。		有正確處理的話會產生什	的不同。	資源。	
	過體驗與實踐,	生活技	Bb-II-1		麼後果?	3. 演練:能正	【安全教	
	處理日常生活中	能。	藥物對		3. 教師統整:身體表面的傷	確做出止血	育】	
		3a-11-1	健康的		口需及時消毒包紮並避免	的步驟。	安 E12 操作	
	運動與健康的問	演練基	影響、安		感染才能避免留下疤痕或		簡單的急救	
	題。	本的健	全用藥		引發全身細菌性感染。		項目。	
	健體-E-C1 具備	康技能。	原則與		二、判斷傷勢		安E14 知道	
	生活中有關運動	3a-11-2			1. 詢問學生: 不同的受傷原		通報緊急事	
	·	能於生	局的認		因造成的傷口會有什麼不		件的方式。	
	與健康的道德知	活中獨	識。		同?學生發表不同傷口的			
	識與是非判斷能	立操作	Fb-II-3		差異性。			
	力,理解並遵守	基本的 健康技	正確的 就醫習		2. 教師說明: 受傷時應根據			
		健康致 能。	祝酱省 慣。		傷口的大小、形狀、深度等 傷勢狀況,來判斷處理的方			
	相關的道德規	月日 。 4a-II-1	1貝 °					
	範,培養公民意	4a-11-1 能於日			一			
	識,關懷社會。	常生活			傷勢嚴重,就應立即送醫。			
	一	中,運用			三、說明止血的重要			
		健康資			1. 詢問同學: 受傷時如果流			
		訊、產品			血會不會很害怕?同學自			
		與服務。			由發表與分享。			
					2. 詢問同學:如果大量出血			
					的話會造成甚麼狀況?同			
					學自由發表與分享。			
					3. 教師說明:傷口處理的第			
					一步驟是止血。小的傷口以			
					直接加壓的方式止血,通常			
					幾分鐘內就不會再有血液			
					渗出。若傷口過大無法自行			
					止血,就需立即送醫縫合傷			
					口。			
					四、演練正確止血的方法			
					1. 教師說明並示範正確的			
					止血方法,請同學2人一組			
					互相練習止血方法。			

活	元力動力 2 2	健探健思過處運題健運之能應運際健同在康人爭員體索康考體理動。體用相,用動溝體理體生互,合體索康考體理動。體用相,用動溝體理體生互,合體活力與常健 B 育符以生保上C 人活中、與,具動題並踐活的 具健知理中與 具受和於平隊進興動場的透,中問 備康 心的人 備,健與競成身	Ic-II-2 Ib-II 音動仿作 II-1	概念。2. 描述參與律動 性身體活動的感覺。 3. 表現基本舞蹈創作	2.加3箱一1.作活2.人武擊練作二1.合配練2.律三1.項要寫穫2.四1.享的穫幫2.加3、箱一1.作活2.人武擊練作二1.合配練2.律三1.項要寫穫2.四1.享的穫幫2.加3、箱一1.作活2.人武擊練作二1.合配練前學動作講分觀已輪表學在中以與意機秀仿手式表現著現動計學動作講分觀已輪表學在中以與原達 簡時仿模高 方流出跟展 擊動音 時定 注時透感 創 小作些後臺 的模 : 現的模四 作作,表。事其學和 舞 內表覺學 ,做 與 動 動樂 要性 意,過覺 作 組和感學 動 動樂 要性 意,過覺 作 組和感學 的 と ,	1. 問書 大學 1. 問書 1. 問書 1. 問書 1. 明書 1.	安全教育	
---	----------------	--	-------------------------	--	--	---	-------------	--

 第十二週 單急救小尖 日	第十二週 單急救小失 具
題。 本的健 全用藥 健體-E-C1 具備 生活中有關運動 原則與 3a-II-2 能於生 計局學協助通知班上導師。 計局學協助通知班上導師。 二、演練處理傷口的步驟 1. 教師說明並示範演練傷 4. 演練:能正 確演練扭傷 的照護方法。 明報緊急事 件的方式。	基本的 健康技 能。 4a-II-I 能於日 常生活中,運用 健康資 訊、產品與服務。 4 線形

第十二週	單合活動 準準 地	2	健然健思過處運題 健然健思過處運題 其動題並踐活的 具動題並踐活的	Id認作概動習略33運戲作爭40參高能本能身動II動能與練策 II-遊合競略II提適基動的活	Hc標相拋球之間及人球攻念II性的、滾時空人人關防。	1. 能用正確的動作 地與方。 一定 一定 一致 一致 一致 一致 一致 一致 一致 一致 一致 一致	1. 教師介紹持球方式,可以 手持或手握,一般手持即 可,手握的方式較能控制力	1.制道2.考略討3.同行作球方論戲並。察合動作球方論戲並。察合動能進。察合動	【育 安日該全 教 討應安	
------	-----------	---	--	--	----------------------------	--	---	---	-------------------------	--

	力道等)	
	2. 如何分工?	
	3. 什麼情況需拋撞場上	
	球?(當對方球離線很近)	
	4. 肉眼難判斷兩球遠近	
	時?(尺或木棍等)。	
	5. 再進行一次比賽。	
	6. 集合全班, 共同發表感	
	想,是否有進步?	
	五、綜合活動	
	教教師綜合結論,並進行緩	
	和運動。	
	六、熱身活動	
	教師帶領學生進行伸展熱	
	身。	
	七、進行進階版「誰離線最	
	近」遊戲	
	遊戲規則:類似法式滾球比	
	分概念。	
	1. 除了得分方式改變,其他	
	規則皆相同。	
	2. 當A組的球比B組更靠近	
	目標線時,A組可以和B組離	
	目標線最近的那顆球比	
	較,如果有一球比它近則得	
	1分;兩球比它近則2分,以	
	此類推。	
	八、進行「一擊命中」遊戲	
	遊戲規則:	
	1全班分成四組,每組四公	
	尺處畫一個長、寬三公尺的	
	九宮格。	
	2每組六個角錐,可自由選	
	擇放在九宮格任何地方,但	
	每格只能放一個角錐。	
	3各組輪流以低手拋滾地球	
	擊中或擊倒角錐,將擊中的	

第十三週	單小活處 元尖動理 DIY	1	健探健思過處運題健生與 是-A2 活體理動。體活力與常健 是-C有的 是動題並踐活的具運德 與動題並踐活的具運德 與動題並踐活的具運德	1b辨活中的技生能3a演本康3a能活动————————————————————————————————————	灼傷血的處Bb藥健影全原社局識燙、扭急理II物康響用則區的。出傷救。I-對的安藥與藥認	1.學習扭傷的處理方 法。 2.學習燙傷的處理方 法。	角給如只要 衛子 衛子 衛子 衛子 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	1. 確時法2.確的問說的。演做處答出處 練出理 : 燙野能傷方 能傷驟	【育家與相資【育安簡項安通件家】E1家關源安】E1單目E1報的庭 3庭的。全 2的。4 緊方教 熟生社 教 操急 知急式数 熟生社 教 操急 知急式	
			生活中有關運動							
									一个的刀式。 ————————————————————————————————————	
					載。 Fb-II-3					
			識與是非判斷能	立操作			3. 教師說明: 扭傷時用繃帶			
			力,理解並遵守	基本的	正確的		固定可以幫助組織液回			
			11 在肝业过寸	健康技	就醫習		流,也可預防受傷部位錯			

		相關的道德規範,關懷社會。	能4a-II-1 日活用資品。	慣。		位 4. 可傷三、 1. 處 經 經 經 經 經 經 經 經 經 經 經 經 經 經 經 經 經 經			
						候最重要的是保持冷静,以			
						急救方式造成更大的傷害。			
單元七運動	2	健體-E-A2 具備	1d-II-1	Hc-II-1	1. 能用正確的動作拋	一、熱身活動	1.實作:能控	【安全教	
合作樂 活動 1 拋準		探索身體活動與	認識動 作技能	標的性 相關的	球,並控制球的力道與 方向。	教師帶領學生進行伸展熱 身。	制抛球的力 道與方向。	育】 安 E4 探	
動動腦		健康生活問題的	概念與	地球、擲	2. 在遊戲過程中, 能思	二、超越障礙拋球練習	2. 討論:能思	安 L4 採 計日常生	
		 思考能力,並透	動作練	球、滾球	考基本的策略,並表現	教師說明:加入障礙物,在	考遊戲策	活應該注	
		,	習的策	之時	合作的精神。	抛球時視覺與出手點不	略,並與同學		
		過體驗與實踐,	略。	間、空間	3. 能利用課餘時間,發	同,使得難度提高。	討論。	意的安	
		處理日常生活中	3d-II-2	及人與	展學習成果,進行自創	分組練習:增加距離與紙箱	3. 觀察:能和	全。	

			運動與健康的問	運用遊	人、人與	的拋球遊戲。	堆砌的障礙物,練習控制出	同學合作進		
				戲的合	球關係	47 JOHN C JAX	手點與力道。	行活動。		
			題。	作和競	攻防概		三、進行「超越障礙」遊戲	11 70 39		
				争策略。	念。		遊戲規則:			
				4d-II-2	16.		1. 每個場地分成 A、B 兩			
				多與提			組,每組各五人。			
				高體適			2. 場地布置:(1)各組將六			
				能與基			個小角錐放在目標區任何			
				本運動			位置。(2)城堡:大角錐。			
				能力的			3. 每人兩顆樂樂棒球,以低			
				身體活			5. 47KH 模尔尔特尔 以 图			
				動。			擊倒角錐。			
				3/1			4. 進行方式:A 組進行活動			
							時,B 組幫忙將球和擊中的			
							角錐拿回起線及計分,A組			
							輪完後兩組互換。			
							5. 可自由選擇目標,擊中小			
							角錐得1分,擊中城堡(大			
							角錐) 得3分。總分高的組			
							別獲勝。			
							四、遊戲策略討論			
							分組討論:引導學生討論。			
							1你會選擇擊中小角錐還是			
							城堡呢?為什麼?(困難的			
							大或後擊)			
							2組員的先後順序怎麼分			
							配?該怎麼分工呢?			
							3. 再進行一次比賽。			
							4. 集合全班, 共同發表感			
							想,是否有進步?			
							五、綜合活動			
							数師綜合結論,並進行緩和			
							運動。			
第十四週	單元三急救	1	健體-E-A2 具備	1b-II-2		1. 正確使用醫療服務。	一、判斷傷口狀況	1. 發表: 能說	【家庭教	
	小尖兵		探索身體活動與	辨別生	灼燙	2. 正確選購醫藥材。	1. 教師詢問:傷口癒合的過	出開放性傷	育】	
	活動1傷口			活情境	傷、出		程會有哪些現象,大概要多	口在何種狀	家 E13 熟悉	
	處理 DIY		健康生活問題的	中適用	血、扭傷		久的時間才能完全癒合?	況下必須就	與家庭生活	

思考能力,並透		内急救	2. 教師詢問:如何判斷傷口	醫治療。	相關的社區	
過體驗與實踐,	技能和 處	是理。	感染或惡化?在何種情況	2. 問答: 購買	資源。	
	生活技 B	3b-II-1	下應立刻就醫,不能拖延?	藥品和醫療	【安全教	
處理日常生活中	能。	藥物對 📗	3. 教師統整: 燙傷傷口通常	材料和買日	育】	
運動與健康的問		建康的	面積較大,傷口感染機率較	常生活用品	安 E12 操作	
題。		影響、安	高,因此傷口的照護更加重	時,選購方式	簡單的急救	
題。		全用藥	要。若患者傷口有出水、化	有何不同?	項目。	
		原則與	膿、紅腫或發燒的狀況,表		安E14 知道	
生活中有關運動		土區藥	示傷口可能受到感染,應立		通報緊急事	
		局的認	即就醫。		件的方式。	
與健康的道德知		能 。	二、正確選購燙傷敷料			
識與是非判斷能		b-II-3	1. 教師提問:如果在家照顧			
力,理解並遵守		正確的	燙傷的傷口需要用到那些			
		沈醫習	東西?			
相關的道德規		貫。	2. 同學自由回答。			
範,培養公民意	4a-II-1		3. 教師提問:什麼是敷料?			
識,關懷社會。	能於日		敷料要用來做什麼的?			
一	常生活		4. 同學自由回答。			
	中,運用		5. 教師說明: 敷料是直接覆			
	健康資		蓋在傷口上,用來保護傷口			
	訊、產品		的材料。敷料依照使用材料			
	與服務。		的不同,可分為傳統織物、			
			人工合成及生物性敷料三			
			大類,選擇時要依照傷口的			
			大小、深 度、滲出組織液			
			的多寡及傷口感染的狀況			
			選擇合適的敷料,使用時也			
			必須依照使用方法定期更			
			换,使傷口順利癒合。			
			三、正確選購醫療器材或藥			
			ㅁ			
			1. 教師提問:購買醫療器材			
			或藥品和購買一般商品有			
			何不同?選購時應注意哪			
			些原則?同學自由回答。			
			2. 教師說明:醫療器材及藥			
			品比起一般商品在製造及			

第十四週	單合活動工作樂人地	2	健體-E-A2 其體 理動。 異動題並踐活的 異動題並踐活的 以實生康	Id認作概動習略30運戲作爭40參高能本能身動-I識技念作的。II用的和策II與體與運力體。II動能與練策 I-遊合競略I-提適基動的活	HC標相拋球之間及人球攻念—I的關球滾時空人人關防。——一性的人類以實際與與係概	1. 球方 2. 考合作的利用或数据的的的中,并不是一个人。一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是	身。 二、進行「合作闖關」遊戲 遊戲規則: 1. 每組六人,取球區放著豆 襪球、樂樂棒球、躲避球各	考遊戲策 略,並與同學 討論。	【育 安日該全 教 討應安	
------	-----------	---	--	--	--	--	---	-----------------	--------------------------------	--

T T	
	再使用。
	(2)未命中目標的球,放回
	取球區,仍可再次取用。
	三、策略討論再比賽
	分組討論:引導學生討論
	1. 哪個目標最難?哪個最
	容易?用哪一種球比較好
	命中目標?
	2. 怎樣分工合作才能比較
	快命中所有目標?
	3. 再進行一次比賽。
	4. 集合全班,請優勝隊伍發
	表他們的戰術策略,提供全
	班參考與思考,大家共同進
	步。
	四、綜合活動
	教師綜合結論,並進行緩和
	運動。
	五、熱身活動
	教師帶領學生進行伸展熱
	身。
	六、創作不同的「合作闖關」
	遊戲
	1. 教師引導各組改變關卡
	內容,如:距離、順序、籃
	子方向、不同標的物等。
	2. 各自進行新創的合作闖
	關遊戲。
	3. 交換觀摩並進行別組的
	遊戲。共同討論各組的遊戲
	內容哪一組最好玩?自己
	組有哪些考慮不夠問全,需
	無負別些考慮不夠同至,而 再修正?
	七、引導學生課餘時間進行
	練習
	教師說明:請同學利用課餘
	時間,自創簡單、好玩的拋

							北 · 松 · 科 · · · · · · · · · · · · · · · ·			
							球遊戲,間接也透過練習讓			
							運動能力提升。以下為自創			
							遊戲的思考方向:			
							1. 遊戲器材:不易壞、方便			
							取得的物品,如:捲起的襪			
							子、各種球類、套圈圈等。			
							2. 目標:可設定擊中、擊倒			
							一個東西,或停在一個範圍			
							內。			
							3. 遊戲規則:一起想想看,			
							怎麼玩才能好玩又公平?			
							(1)得分:怎麼算?每人可			
							以拋幾球?			
							(2)犯規:拋球的方式?拋			
							球的範圍界線?			
							(3)局數:全部輪完是一			
							局,最好五局以內,如果利			
							用下課時間,可以縮短局			
							數。			
							(4)人數:可以單人,也可			
							以多人。			
							4. 分組討論,腦力激盪。			
							教師總結:請同學利用下課			
							或假日進行自創遊戲,並將			
							過程如:和誰玩?怎麼玩?			
							等記錄在課本133頁,下次			
							上課要請大家來分享成果。			
							八、綜合活動			
							進行緩和運動。			
第十五週	單元三急救	1	健體-E-A2 具備	1b-II-2	Ba-II-2	1. 知道尋求救援的方	一、尋求救援	1. 問答: 可說	【家庭教	
	小尖兵			辨別生	灼燙	法。	1. 教師提問:是否曾在路上	出發生急難	育】	
	活動2英勇		探索身體活動與	活情境	傷、出	2. 演練各項急救方法。	看到意外事故?當時的感	時應撥打的	家 E13 熟悉	
	救援隊		健康生活問題的	中適用	血、扭傷		覺是什麼?	求救 號碼。	與家庭生活	
			思考能力,並透	的健康	的急救		2. 同學發表在路上看到意	包括:11	相關的社區	
				技能和	處理。		外事故時應如何因應。	0 \ 1 1 9 \	資源。	
			過體驗與實踐,	生活技	Fb-II-3		3. 教師歸納: 目睹在路上發	112 °	【安全教	
			處理日常生活中	能。	正確的		生的急難事件難免心生恐	2. 演練: 可模	育】	
		1	l	l	l	40	l .			

	T T					
運動與	健康的問 3a-II-1	就醫習	懼,一定要先保持冷靜,切	擬演練撥打	安 E12 操作	
題。	演練基	慣。	勿驚恐亂竄。若事故現場有	求救電話的	簡單的急救	
	本的健		其他成人,應請求成人協	應答方式。	項目。	
健體-上	-C1 具備 康技能。		助,若只有自己在場,則應	3. 演練:能在	安E14 知道	
生活中	有關運動 3a-II-2		盡快請求救援。	遊戲中做出	通報緊急事	
協 伊 毐	能於生 的道德知 汪中福		二、練習撥打求救電話	正確的急救	件的方式。	
	冶牛独		1. 教師提問: 求救時應撥打	步驟。		
識與是	非判斷能 立操作		什麼號碼?	4. 問答: 能在		
力,理	解並遵守 基本的		2. 教師說明110、11	遊戲中正確		
	健康技		9、112的差異性,並強	地回答急救		
	道德規能。		調這些號碼只能在真正有	問題。		
範,培	養公民意 4a-II-1		需要時才能撥打,不能任意			
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	懷社會。 能於日		使用,以免占用公共資源。			
[BAZ 1994]	常生活 常生活		3. 教師請兩位同學示範課			
	中,運用		本的對話框,並請同學依照			
	健康資		課本的對話框寫下模擬的			
	訊、產品		報案情境, 兩人一組互相			
	與服務。		練習自己的報案內容。			
			4. 教師播放112語音系			
			統的錄音檔,讓同學體驗語			
			音報案系統的服務。			
			三、討論緊急醫療的重要性			
			1. 教師提問:什麼是醫療資			
			源?哪些是我們常用的醫			
			療資源?			
			2. 學生自由發表。			
			3. 教師說明: 有一些醫療資			
			源,如學校健康中心、社區			
			衛生所、診所、藥局、醫院			
			等是平時較常使用的醫療			
			資源。			
			4. 教師提問: 是否有在路上			
			看過救護車?什麼時候會			
			使用到救護車?教師說			
			明:緊急醫療資源是平時少			
			用到,只有發生急難時才會			
			使用,如:急難救助中心、			

	單合活排電 全活排 數 味	2	健探健思過處運題 是-A2 活體理動 是-B體活別,實生 開語問,實生 康 生,與 生 健 大 與 生 ,	Id認作概動習略 2c 表進合善動 3d-II 動能與練策 I-增隊友 互為 I-2	及拍擊球、傳時間 及人與	1. 能做出擊球、拋接球 動作。 2. 討論過程相互合 作為過罵批評 等互動。 3. 能戲中。 3. 能戲中。	教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 二、靈活身手與熟悉場地 1.教師示範側併步與後退	1. 確接 2. 同思略 3. 同行作球。論計遊察合動作財。論對遊察合動能 : 作。	【育 安日該全 全 探活的	
--	---------------	---	--	--	--------------	---	--	--	--------------------------------	--

建用煙 埃蘭倫 致命 文际概 2. 依今不在此級智孚手高 子擬珠 使为作 及 2. 依今不在此級智孚 超	Г	 		
念。 《				2. 依序示範並練習單手高
學策略。 3. 四人一但:適當亞酸園 國,每人今別以雙手高趙、 但手能、單手高捷、 與琴的作越傳球。 4. 變化元文,與母數 變越傳,改變起始傳球人、 加大 他轉進數 遊戲方式: 1. 分成兩組,各組圍一圈, 組員閱正一個, 組員閱正一個, 。 2. 表師分別或各組一同學 说碼,該生常果完但在,手高 地、低手能、写手高地、信 球、一個一個一個, 後組球等動作順時能提得。 3. 光鮑完一個動 後原以變生高 地、低手能、写手高地、信 球、一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個		戲的合	攻防概	手拋球、低手拋球及背後拋
图,每人分別以變手高趣、 依手動作拋傳媒。 4.變化方式、變趣的傳媒人、 如大腳雕學。 如政方式: 1.分成兩類的兩大步。國國中 央各單分別或各種一同學 遊碼,該生高取壞回位。並 由該生開始。依乎以學書高 後組或等動作順時發起傳 球。 3.先極定一剛的隊在獲勝。 五、輸合運動。 近代級和運動 近代級和運動 近代級和運動 近代級和運動 近代級和運動 近代級和運動 近代級和運動 近代級和運動 近代級和運動 近代級和運動 近代級和運動 近代級和運動 近代級和運動 近代級和運動 近代級和運動 近代級和運動 近代數。 五、數合數 近代數 如數 如數 如數 如數 如數 如數 如數 如數 如數 如		作和競	念。	球動作。
級手班、單手高拋、穿發性 現字動作檢傳球人、 加大型雕等。 四、越傳遊戲 遊戲方式:順時韓 1. 介成兩面如,各種園一閱。 如廣園配的兩大步。園園中 丹名 一頭。 2. 教師分別喊各無一同學 競鳴、讀生,然來以回性 出該生意和球回性 出該生意和球學生高 物、低手拋、平子高越、背 後檢球等 後人 被大等 一面 五、熱愈一動 通行統和運動。 六、熱身帶為學生途行手 服、手質、維閒蘭等條成 身。 2. 以跑步一個作步一跑步 一後追跑的順序旋場地內 圖。 七、複图各種組傳動作 四人一也 型化 如果別:		爭策略。		3. 四人一組,適當距離圍
球等動作物學球。 4. 變化方式:順時鐘、逆時 發性後,改變也傳媒人、 加大正維等。 2. 數個學遊戲 遊戲方式: 1. 分成兩無,各趣園一園, 無用問題的再大步,園園中 央各置一球。 2. 數個子的大步,直圍中 與各數一個人。 遊戲一點。 第二面數一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一				圈,每人分別以雙手高拋、
球等的作物保收。 4. 雙化方式:順時鐘、逆時 發性後,改變性物傳球人、 加大點維等。 四 被傳遊數 遊戲方式: 1. 分成兩 各細園一園, 相周問題的兩大步,團團中 央各至一球。 2. 較新今級全組一同學 戰處,該生常取坡回位,並 由被使開始。依序以變手高 拖 低手高機、背 後級政等動作與時類維得 球。 3. 先被完一團的條伍獲勝。 五. 餘合活動 沒有後地定動。 大、數身活動 1. 較都帶领學生進行手 腕、手臂、膝關節等仲展無 身。 2. 以跑步一個併步一跑步 一後送起的順序燒婦地兩 國。 也一 複響各種擬傳動作 四人一般,分類練別。 七一 複響各種擬傳動作 四人一個人一個人一個人一個, 過程行為一學球 過程行為一學球 可以 是一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個				低手拋、單手高拋、背後拋
4. 變化方式:调時經 送時經過機 20 數				球等動作拋傳球。
發地傳承人、加大距離等。 四、她傳遊戲 遊戲方式: 1.分成兩應,各組團一團, 維質問距的助大步,圓陽中 央各屋一球。 2.數師分別或各組一同學 號碼,該生寫取球回位,並 由該生育的。依束學手高 後地球等動作環時發地傳 球。 3.先地完一點的釋在獲勝。 五、蘇合活動 進行後率至動。 進行後不逐動。 進行表中逐動。 進行者動 進行手 解、手臂、膝筋部等伸展無 身。 2.以跑步→側傳步→跑步 →後退跑的兩手動場地由 围。 七、人工能力等級場地由 围。 七、人工能力等級場地市 围。 七、人工能力「含作無間」遊戲 遊戲規則:				4. 變化方式: 順時鐘、逆時
加大距離等。 四、機構遊戲 遊戲方式: 1.分成兩無,各無園一園, 類員問題約,成手地,的園園中 多名量分別喊各種一同學 競場,該生衛地、電子高機、電子高機、電子高機、電子高機、電子高機、電子高機、電子高機、電子高機				
四、拋傳遊戲 遊戲方式: 1.分成兩紅,各租图一圈、 租員問距約兩大步,關图中 央各置一項。 2.教師分務全組一同學 號碼,該生閣政。 從手高 拉、低手越、單手高拋、背 後拋球等動作順時鐵拋傳 球。 3.未統元 圖的隊伍發勝。 五、綜合活動 進行緩和運動。 六、檢身活動 1.教師潛學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱 身。 2.以與步→側併步→跳步 一後退跑的順序鏡場地兩 圖。 七、複智各種擬傳動作 四人一組,分組練習,傳球 問距加大。 八、進行「合作無閱」遊戲 遊戲規則:				
遊戲方式: 1. 介成兩個,各個園一園, 組員問題的兩大步,園園中 央各置一球。 2. 教師分別喊各組一同學 號碼,該學問始,依序以雙手高 槌、低手高地、低手高地、債 後地球等動作順時發拋傳 球。 3. 先繼完一園的隊伍獲勝。 五、餘分落動 進行緩和運動。 六、熱身活動 1. 教師著編學生進行手 腕、手臂、膝關節等伸展熱 身。 2. 以助步→側併步→跑步 →後退跑的順序錄場地兩 園。 七、複習各種拋傳動作 四人一組,分組練習,傳球問距加大。 入、總行「合作無問」遊戲 遊戲規則:				
1. 分成兩組、各組圍一圈, 無員問題的兩大步。圖閱中 央各置一球。 2. 教師分別喊各組一同學 號碼,該生需取球回位,並 由該生開地、單手高趙、條序以變手高 捷、健康等動作順時鐘趙傳 球。 3. 先執完活動 進行緩和運動。 六、熱身活動 1. 教師帶領學生進行手 廠、手臂、膝關節等伸展熱 多。 2. 以配步→側併步→跑步 →後退跑的順序繞場地雨 圖。 七、複習各種拋傳動作 四人一組,分組練習,傳球 問題加大。 八、進行「合作無間」遊戲 遊戲规則:				
無員問距的雨大步,圓團中央各置一班。 2. 教師分別減各組一同學驗碼,該生需取球回位,並由該生開始,依序以雙手高捷、領後拋球等動作順時變越傳壞。 3. 先越完一閱的隊伍獲勝。 五、綜合活動進行緩和運動。 六、熱身活動 1. 教師帶领學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 2. 以跑步→侧併步→跑步→後退跑的順序繞端地兩圈。 七、複智各種越傳動作四人一組,分組練習,傳球問題加大。 八、連行「合作無間」遊戲遊戲規則:				
央各置一球。 2. 教師分別喊各組一同學 號碼,該生需取取回但,並 由該生間對、依序以雙手高 捷、低手數、單手高拋、背 後拋球等動作順時鐘拋傳 球。 3. 先拋完一圈的隊伍獲勝。 五、綜合活動 進行緩和運動。 六、熱身活動 1. 教師帶領學生進行手 腕、手臂、膝關節等伸展熱 身。 2. 以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序繞場地雨 圈。 七、複習各種擬傳動作 四人一組,分組練習,傳球 問距加大。 八、進行「合作無間」遊戲 遊戲規則:				
2. 教師分別或各組一同學 號碼,該生需取取回位,並 由該生開始、依序以雙手高越、背 後地球等動作順時鐘拋傳 球。 五、綜合活動 進行緩和運動。 六、熱身活動 1. 教師帶領學生進行手 腕、手臂、膝關節等伸展熱 身。 2. 以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序號場地雨 圖。 七、複習各種拋傳動作 四人一組,分組練習,傳球 問距加大。 八、進行「合作無間」遊戲 遊戲規則:				
競碼,該生需取球回位,並由該生開始,依序以雙手高 拋、低手拋、單手高拋、背 複拋球等動作順時鐘拋傳 球。 3.先拋完一圖的隊伍獲勝。 五、綜合活動 進行緩和運動。 六、熱身活動 1.教師帶領學生進行手 腕、手臂、膝關節等伸展熱 身。 2.以遊步→側併步→遊步 →後退跑的順序鏡場地雨 圖。 七、複習各種拋傳動作 四人一組,分組練習,傳球 問距加大。 八、進行「合作無間」遊戲 遊戲規則:				
由該生開始,依序以雙手高 拋、低手拋、單手高拋、背 後拋球等動作順時鐘拋傳 球。 3.先拋完一圈的隊伍獲勝。 五、綜合活動 進行緩和運動。 六、熱身活動 1.教師帶領學生進行手 腕、手臂、膝關節等伸展熱 身。 2.以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序繞場地雨 圈。 七、複習各種拋傳動作 四人一組,分組練習,傳球 間距加大。 八、進行「合作無間」遊戲 遊戲規則:				
抛、低手拋、單手高拋、背後拋球等動作順時鐘拋傳 球。 3. 先拋完一團的隊伍獲勝。 五、綜合活動 進行緩和運動。 六、熱身活動 1. 教師帶領學生進行手 腕、手臂、膝關節等伸展熱 身。 2. 以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序繞場地雨 圖。 七、複習各種拋傳動作 四人一組,分組練習,傳球 問距加大。 同距加大。 八、進行「合作無間」遊戲				
後拋球等動作順時鐘拋傳 球。 3.先拋完一圈的隊伍獲勝。 五、綜合活動 進行緩和運動。 六、熱身活動 1.教師帶領學生進行手 腕、手臂、膝關節等伸展熱 身。 2.以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序鏡場地雨 圖。 七、複習各種拋傳動作 四人一組,分組練習,傳球 問距加大。 八、進行「合作無間」遊戲 遊戲規則:				
球。 3. 失拋完一圈的隊伍獲勝。 五、綠合活動 進行緩和運動。 六、熱身活動 1. 教師帶領學生進行手 腕、手臂、膝關節等伸展熱 身。 2. 以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序繞場地雨 圈。 七、複習各種拋傳動作 四人一組,分組練習,傳球 問距加大。 八、進行「合作無間」遊戲 遊戲規則:				
3. 先拋完一圈的隊伍獲勝。 五、綜合活動 進行緩和運動。 六、熱身活動 1. 教師帶領學生進行手 腕、手臂、膝關節等伸展熱 身。 2. 以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序繞場地兩 圈。 七、複習各種拋傳動作 四人一組,分組練習,傳球 問距加大。 八、進行「合作無間」遊戲 遊戲規則:				
五、綜合活動 進行緩和運動。 六、熱身活動 1. 教師帶領學生進行手 腕、手臂、膝關節等伸展熱 身。 2. 以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序繞場地兩 圖。 七、複習各種拋傳動作 四人一组,分組練習,傳球 間距加大。 八、進行「合作無間」遊戲 遊戲規則:				
進行緩和運動。 六、熱身活動 1.教師帶領學生進行手 腕、手臂、膝關節等伸展熱 身。 2.以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序繞場地雨 圈。 七、複習各種拋傳動作 四人一組,分組練習,傳球 間距加大。 八、進行「合作無間」遊戲 遊戲規則:				
 六、熱身活動 1. 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 2. 以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序繞場地雨 圖。 七、複習各種拋傳動作 四人一組,分組練習,傳球問距加大。 八、進行「合作無間」遊戲遊戲規則: 				
1. 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 2. 以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序繞場地雨 圈。 七、複習各種拋傳動作 四人一組,分組練習,傳球 間距加大。 八、進行「合作無間」遊戲 遊戲規則:				
腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 2.以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序繞場地雨 圈。 七、複習各種拋傳動作 四人一組,分組練習,傳球 間距加大。 八、進行「合作無間」遊戲 遊戲規則:				
身。 2. 以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序繞場地兩 圖。 七、複習各種拋傳動作 四人一組,分組練習,傳球 間距加大。 八、進行「合作無間」遊戲 遊戲規則:				
2. 以跑步→側併步→跑步 →後退跑的順序繞場地雨 圈。 七、複習各種拋傳動作 四人一組,分組練習,傳球 問距加大。 八、進行「合作無間」遊戲 遊戲規則:				
→後退跑的順序繞場地雨 圈。 七、複習各種拋傳動作 四人一組,分組練習,傳球 間距加大。 八、進行「合作無間」遊戲 遊戲規則:				
圈。 七、複習各種拋傳動作 四人一組,分組練習,傳球 間距加大。 八、進行「合作無間」遊戲 遊戲規則:				
七、複習各種拋傳動作 四人一組,分組練習,傳球 問距加大。 八、進行「合作無間」遊戲 遊戲規則:				→後退跑的順序繞場地兩
四人一組,分組練習,傳球間距加大。 八、進行「合作無間」遊戲遊戲規則:				圈。
問距加大。 八、進行「合作無間」遊戲 遊戲規則:				七、複習各種拋傳動作
八、進行「合作無間」遊戲遊戲規則:				四人一組,分組練習,傳球
遊戲規則:				間距加大。
遊戲規則:				八、進行「合作無間」遊戲
				1. 每個場地分成兩隊各四

第十六週 單病活拉 單病活拉 擊	1 健體-E-A1 活的進,質健體好康,全個運能與人動。	题 認識身康 制	子痛發生的原因。 2. 認識病毒性腸胃炎 和症狀。	人2.方式3.接傳球攻來4.過5.(1界(2(3)或分各打九1.2.一1.的2.多感因3.(1分(2)的脹外發,發防球給;區的進網失發。傳防接先討後綜行導分學驗生可方 師以相說覺、各球以球守。隊同,球攻。分、接守住得論,合緩各享生和肚從式 展腊對關為人:或 直員完球最回進 : 球: 球,分略比動運發子表生痛子判 腹內置,於發發球球 地,人跑隊。後 落球算隊並次。。心的去原原的造 器心器肝為發發地,人與所達。後 經濟學 過過 地落對伍互。 得經肚因因部成 官導官等絞球球球 地,人與隊。後 國際。 一,等 過過,等 過過, 。 過一, 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1.分的2.痛痛3.預胃發享經觀的感問防炎。	【育家對的感家個的息 家】E7家關。E1人生。 庭 表成與 規家作 養 人達員情 劃庭	
------------------	------------------------------	----------	---------------------------------	--	------------------------	--	--

第十六週	單合活排 運動 味	2	健探健思過處運題 是-A2 活體活力與常健 其動與常健 其動與並踐活的 與生康	Id認作概動習略2c表進合善動3d運戲作爭-IT-動能與練策 I-增隊、互為I-遊合競略-IT-動能與練策 2	及拍擊 球、傳接	1. 能做出擊球、拋接球、 動作。 2. 討論過程相互合, 6. 過過罵批評 6. 本 5. 本 5. 本 5. 本 5. 本 5. 本 5. 本 5. 本 5	教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 以跑步→側併步→跑步→ 後退跑的順序繞場地兩圈。	思考遊戲策 略。 3. 觀察: 能和	【育安日該全教 討應安	
------	-----------	---	---	---	-------------	--	--	--------------------------	-------------	--

	單病活拉門馬動警職	1	健體-E-A1 是一是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一	1a認心基念義 -I 謝健本與。	Fb自康檢法康的原-I-健態方健為持。	1. 了痛發調訊 了解發生毒性的人性的人情報 人名	你作更手3. (1 序 2 界球 (3 分四 1 2. 一 1. 感 2. 的 3. 胃段胃染吐合痛年較至癒二預 1. 你作更手 3. (1 序 2 界球 (3 分四 1 2. 一 1. 感 2. 的 3. 胃段胃染吐合痛年較至癒二預 1. 下,身幅,成或擊在 完的動和發陽,說特說有若主狀瀉燒肉小。, 毒法病人 为 1 體度進數。 两地,除 運表胃炎。毒 2 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1.分的2.痛痛3.預胃	【育家對的感家個的息 家】E7家關。E1人生。 庭 表成與 規家作	
--	-----------	---	--	---------------------	---------------------	---	--	--------------	---	--

第十七週	單元七運動 合作樂 活動2趣味	2	健體-E-A2 具備 探索身體活動與	1d-II-1 認識動 作技能	Ha-II-1 網/牆 性球類	1. 能做出擊球、拋接球 動作。 2. 討論過程相互合	炎的經驗。 (2)教師說明感染腸胃炎的飲食調整方式。 2. 平常如何預防感染病毒性腸胃炎: (1)教師提問如何預防感染腸胃炎? (2)教師提問最簡單有效的預防發法為何? (3)複習正確洗手步驟。 (4)詢問學生如果外出或不清潔手部? 一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱	1. 實作: 能正 確擊球與拋 接球。	【安全教 育】 安E4 探討	
	排球		健 思 過 處 運 題 思 過 處 運 題 的 透 , 中 問	概動習略2c表進合善動3d運戲作爭念作的。I現團作的行I用的和策與練策 I-增隊、互為I-遊合競略	運關接拍球及球球間及動的球控擊拍傳之之人人相抛持 球擊接時間與	作、不謾罵批評,能友善互動。 3.能思考策略,並運用 於遊戲中。		2. 討論:能和 同學考遊戲 略。 3. 觀察:能和 同學合作進	日該注。	

1					1
			球後,完成所有人傳接		
			後傳給進攻手回球進攻	•	
			4. 進攻:在進攻區高手	(單	
			或雙手)拋球過網。		
			5. 發球員和進攻手每人	輪	
			流擔任。		
			6. 失分:		
			(1)發、回球:沒過網ョ	或 出	
			界。		
			(2)傳接球:球落地。		
			(3)防守接球:球落地。		
			或沒接住球,都算對方		
			分。先得10分的隊伍獲	•	
			四、戰術討論	7197	
			1. 教師強調討論不是為	7	
			批評其他同學,而應鼓		
			· ·		
			互相幫助,才能運動精	神的	
			表現。		
			2. 引導學生分組討論戰		
			術,利用課本戰術板推	演並	
			記錄。		
			五、綜合活動		
			1. 進行緩和運動。		
			2. 引導各組發表心得。		
			六、熱身活動		
			1. 教師帶領學生進行手		
			腕、手臂、膝關節等伸	展熱	
			身。		
			2. 以跑步→側併步→跑	步	
			→後退跑的順序繞場地	. 兩	
			圈。		
			七、各組戰術演練		
			教師說明:大家上次有	了很	
			好的戰術討論,等一下		
			要應用在比賽上,現在		
			先進行一次實際練習。		
			學生分組演練。		
 <u> </u>	l	L	子土刀組供外。		

							八戲 遊用 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次			
第十八週	單元四戰勝	1	健體-E-A1 具備	1a-II-1	Fb-II-1	1. 分析眼睛又紅又癢	與討論。 2. 進行緩和運動。 一、眼睛又紅又癢的原因	1. 問答: 去游	【家庭教	
	病魔王 活動2眼睛 生病了		良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心	認健康本與意	自康稅人	的可能原因。 2. 認識急性結膜炎和 症狀。 3. 知道急性結膜炎的	1. 為何會感染急性結膜 炎? 2. 請學生分享眼睛生病的 經驗和發生的原因。	泳後為何紅又 時會又2.發 養:哪些公共	育】 家E7 表達 對家庭成員 的關心與情	
			健全發展,並認識個人特質,發	義。	康行為 的維持 原則。	傳染方式。 4. 了解急性結膜炎的 照護及預防方法。	3. 教師說明常見傳染性的 眼睛疾病。 (1)結膜炎	場所容易因 接觸而造成 感染急性結	感。 家 E12 規劃 個人與家庭	

第十八週	單元打動 一起 水活達	2	展潛。 健體不應 是-E-A2 活體理動。 與與保健 實力與常體 是一股體 是一股體 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個	1d-I認作概動習略2c表進合善動-I	及踢 球、帶	1. 能形型的 在確認 主在 主在 主在 等的 主在 等的 等的 等的 等的 等的 等的 等的 等的	1. 雙手持球於胸腹之間,兩	戲策略及方 法。 3. 觀察:能和	的息 生。 全	
				進團隊 合作、友善的互	球球球之間及人球帶逐球 間與與係	之们 久心 ·	伸,兩手腕隨之旋內,拇指 用力下壓,食、中指用力撥 球將球向地板傳出。球出手	同學合作進		

	戲的合	4. 越傳越遠:利用呼拉圈作	
	作和競	為傳球反彈區,接球者慢慢	
	爭策略。	往後移動,傳球者練習傳球	
		的力量和準確性。	
		三、進行接球轉身傳球練習	
		練習規則:	
		1. 三人一組排成一線。	
		2. 中間同學接球後轉身傳	
		給另一位同學,以軸心腳	
		(左腳或右腳)往後轉身。	
		四、動作策略討論	
		1. 引導學生討論:	
		(1)是否流暢伸展手臂並使	
		用手腕讓球旋轉?	
		(2)球落地點及彈跳高度	
		(判斷出手力道、球的彈	
		性)	
		(3)轉身的方向是否會有影	
		響?(慣用手方向是否較	
		快)	
		2. 再進行一次轉身傳球練	
		習(可變成四人一排或五人	
		一排)。	
		3. 集合全班, 共同發表感	
		想,是否有進步?	
		五、綜合活動	
		教師綜合結論,並進行緩和	
		運動。	
		六、熱身活動	
		教師帶領學生進行伸展熱	
		身。	
		七、進行「球來運轉」遊戲	
		遊戲規則:	
		1. 每五位同學一組,分別站	
		在中間及外面四個位置的	
		呼拉圈裡。	
		2. 外圍四個呼拉圈與中間	
1			

							呼3.個後呼4.完八1.(1)數(2)式動次(2)。 一個後呼4.完八1.(1)數(2)式每接公面 一個後呼4.完八1.(1)數(2)式每每是公面 一個後呼4.完八1.(1)數(2)式每是公面 一個後呼4.完八1.(1)數(2)式每是公面 一個後呼4.完八1.(1)數(2)式每是公面 一個後呼4.完八1.(1)數(2)式每是公面 一個後呼4.完八1.(1)數(2)式每是公面 一個後呼4.完八1.(1)數(2)式每是公面 一個後呼4.完八1.(1)數(2)式每是公面 一個後呼4.完八1.(1)數(2)式每是公面 一個後呼4.完八1.(1)數(2)式每是公面 一個後呼4.完八1.(1)數(2)式每是公面 一個後呼4.完八1.(1)數(2)式每是公面 一個後呼4.表一1.(1)數(2)式每是公面 一個後一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一			
第十九週	單元四戰勝病魔王 活動 2 眼睛生病了	1	健體-E-A1 具備 良好身體活動與 健康生活的習 慣,以健身心 健全發展,並認 識個人特質,發 展運動與保健的	1a-II-1 認心基金 念義。	Fb-II-1 自康檢法康的原 以表表的原 的原 的原 的原 的原	1. 分析眼睛又紅又癢的可能原因。 2. 認識急性結膜炎和症狀。 3. 知道急性結膜炎的傳染方式。 4. 了解急性結膜炎的照護及預防方法。	一、急性結膜炎的症狀 1. 急性結膜炎感染後的症狀。 2. 教師說明急性結膜炎的傳染特性。 3. 教師說明感染急性結膜炎後發生的症狀。 4. 急性結膜炎主要的傳染媒介: (1)教師提問哪些公共場所	1. 泳睛癢表場接感際語為又2.哪容而急等而急等。 所觸染炎 自然性 人名	【育家對的感家個的息 定 表成與 規家作 是 表成與 規家作	

來活	是 八	2	潛能。 健體不健康者體理動。 是A2 活問,實生康 其動題並踐活的 開與的透,中問	1d.認作概動習略 22 遵課和比則 2c表進合善動 3c表合一I 識技念作的。 II 守規運賽。 II 現團作的行 II 現性 II 動能與練策 II 上範動規 II 增隊 友互為 II 聯動	Hb 攻侵動的球球球及球球球之間及人球攻念IF 守性相拍、拋傳擲 帶 追停 吃人人關防。1-1 入運關 接接球 带逐球 間 與係概	1. 能手傳統 的動作。 也 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	容(2要二防1.怎2.性情3.炎4.急5.一教身二1.腹侧眼後移旋中出翻2.胸低三學後傳四有數傳卷法果辦學膜師治師結師熱帶 雙師間身視蹬兩,用球 前左會兩分到一原接說媒結 樂 發應 明和問炎充活學 胸明兩成球發前指撥手 球的好胸各面熱理的的急、炎性如免 染護何 明 進 傳雙自本標,,力將, 傳置。傳分後。後	經意習 1.制道置2.同思略3.同思略常個價實傳、。討學考。觀學考。洗人。 作球方 論討遊 察討遊手衛子衛 经单位 和 能並策 能並策 建位 和 和	【育安日該全 教 討應安	
----	-----	---	---	---	---	--	--	--	-------------------------------	--

作技能。 1. 依照上面分組,每個同學完成原地運球十次後,傳球給對面同學。 2. 分組討論: 討論看看,當傳過來的球低於胸口高度時,該怎麼接?班上有同學做的出來嗎?可以出來分享給大家。(例如: 接低球時手指頭要朝下。) 五、綜合活論,並進行緩和運動。 六、熱身活動教師帶領學生進行伸展熱身。	
給對面同學。 2.分組討論:討論看看,當 傳過來的球低於胸口高度 時,該怎麼接?班上有同學 做的出來嗎?可以出來分 專給大家。(例如:接低球 時手指頭要朝下。) 五、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱	
2. 分組討論: 討論看看,當傳過來的球低於胸口高度時,該怎麼接?班上有同學做的出來嗎?可以出來分享給大家。(例如:接低球時手指頭要朝下。) 五、綜合活動教師綜合結論,並進行緩和運動。 六、熱身活動教師帶領學生進行伸展熱	
傳過來的球低於胸口高度 時,該怎麼接?班上有同學 做的出來嗎?可以出來分 享給大家。(例如:接低球 時手指頭要朝下。) 五、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱	
時,該怎麼接?班上有同學 做的出來嗎?可以出來分 享給大家。(例如:接低球 時手指頭要朝下。) 五、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱	
做的出來嗎?可以出來分享給大家。(例如:接低球時手指頭要朝下。) 五、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱	
享給大家。(例如:接低球 時手指頭要朝下。) 五、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱	
時手指頭要朝下。) 五、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱	
五、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱	
教師綜合結論,並進行緩和 運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱	
運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱	
六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱	
六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱	
教師帶領學生進行伸展熱	
(1)全班分成四組站在標誌	
盤後,中間放四個呼拉圈,	
呼拉圈內放置許多標誌盤。	
胸前雙手傳球給站在呼拉	
圈內組員,呼拉圈內組員接	
完球後需將球回傳。	
(3)站在呼拉圈內組員若順	
利完成接球不掉球,就可以	
(4)每人均進行一次後比賽	
結束,得到標誌盤最多組獲	
勝。	
2. 教師強調:	
(1)確實完成傳接球且求不	

單病活不四至3条縣感	1	健良健慣健識展際 E-A1 活的進,全個運動器分類的進,與人物與 其動習身並,健 與與與 是, 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1a-II-2 II-2 II-2 II-2 II-2	良衛慣Fb常染防與照好生。II-2病原自護的習 II-2	1. 四2. 行3. 主4. 的5. 行品 整衛樂人 医一种 不可分性 了要能四分性 了要能如分性 了要能不完 不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不	(2) 回至八歲 (2) 四至八歲 (2) 四三八歲 (2) 四至八歲 (2) 四三八歲 (2)	1.性急的徑2.的狀3.已短問腸性傳?問主?自接世答胃結染 答要 評種 : 炎膜途 : 症 :接	【育家對的感家個的息家 家】ET家關。ET人生。 庭 表成與 規家作 教 達員情 劃庭	
		潛能。	健康維	法。	6. 能了解流行性感冒	5. 學生分享感染流行性感	○按性按性 疫苗。	<i>™</i> -	
			護的重		的主要症狀和照顧方	冒的經驗。	4. 問答: 病毒		
			要性。		式。	二、認識流行性感冒的症狀	性腸胃炎和		

2a-II-2	1. 流感和一般感冒的差別。	急性結膜炎
注意健	2. 教師說明什麼是流感、臺	的傳染途
康問題	灣流感常見的類型、流感好	徑?
所帶來	發的季節。	5. 問答:流感
的威脅	3. 學生分析流感和一般感	的主要症
感與嚴	冒的症狀差異。	狀?
重性。	4. 教師說明併發症的嚴重	6. 自評:是否
	性。	已接種接種
	三、主要傳染途徑和原因	疫苗。
	1. 教師說明流感的感染方	
	式主要是藉由飛沫及接觸	
	傳染,以人對人的傳染為	
	主。	
	四、流感的照護及預防	
	1. 學生分享流感就醫的經	
	驗(引導學生說出快篩過	
	程)。	
	2. 教師說明流感的照護方	
	法。	
	3. 教師說明流感的預防方	
	法。	
	4. 施打流感疫苗的用處。	
	五、小試身手	
	教師綜整說明本單元重點:	
	1. 常見的傳染病, 傳染方式	
	為何。	
	2. 常見的傳染病有那些。	
	3. 學生回家利用網路搜尋	
	完成小試身手	
	hits site at a dr. d.	
	一、傳染病知多少	
	1. 傳染病主要的四種傳染	
	途徑。	
	2. 教師提問病毒性腸胃炎	
	和急性結膜炎的傳染途	
	徑?	
	3. 教師說明常見傳染病的	

第二十週	單元八八一起來打球	2	健體-E-A2 具備	1d-II-1 認識動	Hb-II-1 攻守入	1. 能正確的做出雙手傳高球及過頂傳球的	四4.防5.冒二1.2.灣發3.冒4.性三1.式傳主四1.驗程2.法3.法4.五教1.為2.3.完一教種學方學的、流教流的學的教。、教主染。、學()教。教。施、師常何常學成、師妻發。分驗識和說常節分狀說 要說是以 感分導 說 說 流試整的 的回試身領專表 享。流一明見。析差明 傳明藉人 的享學 明 明 感身說傳 傳家身活學染如 感 行般什的 流異併 染流由對 照流生 流 流 疫手明染 染利手動生途何 染 性感磨類 感。發 途感飛人 頀感說 感 感 苗 本病 病用。 進徑照 流 感冒是型 和 症 徑的沫的 及就出 的 的 的 單, 有網。護 行般 的差感流 般 嚴 原染接染 防的篩 護 防 處 重染 些搜 展 不 質 感 症别、感 感 重 因方觸為 經過 方 方 。 點方 。尋 熱	1. 實作:能控制傳球的力	【安全教	
------	-----------	---	------------	----------------	----------------	----------------------	--	---------------	------	--

·		,		1	T	T	1	
活動3傳球	探索身體活動與	作技能	侵性運	動作。	身。	道、方向與位	安E4 探討	
高射砲、活	健康生活問題的	概念與	動相關	2. 結合跑壘進行遊	二、雙手傳高球及過頂傳球	置。	日常生活應	
動 4 打擊高		動作練	的拍	戲,並讓學生思考。	動作講解及示範	2. 討論: 能和	該注意的安	
手	思考能力,並透	習的策	球、抛接	3. 能思考不同策略,並	雙手持球在胸口,往斜前上	同學討論並	全。	
	過體驗與實踐,	略。	球、傳接	運用於遊戲中。	方傳出,球以拋物線落至接	思考遊戲策		
	声明口尚小江山	2c-II-2	球、擲球	4. 能做出正確的打擊	球者胸前位置以利接球。	略。		
	處理日常生活中	表現增	及踢	動作。	雙手將球拿在額頭上方,瞄	3. 觀察: 能和		
	運動與健康的問	進團隊	球、帶	5. 共同討論合適的場	準隊友的下巴然後傳出。建	同學合作進		
	題。	合作、友	,	地、球棒替代品及球的	議不要把球拿到頭後面,容	行活動。		
	~	善的互	球、停球	材質。	易被抄截,且要花更多的時	4. 實作: 能做		
		動行為。	之時	6. 能思考擊球策略,並	間才能把球傳出去。	出正確的打		
		3c-II-1	間、空間	運用於遊戲中。	三、雙手傳高球及過頂傳球	擊動作。		
		表現聯	及人與		動作分組練習	5. 討論: 能和		
		合性動	人、人與		1. 兩人一組,做雙手傳高球	同學討論不		
		作技能。	球關係		及過頂傳球練習。	同場地、球棒		
		3d-II-2	攻防概		2. 三人一組,一人在中間當	及球有何不		
		運用遊	念。		攔截者,其他兩人進行傳接	同。		
		戲的合			球,不要被攔截者搶走球。	6. 觀察: 能和		
		作和競			3. 想想看:	同學合作進		
		爭策略。			(1)傳接球者怎樣才能不會	行活動。		
					被攔截者搶到球;攔截者又			
					該如何才能提升搶到球的			
					機率?			
					(2)移動傳接球是否能夠提			
					升傳接高球的成功率?			
					分組討論,腦力激盪。			
					四、綜合活動			
					進行緩和運動。			
					五、熱身活動			
					教師帶領學生進行伸展熱			
					身。			
					六、進行「傳遠得分」遊戲			
					遊戲規則:			
					1. 在地上畫線設置分數			
					區,越遠分數越高。			
					2. 學生分組進行,用雙手傳			
					高球或雙手過頂傳高球,看			

	1	1	ı	1	<u> </u>	
					球落在哪區域就得幾分。	
					3. 全組總得分最高該組獲	
					勝。	
					4. 想想看:	
					(1)傳你覺得怎樣把球傳更	
					遠,球要多高才能比較遠?	
					(2)你用雙手傳高球還是雙	
					手過頂傳高球,哪個方式可	
					以比較遠呢?	
					七、進行「傳球追分賽」遊	
					戲	
					1. 遊戲規則:	
					1. 全班男、女生混和分成兩	
					組,在場地中央擺放一個呼	
					拉圈,呼拉圈前方五~八公	
					2. 一組先進攻,另一組散開	
					場地防守。進攻組輪流站在	
					呼拉圈內傳遠球。球傳出去	
					後跑步繞前方標誌盤回來	
					呼拉圈, 繞回一次得1分。	
					3. 防守組要趕緊將球傳回	
					標誌盤旁將球觸地,若在跑	
					者回來前球觸地則進攻未	
					得分。	
					4. 全部輪完看哪組得分高	
					即獲勝。	
					2. 老師引導討論: 傳球該傳	
					往哪個方向比較容易得	
					分?防守組該怎樣站位能	
					夠阻止對方得 分? (例	
					如:傳往人較少,或標誌盤	
					的反方向;防守者的傳接球	
					須迅速不掉球,位置安排。)	
					八、綜合活動	
					進行緩和運動。	
L	I .					

一、熱身活動
教師帶領學生進行手腕、手
臂、膝關節等伸展熱身。
二、練習用手擊球動作
用手擊球:
1. 三人一組, 一人將樂樂棒
球放在手上,另一人練習用
手擊球。
2. 以海灘球代替樂樂棒
球,能將它擊的又高又遠
嗎?其他同學散開,練習將
球接住不落地。
三、練習用球棒揮棒打擊
1. 球棒揮棒打擊:
(1)握棒:雙手握棒,右手
打擊右上左下,左手打擊左
上右下雙手靠近。
(2)預備:側身雙腳打開略
大於肩,球棒舉高於耳朵
旁,眼睛注視球。
(3)揮棒收棒:轉動身體重
心從後腳移到前腳,球棒揮
平,揮擊後雙手繼續推進收
棒。
2. 分組練習揮棒動作,說說
看你好朋友的揮棒動作如
何?如何能做更有效的揮
擊?
四、綜合活動
1. 進行緩和運動。
2. 引導各組發表心得。
五、熱身活動
教師帶領學生進行手腕、手
臂、膝關節等伸展熱身。
六、球棒揮擊練習
揮棒練習擊中懸掛的報紙
七、撃球跑分遊戲

規則:
1. 全班男女混和分成兩
組,一組進攻另一組防守。
2. 進攻組輪流用球棒打擊
海灘球,就依序跑向 1、2、
3 壘回本壘。在防守者完成
動作前能跑到一壘得 1 分、
二
…依此類推。
3. 防守者接球後必須將球
傳回呼拉圈內並將 球舉
高,此為防守成功,跑壘暫
停並計分。總得分高組獲
勝。利用放學課後,找一個
適合的地方,和同學一起完
成製作球棒和球,約朋友一
起練習。
(1)討論哪個地方適合練
習?(例如:附近球場、草
坪、公園等。)
(2)那些可以當作球棒 (例
如:捲報紙、加油棒等。)
(3)那些可以當球(例如:
報紙團、塑膠袋團等。)
八、綜合活動
進行緩和運動。和大家分享
一下你約了誰到哪裡?用
什麼玩打擊遊戲?好玩
嗎?打擊有進步嗎?

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

註7:請以上下學期各20週規劃本年度課程。

嘉義縣新港鄉古民國民小學

表 13-1 114 學年度第二學期三年級普通班健體領域課程計畫

設計者: 吳豪哲

第二學期

全校學生人數未滿五十人需實施混齡,本課程是否實施混齡教學:是■(__三__年級和__四__年級) 否□

教材版本		翰相	木版國小健康與開	豊育3下	教材	教學節數		每週(3)節,本	學期共(60)	節
課程目標		1. 環 (注)	健康 1. 引導兒童了解人類是自然環境中的一分子,每個人都有責任保護生態環境,避免製造垃圾並做好資源回收,隨時環保以求世代永續利用。 2. 透過討論與澄清,讓兒童描述對健康的想法,進而體會其重要性,並培養對自己健康負責任的態度。 3. 藉由範例的引導,讓兒童檢討自己的生活習慣;並進一步擬定改進對策,希望能及早建立良好的生活型態。 4. 強調早餐習慣的重要性,並針對不吃早餐的原因提出改善策略。 5. 介紹不同地區的早餐習慣,讓兒童了解,因為環境的不同,早餐內容也有差異。體育 1. 以運動會為主題,探討團體規範的重要,引導兒童了解除了發揮所長、表現自己之外,更要與他人分工合作、互相 2. 透過踢球、跑步等技巧的介紹和各種障礙跑活動,提升兒童相關技能,並應用在日後各項運動參與。 3. 介紹與演練各種平時較少接觸的活動項目,例如:瑜伽、呼拉圈、扯鈴等,讓兒童有機會體驗更多元的身體活動 激發身體活動的潛能。 4. 透過瑜伽、平衡木和呼拉圈的活動,引導兒童發揮創意,自創各種比賽或呈現不同的展演內容,從中享受運動的 5. 透過趣味遊戲及基本的水中活動安全教育,培養兒童入水、水中移動、閉氣和漂浮的基本動作能力,以做為日後							
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 表現	點 學習 內容	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)
第一週	單元一成長 時光機 活動1 我從 哪裡來	1	健體-E-A2 具備 探房-E-A2 具備 探康生活問題活問題 選問題 選問題 處理 處理 數 處理 數 度 達 形 數 常 生 表 的 數 常 常 是 所 的 的 。 的 。 的 。 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1a-II-1 認心基念義 2b 導康活 2b-II-1 健生範	Aa-II-1 生長務 育義長側 是異 差異。	能認識新生命的誕生 過程。	一、我從哪裡來 1. 教師提問: 你知道自己從 哪裡來的嗎?配合課文內 容請學生自由發表或利用 便利貼請學生寫下自己的 想法: (1)小寶寶出生前位在媽媽 身體裡的哪個部位? (2)小寶寶在媽媽身體裡如 何獲取營養?	問答:能說出 自己的生命 來自父母。	【生命教 育】 生 E2 理解 人的身體與 心理面向。	

							(3)小寶寶如何從媽媽的身			
							體生出來?			
							二、認識孕育生命的地方			
							1. 對於「我從哪裡來?」這			
							個問題,多數學生可能會回			
							答「從媽媽的肚子裡生出來			
							的」,教師配合課本「人體			
							妊娠圖片」進一步引導學生			
							是從媽媽肚子裡的「子宮」			
							孕育出來的。			
							2. 初步介紹子宮、臍帶的功			
							能。媽媽懷孕後,子宮就是			
							胎兒成長的地方,它會提供			
							養份讓胎兒漸漸長大,也會			
							隨著胎兒成長逐漸擴大。臍			
							带連接著胎兒和媽媽,胎兒			
							會透過臍帶接收媽媽血液			
							中的氧氣,以及吸收來自媽			
							媽的營養。			
							3. 教師提問:胎兒要在媽媽			
							的子宫住多久呢?並引導			
							說明媽媽在懷孕 10 個月			
							後,胎兒就會從產道離開媽			
							媽的身體。			
							4. 教師統整說明: 生命的誕			
							生是非常美妙和珍贵的一			
							件事,每個人都是父母的心			
							肝寶貝,提醒學生下次遇到			
							孕婦時,一定要特別小心,			
							以免造成媽媽和肚子裡的			
	m	-				d do an a i b a d di	小寶寶受傷。	4	7 35 3 10	
第一週	單元五運動	2	健體-E-C2 具備	1c-II-1	Ab-II-1	1. 學習站立式起跑與	一、熱身活動	1. 問答: 能說	【安全教	
	補給站		同理他人感受,	認識身	體適能	起跑後的加速要領和	教師指導學生進行伸展活	出站立式起	育】	
	活動1我是		在體育活動和健康小江中做於與	體活動	活動。	腿部推蹬動作。	動,並加強腿部的伸展動	跑的要領。	安E6 了解	
	飛毛腿		康生活中樂於與	的動作	Ga-II-1	2. 進行加速度遊戲、點		2. 實作:能正	自己的身	
			人互動、公平競	技能。	跑、跳與 行准問	將短賽跑。	二、反應遊戲	確做出站立	贈。	
			爭,並與團隊成	3d-II-1	行進間		1. 教師指導學生以正向屈	式起跑的動		

	運動技	投擲的	膝坐姿、反向直膝坐姿、反	作。	
心健康。	能的練	遊戲。	向屈膝仰臥、正向俯臥支撐	3. 觀察:能與	
No.	習策略。		等靜止動作,轉換成起跑動	他人合作進	
			作。	行遊戲。	
			2. 教師說明: 起跑是身體由		
			靜態預備姿勢,轉換成快速		
			移動的瞬間動作,所以必須		
			具備敏捷的反應能力。		
			三、推蹬遊戲		
			1. 教師說明:藉由推蹬遊戲		
			可體驗腳蹬地的感覺。		
			2. 教師說明單人推蹬活動		
			方式:原地練習右腳踩第一		
			次,再右腳蹬地跳,最後雙		
			腳蹬地跳,雙腳落地,重複		
			四次後,再換腳做同一動		
			作。		
			3. 請學生進行練習。		
			4. 教師強調身體向上彈跳		
			時,腳須用力推蹬。		
			四、跨步遊戲		
			1. 教師說明活動方式:		
			(1)兩人一組,一人在前、		
			一人在後,後者雙手抱住前		
			者腰部。		
			(2)兩人一起喊:「1、2、3、		
			跑」後,後者放手,前者全		
			力衝刺向前跑約十公尺,練		
			習起跑時的跨步動作。		
			2. 請學生分組進行練習。		
			3. 教師提醒學生,如果跑者		
			沒有向前跑,擔任抱人者不		
			可以隨意放手,以免讓跑者		
			跌倒受傷。		
			五、綜合活動		
			教師指導學生進行緩和運		

大學 () 大						1		1 4 4 4 4 4 A			1
動,加強腿部的伸展動作。 七、站立或趣聽 1. 核師說明站立式趣趣法 並沒有預備口令、起到區域 後、雙手放鬆。做等、於國國域 後、雙手放鬆。做等、於國國域 體、雙手放鬆。此時身 體定、學樣「趣趣」口令是 題。 (2) 她聽、聽到「起聽」口 今後、後腳所達藉弟,前腳 用力後蹬。兩臂有微性遊腦 動。 2. 諸學生進行練習。 3. 教師從程學生起題便知 達別。 (2) 人也適衡出版。不要馬上 粉起頭,以竟係為強性動 動的力量。 (2) 人也適衡出版。不要馬上 粉起頭,以竟係高強性動 動力。 (2) 人也適衡出版。不要馬上 粉起頭,以竟係高強性動 物力達自領球。 (3) 处地後、腳抬高向前跨出。 (3) 处地後、腳抬高向前跨出。 (4) 為學生的範圍 第一項以屬的音樂也。 (5) 人類的音樂時為中心,僅 也亦將和更新的時生。 (4) 人類一般的一般 表情學生自科球。 人工解學生自科球。 人工解學生自科球。 人工解學工作技術。 人工學工作技術, 人工學工作技術。 人工學工作技術。 人工學工作學工作學工作學工作學工作學工作學工作學工作學工作學工作學工作學工作學工作			1					六、熱身活動			
1. 秋却說明站立武趣施的 動作要领: (1) 各版位: 站立式起班选法 追沒有信何令, 聽到「各 款位」口令、走到起题線 後、雙手放裝, 一腳在前一 腳在後、瞭蓋 微響 建資保持 穩定、等係「趣地」口令走 题。 (2) 起跑: 點到「起跑」口 令後、後腳廣連前衛,前腳周力後蹬。兩質前後快速搜 動。 2. 該學生進行條智。 3. 教師提醒學生起能後加 速要領:說, 不要為上 抬起點, 以免降低前進動 的力量。 (2) 兩質以腰部為中心、半 提奉擺動, 可以為助身體重 心前移和雙加所治療出。 (3) 海边縣 樂 數			1								
1. 教物理明站立式起跑法 进位有消化 (1) 各页位:站立式起跑法 进位有消化 (1) 全,走到处路像 後 雙手放影,一腳在前一腳在後、聽蒸微等。 地時身 體之、前移,身體盡量保持 穩定、等低「处地」口令起 跑。 (2) 起跑:聽到「起聽」口 今後,健腳核連前發,前脚 用力後經。兩臂前後供達擺 動。 2. 該學生進行練習。 3. 教師提醒學生趣跑後知 這要學: (1) 起跑衡出後,不要馬上 抬起頭,以是降低前途推動 的幻量。 (2) 兩臂以暖が為中心,半 沒多清號的所以暖が為中心,半 沒多清號的所以暖が為中心,半 沒多清號的所發出。 (3) 起跑後,腳絡高向前跨 出、可加速向前跨出。 (3) 起跑後,腳絡高向前跨 出、可加速向前時間,被師視 限以思知指導。 入、蘇各潛動 1. 核的節對情報,做師視 限以用類類的聲											
動作車機: (1)各統位:站立式起跑法 並沒養預備口令、聽到『各 就位 口令、走到趣遊碟 後、雙手效鬆、一四會一 腳在後、膝蓋微彎、此時身 體壓心前移、脅體盡量保持 穩定、"等優」也跑。 (2)起起:聽到「起跑」口令是 逸。 (2)起地:聽到「起跑」口令 令後、後腳映遠前抬、前腳 用月後蹬。兩臂前後供這擺 動。 2. 請學生進行練習。 3. 教的被腿響生起迎後加 達妻頓: (1)起跑的出後、不要馬上 抬起頭、以免條低前進機動 的力量。 (2)兩臂以腰那為中心、半 接条擺動,可以隔助身種重 心消移和雙腳角形的出資。 (3)起始後、胸部高的前對出 出「可知遠的前跑。 (4. 請學生自行練 混次子以消務 (4. 就學上自行練 表次子以消務 1. 軟的動物體 表次子以消務 1. 軟的動物								,			
(1)条徵位:站立式起跑法 並沒有預備口令、務到門各 被(金) 雙大線。一腳在前一 腳在後、雅玄微劈、此時身 變更心前落,身樣盡」口令起 絕定、等候「起跑」口令起 絕。 (2) 趣趣:聽到「起跑」口 令後 後腳快速前抬、前腳 用力後發。場所建筑地 動。 2. 請學生進行練習。 3. 教師接經學生起跑後加 這數級(這) 起發領: (2) 海背以腰部為中心,準 擬拳擺動,可以隨助身體至 心前移和雙腳向前跨出。 心前移和雙腳向前跨出。 (3) 逃跑後、腳絡高向前跨 出,可如這向前跑。 4. 清學生自行練習,數師視 東次行。 (3) 地跑後,翻絡高向前跨 出,可如這的前跑。 4. 清學生自行練習,數師視 狀況予以指導。 入、蘇合插動 1. 教師動物作單的學生 出列示範。 2. 教師指導學生進行緩和 運動,並發表勢智心得。								1. 教師說明站立式起跑的			
並沒有預傷口令,能到工作 就住,雙手放裝,即在前一 腳在後,膝蓋做替,此時身 體查心前等,發體盡量保持 穩定,等候「起跑」口令起 跑。 2. 數學,進於一 前頭 助。 一 如								動作要領:			
就位」口令,走到起跑線 後,雙手放鬆,一颗化的一 體重心前移,身體盡量係持 穩定,等緩「起跑」口令 地應。 (2)地跳、跨到「起迎」口 令後,後腳供達商抬。前腳 用力後蹬。而臂前後快達擺 動。 3. 教師提醒學生起跑後加 達要欄: (1)起跑衙出後,不要馬上 抬起頭,以免降低前進推動 的力量。 (2)雨臂以股部為中心、半 提拳擺動,可以認助身體重 心前移動雙腳向前跨出。 (3)地跑後,腳枯高向前跨 出,可加速向前跨。 4. 該學生自行練習,教師視 狀況等处指導。 1. 軟件 1. 數師論動作標準的學生 出列示範。 2. 教師請聯作標率的學生 出列示範。 2. 教師請專生進行緩和 運動,並聲表學習心得。								(1)各就位:站立式起跑法			
後、雙手放鬆、一腳在前一腳在後、膝蓋微彎、此時身體重心前移、身體盡壓所持。 多體盡空所持。 60								並沒有預備口令,聽到「各			
聯在後、膝蓋微彎,此時身 體重心前移,身體盡量保持 穩定、等候「起跑」口令起 跑。 (2)起跑。聽到「起跑」口 令後、後腳快遠前拾,前腳 用力後蹬。雨臂前後快遠擺 動。 2. 詩學生進行練器 3. 教師提醒學生起跑後加 這要領: (1)起跑街出後,不要馬上 括起頭,以免降低前進推動 的力量。 (2)兩臂以股部為中心,半 提拳擺動,可以隔)身體重 心前移和雙腳向前跨出。 (3)起跑後,腳枯高向前跨 出,可加速向前跑。 4. 詩學生自行練習,教師視 級沉予以指導。 入、蘇各活動 1. 教師諸勢作標準的學生 出列示範。 2. 教師指導學生進行緩和 運動,並發表學習心得。								就位」口令,走到起跑線			
體重心前移,身體盡量保持 穩定,等候「起跑」口令起 跑。 (2)起跑: 聽到「起跑」口 令後,後腳快遠前拾,前腳 用力後蹬。兩臂前後快遠擺 動。 2. 請學生進行練習。 3. 教師报燈坐起跑後加 達要領: (1)起跑街出後,不要馬上 抬起頭,以及降低高速推動 的力量。 (2)兩臂以腰部為中心,半 握拳裡動,可以協助身體重 心前移和雙腳向前跨出。 (3)起跑後,腳抬高向前跨 出,可加速向前跑。 4. 請學生自行練習,教師視 狀況予以指導。 入、蘇合活動 1. 教師請動作標準的學生 出列示範。 2. 數師指導學生進行緩和 變動,並發表學習心得。								後,雙手放鬆,一腳在前一			
総定、等候「起跑」口令起跑。 (2)起始:聽到「起跑」口令後,後腳快速前抬,前腳用力後蹬。雨臂前後快速擺動。 2.請學生進行練習。 3.教師提騾學生起跑後加速要領: (1)起跑衡出後,不要馬上抬起頭,以免降低前進推動的力量。 (2)兩臂以腰部為中心、半摄拳擺動・可以隨助身體重心消移和雙腳向前跨出。 (3)起跑後,腳拍高向前時出,可加速向前跑。 4.請學生自行練習,教師視狀况于以指導。 入、藥合活動 1.教師請動作標準的學生出列示範。 2.教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。								腳在後,膝蓋微彎,此時身			
総定、等候「起跑」口令起跑。 (2)起始:聽到「起跑」口令後,後腳快速前抬,前腳用力後蹬。雨臂前後快速擺動。 2.請學生進行練習。 3.教師提騾學生起跑後加速要領: (1)起跑衡出後,不要馬上抬起頭,以免降低前進推動的力量。 (2)兩臂以腰部為中心、半摄拳擺動・可以隨助身體重心消移和雙腳向前跨出。 (3)起跑後,腳拍高向前時出,可加速向前跑。 4.請學生自行練習,教師視狀况于以指導。 入、藥合活動 1.教師請動作標準的學生出列示範。 2.教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。								體重心前移,身體盡量保持			
跑。 (2) 走跑 」 口 令後、後腳快速前抬,前腳 用力後蹬。兩臂前後快速擺 動。 2. 請學生進行練習 3. 教師提醒學生起跑後加 速要領: (1) 走跑衛出後,不要馬上 抬起頭,以免降低前追推動 的力量。 (2) 兩臂以腰部為中心,半 握拳擺動,可以為聯身間查 心前移和雙腳向前跨出。 (3) 走跑後,腳形高向前跨 出,可加速向前跨。 出,可加速向前跨。 4. 請學生自行練習,教師視 狀況予以指導動 1. 教師請動作標準的學生 出列示範。 2. 教師指等學生進行緩和 運動,並發表學習心得。								穩定,等候「起跑」口令起			
(2)起跑:聽到「起跑」口 今後,後腳快遠前於,前腳 用力後蹬。兩臂前後快速擺 動。 2. 請學生進行練習。 3. 教師提醒學生起跑後加 速要領: (1)起跑衡出後,不要馬上 抬起頭,以兔降低前连推動 的力量。 (2)兩臂以腰部為中心,半 握奉擺動,可以協助身體重 心前移和雙腳向前跨出。 (3)起跑後,新雙腳向前跨出。 (3)起跑後,那格高向前跨 出,可加速向前跑。 4. 請學生自行練習,教師視 狀況予以指導。 入、練合活動 1. 教師請動作標準的學生 出列示範。 2. 教飾指導學生進行緩和 運動,並發表學習心得。											
令後、後腳快速前抬、前腳 用力後蹬。雨臂前後快速擺 動。 2. 請學生進行練習。 3. 教師提醒學生起跪後加 速要領: (1) 起跑衡出後,不要馬上 抬起頭,以免降低前進推動 的力量。 (2) 雨臂以腰部為中心,半 握拳擺動,可以協助身體重 心前移和雙腳向前跨出。 (3) 起跑後,腳抬高向前跨 出,可加速向前跑。 4. 請學生自行練習,教師視 狀況予以指導。 入、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生 出列示範。 2. 教師指導學生進行緩和 運動,並發表學習心得。								(2)起跑:聽到「起跑」口			
用力後瞪。兩臂前後快速擺動。 2. 請學生進行練習。 3. 教師提醒學生趣跑後加速要領: (1) 趣跑衡出後,不要馬上抬起頭,以免降低前進推動的力量。 (2) 兩臂以腰部為中心,半 握拳擺動,可以協助身體重心前移和雙腳向前跨出。 (3) 趣跑後,腳抬高向前跨出,可加速向前跑。 4. 請學生自行練習,教師視											
動。 2. 請學生進行練習。 3. 教師提醒學生起跑後加 速要頓: (1)起跑衝出後,不要馬上 抬起頭,以免降低前進推動 的力量。 (2)兩臂以腰部為中心,半 握拳擺動,可以協助身體重 心前移和雙腳向前跨出。 (3)起跑後,腳柏高向前跨 出,可加速向前跑。 4. 請學生自行練習,教師視 狀況予以指導。 八、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生 出列示範。 2. 教師請專件標準的學生 出列示範。 2. 教師請專學生進行緩和 運動,並發表學習心得。											
2. 請學生進行練習。 3. 教師提醒學生起跑後加速要領: (1)起跑衝出後,不要馬上抬起頭,以免降低前進推動的力量。 (2)兩臂以腰部為中心,半 握拳擺動,可以協助身體重心前移和雙腳向前跨出。 (3)起跑後,腳抬高的前跨出,河九速向前跑。 4. 請學生自行練習,教師視狀況予以指導。 八、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生出列示範。 2. 教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。											
3. 教師提醒學生起跑後加速要領: (1)起跑衝出後,不要馬上抬起頭,以免降低前進推動的力量。 (2)兩臂以腰部為中心,半握拳擺動,可以協助身體重心前移和雙腳向前跨出。 (3)起跑後,腳枯高向前跨出,可加速的前跑。 4. 請學生自行練習,教師視狀况予以指導。 入入、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生出列示範。 2. 教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。								1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			
速要領: (1)起跑衝出後,不要馬上 抬起頭,以免降低前進推動 的力量。 (2)雨臂以腰部為中心,半 握拳擺動,可以協助身體重 心前移和雙腳向前跨出。 (3)起跑後,腳抬高向前跨 出,可加速向前跑。 4. 請學生自行練習,教師視 狀況予以指導。 入、綜合活動 、八、綜合活動作標準的學生 出列示範。 2. 教師指導學生進行緩和 運動,並發表學習心得。											
(1)起跑衝出後,不要馬上 抬起頭,以免降低前追推動 的力量。 (2)雨臂以腰部為中心,半 握拳擺動,可以協助身體重 心前移和雙腳向前跨出。 (3)起跑後,腳抬高向前跨 出,可加速向前跑。 4.請學生自行練習,教師視 狀況予以指導。 八、綜合活動 1.教師指動作標準的學生 出列示範。 2.教師指導學生進行緩和 運動,並發表學習心得。											
抬起頭,以兔降低前進推動的力量。 (2)雨臂以腰部為中心,半握拳擺動,可以協助身體重心前移和雙腳向前跨出。 (3)起跑後,腳抬高向前跨出,可加速向前跑。 4.請學生自行練習,教師視狀況予以指導。 入、綜合活動 1.教師請動作標準的學生出列示範。 2.教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。								- · · · ·			
的力量。 (2)雨臂以腰部為中心,半握拳擺動,可以協助身體重心前移和雙腳向前跨出。 (3)起跑後,腳抬高向前跨出, 山,可加速向前跑。 4.請學生自行練習,教師視狀況予以指導。 水、綜合活動 1.教師請動作標準的學生出列示範。 2.教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。											
(2)兩臂以腰部為中心,半 握拳擺動,可以協助身體重 心前移和雙腳向前跨出。 (3)起跑後,腳抬高向前跨 出,可加速向前跑。 4.請學生自行練習,教師視 狀況予以指導。 八、綜合活動 1.教師請動作標準的學生 出列示範。 2.教師指導學生進行緩和 運動,並發表學習心得。								The state of the s			
握拳擺動,可以協助身體重 心前移和雙腳向前跨出。 (3)起跑後,腳抬高向前跨 出,可加速向前跑。 4.請學生自行練習,教師視 狀況予以指導。 八、綜合活動 1.教師請動作標準的學生 出列示範。 2.教師指導學生進行緩和 運動,並發表學習心得。											
心前移和雙腳向前跨出。 (3)起跑後,腳抬高向前跨出,可加速向前跑。 出,可加速向前跑。 4. 請學生自行練習,教師視狀況予以指導。 八、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生 出列示範。 2. 教師指導學生進行緩和 運動,並發表學習心得。											
(3)起跑後,腳抬高向前跨出,可加速向前跑。 4.請學生自行練習,教師視狀況予以指導。 八、綜合活動 1.教師請動作標準的學生出列示範。 2.教師指導學生進行緩和 運動,並發表學習心得。											
出,可加速向前跑。 4.請學生自行練習,教師視 狀況予以指導。 八、綜合活動 1.教師請動作標準的學生 出列示範。 2.教師指導學生進行緩和 運動,並發表學習心得。											
4. 請學生自行練習,教師視 狀況予以指導。 八、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生 出列示範。 2. 教師指導學生進行緩和 運動,並發表學習心得。			1								
狀況予以指導。 八、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生 出列示範。 2. 教師指導學生進行緩和 運動,並發表學習心得。			1								
八、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生 出列示範。 2. 教師指導學生進行緩和 運動,並發表學習心得。			1								
1. 教師請動作標準的學生 出列示範。 2. 教師指導學生進行緩和 運動,並發表學習心得。			1								
出列示範。 2. 教師指導學生進行緩和 運動,並發表學習心得。			1					1			
2. 教師指導學生進行緩和 運動,並發表學習心得。			1								
運動,並發表學習心得。											
			1								
第二週 單元一成長 1 健體-E-A2 具備 1a-II-1 Aa-II-1 1.能了解各項身體的 一、小寶寶誕生了 1.問答:能說 【生命教			ļ								
	第二週	單元一成長	1	健體-E-A2 具備	1a-II-1	Aa-II-1	1. 能了解各項身體的	一、小寶寶誕生了	1. 問答: 能說	【生命教	

時光機	探索身體活動與	認識身	生長發	特徵是遺傳的結果。	1. 教師提問: 為什麼寶寶的	出自己身上	育】	
活動1 我從	健康生活問題的	心健康	育的意	2. 能體會媽媽生產的	身體特徵會長得像爸爸和	遺傳自爸爸	生 E2 理解	
哪裡來	思考能力,並透	基本概	義與成	辛勞並心存感激,進而	媽媽?	和媽媽的特	人的身體與	
	過體驗與實踐,	念與意	長個別	懂得愛護自己的身體。	2. 教師說明: 我們的身體特	徵。	心理面向。	
	處理日常生活中	義。	差異。		徵,有一半得自爸爸、一半	2. 發表: 能提		
	運動與健康的問	2b-II-1			得自媽媽,例如:頭髮、眼	出減輕父母		
	題。	遵守健			睛和皮膚的顏色、鼻子的形	辛勞的方法。		
		康的生			狀或笑容等,都和遺傳有	3. 實作:能寫		
		活規範。			嗣。	下「感謝的		
					3. 請學生利用帶來的親子	話」和「愛護		
					合照,和同學們分享自己身	自己的健康		
					上遺傳自爸爸和媽媽的特	行動」表達對		
					徵。	父母或照顧		
					4. 教師統整說明:身體的各	者的心意。		
					項特徵都是遺傳的結果,不	4. 實作:能完		
					管自己長得如何,都是世界	成採訪父母		
					上獨一無二的個體。	或家人的任		
					二、迎接新成員	務。		
					1. 教師說明:家中如果有小			
					寶寶誕生,會讓原本規律的			
					家庭生活產生很大的變化。			
					2. 請學生分組討論並分			
					享:面對家中新成員的誕			
					生,可以做哪些事來減輕父			
					母的辛勞?			
					3. 教師鼓勵學生分擔家中			
					的工作,以適當的方法協助			
					父母。			
					4. 配合課本第13頁小試身			
					手——小小記者會活動設			
					計,請學生回家完成採訪任			
					務。			
					三、愛要大聲說			
					1. 配合課本活動設計,請學			
					生寫下「感謝的話」和「愛			
					護自己的健康行動」,讓父			
					母或照顧你的家人了解你			

							三、統 一、統 一、統 一、統 一、統 一、統 一、統 一、大 一、大 一、大 一、大 一、大 一、大 一、大 一、大			
给 一 沺	器 ニ . ♪ E	1	(中國 F A O 日 / 比	10 11 1	Ao II 1	1 处长~~ 关 白 雕 日 1 办 127	2. 教師指導學生進行緩和 運動,並發表學習心得。	1 明然,从公	7.4. A. W.	
	單元一成長 時光機 活動2成長 的奧妙	1	健是-A2 A2 展體 是一E-A2 医糖素 化	1a-II-1 認心基念義 2b-II-1 身康概意 II-1 健生範	Aa-II-1 生長前與個異 差異	1. 能知道身體是按照 頭部、軀幹、四肢的順 序發展。 2. 能了解生長速度有 個別差異,明白每個 都是獨特的個體。	一、身體變變 1.請學生發表自己多大會 學生發表自己多分身 會是不可 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一。 一、 一。 一、 一、 一、 一、 一、 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。	序發展。 2. 自評:能關	【生命教 育】 生 E2 理解 人 理面向。	

第三	單補活協力 重補 活協力	2	健同在康人爭員心 E-C2 感動之作康 是一位育活中、與,。 其受和於平隊進 與東義成身	2c表進合善動3c表合作 II-望隊友互為II聯動能	Cb-II-2 動Ga-II-2 連會I-1與間的。	1. 學會接力跑的動作 技巧,並與他人合作完 成目標。 2. 義。	3.以能二1.體生2.享高睡3.特一充習一教動作二教目公力2.技棒後伸開彎棒3.習物不也、教重長請:?眠教的樣足慣、師,。、師,尺和教巧時端直,。。請傳整速得無問少都分些:量整,要、能活學強棒常:千接解意盡棒掌四後。所屬更更二:?一組方營運:生養天健動生腿動見四六力並事量時向指,身漸多的目班樣討法養動每長成天康 進部 作的百百。示項握,上併順一會發更 的同?並以衡。人度養動大 伸伸 領力尺尺 傳例接手虎,換 建合發更 的同?並以衡。人度養動大 伸伸 領力尺尺 傳例接手虎,換 進帝 身學 分幫、 都也均等。 展展 跑、接 接如力臂口微左 行的 要接公公 範,在右,攏勢 組合於 身學 分幫、 都也均等。 居展 距 項八1. 棒:棒向張向手 練會功。 與	1. 確棒2. 他力3. 競運貨做技觀人。觀賽動作出巧察合 察中家能接 能接 能現神	【育 安自體 教 解	
							图傳接棒動作。 三、原地傳接棒 1. 教師說明原地傳接棒活			

T T		
		動方式:
		(1)六人一組, 兩兩相距約1
		大步,進行原地傳接棒。
		(2)傳棒者以左手傳棒,由
		上而下輕敲接棒者的右手。
		(3)接棒者右手臂向後伸
		直,在腰部上方用反掌接
		棒。接棒後換左手握棒。
		教師教導學生傳接棒動作
		口訣「我喊接你伸手,虎口
		張開手舉高,握緊換手不掉
		棒。」以加強熟練動作要領。
		2. 請學生分組進行練習。
		3. 教師引導學生完成傳接
		後,全體向後轉,再練習一
		次。
		四、綜合活動
		1. 請動作表現優異的學生
		出列示範。
		2. 教師指導學生進行緩和
		運動,並發表學習心得。
		五、熱身活動
		教師指導學生進行伸展活
		動,並加強腿部的伸展動
		作。
		六、慢跑傳接棒
		1. 教師說明慢跑傳接棒活
		動方式:
		(1)全班分成數組。
		(2)各組組員間相距約10公
		尺,進行慢跑傳接棒練習。
		2. 請學生分組進行練習。
		3. 請小組同學共同討論並
		發表:如何做好傳棒與接棒
		的動作?
		4. 教師說明:藉由慢跑傳接
		棒練習可體驗動態中傳接

							棒的感覺。 5.教師引導學生逐漸增加 傳接棒速數。 6.教棒速制。 6.教育學學 6.教育 6.教育 6.教育 6.教育 6.教育 6.教育 6.教育 6.教育			
第四週	單時活的變化 人名	1	健探健思過處運題健運之能應運際世界大學、 是-A2 活問,實生康 -E 體關能在、通 是 1 與常健 -B 育符以生保上 具動題並踐活的 具健知理中與 供與的透,中問 備康 心的人	1a-I 認心基念義3b能導現的溝動I-1 身康概意 I-3,本際互能	Aa-II-2 人階展序受 。	1. 能關懷和照顧家中的老年以健康的態度 医野老化。 2. 能以健康的態度 图 對老化。 3. 能以的一生各階段的變化。	一九、大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大	1. 出觀的問人的語名,我們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們	【育生人心【育家對的感生】E的理家】E7 庭心和理體向教表成與解與。 達員情	

							2. 變(1)學不) (2) 著越、) (2) 著越、) (2) 等期 (4) 身中及統生 (2) 等期 (4) 身来跳童小展展的的一生增渴期成的。似身是不知的。从是不会的人,是是不会的人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是一个人,是是一个人,是是一个人,是是一个人,是是一个人,是是一个人,是一个人,			
							化的現象,動作變慢、活動量減少。 3.教師統整:不同的人生階			
							力的發展上也有差異,鼓勵 學生隨著年齡的增長,能力 也會提升,除了照顧自己 外,也要多幫助別人。			
第四週	單元五運動 補給站	2	健體-E-C2 具備 同理他人感受,	2c-II-2 表現增	Cb-II-2 學校運	1. 學會接力跑的動作 技巧,並與他人合作完	一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活	1.實作:能正確做出傳接	【安全教 育】	_

活動2同心	在體育活動和健	進團隊	動賽會。	成目標。	動,並加強腿部的伸展動	棒技巧。	安E6 了解	
協力	康生活中樂於與	合作、友	Ga-II-1	2. 明瞭運動精神的意	作。	2. 觀察: 能與	自己的身	
100 74	人互動、公平競	善的互	跑、跳與	義。	二、接力賽規則說明	他人合作接	豐。	
	争,並與團隊成	動行為。	行進間	34	教師說明傳接棒注意事項:	カ。	7434	
	員合作,促進身	3c-II-1	投擲的		1比賽時,傳接棒者在交棒	3. 觀察:能在		
	心健康。	表現聯	遊戲。		後要留在原跑道上。	競賽中展現		
		合性動			2 傳接棒時要盡量避免速度	運動家精神。		
		作技能。			的減慢,所以接棒者一定要	Z33 3C1A 11		
		11 12 110			先助跑。			
					3接力線前後各10公尺為			
					「接力區」,若沒在接力區			
					完成交棒則算犯規。			
					三、接力賽			
					1. 教師依據學生能力進行			
					分組,以四人為一組。			
					2. 請學生進行四百公尺的			
					接力賽。			
					3. 師生檢討比賽結果,並評			
					估組內默契指數。			
					4. 教師引導學生討論如何			
					增加團隊默契。			
					5. 教師統整學生的意見,並			
					進行補充說明。			
					四、綜合活動			
					1. 請動作表現優異的學生			
					出列示範。			
					2. 教師指導學生進行緩和			
					運動,並發表學習心得。			
					五、熱身活動			
					教師指導學生進行伸展活			
					動,並加強腿部的伸展動			
					作。			
					六、觀察傳接棒			
					1. 班上分成兩大組,分站跑			
					道2、4道上。單數棒(第			
					一棒)從起點向左助跑出			
					發,繞過前方角錐後向回			

	跑,準備傳棒給雙數棒 (第
	二棒在起點準備),2. 第二
	棒向右助跑出發,聽到傳棒
	者喊接,接棒者才伸手反掌
	接棒,完成接棒後,需繞過
	前方角錐,向回跑,將接力
	棒給下一棒,以此類推。
	3. 各組的第1棒學生與第
	11 棒學生,互為觀察夥伴,
	第2與第12棒互為觀察夥
	伴,以此類推。互相觀察的
	夥伴,說出對方的優點與應
	改進的事項。
	七、討論何謂運動精神
	1. 教師指導學生進行緩和
	運動,並發表學習心得。
	2. 教師提問並引導學生發
	表:什麼是運動精神的表
	現?
	3. 教師統整學生的意見並
	說明:能服從裁判指示,遵
	守規則,盡全力參賽,勝不
	騎、敗不餒,就是運動精神
	的表現。
	4. 教師鼓勵學生在運動時
	展現運動精神。
	八、熱身活動
	教師指導學生進行伸展活
	動,並加強腿部的伸展動
	作。
	九、大隊接力規則
	1. 將學生分成兩組,每組再
	将學生分成單數棒與雙數
	棒兩小組,依棒次排隊。2.
	教師向學生說明大隊接力
	教師同字生説明大隊接刀
	(1)接棒位置:開始搶跑道

				後最序(2) 超險(3) 大棒成完即方為一三槍合表。動所在係。道發 公之區。保護, 如此 以此 以此 以此 以 , 內由 超, , 內由 超, , 內由 超, , 內 由 超, , 力於 程 否 傳 開 者 則 不 區 兩 必則接 廣 度 接 在 消 後 , 妨 不 不 道 數 優 在 消 後 , 妨 不 不 道 動 優 指 發 內 接 資 , 放 不 不 道 道 動 優 指 發 , 妨 不 不 道 道 動 優 指 發 , 妨 得 標 語 過 動 優 指 發 學 生 習 的 學 學 生 習 的 學 學 學 出 過 過 動 優 出 過 過 動 優 指 發 學 生 習 的 學 學 生 習 的 學 學 生 習 的 學 學 生 習 的 學 學 生 遇 近 前 , 前 不 前 所 近 一 一 三 抢 合 表 的 學 學 生 習 的 學 學 生 習 的 學 學 生 遇 近 的 學 學 生 習 的 更 的 學 學 生 習 的 學 學 生 習 的 更 的 學 學 生 習 的 更 的 學 學 生 習 的 更 的 學 學 生 習 的 更 的 學 學 生 習 的 更 的 學 學 生 習 的 更 的 學 學 生 習 的 更 的 學 學 生 習 的 更 的 更 的 更 的 更 的 更 的 更 的 更 的 更 的 更 的			
第五週 單元一成長 時光機 活動3 一生的變化	1 健體-E-A2 上子-A2 上子-A2 上子-A2 上型 上型 上型 上型 上型 上型 上型 上	念與意 義。 3b-II-2 能於引 導下,表 現基本 的人際	2 1.能關懷和照顧家中的老年人。 2.能以健康的態度面對老化。	一十十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	出尊重和關懷。 2.自評:能對 老年人表現 出尊重和關	【育生人心【育家對的感命 EE的理家】EE家關。和 理體向教 表成與解與。 達員情	

1.			1	T	ı		T	T	T	1	
第五週 單元五運動								1. 教師提問:和爺爺、奶奶			1
第五選 單元五運物 2 健體下42 其備 指於動為不過。 2 使體下42 其備 探索會體污動與 1 10年11日 認識數 指於站 海南 3 8 8 9 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9								相處時,能為他們做些什麼			
第五題 學元五運物 指於站 溶數 3 絕的 思考能力 數 機合與 發展 1 上 1 上 1 上 1 上 1 上 2 上 2 經歷-E-A2 其稱 位康生活中國								呢?			
現在年紀大了、更需要家人 物資網價。多花政時間的 情望。 二、小試身手—我的關懷 行動 1. 配合課文活動設計:前學 生於課堂上擬定開發情報查。 2. 清學生一週內執行開復 計畫 起見努力完成。下次 上讓時分享執行情形和開 機對東的反應。 四、小試身手—成長的印 記 1. 老師規明:每一個社會的 誕生都是令人喜悅的。成長 的過程中,可能保留了一些。 紀念新聞。或許並不管重。 但實後的意義與积漏方是 最珍貴的。並引擎學生寫下 對家人的感谢與稅漏。是 2. 指回家校一規款人為或 企作表記。意義與积漏方是 最珍貴的的意物。主并解 它代表的意義,下次上讓聯 來學校展不與同學分享。 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一								2. 教師統整並補充說明:爺			
第五週 平元五運動 指於的								爺、奶奶為家庭奉獻一生,			
# A D D D D D D D D D D D D D D D D D D								現在年紀大了,更需要家人			
情強								的愛與關懷。多花點時間陪			
特強								伴他們,更能增進彼此間的			
第五週 單元五運動 2 (
第五週 單元五運動 a								1			
第五週 單元五運動 2 模體-E-A2 具備 Id-II-I I [C-II-I I K)								• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			
# 全											
2. 請學生一週內執行關懷計畫,並且努力完成,下次上課時分享執行情形和關懷對象的反應。四、小試身手——成長的印記 1. 老師說明:每一個生命的誕生都是令人專悅的,成長的過程中。可能保留了一些紀念物品。或并並不賣重,但背後的意義與积福才是最珍貴的,並引導學生寫下對家人的或謝與稅福。2. 請回家找一找家人為我們国下的紀念物品,並了解它代表的意義,下次上课帶來學校展不與同學分享。一、熟身活動程序,在發展了與一個學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學											
計畫,並且努力完成,下次上課時分享執行情形和關懷對象的反應。 四八小試身手——成長的印記 1. 老師說明:每一個生命的誕生都是令人專悅的,成長的過程中,可能保留了一些紀念物品,或幹並不貴重,但背後的意義與視漏才是最珍貴的,並引導學生寫下對家人的感謝與视漏。 2. 請回家找一投家人為我們留下的紀念物品,並了解它代表的意義,下次上課帶來學校展示與同學分享。 「代表的意義,下次上課帶來學校展示與同學分享。」「大學會聽絕後迴旋程,不完了解它代表的意義,下次上课帶來學校展示與同學分享。」「大學會應應後一次,數多不數學的學學生進行熟身,加強手腕和腳踝中展。」「大學會應應後週遊學,數學學生進行熟身,加強手腕和腳踝中展。」「大學會應應後週遊學,數學學生進行熟身,加強手腕和腳踝中展。」「大學會應應後週遊學,數學學生進行熟身,加強手腕和腳踝中展。」「大學會應應是可能或是一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個											
第五週 單元五運動 補給站 活動 3 趣的 力量 健康生活問題的 思考能力, 進透 過體驗與實踐, 處理胃生活中 國 的 一											
第五週 單元五運動 程索身體活動與 作技能 動作軟 海衛與 生活問題的 为量 化聚焦 医心脏 人											
第五週 單元五運動 A											
第五週 單元五運動 相緣的											
第五週 單元五運動 補給站											
第五週 單元五運動 補給站 活動 3 繩的 力量 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 對的策 數作與 實理的策 , 處理日常生活中 對的策 制持 。 沒 是會團體跳繩基本 實 一								· =			
第五週 單元五運動											
第五週 單元五運動 補給站											
# T A U U U U U U U U U U U U U U U U U U											
第五週 單元五運動 2 健體-E-A2 具備 探索身體活動與 健康生活問題的 力量											
第五週 單元五運動											
第五週 單元五運動 補給站 活動 3 繩的 力量 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 習的策 1d-II-1 IC-II-1 認識動 民俗運 助作與 事接。 對作與 處理日常生活中 習的策 1.學會跳繩後迴旋 地、開合跳及蹲跳等個人跳法。 一、熱身活動 教師帶領學生進行熱身,加強手腕和腳踝伸展。 力能更強重的。 力量 大巧。 能和同學共同合作學 有一種,也是父母或祖父母 (2.實作:能與) 1.實作:跳繩 後迴旋跳、開合跳及蹲跳。 大腿手腕和腳踝伸展。 力能連續 8 下以上。 企動基本的保健。											
第五週 單元五運動 補給站 活動 3 繩的 力量 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 習的策 割作練 累的策 割作練 累的策 割作練 累的策 割作練 累的策 割作練 累的策 割作練 野作車 野的策 割作率 製 表示											
第五週 單元五運動 補給站 活動 3 繩的 力量 2 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 Id-II-1 認識動 作技能 動作與 事務。 Ic-II-1 認識動 作技能 動基本 動作與 事務。 1.學會跳繩後迴旋 跳、開合跳及蹲跳等個 人跳法。 2.學會團體跳繩基本 技巧。 能和同學共同合作學 一、熱身活動 教師帶領學生進行熱身,加 強手腕和腳踝伸展。 2.學會團體跳繩基本 1.教師說明:跳繩是民俗體 1.教師說明:跳繩是民俗體 以上。 6 1.實作:跳繩 後迴旋跳、開 合跳及蹲跳 均能連續 8 下 以上。 定動基本的 保健。											
第五週 單元五運動 2 健體-E-A2 具備 Id-II-1 Ic-II-1 I											
第五週 單元五運動											
補給站 探索身體活動與 健康生活問題的 力量 認識動 作技能 動基本 人跳法。 人跳法。 強手腕和腳踝伸展。 台跳及蹲跳 力量 思考能力,並透 過體驗與實踐, 過程所與 實踐, 處理日常生活中 図的策 動作練 習的策 表示 技巧。 1. 教師說明:跳繩是民俗體 以上。 以上。 保健。 1. 教師說明:跳繩是民俗體 育一種,也是父母或祖父母 2. 實作:能與	第五週	單元五運動	2	健體-E-A2 具備	1d-II-1	Ic-II-1	1. 學會跳繩後迴旋		1. 實作: 跳繩	【安全教	
活動 3 繩的 力量 健康生活問題的 皮養能力,並透 思考能力,並透 過體驗與實踐, 過程發生活中 習的策 作技能 動基本 動作與 動作與 動作練 事接。 技巧。		,									
力量 思考能力,並透 機念與 過體驗與實踐, 過體驗與實踐, 處理日常生活中 習的策 動作練 習的策 表示 表		活動3繩的		i -		-	-				
過體驗與實踐, 動作練 串接。 技巧。 1. 教師說明:跳繩是民俗體 以上。 保健。 處理日常生活中 習的策 能和同學共同合作學 育一種,也是父母或祖父母 2. 實作:能與 2.											
處理日常生活中 習的策 能和同學共同合作學 育一種,也是父母或祖父母 2.實作:能與				· ·				* *			
							· -				
				運動與健康的問	略。		羽。				

	1		1	ı	
	題。	3c-II-1	繩是公認的好運動,許多國	體跳繩遊戲。	
	健體-E-C2 具備	表現聯	家更極力推廣。	3. 觀察: 在團	
	同理他人感受,	合性動	2. 教師示範後迴旋跳,並說	體跳繩中,尊	
	在體育活動和健	作技能。	明要領:	重甩繩及合	
	康生活中樂於與	3d-II-2	(1)將跳繩往後拉,當繩緊	作同學。	
	人互動、公平競	運用遊	靠腳尖時,迅速往前上方甩		
	爭,並與團隊成	戲的合	繩。		
	員合作,促進身	作和競	(2)利用手腕旋轉力量,將		
	心健康。	爭策略。	繩子往後迴旋跳繩。		
	- 1/2/11	1 1/2 1	3. 學生散開練習。		
			三、進行闖關考驗		
			1. 複習一跳一迴旋、跑步跳		
			a動作。		
			2. 設置關卡:以角錐分為		
			2. 改且關下, 以內雖刀為 (1)原地一迴旋 10 下。		
			(2) 跑步跳繩。		
			(3)開合跳 10 下。		
			(4) 跑步跳繩。		
			(5)後迴旋8下。		
			(6)跑步跳繩。		
			(7)蹲跳8下。		
			3. 學生依序闖關,挑戰自		
			己。		
			4. 可輪流安排學生擔任關		
			主。		
			四、綜合活動		
			教師綜合結論,並進行緩和		
			運動。		
			五、熱身活動		
			教師帶領學生進行熱身,加		
			強手腕和腳踝伸展。		
			六、横掃千軍遊戲		
			1. 教師說明: 多人玩的團體		
			跳繩更有趣,且可以考驗大		
			家的團結合作。		
			2. 遊戲規則:		
			2. 超風玩N · (1)全班分成兩隊,各隊排		
			(1)		

(2) 持應效低、由輔而函入 抢救無應到關及。隊員則位 房原地施強國權。 (3) 應過輔是後、排應支給 最前面景。 (4) 各隊依戶進行、最先檢 完的隊任獲際。 (3) 高坡被問者字: (1) 怎樣可以接達完成進遊 是隊到處子? (一起連珠、 過去效成 最前面的方 式。 2) 解應及到 嚴前面的方 式。 1 A 雨為排煙舉一為 (傳建。你會 選擇哪種方式?為什麼? (無論哪個方法,等上溝 按即可) 七、提任左右繼連嫌聲 1. 表部不過人數應不同,或以予 實檢和個人數應不同,或以予 質檢查與 實施不個人數應不同,或以予 可檢查 致,雖繼要有前奏。並此則 隊合作了的數是是 要查该人物。用規定馬一 效,雖繼要有前奏。這出則 等合作了的數是馬一 交,雖繼要有前奏。這出則 等合作了的數是馬一 交,雖是自己們做死而是 是更 發達。 3. 學生然也終了, 也一就成多人一地經。 入、進行養越供施費 (4. 可一人應該多人一地經。 入、進行養越供施費 (4. 可一人應該多人一地經。 入、進行養越附随過 (4. 可一人應該多人一地經。 入、進行養越附随過 (4. 可一人應該多人一地經。 入、進行養越附随過 (4. 可一人應該多人一地經。 入、進行養越附随過 (4. 可一人應該多人一地經。 入、進行養國的政務。 (4. 可一人應該多人一地經。 入、進行養國的政務。 (4. 可一人應該多人一地經。 入、進行養國的政務。 (4. 可一人應該多人一地經。 入、進行養國的政務。 (4. 可一人應該多人一地經。 入、進行養國的政務。 (4. 可一人應該多人一地經。 入、進行養國的政務。 (4. 可一人應該多人一地經。 入、進行養國的政務。 (4. 可一人應該多人一地經。 入、之,是一個也能够可以 (4. 可一人應該多人一地經。 入、之,是一世被的成務。 (4. 可一人也成為分			1
格和跳線型機區。 (多)經過解定後,將絕定於 最前面隊員,這些別排及排 (14)各學校原進路。 3. 氟略提問思考: (1)為格可以檢定完成進避 免經別是不分 ((一起或職)、 超子放低等)。 (2)解釋型別最前面的方 式; 4. 兩人將應舉高,往前總。 B 更由其中一人傳通。 國籍哪種例方法,等先鴻通 好即可了)。 七、進行左右繼數攤購費 1. 較部示範動作並說明, 題以平 實伸重視的人態認同, 題以平 實伸重視的人態認同, 題以平 實伸重視。 那就要有節奏, 建且園 限合作, 才能與多有節奏, 建且園 限合作, 才能與多有節奏, 建且園 限合作, 才能與多百節奏, 建且園 配合、建則應關門學是重 要確應人物。 配鍵節奏是園 就, 班級要有節奏, 建則應關門學是重 要確應人物。 配鍵節奏是園 就, 學生的難解則學是重 要確應人物, 配鍵節奏是園 就, 可能與多百節奏, 建則之間 配合作, 如此應一 入, 地域學有能執強機會 1. 設置三重四個融經的 人。 也, 他 4. 可一人經減多人一起源。 人、一地應 人、一地應 人、地域學 一人地應。		成雨列縱隊。	
序原此或學過鑑。 (3)總過排尾後、將總交给 最前面隊員、迅速到排尾排 際。 (4)各條依序進行、最走輪 完的隊伍獲勝。 (3)為條打政快速完成並避 免該到經子(一起或職、 絕子放低等)。 (2)將應交到最前面的方 式: A 兩人將應舉高,住前此。 B 沒如與於式。等待應? (無論鄉明的方法,等先湯通 好即可分式。等待應? (無論鄉所說亦法。等先湯通 好即可為一數。 一個。 經和個人經歷不同,但, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個		(2)持繩放低,由排頭兩人	
(3) 應過排尾經 嚴。 (4) 各降 軟序 连行,最先輪 完的隊伍復勝。 3. 簽略疑問思考: (1) 怎樣可以供途元成益避 免赎到超子?(一起城縣、 超子放低等)。 (2) 將雖受到最前面的方 武: 馬內為鄉歷本高,往前遊。 B 交由其中一人傳遞。你會 這樣哪種方式?為什麼? (無論哪個方法,學生活達 好即可)。 七、施行左右穩重姚雙練習 1. 枚約不絕動作並說明: 現一人與應不同,應以子 實神直擺動,穩隨是高一 數。 該應要有節奏,該正則 所合所之, 一致, 該應要有節奏,或正則 所合所之, 一致, 於應理要有節奏, 並且則 所合所, 所以 所述 一致, 一致, 表 一致, 表 一致, 是 重 或人物, 是 不 是 一致, 是 重 或人物, 是 一 是		拖拉跳繩到排尾,隊員則依	
(3) 應過排尾機 將應定約 最前兩隊員,退達到維尾稱隊。 (4) 各隊依序遊行,最先輪突的隊伍獲勝。 3. 簽隊提問惠考: (1) 怎樣可以供達元成並避免除到超子?(一起或規、超手放稅等)。 (2) 將輕及到最前面的方式。 (2) 將輕及到最前面的方式。 (3) 為而从將驅裝高,往前跑。 B 及由其中一人傳递。你會道探哪種方式?為什麼? (無論哪個方法,平光流遊切戶時可)。 七、進行左右穩重姚曜晚費 1. 教師不絕動作並說明:應題不絕為,與應不同,應以子替伸直獲動,穩避之人,與應不再動作並說明:應與有所是,或以手對,或應與者所奏,該正國際合於一次,應應可奏,並且國際合於,用應與有學是重要或人物,應應所奏是關於。 (4) 如應所亦是的問題。 (5) 學生分組練到,這輪消擔往便移。 (4) 可一人應處身人一起跳。 (5) 學生分組練到 (6) 人。一起跳。 (6) 人。		序原地跳躍過繩。	
展。 (4) 各隊依序進行、最先輪 定的隊伍獲勝。 3. 策略提問思考: (1) 怎樣可以供達完成進避 免除到觀子?(一起吸班、 地子放低等)。 (2) 將飓及到最前面的方 式: A 病人將絕擊高,往前跑。 B 交由其中一人傳達,你會 這接哪樣方式,為什麼? (無論哪個於方式,等先港通 好即可)。 七、進行左右穩強跳團練習 1. 軟師不絕動作並說明,他 經和以此經不同。截以一 實際的重緩動,然還達度應一 鼓、與繩要有節奏。其直則 經和以此經不同。截以十 實伸直緩動,雖應其管度。 一 致,與應要有節奏。其直則 經不依,亦 表述,即 一 一 人數經歷學是要 要實施人物,但應節奏走問 發。 3. 學生分組練習 4. 可一一人雖成為美間 發來。 3. 學生分組練習 4. 可進行避過減機習 1. 設置三至四個減機問 於。 3. 學生分組練習 4. 可進行機遇減機費習 1. 設置三至四個減機関 6. 中心 5. 中心 6. 中心 6. 中心 6. 中心 7. 中心 7. 地域 6. 中心 8. 中心 8. 中心 9.			
序。 (4)各隊依序連行,最先輪 完約隊係復襲。 3. 策略提問患者: (1)怎樣可以快速完成並避 免除到經平分(一起城縣、 經平放低多)。 (2)對線(反到最前面的方 式: A 兩人將經舉高, 在前跑。 B 交由其中一人傳遞。你會 選擇哪種方式?為什麼? (無論而方法, 事先溝通 好即可)。 七、進行左右獨作並規則:思 經和個人謎既不同, 應以手 質介凝緩更有所。 選達後患— 致放 排煙速度是一 致放 排煙速度及一 致放 排煙速度及一 致放 用心能每天下。 2. 教師強調阻應同學是查 要實施人的、用心能每天下。 2. 教師強調配應同學是查 要實施人的、心能等。 3. 學生分組練習, 並輪流擔 在現應任務。 4. 可一人是機動裝漁練暫 1. 故置三至四個減經關 中、學生是與他變別方面、也達成、 入一進行機動裝漁練暫 1. 故置三至四個減經關 中、學生是可做減經過 2. 每個用速的方面、並度、			
(4) 各際依原連行,最先輪 完的隊伍復勝。 3. 豪略提问思考: (1) 怎樣可以快速完成逃避 東無對應之,(一起喊跳、 應子效低等)。 (2) 將繼及到最前面的方 式: A 雨,將繼擊高,往前跑。 B 交由其中一人傳遞。你會 選擇哪種方式?為析歷? (無論哪個方法·夢先澤通 對野可)。 七、進行左右擺建驗實數 (無治學面上,數學不是 對學的國人縣絕不同。應以手 臂伸直擺數。据達這應馬 一級,挑應是有一應與手 臂伸,直應的泰是直 服合作,才能跳更多下。 2. 教師與問題同學是重 要要減人物。但應的泰是關 鍵。 3. 學生分經線 習,並輸流榜 任思經任務。 4. 可一人姚成多人一起跳。 入,進行廣極廣極廣極轉置 1. 設置生產四個姚鄉稱 卡。學生線 超速循環			
完的隊伍獲勝。 3. 策略提問思考: (1)怎樣可以快速完成並避免雖好問題子?(一起或蹤、繩子放低等)最好動質 面的方式。 (2)將繩受到 最前面的方式。 由,將繩學高,往前跑。 B 交由其中一人傳遞。你會選擇哪種內方式。為什麼? (省縣論哪個方式。為什麼? (省縣論哪個方法。事充溝通好即可)。 七、進行左右穩遵鄉職數 體 過速度馬一 數,那通速度馬一 類,那通速度馬一 類,那通速度馬一 數,那通過速度馬一 數,那通過速度馬一 數,那通過速度馬一 數,那通過速度馬一 數,那通過速度馬一 數,那通過速度馬一 數,那通過速度馬一 數,那通過速度馬 一 2. 教師強那國門學是重 要灌溉人物,配閱節奏是開 鍵。 3. 學生分組練胃,並輸流播 任 思絕任務。 4. 可一人既或多人一起跳。 入、進行應對漢語 1. 設置三至四個班經開 卡,學生練習達備躍過。 2. 每個思胞的方向,速度、			
3、策略提問思考: (1) 无禁可以快速完成進避 免終到總承, 總子效低等)。 (2) 將總及到最前面的方式: A 兩人將總聚高, 往前跑。 B 交由其中一人傳遞。你會 選擇哪種方式?為什麼? (無論哪個方法, 事先溝通 好即可)。左右穩盪跳彈練習 1. 教師不絕動作並說明:用 總和個人跳總不同。總以手 背伸直擺動,擺滾邊底應一致,熟經要有節奏, 進且園 隊合作, 才能與更多下。 2. 教師幾更有節奏, 進且園 隊合作, 才能與見壓是 要 靈魂人物, 視聰節奏是 關鍵。 2. 教師幾則, 視聰節奏是 關鍵。 4. 可一人跳或多人一起跳。八、進行是配任務。 4. 可一人跳或多人一起跳。八、進行是四個經網間 卡,學生練智速機關體 1. 設置三至四個經網關 卡,學生練智速機關體 2. 每個肥絕的方向、速度、			
(1) 怎樣可以快速完成並避免殊到理子?(一起吸述、 是方然等等)。 (2) 將繩交到最前面的方式: 在內人鄉繩擊高,往前跑。 B 交由其中一人傳遞。你會選擇哪種方式?為什麼? (無論哪個方法,事先溝通好即可)。 七、進行左右擺攤釋練習 1、教師不動外進說明:甩繩和個人跳繩不同,應以手臂伸直擺動,擺立速應應一致,疑繩要有節奏,並且閱 際合作,將關門鄉門學是面 要靈鴻人物, 甩繩節奏是關鍵。 3. 學生分組練習,並輸流擔任甩繩任務。 4. 可,此或多人一起跳。 八、進行飛過洪流練習 1. 設置三至四個遊鴻驅關卡,學生練習過礦運過。 2. 每個甩繩的方面、速度、			
 免跡到總子?(一起喊跳、 - 地子放低等)。 (2)解雖交到最前面的方 式: A 兩人將繩舉高,往前跑。 B 交由其中一人傳意,你會 選择哪種方式?為什麼? (無論哪個方法,事先溝通 好即可。 七、進行左右獲量跳躍練習 1. 教師示絕動作並說明: 甩 - 地和個人挑總不同,應以手 臂伸直擺動,擺遷遠遠應一一 致,雖經每有節奏,並且閱 除合作,才能應更多下。 2. 教師強調甩總同學是重 要蜜魂人物,甩繩節奏是關 途。 3.學生分組練習,並輸流擔 任甩繩任務。 4. 可一人跳或多人一起跳。 八、進至三至四個號總關 卡,學生練習達頓環過。 2. 每個甩繩的方面、這麼、 			
 郷子放低等)。 (2)將經交到最前面的方式式: A 兩人將繩學高,往前跑。 B 交由其中一人傳遞、你會選擇哪種方式,為什麼? (無論哪個方法、事先溝通好即可)。 七、進行左右穩盪跳躍練習 1. 教師示談動作並說明: 电 繩和個人跳繩不同,應以手情伸直擺動,鑑遣速度應一致,跳繩要者節奏,並且團隊合作,才能跳更多下。 2. 教師強調見蠅同學是重要靈魂人物,現絕節奏是關鍵。 3. 學生分組練習,並輪流槽任用繩任務。 4. 可一人跳或多人一起跳。八、進行飛越洪流練習 1. 設置三至四個跳繩關卡,學生練智速債課過。 2. 每個用繩的方向、速度、 			
(2)將繩交到最前面的方式式: A 兩人將總擊高,往前跑。 B 交由其中一人傳遞。你會選擇哪種方式?為什麽? (無論哪個方法,事先澆適好即可)。 七、連行左右擺盪姚殫練習 1. 教師不範動作並說明。以手臂伸直擺動,聽過速度處一致,跳繩要有節奏,並且團隊合作,才能跳更多下。 2. 教師強調甩繩同學是重要意滅人物,甩繩節奏是關鍵。 3. 學生分組終習,並輪流擔任甩繩任務。 4. 可一人幾或多人一起跳。 八、進行飛越洪流練習 1. 設置三四個號繩閱 卡、學生練習過過。 2. 每個甩繩的方向、遠度、			
式: A 雨人將繩舉高,往前跑。 B 交由其中一人傳遞。你會 選擇哪種方式?為什麼? (無論哪個方法,事先溝通 好即可)。 七、進行左右權通跳彈練習 1. 教師示範動作並說明: 思 總和個人跳總不同,應以手 臂伸直擺動,擺遊應應一 致,跳繩更多下。 2. 教師強調見總同學是重 要實讓人物,見總節奏是關 鍵定。 3. 學生分組練習,並輸流榜 任用總任務。 4. 可一人挑或多人一起跳。 八、進行飛越洪流練習 1. 設置三至四個綠總關 卡,學生練習連續躍過。 2. 每個鬼鄉的方向、速度、			
A 兩人將總舉高,往前跑。 B 交由其中一人傳遞。你會 選擇哪種方式?為什麼? (無論哪個方法,事先溝通 好即可)。 七、進行左右獲達媒環練習 1. 教師示範動作並說明:思 總和個人跳繩不同,應以手 臂伸直擺動,擺盪速度應一 鼓次,跳繩要有節奏,並且園 隊合作,才聽進多下。 2. 教師發表是關 鍵。 要蜜魂人物,見繩節奏是關 鍵。 3. 學生分組練習,並輸流擔 任用總任務。 4. 可一人跳或多人一起跳。 八、進行飛越兴流練習 1. 設置三季如個跳繩關 卡,學生面個翻雞繩關 卡,學生面個翻雞繩關 卡,學生個個跳繩關			
B 交由其中一人傳遞。你會選擇哪種方式?為什麼? (無論哪個方法,事先漢通 好即可)。 七、進行左右擺盪跳躍練習 1. 教師示範動作並說明: 甩 總和和個人跳總不同,應以手一 實伸直擺動,擺邁速度應一級,跳總要有節奏,並且團 隊合作,才能跳更多下。 2. 教師強調甩總同學是重 要靈魂人物,甩繩節拳是關 鍵。 3. 學生分組練習,並輪流擔 任甩繩任務。 4. 可一人跳成多人一起跳。 八、進行飛越洪流練習 1. 設置三至四個跳絕關 卡,學生練習連續躍過。 2. 每個甩繩的方向、速度、		式:	
選擇哪種方式?為什麼? (無論哪個方法,事先溝通 好即可)。 七、進行左右擺盪跳彈練習 1. 教師示範動作並說明: 鬼總和個人跳繩不同,應以手 臂伸直擺動,擺盪速度應一 致,跳繩要有節奏,並且圍 隊合作,才能跳更多下。 2. 教師強調鬼繩同學是重 要靈魂人物, 鬼繩節奏是關 鍵。 3. 學生分組練習, 並輪流擔 任用趣任務。 4. 可一人跳或多人一起跳。 八、進行飛起洪流練習 1. 設置三星四個跳塊關 卡,學生練習連續躍過。 2. 每個鬼繩的方向、速度、		A 兩人將繩舉高,往前跑。	
選擇哪種方式?為什麼? (無論哪個方法,事先溝通 好即可)。 七、進行左右擺盪跳躍練習 1.教師示範動作並說明:甩繩和個人跳繩不同,應以手 臂伸直擺動,擺盪速度應一 致,跳繩要有節奏,並且圍 隊合作,才能跳更多下。 2.教師強調甩繩同學是重 要靈魂人物,甩繩節奏是關 鍵。 3.學生分組練習,並輪流擔 任用趣任務。 4.可一人跳或多人一起跳。 八、進行飛袖洪流練習 1. 設置三至四個跳繩關 卡,學生練習連續躍過。 2.每個甩繩的方向、速度、		B交由其中一人傳遞。你會	
(無論哪個方法,事先溝通 好即可)。 七、進行左右擺強跳躍練習 1. 教師示範動作並說明:思 總和個人跳總不同,應以手 質伸直擺動,擺邊達度應一 致,跳總要有節奏,並且團 隊合作,才能跳更多下。 2. 教師強調甩總同學是重 要要讓人物,思總節奏是關 鍵建。 3. 學生分組練習,並輸流擔 任用總任務。 4. 可一人跳或多人一起跳。 入、進行飛趙洪流練習 1. 設置三至四個掀繩關 卡,學生練習追續躍過。 2. 每個思總的方向、速度、			
好即可)。 七、進行左右擺盪跳躍練習 1. 教師示範動作並說明:用 總和個人跳繩不同,應以手 臂伸直擺動,擺盪速度應一 致,跳繩要有節奏,並且團 隊合作,才能跳更多下。 2. 教師強調用繩同學是重 要靈魂人物,甩繩節奏是關 鍵建。 3. 學生分組練習,並輪流擔 任甩繩任務。 4. 可一人跳或多人一起跳。 入、進行飛越洪流練習 1. 設置三至四個跳繩關 卡,學生練習連續躍過。 2. 每個甩繩的方向、速度、			
七、進行左右擺盪跳躍練習 1. 教師示範動作並說明:用 繩和個人跳繩不同,應以手 臂伸直擺動,擺盪速度應一 致,跳繩要有節奏,並且圍 隊合作,才能跳更多下。 2. 教師強調甩繩同學是重 要靈魂人物,甩繩節奏是關 鍵。 3. 學生分組練習,並輪流擔 任用繩任務。 4. 可一人跳或多人一起跳。 八、進行飛越洪流練習 1. 設置三至四個級繩關 卡,學生練習連續躍過。 2. 每個用繩的方向、速度、			
1. 教師示範動作並說明: 甩鄉和個人跳繩不同,應以手臂伸直擺動,擺邊速度應一致,跳繩要有節奏,並且團隊合作,才能跳更多下。 2. 教師強調甩繩同學是重要靈魂人物,甩繩節奏是關鍵。 3. 學生分組練習,並輪流擔任甩繩任務。 4. 可一人跳或多人一起跳。 八、進行飛越洪流練習 1. 設置三至四個跳繩關卡,學生練習連續躍過。 2. 每個甩繩的方向、速度、			
總和個人跳繩不同,應以手臂伸直擺動,擺盪速度應一致,跳繩要有節奏,並且團隊合作,才能跳更多下。 2. 教師強調甩繩同學是重要靈魂人物,甩繩節奏是關鍵。 3. 學生分組練習,並輪流擔任用總任務。 4. 可一人跳或多人一起跳。 八、進行飛越洪流練習 1. 設置三至四個跳繩關卡,學生練習連續躍過。 2. 每個甩繩的方向、速度、			
臂伸直擺動,擺盪速度應一致,跳繩要有節奏,並且團隊合作,才能跳更多下。 2. 教師強調用繩同學是重要靈魂人物,用繩節奏是關鍵。 3. 學生分組練習,並輪流擔任用總任務。 4. 可一人跳或多人一起跳。 八、進行飛越洪流練習 1. 設置三至四個跳繩關卡,學生練習連續躍過。 2. 每個用繩的方向、速度、			
致,跳繩要有節奏,並且團隊合作,才能跳更多下。 2. 教師強調甩繩同學是重要靈魂人物,甩繩節奏是關鍵。 3. 學生分組練習,並輪流擔任甩繩任務。 4. 可一人跳或多人一起跳。 八、進行飛越洪流練習 1. 設置三至四個跳繩關卡,學生練習連續躍過。 2. 每個甩繩的方向、速度、			
隊合作,才能跳更多下。 2. 教師強調甩繩同學是重要靈魂人物,甩繩節奏是關鍵。 3. 學生分組練習,並輪流擔任用繩任務。 4. 可一人跳或多人一起跳。 八、進行飛越洪流練習 1. 設置三至四個跳繩關卡,學生練習連續躍過。 2. 每個甩繩的方向、速度、			
2. 教師強調用繩同學是重要靈魂人物,用繩節奏是關鍵。 3. 學生分組練習,並輪流擔任用繩任務。 4. 可一人跳或多人一起跳。 八、進行飛越洪流練習 1. 設置三至四個跳繩關卡,學生練習連續躍過。 2. 每個用繩的方向、速度、			
要靈魂人物,甩繩節奏是關鍵。 3.學生分組練習,並輪流擔任甩繩任務。 4.可一人跳或多人一起跳。 八、進行飛越洪流練習 1.設置三至四個跳繩關 卡,學生練習連續躍過。 2.每個甩繩的方向、速度、			
鍵。 3. 學生分組練習,並輪流擔任用繩任務。 4. 可一人跳或多人一起跳。 八、進行飛越洪流練習 1. 設置三至四個跳繩關 卡,學生練習連續躍過。 2. 每個用繩的方向、速度、			
3. 學生分組練習,並輪流擔任用繩任務。 4. 可一人跳或多人一起跳。 八、進行飛越洪流練習 1. 設置三至四個跳繩關 卡,學生練習連續躍過。 2. 每個用繩的方向、速度、			
任甩繩任務。 4. 可一人跳或多人一起跳。 八、進行飛越洪流練習 1. 設置三至四個跳繩關 卡,學生練習連續躍過。 2. 每個甩繩的方向、速度、			
4. 可一人跳或多人一起跳。 八、進行飛越洪流練習 1. 設置三至四個跳繩關 卡,學生練習連續躍過。 2. 每個甩繩的方向、速度、			
八、進行飛越洪流練習 1. 設置三至四個跳繩關 卡,學生練習連續躍過。 2. 每個甩繩的方向、速度、		任甩繩任務。	
1. 設置三至四個跳繩關 卡,學生練習連續躍過。 2. 每個甩繩的方向、速度、		4. 可一人跳或多人一起跳。	
卡,學生練習連續躍過。 2. 每個甩繩的方向、速度、		八、進行飛越洪流練習	
2. 每個甩繩的方向、速度、		1. 設置三至四個跳繩關	
		卡,學生練習連續躍過。	
		2. 每個甩繩的方向、速度、	
		節奏盡量一致,以利學習。	

第六週 單元二健	表 1 健體-E-A1 J	備 2a-II-2 Fb-II-1	1 促進消化道健康。	3. 教師強調要領: (1) 繩離遠時往前跑。 (2) 繩到地面時跳躍。 九、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。 一、討論肚子痛的經驗	1. 問答: 能用	【家庭教	
满		康問題 康問題 康所帶於感 動型性。 2b-II-2 願意個人 手的可以 是 2b-II-2 原意個人 正 醫 2b-II-3 正 理 性。	3	1.框2.痛的學原 3.很分危可性必了二1.抽用感持是是 2.的容度 3.子來粉的紡盤 B 分	具說的2.斷類出感自肚型日子。:痛程的度,不是不是一个不是一个不是一个不是一个不是一个不是一个不是一个不是一个不是一个不是	育】 E13 定 以 以 以 的 。	

							享。			
第六	單補活運動 活運動 區	2	健探健思過處運題健同在康人爭員心體索康考體理動。體理體生互,合健體活力與常健 C人活中、與,。 I 人活中、與,。 I 人人活中、與,。 I 人人活的,實生康 2 感動樂公團促與動題並踐活的 具受和於平隊進與的透,中間 備,健與競成身	4a能常中健訊與4c了響參因擇體的計資-I於生,康、服-I解運與素提適運畫源I-日活用資品務1-影動的,以高能動與。	Cb-II-4 社動空場 電動與。	1. 認識並能評估社區的運動環境。 2. 了解正確的運動消費概念。	享一1.學2.行組於3.說資(1室(2動(3)) (2) (4社二與1.介和2.討些的3.加相起三動教校一選學資:地商資第同是教人經濟學, 2) (2) (4社二與1.介和2.討些的3.加相起三動教校一選學資:地商資第同是教人經濟學, 2) (4社三與新明場動動本不別求場設區為國際人會與於一個人。 (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4)	享社區的運 動資源,以及 參與經驗。	(育 家與相資 (方)	

	了解學校及社區所擁有的
	運動資源並加以利用。
	四、認識運動消費服務概念
	1. 配合課本第 82 頁, 教師
	説明提供運動消費服務的
	店家也屬於運動資源的一
	
	2. 教師引導學生發表: 自己
	居住的社區中,有哪些販賣
	運動產品的店家。
	五、了解正確的運動消費的
	概念
	1. 教師提問並引導學生發
	表:平常在哪些地方進行運
	動消費,以及店家選擇的原
	因為何?
	2. 教師配合課本第 83 頁,
	說明運動消費三部曲:
	(1)購買前:確認自己的需
	求、預算,並選擇值得信賴
	的商家。
	(2)購買時:詢問商品的相
	關資訊,比較材質和價錢,
	(3)購買後:發現商品有瑕
	疵或不適用,可要求退換。
	3. 請學生發表自己的運動
	消費經驗。
	4. 教師提問並引導學生發
	表:三項注意事項之重要性
	或意義。
	5. 學生演練正確的消費運
	動方法。
	6. 教師統整:選購運動商品
	時,要先確認自己的需求,
	選擇值得信賴的商家,並購
	買適用、安全的商品。若在

							消費上有任何疑問,可撥打		Ι	
							消費者服務專線——			
##				0 77 0	D1 17 4	4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1950,了解相關消費權利。	4	7 .h. h. h.	
第七週	單元二健康	1	健體-E-A1 具備	2a-II-2		1. 知道在肚子痛時正	一、判斷肚子疼痛部位	1. 問答: 能說	【家庭教	
	滿點		良好身體活動與	注意健	自我健	確就醫。	1. 教師說明消化道的主要	出三個以上	育】	
	活動1腸胃		健康生活的習	康問題	康狀態	2. 知道生活習慣與疾	器官和功能,並請同學依照	肚子痛的可	家 E13 熟悉	
	舒 服沒煩		慣,以促進身心	所帶來	檢視方	病的關係。	課本圖面觸摸自己腹部的	能原因。	與家庭生活	
	惱		健全發展,並認	的威脅	法與健		對應位置。	2. 問答: 能說	相關的社區	
			識個人特質,發	感和嚴	康行為		2. 教師說明: 腹腔中有許多	出家人在社	資源。	
			展運動與保健的	重性。	的維持		器官,肚子痛時感覺疼痛的	區中常去的		
			潛能。	2b-II-2	原則。		位置並從腹腔外觸摸定	診所或醫師		
			健體-E-B2 具備	願意改	Fb-II-3		位,可以幫助醫師判斷肚子	名稱。		
			應用體育與健康	善個人	正確就		痛的原因,做出更精確的判	3. 操作: 能依		
			相關科技及資訊	的健康	醫習慣。		斷。	照消化道器		
			的基本素養,並	習慣。			二、判斷就醫時機	官的位置從		
			理解各類媒體刊				1. 教師提問: 曾經因為什麼	腹腔外側找		
			載、報導有關體				原因肚子痛?每次肚子痛	出對應區域。		
			育與健康內容的				都有去看醫生嗎?除了肚			
			意義與影響。				子痛以外,還可能伴隨哪些			
			3477147 8				症狀?同學自由分享討論。			
							2. 教師總結:肚子痛可能有			
							生理及心理的因素,心理因			
							素可能是緊張焦慮;生理因			
							素可能是感染、消化道阻			
							塞、慢性病或消化功能不良			
							等,有些肚子痛的情况在排			
							便或放鬆後可以緩解,若持			
							續疼痛超過2小時以上且			
							疼痛感加劇,就要立刻就 醫。			
							三、了解飲食習慣與消化道			
							健康			
							1. 教師提問:大家每天都會			
							排便嗎?正常的糞便應該			
							是什麼樣子?同學自由發			
							表分享。			
							2. 教師提問:什麼是便祕?			

	1		T	1		1	T		Т	
							什麼原因會造成便祕?同			
							學自由發表分享。			
							3. 教師說明:良好的飲食習			
							慣可以幫助正常排便,促進			
							消化道健康,反之則容易使			
							身體累積毒素引發疾病。			
第七週	單元六歡樂	2	健體-E-A1 具備	1d-II-1	Cb-II-2	1. 認識運動會的儀式	一、講解運動會的基本概念	1. 問答: 能說	【法治教	
	運動會		良好身體活動與	認識動	學校性	與相關活動。	1. 請學生分享參加運動會	出運動會的	育】	
	活動1迎接		健康生活的習	作技能	運動賽	2. 透過團體合作與分	的經驗,再講解運動會舉辦	儀式、相關活	法E3 利用	
	運動會		慣,以促進身心	概念與	會。	工,解決運動會準備活	的目的。	動與訊息。	規則來避免	
			健全發展,並認	動作練		動的問題。	2. 利用課本圖片講解學校	2. 觀察: 能與	衝突。	
			識個人特質,發	習的策		3. 認識運動會相關比	運動會常見的儀式及其意	他人合作擬	【閱讀素養	
			展運動與保健的	略。		賽規則。	義,連結學生參與的經驗。	定運動會準	教育】	
			潛能。	2c-II-1		4. 能利用練習策略進	(1)運動員進場。	備計畫。	閱E2 認識	
			健體-E-A3 具備	遵守上		行運動會的準備活動。	(2)升會旗。	3. 問答: 能說	與領域相關	
			擬定基本的運動	課規範			(3)點燃聖火。	出運動會比	的文本類型	
			與保健計畫及實	和運動			(4)運動員宣誓。	賽規則的內	與寫作題	
			作能力,並以創	比賽規			二、講解體育表演活動與運	容。	材。	
			新思考方式,因	則。			動競賽	4. 學習單: 能		
			應日常生活情	2c-II-2			1. 透過課本圖片或學校過	完成運動會		
			境。	表現增			去運動會照片,介紹體育表			
			健體-E-B3 具備	進團隊			演活動與運動競賽類別,包	動單。		
			運動與健康有關	合作、友			括:			
			的感知和欣賞的	善的互			(1)大會舞、大會操。			
			基本素養,促進	動行為。			(2)田賽、徑賽。			
			多元感官的發				(3)趣味競賽。			
			展,在生活環境				(4)學校特色體育活動或社			
			中培養運動與健				團成果表演。			
			康有關的美感體				2. 學生分享自己參與的活			
			驗。				動經驗。			
			健體-E-C2 具備				三、認識運動會節目單			
			同理他人感受,				1. 引導學生透過運動會節			
			在體育活動和健				目單的閱讀可以了解運動			
			康生活中樂於與				會活動的項目。			
			人互動、公平競				2. 利用課本的運動會節目			
			爭,並與團隊成				單,讓學生將該校運動會活			
			員合作,促進身				動依據上一頁的分類方式			

心健康。	進行活動分類。
	3. 再提供學校去年運動會
	節目單,讓學生比較兩校運
	動會活動內容的差異。
	4. 請學生發表本校運動會
	的特色為何?
	四、講解運動會的準備活動
	1. 複習前一節課運動會常
	見的活動,再講解運動會前
	準備活動的重要性,強調可
	以依據班上同學的特點進
	行工作分配,互相協助,完
	成任務。
	學生發表自己可以擔任班
	運動會準備活動的哪些工
	作。
	立、连行達動青华備工作分 配表
	1. 利用課本講解運動會準
	備活動的工作內容,引導學
	生思考自己可以擔任哪些
	工作。
	2. 分組討論工作分配的依
	據為何,如依據活動類別分
	配、依照自己喜歡做的工作
	分配或是抽籤。
	3. 全班討論達成分配方式
	的共識後,再共同完成準備
	活動工作分配表。
	4. 教師統整這張分配表可
	以作為班上未來舉行運動
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	前規畫與工作分配,全班可
	以團結合作,提高運動會表
	現的目標。
	六、講解比賽規則的意義

							1. 講解 開門 開門 開門 開門 開門 明明 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一			
							進行,有效地達成全班共同的目標。 2.利用學習單,透過分組討論完成大會舞、趣味競賽、個人跑步競賽的練習計畫。 3.各組發表後再共同檢視			
							是否需要調整。			
第八週	單元二健康 滿點 活動1腸胃 服沒煩	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	2a-II-2 注意健 康問題 所帶來	Fb-II-1 自我健 康狀態 檢視方	培養促進消化道健康 的習慣。	一、消化道健康與疾病的關係 1. 教師提問:有吃壞肚子的經驗嗎?為什麼吃到不乾	1. 觀察:觀察 自己 以 自己。 狀態 2. 自評: 有良	【 家庭教 育】 家 E13 熟悉 與家庭生活	
	惱		健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。	的威脅 感和嚴 重性。 2b-II-2	法與健 康行為 的維持		淨的食物會生病呢?同學 發表分享。 2. 教師總結:人體的消化道 就像廚房水槽的水管一	好的 飲食習 慣。 3. 認知: 說出 消化道細菌	相關的社區資源。	

	•				_
健體-E-B2 具備	願意改	Fb-II-3	樣,每天有各種食糜(食物	與免疫力的	
應用體育與健康	善個人	正確就	消化後的粥狀物)經過,食	關係。	
相關科技及資訊	的健康	醫習慣。	糜中對人體有用的會被腸	4. 發表:說出	
的基本素養,並	習慣。		壁吸收,有害的部分則會被	自己促進消	
理解各類媒體刊			腸壁上的免疫系統消滅,而	化道健康的	
載、報導有關體			消化道內部長存許多種類	飲食習慣。	
育與健康內容的			的細菌,有些可以幫助食物	5. 問答: 能說	
意義與影響。			分解吸收,稱為益菌,有些	出情緒、睡	
			則會產生有毒的代謝物,稱	眠、運動等習	
			為壞菌。良好的飲食習慣能	慣對消化道	
			改善腸道環境,有利益菌生	健康的影響。	
			長,提升身體的免疫力。	6. 自評:執行	
			二、良好的飲食習慣	促進消化道	
			1. 勾選課本圖片,說出自己	健康的良好	
			有益消化道健康的飲食習	習慣。	
			慣並自由發表。		
			2. 教師說明飲食習慣和消		
			化道健康的關係,強調每日		
			飲食對人體免疫力的影		
			響,鼓勵學生養成良好的飲		
			習慣。		
			三、提升消化道健康的好習		
			慣		
			1. 教師提問: 為什麼有些人		
			在考試前容易肚子痛或拉		
			肚子呢?學生自由發表。		
			2. 教師說明: 消化道的健康		
			除了與消化道內的細菌生		
			態有關,也與消化道的蠕動		
			(消化道的自主運動)相		
			關。消化道的蠕動是自主		
			的,不受大腦的控制,但情		
			緒、睡眠及運動習慣會影響		
			到消化道的正常蠕動,例		
			如:緊張焦慮時會使消化道		
			的蠕動變慢,使消化道肌肉		
			收縮,降低排除糞便的能		

							力;而運動則會加速消化道 蠕動,加強排除廢物的能 力。因此,保持愉快的心 情、規律的運動、良好的睡 眠,這些好習慣可以強化消 化道正常蠕動的功能,幫助 人體排除廢物,提升免疫 力。			
第八週	單運活動 2 前 滾	2	健良健慣健識展潛健擬與作新應境健運的基多展中康驗健同在康人體好康,全個運能體定保能思日。體動感本元,培有。體理體生互上身生以發人動。上基健力考常 上與知素感在養關 上他育活動工體活促展特與 一本計,方生 B健和養官生運的 C人活中、1活的進,質保 3的畫並式活 3康欣,的活動美 2感動樂公具動習身並,健 具運及以,情 具有賞促發環與感 具受和於平偶與 心認發的 備動實創因 備關的進 境健體 備,健與競	1c認體的技3c表合作3c透體動運能現的活一調活動能II現性技II過活探動與正身動II身動作。II聯動能II身 索潛表確體。	Ia-II-1 滾撐與動作 基。	1. 認識使用與前後用數子的沒數的技能概念。 2. 認識的技能概念。	一事1.意盡保上等2.放3.前場定二險1.動如太使地後體休2.自危學、項講事量持運。請墊提,地。、行講作:寬重易,的息引已險生好與預講事量持運。請墊提,地。、行講作:寬重易,的息引已險生好,類,清事量持運。請墊提,地。、行講作:寬重易,的息引已險生好。對與了,一事1.意盡保上等2.放3.前場定二險1.動如太使地後體休2.自危學生好子的,要,上檢安見、流為群為,沒經是一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	1. 出技犯,不是不是不是不是不是不是的。 化多次,不是不是不是,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是	【品德教育】 居 E 3 溝 海	

第一年				I &			1	1.,			1
二、進行前漢觀之籍機需 1. 請解消流動的動作色括 支持、瑜禮和很顧「以及行 如合。 示能與講解支導動作。 (2)學部向上,雙腳前移靠 近手,練習變序是指身體的 穩度性。 2. 引導學生分類以作與練 習。 3. 兩人一無進行腳跟全 動作 他的課題實 腳移動靠前複雜的變質 腳移動靠前複雜的變質 腳移動靠前複雜的變質 腳移動亦前複雜的變質 腳移動亦所被動強的變質 一人支資背影。 如果定成前 流動動作,就必須讓液動的 力量液構的過乏有於。如果定成前 流動動作,就必須讓液動的 力量液構的過乏有於。如果定成前 流動動作,就必須讓液動的 力量凝透過頭部,就像產生液動 的所送到力。 2. 引導學生分組試作與練 習。 五、進行斜坡前液翻軟管 1. 來經外讓解析液凝動的作 的組合 至、進行斜坡前液翻軟管 1. 來經外讓解析液凝動的作 的組合 (2)增加 個子在側 的係護和推力 鐵驗完成所				爭,並與團隊成				練習時要牢記這些注意事			
1. 請解前深創的動作包括 支持、缩確和沒翻,可以先 分程練習個優動作,再進行 無念與講解支撑動作: (1)齊導、雙手支撑學備。 (2)臀部內上、雙腳前移靠 近手,線習雙一支損身體的 穩定性。 2.引等學生分組或作與練 習。 3. 兩人一組逐行腳跟靠 穩,線質支撑的認識數 一人支撐資部 添助線器整 腳形數這雙手。 四、進行前渡觸的波動練習 1. 複習之前空過等。 四、進行前渡過的感激前 後波翻動作,就必解某深動的 方面結婚於,就必解其深動的 力面結婚所,就必解其深動的 力面結婚所,就必用來是國的 透射過一個一個 面 面 可的是生。解 的前進行。所以身體 要盡量過頭那。 2. 引等學生分組或作與檢 智 5. 2. 引等學生分組或作與檢 智 6. 2. 引等學生分組或作與檢 智 6. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 3. 4. 4. 4. 5. 6. 6. 6. 6. 7. 6. 7. 6. 6. 6. 7. 6. 7. 6. 7. 6. 7. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8				員合作,促進身				項。			
支持、餘體和沒翻、可以是 分程練習個個動作,再進行 細合。 「前與無限支持如伴信。 (2)臀部向上、雙腳前移靠 逆手、蜂門雙手支撑身體的 務定性。 2.引導學生为維減作與練 習。 3. 兩人一組進行腳跟產 機會 數是按的應定性以及 一人支撑實部。協助練習雙 腳移動靠近變子。 四、進行腳滾動的線理時 後後與歐險、認用學成前 漫動動作,就公與讓混翻的 力量演稱的經費的方面演稱的發力,所以身體 要查重體體係顯示,學學在 電影過期所,就合產生菜類的的所資之為 的所資之為學生分離試作與檢 置。 五、進行斜坡前次分離 電影響的 (1)與專於 (2)以專案,雙手支持單係。 (2)學等的人上、變點可能看 (2)以專案,便手支持率係。 (2)以專案,便手支持率係。 (2)以專案,便手支持率係。 (2)以專案,便手支持率係。 (2)以專案,便手支持率係。 (2)以專案,使手支持率係。 (2)以專案,便手支持率係。 (2)以專案,便手支持率係。 (2)以專案,便手支持率係。				心健康。				三、進行前滾翻支撐練習			
分段練習個個動作,再進行 經合。 「花殿講解支撑動作: (1) 解妄,雙于支撑專體。 (2) 解哪向上、雙腳前移意 近手,餘習雙手支撑身體的 穩定性。 2. 引等學生分組或作與練 習。 3. 兩人一組近行腳跟靠 擬。餘習支撑的傷定性以及 一人支撑背部。協助練習雙 腳移動立雙等。 如、進行前渡翻的液翻練習 1. 複習也常學的的進行 後流翻於廠、說明要完成前 深翻動作或與深翻的 力量流暢的進行,所以身變 要盡量縮體像影球、學部位 置超速調形。就會產生濃翻 的前號動力。 2. 引等學生分組或作與練 習。 五. 進行轉旋前滾翻練習 1. 示範與消解前流翻動作 的組合: (2) 解等局流 翻動作 的組合: (2) 解等局上、雙聯前移產 近手,透過舒坡和同學在網 的條號和推力,體驗完成前 深劃的對係。								1. 講解前滾翻的動作包括			
分段練習個個動作,再進行 經合。 「花殿講解支撑動作: (1) 解妄,雙于支撑專體。 (2) 解哪向上、雙腳前移意 近手,餘習雙手支撑身體的 穩定性。 2. 引等學生分組或作與練 習。 3. 兩人一組近行腳跟靠 擬。餘習支撑的傷定性以及 一人支撑背部。協助練習雙 腳移動立雙等。 如、進行前渡翻的液翻練習 1. 複習也常學的的進行 後流翻於廠、說明要完成前 深翻動作或與深翻的 力量流暢的進行,所以身變 要盡量縮體像影球、學部位 置超速調形。就會產生濃翻 的前號動力。 2. 引等學生分組或作與練 習。 五. 進行轉旋前滾翻練習 1. 示範與消解前流翻動作 的組合: (2) 解等局流 翻動作 的組合: (2) 解等局上、雙聯前移產 近手,透過舒坡和同學在網 的條號和推力,體驗完成前 深劃的對係。								支撑、縮體和滾翻,可以先			
如今。 不範與講解支撑動作: (1)輝葵,雙手支撑準備。 (2)聲都向上,雙腳前形產 近手,條胃雙手支撑身機的 穩定性。 2.引導學生分組或作與練 習。 3. 兩人一組進行腳跟靠 繼、練音支撑的穩定性以及 一人支貨貨部。通於線雙 腳形動在設雙手。 四、進行輸發動的滾動練習 1. 複眉之前等變的縮體前 後深刻經驗,認明要完成前 液物動作,認以對應流動的 力量流暢的進行,所以身體 要盡型網份報政,聲都位 置壓超調解。於重生深動 的前進動力。 2. 引導學上分離或作與練 習。 五、進行輸及漸離機習 1. 不提與將附前激動物作 的組合: 便手支撑準備。 (2)擊等的上、變爭或性不 與手支撑準備。 (1)輝葵,雙手支撑準備。 (2)擊等的上、變爭的地和同學在側 的保護和推力,體驗完成前 浪動的動作。											
示範與請解支撑動作: (1)跨那向上、變手支撐單備。 (2)臀部向上、變子支撐單備。 (2)臀部向上、變子支撐身體的 穩定性。 2.引導學生分離減作與練 習。 3. 兩人一組進行腳跟靠機, 軟留 整個 數											
(1) 跨姿,雙手支撑準備。 (2) 骨部向上,雙腳前移靠 近天性。 2. 引導學生分組就作與練 習。 3. 雨人一組進行腳跟靠 繼,練習支撑的穩壓也以及 一人支撑背部,協助練習雙 腳移動靠近變等。 四、進行前接觸的蒸翻練費 1. 複習之前學過的縮體前 後滾翻驗條數。說明聚完成前 液線動動作。數分頻滾藻動的 力量流暢的進行,所以身體 要差查縮體係瑕珠,帶都值 量超過頭斯,等都值 量超過頭斯,等都值 量更過過頭斯,等都值 量更過過頭斯,等都值 量更過過頭斯。 2. 引導學生分組就作與練 3 五、進行對坡前滾翻練習 1. 示範與講解前流翻練習 1. 示範與講解前流翻動作 的組合: (1) 四聲,雙腳前移靠 近手,整過新坡向同學在例 的解認和數方。 (2) 聲響向上,雙腳前移靠 近手,整過新坡向同學在例 的解認和數方。											
(2)臀部向上,雙腳前移靠 近手,練習雙手支撑身體的 穩定性。 2.引導學生分銀試作與練 習。 3.兩人一無進行腳跟靠 機、練習支撑的穩定性以及 一人支撑背影為助練習 1.複習之前常、猶助練習 (發來翻動的滾翻練習 1.複習之前學過的體 沒細動所作,就必須顯混翻的 方量益過頭部,就自產生沒翻 的有一致,因為體 要盡量絕頭,所以身體 要盡量絕頭,就自產生溶翻 的前變數力。 2.引導學生分組試作與練 習。 五、進行斜坡前滾翻練習 1.示範與 2.引導學生分組試作與練 習。 近一,或過分性與 1.可與 2.引導學生分組試作與 2.引導學生分組試作與 2.引導學生分組試作與 2.引導學主分組試作與 2.引導學生分組試作與 2.引導學生分組試作與 2.引導學性分別可以 2.引導學性分別可以 2.引導學所沒 2.引導學所沒 2.引導學所沒 2.引導學所沒 2.引導學所沒 2.引導學所沒 2.引導學所沒 2.引導學所沒 3.引導學 4. 2.引導學所沒 3. 3. 3. 4. 4. 5. 5. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6											
近乎、練智雙手支持身體的 穩定性。 2. 引導學生分組就作與練習。 3. 兩人一組進行腳跟靠繼,練習支持骨部,協助練習雙腳移動靠近雙腳移動靠近襲子。 四、進行前滾動的激輸離習 1. 複響之兩學過的激輸體前後混動經驗,說明要完成前滾動動作,就與實際或與實際人職的 2. 動物 1. 表面與實際 1. 表面與實際 1. 表面與實際 1. 表面與實際 1. 表面與轉腳前混動動作的 2. 引等學生分組就作與練習 2. 引等學生分組就作與練習 2. 不範與轉腳前混動動作的組合: (1) 轉藥,變手支持準備。(2) 臀部向上,雙腳前移靠近手,透過針坡和同學在側的無力,變動的											
穩定性。 2. 引導學生分組試作與練習。 3. 兩人一組進行腳跟靠機,練習支資部,添助練習雙腳移動靠近雙手。 四、進行前滾翻的滾翻練習 1. 複習之前學過的機體前後滾翻經驗,說明要完成前滾翻動作,就必須讓滾翻的力量沒,所以身體要盡量纖體條顆球、附部位置超過頭輔,就會產生滾翻的前進動力。 2. 引導學生分組試作與練習。 五、進行轉坡前滾翻練習 1. 示疑與講解前該會產生滾翻的前途動力。 2. 引導學生分組試作與練習 1. 示疑與講解前該動動作的組合: (1) 與麥、雙手支撑準備。 (2) 臀部向上,雙腳前移靠近手,透過針坡和同學在側的銀複和報力,體驗完成前滾翻的動作。											
2.引導學生分組試作與練習。 3.兩人一組進行腳跟靠機,除習支撑的穩定性以及一人支撑背部,協助練習雙腳移動靠近雙手。 四、進行前滾動的滾翻練習 1.複習之前學過的縮鐵前後滾動經驗,說明要完成前滾繳輸給時,就可要完成前滾繳輸作,就必須整繳,就明要完成前滾繳制。 對學學生分組就行,所以身體要盡量縮鐵作類球,聲都值置超過頭部,就會產生滾翻的前前進動力。 2.引導學生分組就作與練習。 五、進行對坡前滾翻動作的組合: (1)轉奏,變手支撐準備。 (2)臀部向上,雙腳前移靠近手,透過針坡和同學在側的併裝和排力,體驗完成前滾翻動作。											
習。 3. 兩人一組進行腳跟靠 機,練習支撑的穩定性以及 一人支撑背部,傷助練習 腳移動靠近雙手。 四、進行前凍輸的液輸練習 1. 複習之所學過的總體前 後滾翻經驗,說明要完成前 滾翻動作,就必須讓滾翻的 力量流暢的進行,所以身體 要蓋室縮體懷頭球,臀部位 置超過頭部,就會產生滾翻 的前進動力。 2. 引導學生分組試作與練 習 1. 示範與講解前滾翻動作 的組合: (1) 對要,雙手支撑準備。 (2) 臀部向上,雙腳前移靠 近乎,透過斜坡和同學在側的保護和推力,體驗完成前 滚翻的動作。											
3. 兩人一組進行腳跟靠機,練習支撑的穩定性以及一人支撑背部,協助練習雙腳形勢靠近雙手。 四、進行前滾翻的滾翻練習 1. 複習之前學過的縮體前後振動變性,就此必須讓滾翻的的力量流暢簡體係,所以身體要盡過頭頭、臀部位置超過頭部力。 2. 引導學生分組試作與練習。 五、進行斜坡前滾翻練習 1. 示範與講解前滾翻動作的組合: (1) 轉奏,雙手支撐準備。 (2) 臀部向上,雙腳前移靠近手,透過斜坡和同學在側的保護和推力,體驗完成前滾翻動的作。											
機,練習支撑的穩定性以及 一人支撐背部,協助練習雙腳移動靠近變手。 四、進行前滾翻的滾翻練習 1.複習之前學過的縮體前 後滾翻經驗,認明要完成前 滾翻動作,就必須讓滾翻的 力量流暢的進行,所以身體 要盡量縮體像顆球,臀部位 置超週網,就會產生滾翻 的前進動力。 2.引導學生分組試作與練習。 五、進行斜坡前滾翻練習 1. 示範與講解前滾翻動作的組合: (1)蹲姿,雙手支撐準備。 (2)臀部向上,雙腳前移靠 近手,透過斜坡和月學在側的保護和推力,體輸完成前 滾翻的動作。								習。			
一人支撑背部,協助練習雙腳移動靠近雙手。 四、進行前滾翻的滾翻練習 1. 複習之前學過的縮體前 後滾翻經驗,說明要完成前 滾翻動作,就必須讓滾翻的 力量流暢的進行,所以身體 要盡量縮體像顆球,聲部位 置超過頭部,就會產生滾翻 的前進動力。 2. 引導學生分組試作與練 習。 五、進行斜坡前滾翻練習 1. 示範與講解前滾翻動作 的組合: (1) 蹲姿,雙手支撐準備。 (2) 臀部向上,雙腳前移靠 近手,透過斜坡和同學在側 的保護和推力,體驗完成前 滾翻的動作。								3. 兩人一組進行腳跟靠			
腳移動靠近雙手。 四、進行前旋輛的滾輛軟習 1.複習之前學過的縮體前 後滾翻經驗,說明要完成前 滚翻動作,就必須讓滾翻的 力量流暢的進行,所以身體 要盡量縮體優顆球、臀部位 置超過頭部,就會產生滾翻 的前進動力。 2.引導學生分組試作與練 習。 五、進行斜坡前滾翻軟 引.示範與講解前滾翻動作 的組合: (1)蹲姿,雙手支撑準備。 (2)臀部向上,雙腳前移靠 近手,透過斜坡和同學在側 的係護和推力,體驗完成前 滾翻的動作。								攏,練習支撐的穩定性以及			
四、進行前滾翻的滾翻練習 1. 複習之前學過的縮體前後滾翻經驗,說明要完成前滾翻動作,就必須讓滾翻的力量流暢的遊集,所以身體要畫量縮體係顆球、臀部位置超過頭部,就會產生滾翻的前進動力。 2. 引導學生分組試作與練習。 五、進行針坡前滾翻練習 1. 示範與講解前滾翻動作的組合: (1) 轉奏,雙手支撑準備。 (2) 臀部向上,雙腳前移靠近手,透過斜坡和同學在側的保護和推力,體驗完成前滾翻的動作。								一人支撐背部,協助練習雙			
1. 複習之前學過的縮體前 後滾翻經驗,說明要完成前 滾翻經驗,說明要完成前 滾翻的作,就必須讓滾翻的 力量強縮體像顆球,臀部位 置超過頭部,就會產生滾翻 的前進動力。 2. 引學學生分組試作與練 習。 五、進行斜坡前滾翻動作 的組合: (1)轉奏,雙手支撑準備。 (2)臀部向上,雙腳前移靠 近手,這過料坡和同學在側 的保護和推力,體驗完成前 滾翻的動作。								腳移動靠近雙手。			
1. 複習之前學過的縮體前 後滾翻經驗,說明要完成前 滾翻經驗,說明要完成前 滾翻的作,就必須讓滾翻的 力量強縮體像顆球,臀部位 置超過頭部,就會產生滾翻 的前進動力。 2. 引學學生分組試作與練 習。 五、進行斜坡前滾翻動作 的組合: (1)轉奏,雙手支撑準備。 (2)臀部向上,雙腳前移靠 近手,這過料坡和同學在側 的保護和推力,體驗完成前 滾翻的動作。								四、進行前滾翻的滾翻練習			
後滾翻經驗,說明要完成前 滾翻動作,就必須讓滾翻的 力量流暢的進行,所以身體 要盡量縮體像顆球,臀部位 置過頭部,就會產生滾翻 的前進動力。 2.引導學生分組試作與練 習。 五、進行斜坡前滾翻練習 1.示範與講解前滾翻動作 的組合: (1)蹲姿,雙手支撑準備。 (2)臀部向上,雙腳前移靠 近手,護過斜坡和同學在侧 的保護和推力,體驗完成前 滾翻的動作。											
滾翻動作,就必須讓滾翻的 力量流暢的進行,所以身體 要盡量縮體像顆球,臀部位 置超過頭部,就會產生滾翻 的前進動力。 2.引導學生分組試作與練 習。 五、進行斜坡前滾翻練習 1.示範與講解前滾翻動作 的組合: (1)蹲姿,雙手支撐準備。 (2)臀部向上,雙腳前移靠 近手,透過斜坡和同學在側 的保護和推力,體驗完成前 滾翻的動作。											
力量流暢的進行,所以身體要盡量縮體像顆球,臀部位置超過頭部,就會產生滾翻的前進動力。 2. 引導學生分組試作與練習。 五、進行斜坡前滾翻練習 1. 示範與講解前滾翻動作的名言: (1) 蹲麥,雙手支撑準備。 (2) 臀部向上,雙腳前移靠近手,透過斜坡和同學在侧的保護和推力,體驗完成前滚翻的作。											
要盡量縮體像顆球,臀部位置超過頭部,就會產生滾翻的前進動力。 2. 引導學生分組試作與練習。 五、進行斜坡前滾翻練習 1. 示範與講解前滾翻動作的組合: (1) 蹲姿,雙手支撐準備。 (2) 臀部向上,雙腳前移靠近手,透過斜坡和同學在側的保護和推力,體驗完成前滾翻的動作。											
置超過頭部,就會產生滾翻的前進動力。 2. 引導學生分組試作與練習。 五、進行斜坡前滾翻練習 1. 示範與講解前滾翻動作的組合: (1)蹲姿,雙手支撑準備。 (2)臀部向上,雙腳前移靠近手,透過斜坡和同學在側的保護和推力,體驗完成前滾翻的動作。											
的前進動力。 2. 引導學生分組試作與練習。 五、進行斜坡前滾翻練習 1. 示範與講解前滾翻動作的組合: (1)蹲姿,雙手支撐準備。 (2)臀部向上,雙腳前移靠 近手,透過斜坡和同學在側的保護和推力,體驗完成前 滾翻的動作。											
2. 引導學生分組試作與練習。 五、進行斜坡前滾翻練習 1. 示範與講解前滾翻動作的組合: (1)蹲姿,雙手支撐準備。 (2)臀部向上,雙腳前移靠近手,透過斜坡和同學在側的保護和推力,體驗完成前滾翻的動作。											
習。 五、進行斜坡前滾翻練習 1. 示範與講解前滾翻動作的組合: (1) 蹲姿,雙手支撑準備。 (2) 臀部向上,雙腳前移靠 近手,透過斜坡和同學在側的保護和推力,體驗完成前 滾翻的動作。											
五、進行斜坡前滾翻練習 1. 示範與講解前滾翻動作 的組合: (1)蹲姿,雙手支撐準備。 (2)臀部向上,雙腳前移靠 近手,透過斜坡和同學在側 的保護和推力,體驗完成前 滾翻的動作。											
1. 示範與講解前滾翻動作的組合: (1)蹲姿,雙手支撐準備。 (2)臀部向上,雙腳前移靠近手,透過斜坡和同學在側的保護和推力,體驗完成前滾翻的動作。											
的組合: (1)蹲姿,雙手支撐準備。 (2)臀部向上,雙腳前移靠 近手,透過斜坡和同學在側 的保護和推力,體驗完成前 滾翻的動作。											
(1)蹲姿,雙手支撐準備。 (2)臀部向上,雙腳前移靠 近手,透過斜坡和同學在側 的保護和推力,體驗完成前 滾翻的動作。											
(2)臀部向上,雙腳前移靠 近手,透過斜坡和同學在側 的保護和推力,體驗完成前 滾翻的動作。											
近手,透過斜坡和同學在側 的保護和推力,體驗完成前 滾翻的動作。											
的保護和推力,體驗完成前 滾翻的動作。								(2)臀部向上,雙腳前移靠			
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·								近手,透過斜坡和同學在側			
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·								的保護和推力,體驗完成前			
第九週 單元二健康 1 健體-E-A1 具備 4a-II-1 Bb-II-1 認識用藥五問的原則。 一、演示「用藥五問」 1. 問答:能說 【資訊教								滾翻的動作。			
	第九週	單元二健康	1	健體-E-A1 具備	4a-II-1	Bb-II-1	認識用藥五問的原則。	一、演示「用藥五問」	1. 問答: 能說	【資訊教	

满動 好厝:	2 健康	良好身性,全個運活的進,質人與與人類與與人類與人類與與人類與與人類與與人類與人類,以及人類,以及人類,以及人類,以及人類,以及人類,以及人類,以及人類,以及	能常中健訊與日活用資品。	藥健影全原社局物康響用則區。對的安藥與藥		1. 演課之人,與所用注明,與所用,與所用,與所用,與所用,與所用,與所用,與所用,與所用,與所用,與所用	出問2.購使問12.購使問2.購使問2.購使問到19.11.	育】 資E2 使用 資訊生的問題。	
						3. 教師統整:選購藥物是一種醫療消費的習慣,在消費前若能詳細詢問藥師,充分理藥品的相關資訊,就更能有效掌握藥物的療效。			
運動	六歡樂 2 會 2 前滾	健體-E-A2 是體 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1c-II-1 認體的技3c-II-1 身動作。-II-1 聯動能。	Ia-II-1 滾翻支 撐、平衡 與擺盪 動作。	1.表現前滾翻的聯合性動作技能。 2.透過前滾翻練習活動,表現正確安全的身體活動習慣。	一、進行前滾翻組合動作練習 1.複習上一節斜坡前滾翻的的重要概念,並讓學生分組練習一次。 2.示範與講解前滾翻動作: (1)雙腳立、雙手上舉準備。 (2)雙手撐地,蹲姿縮體, 臀部向上提高。	1.前合能 2.前活確體 1.前合能 2.前活確體表聯技 透習現身慣現身價	【安全教育】 安E7 探究 運動基本的保健。	

	擬與作新應境健運的基多展中康驗健同在康定保能思日。體動感本元,培有。體理體生基健力考常 E與知素感在養關 E 化育活本計,方生 B 3 康欣,的活動美 C 2 感動樂道及以,情 具有賞促發環與感 具受和於運及以,情 具有賞促發環與感 具受和於運	3c-II-2 透體動運能現的活 場后探對與正身動 索潛表確體。			(3)臀部前倒、後腦著地、 縮體滾動。 (4)持續縮體完成滾翻一 (5)雙腳著地、 (5)雙腳著地、 (6)併腿站立,雙手上舉 (6)併腿站立,雙手上舉 (6)併腿站立,雙手上舉 (6)併腿站立,雙手上舉 (4)數項至自主 (5)數據 (4)數項 (5)數據 (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6)			
第十週 單元二健康滿點 活動2健身好厝邊	爭員心 健良健慣健識展潛 並作康 E-A1 活的進,全個運能 與,。 A1 活的進,質保 團促 具動習身並,健	4a-II-1 能常中健訊與 下達 展產務 多。	Bb-II-1 物康響用則區。 等與藥	1. 認識「用藥五不五 要」原則。 2. 認識社區藥局。	同學協助,其學原子, 同學協議或的機會 是是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	「用藥五不 五要」原則。 3. 查詢:利用	(資訊教育) (資子) (資子) (資子) (資子) (共元) (共元) (共元) (共元) (共元) (共元) (共元) (共元	

號。	1			
藥物學說會是生作歷影 智字學生自由發表 4. 教師提展病。改養健康, 但同樣也明,病 的目的是 為下治療疾病。改養健康, 但同樣的藥物對不同的人。 體會產生不同的創作用,有 些強烈制作用遵可能會致 命,例如也,解物或的產生 就是與人類的學及系統對正進 的藥物產生強烈人類的學及發展。 一支要次及應,因此用藥時 一支要分及原則。 五不 五要 另來避虧 一支要分及原則。 五次 五數 另來 不過數 是 原			號。	
較對身體會產生什麼影響?學生明明 用養而目的是為了治療疾病,或養健康。但阿茲的教對不同的人類會產生不同的創作用。有些強強烈利作用還可能數數 全身 人類 人類 化 电			3. 教師提問:是否有發生過	
學, 學生自由發表。 4. 教師發明: 用藥的自的是 為了治療疾病病、及養健康, 但同樣的藥物別不同的人 整定是不同的認可能合致 命。傾於:藥物過數的產生 說是身體免疫系統的排斥。或 過數學免疫及應。因此用藥時 一定要注意安全原則。 5. 同學依序的讀「用藥在不 五要」原則。 二、消化道地宮野量 1. 教師整修消化道掛圖路 在應數子, 近數所不。 經過生子中。 2. 學生多人一般 進行手景。 3. 小數解人也過程圖路 在應數子中。 2. 學生多人一般 進行手場 4. 教師整修消化道排圖的對應。 第一次數字中的學生回答的對應。 第一次數字中的學生回答的對應。 第一次數字中的學生回答的對應。 第一次數稱不同的學生回答的對應。 第一次數稱不同的學生回答的對應。 第一次數稱於可以提供 我們所從另類別是 4. 教師依照小姐 回答問題 的符次及及留官字中與位置 的符次是及留實不身位置 的符次是因問答例如 例如,我們的與例如何 利用藥局別如何 利用藥局別如何 利用藥局別如明,其但藥局在生			藥物過敏的現象?藥物過	
4. 教師說明: 私務的目的是 為了治療疾病,改善健康, 但回樣的最物的例作用。故 強強,是多種是的例如: 藥物過敏的處生 就是身種是成熟, 如此 一致			敏對身體會產生什麼影	
為了治療疾病,以著健康,但同樣的藥物對不同的人,體會產生不同的副作用,有些強烈副析用選可能會致命,例如:藥物過數的產生就是與數數的推斥,而這些實際變換。是與數數是數數數學,與藥免疫及應,因此用藥時一定要發在多來發到。 一定要在多來合原則。 一、實際性例的學樣的對於用藥五不五數。原則。 二、演化遵遵實幹量 1、教師更作為也證排閱貼在黑板上,並聚作5張器官權學中卡。 2.學生5人一類進行評量。 3.小姐每个指定中午,請拿到字卡的學生回答問題直聽在消化選排閱的對應位置,在其他選拍閱的對應位置。 4.教師依例,如回答問題的對應位置的符合是進行評量。 4.教師依例,如回答問題的的狀及實際主字與位置的符合是進行評量。 2.學林時間,變局可以提供教們什麼可以我們知何利用藥局的服務? 2.教師提問,變局可以提供教們什麼可以我們如何利用藥局的服務? 2.教師說明:其也藥局有生			響?學生自由發表。	
為了治療疾病,以著健康,但同樣的藥物對不同的人,體會產生不同的副作用,有些強烈副析用選可能會致命,例如:藥物過數的產生就是與數數的推斥,而這些實際變換。是與數數是數數數學,與藥免疫及應,因此用藥時一定要發在多來發到。 一定要在多來合原則。 一、實際性例的學樣的對於用藥五不五數。原則。 二、演化遵遵實幹量 1、教師更作為也證排閱貼在黑板上,並聚作5張器官權學中卡。 2.學生5人一類進行評量。 3.小姐每个指定中午,請拿到字卡的學生回答問題直聽在消化選排閱的對應位置,在其他選拍閱的對應位置。 4.教師依例,如回答問題的對應位置的符合是進行評量。 4.教師依例,如回答問題的的狀及實際主字與位置的符合是進行評量。 2.學林時間,變局可以提供教們什麼可以我們知何利用藥局的服務? 2.教師提問,變局可以提供教們什麼可以我們如何利用藥局的服務? 2.教師說明:其也藥局有生			4. 教師說明: 用藥的目的是	
但同樣的藥物對不同的人, 體含產生所同國可能會致 命,例如:綠物過效的產生 就是身體更減熟的排斥。而 造成等免疫及急促,起紅形或發酵 是定意安全原則。 5. 同要,原用應 一定要條序則。 7. 而要,原用達五不 二、滿化單連第1日 在黑板字,並製作 5. 振器官 磁性學生 5. 人相迎達十一 。 3. 小組數字十一 。 数字卡的學生的學生 明確在 到字卡的學生 明確 明確 明確 明確 明確 明確 明確 明確 明確 明確 明確 明確 明確			為了治療疾病,改善健康,	
體會產生不同的副作用。有 些強烈制作用退可能會致 例如認是或是就對地定達 的藥物產生強烈。此即與時 是要注意交及應,因此則與時 一定要注意交達用。 5. 同則 第五 不 五要,獨和通避官評量 1. 數部製作消化適掛圖貼 在黑板字卡。 2. 學生 5 人一 無速行等置。 3. 小鈕每戶 化迫場所予 醫 2. 學生 5 人一 無速行等量。 3. 小鈕每戶 化迫場所等 醫 財子官的學生但等問題也 財務,但與所不 跨遊 財務,但與所不 跨遊 財務,但與所不 跨遊 財務,但以不 跨遊 財務,但以不 跨遊 財務,可與 財務,可與 自. 數數, 成及 國際 可與 自. 數數, 成及 國際 可與 可以 有. 數數, 可以 是. 數數 是. 數 是. 數數 是. 數 是. 數				
些檢烈訓作用還可能會致 命,例如:蘇物遊數的產生 就是身體是殘魚就的排斥,而 這成序吸急應。因此們 一定與注意安全原則。 5. 同學依序則。 二、消化邁進宮寶畫 1. 數節與作為一樣對面點 在選板上 一次,與作為一樣對面點 在選板上等。 2. 學生多人一 鄉追行評量。 3. 小額與消化遊順答問題。 一樣,按的學生 一樣,於的學生 一樣,於的學生 一樣,於的學生 一樣,就們所 一樣,就們 一樣, 一樣, 一樣, 一樣, 一樣 一樣 一樣 一樣 一樣 一樣 一樣 一樣 一樣 一樣 一樣 一樣 一樣			體會產生不同的副作用,有	
命,例如:藥物過敏的產生就是身體免疫系統對吃達的藥物產生強烈的排物產生強烈的排析,而造成呼吸急促、超紅疹或發燒等免疫反應。因此用藥時一定要注意安原則。 二、消化遺遊當評量 一、消化遺遊當評量 一、消化遺遊當評量 主製作 5 張器官職性字十。 3、小組身人抽取字十一張,按照消化遺順序,請拿到少性字生 0 人間遊遊 1 內間遊遊 1 內間 1 內間 1 內間 1 內間 1 內間 1 內間				
就是身體免疫系統對吃進的辦所,而 造成呼吸及應,因此用藥時 一定要注意安全原則。 5,同學依實的讚情。用藥五不 五要」原則。 二、消化遺速室計量 1,軟師與作消化遺排闡貼 在黑板上,並製作 5 張器官 磁性字卡。 2.學生 5 人一組進行評量。 3.小組每人抽取字卡一 張,按照消化遺順序,請拿 到字卡的學生回答問題直 助在消化遺補回的對應位 置。 4.軟師依照小組回答問題 的狀況及器官字卡與位置 的符合度進行評量。 2. 學數社區 動化混合。 4. 軟師依照小組回答問題 的狀況及器官字卡與位置 的符合度進行評量。 二、參數社區 動化混合器的 影響人類的提供 我們什麼幫助?我們如何 利用藥局的服務? 2. 軟飾說們:社區藥局在生				
的藥物產生強烈的排斥,而 造成呼吸急促、起紅疹或發 燒藥發及應,包貼用藥 一定要注意安全原則。 5. 同學依序則請「用藥五不 五要」原則。 二、消化道避官評量 1. 較師製作消化道掛圖貼 在黑板上,並製作5張器官 磁性中卡。 2. 學生5人一組進行評量。 3. 小組每人抽取字卡一 張,按照消化道師問題。位 電, 按照消化道時間題。位 電。 4. 數師依照小組回答問題 的狀況及器官字卡與位置 的狀況及器官字時與置 的狀況及器官字時與置 的狀況及器官字時與置 的狀況及器官字時與 的狀況及器官字時與 有人理解 利用藥局的服務。 是, 教師說問:賴局可以提供 我們什麼幫助?我們如何 利用藥局的服務。 我們什麼幫助?我們如何 利用藥局的服務。			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
造成呼吸急促、起紅疹或發 燒等免疫底。因此用時 一定要注意安全原則。 5. 阿學依序則。 二、消化遺速官評量 1. 教師製作消貨情 在黑板上,這 在黑板上,這 2. 學生 5 人 抽 趣 字卡 一 張,按照消化道學圖。 3. 小組每人抽取字, 詩拿 到字卡的學量回過 點在消化道掛圖的對應值 置。 4. 教師依照小組四答問題 的符合度進行評量 的符合度進行評量 的符合度進行評量 的符合度進行評量 (的符合度進行評量 (的符合度進行評量 (的符為數?我們如何 利用縣局的服務? 2. 教師提問:藥局可以提供 我們什麼幫助?我們如何 利用縣局的服務?				
焼等免疫反應,因此用藥時 一定要注意安全原則。 5. 同學依序明讀「用藥五不 五要」原則。 二、消化遺遊宮評量 1. 教師製作方供語管 磁性字卡。 2. 學生5人一個進行評量。 3. 小組每次化遺順序,請拿到字卡的學生回答問題並 貼在消化遺掛圖的對應位 置。 4. 教師依照小組回答問題 的狀況及器官字卡與位置 的符合度進行評量。 三、多數社區藥局 1. 教師提問: 藥局可以提供 我們什麼幫助?我們如何 利用藥局的服務? 2. 教師說明: 社區藥局在生				
一定要注意安全原则。 5.同學依序明讀「用藥五不五要」原則。 二、鴻化道遊宮評量 1. 教師製作消化道掛圖貼在黑板上,並製作5張器官磁性字卡。 2. 學生5人一組進行評量。 3. 小組每人抽取字卡一張,按照消化道順序,請拿到字卡的學生問題在關化道順序的學生問題在關化道對圖的對應值置。 4. 教師依照小組回答問題的狀況及器官字與位置的符合度進行評量。 三、參訪社區藥局 1. 教師提問:藥局可以提供我們什麼幫助?我們如何利用藥局的服務? 2. 教師說明:社區藥局在生			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
5. 同學依序朗讀「用藥五不 五要」原則。 二、消化道迷宮評量 1. 教師製作消化道樹園貼 在黑板上,並製作 5 張器官 磁性字卡。 2. 學生 5 人一组進行評量。 3. 小組每人抽取字卡一 張、按照消化道順序、請拿 到字卡的學生回答問題並 貼在消化道樹園的對應位 置。 4. 教師依照小銀回答問題 的狀況及器官字學位置 的符合度進行評量。 三、多韵社區藥局 1. 教師提問:藥局可以提供 我們什麼幫助 我們如何 利用藥局的服務? 2. 教師說明: 社區藥局在生				
五要」原則。 二、消化道述言評量 1. 教師製作消化道掛圖貼 在黑板上,並製作5張器官 磁性字卡。 2. 學生5人一組進行評量。 3. 小組每小計運動。 3. 小組每序序,請拿 到字卡的學生回答問題並 贴在消化道樹圖的對應位 置。 4. 教師依照小組回答問題的財應位置的符合度進行評量。 三、參訪社區藥局 1. 教師提問 助 完我們如何 利用藥局的服務? 2. 教師說明:社區藥局在生				
二、消化道法官評量 1. 教師製作消化道掛圖貼在黑板上,並製作5張器官磁性字卡。 2. 學生5人—組進行評量。 3. 小組每人抽取字卡一張,按照消化道順序,請拿到字卡的學生回答問題並貼在消化道掛圖的對應位置。 4. 教師依照小組回答問題的狀況及器官字卡與位置的符合度進行評量。 三、參訪社區藥局 1. 教師提問:藥局可以提供我們什麼幫助?我們如何利用藥局可以提供我們什麼幫助?我們如何利用藥局配服務? 2. 教師說明:社區藥局在生			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
1. 教師製作消化道掛圖貼在黑板上,並製作5張器官磁性字卡。 2. 學生5人一組進行評量。 3. 小組每人抽取字卡一張,按照消化道順序,請拿到字卡的學生回答問題並貼在消化道掛圖的對應位置。 4. 教師依照小組回答問題的對應位置。 4. 教師依照小組回答問題的狀況及器官字卡與位置的符合度進行評量。 三、多訪社區藥局 1. 教師提問:縣局可以提供我們什麼幫助?我們如何利用藥局的服務? 2. 教師說明:社區藥局在生			_	
在黑板上,並製作 5 張器官磁性字卡。 2. 學生 5 人一組進行評量。 3. 小組每人抽取字卡一 張,按照消化道順序問題。 點在消化道排圖的對應位置。 4. 教師依照小組回答問題的狀况及器官字卡與位置的符合度進行評量。 三、參訪社區藥局 1. 教師提問:藥局可以提供我們好壓幫助?我們如何利用藥局的服務? 2. 教師說明:社區藥局在生				
磁性字卡。 2. 學生 5 人一組進行評量。 3. 小組每人抽取字卡一 張,按照消化道順序,請拿到字卡的學生回答問題並 貼在消化道掛圖的對應位 置。 4. 教師依照小組回答問題 的狀況及器官字卡與位置 的符合度進行評量。 三、參訪提問:藥局可以提供 我們什麼幫助?我們如何 利用藥局的服務? 2. 教師說明:社區藥局在生				
2. 學生 5 人一組進行評量。 3. 小組每人抽取字卡一 張,按照消化道順序,請拿 到字卡的學生回答問題並 貼在消化道掛圖的對應位 置。 4. 教師依照小組回答問題 的狀況及器官字卡與位置 的符合度進行評量。 三、多訪社區藥局 1. 教師提問:藥局可以提供 我們什麼幫助?我們如何 利用藥局的服務? 2. 教師說明:社區藥局在生				
3. 小組每人抽取字卡一 張,按照消化道順序,請拿 到字卡的學生回答問題並 貼在消化道掛圖的對應位 置。 4. 教師依照小組回答問題 的狀況及器官字卡與位置 的符合度進行評量。 三、參訪社區藥局 1. 教師提問:藥局可以提供 我們什麼幫助?我們如何 利用藥局的服務? 2. 教師說明:社區藥局在生				
張,按照消化道順序,請拿到字卡的學生回答問題並 貼在消化道掛圖的對應位 置。 4. 教師依照小組回答問題 的狀況及器官字卡與位置 的符合度進行評量。 三、參訪社區藥局 1. 教師提問:藥局可以提供 我們什麼幫助?我們如何 利用藥局的服務? 2. 教師說明:社區藥局在生				
到字卡的學生回答問題並 貼在消化道掛圖的對應位 置。 4. 教師依照小組回答問題 的狀況及器官字卡與位置 的符合度進行評量。 三、參訪社區藥局 1. 教師提問:藥局可以提供 我們什麼幫助?我們如何 利用藥局的服務? 2. 教師說明: 社區藥局在生				
贴在消化道掛圖的對應位置。 4. 教師依照小組回答問題的狀況及器官字卡與位置的符合度進行評量。 三、參訪社區藥局 1. 教師提問:藥局可以提供我們什麼幫助?我們如何利用藥局的服務? 2. 教師說明:社區藥局在生			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
置。 4. 教師依照小組回答問題的狀況及器官字卡與位置的符合度進行評量。 三、參訪社區藥局 1. 教師提問:藥局可以提供 我們什麼幫助?我們如何 利用藥局的服務? 2. 教師說明:社區藥局在生				
4. 教師依照小組回答問題的狀況及器官字卡與位置的符合度進行評量。 三、參訪社區藥局 1. 教師提問:藥局可以提供 我們什麼幫助?我們如何 利用藥局的服務? 2. 教師說明:社區藥局在生				
的狀況及器官字卡與位置 的符合度進行評量。 三、多訪社區藥局 1. 教師提問:藥局可以提供 我們什麼幫助?我們如何 利用藥局的服務? 2. 教師說明:社區藥局在生				
的符合度進行評量。 三、參訪社區藥局 1. 教師提問:藥局可以提供 我們什麼幫助?我們如何 利用藥局的服務? 2. 教師說明:社區藥局在生				
三、参訪社區藥局 1. 教師提問:藥局可以提供 我們什麼幫助?我們如何 利用藥局的服務? 2. 教師說明:社區藥局在生				
1. 教師提問: 藥局可以提供 我們什麼幫助? 我們如何 利用藥局的服務? 2. 教師說明: 社區藥局在生				
我們什麼幫助?我們如何 利用藥局的服務? 2. 教師說明: 社區藥局在生				
利用藥局的服務? 2. 教師說明: 社區藥局在生				
2. 教師說明: 社區藥局在生				
			活中是重要的健康諮詢資	

第十週	單運活之	2	健良健慣健識展潛健擬與作新應境健運的基多體好康,全個運能體定保能思日。體動感本元	1c認體的技2c表進合善動2d參欣元體3c表合作一I識活動能一I現團作的行一I與賞性活一現性技工身動作。I-增隊友互為I-並多身動I-聯動能	Ib-II-2 土遊Cb-II-2 學運會	1. 認識海洋之歌原住 民族舞蹈的概念與練 習基本舞步動作組合。 2. 正確表現海洋之歌 的舞步和舞序。	源局自康 3. 影功局或 4. 可題如來要一舞 1. 展方舞 2. 色舞意 3. 二 1. 本生 (1 向步向步響) 財際 2. 色舞意 3. 二 1. 本生 (1 向步向步骤) 財際 2. 色舞意 3. 二 1. 本生 (1 向步向步骤) 大震 3. 影功局或 4. 可题如來要一舞 1. 展方舞 2. 色舞意 3. 二 1. 本生 (1 向步向步骤) 大震 3. 影功局或 4. 可题如來要一 2. 色舞意 3. 二 1. 本生 (1 向步向步骤) 大震 3. 影功局或 4. 可题如來要 2. 色舞意 3. 二 1. 本生 (1 向步向步骤) 大震 3. 影功局或 4. 可题如來要 2. 色舞意 3. 二 1. 本生 (1 向步向步骤) 大震 3. 影功局或 4. 可题如來要 2. 色舞意 3. 二 1. 本生 (1 向步向步骤) 大震 3. 影功局或 4. 可题如來要 4. 展方舞 2. 色舞意 3. 二 1. 本生 (1 向步向步骤) 大震 3. 影功局或 4. 可题如來要 4. 展方舞 2. 色舞意 3. 二 1. 本生 (1 向步向步骤) 大震 3. 二 1. 本生 (1 向步向步骤) 对 5. 以感 场景 4. 可题如来要 4. 展方舞之 4. 可题的条件 4. 展方舞之 4. 可题的条件 4. 可题的条件 4. 同题的条件 4. 可题的条件 4. 可题的系统 4. 可题的表统 4. 可题的系统 4.	1.確之步2.確之和實做舞動實表歌舞作出基作作現的序。正	【穿至数 文数 Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y	
			基本素養,促進 多元感官的發 展,在生活環境	合性動 作技能。			向側後放下右腳向後踩一步,左腳跟隨點一步。 (2)左右平舉踏併步:雙手			
			展,在生活環境中培養運動與健				(2)左右平舉踏併步:雙手向右平舉,右腳向右踏一			

康有關的美	感體	步,左腳跟隨併一步;雙手
驗。		向左平舉,左腳向左踏一
健體-E-C2	具備	步,右腳跟隨併一步。
同理他人感	5受,	(3)左右揮手踏步屈膝:雙
在體育活動	为和健	手向右上揮手,右腳向右踏
康生活中樂	終於與	一步,左腳屈膝跟隨在右小
人互動、公	₹平競	腿後;雙手向左上揮手,左
争,並與團]隊成	腳向左踏一步,右腳屈膝跟
員合作,仮	と進身	隨在左小腿後。
心健康。		三、練習跑步組合動作
		教師示範與說明跑步組合
		動作,再引導學生練習:
		(1)左右揮手跑步:雙手抬
		高向左右揮手,雙腳配合跑
		步。
		(2)牽手跑步:三人一起練
		習相互牽手,練習向同一方
		向跑步。
		(3)左右甩手跑一圈:雙手
		向向左右甩手,雙腳配合跑
		一圈。
		四、練習跳踏步組合動作
		(1)左右甩手跳踏:雙手向
		向左右甩手,右腳踏一步,
		左腳順勢向上跳起,再換邊
		換腳做。
		(2)甩肘跳踏步:雙手肘交
		叉在胸前,右腳踏一步,雙
		手肘向身旁甩直,左腳順勢
		向上跳起,再换邊換做。
		五、其他動作
		(1)踩踏踢腿:雙手插腰,
		右腳踏一步,左腳順勢向前
		踢,再换邊換做。
		(2)舉手搖臀:雙手向上舉
		手,臀部向前向後搖。
		(3)後跨步拉弓箭:右腳向

後跨一步,雙手做拉弓箭動作。 六、練習海洋之歌舞序 1. 教師結合上一節課的基本動作,再利用課本講解與示範海洋之歌 15 個動作組合動作組合動作。 (1)向上舉手:右腳向前踩一步,雙手向上擊起。 (2)向後做禮:右腳向後點一步,雙手向後放下。 (3)奉手預備:和同學手牽手,準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4 個 8 拍)。 (6)甩胼跳踏步(4 個 8 拍)。 (7)左右禪手踏步屈膝(4 個 8 拍)。 (8)左右甩手跳踏步(4 個 8 拍)。 (8)左右甩手跳踏步(4 個 8 拍)。
 六、練習海洋之歌舞序 1. 教師結合上一節課的基本動作,再利用課本講解與示範海洋之歌 15 個動作組合動作。 (1)向上舉手:右腳向前政 一步,雙手向上擊起。 (2)向後政復:右腳向後點一步,頭向前放禮,雙手向後放下。 (3)奉手預備:和同學手牵手,準備的步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4個8拍)。 (6)甩財跳踏步(4個8拍)。 (7)左右揮手踏步屈膝(4個8拍)。 (7)左右揮手踏步屈膝(4個8拍)。 (8)左右甩手跳踏步(4個8拍)。 (8)左右甩手跳踏步(4個8拍)。
1. 教師結合上一節課的基本動作,再利用課本講解與示範海洋之歌 15 個動作組合動作。 (1)向上舉手:右腳向前踩一步,雙手向上舉起。 (2)向後敬禮:右腳向後點一步,頭向前敬禮,雙手向後放下。 (3)牽手預備:和同學手牽手,準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4個8拍)。 (6)甩財跳踏步(4個8拍)。 (7)左右揮手踏步屈膝(4個8拍)。 (7)左右揮手踏步屈膝(4個8拍)。 (7)左右揮手踏步屈膝(4個8拍)。
本動作,再利用課本講解與 示範海洋之歌 15 個動作組 合動作。 (1)向上舉廷。 (2)向後敬禮:右腳向後點 一步,頭向前敬禮,雙手向 後放下。 (3)牽手預備:和同學手牽 手,準備跑步繼。 (4)跑步進揚。 (4)跑步進揚。 (5)前後舉手踩點步(4 個 8 拍)。 (6)甩肘跳踏步(4 個 8 拍)。 (7)左右揮手踏步屈膝(4 個 8 拍)。 (7)左右揮手踏步屈膝(4 個 8 拍)。 (8)左右甩手跳踏步(4 個 8 拍)。 (8)左右甩手跳踏步(4 個 8
示範海洋之歌 15 個動作組合動作。 (1)向上舉手:右腳向前踩 一步,雙手向上舉起。 (2)向後敬禮:右腳向後點 一步,頭向前敬禮,雙手向 後放下。 (3)牽手預備:和同學手牽 手,準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4 個 8 拍)。 (6) 甩肘跳踏步(4 個 8 拍)。 (7)左右揮手踏步屈膝(4 個 8 拍)。 (8)左右甩手跳踏步(4 個 8 拍)。
合動作。 (1)向上舉手:右腳向前踩 一步,雙手向上舉起。 (2)向後敬禮:右腳向後點 一步,頭向前敬禮,雙手向 後放下。 (3)牽手預備:和同學手牽 手,準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4個8 拍)。 (6)甩肘跳踏步(4個8拍)。 (7)左右揮手踏步屈膝(4個8拍)。 (7)左右順手跳踏步(4個8拍)。 (8)左右甩手跳踏步(4個8拍)。
(1)向上舉手:右腳向前踩 一步,雙手向上舉起。 (2)向後敬禮:右腳向後點 一步,頭向前敬禮,雙手向 後放下。 (3)牽手預備:和同學手牽 手,準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4個8 拍)。 (6)甩肘跳踏步(4個8拍)。 (7)左右揮手踏步屈膝(4 個8拍)。 (8)左右甩手跳踏步(4個8 拍)。
一步,雙手向上舉起。 (2)向後敬禮:右腳向後點 一步,頭向前敬禮,雙手向 後放下。 (3)牽手預備:和同學手牽 手,準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4個8 拍)。 (6)甩肘跳踏步(4個8拍)。 (7)左右揮手踏步屈膝(4個8拍)。 (7)左右揮手踏步屈膝(4個8拍)。 (8)左右甩手跳踏步(4個8
(2)向後敬禮:右腳向後點 一步,頭向前敬禮,雙手向 後放下。 (3)牽手預備:和同學手牽 手,準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4個8拍)。 (6)甩肘跳踏步(4個8拍)。 (7)左右揮手踏步屈膝(4個8拍)。 (8)左右甩手跳踏步(4個8拍)。
(2)向後敬禮:右腳向後點 一步,頭向前敬禮,雙手向 後放下。 (3)牽手預備:和同學手牽 手,準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4個8 拍)。 (6)甩肘跳踏步(4個8拍)。 (7)左右揮手踏步屈膝(4個8拍)。 (8)左右甩手跳踏步(4個8 拍)。
一步,頭向前敬禮,雙手向後放下。 (3)牽手預備:和同學手牽手,準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4個8拍)。 (6)甩肘跳踏步(4個8拍)。 (7)左右揮手踏步屈膝(4個8拍)。 (8)左右甩手跳踏步(4個8拍)。
後放下。 (3)牽手預備:和同學手牽手,準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4個8拍)。 (6)甩肘跳踏步(4個8拍)。 (7)左右揮手踏步屈膝(4個8拍)。 (8)左右甩手跳踏步(4個8拍)。
(3)牽手預備:和同學手牽手,準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4個8拍)。 (6)甩肘跳踏步(4個8拍)。 (7)左右揮手踏步屈膝(4個8拍)。 (8)左右甩手跳踏步(4個8拍)。
手,準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步(4個8拍)。 (6)甩肘跳踏步(4個8拍)。 (7)左右揮手踏步屈膝(4個8拍)。 (8)左右甩手跳踏步(4個8拍)。
(4) 跑步進場。 (5) 前後舉手踩點步(4個8柏)。 (6) 甩肘跳踏步(4個8柏)。 (7) 左右揮手踏步屈膝(4個8柏)。 (8) 左右甩手跳踏步(4個8柏)。
(5)前後舉手踩點步(4個8 拍)。 (6)甩肘跳踏步(4個8拍)。 (7)左右揮手踏步屈膝(4 個8拍)。 (8)左右甩手跳踏步(4個8 拍)。
拍)。 (6)甩肘跳踏步(4個8拍)。 (7)左右揮手踏步屈膝(4個8拍)。 (8)左右甩手跳踏步(4個8拍)。
(6)甩肘跳踏步(4個8拍)。 (7)左右揮手踏步屈膝(4 個8拍)。 (8)左右甩手跳踏步(4個8 拍)。
(7)左右揮手踏步屈膝(4 個8拍)。 (8)左右甩手跳踏步(4個8 拍)。
(8)左右甩手跳踏步(4個8 拍)。
(8)左右甩手跳踏步(4個8 拍)。
拍)。
0 舉手搖臀(個8拍)。
(10)後跨步拉弓箭(4個8
(11)左右平舉踏併步(4個 (11)左右平舉踏併步(4個 (11)左右平舉踏併步(4個 (11)左右平舉踏併步(4個 (11)左右平舉踏併步(4個 (11)左右平舉踏仟步(4個 (11)左右平
8拍)。
(12)前後舉手踩點步(4個
8 拍)。
(13)左右甩手向右向左各
跑一圈(4個8拍)。
(14)重複 $9~14$ 動作。
(15)重複 1、2 動作, 最後
章手跑步退場。 本手跑步退場。
第十一週 單元三驚險 1 健體-E-A2 具備 1a-II-2 Ba-II-3 認識火災發生。 一、討論火災案例 問答:知道造 【防災教
一瞬間

	活動1火災		健康生活問題的	進健康	震、防颱		(1)配合課本頁面,說明兒	能原因。	防E5 不同	
	真可怕		思考能力,並透	的生活	措施及		童玩火釀禍事件。		災害發生時	
			過體驗與實踐,	方法。	逃生避		(2)教師也可蒐集時事火災		的適當避難	
			處理日常生活中	3a-II-1	難基本		案例介紹。		行為。	
			運動與健康的問	演練基	技巧。		2. 請學生說說曾經看過或			
			題。	本的健			聽過火災事故,知道什麼原			
				康技能。			因會造成火災嗎?			
							二、火災發生原因			
							1. 教師歸納:			
							(1)火災發生時,除了火會			
							造成燒燙傷,還有另一個致			
							命的隱形殺手濃煙。			
							(2)火場濃煙溫度很高,而			
							且含有有毒物質,吸入後會			
							讓呼吸道灼傷、窒息,所以			
							弟弟才會被濃煙嗆昏。			
							(3)逃生時看到濃煙不能強			
							行通過,要立即關門,才不			
							會被濃煙嗆傷。			
第十一週	單元六歡樂	2	健體-E-A1 具備	1c-II-1	Ib-II-2	1. 正確表現海洋之歌	一、講解與欣賞原住民舞蹈		【品德教	
	運動會		良好身體活動與	認識身	土風舞	的舞步和舞序。	特色	確表現海洋	育】	
	活動 3 海洋		健康生活的習	體活動	遊戲。	2. 欣賞原住民族舞蹈	1. 欣賞 2020 年花蓮縣原住	之歌的舞步	品 E3 溝通	
	之舞		慣,以促進身心	的動作	Cb-II-2	的美感特色。	民聯合豐年節大會舞——	和舞序。	合作與和諧	
			健全發展,並認	技能。	學校性	3. 能利用練習策略進	「汎扎萊今天」的影片,講		人際關係。	
			識個人特質,發	2c-II-2		行海洋之歌動作的練	解原住民舞蹈的幾項特色:			
			展運動與保健的	表現增	會。	習。	(1)以團體舞蹈居多、獨舞	舞蹈的特色。		
			潛能。	進團隊		4. 認識運動會時應表	較少。	3. 學習單: 能		
			健體-E-A3 具備	合作、友		現的團體規範。	(2)舞蹈動作與日常生活有	完成運動會		
			擬定基本的運動	善的互			關,如打獵、搗米。	準備練習活		
			與保健計畫及實	動行為。			(3)舞蹈中融入祭典的相關	動單。		
			作能力,並以創	2d-II-3			儀式動作,如敬禮。	4. 行為: 能完		
			新思考方式,因	參與並			(4)隊形以圓形為主。	成運動會中		
			應日常生活情	欣賞多			2. 引導學生發表自己還觀	與運動會後		
			境。	元性身			察到哪些特色。	班級任務與		
			健體-E-B3 具備	體活動。			二、討論海洋之歌練習策略			
			健體-E-B3 具備 運動與健康有關 的感知和欣賞的	體活動。 3c-II-1 表現聯			二、討論海洋之歌練習策略 1. 鼓勵學生共同努力練習 和團隊合作才能呈現最佳	遵守團體規 範。		

		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
基本素養,促進	合性動	的大會舞表演,練習的策略
多元感官的發	作技能。	包括運動會前的練習和預
展,在生活環境		演、加強體能、共同製作道
中培養運動與健		具以及修正動作的方法。
康有關的美感體		2. 全班可以透過前幾課的
驗。		大會舞練習工作分配,選出
健體-E-C2 具備		負責的同學協助指導課後
同理他人感受,		練習。
在體育活動和健		三、講解社區與運動會的關
康生活中樂於與		聯
人互動、公平競		1. 利用學校運動會節目
争,並與團隊成		單,講解運動會當天會有社
員合作,促進身		區居民或家長參與的相關
心健康。		活動。
		2. 講解社區資源融入學校
		運動會是聯絡社區人士和
		學校師生情感的作法,請學
		生能表現禮貌並感謝他們
		生 能 表 現 位 犹 业 烈 湖 他 们]
		四、講解運動會時應表現的
		團體規範和責任
		1. 利用節目單說明運動會
		的流程會依照預定時間進
		行,所以當天要準時參與各
		種節目的預備位置和全力
		的表演。
		2. 演練遇到外校來賓和家
		長應表現的禮節。
		3. 穿著規定的班服或運動
		服,展現團隊精神,並積極
		参與各項活動,爭取最高榮
		譽。
		4. 提醒學生共同維護校園
		整潔,不製造垃圾。
		五、進行運動會結束的整理
		工作分配
		1. 講解運動會後還要進行

							校園整潔、場地器材復原的 工作,利用之前工作分配的 經驗,讓全班討論如何進行 工作分配。 2. 教師說明運動會後也需 要進行檢討工作,一起檢視 工作任務執行結果,並思考 有哪些任務需要改進或 整,作為日後運動會舉行的 參考。			
-	單一活真三間1怕	1	健體-E-A2 不是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1a-II-2 了進的方3a演本康 程健生法-I-基健能	Ba-II-3 防震措逃難技 防及避本。	1. 培養對火災的警覺性。 2. 演練火場逃生技巧。 3. 演練報案技巧。	一、X場別 (1) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (5) (5) (6) (6) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7	1. 出須完大作。實報訊問火知實場。實報訊記得。作生 : 的。	(方)	

整。						1		- 本ケ			T
(1)用手房砌砾門把決定是 否剖門。 (2)門如和果不後,接低姿 物底村,在安全門過出;門 拉煙。 三、演練火場觀案 1. 教師親明;火災發生時, 一定要係精冷靜,處立即到 安全地方地周國人或 是樹打 119。務學生於理本 上近三點別為第下。 2. 許學生分率打 119 報策經 檢。 (1)兩人一般,演練如何報 策。 (2)報案的內容根據所寫的 三點就急转演練。 四、演練如何報 策。 (2)報案的內容根據所寫的 三點就急转演練。 四、有數學大了怎麽轉 1. 局部小面稍著火。可則手 補總;如為四級或會體大面 積著火,切起口由;停輸 沒! 2. 教師配合理本頁面步驟 規明; (1)身際者失時,不可壽跑 以更朝衰火等。 (2)要停(停下來)、輸(躺 在安全的地方)、液(在地 上來回混動)來或決。(3) 可用稀數或厚重在物價蓋 減火。 (3) 可用檢查及											
答明門。 (2)門如如果不是,核低姿勢原行,往安全門越出;門 把很憂,游門矮塞斯房止灌煙。 至、演像火場概案 1. 教師說明:火災禁生時,一定要保持冷靜,應立即到 安全地方遇如周圍的人或 足槽打119 蜗臂坐拉彈本上的三點視急寫下。 2. 请學生分享打119 蜗紧旋 檢檢。 (1)兩人一粒、潔練如何報 蒙。 (2) 凝素的內容根據所寫的 三點說急進行演錄。 四,身體黃文了為歷轉 1. 局部小面積著文了為歷轉 1. 局部小面積著文,可用手 指應:如為四肢炎發體大面横著文,切記口錄:停輸深! 切記口錄:停輸深! 切記口錄:停輸深! 1. 沒 報師配合讓本頁面步驟遊明: (1) 身體黃此時,不可奔跑 以免助長文勢。 (2) 與停(修下來)、輸(躺在安全的協力):減(在地上來回滾動)來減火。(3) 可用轉放及厚 玄物覆蓋減火。											
(2)門北如果不烫,核低萎等於行,往安全門逃出:門 把低浸,將門髮塞紧放止環 煙。 三、深機火場報案 1. 核郁较剛:火泉维生時, 一定要低待冷静。應立即到 安全地方通知周國的人或 是維打 119。前聲生把課本 上向一點如為思考下。 2. 結學生分享行 119 報素經 臉。 (1)兩人一雖,濱條如何報 業。 (2)服案的內容報ţ所寫的 三點現是實子落應轉 1. 房都小兩積著火,可用手 拍應;如為四股或身體大面 積結之,如配口或,管停納 滾! 2. 數輔配合課本頁面步驟 說明: (1)與稿表火勢。 (2)要修(停下承)、稿(稿 在安安的地方)、沒(在地 上東京演動)未滅火。(3) 可用機就及厚重衣物覆盖 減火。 (4)或靠近水源時,利用火 源域火。											!
把很愛,將門縫塞緊防止濃煙。 三、演練火場報繁 1. 教師認明:火災發生時,一定要保持冷靜,應立即到安全地方適如問題的人或是指打119。請學生把課本上的三點就急買下。 2. 請學生分享打119報業經驗。 (1)兩人一組,演練如何報業。 (2)被案的內容根據所寫的三點就急逐行演練。 四、身種著火了有展轉 1. 局部小面積養火,可用手拍應:如島四股或身體大面積著火,可用手拍應:如島四股或身體大面積著火。可用,指導、如島四股或身體大面積不少。 2. 教師配合課本頁面步聯。說明: (1)身體着火時,不可奔跑。以免助長火勢。 (2)變停(停下來)、輸(納在安全的地方)、滾(在地上來回深動)來滅或。(3)可惟檢或與重求和覆蓋減火。 (4)或靠近水源時,利用火源減火。											
歷。 三、演練火場複繁 1. 教師總明:火災發生時, 一定要保持冷靜,應立即到 安全地方通知開閱的人或 是提打119。請學生分率打119報案總 檢。 (1)兩人無經,演練如何報 案。 (2)報案的內容根據所寫的 三點訊急進行演練。 四、費權等工名廉實 1. 馬部小為四肢或身體大面 強差、切記口錄:停躺 滾: 初記口錄:停躺 沒! 2. 教師配合課本頁面步骤 說明: (1)身體等火時,不可奔跑 以免動長火勢。 (2)數件(停下來)、辦(辦 在安全的地方)、讓(在地 上來回滾動)來放火。(3) 可精檢或與表人。(3) 可精檢或數學來入) 所(4)或靠近水源時,利用火 原流火。								勢爬行,往安全門逃出;門			
三、演練火場報集 1. 教師認明:火災發生時, 一定變保持變,應立即到 安全地方通知周圍的人或 是撥打119。請學生於課本 上的三點訊息寫下。 2. 請學生分享打119 報業經 驗。 (1)兩人一組,演練如何報 業。。 (2)報業的內容根據所寫的 三點訊息進行演練。 四、看權著火了悉廉轉 1. 局部小面對成点者體大面 積著火,切記口款: 停稿 沒! 2. 教師配合課本頁面步驟 說明: (1)身體等火時,不可奔跑 以免助長火勢。 (2)數長(停下來)、輸(輸 在安全的地方)、沒(在地 上來回演動)來減火。 (3) 可精被或厚重衣物覆蓋 減火。 (4)或素近水源時、利用火 源減火。 (4)或素近水源時、利用火 源減火。								把很燙,將門縫塞緊防止濃			
1. 教師說明:火災發生時,一定要保持冷静,應立即到安全地方迪與問題的人或是推打119。請學生把課本上的三點訊急寫下。 2. 請學生分單打119報案經驗。 (1)兩人一組,演練如何複繁。 (2)報案的內容根據所寫的三點訊急進行演俸。 四、身體美又18處瓣 1. 局部小面積著火丁3處瓣 1. 局部小面積著火 可用手 拍應;如為四肢或身體大面 精著火 功起口 該: 停觞 演! (2)教際配合課本頁面步驟 說明: (1)身體善火時,不可奔跑 以免助長火勢。 (2)要修 停下承)、觞(觞 在安全的地方)、寫(在地 上來回滾動)來滅火。(3) 可用精被或厚重衣物覆蓋 滅火。								煙。			
一定要保持冷静,應立即到 安全地方通知問題的人或 是指打119。請學生把課本 上的三點訊息寫下。 2. 請學生分享打119報繁經 驗。 (1)兩人一組,演練如何報 豪。 (2)報案的內容根據所寫的 三點訊息進行演練。 四、身體養文了為廉轉 1. 局部小面積著文,可用手 指態;如為四肢或身體太面 積著文,切記口缺:停躺 滾明; (1)身體著火時,不可奔跑 以免助長火勢。 (2)要停(停下來)、躺(躺 在安全的地方)、滾(在地 上來回演動)未減次。(3) 可用榕核或厚重衣物覆蓋 減火。 (4)或靠近水源時,利用火 源減火。								三、演練火場報案			
安全地方適如周圍的人或 是接打 119。請學生把課本 上的三點則為第下。 2. 請學生分享打 119 報案經 驗。 (1)兩人一組,演練如何報 案。 (2)額案的內容根據所寫的 三點則,是惟行演練。 四、身體華火了怎麼購 1. 局部小面積着火,可用手 拍應;如為四限或身體大面 積着火,切記口談:停躺 滾! 2. 教師配合課本頁面步驟 說明: (1)身體者火時,不可奔跑 以免助長火勢。 (2)要停(停下來)、躺(躺 在安全的地方)、滾(在地 上來回流動)來減火。(3) 可用精被或用量在物度蓋 減火。 (4)或靠近水源時,利用火 源減火。								1. 教師說明:火災發生時,			
是撥打119。請學生把課本 上的三點訊息寫下。 2. 請學生分享打119 報案經 驗。 (1)兩人一組,演練如何報 案。 (2)報案的內容根據所寫的 三點訊急進行演錄。 四、身體著火了怎麼辦 1. 局部小面積著火,可用手 抽應:如為四肢或身體大面 積著火,切記口訣:停躺 准! 2. 教師配合課本頁面步驟 證明: (1)身體著火時,不可奔跑 以免助長火勢。 (2)要停(停下來)、躺(躺 在安全的地方)、滾(在地 上來回滾動)來減火。(3) 可用棉被或厚重衣物覆蓋 減火。 (4)或靠近水源時,利用火 源減火。								一定要保持冷静,應立即到			
是撥打119。請學生把課本 上的三點訊息寫下。 2. 請學生分享打119 報案經 驗。 (1)兩人一組,演練如何報 案。 (2)報案的內容根據所寫的 三點訊急進行演錄。 四、身體著火了怎麼辦 1. 局部小面積著火,可用手 抽應:如為四肢或身體大面 積著火,切記口訣:停躺 准! 2. 教師配合課本頁面步驟 證明: (1)身體著火時,不可奔跑 以免助長火勢。 (2)要停(停下來)、躺(躺 在安全的地方)、滾(在地 上來回滾動)來減火。(3) 可用棉被或厚重衣物覆蓋 減火。 (4)或靠近水源時,利用火 源減火。								安全地方通知周圍的人或			
上的三點訊息寫下。 2. 請學生分享打119 報案經驗。 (1) 兩人一組,演練如何報業。 (2) 報案的內容根據所寫的 三點訊息進行演練。 四、身體著火了怎麼റ 1. 局部小面積著火,可用手 拍應;如為四肢或身體大面 積著火,切記口談:停躺 滾! 如記口談:停躺 沒! (1) 身體著火時,不可奔跑 以免助長火勢。 (2) 要停(停下來)、躺(躺 在安全的地方)、滾(在地 上來回激動)來滅火。(3) 可用棉被或厚重衣物覆蓋 減火。 (4)或靠近水源時,利用火 源滅火。											
2. 請學生分享打119根案經驗。 (1)兩人一組,演練如何報案。 (2)報案的內容根據所寫的 三點訊息進行演練。 四、身體等大工卷磨辦 1. 局部小面積著火,可用手 拍應;如為四肢或身體大面 積著火,切記口訣:停躺 滾! 2. 教師配合課本頁面步驟 說明: (1)身體著火時,不可奔跑 以免助長火勢。 (2)要停(停下來)、納(納 在安全的地方)、滾(在地 上來回滾動)來減火。(3) 可用棉被或厚重衣物覆蓋 減火。 (4)或靠近水源時,利用火 源減火。											
驗。 (1)兩人一組,演練如何報案。 (2)報案的內容機據所寫的 三點訊息進行演練。 四、身體著火了怎麼轉 1. 局部小面積著火,可用手 拍熄;如為四肢或身體大面 積著火,切記口訣:停躺 滚! 2. 教師配合課本頁面步驟 說明: (1)身體著火時,不可奔跑 以免助長火勢。 (2)要停(停下來)、錄(躺 在安全的地方)、滾(在地 上來回滾動)來滅火。(3) 可用稀被或厚重衣物覆蓋 滅火。 (4)或靠近水源時,利用火 源減火。											
(1)兩人一組,演練如何報案。 (2)報案的內容根據所寫的 三點訊息進行演練。 四、身體著火了怎麼辦 1.局部小面積著火,可用手 拍應;如為四肢或身體大面 積著火,切記口該:停躺 滾! 2.教師配合課本頁面步驟 說明: (1)身體著火時,不可奔跑 以免助長火勢。 (2)要停(停下來)、躺(躺 在安全的地方)、液(在地 上來回滾動)來滅火。(3) 可用棉被或厚重衣物覆蓋 滅火。 (4)或靠近水源時,利用火 源滅火。											
案。 (2)報案的內容根據所寫的 三點訊息進行演練。 四、身體著火了怎麼瓣 1.局部小面積著火,可用手 拍熄;如為四肢或身體大面 積著火,切記口訣:停躺 滾! 2. 教師配合課本頁面步驟 說明: (1)身體著火時,不可奔跑 以免助長火勢。 (2)要停(停下來)、躺(躺 在安全的地方)、滾(在地 上來回滾動)來滅火。(3) 可用棉被或厚重衣物覆蓋 滅火。 (4)或靠近水源時,利用火 源滅火。											
(2)報案的內容根據所寫的 三點訊息進行演練。 四、身體著火了怎麼辦 1. 局部小面積著火,可用手 拍應,如為四肢或身體大面 積著火,切記口訣:停躺 滾! 2. 教師配合課本頁面步驟 說明: (1)身體著火時,不可奔跑 以免助長火勢。 (2)要停(停下來)、躺(躺 在安全的地方)、滾(在地 上來回滾動)來滅火。(3) 可用棉被或厚重衣物覆蓋 滅火。 (4)或靠近水源時,利用火 源滅火。											
三點訊息進行演練。 四、身體著火了怎麼辦 1.局部小面積著火,可用手 拍熄;如為四肢或身體大面 積著火,切記口訣:停躺 滾! 2.教師配合課本頁面步驟 說明: (1)身體著火時,不可奔跑 以免助長火勢。 (2)要停(停下來)、躺(躺 在安全的地方)、滾(在地 上來回滾動)來滅火。(3) 可用棉被或厚重衣物覆蓋 減火。 (4)或靠近水源時,利用火 源減火。											
四、身體著火了怎麼辦 1. 局部小面積著火,可用手拍炮;如為四肢或身體大面積著火,切記口缺:停躺滾! 2. 數師配合課本頁面步驟說明: (1)身體著火時,不可奔跑以免助長火勢。 (2)要停(停下來)、躺(躺在安全的地方)、滾(在地上來回滾動)來滅火。(3)可用棉被或厚重衣物覆蓋減火。 (4)或靠近水源時,利用火源減火。											
1. 局部小面積著火,可用手 拍熄;如為四肢或身體大面 積著火,切記口訣:停躺 滾! 2. 教師配合課本頁面步驟 說明: (1)身體著火時,不可奔跑 以免助長火勢。 (2)要停(停下來)、躺(躺 在安全的地方)、滾(在地 上來回滾動)來減火。(3) 可用棉被或厚重衣物覆蓋 減火。 (4)或靠近水源時,利用火 源滅火。											
拍應:如為四肢或身體大面 積著火,切記口訣:停躺 滾! 2.教師配合課本頁面步驟 說明: (1)身體著火時,不可奔跑 以免助長火勢。 (2)要停(停下來)、躺(躺 在安全的地方)、滾(在地 上來回滾動)來滅火。(3) 可用棉被或厚重衣物覆蓋 滅火。 (4)或靠近水源時,利用火 源滅火。											
積著火,切記口訣:停躺 滾! 2.教師配合課本頁面步驟 說明: (1)身體著火時,不可奔跑 以免助長火勢。 (2)要停(停下來)、躺(躺 在安全的地方)、滾(在地 上來回滾動)來滅火。(3) 可用棉被或厚重衣物覆蓋 滅火。 (4)或靠近水源時,利用火 源滅火。											
滾! 2.教師配合課本頁面步驟 說明: (1)身體著火時,不可奔跑 以免助長火勢。 (2)要停(停下來)、躺(躺 在安全的地方)、滾(在地 上來回滾動)來滅火。(3) 可用棉被或厚重衣物覆蓋 滅火。 (4)或靠近水源時,利用火 源滅火。											
2. 教師配合課本頁面步驟 說明: (1)身體著火時,不可奔跑 以免助長火勢。 (2)要停(停下來)、躺(躺 在安全的地方)、滾(在地 上來回滾動)來滅火。(3) 可用棉被或厚重衣物覆蓋 滅火。 (4)或靠近水源時,利用火 源滅火。											
說明: (1)身體著火時,不可奔跑以免助長火勢。 以免助長火勢。 (2)要停(停下來)、躺(躺 在安全的地方)、滾(在地 上來回滾動)來滅火。(3) 可用棉被或厚重衣物覆蓋 滅火。 (4)或靠近水源時,利用火 源滅火。											
(1)身體著火時,不可奔跑 以免助長火勢。 (2)要停(停下來)、躺(躺 在安全的地方)、滾(在地 上來回滾動)來滅火。(3) 可用棉被或厚重衣物覆蓋 滅火。 (4)或靠近水源時,利用火 源滅火。											
以免助長火勢。 (2)要停(停下來)、躺(躺 在安全的地方)、滾(在地 上來回滾動)來滅火。(3) 可用棉被或厚重衣物覆蓋 滅火。 (4)或靠近水源時,利用火 源滅火。											
(2)要停(停下來)、躺(躺在安全的地方)、滾(在地上來回滾動)來滅火。(3)可用棉被或厚重衣物覆蓋滅火。 (4)或靠近水源時,利用火源滅火。											
在安全的地方)、滾(在地上來回滾動)來滅火。(3) 可用棉被或厚重衣物覆蓋 滅火。 (4)或靠近水源時,利用火 源滅火。											
上來回滾動)來滅火。(3) 可用棉被或厚重衣物覆蓋 滅火。 (4)或靠近水源時,利用火 源滅火。											
可用棉被或厚重衣物覆蓋 滅火。 (4)或靠近水源時,利用火 源滅火。											
滅火。 (4)或靠近水源時,利用火 源滅火。											
(4)或靠近水源時,利用火 源滅火。											
源滅火。								滅火。			
								(4)或靠近水源時,利用火			
第十二週 單元七一起 2 健體-E-A2 具備 1d-II-2 Hb-II-1 1.能運用腳足內側及 一、熱身活動 1.實作:能控 【品徳教								源滅火。			
	第十二週	單元七一起	2	健體-E-A2 具備	1d-II-2	Hb-II-1	1. 能運用腳足內側及	一、熱身活動	1. 實作:能控	【品德教	

來 PLAY	探索身體活動與	描述自	陣地攻	足背進行流暢的移動	教師帶領學生進行伸展熱	制移動傳接	育】	
	操	超延日己或他	性地攻 守性球	及有進行流畅的移動 傳接球動作。	教師帝領学生進行伸展熟 身,加強腳踝、膝關節部位。	利移動傳接 球的力道與	月 品 E3 溝通	
	·	_	1	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				
傳球真功夫	思考能力,並透	人動作	類運動	2. 在遊戲過程中,能探	二、足內側及足背移動傳接	方向。	合作與和諧	
	過體驗與實踐,	技能的	相關的	索出不同的破解方	球動作	2. 討論: 能思	人際關係。	
	處理日常生活中	正確性。	拍球、抛	法,展現出合作的精	1. 移動傳球: 墊步、左腳踏	考遊戲策		
	運動與健康的問	3c-II-1	接球、傳	神。	在球的左側 10~15 公分,以	略,並與同學		
	題。	表現聯	接球、擲	3. 能利用課餘時間,練	足內側或足背向前傳球。	討論。		
		合性動	球及踢	習學習過的技巧。	2. 移動接球: 足內側接觸到	3. 觀察:能和		
		作技能。	球、帯		球的瞬間,腳稍微後收,減	同學合作進		
		3d-II-2			弱球的來勢。	行活動。		
		運用遊	球、停球		3. 二人一組,進行移動傳接			
		戲的合	之時		球動作練習。			
		作和競	間、空間		三、進行「雙人 Z 字移動傳			
		爭策略。	及人與		球」動作練習			
			人、人與		1. 遊戲規則:			
			球關係		(1)二人一組間隔2公尺的			
			攻防概		距離並排,一人向前方跑			
			念。		動,一人瞄準對方即將前進			
					方向將球傳出,並向前跑			
					動。			
					(2)隨著球流暢性提高,可			
					增加兩人間隔距離,或改變			
					跑動速度。			
					四、觀察動作討論			
					1. 請觀察一下哪一組的移			
					動足內側傳接球動作最流			
					暢,說說看為什麼?他是怎			
					麼做的? (移動迅速到位,			
					傳球、停球動作正確、跑動			
					時機正確、默契配合)			
					2. 再進行一次雙人Z字移動			
					傳球。			
					3. 集合全班,共同發表感			
					想,是否有進步?			
					五、綜合活動			
					教師綜合結論,並進行緩和			
					運動。			

T T	
	六、熱身活動
	教師帶領學生進行伸展熱
	身,加強腳踝、膝關節部位。
	七、複習足內側及足背移動
	傳接球動作
	再次確認是否能確實做到
	上次討論精進內容:內容迅
	速到位,傳球、停球動作正
	確、跑動時機正確、默契配
	合。
	八、進行「我是傳接球高手」
	遊戲
	1. 遊戲規則:
	(1)男、女混合分成兩組,
	每組場地分 A、B、C 三點,
	成正三角形排列,間隔 5~8
	公尺。
	(2)A 點人員以移動足內側
	傳球至C點後跑至B點。
	(3)B點人員空手跑動至 C
	點以足內側停球,停球後以
	足背運球至 A 點。
	(4)每人依序完成,所有組
	員須回到原出發位置,先完
	成的組別獲勝。
	2. 分組討論:引導學生討論
	(1)空手跑動人員出發的時
	間點為何?(例如傳球者開
	始動作時)
	(2)提早到位才能夠順利停
	球。
	(3)每位組員需熟記出發順
	序。
	3. 再進行一次比賽, 驗收討
	論成果。
	九、綜合活動。
	教師綜合結論,並進行緩和

							運動。			
第十三週	單元三驚險一時間 2 防 大作戰	1	健體-E-A2 具備與的透,中問 具動題並踐活的與常健 要生態,實生康	1a了進的方2b願善的習4b使實來促康場-II-健康活。I-改人康。I-事據持健立	防火、防 震、防颱 措施及 逃生避	1. 認識居家防火安全措施。 2. 願意改善家中不安全的防火項目。	居家防火安全檢核 1. 有家師災害 方文字全檢核 1. 有家師災防頂外 一家師災防頂子、 一家師與公。2. 享 一家的 一家的 一家師與不 一家的 一家的 一家的 一家的 一家的 一家的 一家的 一家的	問答:能說居家防火措施狀況。	【育防災的行防家查防期 防】E5害適為E9人急災限 炎 不發當。協定救器。 協期包材	
第十三週	單元七一起來PLAY 活動2射門大進擊	2	健體-E-A2 具體是是是 是是是 是是 是是 是是 是是 是是 是 是 是 是 是 是 是 是	Id-II-2 描已人技正3c表合作3位運戲作I-自他作的性I-聯動能I-遊合競	Hb 陣守類相拍接接球球球球之間-1 地性運關球球球及、、 1 停時空間攻球動的 1 地傳鄉	1.能運用腳足內側及 足背進行射門動作。 2.在遊戲過程中,能探 索出不同的破解方 法,展現出合作的精 神。 3.能利用課餘時間,練 習學習過的技巧。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身,加強腳踝、膝關節部位。 二、足內側及足背移動射門 練習 1.足內側射門: (1)眼睛盯著球,踏出支撐腳內側接觸球中心,將 球推出去; (3)腳充分向前擺動,眼睛 看著飛出去的球。 2.足背射門: (1)眼睛盯著球,踏出支撐	1. 制球方之. 考略討為觀學活的向討遊,論觀學活動與 能 同 能進 原子動 第二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	【品德教 育】 品E3 溝通 合作關係。	

爭策略。	及人與	略;
于农哈。	人、人與	(2)腳背踢中球心;
		(3)像是把球順勢推出去,
	球關係 攻防概	(3) (3) (4)
	念。	3. 分組練習:讓學生分組對
		著牆壁射門練習。
		三、複習足內側及足背移動
		射門
		學生各自討論方法進行練
		羽:
		(1)射門時身體前傾或後仰
		是否會造成球的角度高低
		不同?
		(2)支撐腳離球太近或太遠
		是否會影響踢球?
		四、綜合活動
		教師綜合結論,並進行緩和
		運動。
		五、熱身活動
		教師帶領學生進行伸展熱
		身,加強腳踝、膝關節部位。
		六、進行「足球三宮格」遊
		戲
		1. 遊戲規則:
		(1)全班平均分成 2 組站在
		標誌盤後,面向牆壁,標誌
		盤距離牆壁 5~8 公尺。
		(2)牆壁區分低、中、高三
		區域,每區域高一公尺,寬
		五公尺。
		(3)球踢中低、中、高區域,
		分別得1分、2分、3分。4
		每組每人踢完 2 球,總結得
		分,得分最高組別獲勝。
		2. 分組討論:引導學生討論
		(1)射門時身體前傾或後仰
		是否會造成球的角度高低

	活動 2 防火大作戰		健思過處運動。	進的方2b願善的習4b使實來促康場健生法-IT意個健慣-I用證支進的。 康活。-2	技巧。	2. 願意改善家中不安全的防火項目。	(1)學生家裡。 (2)有學生為電線走論課本 (2)與學生 (2)有學生共而 (1)電線是 (2)與學生 (2)使用。 (2)使此 (2)使此 (2)使此 (3)運動 (4)電影 (4)電影 (4)電影 (5)電影 (4)電影 (5)電影 (5)電影 (6)銅 (6)銅 (6)銅 (6)銅 (6)銅 (6)銅 (6)銅 (6)銅	使用狀況。	BE5 寄適為 B 人急災限不生避 協期包材 日 日 時難 助 檢及 的	
第十四週	單元七一起 來 PLAY 活動 3 桌球 乒乓碰	2	健是一E-C1 關德語中有的道德語中有的道德語中,所述 是非明的,则是是明明的,是是明明,是是明明,是是明明,是是明明,是是明明,是是明明,	1d-II-1 認能技 概 動 習 的 。 2c-II-1	Ha-II-1 網性運關接拍球動的球控擊球、擊球	1. 熟練向上拍擊動作。 2. 能遵守比賽規則與 規範。 3. 能運用拍擊動作,進 行簡易比賽。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、向上拍擊練習 1.教師介紹握球方式,並請學生向上及往前試著揮 拍,體驗球拍重量及手握感覺。	1.向連上2.同易親作 4 8 下 " 報下 " 行 4 8 下 " 行 賽 宗學 桌 報 家 " 行 賽 : 新 8 、 能 簡 。 能 9 。 第 9 。 9 。 9 。 9 。 9 。 9 。 9 。 9 。 9	【品德教 育】 品E3 溝通 合作與和諧 人際關係。	

	法 上 ,	7) 1, ±n	0 414 45 20 00 1 1 40	山 原体 V. W	1
	遵守上	及拍擊	2. 教師示範說明向上拍擊	守規範並發	
	課規範	球、傳接	要領:	揮運動精神。	
	和運動	球之時	(1)等球落在胸、腰部間高		
	比賽規	間、空間	度擊球。		
	則。	及人與	(2)擊球瞬間手緊握,以支		
	3c-II-1		撑球的力道。		
	表現聯	球關係	3. 學生散開練習。		
	合性動	攻防概	4. 熟練後, 可鼓勵學生邊移		
	作技能。	念。	動邊擊球,增加挑戰性。		
			三、進行「接力擊球賽」遊		
			戲		
			1. 遊戲規則:		
			(1)分組:4~6 人為一組。		
			(2)玩法:各組排頭就位,		
			同時進行向上拍擊,當球全		
			部落地後,計算各組擊球		
			數;接著下一位上場擊球,		
			並累計總球數。		
			(3)勝負:全部輪完後,如		
			果未達100下,再由排頭依		
			序接力,先完成100下的隊		
			伍獲勝。		
			(4)超過扣分:總球數超過		
			100下,需由下一位拍擊並		
			從50下重新開始計算。		
			2. 引導學生發現如何避免		
			超過100下而扣分:旁邊同		
			學幫忙喊數,凝聚團隊精		
			神。		
			3. 再玩一次,驗收學生進步		
			15. 好玩 · 大 · 微似字生运少 情形。		
			四、綜合活動		
			教師綜合結論,並進行緩和		
			運動。		
			^{建動。} 五、熱身活動		
			• • • •		
			教師帶領學生進行伸展熱		
			身。		

							六、向前擊球動作練習 教師一報報要領: (1)左腳在前,重心放低, 將球放在掌力量,將球放在掌力量上 提力量,將球放在掌力量,將球放在掌力量, 是拋,不可 是力量, 是力量, 是 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一			
第十五週	單元三驚險 一瞬間 活動2防火 大作戰	1	健體-E-A2 具備 探索身 健素身 健素生 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1a-II-2 1a-II-2 1a-II-2 1a-II-2 1b-II-2 1b-II-2 1b-II-2 1b-II-2 1b-II-2	防火、防 震、防 措施及 逃生避	1. 認識滅火器的使用 方法。 2. 能向他人倡導滅火 器和住警器的重要性。	一、滅火器使用 1. 教師提問: (1)當家裡瓦斯爐起火了,要怎麼滅火呢? (2)學生知道滅火器的使用方法嗎? 2. 滅火器介紹:乾粉滅火器適用於 A 類火災(普通火災)、B 類火災(油類火災)、C 類火災(電器火災)、D 類火災(金屬火災)等類型火災。 3. 找一找學校滅火器的位置	問答:能說明 滅火器的使 用方法。	(方) 医5	

				Im -1: 11:						
				促進健			二、居家防火小達人			
				康的立			1. 找一找家中的住宅用火			
				場。			災警報器。			
							(1)家中是否有裝設火災警			
							報器。			
							(2)火災警報器的裝設位			
							置。			
							2. 找一找家裡滅火器的位			
							置。			
							(1)客廳。			
							(2)廚房。			
							3. 觀察家裡電器的使用狀			
							況。			
							(1)延長線的使用狀況。			
							(2)延長線是否有獨立開			
							關。			
							4. 檢查逃生門狀況。			
							(1)確認逃生門是否可開			
							啟。			
							(2)逃生門口與通道是否有			
							雜物。			
							5. 檢查瓦斯熱水器。			
							(1)瓦斯管線有無老化、龜			
							裂、破損。			
							(2)熱水器接頭處是否鬆			
							脫。			
							(3)熱水器周圍是否有可燃			
							物。			
							(4)是否有強制排氣裝置。			
							6. 向他人倡導滅火器及住			
							宅用警報器的重要性。			
第十五週	單元七一起	2	健體-E-C1 具備	1d-II-1	Ha-II-1	1. 熟練向上拍擊動作。	一、熱身活動	1. 實作: 桌球	【品德教	
	來 PLAY		生活中有關運動	認識動	網/牆	2. 能遵守比賽規則與	教師帶領學生進行伸展熱	向上拍擊能	育】	
	活動3桌球		與健康的道德知	作技能	性球類	規範。	身。	連續8下以	品E3 溝通	
	乒乓碰		識與是非判斷能	概念與	運動相	3. 能運用拍擊動作,進	二、向上拍擊球感複習	上。	合作與和諧	
			力,理解並遵守	動作練	關的拋	行簡易比賽。	複習向上拍擊,以熟悉球	2. 實作:能與	人際關係。	
			相關的道德規	習的策	接球、持		感,並驗收學生進步情形。	同學進行簡		

範,培養公民意	略。	拍控	三、進行「最佳落點」遊戲	易桌球賽。
識,關懷社會。	2c-II-1		1. 遊戲規則:	3. 觀察: 能遵
	遵守上	及拍擊	(1)全班分成數組,組員輪	守規範並發
	課規範	球、傳接	流站在擊球圈,擊球過網。	揮運動精神。
	和運動	球之時	(2)依球落點得到不同分	
	比賽規	間、空間	數,每人有3球機會,以分	
	則。	及人與	數最高的一球計算分數。	
	3c-II-1	人、人與	(3)計算全組得分,分數高	
	表現聯	球關係	的隊伍獲勝。	
	合性動	攻防概	策略提問:有3球機會,你	
	作技能。	念。	會怎麼分配高、低分區的擊	
	11 12/13		球順序?	
			四、擊牆練習	
			1. 教師示範說明後,練習以	
			下動作:	
			(1)擊牆一次,原地接球:	
			熟悉擊牆位置及回彈角度。	
			(2)擊牆一次,移位接球:	
			判斷球的回彈位置迅速移	
			位,左腳前跨並以左手接球	
			(胸腰之間高度)。	
			(3)移位回擊球,讓擊球位	
			置保持在左前方約胸腰之	
			間高度,練習連續回擊。	
			五、綜合活動	
			教師綜合結論,並進行緩和	
			運動。	
			六、熱身活動	
			教師帶領學生進行伸展熱	
			身。	
			七、進行「撃牆接力」遊戲	
			1. 遊戲規則:	
			(1)全班分成數組,組員輪	
			流進行連續擊球。	
			(2)球落地一次擊球。如果	
			球落地兩次或沒擊中球時	
			停止擊球,計算個人擊中牆	

	的次數。
	(3)全部輪完後,計算各組
	擊牆總次數,分數高的隊伍
	後勝。
	2. 請優秀同學示範動作,並
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	八、地面桌球練習
	1. 教師示範動作,並鼓勵學
	生運用所學技巧進行練習。
	2. 學生兩人一組練習。
	3. 熟練後,四人一組練習,
	並請學生思考如何團隊合
	作。
	九、進行「四人攻防賽」遊
	1. 教師強調遵守規則和運
	動精神比勝負重要,要求學
	生做到:
	(1)比賽前互相握手,並請
	對方多多指教。
	(2)遵守比賽規則,不可互
	相責罵。
	2. 遊戲規則:
	(1)每個場地四人,分A、B
	丙隊。
	(2)兩隊輪流發球,發球後
	互相來回擊球。
	(3)發球:上拋後,直接發
	球過網。
	(4)擊球:任一隊員都可擊
	球,但需落地一次擊球。
	(5)失分:1 落地兩次擊球或
	沒擊中2擊球出界或沒過
	網,對方得1分。
	(6)先得8分的隊伍,獲勝
	一局。先獲勝兩局的隊伍勝
	利。

選動。	第十六週 單元四垃圾								十、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和			
變少了 法意健 健康生活的習	要少了 活動 1 垃圾 使 操伤 经											
的後果? 3.教師請學生回想每天製造哪些垃圾?垃圾怎麼處理? 二、垃圾汙染的危害 1.臭味從哪裡來? (1)學生觀察分析造成社區環保飄出臭味的原因。 (2)教師提問垃圾堆積沒有妥善處理會造成什麼問題? 2.日常垃圾造成的危害。 (1)教師說明垃圾造成的污染有哪些?	2)學生討論發表垃圾造成 環境汙染後,對人類健康的	第十六週	變少了 活動1垃圾	1	良健慣健識展潛健生與識力相範好康,全個運能體活健與,關,身生以發人動。下中康是理的培體活促展特與 C1 關道判並德公動習身並,健 具運德斷遵規民數 以認發的 備動知能守 意	注康所的感重2b願善的意問帶威與性-I 意個健健題來脅嚴。1-2人康	環境汙 染對健 康的影	源。 2. 了解垃圾對環境的 汙染。 3. 覺察垃圾造成環境 汙染後,對人類健康的	運動。 一、理學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	家產圾2.自準的出年哪3.每哪怎的生?發己備菜可夜些問天些麼年哪 表家年餚可飯垃答會垃減夜些 :是夜?家產圾:製圾少飯垃 分何飯說的生?自造?	育眾人諧而棲環人物對造環人是變 3 自生護。覺過需來衝 0 的致的 了然,重 覺度求世擊覺行氣原 解和進要 知的會代。知為候	

第十六週	單元七一起	2	健體-E-C1 具備	1d-II-1	Hb-II-1	1. 能正確做出擲、接球	一、熱身活動	1. 實作: 能正	【品德教	
ポーハ型	東 PLAY	2	生活中有關運動	認識動	陣地攻	及閃躲動作。	教師帶領學生進行熱身,加	確做出擲、接	育】	
	未 1 L M		與健康的道德知	作技能	守性球	2. 能與同學合作練習	強手臂和膝關節伸展。	球及閃躲動	A A B E3 溝通	
	我閃		識與是非判斷能	概念與	類運動	及遊戲。	二、擲、接球動作練習	作。	合作與和諧	
	32.17		力,理解並遵守	動作練	相關的	3. 能利用課餘時間,進	1. 教師示範擲、接球動作,	2. 實作: 能享	人際關係。	
			相關的道德規	習的策	拍球、拋	行躲避球練習或遊戲。	並說明要領。	受、合作,和	八八下的八八	
			範,培養公民意	略。	接球、傳	17	2. 學生兩人一組練習,教師	同學進行練		
			識,關懷社會。	3d-II-1	接球、擲		居間巡視指導。熟練後,逐	習與遊戲。		
			一	運用動	球及踢		步加入高手傳接、彈地傳	3. 觀察:利用		
				作技能	球、帯		接。	課餘時間進		
				的練習	球、追逐		三、三角傳接練習	行相關練習		
				策略。	球、停球		1. 三人一組呈三角形,進行			
				4d-II-2	之時		胸前傳接、高手傳接、彈地	成運動記錄。		
				参與提	間、空間		傳接等複合練習。	//X C3// 234/		
				高體適	及人與		2. 熟練後,鼓勵學生加大距			
				能與基	人、人與		離練習。			
				本運動	球關係		四、進行「搶寶物」遊戲			
				能力的	攻防概		1. 遊戲規則:			
				身體活	念。		(1)三人圍成三角形,距離			
				動。			2.5公尺,腳下各放三角			
							錐,中間站一人。			
							(2)三人可任意傳接球,中			
							間的人只能搶持球者的三			
							角錐。			
							(3)球還沒離手時三角錐被			
							搶走,或沒接住球,都算寶			
							物被搶。此時內外交換,繼			
							續遊戲。			
							2. 提問思考:			
							(1)怎樣才能搶到寶物?			
							(判斷球路、假動作等)			
							(2)怎樣不讓寶物被搶走?			
							(導傳快速、傳球位置佳、			
							接球穩等)			
							3. 再玩一次,檢驗學生進步			
							情形。			
							五、綜合活動			

		T I	T		
				結論,並進行緩和	
			運動。		
			六、熱身流	舌動	
			教師帶領導	學生進行熱身,加	
			強手臂和用	膝關節伸展。	
			七、複習五	三角傳接	
				呈三角形,進行胸	
				高手傳接、彈地傳	
			接等複合約		
				專球接力賽	
			1. 遊戲規具		
				·成兩隊,各隊在	
				万平均縱隊排列。	
				行三角傳接球,	
				第伍後方,下一位 第	
			準備接球		
				住,需由接球者	
			捡回 ,再		
				的隊伍獲勝。	
			九、擲牆		
				節並說明要領: 用	
				判斷球路,移位接	
			球→繼續排		
				, 加大距離練習。	
				「擲牆接力」遊戲	
			1. 遊戲規具	训:	
			(1)全班分	雨隊。	
			(2)由排頭	開始,擲牆接球	
			後,傳球絲	合下一位 (擲傳或	
			交傳先不引	強調,留予學生討	
			論伏筆),	下一位接球後,	
			才能跑到約	泉前擲球。	
				輪完的隊伍獲	
			勝。		
				考:怎樣能快速輪	
			完?		
			(1)力道強		
1	L	<u> </u>	[(1)//追風		

							(2)擲牆勿過高或過低。 (3)換位直接擲傳。 3.變化玩法:在牆上畫一圓 圈,擊中圓圈才能傳給下一位。 十一、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。		
第十七週	單變活大四了1頃	1	健良健慣健識展潛健生與識力相範識體好康,全個運能體活健與,關,, 上身生以發人動。上中康是理的培關 一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	1a-II-2 1a-I 维生方 3a海本康 1a-I 健康的。I-I 基健能	Ca-II-1 健區識與行 動責護。	1.分析是否有使用。 2. 了解使用一次性餐具和包装的。 2. 了解使用一次性餐的电影。 3. 觀察一個人類,不可能,不可能,不可能,不可能,不可能,不可能,不可能,不可能,不可能,不可能	一、可東生可產的學名。 一、可東進可工產的學名。 一、可東進可工產的學名。 一、可東進可工生師是生養 一、可東生可產者的的的東 一、可東生可產的的的東 一、可東生可產的的的東 一、可東生可產的的的東 一、可東生師提拉論產名 一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、	【育環人諧而棲環人物對造環人是變因境 B B 與共保地E6 類質未成E1類導遷。	

							减少垃圾產生的第一步。			
							(1)教師請學生討論歸納本			
							頁這幾個做法,可以減少哪			
							些垃圾產生?			
							(2)請學生分享生活中還能			
							怎麼做可減少垃圾產生?			
							四、垃圾減量行動家			
							1. 請學生寫出自己對垃圾			
							減量的做法。			
							2. 請學生記錄一星期的垃			
							- 			
							3. 請學生與他人分享自己			
							的垃圾減量妙招。			
第十七週	單元七一起	2	健體-E-C1 具備	1d-II-1	Hb-II-1	1. 能正確做出擲、接球	一、熱身活動	1. 實作: 能正	【品德教	
	來 PLAY		生活中有關運動	認識動	陣地攻	及閃躲動作。	教師帶領學生進行熱身,加	確做出擲、接	育】	
	活動 4 你丟		與健康的道德知	作技能	守性球	2. 能與同學合作練習	強手臂和膝關節伸展。	球及閃躲動	品 E3 溝通	
	我閃		識與是非判斷能	概念與	類運動	及遊戲。	二、轉身動作練習	作。	合作與和諧	
			力,理解並遵守	動作練	相關的	3. 能利用課餘時間,進	1. 教師示範並說明: 閃躲動	2. 實作: 能享	人際關係。	
			相關的道德規	習的策	拍球、拋	行躲避球練習或遊戲。	作是躲避球遊戲重要的技	受、合作,和		
			範,培養公民意	略。	接球、傳		巧,學習後可以讓身體更加	同學進行練		
			識,關懷社會。	3d-II-1	接球、擲		敏捷、靈巧。首先,不論球	習與遊戲。		
				運用動	球及踢		在哪個方向,我們要迅速轉	3. 觀察: 利用		
				作技能	球、帶		身面對來球。	課餘時間進		
				的練習	球、追逐		2. 學生五人一組練習,四人	行相關練習		
				策略。	球、停球		在外傳接,中間一人需隨時	或遊戲,並完		
				4d-II-2	之時		轉身面對球。	成運動記錄。		
				參與提	間、空間		3. 強調導傳要快、無方向			
				高體適	及人與		性,1分鐘後交換練習。			
				能與基	人、人與		三、閃躲動作練習			
				本運動	球關係		1. 教師示範各式閃躲動作			
				能力的	攻防概		及運用時機:側身閃躲、蹲			
				身體活	念。		低閃躲、跳躍閃躲。			
				動。			2. 師喊指令,全班依指令動			
							作做出閃躲。			
							3. 三人一組,兩人任意高、			
							中、低球擲接,一人在中間			
							只閃躲不接球。2 分鐘後交			

換練習。 四、轉身練習遊戲 1.遊戲規則: (1)五人一組,四人在方陣 (約8公尺)外辦球,一人 在方陣內門鄉。 (2)四人可獅球或傳球,方 陣內球員只能閃躲,不能接 球。 (3)若被擲中,則和擲中球 員互換;若2分鐘內未被擊 中,則閃躲球員得1分,並 換人擔任閃躲員。 (4)不可故意攻擊頭部,教 師需嚴格規定。 五、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。 大、熱身活動 教師歸領學生進行熱身,加 強手臂和膝關節伸展。 七、進行樂趣躲避球賽 1.教師提問: (1)獅傳: (2)接球; (3)閃躲要領及注意事項。
2. 遊戲規則:
(1)全班分成獵人和羚羊兩
組,獵人在外場進攻,羚羊
在內場閃躲或接球。
(2)得分:1 羚羊被擊中或沒
接住球,則獵人得1分。2
球未落地前被羚羊接住,則
獵人扣1分,以上都要重新
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
(3)扣分:獵人不可故意攻
擊頭部,否則扣2分。

							(4) 外仍 (5) 最的 (2) 一生, (4) 外仍 (5) 算獲 (2) 一生, (5) 是的 (4) , (5) 是能量 (4) 是是 (4) , (5) 是是 (4) 是是 (5) 是是 (6) 是 (6) 是是 (6			
							則可以自訂,但需注意安			
							運動。			
第十八週	單元四垃圾 變少了 活動 2 垃圾 分類小達人	1	健體-E-A1 具備 良好身性活動。 健康,全個人 實際 健康,發 學 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1a-II-2 了進生方法 3a-II-1 演本的:	Ca-II-1 健康社 區的責任 與維動 行動。	1. 知道要做垃圾分類的原因。 2. 了解垃圾分類的方式。 3. 認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 4. 學會回收垃圾的處理和分類。	一、垃圾處理的第一步 1. 分享處理垃圾的經驗。 (1)教師提問:詢問學生, 家裡倒垃圾前,會不會先做 處理分類呢?有想過為何 要做垃圾分類? 2 教師說明:垃圾因為其組 成成分的不同,需加以分	1. 問答:減少 產生垃圾的 方法。 2. 發表:分享 倒垃圾的經 驗。	環境教育 景 E 6 覺知 人物質需求世數 對未成衝擊 未衝擊	
			健體-E-C1 具備 生活中有關運動	康技能。 4b-II-2		5. 了解回收垃圾可作 為資源再利用。	類,做妥善處理,不可未經 分類便全部一起丟棄。否則			<u> </u>

與健康的道德知 識與是非判斷能 力,理解並遵守 相關的道德規 範,培養公民意 識,關懷社會。 6. 了解垃圾中的成分 對健康造成的影響。 其中的有害物質,可能會加 重汙染,影響健康。 3. 教師依照小知識內容,進 一步解說垃圾中的哪些物 質,未經妥適處理,將對健 康造成危害。 二、垃圾分類資源回收 1. 垃圾如何分類? (1) 教師說明臺灣將垃圾分 為哪三大類別?一般垃 圾、資源回收、廚餘。 (2) 教師說明三大類別的垃 圾處理方式:
力,理解並遵守 相關的道德規 範,培養公民意 識,關懷社會。 2. 教師依照小知識內容,進 一步解說垃圾中的哪些物 質,未經妥適處理,將對健 康造成危害。 二、垃圾分類資源回收 1. 垃圾如何分類? (1)教師說明臺灣將垃圾分 為哪三大類別?一般垃 圾、資源回收、廚餘。 (2)教師說明三大類別的垃
相關的道德規 範,培養公民意 識,關懷社會。
範,培養公民意 識,關懷社會。 進健康 的立場。 近成危害。 二、垃圾分類資源回收 1. 垃圾如何分類? (1)教師說明臺灣將垃圾分 為哪三大類別?一般垃 圾、資源回收、廚餘。 (2)教師說明三大類別的垃
識,關懷社會。 的立場。 原造成危害。 二、垃圾分類資源回收 1. 垃圾如何分類? (1)教師說明臺灣將垃圾分 為哪三大類別?一般垃 圾、資源回收、廚餘。 (2)教師說明三大類別的垃
二、垃圾分類資源回收 1. 垃圾如何分類? (1)教師說明臺灣將垃圾分 為哪三大類別?一般垃 圾、資源回收、廚餘。 (2)教師說明三大類別的垃
1. 垃圾如何分類? (1)教師說明臺灣將垃圾分 為哪三大類別?一般垃 圾、資源回收、廚餘。 (2)教師說明三大類別的垃
(1)教師說明臺灣將垃圾分 為哪三大類別?一般垃 圾、資源回收、廚餘。 (2)教師說明三大類別的垃
為哪三大類別?一般垃圾、資源回收、廚餘。 (2)教師說明三大類別的垃
圾、資源回收、廚餘。 (2)教師說明三大類別的垃
(2)教師說明三大類別的垃
一般垃圾:丢垃圾車(黄
色)。
(3)教師說明:垃圾分類的
用意,不只在於減少垃圾
對健康的影響。
第十八週 單元八水中 2 健體-E-A1 具備 1c-II-2 Cc-II-1 1.能學習從事浮潛活 一、介紹浮潛活動 1.實作:能藉 【海洋教
悠游 良好身體活動與 認識身 水域休 動安全注意事項。 浮潛:在開放安全的水域海 由浮潛三寶 育 】
活動 1 海中 健康生活的習 體活動 閒運動 2. 了解各項浮潛的用 面下深度 5 公尺內,上升、 的圖片或實 海 E3 具備
趣、活動 2 健全發展,並認 和防護 能。 3.能利用課餘時間,自 氧氣瓶,僅憑肺中氧氣來進 識。 域休閒活動
泳池安全擺 識個人特質,發 概念。 Gb-II-1 行從事浮潛活動,並與 行。(可播放浮潛相關影片) 2. 討論:浮潛 的知識與技
第一 展運動與保健的 2d-II-2 戶外戲 同學分享。
潛能。 表現觀 水安全 4. 學習游泳池安全規 1. 面鏡: 面鏡穿戴需不鬆不 性及浮潛的 海E9 透過
探索身體活動與 角色和 地蹬牆 5. 說明不遵守規範所 製的(近視者可選擇有度數 項。 音、圖像及

				1	1	
健康生活問題的	責任。 漂浮。	造成的危害,並請學生	的面鏡),避免破裂導致眼	3. 觀察: 能觀	道具等,進	
思考能力,並透	2c-II-1	反思。	睛受傷,且需將雙眼與鼻子	賞浮潛的圖	行以海洋為	
過體驗與實踐,	遵守上		一起包住。	片或影片。	主題之藝術	
處理日常生活中	課規範		2. 呼吸管:咬在齒與唇之	4. 實作: 能確	表現。	
運動與健康的問	和運動		間,「咬嘴」需軟硬適中掛	實遵守泳池		
題。	比賽規		在身邊,直徑約16~18mm,	的安全規範。		
	則。		長度約 40~42cm,以嘴巴「慢	5. 討論: 能和		
			吸慢吐」,不會喝到海水,	同學討論並		
			又可呼吸。呼吸管材質多使	思考不遵守		
			用矽膠材質。	規範的後果。		
			3. 蛙鞋: 主要坐在增加踢水	6. 觀察: 觀察		
			面積,提高前進速度。課本	同學實際上		
			上的突圍鞋型蛙鞋,直接穿	課狀況,並作		
			上即可使用。	記錄。		
			三、介紹浮潛其他裝備			
			1. 防寒衣: 保護身體和四			
			肢,在岸邊不被礁石或貝類			
			割傷,在水中避免被水母蟄			
			傷或其他生物傷害,並提升			
			身體的浮力及防寒效果。			
			2. 救生衣:讓人可以浮在水			
			面,如果發生抽筋或其他緊			
			急狀況,可在水面上慢慢處			
			理或呼救。			
			3. 防滑鞋: 在岩石或海岸邊			
			行走時不易滑倒或受傷。			
			4. 手套:可避免在岸上行走			
			時雙手遭劃傷或在水中遭			
			海洋生物咬傷或刺傷。			
			四、浮潛安全守則			
			1. 在合適的天候及浪況,在			
			安全的水域進行浮潛。			
			2. 海洋的水流、水温、潮			
	l l		1 4. 海仟的小流、小流、潮			
1						
			汐、海浪等複雜狀況,常因			

4. 須有專業的教練帶領,不
可單獨從事浮潛。
5. 身體有特殊狀況,如高血
壓、心臟病、氣喘、癲癇等
疾病的人,不可進行浮潛。
五、綜合活動
引導學生進入海洋的世
界,欣賞海中生物,並引起
保護海洋的使命感。
臺灣浮潛地點推薦:綠島、
蘭嶼、龍洞灣、墾丁、小琉
球。
六、泳池場地介紹及注意事
項解說
介1. 紹泳池集合地點、鞋子
擺放位置、洗腳池、更衣室
等相關設施。
2. 泳池區域介紹:淺水教學
區:初學者使用;深水教學
區:已具備游泳能力者;長
泳水道:能長時間不間斷游
泳者。
七、說明泳池三不原則
1. 泳池場地較為溼滑,需特
別注意安全,跳水是難度較
高的入水動作,務必接受指
導後再進行。
(1)不跳水:池邊嚴禁跳
水,常因水淺,造成頸椎受
傷而終生癱瘓。跳水小祕
訣:分立定式跳水與起跑式
跳水,朝著水面的一個中心
點入水,手指向在水面鑽
洞,身體與水面成 45 度角
入水最佳,角度沒抓好或腹
部先入水都很危險。

	 		,
		或追逐,以免滑倒受傷。進	
		入不同的上課場域,學生都	
		會很興奮,忽略泳池很容易	
		滑倒,一奔跑就很容易滑倒	
		受傷。	
		(3)不嬉鬧:不可任意推人	
		下水或將他人壓入水中不	
		放,以免因嗆水而窒息或撞	
		到。	
		2. 在沒有入水準備時被同	
		學推下水或在泳池中將同	
		學壓入水中,都很容易造成	
		危險。	
		八、討論發表其他注意事項	
		分組討論是否還有其他泳	
		池注意事項:引導學生討論	
		1. 身體不舒服不可勉強,馬	
		上跟老師或教練反應。	
		2. 手腳指甲太長,在游泳過	
		程中容易抓傷別人。	
		3. 要在有救生人員值勤的	
		場地游泳。	
		4. 進行游泳活動時,要有同	
		伴在旁。	
		5. 發現有人溺水,應大聲呼	
		叫請求支援。若未學過水上	
		数生技術,不可冒然下水救	
		人。	
		6. 游泳前進時,應張開眼	
		睛,跟前者並應保持安全距	
		離,以免被踢到而受傷。	
		7. 在水中發現自己體力不	
		支,無法游回池邊時,應立	
		即舉手求救,或大聲喊叫	
		「救命」等待救援。	
		九、綜合活動	
		教師綜合結論,可延伸海灘	
		教叫「你一句一句一句一句一句	

							戲水、河川、溪流、湖泊戲			
** 1 1 m	m	1	7	1 11 0	0 11 1	1		1 45-52- 1 3-	7	
第十九週	單元四垃圾	1	健體-E-A1 具備	1a-II-2		1. 了解垃圾分類的方	一、資源回收及分類	1. 觀察:生活	【環境教	
	變少了		良好身體活動與	了解促	健康社	式。	1. 認識回收標誌、三角形的		育】	
	活動 2 垃圾		健康生活的習	進健康	區的意	2. 認識回收標誌和塑	辨識碼。	回收標誌?	環 E6 覺知	
	分類小達人		慣,以促進身心	生活的	識、責任	膠分類辨識碼。	(1)教師說明回收標誌所代	2. 實作:可回	人類過度的	
			健全發展,並認	方法。	與維護	3. 學會回收垃圾的處	表的意義。	收垃圾的處	物質需求會	
			識個人特質,發	3a-11-1	行動。	理和分類。	(2)請學生隨意拿出一項物	理方式和分	對未來世代	
			展運動與保健的	演練基		4. 了解回收垃圾可作	品,看看是否有回收標誌?	類。	造成衝擊。	
			潛能。	本的健		為資源再利用。	(3)教師說明除了回收標誌	3. 發表: 分享		
			健體-E-C1 具備	康技能。			外,還可在塑膠容器上看到	家裡實施資		
			生活中有關運動	4b-II-2			區分為7類不同材質的回收	源再利用的		
			與健康的道德知	使用事			辨識碼。	妙招。		
			識與是非判斷能	實證據			2. 認識可回收垃圾的類別。	,		
			力,理解並遵守	來支持			(1)教師說明一般常見可回			
			相關的道德規	自己促			收垃圾的類別。			
			範,培養公民意	進健康			(2)請學生依課本66頁圖片			
			識,關懷社會。	 的立場。			內容,練習回收分類。			
			一 例	47.22.00			二、資源回收及再利用			
							1. 垃圾減量,資源再利用。			
							(1)教師說明垃圾減量的手			
							段,資源再利用也是重要			
							的?			
							(2)從垃圾減量實踐綠色生			
							活,了解對地球環境的好			
							處。放對位置,就是資源。			
							2. 請學生思考填寫三種回			
							收垃圾可再利用的方式和			
							做法。以「寶特瓶」為例的			
							垃圾分類處理。			
							3. 請學生用寶特瓶討論如			
							何處理回收垃圾?清洗→			
							拆包裝膜→蓋子分離→瓶			
							身壓扁。			
第十九週	單元八水中	2	健體-E-A1 具備	1d-II-1	Gb-II-1	1. 學習雙腳打水的動	一、熱身活動	1. 實作: 能正	【安全教	
	悠游		良好身體活動與	認識動	戶外戲	作要點,循序漸進的練	教師帶領學生進行伸展熱	確的作出雙	育】	
	活動3雙腳		健康生活的習	作技能	水安全	習。	身。	腳打水的動	安E7 探究	

打水我最行	惯,以促進身心	概念與	知識、離	2. 透過遊戲,能夠了解	二、進行雙腳打水的練習	作。	運動基本的
44.44.4Mebr 14	健全發展,並認	動作練	地蹬牆	打水動作的正確性。	打水就是雙手手臂向前伸	2. 討論:能和	保健。
	識個人特質,發	習的策	漂浮。	3. 能思考策略, 並運用	直不動,左右腳交互下踢,	同學討論打	
	展運動與保健的	略。	Gb-II-2	於遊戲中。	讓身體前進的方式	水技巧的改	
	潛能。	2d-II-1	打水前		1. 趴在長椅上練習打水:請	進方法並運	
	健體-E-A2 具備	描述參	進、簡易		注意腳踢的幅度及力道。	用在遊戲中。	
	探索身體活動與	與身體	性游泳		2. 趴在泳池岸邊,雙腳在水		
	健康生活問題的	活動的	遊戲。		中練習打水:膝蓋不可過於	同學合作進	
	思考能力,並透	感覺。			彎曲,打水頻率要一致,腳	- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
	過體驗與實踐,	3c-II-2			下踢時,腳背確實將水打	1,1	
	處理日常生活中	透過身			起。		
	運動與健康的問	體活			3. 扶著池壁練習打水: 單手		
	題。	動,探索			扶著池壁,另一隻手扶著牆		
		運動潛			壁,身體與水面保持平行,		
		能與表			且要有向前推進的感覺。		
		現正確			三、打水訣竅説明		
		的身體			打水訣竅:雙腳像甩鞭子般		
		活動。			擺動整隻腳,只擺動膝蓋以		
		4c-II-2			下部位,或者腳太僵硬,會		
		了解個			無法前進,身體也會下沉。		
		人體適			(可請學生進行示範)		
		能與基			四、討論打水錯誤動作		
		本運動			1. 分組討論:引導學生討論		
		能力表			(1)腳彎曲的角度越大有何		
		現。			影響(前進力量減弱)。		
					(2)游泳時身體是否需要保		
					持平衡?(身體成流線型像		
					一支木棒)。		
					(3)腳僵硬是否影響打水前		
					進的速度?		
					2. 再進行一次上述的練		
					習,是否更加流暢?		
					五、綜合活動		
					上岸進行緩和運動,並進行		
					身體沖洗並換服裝。		
					六、熱身活動		
					教師帶領學生進行伸展熱		

身。
七、進行雙腳打水的練習
熟練打水動作後,將臉放進
水中進行俯式打水,拉著老
師的手或利用浮板練習,再
閉氣游遠一點。
1. 老師拉著手打水練習:適
時提醒身體重心保持平
衡,打水時雙腳是否放鬆?
膝蓋角度是否過大?
2. 使用浮板練習:
(1)手放在浮板上,頭抬起
下巴浸在水中,打水前進。
(2)熟練後,把臉沉入水
中,緩緩吐氣,沒氣再把臉
抬起來吸氣(水中嘴巴吐
氣,抬頭鼻子吸氣)。
八、進行「水中快遞高手」
遊戲比賽
1. 遊戲規則:
(1)全班男女混合平均分成
4組,2組一個水道,分站
A、B兩側。
(2)A 側第 1 位同學手持一
個浮板,浮板上放置小角
1個字板, 字板工放直小用 4
(3)哨音響起,A側兩位同學
同時蹬地漂浮打水前進至B
側,並將角錐交給B側同學
後,B側同學才能出發;過
程中,角錐因故掉落,須停
下來撿回角錐後再繼續前
進。
(4)全部輪完看哪組最快完
成即獲勝。
九、討論打水錯誤動作
1. 分組討論: 你覺得要怎樣

							的動作要怎樣才能增加打水前進的速度?並分享速度變慢的原因。 2.再進行一次上述的遊戲,速度是否有增加?			
							十、綜合活動			
							上岸進行緩和運動,並進行			
// - 1 vm	m 1) In	1	/ h R h D A 1 12 / H	1 11 0	0 11 1	1 7 77 11 12 1 14 1 1	身體沖洗並換服裝。	1 450 150 1 150	V 1 1-1	
第二十週	單元四垃圾 變少了	1	健體-E-A1 具備 良好身體活動與	1a-II-2 了解促	Ca-II-1 健康社	1. 了解垃圾分類的方式。	小試身手——資源回收大 考驗	1. 觀察: 生活 用品是否有	【環境教 育】	
	変ク 1 活動 2 垃圾		健康生活的習	進健康	健康在 區的意	八。 2. 認識回收標誌和塑	ろ城 1. 生活中的垃圾種類很	回收標誌?	■ ■ 環 E6 覺知	
	分類小達人		惯,以促進身心	生活的	識、責任	2. 認識口状保証で生 膠分類辨識碼。	3,該怎麼回收和分類呢?	2. 實作: 可回	人類過度的	
	77 700 1 27 2		健全發展,並認	方法。	與維護	3. 學會回收垃圾的處	2. 請依課本的資源回收分	收垃圾的處	物質需求會	
			識個人特質,發	3a-11-1	行動。	理和分類。	類方式,填入適當的分類。	理方式和分	對未來世代	
			展運動與保健的	演練基				類。	造成衝擊。	
			潛能。	本的健				3. 發表: 分享		
			健體-E-C1 具備	康技能。				家裡實施資		
			生活中有關運動	4b-II-2				源再利用的		
			與健康的道德知	使用事				妙招。		
			識與是非判斷能	實證據						
			力,理解並遵守	來支持						
			相關的道德規	自己促						
			範,培養公民意	進健康						
第二十週	單元八水中	2	識,關懷社會。 健體-E-A1 具備	的立場。 1d-II-1	Gb-II-1	1. 學習雙腳打水的動		1. 實作: 能正	【安全教	
第一1週	华儿八水 悠游	2	良好身體活動與	認識動	户外戲	1. 字百支刷打水的勤 作要點,循序漸進的練	数師帶領學生進行伸展熱 教師帶領學生進行伸展熱	確的作出雙	育】	
	活動3雙腳		健康生活的習	作技能	水安全	習。	身。	腳打水的動	安E7 探究	
	打水我最行		惯,以促進身心	概念與	知識、離	2. 透過遊戲,能夠了解	二、蹬牆俯式打水前進練習	作。	運動基本的	
			健全發展,並認	動作練	地蹬牆	打水動作的正確性。	1. 我們把蹬牆和打水動作	2. 討論: 能和	保健。	
			識個人特質,發	習的策	漂浮。	3. 能思考策略,並運用	結合,除了抬頭換氣之外,	同學討論打		
			展運動與保健的	略。	Gb-II-2	於遊戲中。	也來挑戰側邊換氣。	水技巧的改		
			潛能。	2d-II-1	打水前		蹬牆漂浮是靠著踢池壁讓	進方法並運		
			健體-E-A2 具備	描述參	進、簡易		自己身體前進,需將身體伸	用在遊戲中。		
			探索身體活動與	與身體	性游泳		直,降低水中阻力,身體才	3. 觀察:能和		
			健康生活問題的	活動的	遊戲。		不會下沉。	同學合作進		
			思考能力,並透	感覺。			2. 踢池壁向前進:	行。		
	1		過體驗與實踐,	3c-II-2			(1)雙手向前伸直,單腳彎			

	4.56	
處理日常生活中	透過身	曲並貼著牆壁。
運動與健康的問	體活	(2)將雙手放入水中,同時
題。	動,探索	將上半身向前傾斜。
	運動潛	(3)雙手掌心朝上,將水上
	能與表	捞,同時讓身體放鬆下沉。
	現正確	3. 小祕訣:
	的身體	(1)想讓踢池壁(蹬牆)漂
	活動。	的更遠,上半身需向前傾,
	4c-II-2	上半身抬起,下半身會自然
	了解個	下沉,就會漂不遠。
	人體適	(2)若身體未沉入水中就蹬
	能與基	牆,身體會產生阻力,也會
	本運動	漂不遠。
	能力表	4. 獨自打水練習:
	現。	(1)蹬牆後打水前進,身體
		保持流暢線型;
		(2)閉氣後嘴巴慢慢的吐
		氣;
		(3)以嘴巴幾乎靠近水面的
		位置來換氣,不要將臉抬
		起,會導致身體緊張而下
		沉。
		三、討論蹬牆漂浮打水前進
		注意事項
		1. 教師引導討論:
		(1)蹬牆時是否重心前傾?
		(2)身體是否完全沉入水
		中?
		(3)蹬牆出發後是否保持身
		體一直線?
		討論完畢後再次進行練
		習,是否有提升前進速度?
		四、綜合活動
		上岸進行緩和運動,並進行
		身體沖洗並換服裝。
		五、熱身活動
		教師帶領學生進行伸展熱

	身。
	六、側邊換氣大挑戰
	1. 俯式打水時, 抬頭換氣是
	最基本的姿勢,現在來挑戰
	側邊換氣吧!
	(1)單手抓牆壁,嘴巴邊打
	水邊吐氣,抬起雙腳,用腳
	背和小腿來踢水。
	(2)把頭轉向側邊用嘴巴吸
	氣,此時頭千萬不要抬起,
	而是輕輕的轉向側邊,再馬
	上轉回原來水中位置。
	2. 小祕訣:換氣時在水中鼻
	子先吐氣,接著轉動身體及
	頭部,不可將頭抬起,嘴巴
	貼近水面快速吸氣。
	3. 學生容易怕嘴巴喝水及
	耳朵進水,轉動時要流暢不 L
	可停頓。可使用浮板打水前
	進轉頭換氣。
	七、進行「你推我擋」遊戲
	比賽
	1. 遊戲規則:
	(1)全班男、女生混合分成2
	組,2個人一隊進行對抗。
	(2)在10公尺長的水道中間
	(5公尺處)擺放浮板,2
	人雙手放置在浮板兩側。
	(3)哨音響起,兩人同時蹬
	地漂浮打水前進(可抬頭換
	氣),計時一分鐘,誰能將 ************************************
	對手以打水方式推至離中
	間(5公尺處)較遠的位置,
	即獲勝。
	2. 分組討論:本次比賽獲勝
	的關鍵要素是什麼?身材
	大小、力氣大小或是打水技

			巧成熟,請仔細討論看看並		
			與大家分享喔!(正確的打		
			水動作會比較占優勢)		
			3. 再進行一次上述的遊		
			戲,剛剛討論的因素是否為		
			真?		
			八、綜合活動		
			上岸進行緩和運動,並進行		
			身體沖洗並換服裝。		

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網),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

註7:請以上下學期各20週規劃本年度課程。