## 貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

## 嘉義縣布袋鎮貴林國民小學

表 13-1 114 學年度三/四年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者:	劉科邦
------	-----

## 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		南-	一版第七册				教學節數	每週(3)節, 4	<b>太</b> 學期共(60)	節			
		1. 쉵	も 了解居家環境	竟安全、交	通環境安	全及戶外活動	安全的重要性。						
		2. 育	<b>卡了解如何避免</b>	色視野死角	及內輪差	所造成的交通	事故。						
		3. 쉵	<b><b></b> - 認識檳榔、酒</b>	酉、菸對健	康的危害	0							
		4. 쉵	<b>も落實並倡導</b> 打	巨絕菸、酒	i、檳榔的	行為。							
		5. 쉵	<b>ะ清楚、適當</b> 的	<b>勺表達自己</b>	的身體界	線。							
		6. 俞	<b>毛發表尊重自</b> £	<b>戈、他人</b> 與	建立性別	平等觀念的宣	<b>示。</b>						
		7. 쉵	<b>走在生活中實</b> 題	淺減塑行為	, 。								
課程目標		8. 🗉	「以在闖關活動	的中展現路	跳的動作	技巧。							
		9. 쉵	9. 能了解體適能對身體的重要性。										
		10.	能確實利用身	體各部位位	故出模仿及	<b>と</b> 自行創作的朋	<b>ī</b> 體動作表現。						
		11.	能表現出聯合	性動作,	完成護身返	<b>旦旋倒法動作。</b>							
		12.	能正確完成低	手擊球的	動作。								
		13.	13. 能做出接平飛球、滾地球、高飛球的動作。										
		14.	能應用身體方	面的協調	能力,順畅	易的完成武術連	2續動作。						
	T	15.	能做出各項扯	鈴動作,	並應用於唇	長演活動中。			T	1			
教學進度			學習領域	學習重	點					跨領域統整			
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習	學習	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式	(三) 評量方式	議題融入	規劃			
			12. A. K	表現	內容					(無則免)			
	壹、健康元		健體-E-A1 具備良好	1a-II-	Ba-II- 1 居	1. 能知道居	壹、健康元氣站	觀察評量口頭評量	◎安全教育				
第一週	氣站	1	身體活動	2 了解	家、交	家環境容易	一. 安全生活小當家	行為檢核	安 E2 了解				
为一则	一. 安全生	1	與健康生 活的習	促進健	通及戶 外環境	發生危險的	【活動1】居家安全有撇步	態度評量	危機與安				
	活小當家		活的首 慣,以促	康生活	外環現 的潛在	情況。	(一)教師播放電子書情境,請學童觀察並	討	全。				

			進身心健	的方	危機與	2. 能知道改	論。		◎戶外教育	
			全發展, 並認識個	法。	安全須知。	善居家環境	1. 客廳有哪些容易發生危險的情況?		戶E1	
			人特質,	1b-II-		危機的應變	2. 教師提問:這些情況可能會導致什麼結		善用教室 外、戶外及	
			發展運動 與保健的	2 辨別		方式。	果?		校外教學,	
			潛能。	生活情		3. 能了解居	3. 討論時間:要怎麼做才能讓客廳成為安全		認識生活環 境(自然或	
				境中適		家環境安全 的重要性。	的居家環境?		人為)。	
				用的健			4. 說說看,你還有什麼讓客廳更安全的妙			
				康技能			招?			
				和生活			5. 和家人一起檢視家中客廳是不是有容易發			
				技能。			生危險的地方,並共同改善。			
				2a-II-			(二)教師繼續播放電子書情境並提問。			
				<ol> <li>注意</li> <li>健康問</li> </ol>			1. 廚房有哪些容易發生危險的情況?			
				題所帯			2. 教師提問:這些情況可能會導致什麼結			
				來的威 脅感與			果?			
				嚴重 性。			3. 討論時間:要怎麼做才能讓廚房成為安全			
				1生。			的居家環境?			
							4. 說說看,你還有什麼讓廚房更安全的妙			
							招?			
							5. 和家人一起檢視家中廚房是不是有容易發生危險的地方,並共同改善。			
			健體-E-A1	1c-II-	Ga-II-	1. 能認識敏	貳、揪團來運動	觀察評量 口頭評量	◎品德教育	
			具備良好	1 認識	1 跑、 跳與行	捷有效的跳	五. 跳躍精靈	口頭計里 行為檢核	品 E3 溝通 合作與和諧	
			身體活動	身體活	進間投 擲的遊	躍動作。	【活動1】歡樂蹦跳	態度評量	<b>人際關係。</b>	
	貳、揪團來		與健康生	動的動	<b>敷</b> 的逝 戲。	2. 能和同學	(一)熱身活動			
第一週	運動	2	活的習	作技		完成跳躍列	1. 教師指導學童整隊,帶操熱身。			
	五.跳躍精靈		慣,以促	能。		車活動。	2. 教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活			
			進身心健	3c-II-		3. 能學習立 定跳遠的動	動。			
			全發展,	1 表現		作。	(二)發展活動			
			並認識個	聯合性			1. 隨節奏起舞			

人特質・ ・										
要係他的 滑拖。				人特質,	動作技			2. 呼拉圈練習		
源化。				發展運動	能。			3. 跳躍列車		
一般				與保健的				(三)提問與引導		
東原問理 他人或				潛能。				1. 教師鼓勵學童多嘗試,獎勵表現優秀的學		
<ul> <li>他人感 変を 在體 表現正確的身優 できぬか (二) 数字 は (一) 熱身活動 (一) 教育活動 (一) 教育 大學 (企) 教育 (一) 教育 (一)</li></ul>				. •				童,並讓其發表。		
(一)無身活動 健康生活 中樂於與 人互動 、公平遊 爭所 遊與  「在) (一)無身活動 「(一)無身活動 「(一)無身活動 「(一)無身活動 」、教師指導學童經隊、帶燥熱身。 「(二)發展活動 」、教師指導學童耀驗的不同跳躍方式、進引 導說出擺臂與不擺臂、以及不同屈膝角度跳 理的或變。 「(二)發展活動 」、教師指導學童耀驗的不同跳躍方式、進引 導說出擺臂與不擺臂、以及不同屈膝角度跳 理的或變。 「(本) 發展活動 」、教師指導學童耀驗的不同跳躍方式、進引 導說出擺臂與不擺臂、以及不同屈膝角度跳 理的或變。 「(本) 教師講解立定跳遠的動作分解要領、進示 範數作 一、安全生活小當家 「(三)教師繼續指放電子書情境並提問。 「(三) 新維養等等數件層結果等。「(三) 新維養等等數件層結果等。「(三) 新維養等等數件層結果等。「(三) 新維養等等數件層結果等。「(三) 新維養等等。「(三) 新維養等等數件層結果等。「(三) 新維養等等。「(三) 新維養等等。「(三) 新維養等等。」「(三) 「(三) 「(三) 「(三) 「(三) 「(三) 「(三) 「(三)								2. 鼓勵學童模仿他人的動作技巧。		
住職生活								【活動2】立定跳遠		
及至稅。								(一)熱身活動		
② 平競					動。			1. 教師指導學童整隊,帶操熱身。		
国際成員合作、仮 道身心健 康。   1. 教師指導學童體驗的不同跳躍方式,並引 導說出擺臂與不擺臂,以及不同屈膝角度跳 躍的感覺。 2. 教師講解立定跳遠的動作分解要領,並示 範動作。   2 丁解 身體活動 與健康生 海的問 價,以促 進身心健 全發展, 並納端個 一. 安全生 活小當家   1 1 一. 安全生 活小當家   1 1 一. 安全生 活小當家   1 1 一. 安全生 活・當家   1 1 一. 安全生 活・當家   1 1 一. 安全生 活・當家   1 2 丁解 最本活 的方 定機與 全發展, 並認識個 人特質的, 發展運動 知際評量 (三)教師繼續播放電子書情境並提問。   1. 浴室有哪些容易發生危險的情况?   2. 教師提情描放電子書情境並提問。   1. 浴室有哪些容易發生危險的情况?   2. 教師提問: 這些情况可能會專致什麼結   表 文 與 次 外 入 及 外 外 及 校 外 教 算 外 及 校 外 教 學, 認識生   2 辨別 上活情 境中適 用的健   2 辨別 生活情 境中適 用的健   2 辨別 生活情 境中適 用的健   2 辨別 生活情 境中適 用的健   3 能了解居 家環境突全的重要性。   4 認訊看,你還有什麼讓浴室更安全的妙 招 ?   2 終								2. 教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活		
金作,促				• • • •				動。		
康。								(二)發展活動		
#								1. 教師指導學童體驗的不同跳躍方式,並引		
2. 教師講解立定跳遠的動作分解要領,並示				原 。				導說出擺臂與不擺臂,以及不同屈膝角度跳		
(								躍的感覺。		
## 1										
中国					1a-II-		1. 能知道居		 ◎安全教育	
第二週 $\frac{1}{2}$					2 了解		家環境容易	一. 安全生活小當家	安 E2 了解	
第二週       「大樓康元 ・ 一、安全生 活小當家       1       「大樓康,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的」」       「大樓康, 上活情」。       「大樓爾, 大樓爾, 大樓的 大樓的 大戶 外及校外教 學,認識生活環境(自然或人 為)。       「大樓市 大樓市 大樓市 大樓市 大樓市 大樓市 大樓市 大樓市 大樓市 大樓市				與健康生	促進健	通及戶	發生危險的	【活動1】居家安全有撇步	 危機與安	
第二週 $\frac{1}{2}$					康生活		情況。	(三)教師繼續播放電子書情境並提問。	全。	
第二週		<b>喜、健康</b> 元		進身心健	的方	危機與	2. 能知道改	1. 浴室有哪些容易發生危險的情況?	◎戶外教育	
第三週	hite				法。		善居家環境	2. 教師提問:這些情況可能會導致什麼結		
活小當家	第二週		1	人特質,	1b-II-		危機的應變	果?		
潛能。     生活情 境中適 用的健     3. 能了解居 家環境安全 的重要性。     的居家環境? 4. 說說看,你還有什麼讓浴室更安全的妙 招?     流域人 為)。					2 辨別		方式。	3. 討論時間:要怎麼做才能讓浴室成為安全	學,認識生	
境中適					生活情			的居家環境?		
					境中適			4. 說說看,你還有什麼讓浴室更安全的妙		
康技能 5. 和家人一起檢視家中浴室是不是有容易發					用的健			招?		
					康技能			5. 和家人一起檢視家中浴室是不是有容易發		

			和 技 2a 健題來脅嚴性 生 能 II意問帶威與 1c-III- 1	Ab-II- 2 體適	<ol> <li>能認識在</li> <li>活動中展現</li> </ol>	生危險的地方,並共同改善。 (四)師生共同歸納 貳、揪團來運動 五.跳躍精靈	觀察評量 口頭評量 行為檢核	<ul><li>○品德教育</li><li>品E3 溝通</li></ul>	
第二週	2	活 慣 進 全 並 人 發 與 潛 健具他受育健中人公爭團公的 , 身 發 認 特 展 保 能 體備人,活康樂互平,隊作習 以 心 展 識 質 運 健 。 上同感在動生於動競並成、促 健 , 個 , 動 的 (2 理 體和活與、 與員保	身動作能1d1動能與練策2c3主與於的態3c2體的技。一認作概動習略一表動、嘗學度一透活動 —— 識技念作的。1-現參樂試習。1-過	能 檢 法 Ga 1 跳進擲戲自 測 。 I 1 跑與間的。我 方   I - 、行投遊	立巧。名成。進跳此方和練動順助礙以方和練動順助礙以法。人完 畅跑物	五. 跳峰欄盤 【活動 2】立定跳遠 3. 瞬發力:跳得越遠表示身體的瞬發力越 強, 也表示身體跳躍的體適能越好。 4. 立定跳遠接力 (三)總結活動 (四)教師 【活動 3】跑跳小飛俠 (一)熱身活動 1. 教師帶學童整隊,帶操熱身。 2. 教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活動。 (二)發展活動 1. 跨過障礙 2. 步步高升 3. 跑跳闖天關 4. 教師從旁觀察學童操作情形給予及時提 醒,練習一段時間後,請表現好的學童示範 給其他同學習。 (三)總結活動	17. 態 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般	合作關係。	

			進身心健康。	身動索潛表確體動體,運能現的活。						
第三週	壹、健康元 氣 · 安全生 活小當家	1	健具身與活慣進全並人發與潛體備體健的,身發認特展保能是內民活康習以心展識質運健。 促進,個,動的	1b-II- 2 生境用康和技 一別情適健能活。	Ba-II- 1 家通外的危安知 1 交戶境在與須	1.野輪義2.何死差交能死差。能避角的了免及造事道及定解視內成故如野輪的。	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家 【活動 2】交通安全有一套 (一)教師播放電子書情境圖,藉由車禍的情境引導學童了解何謂「視野死角」。 1. 教師提問: 大貨車怎麼會沒看到騎士而撞上他呢? 2. 要如何注意視野死角,以避免意外? (二)教師播放電子書情境圖,引導學童認識「內輪差」。	觀口行態解頭為度	◎ 安 E2 與 教 E2 與 教 M 基、外 校認境人。 戶 E1 外 教生自 前 用 戶 教生自	
第三週	貳運五.靈六適	2	健具身與活慣進全並人發與潛健體備體健的,身發認特展保能體是已良活康習以心展識質運健。E-A1	1c I 身動作能 2c 3 主與於的態I-認體的技。 I 表動、嘗學度一識活動 I 現參樂試習。	Ab 1 能動 Ab 2 能檢法 Ga 1 跳進擲戲-II 適	1.活跑技2.己跳奏3.習步4.上能動跳巧能的距 能以。能跳在中的。找助離 努求 完遠闊展動 到跑與 力進 成動關現作 自起節 練	武、揪图來運動 五. 跳躍精靈 【活動 4】跳躍闖關王 (一)熱身活動 1. 教師帶領學童做適當的暖身操,分組讓學童競賽。 2. 教師帶學童至布置好的平坦場地,進行活動。 (二)發展活動 1. 場地布置:視班上情況在平坦安全的場地設立不同的 4 個關卡,讓學童進行闖關。 2. 教師將班上學童分組進行闖關活動,鼓勵學童完成後在課本上打 V。	觀口行態解頭為度語響量核量	◎品合人◎安日該全安自體 問題。育計應安 報本條教探活的 可身 問題。育計應安 日記。	

具備同理	2d-II-	作。	9 私知可及探创产机力工口叫从明明江和。	
他人感		,	3. 教師可發揮創意設立不同跳的闖關活動,	
受,在體	1 描述	5. 能了解體	鼓勵學童保持順暢的節奏完成闖關活動。	
育活動和 健康生活	<b>參與身</b>	適能對身體	(三)總結活動	
中樂於與	體活動	的重要性。	【活動 5】跳遠練習	
人互動、 公平競	的感	6. 能描述參	(一)熱身準備	
争,並與	覺。	與身體活動	1. 教師帶領學童做適當的暖身操,分組讓學	
图隊成員 合作,促	3c-II-	的感覺。	童競賽。	
一	1 表現	7. 能認識體	2. 教師帶學童至平坦場地,進行準備活動。	
康。	聯合性	適能檢測項 目。	(二)發展活動	
	動作技		1. 起跳腳練習	
	能。		2. 墊上跳遠	
	3c-II-		3. 教師可開立運動處方箋,讓學童回家自行	
	2 透過 身體活		練習,如增強腿部爆發力、核心運動能力的	
	動,探		相關動作,讓學童提升自己的能力。	
	索運動 潛能與		4. 鼓勵學童多練習,並記錄成績。	
	表現正		5. 活力存摺:教師指導學童進行課本中的自	
	確的身 體活		我評量,檢視自己的學習成果,未做到的部	
	動。		分則繼續努力。	
			(三)總結活動	
			六. 健康體適能	
			【活動1】為什麼要有體適能	
			(一)熱身活動:教師帶領學童進行身體各部	
			位的熱身活動,如手、腳、手腕、腳踝等部	
			位,亦可利用跑步來熱身。	
			(二)發展活動:透過在操場活動,了解體適	
			能的重要性。	
			(三)教師歸納:學童了解參與體能活動,鍛	
			鍊身體各項體適能能力,再持續練習就能擁	
			有好的體適能。	
			74 - 1 - 14 M2C 74 MO	

							口尚上江中西西白雕、叶山外(四十七八			
							• 日常生活中需要身體心肺功能和肌耐力的			
							活動			
							(一)爬山			
							(二)馬拉松慢跑活動			
							(三)騎自行車			
							•當從事這些活動遇到一些狀況時			
							(一)騎腳踏車時			
							(二)搬重物時			
							(三)依據教育部體育署規定的體適能測驗項			
							目,針對國小學童計有:			
							1. 身高體重檢查			
							2. 坐姿體前彎			
							3.1 分鐘仰臥捲腹			
							4. 立定跳遠			
							5. 漸速耐力折返跑			
							(四)討論活動:藉由體能活動,體驗參與運			
							動的心得。			
			/ to this D A 1	11. 11	D. 11		(五)教師歸納	如安托見		
			健體-E-A1 具備良好	1b-II- 2 辨別	Ba-II- 1 居	1. 能知道過	壹、健康元氣站	觀察評量 口頭評量	◎安全教育	
			身體活動	生活情	家、交	馬路的交通	一. 安全生活小當家	行為檢核	安 E2 了解	
			與健康生 活的習	境中適 用的健	通及戶 外環境	規定及注意	【活動 2】交通安全有一套	態度評量	危機與安	
	+ 14 + -		慣,以促	康技能	的潛在	事項。	(三)教師播放電子書,說明馬路上的車輛行		全。	
	壹、健康元		進身心健 全發展,	和生活 技能。	危機與 安全須	2. 能了解交	進速度快,又有許多視野死角。請學童分組		◎戶外教育	
第四週	氣站	1	並認識個	12/10	知。	通環境安全	並討論安全過馬路的情境。		戶 E1 善用 教室外、戶	
	一. 安全生 活小當家		人特質, 發展運動			的重要性。	1.情境一:等待過馬路時,要站在哪邊才能		外及校外教	
			與保健的			3. 能遵守搭 公車的安全	看清楚路況?		學,認識生 活環境(自	
			潛能。				守則。	2. 情境二:當行人燈號秒數不足時,要急著		然或人
							過馬路嗎?		為)。	
							3. 情境三:當行人燈號亮起綠燈時,要怎麼			

							過馬路呢?			
							4. 情境四:正在過馬路時,哪一種行為比較			
							安全?			
							5. 情境五:當夜晚或雨天的視線不佳時,應			
							該穿什麼衣服比較安全?			
							6. 挑戰題:在沒有行人穿越道、天橋或地下			
							道的路口,要怎麼安全過馬路?			
							(四)教師補充說明			
							(五)教師播放電子書情境,引導學童討論搭			
							公車的安全注意事項。			
							1. 等候公車時			
							2. 搭乘公車時			
							3. 離開公車時			
							(六)教師歸納說明			
			健體-E-A1	1c-II-	Ab-II-	1. 能認識心	貳、揪團來運動	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好 身體活動	1 認識	1 體適	肺耐力適能	六. 健康體適能	口頭評量 行為檢核	安 E4 探討	
			與健康生	身體活	能活	的意義。	【活動 2】心肺耐力	態度評量	日常生活應	
	貳、揪團來		活的習 慣,以促	動的動	動。	2. 能和同學	(一)準備活動		該注意的安	
第四週	運動	2	進身心健	作技	Ab-II-	完成耐力折	1. 教師指導學童整隊,帶操熱身。		全。	
77.17.2	六.健康體		全發展, 並認識個	能。	2 體適 能自我	返跑。	2. 教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活		安 E6 了解	
	適能		人特質,	3c-II-	檢測方	3. 能完成漸	動。		自己的身 體。	
			發展運動 與保健的	1 表現 聯合性	法。	速耐力折返 跑測驗。	(二)發展活動			
			潛能。	動作技			1. 耐力折返跑練習			
				能。			2. 漸速耐力折返跑測驗			
			健體-E-A1 具備良好	1b-II-	Ba-II- 1 居	1. 能知道戶	壹、健康元氣站	觀察評量 口頭評量	◎安全教育	
	壹、健康元		身體活動	1 認識	家、交	外活動可能	一. 安全生活小當家	行為檢核	安 E2 了解	
第五週	氣站	1	與健康生 活的習	健康技	通及戶 外環境	潛藏的危	【活動 3】戶外安全有祕笈	態度評量	危機與安	
	一.安全生活小當家		慣,以促	能和生	的潛在	險。	(一)教師播放電子書,請學童觀察戶外活動		全。	
	10.1.用沙		進身心健 全發展,	活技能	危機與 安全須	2. 能知道從	的突發狀況,引導學童討論正確的應對方		◎戶外教育	
L	İ	l	工双水	L	<u> </u>	L			1	

			並認識個	對健康	知。	事戶外活動	式,並將安全祕笈的代號填入○中。		户 E1 善用	
			人特質, 發展運動	維護的		時遇到危險	1. 好奇戶外環境,可以獨自探險嗎?		教室外、戶 外及校外教	
			與保健的	重要		應如何應	2. 看到漂亮的花,可以靠近一點聞嗎?		學,認識生	
			潛能。	性。		變。	3. 發現彩色野菇,可以摘來當晚餐嗎?		活環境(自然或人	
				2b-II-		3. 能了解戶	4. 看到動物,可以直接觸摸嗎?		為)。	
				1 遵守		外活動安全	5. 可以拿東西給小動物吃嗎?			
				健康的		的重要性。	6. 好奇水池底下的情況,可以靠近嗎?			
				生活規		4. 能了解居	7. 走在溼滑的斜坡或路面安全嗎?			
				範。		家環境安	8. 樹上有虎頭蜂窩,該怎麼辦?			
				3a-11-		全、交通環	9. 要如何防止被蚊蟲叮咬?			
				1 演練		境安全及戶	10. 要如何防止被晒傷?			
				基本的		外活動安全	(二)教師補充說明			
				健康技		的重要性。	(三)教師引導學童完成活力存摺,檢查自己			
				能。		5. 能在生活	的居家、交通及戶外安全情況。			
				4a-II-		中應用居家環境安全、	• 第一站:居家守護者			
				<ol> <li>展現 促進健</li> </ol>		交通環境安	• 第二站:馬路守望員			
				康的行		全及戶外活 動安全的知	• 第三站:戶外計畫家			
				為。		識。	(四)教師歸納			
			健體-E-A1 具備良好	1c-II-	Ab-II-	1. 能透過暖	貳、揪團來運動	觀察評量口頭評量	◎安全教育	
			身體活動	1 認識	1 體適	身遊戲伸展	六. 健康體適能	口與計里 行為檢核	安 E4 探討	
			與健康生 活的習	身體活	能活	身體。	【活動 3】柔軟度	態度評量	日常生活應	
			惯,以促	動的動	動。	2. 能了解自	(一)熱身活動		該注意的安	
	貳、揪團來		進身心健	作技	Ab-II-	己及同學動	1. 教師指導學童整隊,帶操熱身。		全。	
第五週	運動	2	全發展, 並認識個	能。	2 體適 能自我	作技能的正	2. 教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活		安E6 了解	
	六.健康體 適能		人特質,	1d-II-	檢測方	確性。	動。		自己的身體。	
	~~ NU		發展運動 與保健的	2 描述	法。	3. 能專注觀	(二)發展活動			
			潛能。	自己或		賞他人的動	1. 坐姿體前彎:能測出身體後腿及下背關節			
				他人動		作表現。	可動範圍肌肉之張力與韌帶的韌性。身體柔			
				作技能		4. 能完成測	軟度好,可以完成許多運動的動作。			

<u> </u>		1	T	
	的正確	試身體肌耐	2. 坐姿體前彎測驗	
	性。	力動作。	3. 討論活動:藉由坐姿體前彎測驗,測試身	
	2d-II-	5. 能描述參	體柔軟度。	
	1 描述	與身體活動	4. 教師歸納	
	參與身	的感覺。	【活動 4】肌耐力	
	體活動	6. 能訂出提	(一)熱身活動	
	的感	高體適能的 運動計畫。	1. 教師指導學童整隊,帶操熱身。	
	覺。		2. 教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活	
	3c-II-		動。	
	1 表現		(二)發展活動	
	聯合性		1. 身體肌耐力訓練	
	動作技		2. 比比看誰最有力	
	能。		3. 仰臥捲腹測驗	
	4c-II-		(三)師生共同討論	
	1 了解		1. 經過課堂上的動作練習與測驗,同學覺得	
	影響運		自己的身體力量不足的地方,可以自己訂出	
	動參與		訓練計畫來加強身體的力量。	
	的因		2. 能說出自己身體柔軟度及肌耐力的表現。	
	素,選		3. 說出參加體適能測驗項目的感想與同學分	
	擇提高		享。	
	體適能		(四)教師歸納	
	的運動			
	計畫與			
	資源。			
	4c-II-			
	2 了解 個人體			
	個入體 適能與			
	基本運			
	動能力			
	表現。			

			健體-E-A2	2a-II-	Bb-II-	1. 能認識檳	壹、健康元氣站	觀察評量	◎人權教育	
			具備探索	2 注意 健康問	2 吸 菸、喝	榔對健康的	二. 遠離檳酒菸	口頭評量 行為檢核	人 E7 認識	
			身體活動	題所帶	酒、嚼	危害。	【活動1】檳來將擋	態度評量	生活中不公	
			與健康生	來的威 脅感與	檳榔對 健康的	2. 能了解檳	(一)教師準備數張嚼食檳榔者的照片,請學		平、不合	
			活問題的	嚴重	危害與	榔對生活及 環境的不良	童分享是否有看過吃檳榔的人?他們的嘴巴		理、違反規	
			思考能	性。	拒絕技 巧。	影響。	看起來如何?		則和健康受	
			力,並透				(二)請學童閱讀課文後,回答下列問題。		到傷害等經	
			過體驗與				1. 阿倫和家人回到山上外婆家,沿路看到了		驗,並知道	
			實踐,處				什麼?		如何尋求救	
			理日常生				2. 檳榔樹會產出什麼果實?		助的管道。	
			活中運動				3. 檳榔是什麼東西做成的咀嚼物?		◎品德教育	
	壹、健康元		與健康的				(三)教師播放口腔癌圖片,請學童觀察並回		品 E2 自尊	
第六週	氣站	1	問題。				答這些照片中的口腔內有什麼變化?		尊人與自愛	
7,7,2	二. 遠離檳		健體-E-C1 具備生活				(四)教師補充說明		愛人。	
	酒菸		中有關運				(五)教師依據學童發表的內容,適時做回答			
			動與健康 的道德知				與指導,使學童了解嚼食檳榔會讓口腔甚至			
			識與是非				身體器官產生各種病變,同時引導學童建立			
			判斷能 力,理解				「拒絕檳榔,就是執行口腔保健」的觀念。			
			並遵守相				(六)教師播放紀錄片《遺失的微笑》讓學童			
			關的道德 規範,培				欣賞後,請學童上臺發表感想。			
			養公民意				(七)教師引導學童思考,嚼食檳榔除了傷害			
			識,關懷 社會。				自己的身體健康,對生活還有哪些不良影			
			11年				響?			
							(八)教師播放電子書中的檳榔樹情境圖,請			
							學童觀察檳榔樹及其樹根特徵。			
	<b>主、払</b> 園ホ		分≠ □曲 _ □ Λ 1	1c-II-	Ab-II-	1 此批法会	(九)教師歸納	觀察評量	◎☆△妆☆	
塩、コロ	貳、揪團來	9	健體-E-A1			1. 能描述參	貳、揪團來運動	口頭評量	◎安全教育	
第六週	運動	2	具備良好	1 認識	2 體適	與身體活動	六. 健康體適能 【活動 5】訂定訓練計畫	行為檢核 態度評量	安E4 探討	
	六. 健康體		身體活動	身體活	能自我	的感覺。		心汉미里	日常生活應	

適能	與健康生	動的動	檢測方	2. 能完成仰	(一)熱身活動:教師帶領學童進行身體各部	該注意的安
七. 舞力四	活的習	作技	法。	臥捲腹、坐	位的熱身活動,如手、腳、手腕、腳踝等部	全。
射	慣,以促	能。	Ib-II-	姿體前彎、	位,亦可利用跑步來熱身。	安 E6 了解
	進身心健	2c-II-	1 音樂 律動與	立定跳遠、	(二)發展活動	自己的身
	全發展,	2 表現	模仿性	漸速耐力折	1. 我的強身計畫	周豊 o
	並認識個	增進團	創作舞 蹈。	返跑測驗。	2. 活力存摺: 教師指導學童進行課本中的自	◎品德教育
	人特質,	隊合		3. 能訂出提	我評量,檢視自己的學習成果,未做到的部	品E3 溝通
	發展運動	作、友		高體適能的	分則繼續努力。	合作與和諧 人際關係。
	與保健的	善的互		運動計畫。	(三)綜合活動:說一說,與同學分享參與身	
	潛能。	動行		4. 能認真參	體活動的感覺。	
	健體-E-B3	為。		與練習。	<b>-</b>	
	具備運動	2c-II-		5. 能了解運	七、舞力四射	
	與健康有	3 表現		用身體活動	【活動1】看我七十二變	
	關的感知	主動參		的方法。	(一)教師於活動前帶領學童做暖身運動,特	
	和欣賞的	與、樂		6. 能認真參	別加強並認識身體部位動作的伸展。	
	基本素	於嘗試		與練習,並	(二)教師分享課文情節	
	養,促進	的學習		和他人一同	(三)關卡共有五關:	
	多元感官	態度。		創作舞蹈動	1. 第一關: 祕境魔法門。	
	的發展,	2d-II-		作。	2. 第二關:魔法樹屋。	
	在生活環	1 描述		7. 能確實利	3. 第三關:神奇魔法棒。	
	境中培養	參與身		用身體各部	4. 第四關:魔法比一比。	
	運動與健	體活動		位模仿不同	5. 第五關:王牌比畫家。	
	康有關的	的感		肢體動作表	• 第一關: 祕境魔法門	
	美感體	覺。		現。	(一)魔法門有各式各樣的形狀,教師引導學	
	驗。	3c-II-		8. 能確實完	童做出與門一樣形狀的動作,就可以幫忙舞	
	健體-E-C2	1 表現		成不同的動	精靈通關。	
	具備同理 他人感	聯合性		作探索與創	(二)教師鼓勵學童多嘗試,用肢體表現出不	
	受,在體	動作技		作	同大小、形狀、造形的門。	
	育活動和 健康生活	能。		9. 能表現出	(三)可參考課本操作的圖片,詢問學童創作 的感覺?並請其分享經驗。	

			中人公爭團合進康祭五平,隊作身。於動競並成,心與與、與員促健	4c 1 影動的素擇體的計資4c 2個適基動表一了響參因,提適運畫源一了人能本能現一一解運與選高能動與。一解體與運力。		聯合性的,現代的,是不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不				
第七週	壹、健康元 氣站 這離 稿 添菸	1	健具身與活思力過實理活與問體係體健問考,體踐日中健題化活康題能並驗,常運康。的透與處生動的	2a-I注康所的感重。 1 意問帶威與	Bb-2 菸酒檳健危拒巧一吸、、榔康害絕。 唱嚼對的與技	1. 能認識酒 對健康。 2. 能為的 響。	查、健康元氣站  二. 遠離檳酒菸 【活動 2】拒酒行動 (一)教師準備酒駕新聞報導資料,詢問學童 是否看過警察進行酒測臨檢的畫面,並藉此 進入主題,探討酒精對人的影響。 1. 酒測值標準 2. 教師提問:為什麼警察要對發生車禍的人 進行酒測? 3. 教師統整學童的回答,做出回饋及鼓勵。 (二)教師詢問學童,喝酒除了會影響身體健康,還有什麼其他的負面影響? (三)教師補充說明	觀知行態度評檢量	◎ 人生平理則到驗如助◎品尊愛人 E7 活、、和傷,何的品 E2人人權 7 中不違健害並尋管德 2 與。教認不合反康等知求道教自自育識公 規受經道救。育奠愛	

								l	I I	1
			健體-E-C1 具備生活				1. 酒精會讓人無法自我控制,還會產生衝動			
			中有關運				行為,傷害他人跟自己。			
			動與健康				2. 教師叮嚀學童,千萬不能嘗試喝酒或是接			
			的道德知 識與是非				   受他人的勸酒,以免影響生長發育。			
			判斷能				  (四)教師詢問學童,兒童或孕婦喝酒會發生			
			力,理解				什麼事情?			
			並遵守相 關的道德				(五)師生共同歸納			
			規範,培							
			養公民意 識,關懷							
			社會。							
			健體-E-B3	1c-II-	Ib−II− 1 → 444	1. 能了解運	貳、揪團來運動	觀察評量	◎品德教育	
			具備運動	1 認識	1 音樂 律動與	用身體活動	七. 舞力四射	口頭評量 行為檢核	品E3 溝通	
			與健康有	身體活	模仿性	的方法。	【活動1】看我七十二變	態度評量	合作與和諧 人際關係。	
			關的感知	動的動	創作舞 蹈。	2. 能認真參	• 第二關:魔法樹屋			
			和欣賞的	作技		與練習,並	(一)通過魔法門後來到了魔法樹屋,鼓勵學			
			基本素	能。		和他人一同	童一起跟著魔法樹施展魔力,想像自己從小			
			養,促進	1d-II-		創作舞蹈動	樹不斷的長高、長壯,又一下子縮小的樣			
			多元感官	2 描述		作。	子。傳達創作舞要素,讓肢體展現出高低水			
	貳、揪團來		的發展,	自己或		3. 能確實利	平的動線。			
第七週	運動	2	在生活環	他人動		用身體各部	1. 小樹變大樹			
	七. 舞力四射		境中培養	作技能		位模仿不同	2.1 人大樹			
	711		運動與健	的正確		肢體動作表	3.2 人大樹			
			康有關的	性。		現。	4. 多人樹木			
			美感體	2c-II-		4. 能確實完	(二)分組創作:教師讓學童邀同學一起進行			
			驗。	2 表現		成不同的動	「開枝散葉」的造型創作,再分組進行分			
			健體-E-C2	增進團		作探索與創	享、展演,並指導學童完成課本中的評量。			
			具備同理 他人感	隊合		作	• 第三關: 神奇魔法棒			
			受,在體	作、友		5. 能表現出	(一)請學童想像身體是一支畫筆,可以在空			
			育活動和 健康生活	善的互		聯合性、協 調性的動作	中、地面畫出屬於自己喜歡的線條,探索不			

			中人公爭團合進康祭五平,隊作身。與、與員促健	動為 2c 3 主與於的態 2d 1 參體的覺3c 1 聯行。 I 表動、嘗學度 I 描與活感。 I 表合作。 I 現參樂試習。 I 述身動 I 現性		技能,完成任務表現。	同的軌跡形狀,同學之間可以進行分享。 (二)教師鼓勵學童運用身體的每一部位都可以當成畫筆,畫出不同圖樣。 (三)結束活動			
				動作技能。						
第八週	壹、健康元 氣 二. 該離 不. 蒸離	1	健 具 身 與 活 思 力 過 實 理 體 探 活 康 題 能 並 驗 , 常 體 踐 日	Ra-II- 2a-II- 2 健題來脅嚴性 。 II- 意問帶威與	Bb-II- 2 菸酒檳健危拒巧Bb-I- 吸、、榔康害絕。I-菸 Bb-II-	◆能認識菸 對健康的危 害。	查、健康元氣站  二. 遠離檳酒菸 【活動 3】 拒菸爭口氣 (一)教師詢問學童曾在哪些場所看過他人吸菸、聞過菸味?請學童分享心得。 (二)教師請學童閱讀課文後,引導學童回答下列問題。 1. 為什麼阿倫的妹妹遇到舅舅吸菸,就立刻躲到一旁? 2. 菸裡面的有害物質有哪些呢?	觀可行態	◎人生平理則到驗如助 人 E7 平 理則到驗如的 權認不合反康等知求道 會一 一 一 一 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	

			活 與 問 健具中動的識判力並關規養識社中 健 題 體備有與道與斷,遵的範公,會運 康。 臣生關健德是能理守道,民關。動 的 一〇活運康知非 解相德培意懷		家校健念庭園康。		(三)教師補充說明電子煙 (四)教師說明菸害三殺手:吸菸時,並不是 只有吸菸者本人會受到危害,因為除了吸菸 者自己吸入的一手菸,還會額外產生二手菸 及三手菸。 (五)教師補充說明:吸菸者的迷思。		◎品德教育 品 E2 自尊 尊人。	
第八週	貳、揪團來 運動 力四 射	2	健具與關和基養多的在境運康美驗健具體備健的欣本,元發生中動有感。體備上運康感賞素促感展活培與關體 E同分數有知的 進官,環養健的 C理	1c—I 身動作能 2c 2 增隊作善動為 2c 3 I— 認體的技。 I— 表進合、的行。 I— 表工一號活動	Ib-II- 1 律模創蹈	1. 用的 2. 與和創作 3. 用位肢現 4. 成作能身方能練他作。能身模體。能不探了體法認習人舞。確體仿動。確同索解活。真,一蹈。實各不作。實的與運動。參並同動。利部同表。完動創	武、揪图來運動 七.舞力四射 【活動 2】魔法比一比 (一)教師於活動前帶領學童做暖身運動,特別加強並認識身體部位動作的伸展。 (二)第四關魔法比一比:國王提示小朋友們在接下來的關卡要考驗肢體靈巧並懂得團隊合作一起發揮想像力,展現身體語言一同合作過關。 1. 比手畫腳 2. 我是小小雕塑家 3. 想一想 4. 做做看 ·第五關:王牌比畫家 (一)教師準備5至6張的任務卡,每張任務卡要有4至6個動作。	觀口行態解頭為度評評檢量	◎品德教育 品 E3 溝通 合作與關係。	

			他人感	主動參		作	(二)請學童依據抽到的任務卡,各組分工合			
			受,在體	與、樂		5. 能表現出	作完成任務卡的要求。			
			育活動和 健康生活			聯合性、協	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
			中樂於與	於嘗試		調性的動作	(三)各組每人完成自己負責的動作,就完成			
			人互動、	的學習		技能,完成 任務表現。	任務卡了。			
			公平競 爭,並與	態度。		, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	(四)換你做做看			
			團隊成員	2d-II-			(五)創作變變變:小朋友,你們還可以創作			
			合作,促 進身心健	1 描述			哪些動作呢?			
			康。	參與身			(六)結束活動			
				體活動			(七)活力存摺			
				的感			(八)教師總結與歸納			
				覺。						
				3c-II-						
				1表現						
				聯合性 動作技						
				能。						
			健體−E-A2	2a-II- 2 注意	Bb-II-	1. 能覺察生	壹、健康元氣站	觀察評量 口頭評量	◎人權教育	
			具備探索	健康問	2 吸	活周遭菸害	二. 遠離檳酒菸	口頭計里 行為檢核	人 E7 認識	
			身體活動	題所帶	菸、喝	的環境。	【活動 3】拒菸爭口氣	態度評量	生活中不公	
			與健康生	來的威   脅感與	酒、嚼	2. 能了解倡	-   (六)教師準備菸盒上的警語及警示圖,請學		平、不合	
			活問題的	嚴重	檳榔對	導無菸環境	童觀察後回答問題。		理、違反規	
			思考能	性。	健康的	的重要性。	1. 在菸盒上看到什麼?		則和健康受	
	壹、健康元		力,並透		危害與	3. 能認識室	1. 任於		到傷害等經	
第九週	氣站	1	過體驗與		拒絕技	内、室外全			题, 並知道	
	二. 遠離檳		實踐,處		近心 <b>汉</b> 巧。	面禁菸的場 所。	(七)教師說明吸菸的危害		如何尋求救	
	酒菸		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		Bb-II-	//1	(八)戒菸有訣竅:請學童討論有哪些方法可			
			理日常生		3 無菸		以還給家人一個無菸的環境呢?		助的管道。	
			活中運動		家庭與		(九)禁菸場所搜查線		◎品德教育	
			與健康的		校園的 健康信		1. 教師說明:為了民眾的健康,《菸害防制		品 E2 自尊 尊人與自愛	
			問題。		念。		法》已規範禁菸場所,透過擴大禁菸環境、		愛人。	
			健體-E-C1 具備生活				嚴格禁止菸品廣告之管理與教育宣導,讓民			
	1	1	共佣生心	l				l	1	1

		中動的識判力並關規養識社有與道與斷,遵的範公,會關健德是能理守道,民關。運康知非解相德培意懷				眾於禁菸場所免受二手菸危害。 2. 教師播放情境圖,請學童討論全面禁菸的場所有哪些? (十)教師歸納			
京、 瀬里 東 八勇士	2	健具身與活思力過實理活與問體備體健問考,體踐日中健題-E-探活康題能並驗,常運康。-A-索動生的 透與處生動的	1c 2 身動害護 1d 1 動能與練策 2c 3 主與於的態一認體的和概一認作概動習略一表動、嘗學度一識活傷防念一識技念作的。 1- 現參樂試習。	Bd-II- 2 基本。 作。	1. 體念 2. 身 防 要 3. 聯作姿倒能 防。 能 倒 受 性 能合,前法認 護 了 法 傷。 表性完撰。当 树 對 的 現動成護 到 概 護 預 重 出 立身	<b>貳、揪團來運動</b> 八. 我是小勇士 【活動1】學習保護自己 (一)引起動機 1. 教師舉例說明,跟學童分享校園中常發生由高處跌落的意外事件。 2. 師生共同討論:當發生從高處跌落的危險狀況時,該如何保護自己? (二)發展活動 1. 立姿前撲護身倒法:當走路被物體絆倒往前撲倒時,可以用俯臥姿勢來保護身體。 2. 立姿後方護身倒法:生活中難免會有一些碰撞,當從高處向後跌倒時,可以利用此護身倒法保護自己。 3. 立姿左右側倒法 (三)鼓勵學童認真學習,並利用課餘時間多練習。 (四)課後指導學童洗手、擦汗,並喝水補充水分。	觀口行態察頭為度評評檢評	無	

1 描述 参與身	
體活動	
的感	
<b>夏。</b>	
3c-II-	
1 表現	
聯合性	
動作技	
能。	
3c-II-   2 透過	
動,探	
表現正	
體活	
動。	
口頭評量	
具備採案 2 辨別 2 吸 絕於、酒、 二. 逐離積酒於 行為檢核 人 L 「 認識 身體活動 生活情 菸、喝 檳榔的方 【活動 4】勇敢說不 態度評量 生活中不么	
與健康生 境中適 酒、嚼 式。 (一)教師強調吸菸、喝酒、嚼檳榔都會危害 平、不合	
壹、健康元 活問題的 用的健 檳榔對 2.能落實並 身體健康,應該要堅定的拒絕,並以課本中 理、違反共	
第十週 氣站 1 思考能 康技能 健康的 倡導拒絕 鄰居慫恿阿倫接觸菸、酒及檳榔的情境為 則和健康發	
二. 遠離檳 九, 並添 和生活 台字朗 数、洒、榕 例, 詩學音思去, 如果遇到右人詩白己堂討 到復宝等約	
酒菸 過體驗與 技能。 拒絕技 榔的行為。 菸、酒及檳榔時,應該如何拒絕? 驗,並知主	
實踐,處 2a-II- 巧。 3.能知道戒 (二)演練活動:拒絕菸、酒、檳榔 如何尋求求	
理日常生 1 覺察 Bb-II- 除菸、酒、 (三)教師補充說明〈兒童及少年福利與權益 助的管道	
活中運動 健康受 3 無菸   槟榔带來的 保障法〉。	

	與健康的	到個	校園的	好處。	(四)分組活動	品E2 自尊
	問題。	人、家	健康信念。	4. 能遵守拒	(五)倡議活動:教師請學童回家和家人分享	尊人與自愛 愛人。
	健體-E-C1	庭、學		絕菸、酒、	拒酒、或是避免酒駕的方法,並記錄討論內	
	具備生活 中有關運	校等因		檳榔的規	容。	
	動與健康	素之影		範。	(六)教師播放電子書情境,引導學童發表阿	
	的道德知 識與是非	響。		5. 能覺察	倫舅舅戒菸及嚼檳榔後的好處有哪些。	
	判斷能	2b-II-		菸、酒、檳 榔對自己與	(七)活力存摺	
	力,理解 並遵守相	1 遵守		他人的危	1. 教師請學童閱讀「菸酒檳停看聽」文章,	
	關的道德	健康的		害。	引導學童思考並發表法律禁止商家販賣菸、	
	規範,培 養公民意	生活規			酒、檳榔給兒童及少年的原因。	
	識,關懷	範。			2. 教師進行歸納,並指導學童回答以下問	
	社會。	3b-II-			題,並將對的敘述打 V。	
		2 能於			3. 乘坐時光機,你來到10年後,面對別人	
		引導			然恿你喝酒、吸菸及嚼檳榔,你會怎麼拒絕	
		下,表			呢?	
		現基本			(八)補充活動:「拒絕菸酒檳」賓果遊戲	
		的人際				
		溝通互				
		動技				
		能。				
		4a-11-				
		2 展現				
		促進健				
		康的行				
		為。				
		4b-II-				
		1 清楚 說明個				
		説明個 人對促				
		進健康				
	]	的立		1		

使體-E-A2					場。						
主動參與、樂於當試的學習態度。     3c-II-1 表現聯合性動作技能。       3c-II-1     1.翻滾吧!孩子:頭手腳並用,翻滾大緩衝。       3c-II-1     1.翻滾吧!孩子:頭手腳並用,翻滾大緩衝。       3c-II-1     1.翻滾吧!孩子:頭手腳並用,翻滾大緩衝。       4     1.翻滾吧!孩子:頭手腳並用,翻滾大緩       4     4       4     5       3c-II-1     5       3c-II-1     6       3c-II-1     7       4c-11     7       4c-11     7       4c-11     8       4c-11     8       4c-11     8       4c-11     8       4c-12     8   <	第十週	運動	2	具身與活思力過實理活與備體健問考,體踐日中健探活康題能並驗,常運康索動生的 透與處生動的	112身動害護111動能與練策23主與於的態31聯動能一認體的和概」認作概動習略「表動、嘗學度」表合作。「識活傷防念」識技念作的。」現參樂試習。」現性技	<ol> <li>技擊</li> <li>基本動</li> </ol>	體念 2. 滾 護 3. 聯作身的 醫 體 作 現動成倒 翻 防 。 出 護	八.我是小勇士 【活動 2】翻山「躍」嶺 (一)教師於教學前可以跟學童分享,除了學 習的後方護身倒法可以保護自己之外,學會 翻滾動作也能減緩傷害。 1.翻滾吧!孩子:頭手腳並用,翻滾大緩 衝。 2.左右迴旋翻滾	口頭評量 行為檢核	無	

第十一週	壹 氣 三間	1	健具身與活思力過實理活與問體機體健問考,體踐日中健題	索潛表確體動 2a 2 健 題 來 脅 嚴 性 3b 2 引下現的溝動能運能現的活。 I 注 康 所 的 感 重 。 I 能導,基人通技。動與正身   I 意 問 帶 威 與   I 一於 表本際互	Fa 2 人友溝相技I-家朋好與的。	1. 用度的2.意式際能導與重能的以關係的溝性練通進。	查、健康元氣站 三.人我之間 【活動1】界線大不同 (一)教師播放電子書情境圖,請學童和同學 討論以下問題。 1.如果你是荳荳或阿倫,聽到同學說的話, 心裡的感受是什麼? 2.小齊和葳葳為什麼會說出這些話? 3.如果你是荳荳或阿倫,聽到這些話後你會 如何回應對方? (二)教師引導學童發表討論結果 (三)教師歸納說明 (四)感受大體驗 1.請學童觀察情境中的對話,分享自己的感 覺及想法。 2.教師引導學童討論之後,請學童挑戰將對 話改造成善意的對話,填入對話框中並發 表。 (五)教師歸納結論	觀口行態察頭為度單量核量	◎性好 在 E4 認 與 的 權 的 權 自	
	貳、揪團來		健體-E-A2 具備探索	1c-II- 1 認識	Bd-II- 2 技撃	1. 能認識身體防護的概	貳、揪團來運動 八. 我是小勇士	觀察評量口頭評量	<ul><li>○品德教育</li><li>品 E3 溝通</li></ul>	
	運動		身體活動	身體活	基本動	念。	【活動 2】翻山「躍」嶺	行為檢核 態度評量	合作與和諧	
第十一週	八. 我是小	2	與健康生	動的動	作。	2. 能練習翻	4. 即刻反應大翻滾		人際關係。	
	勇士		活問題的	動的動 作技	Ha-II-	2. 混等身體防	(二)活力存摺:教師指導學童進行課本中的			
	九. 排球小									

 	1	1		
力, 並透 1c-I	I- 類運動 相關的	3. 能表現出	部分則還要繼續努力。	
過體驗與 2 認	識 抛接	聯合性動	1. 跌倒意外發生時,身體即刻大護法:生活	
實踐,處 身體		作,完成護	中會遇到不同的危險,你可以做出哪些保護	
理日常生 動的	場   拍控   傷   球、撃	身迴旋倒	自己的動作?	
活中運動 害和		法。4. 能了	2. 學習完這一單元,我認為我做得比較好的	
與健康的 護概	零球、 念 傳接球	解排球運動	護身倒法動作是?	
問題。 Id-I	I-   之時	需要的基本	3. 我會在課後時間練習護身倒法給家人看。	
健體-E-C2 1 認	間、空 間及人	動作能力。	4. 突破障礙: 教師準備平衡軟墊充當障礙,	
具備同理 動作	技與人、	5. 能完成單	讓學童完成前迴轉倒法的動作。	
受,在體 能概	人與球 念 關係攻	手連續擊球。	(三)總結活動	
育活動和 健康生活 與動	作  防概	,-		
中樂於與 練習	。 的		九. 排球小子	
人互動、 公平競 策略	۰		【活動1】靈活雙手	
爭,並與 2c-I	I –		(一)熱身活動	
團隊成員 合作,促 3表	現		1. 教師指導學童整隊,帶操熱身。	
進身心健 主動	參		2. 教師準備適當器材,帶至空曠平坦場地練	
康。	樂		習。	
於當	試		(二)發展活動	
的學	羽首		<ul><li>歡樂擊球大體驗</li></ul>	
態度	•		1.利用單手不同的部位練習球不落地的連續	
3c-I	I –		擊球,連續次數越多越好。	
1 表	現		2. 記錄 30 秒單手連續擊球	
聯合				
動作				
能。				
3c-I				
2 透				
身體動,				
索運	動			
潛能	與			

				表現正 確的身體活					
			健體-E-A2	動。 2a-II-	Db-II-	1. 能知道身	壹、健康元氣站	觀察評量	◎性別平等
			具備探索	2 注意	3 身體	體界線被越	三.人我之間	口頭評量	教育
			身體活動 與健康生	健康問	自主權	界時,身體	【活動1】界線大不同	行為檢核 態度評量	性 E4 認識
			活問題的 思考能	題所帶	及其危	可能產生的	(六)教師播放電子書情境圖,並提問。		身體界限與 尊重他人的
			心亏	來的威	害之防	反應。	1. 小吉對荳荳做了什麼事?		身體自主
			過體驗與 實踐,處	脅感與	範與求	2. 能清楚、	2. 荳荳有什麼反應?		權。
			理日常生	嚴重	助策	適當的表達 自己的身體	3. 荳荳為什麼會這樣反應?		
			活中運動 與健康的	性。	略。	界線。	4. 面對荳荳的反應,小吉要怎麼做?		
			問題。	3a-11-	Fa-II-		5. 如果你是荳荳,你會怎麼做?		
	壹、健康元			<ol> <li>1 演練</li> <li>基本的</li> </ol>	<ol> <li>2 與家</li> <li>人及朋</li> </ol>		(七)教師説明		
第十二週	氣站	1		健康技	友良好		1. 能夠忍受別人碰觸的限度,就是「身體界		
77 一边	三. 人我之	1		能。	溝通與 相處的		線」,不可以用開玩笑的態度對待別人的身		
	間				技巧。		関連。		
							2. 在人際互動中,清楚、適當的表達自己的		
							身體界線,是對自己身體的保護與尊重。		
							(八)了解自己的身體界線		
							1. 教師引導學童思考自己不想被人隨意碰觸		
							的身體部位,在課本人體圖中塗上紅色,這		
							些地方就是自己的身體界線。		
							2. 身體木頭人遊戲		
							3. 覺察身體的反應		
			健體-E-C2	1d-II-	Ha-II-	1. 能完成低	(九)教師歸納說明	觀察評量	◎品德教育
	貳、揪團來		具備同理	1d-11-   1 認識	1 網/	1. 能元成低   手擊球動	贰、揪凰來運動 九. 排球小子	口頭評量	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
第十二週	運動	2	他人感 受,在體	」	牆性球 類運動	于擎球動     作。	元· 排冰小丁 【活動 2】低手擊球	行為檢核 態度評量	合作與和諧
	九. 排球小 子		育活動和	能概念	相關的	1	(一)教師指導學童整隊,帶操熱身。		人際關係。
	•		健康生活	BE THE IS	抛接	4. 胜儿从日	( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )		

			中人公爭團合進康, 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 員 促 健	與	球拍球球擊傳之間間與、控、及球接時、及人,	拋自接低手 擊球完成 多。 3.能擊球球 反 擊球球 大 體擊 作。	(二)發展活動  1. 低手擊球練習  2. 擊球點練習 (三)總結活動 (四)完成我做到了:請學童依自己的學習情形,完成課本中的自我評量。  【活動 3】低手不落接			
				能 3c-1透體,運能現的活。 。 I-過活探動與正身	人與球攻。		(一)熱身活動  1. 教師指導學童整隊,帶操熱身。  2. 教師準備適當器材,並讓學童分組進行活動。 (二)發展活動  1. 自拋自擊  2. 擊反彈球  3. 對牆練習			
第十三週	壹、健康元 氣站 三. 人我之 間	1	健具身與活思力過實理活與問體備體健問考,體踐日中健題悟深活康題能並驗,常運康。 Out。 Out。 Out。 Out。 Out。 Out。 Out。 Out	即 1a 2 促 康 的 法 3b 2 引下現的溝動能。 I I ,	Db 3 自 及 害 範 助 略 F2 人友溝相技一I 身 主 其 之 與 策 。 I 與及良通處巧 體 權 危 防 求 I—家朋好與的。	1. 身受犯自法 2. 練受語感 3. 立守能體到時已。能,身侵受能友的知或他,的 透表體犯。知誼交道言人保方 過達或時 道須友當語侵護 演遭言的 建遵禮	壹、健康元氣站 三. 人我之間 【活動 2】尊重你我他	觀解評量目前為語	◎ 教認限人主 性育識與的權 身尊身。	

						儀。	3. 教師指導學童分組完成演練時間:被他人			
						4. 能與同學	不當碰觸,或是聽到讓人心裡不舒服的話			
						演練增進友 誼的互動。	時,你會怎麼做?			
							【活動 3】友誼交流道			
							(一)教師播放電子書情境,請學童討論四種			
							與同學相處時增進友誼的範例。			
							1. 情境一: 想要給同學建議時。			
							2. 情境二:看到同學需要幫忙時。			
							3. 情境三: 覺得同學表現得很棒時			
							4. 情境四:同學稱讚我的方式讓我不太開心			
							時。			
							(二)教師歸納說明			
							(三)你來我往一級棒:教師引導學童練習下			
							列四種與同學增進友誼的互動,做到的打			
							V °			
							(四)教師歸納說明			
			健體-E-C2 具備同理	2c-II-	Ha-II- 1 網/	1. 能和同學	貳、揪團來運動	觀察評量 口頭評量	◎品德教育	
			他人感	3 表現	牆性球	合作完成你	九. 排球小子	行為檢核	品 E3 溝通 合作與和諧	
			受,在體 育活動和	主動參	類運動 相關的	抛我接低手	【活動 3】低手不落接	態度評量	人際關係。	
			健康生活	與、樂	抛接	擊球、左右	4. 你拋我接			
			中樂於與	於嘗試	球、持	連續接擊球	(1)定位接擊			
	貳、揪團來		人互動、 公平競	的學習	拍控 球、撃	動作。	(2)移位擊球			
第十三週	運動	2	争,並與	態度。	球及拍	2. 能和他人	(3)左右連續接擊			
	九. 排球小 子		團隊成員 合作,促	3c-II-	■撃球、 ■ 傳接球	合作展現排 球技巧,並	(三)總結活動			
	.1		進身心健	1 表現	之時	完成遊戲。	(四)我做到了:請學童依自己的學習情形,			
			康。	聯合性	間、空 間及人		完成課本的自我評量。			
				動作技	與人、		【活動 4】排球遊戲			
				能。	人與球 關係攻		(一)準備活動			
				3d-II-	防概		1. 教師指導學童整隊,帶操熱身。			

				1 運用	念。		0 机矿净性效率从吸口 丛脑的在八人小			
				動作技	, '& "		2. 教師準備適當的器材,並讓學童分組進行			
				能的練			活動。			
				習策略。			(二)發展活動			
							1. 主動出擊			
							2. 滴水不漏			
							3. 紅白對抗賽			
							4. 合作排球			
							5. 討論時間:學童互相檢討如何能得到較高			
							的分數,擬定戰術再進行比賽。			
							6. 教師指導學童合作的重要,互相合作才能			
							有好的成績。			
							(三)總結活動			
							(四)活力存摺:教師指導學童進行課本中的			
							自我評量,檢視自己的學習成果,未做到的 部分則繼續努力。			
			健體-E-A2 具備探索	4b-II-	Db-II-	1. 能藉由破	壹、健康元氣站	觀察評量 口頭評量	<ul><li>◎性別平等</li><li>教育性E4</li></ul>	
			身體活動	2 清楚 說明個	2 性別	除性別刻板	三. 人我之間	口頭計里 行為檢核	教月 任 E4   認識身體界	
			與健康生 活問題的	人對促 進健康	角色刻	印象的例	【活動 4】珍愛你我他	態度評量	限與尊重他 人的身體自	
			思考能	6 0 立	板現象	子,說明每	(一)教師播放電子書,帶領學童認識突破性		大的分 脸 日   主權。	
			力,並透 過體驗與	場。	並與不	個人都有權	別限制,展現自我的名人例子。			
			<b></b> 實踐,處		同性別	利選擇自己	(二)教師引導學童觀察課本中角色對話並提			
	壹、健康元		理日常生		者之良	喜歡的事	問:			
第十四週	氣站	1	活中運動 與健康的		好互	情。	· ·   1. 你喜爱的顏色有哪些?			
	三. 人我之間		問題。		動。	2. 能了解每	2. 顏色有分性別嗎?有因為喜歡的顏色被他			
					Fa-II-	個人都可能	人議論過嗎?			
	1			ĺ	2 與家	<b>歩ナナロ</b> は		1		
					人及朋	擁有不同特	3. 是否曾聽過有人因為外表、打扮、興趣、			
					友良好	攤 有 个 问 符 質 。	3. 是否曾聽過有人因為外表、打扮、興趣、 個性或職業等因素而被歧視或批評?			
						質。 3. 能發表尊	個性或職業等因素而被歧視或批評?			
					友良好 溝通與	質。				

的宣示。 驗」。 1. 請學童把認同的項目打V。	
2. 如果勾選的數量越多,代表越要加強性別	
平等的意識。	
(五)特質的探討	
(六)討論時間	
1. 與人互動時,要尊重他人的特質,也要贏	
得他人尊重,創造雙贏局面。	
2. 要怎麼做才能在人際互動時贏得他人尊重	
2. 安心麼做才能在入院互動時顯待他入身里 呢?	
健體-E-C2   1d-II-   Hd-II-   1.能描述自 <b>貳、揪團來運動</b>   觀察評量   無	
具備同理	
受,在體 自己或 性球類 作技能的正 【活動 1】棒棒開花 態度評量	
育活動和 運動相 (一)準備活動 (一)準備活動	
中樂於與 作技能 接球 2. 能做出樂 1. 確實做好伸展操	
人互動、	
争, 並與 性。 球、踢 本動作,如 壘、二壘後回到本壘,完成三趟。	
貳、揪團來	
世,	
十. 歡樂棒	
「「「「「「「「「「」」」」 「「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「	
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
為。 關係攻	
念。 (一)準備活動	
1. 確實做好伸展操	
型、二型後回到本型,完成三趟。	

		1	1			1	T		1	1
							(二)發展活動			
							1. 接球方式			
							(1)接平飛球			
							(2)接滾地球			
							(3)接高飛球			
							2. 全班分成數組,每組分成兩縱隊,面對面			
							排列於投擲線後方,以平飛球、滾地球或高			
							飛球方式傳至對面後,慢跑回後排。			
							3. 教師提問並請學童發表			
							4. 壘間傳球練習			
			健體-E-A2 具備探索	1a-II-	Db-II-	※能透過遊 戲,分辨人		觀察評量 口頭評量	◎性別平等	
			身體活動	2 了解	3 身體	際互動時的	壹、健康元氣站	行為檢核	教育	
			與健康生 活問題的	促進健	自主權	正確方法。	三. 人我之間	態度評量	性 E4 認識 身體界限與	
			思考能	康生活	及其危		【活動 4】珍爱你我他		尊重他人的	
	土 油市二		力,並透 過體驗與	的方	害之防		(九)活力存摺:尊重自己和他人,活出自		身體自主權。	
	壹、健康元		實踐,處	法。	範與求		我,一起來玩大富翁遊戲。		作	
第十五週	氣站 三. 人我之	1	理日常生 活中運動	4b-II- 2 清楚	助策		1. 遊戲規則			
	間		與健康的	說明個	略。		2. 題目			
			問題。	人對促 進健康	Fa-II- 2 與家		(十)師生共同歸納:玩遊戲時,要分辨哪些			
				的立	人及朋		是正確或不正確的行為。遇到不對的行為, 要思考怎麼做才對。做一個保護自己、守住			
				場。	友良好		身體界線、拒絕別人越界的最佳身體防守			
					溝通與 相處的		員。			
					技巧。					
			健體-E-C2 具備同理	1d-II-	Hd-II- 1 守備	1. 能了解與	貳、揪團來運動	觀察評量 口頭評量	無	
	貳、揪團來		他人感	2 描述	/ 跑分	他人合作溝	十. 歡樂棒球	行為檢核		
第十五週	運動	2	受,在體 育活動和	自己或	性球類	通、討論戰	【活動 2】球不漏接	態度評量		
	十. 歡樂棒		月 店 動 和 健康生活	他人動	運動相 關的拋	術及分配任	(三)綜合活動:攻占堡壘			
	球		中樂於與	作技能	接球、	務的重要	(四)歸納總結:小組發表與回饋			
			人互動、 公平競	的正確	傳接 球、擊	性。	【活動3】攻防總動員			

			争,並與	性。	球、踢	2. 能做出樂	(一)準備活動			
			團隊成員		球、跑					
			合作,促	2c-II-	動踩壘	樂棒球的基	1. 確實做好伸展操			
			進身心健 康。	2 表現	之時 間、空	本動作,如	2. 由教師帶隊慢跑,從本壘出發、繞過一			
				增進團	間及人	打擊及跑	壘、二壘後回到本壘,完成三趟。			
				隊合	與人、 人與球	壨。	3. 打擊練習			
				作、友	關係攻	3. 能了解樂	(二)發展活動			
				善的互	防概	樂棒球的基 本攻防概	1. 教師講解比賽規則後進行分組比賽。			
				動行	念。	念,並應用	2. 各隊皆完成兩局的進攻,在比賽結束後,			
				為。		於比賽中。	統計各隊得分並集合學童。			
				3d-II-			(三)綜合活動:小組討論與發表			
				<ol> <li>運用</li> <li>遊戲的</li> </ol>			1. 進攻時,如何增加自己得分的機會(棒次			
				合作和 競爭策			順序的安排、打擊落點)?			
				脱 中 東			2. 防守時如何阻止對方得分? (守備位置安			
							排、防守員接到球後如何處理)			
							3. 討論後再返回比賽。			
							(四)歸納總結:小組發表與回饋			
			健體-E-A1	1a-II- 2 了解	Eb-II- 1 健康	1. 能認識無	壹、健康元氣站	觀察評量 口頭評量	◎環境教育	
			具備良好	促進健	安全消	包裝、適度	四. 我愛地球	行為檢核	環 E5 覺知	
			身體活動	康生活 的方	費的訊 息與方	包裝及過度	【活動1】生活中的環保	態度評量	人類的生活	
			與健康生	法。	法。	包裝的定	(一)認識「包裝」: 教師拿出包裝禮物,詢		型態對其他	
			活的習			義。	問學童是否有收禮物的經驗及拆禮物時發現		生物與生態	
	壹、健康元		慣,以促			2. 能覺察過	   了什麼。拆開禮物後,詢問學童哪些包裝物		系的衝擊。	
第十六週	氣站	1	進身心健			度包裝可能 產生的資源	   是需要的?哪些是不需要的?		環 E15 覺	
	四. 我愛地球		全發展,			浪費與對環	(二)教師說明無包裝、適度包裝、過度包裝		知能資源過	
	- T		並認識個			境的影響。	三種包裝的差異和優缺點。		度利用會導	
			人特質,				(三)教師指導學童分組討論麥麥的禮物。		致環境汙染	
			發展運動				(四)包裝大學問		與資源耗竭	
			與保健的				(五)過度包裝對環境的影響		的問題。	
			潛能。				(六)師生共同歸納			
			7日月七 ~				(ハノ叫生六円) 神約			

			健具中動的識判力並關規養識社體備有與道與斷,遵的範公,會一E生關健德是能理守道,民關。CT活運康知非解相德培意懷							
			健體-E-A2	1c-II-	Bd-II-	1. 能利用課	貳、揪團來運動	觀察評量 口頭評量	無	
			具備探索	1 認識	1 武術	餘時間邀請	十. 歡樂棒球	行為檢核		
			身體活動	身體活	基本動	同學或家人	【活動 4】揚威威廉波特	態度評量		
			與健康生	動的動	作。	進行棒壘球	(一)準備活動			
			活問題的	作技	Cb-II- 4 社區	的運動。	1. 準備課前蒐集棒球運動發展的相關資料。			
			思考能	能。	運動活	2. 能了解武	2. 教師介紹我國棒球運動的發展及各級棒球			
			力,並透	2c-II-	動空間 與場	術禮節及基	<b>参加國際賽事的表現,並引導學童發表最喜</b>			
	貳、揪團來		過體驗與	3 表現	<b>英物</b> 域。	本手勢動	歡的棒球運動選手。			
	運動		實踐,處	主動參		作。	(二)發展活動			
第十六週	十. 歡樂棒	2	理日常生	與、樂		3. 能學會基	1. 教師引導學童閱讀課文內容。			
	球		活中運動	於嘗試		本樁步的動	2. 教師播放棒球比賽的相關影片,並引導學			
	十一. 功夫 小子養成班		與健康的	的學習		作。	童觀察影片中有關運動美的各種人、事、物			
	小小伙伙站		問題。	態度。		4. 能專注欣	等。			
			健體-E-C2	2d-II-		賞並主動學 習他人優良	3. 教師請學童分組,針對蒐集的書報、雜誌			
			具備同理 他人感	2 表現		動作表現。	報導進行小組分享。			
			受,在體	觀賞者			4. 教師鼓勵學童從運動選手的表現、技能、			
			育活動和 健康生活	的角色			面對勝利或失敗的態度,以及所著服裝、場			
			中樂於與	和責			地設施等進行討論。			
			人互動、 公平競	任。			(三)綜合活動			

合作,促進身心健康。  2.調查並盤點學校及住家附近可以提供從事棒球活動的場地。 3.鼓勵學童利用課餘時間邀請家人或朋友進行簡易的棒球比賽。 4.活力存摺:教師指導學童進行課本中的自我評量,檢視自己的學習成果,未做到的部分則繼續努力。 (四)歸納總結十一.功夫小子養成班【活動1】功夫學校(一)引起動機:小吉和荳荳自從觀看了武術相關的動畫影片,興起了學習武術的念頭,	
康。  3. 鼓勵學童利用課餘時間邀請家人或朋友進行簡易的棒球比賽。 4. 活力存摺:教師指導學童進行課本中的自我評量,檢視自己的學習成果,未做到的部分則繼續努力。 (四)歸納總結十一. 功夫小子養成班【活動1】功夫學校 (一)引起動機:小吉和荳荳自從觀看了武術相關的動畫影片,興起了學習武術的念頭,	
3. 鼓勵學童利用課餘時間邀請家人或朋友進行簡易的棒球比賽。 4. 活力存摺:教師指導學童進行課本中的自我評量,檢視自己的學習成果,未做到的部分則繼續努力。 (四)歸納總結 十一. 功夫小子養成班 [活動 1] 功夫學校 (一)引起動機:小吉和荳荳自從觀看了武術相關的動畫影片,興起了學習武術的念頭,	
動。 4.活力存摺:教師指導學童進行課本中的自 我評量,檢視自己的學習成果,未做到的部 分則繼續努力。 適能與 基本運動能力 表現。 【活動1】功夫學校 (一)引起動機:小吉和荳荳自從觀看了武術 相關的動畫影片,與起了學習武術的念頭,	
4c-II- 2 了解 個人體 適能與 基本運動能力 表現。  (四)歸納總結 十一.功夫小子養成班 【活動 1】功夫學校 (一)引起動機:小吉和荳荳自從觀看了武術 相關的動畫影片,興起了學習武術的念頭,	
2 了解個人體 適能與基本運動能力表現。  【活動 1】功夫學校 (一)引起動機:小吉和荳荳自從觀看了武術相關的動畫影片,與起了學習武術的念頭,	
個人體 適能與 基本運動能力 表現。 【活動1】功夫學校 (一)引起動機:小吉和荳荳自從觀看了武術 相關的動畫影片,興起了學習武術的念頭,	
基本運動能力表現。 【活動 1】功夫學校 (一)引起動機:小吉和荳荳自從觀看了武術相關的動畫影片,與起了學習武術的念頭,	
動能力 表現。 【活動1】功夫學校 (一)引起動機:小吉和荳荳自從觀看了武術 相關的動畫影片,與起了學習武術的念頭,	
表現。  【活動 1】功夫學校  (一)引起動機:小吉和荳荳自從觀看了武術 相關的動畫影片,與起了學習武術的念頭,	
相關的動畫影片,與起了學習武術的念頭,	
エレスセケエかりフェルト銀六ムをかばむ、増ル	
們非常期待。	
(二)教師示範抱拳禮並說明	
(三)起手式	
(四)分組練習:兩人一組並面對面,聽教師	
發號口令就開始練習。	
(五)挑戰自我:馬步和弓步是練習武術最基	
本的椿步,一定要練得紮實,來挑戰看看,	
並請同學觀察你的動作是否正確,正確的在	
○中打 V。	
(六)分組比賽: 4到5人一組,看哪一組動 作正確又整齊。	
t /t r c   健體-E-A1   2a-II-   Eb-II-   1. 能認識塑   <b>壹、健康元氣站</b>   觀察評量   ◎環境教育	
具備良好 1 覺察 中央治 化劑進入人 四.我愛地球 日本	
第十七週   <sup>八八日</sup>   1   身體活動   健康受   費的訊   體的途徑。   <b>【活動 2】塑膠知多少</b>   態度評量   人類的生活	
球 與健康生 到個 急與方 法。 2. 能覺察塑 (一)教師展示不同塑膠製品並說明塑膠材質 型態對其他	

			活的習	人、家		化劑對身體	種類		生物與生態	
			慣,以促	庭、學		健康的危	(二)教師說明塑化劑進入人體之途徑及危害		系的衝擊。	
			進身心健	校等因		害。	(三)討論時間		環 E15 覺	
			全發展,	素之影		3. 能認識減	1. 想一想,如果想要買熱湯回家,你會採取		知能資源過 度利用會導	
			並認識個	響。		少塑化劑進 入人體的方	以下哪一個方法?請勾選並和同學分享原		致環境汙染	
			人特質,	2a-II-		法,並採取	因。		與資源耗竭 的問題。	
			發展運動	2 注意		行動。	2. 請檢視自己的日常生活有哪些食物或物品			
			與保健的	健康問			可能含有塑化劑?			
			潛能。	題所帶			3. 想一想,要如何改善並減少塑化劑對健康			
			健體-E-C1	來的威			的危害?			
			具備生活 中有關運	脅感與			(四)教師繼續播放電子書情境,引導學童了			
			動與健康	嚴重			解如何減少甚至杜絕塑化劑進入身體。			
			的道德知 識與是非	性。			(五)教師指導學童完成「塑化劑小勇士」評			
			判斷能 力,理解	2b-II-			量			
			刀, 理胜 並遵守相	2 願意			(六)師生共同歸納			
			關的道德 規範,培	改善個						
			規 整 人 民意	人的健						
			識,關懷 社會。	康習						
			1 任胃 "	慣。						
				4a-II- 2 展現						
				2 展現 促進健						
				康的行 為。						
			健體-E-A2	1c-II-	Bd-II-	1. 能學會基	   貳、揪團來運動	觀察評量	無	
			具備探索 身體活動	1 認識	<ol> <li>1 武術</li> <li>基本動</li> </ol>	本樁步的動	十一. 功夫小子養成班	口頭評量 行為檢核		
	貳、揪團來		與健康生	身體活	作。	作要領。	【活動 2】基本功夫我最行	<b>態度評量</b>		
第十七週	運動	2	活問題的 思考能	動的動		2. 能認真做	(一)馬步出拳:馬步和弓步練得熟練後,再			
	十一. 功夫 小子養成班		力,並透	作技		出各種武術 動作,並和	加上手部和腳步的動作,開始進行基本武術			
			過體驗與 實踐,處	能。		他人一同合	練習。			
			R #X. //c			作完成遊	mr H			

	1		1 .		1		T		1	
			理日常生 活中運動	2c-II-		戲。	(二)弓步出拳			
			與健康的	3 表現			(三)獨立步			
			問題。	主動參			【活動3】武術遊戲真好玩			
				與、樂			(一)拳擊王			
				於嘗試			(二)單腳戰鬥王			
				的學習			(三)猜拳達人			
				態度。			(四)演練看看:你還想到什麼創意的玩法?			
				3d-II-			跟同學玩看看。			
				<ol> <li>運用</li> <li>動作技</li> </ol>			(五)引導學童以快樂的心情來學武術。			
				能的練						
				習策略。						
			健體-E-A1	2a-II-	Ca-II-	1. 能認識塑		觀察評量	◎環境教育	
			具備良好	1 覺察	2 環境	膠垃圾對環		口頭評量 行為檢核	環 E5 覺知	
			身體活動	健康受	汙染對	境的影響。		態度評量	人類的生活	
			與健康生	到個	健康的	2. 能認識不	壹、健康元氣站		型態對其他	
			活的習	人、家	影響。	同的減塑妙	四. 我愛地球		生物與生態	
			慣,以促	庭、學	Eb-II-	招。	【活動 3】滅塑愛地球		系的衝擊。	
			進身心健	校等因	1 健康 安全消	3. 能在生活	(一)教師指導學童欣賞「一次用塑膠吸管減		環 E15 覺	
	壹、健康元		全發展,	素之影	費的訊	中實踐減塑 行為。	量,少一些會更好」影片後播放電子書,請		知能資源過 度利用會導	
第十八週	氣站	1	並認識個	響。	息與方 法。		學童觀察麥麥和奶奶討論塑膠袋的情境。		致環境汙染	
<b>ポー</b> 人型	四. 我愛地	1	人特質,	2a-II-			(二)教師播放塑膠製品汙染環境的相關影		與資源耗竭 的問題。	
	球		發展運動	2 注意			片,請學童分享欣賞完影片的感想,並討論			
			與保健的	健康問			塑膠製品如何影響生態環境。			
			潛能。	題所帶			(三)請學童分組討論,減少使用塑膠製品的			
			健體-E-C1	來的威			方法有哪些?			
			具備生活 中有關運	脅感與			(四)教師歸納			
			動與健康	嚴重						
			的道德知 識與是非	性。						
			判斷能	3b-II-						

第十八週	貳 運 十小 、動 一子 水 助 . 養 水	2	力並關規養識社 健具身與活思力過實理活與問,遵的範公,會體備體健問考,體踐日中健題理守道,民關。下探活康題能並驗,常運康。解相德培意懷 一索動生的 透與處生動的	3基生能應的情 2c 3 主 與 於 的 態 3c 1 聯 動 能 4d 1 規動慣享活益運本活,不生境 I 表 動 、 嘗 學 度 I 表 合 作 。 I 培律的並身動處用的技因同活。 I 現 參 樂 試 習 。 I 現 性 技 I 一養運習分體的。	Bd-II- 1 基作。	1. 習試完作 2. 體調暢術作 3.動動能並克成。能方能的連。能並心專主服武應面力完績規分得注動困術用的,成動律享。學嘗難動身協順武運運	武、揪團來運動 十一. 功夫小子養成班 【活動 4】功夫小子大考驗 (一)考驗 1 (二)考驗 2 (三)教師歸納: 武術是訓練身體協調性、柔軟度、肌耐力及平衡感的全身性運動,說 你學習後的心得。 (四)活力存摺: 教師指導學童進行課本中的自我評量,檢視自己的學習成果,未做到的部分則繼續努力。 (五)引導學童了解,在日常生活練習武術,可以增進身體的協調性、柔軟度、肌耐力及平衡感。	觀口行態察頭為選量量核量	無	
第十九週	壹、健康元 氣站 四. 我愛地 球	1	健體-E-A1 具備良好 身體活動 與健康生 活的習 慣,以促	4b-II- 1 清楚	Ca-II- 2 環境 汙染康的 影響。 Eb-II- 1 健康	1. 能實為 家 家 養 的 實 為 的 設 的 設 的 計 標 員 。 設 的 會 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	壹、健康元氣站 四. 我愛地球 【活動 3】減塑愛地球 (五)減塑你我他 1. 請學童與家人說明「減塑你我他」活動, 並邀請家人一起完成。	觀察評量 口病為檢縣	◎環 E5 類 態 類 生 物 的 對 與 生 數 的 對 與 生 數 的 質 E15	

				_	and A relative				4 4 次 15 17	
			進身心健	場 4b2事據持促康場。 I-用證支已健立	安全消費的訊		2. 家中成員有做到的減塑行為打 V,並寫下		知能資源過 度利用會導	
			全發展,		息法。		一個還沒有做到的減塑行為。		致環境汙染	
			並認識個				3. 請家中成員簽名,一起努力做到減塑行		與資源耗竭 的問題。	
			人特質,				為。		的问题。	
			發展運動				4. 請學童設計標語,並畫出標語圖案。			
			與保健的				5. 環保 4R (減塑四原則)			
			潛能。							
			健具中動的識判力並關規體備有與道與斷,遵的範是生能理守道, 不可以表示。 是一 工 工 工 工 工 工 工 工 工 工 工 工 工 工 工 工 工 工							
			養公民意							
			識,關懷 社會。							
第十九週	貳、揪團來 運動 十二.旋轉 之美	2	健體-E-C3	1d-II-	忍作既防冒各门表防、鼠毒虫接【運本奥接	1. 能認識扯	貳、揪團來運動	観察評量 無	無	
			具備理解與關心本	1 認識		鈴的淵源以	十二. 旋轉之美	口頭評量 行為檢核		
			土、國際	動作技		人 从 人	【活動1】認識扯鈴	態度評量		
			體育與健 康議題的	能概念		2. 能專注欣	(一)準備活動:播放「世界扯鈴冠軍林韋			
			素養,並	與動作		賞扯鈴表演	良」的影片為開頭,讓學童了解扯鈴也可以			
			認識及包 容文化的	練習的		藝術。	連接全世界,觀賞後由教師引導學童了解扯			
			多元性。	策略。		3. 能做出螞	鈴的源流文化。			
				2c-II-		蟻上樹、金	(二)發展活動			
				3 表現		雞上架等扯	1. 教師引導閱讀課文內容,並請學童發表觀			
				主動參		鈴動作。	後心得。			
				與、樂		4. 能參與各	2.播放國內外扯鈴表演的相關影片,介紹扯			
				於嘗試		項扯鈴練習 及遊戲。	鈴在各國家的演變。			

	1		•			•				1
				的學習			3. 與同學分享看過扯鈴表演或比賽的感覺。			
				態度。			4. 教師配合實際物品介紹扯鈴的種類、材			
				3c-II-			質。			
				<ol> <li>表現</li> <li>聯合性</li> </ol>			5. 教師指導學童操作扯鈴前的安全事項及準			
				動作技			備工作。			
				能。			(三)綜合活動			
							【活動2】和扯鈴做朋友			
							(一)準備活動			
							1. 暖身運動			
							2. 讓學童繞操場跑2圈。			
							(二)發展活動			
							1. 由教師講解並示範,熟悉扯鈴。			
							2. 起鈴與運鈴			
							3. 開線運鈴			
							4. 調鈴			
							5. 提醒學童在活動時要保持距離。			
							6. 鼓勵學童努力完成動作,對於未完成動作			
							的學童進行加強指導。			
							(三)綜合活動			
			健體-E-A1	2a-II-	Ca-II-	1. 能覺察環	壹、健康元氣站	觀察評量 口頭評量	◎環境教育	
			具備良好	1 覺察	2 環境	境汙染對健	四. 我愛地球	行為檢核	環 E5 覺知	
			身體活動	健康受	汙染對	康的影響。	【活動 4】健康的藍色星球	態度評量	人類的生活	
	壹、健康元		與健康生	到個	健康的	2. 能針對生	(一)教師播放不同類型環境汙染的影片,請		型態對其他	
第二十週	氣站	1	活的習	人、家	影響。	活中的環境	學童觀賞並進行問題討論。		生物與生態	
第一1週	四. 我愛地	1	慣,以促	庭、學	Eb-II- 1 健康	汙染擬定解	1. 水源汙染、空氣汙染和垃圾汙染的原因是		系的衝擊。	
	球		進身心健	校等因	安全消	決方法。	什麼?		環 E15 覺 知能資源過	
			全發展,	素之影	費的訊 息與方	3. 能記錄自 己用餐的環	2. 環境汙染如何影響身體健康?		元 服 貝 旅 過 一 度 利 用 會 導	
			並認識個	響。	法。	保行為及完	3. 請學童分享生活周遭水源汙染、空氣汙染		致環境汙染 與資源耗竭	
			人特質,	2a-II-		成愛地球宣	和垃圾汙染的經驗。		<b> </b>	

			發展運動	2 注意		吉。	(二)教師接著播放解決環境汙染的方法相關			
			與保健的	健康問			影片,請學童討論面對汙染如何採取行動來			
			潛能。	題所帶			保護環境及我們的健康。			
			健體-E-C1	來的威			(三)請學童分組討論生活周遭還有哪些汙染			
			具備生活 中有關運	脅感與			對健康造成了影響?記錄下來並分享。			
			動與健康	嚴重			(四)師生共同歸納			
			的道德知 識與是非	性。			(五)教師指導學童討論課本「汙染走,健康			
			判斷能	2b-II-			來」的題目,寫下解決的方法。			
			力,理解 並遵守相	2 願意			(六)教師指導學童完成活力存摺			
			關的道德	改善個						
			規範,培 養公民意	人的健						
			識,關懷	康習						
			社會。	慣。						
				4a-11-						
				2 展現						
				促進健						
				康的行						
				為。						
				4b-II-						
				1 清楚 說明個						
				人對促						
				進健康 的立						
			7 to 10 to 1	場。	T TT			物应证目	<u> </u>	
			健體-E-C3 具備理解	3c-II-	Ic-II- 1 民俗	1. 能參與各	貳、揪團來運動	觀察評量 口頭評量	無	
	貳、揪團來		與關心本	1 表現	運動基	項扯鈴練習	十二. 旋轉之美	行為檢核		
第二十週	運動	2	土、國際 體育與健	聯合性	本動作 與串	及遊戲。	【活動 3】花招百出	態度評量		
	十二. 旋轉		康議題的	動作技	接。	2. 能做出螞	(一)準備活動			
	之美		素養,並 認識及包	能。		蟻上樹、金	1. 暖身運動			
			容文化的	3d-II-		雞上架等扯	2. 讓學童繞操場跑2 圈。			

多元性。	1 運用	鈴動作。	(二)發展活動	
	動作技	3. 能分組進	1. 螞蟻上樹	
	能的練	行展演,發 揮創意編排	2. 金雞上架	
	習策	推制 息姍拼 表演的能	3. 鼓勵學童努力完成動作,對於未完成動作	
	略。	力。	的學童進行加強指導。	
	4c-II-		(三)綜合活動	
	2 了解 個人體		1. 教師指導學童進行緩和運動,並引導其發	
	適能與		表學習心得。	
	基本運動能力		2. 完成我做到了: 請學童依自己的學習情	
	表現。		形,完成課本的自我評量。	
			3. 歸納總結	
			【活動 2】扯鈴 SHOW TIME	
			(一)準備活動	
			1. 暖身運動	
			2. 讓學童繞操場跑2 圈。	
			(二)發展活動	
			1. 引起動機:播放學童展演影片,提供學童	
			編排素材。	
			2. 教師準備合適的扯鈴音樂(學童可自	
			備),以2分鐘為限制。	
			3. 說明展演的形式(以影片舉例說明)	
			4. 分組展演構思回饋	
			(三)綜合活動:表演開始了	
			(四)師生討論:教師引導學童思考如何可以	
			表演的更具美感,讓學童自己學習說出來。	
			(五)歸納總結	
			(六)活力存摺:教師指導學童進行課本中的 自我評量,檢視自己的學習成果,未做到的 部分則繼續努力。	

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		南-	一版第八冊				教學節數	每週 $(3)$ 節,本	·學期共(60)	節				
		1. 쉵	<b>卡了解颱風來</b> 的	<b>a</b> 時的減災	整備方法	0								
		2. 쉵	<b>に演練並熟悉</b> よ	也震來臨時	序的避難步	驟。								
		3. 쉵	<b>E知道男、女</b> 会	<b>上殖器官的</b>	基本功能	與差異。								
		4. 쉵	<b>E自我檢視身</b> 層	<b>豊的成長及</b>	身體清潔	情形。								
		5. 쉵	<b>E藉由日常的</b> 則	<b>冓物行為,</b>	分辨需要	、 想要和必要	的概念。							
		6. 쉵	<b></b> <b> </b>	實「安全、	健康、營	養、衛生」消	費的行為。							
		7. 쉵	7. 能了解自己的特質,並持續發展。											
課程目標		8. 쉵	8. 能做出飛盤丟擲及接住動作,並利用遊戲訓練身體反應。											
		9. 쉵	9. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。											
		10.	10. 能運用足球基本技巧表現於活動之中。											
		11.	能理解動作	內容,並川	頁暢的完成	祖關跳高動作	•							
		12.	能了解拳、	掌手勢動作	作及應用。									
		13.	能學會羽球	運動的技工	5及比賽規	<b>儿</b> 則,以精進羽	球技能。							
		14.	認識可以讓	身體具備院	方備姿態的	J技能,應對危	險狀況時,保護身體重要部位。							
	T	能辨	穿別戲水時的 急	<b>.</b> 險情境,	並學會水	中活動的安全拉	支能。 T			T.				
教學進度			學習領域	學習重	點					跨領域統整				
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習	學習	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	規劃				
				表現	內容					(無則免)				
			健體-E-A3 具備擬定	2a-II- 1 覺察	Ba-II- 3 防	1. 能認識颱	壹、健康新世界	觀察評量口頭評量	◎安全教育					
			基本的運	健康受	火、防	風可能造成	單元一、風搖地動	行為檢核	安E1 了解					
	壹、健康新		動與保健計畫及實	到個 人、家	震、防 颱措施	的災害。	【活動1】颱風來襲	態度評量	安全教育。					
第一週	世界	1	. —	庭、學	及逃生	2. 能了解颱	(一)教師提問		安 E4 探討					
77 ×2	一. 風搖地	, ,	校等因 麦ラ影	避難基	風災情影響	1. 是否有經歷颱風的經驗?		日常生活應						
	動		式,因應 響。		影 本技 巧。	我們的生活	2. 颱風最常在什麼時候發生?		該注意的安					
					及健康。	3. 從哪裡得知颱風的訊息?		全。						
			月 况 。			3. 能運用資	(二)教師播放風災的圖片,詢問學童颱風帮	F	◎防災教育					

						訊產品獲取	來哪些災害。		防E5	
						颱風資訊。	(三)教師補充說明:2009年莫拉克颱風災情		不同災害發 生時的適當	
						4. 能判讀颱	(四)教師詢問學童:颱風帶來的災情對我們		避難行為。	
						風路徑預測 圖資訊。	的生活與健康有什麼影響?			
							(五)教師歸納:颱風對我們的生活與健康會			
							造成程度不一的影響,因此做好防颱準備很			
							重要。			
							(六)教師提問:我們可以用哪些方式預測颱			
							風的動態?			
							(七)教師實際搜尋中央氣象局,連結網頁進			
							行說明。			
							1. 教師引導學童觀察颱風路徑圖,詢問學童			
							圖片資訊。			
							2. 教師請學童觀察颱風路徑預測圖,並回答			
							問題。			
					0 11		(八)中央氣象局網站補充說明	11. mb 12		
			健體-E-A1 具備良好	1c-II-	Ce-II- 1 其他	1. 能了解飛	貳、運動我最行	觀察評量 口頭評量	◎人權教育	
			身體活動	1 認識	休閒運	盤運動。	單元五、飛盤真好玩	行為檢核	人 E5 欣	
			與健康生 活的習	身體活	動基本 技能。	2. 能了解飛	【活動1】來玩飛盤	態度評量	賞、包容個	
			慣,以促	動的動	1270	盤的種類。	(一)熱身活動		別差異並尊	
			進身心健 全發展,	作技		3. 了解自己	(二)發展活動		重自己與他	
	貳、運動我		並認識個	能。		及同學動作	1. 飛盤的由來		人的權利。	
第一週	最行	2	人特質, 發展運動	1d-II- 1 認識		技能的正確	2. 飛盤的種類		人 E8 了解	
	五、飛盤真 好玩		與保健的	動作技		性	(1)PU 飛盤		兒童對遊戲	
			潛能。	能概念 與動作		4. 能運用飛	(2)塑膠飛盤		權利的需	
				練習的		盤做出指定	(3)安全飛盤		求。	
				策略。		動作。	3. 展示三種飛盤,讓學童試著摸摸看及做簡		◎生涯規劃	
						5. 能了解如	單投擲練習,熟悉飛盤的操作。		教育	
						何利用反手	(三)討論活動		涯 E7 培養	

		1		1	1		T		1 - 1	
						握、正手握	1. 能了解飛盤運動引進臺灣的過程。		良好的人際互動能力。	
						投擲飛盤。	2. 學童了解飛盤有哪些種類。		互	
						6. 能了解如何利用上手	3. 各種飛盤適合哪些運動。			
						待利用工士	• 握飛盤的方法			
						接、雙手夾	(一)反手投擲			
						接來接住飛盤。	(二)正手投擲			
							(三)接飛盤方法:上手接、下手接、雙手夾			
							接。			
							(四)說一說:你比較習慣用哪一種接飛盤方 法?			
			健體-E-A3	2b-II-	Ba-II-	1. 能了解颱	壹、健康新世界	觀察評量	◎安全教育	
			具備擬定 基本的運	1 遵守	3 防 火、防	風來臨時的	單元一、風搖地動	口頭評量 行為檢核	安E1 了解	
			動與保健	健康的	震、防	減災整備方	【活動 2】整備行動	態度評量	安全教育。	
			計畫及實 作能力,	生活規	艇措施 及逃生	法。	(一)教師帶領學童複習颱風可能帶來的災		安 E4 探討	
			並以創新	範。	避難基	2. 能認識防	害,以及如何從居家環境進行整備工作。		日常生活應	
			思考方 式,因應	3b-II-	本技巧。	颱物資的用	(二)請學童觀察準備防颱工作的情形。		該注意的安	
			日常生活	<ol> <li>3 運用</li> <li>基本的</li> </ol>		途。	(三)教師提問:荳荳家、學校、社區正在進		全。	
			情境。	生活技		3. 能了解颱	行哪些防颱準備?		◎防災教育	
	壹、健康新			能,因 應不同		風天前往危   險場域的風	(四)請學童分組討論家中進行防颱準備的經		防 E5 不同	
第二週	世界	1		的生活		險。	驗,並分享。		災害發生時 的適當避難	
	一. 風搖地動			情境。			(五)教師提問:颱風期間,可以準備哪些物		行為。	
	3/)						資?為什麼?			
							(六)教師指導學童閱讀課本上的文章,並分			
							組討論颱風期間「安全」及「不安全」的活			
							動有哪些。			
							(七)教師提問:為什麼颱風期間不適合從事			
							户外活動?			
							(八)師生共同歸納:因應颱風可能帶來的狀況,我們可以在家中預先準備物資,也不前往危險的場域。			

			健體-E-A1	1c-II-	Ce-II-	1. 能運用飛	貳、運動我最行	觀察評量	◎人權教育	
			具備良好 身體活動	1 認識	<ol> <li>其他</li> <li>休閒運</li> </ol>	盤做出指定	單元五、飛盤真好玩	口頭評量 行為檢核	人 E5 欣	
			與健康生	身體活	動基本	動作。	【活動 2】飛盤擲遠遊戲	態度評量	賞、包容個	
			活的習  慣,以促	動的動	技能。	2. 能了解如	(一)熱身活動		別差異並尊	
			進身心健 全發展,	作技		何利用正手	(二)發展活動		重自己與他	
			全 發展 , 並認識個	能。		握及反手握	1. 怎麼練習才能擲出好成績		人的權利。	
			人特質, 發展運動	2c-II-		投擲飛盤。	2. 飛盤擲遠		人 E8 了解	
			一	3 表現		3. 能認真參	(三)討論活動		兒童對遊戲	
			潛能。	主動參		與活動。	1. 體驗飛盤運動後的心得。		權利的需	
				與、樂		4. 能依據遊	2. 體驗飛盤擲遠的心得。		求。	
	貳、運動我			於嘗試		戲規則完成	(四)教師歸納:多練習,注意飛盤出手的角		◎生涯規劃	
	具、建勤报 最行			的學習		遊戲動作。	度、手臂施展的軌跡,可以更順暢的投擲飛		教育	
第二週	<sub>取</sub> 11	2		態度。		5. 能表現主 動參與活	盤,讓飛盤擲得又遠又穩。		涯 E7 培養 良好的人際	
	好玩			3d-II- 1 運用		動。	【活動 3】飛盤擲準遊戲		互動能力。	
				動作技			(一)熱身活動			
				能的練 習策			(二)發展活動			
				略。			1. 飛盤套圈圈			
							2. 飛盤保齡球			
							(三)討論活動			
							1. 進行練習這些動作時,需要利用身體哪部			
							分的動作能力?			
							2. 進行投擲飛盤動作練習時,要如何增強飛			
							盤擲遠及擲準呢?			
							(四)教師歸納:多利用時間練習,就可以增 加自己擲準與擲遠的能力。			
	壹、健康新		健體-E-A3	2a-II-	Ba-II-	1. 能了解颱	<b>壹、健康新世界</b>	觀察評量	◎安全教育	
	宣、健康初   世界		具備擬定 基本的運	2 注意	3 防 火、防	風來臨時的	單元一、風搖地動	口頭評量 行為檢核	安E1 了解	
第三週	□ 介   一. 風搖地	1	動與保健	健康問	震、防	減災整備方	【活動 2】整備行動	態度評量	安全教育。	
	動		計畫及實 作能力,	題所帶	颱措施 及逃生	法。	(一)教師帶領學童複習颱風可能帶來的災		安 E4 探討	

並以創新	ホルよ	避難基	0 4-20200	它,可且是什么日宁理这些户村用一儿	口类小工序
思考方	來的威	本技	2. 能認識防	害,以及如何從居家環境進行整備工作。	日常生活應
式,因應	脅感與	巧。	颱物資的用	(二)請學童觀察準備防颱工作的情形。	該注意的安
日常生活	嚴重		途。	(三)教師提問:荳荳家、學校、社區正在進	全。
	性。		3. 能了解颱	行哪些防颱準備?	◎防災教育
	2b-II-		風天前往危	(四)請學童分組討論家中進行防颱準備的經	防 E5 不同
	1 遵守		險場域的風	驗,並分享。	火音發生啊
	健康的		險。	(五)教師提問:颱風期間,可以準備哪些物	行為。
	生活規		4. 能認識地	資?為什麼?	
	範。		震災害的種 類及嚴重	(六)教師指導學童閱讀課本上的文章,並分	
	3b-II-		性。	組討論颱風期間「安全」及「不安全」的活	
	<ul><li>3 運用</li><li>基本的</li></ul>			動有哪些。	
	生活技			(七)教師提問:為什麼颱風期間不適合從事	
	能,因			户外活動?	
	的生活			(八)師生共同歸納:因應颱風可能帶來的狀	
	情境。			   況,我們可以在家中預先準備物資,也不前	
				往危險的場域。	
				【活動 3】震撼教育	
				(一)教師說明地震。	
				(二)「國家防災日」由來說明。	
				_	
				(三)教師播放電子書,請學童觀察 921 地震	
				的震災圖。	
				1. 教師提問	
				(1)曾經聽過爸媽或長輩說過 921 地震的事	
				情嗎?他們怎麼描述地震當時發生的情形?	
				(2)地震引發的災害有哪些?	
				(3)如何迅速的從災害現場逃生?	
				2. 教師歸納	
				(四)教師針對這些災害,與學童仔細討論對	
				生命健康所帶來的影響。	

							1 六温卫妆《丁月			
							1. 交通及救災不易			
							2. 通訊失聯			
							3. 停水停電			
							4. 海嘯、火災、核電廠輻射外洩等事件。			
							(五)教師歸納:地震災害對生活、生命安全			
							的衝擊相當大,務必要學會防震技巧。			
							(六)教師請學童回想「國家防災日」進行防			
							震演練的情形,並分享地震當下感受。			
							(七)教師提問:學校的地震警報如何發出訊號?每次地震的強度都一樣嗎?為什麼要保護頭部、就地避難?			
			健體-E-A1	1c-II-	Ce-II-	1. 能運用飛	貳、運動我最行	觀察評量 口頭評量	◎人權教育	
			具備良好	1 認識	1 其他	盤做出指定	單元五、飛盤真好玩	行為檢核	人 E5 欣	
			身體活動	身體活	休閒運	動作。	【活動 2】飛盤擲遠遊戲	態度評量	賞、包容個	
			與健康生	動的動	動基本	2. 能了解如	(一)熱身活動		別差異並尊	
			活的習	作技	技能。	何利用正手	(二)發展活動		重自己與他	
			慣,以促	能。	Ib-II-	握及反手握	1. 怎麼練習才能擲出好成績		人的權利。	
	貳、運動我		進身心健	2c-II-	1 音樂 <b>律動</b> 與	投擲飛盤。	2. 飛盤擲遠		人E8 了解	
	最行		全發展,	3 表現	模仿性	3. 能認真參	(三)討論活動		兒童對遊戲	
hele	五、飛盤真		並認識個	主動參	創作舞 蹈。	與活動。	1. 體驗飛盤運動後的心得。		權利的需	
第三週	好玩	2	人特質,	與、樂		4. 能依據遊	2. 體驗飛盤擲遠的心得。		求。	
	六、歡樂土		發展運動	於嘗試		戲規則完成	(四)教師歸納:多練習,注意飛盤出手的角		◎生涯規劃	
	風舞		與保健的	的學習		遊戲動作。	度、手臂施展的軌跡,可以更順暢的投擲飛		教育	
			潛能。	態度。		5. 能表現主	盤,讓飛盤擲得又遠又穩。		涯 E7 培養	
			健體-E-B3	3c-II-		動參與活	【活動 3】飛盤擲準遊戲		良好的人際	
			具備運動	1 表現		動。	(一)熱身活動		互動能力。	
			與健康有	聯合性		6. 能學習並	(二)發展活動			
			關的感知	動作技		表現出指定	1. 飛盤套圈圈			
			和欣賞的	能。		動作。	2. 飛盤保齡球			
-	•									

基本素	3c-II-	7. 專注觀賞	(三)討論活動
養,促進	2 透過	他人的動作	1. 進行練習這些動作時,需要利用身體哪部
多元感官	身體活	表現。	分的動作能力?
的發展,	動,探	8. 能完成飛	2. 進行投擲飛盤動作練習時,要如何增強飛
在生活環	索運動	盤接力賽。	盤擲遠及擲準呢?
境中培養	潛能與	9. 了解影響	(四)教師歸納:多利用時間練習,就可以增
運動與健	表現正	運動參與的	加自己擲準與擲遠的能力。
康有關的	確的身	因素。	【活動 4】飛盤接力賽
美感體	體活	10. 會自己	(一)熱身活動
驗。	動。	選擇適當的	(二)發展活動
健體-E-C2	3d-II-	休閒運動。	1. 場地布置
具備同理 他人感	1 運用	11. 能認識	2. 遊戲規則
受,在體	動作技	具國家特色	3. 進行分組比賽,看看哪一組最快最準確。
育活動和 健康生活	能的練	民俗的土風	(三)教師歸納
中樂於與	習策	舞,並學習	1. 投擲飛盤要能瞄得準,投得遠,就能將投
人互動、 公平競	略。	著用身體語	擲次數變少,甚至一次投擲給下一組同學接
争,並與	4c-II-	言與人互	住。
團隊成員 合作,促	1 了解	動。	2. 平時多練習投擲,就可以增加擲準機率,
進身心健	影響運	12. 能描述	取得好成績。
康。	動參與	音樂律動	【活動 5】來去社區玩飛盤
	的因	性,認識模	(一)熱身活動
	素,選	仿創作的技	(二)發展活動
	擇提高	能概念及練	1. 能於社區內廣邀參加比賽的人員,2人一
	體適能	習的策略。	組參加比賽。
	的運動	13. 能主動	2. 你丟飛盤我接住飛盤,計算一次,進行次
	計畫與	參與,並樂	數比賽。
	資源。	於嘗試創作	3.2人距離至少3至5公尺,時間限制3分
	4d-II-	舞蹈。	鐘,在時間內,哪一組完成接住飛盤次數最
	<ol> <li>1 培養</li> <li>規律運</li> </ol>	14. 善盡觀	多獲勝。

				動慣享活益的並身動處習分體的。		賞與與回的色人。	(三)師生共同討論 1.是否發現自己投擲飛盤不足的地方?可以自己訂出訓練計畫來增加飛盤擲遠及擲準的能力。 2.說出投擲飛盤感想與同學分享。 (四)請學童完成活力存摺  貳、運動我最行 單元六、散樂土風舞 【活動1】跳跳〈兔子舞〉 (一)暖身運動 (二)教師介紹〈兔子舞〉 (三)走走跳跳真好玩 (四)團康〈兔子舞〉 (四)團康〈兔子舞〉 (五)詢問學童創作的感覺?並請其分享自己			
							的經驗。			
第四週	壹、健康新 世界 一. 風搖地 動	1	健具基動計作並思式日情體備本與畫能以考,常境 E-A3 是與畫能以考,常境 是定運健實,新應活	1b- 2 生境用康和技3a1基健能1- 别情適健能活。I-練的技	Ba-II- 防、、措逃難技。 防防施生基	1. 能悉時縣 地的。在域震。 不中避 同操難	(六)團康舞創作時間 壹、健康新世界 單元一、風搖地動 【活動 3】震撼教育 (九)請學童先觀察地震避難步驟,並實際進 行避難演練。 1. 地震來臨時 2. 地震停止後 3. 教師在指導「趴、掩、穩」動作時,應提 醒學童不能站起來走動、動作要迅速。地震 停止後,應冷靜、不躁動。 5. 教師依據學童演練的情形予以指導及鼓 勵。	觀口行態解頭為經過量	◎安安安日該全◎防災的行安 E1 教 生意 災 發當。教 了育探活的 教不生避有解。討應安 育同時難	

							( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )			
							(十)教師準備不同場景的圖片,請學童觀			
							察。			
							1. 教師提問:如果你在這些地方遇到地震,			
							會怎麼做?			
							2. 討論時間:假設地震發生時,你剛好在電			
							影院該怎麼辦?			
							3. 地震發生時,請學童討論沒有掩蔽物該怎 麼辦?			
			健體-E-B3	1d-II-	Ib-II-	1. 能認識具	貳、運動我最行	觀察評量	無	
			具備運動	1 認識	<ol> <li>2 土風</li> <li>舞遊</li> </ol>	國家特色民	單元六、歡樂土風舞	口頭評量 行為檢核		
			與健康有	動作技	戲。	俗的土風	【活動 2】踢踏〈木鞋舞〉	態度評量		
			關的感知	能概念		舞。	(一)暖身運動			
			和欣賞的	與動作		2. 能認真參	(二)教師介紹〈木鞋舞〉的起源國家背景故			
			基本素	練習的		與練習,並	事,舞蹈動作的呈現及代表民情風俗的背			
			養,促進	策略。		和他人友善	景。			
			多元感官	2d-II-		互動,學習	(三)〈木鞋舞〉舞步動作指導			
			的發展,	2 表現		土風舞動	1. 走步:女生在外圈,右手反手插腰,左手			
	貳、運動我		在生活環	觀賞者		作。	掌心向下,男生在內圈,舉起右手掌心向上			
第四週	最行	2	境中培養	的角色		3. 能確實利	握住女生的左手,左手反手插腰, 2人同時			
	六、歡樂土 風舞		運動與健	和責		用身體各部	抬起外腳向前走 8 步。			
	)黑( 94		康有關的	任。		位做出流暢	2.2人同時內轉朝反方向,換手牽走8步。			
			美感體	3c-II-		性的土風舞	3.2人互牽右手,順時針方向走8步轉一			
			驗。	2 透過 身體活		動作及肢體	圈。			
			健體-E-C2	動,探		表情。	4.2人同時轉身互牽左手,逆時針方向走8			
			具備同理 他人感	索運動 潛能與		4. 透過土風	步轉一圈。			
			受,在體	表現正		舞遊戲,能 彼此探索同	5. 舞伴相對站立,雙手反手插腰停 2 拍,用			
			育活動和 健康生活	確的身 體活		儕的動作元	力踏地。			
			中樂於與	動。		素,展現最 適宜的動作	6. 舞伴相對站立停 2 拍,各自拍 3 下手。			
			人互動、 公平競			表現。	7. 以右手食指指對方 3 下,換用左手食指指			

			争,並與				對方 3 下。			
			團隊成員 合作,促				8. 女生揮出右手做出打的動作, 男生則做出			
			進身心健				蹲下動作。			
			康。				9. 重複一次動作。			
							10. 維沙維尼舞姿做交換步 16 次。			
			健體-E-A3 具備擬定	3b-II-	Ba-II- 3 防	1. 能了解獲	壹、健康新世界	觀察評量 口頭評量	◎安全教育	
			基本的運	3 運用	火、防	取地震預警	單元一、風搖地動	行為檢核	安E1 了解	
			動與保健 計畫及實	基本的	震、防 颱措施	訊息的方	【活動 4】防震三步驟	態度評量	安全教育。	
			1 重及貝作能力,	生活技	及逃生	法。	(一)教師提問		安 E4 探討	
			並以創新 思考方	能,因	避難基	2. 能認識緊	1. 為了掌握地震即時資訊,可以透過哪些方		日常生活應	
			一	應不同	本技巧。	急避難包的	法得知?		該注意的安	
			日常生活	的生活		內容及功	2. 你們有使用過這些軟體資訊嗎?可以透過		全。	
			情境。	情境。		能。	這些方式,看到什麼資訊?		◎防災教育	
				4a-II-		3. 能了解居	3. 地震發生後,可能會面臨停水停電、交通		防E5 不同	
				<ol> <li>展現 促進健</li> </ol>		家防災整備	中斷及糧食短缺的狀況。為了因應問題,我		災害發生時 的適當避難	
	壹、健康新			康的行		的注意事	們可以提早做哪些準備?		行為。	
第五週	世界	1		為。		項。	(二)教師歸納:藉由警報系統了解資訊,也			
N. II.	一. 風搖地	1				4. 能與家人	可以事先準備一些物資,以因應突如其來的			
	動					共同討論並	物資短缺。			
						進行防颱、	(三)教師播放電子書情境的居家環境圖,請			
						防震準備。	學童一起檢查,並說出哪些是應該進行防震			
						5. 明白地震	整備的地方?			
						避難掩護動 作對自己健	(四)教師歸納:澈底檢視居家環境,才能夠			
						康的重要	降低地震來臨時的災害。			
						性。	(五)活力存摺			
							1. 請學童檢視家中環境,覺察可能造成的危			
							害,並提供有效的解決方法。			
							2. 教師引導學童討論並回答問題。			
							3. 選出地震來臨時,保護生命安全的正確觀			

							念。			
			健體-E-B3	1d-II-	Ib-II-	1. 能認識具	貳、運動我最行	觀察評量	無	
			具備運動	1 認識	2 土風 舞遊	國家特色民	單元六、歡樂土風舞	口頭評量 行為檢核		
			與健康有	動作技	戲。	俗的土風	【活動 2】踢踏〈木鞋舞〉	態度評量		
			關的感知	能概念		舞。	(四)反覆練習〈木鞋舞〉舞步			
			和欣賞的	與動作		2. 能認真參	1. 教師可以用鈴鼓幫忙學童數拍子進行舞步			
			基本素	練習的		與練習,並	動作練習。			
			養,促進	策略。		和他人友善	2. 待熟悉後可以搭配音樂,讓學童跟著節奏			
			多元感官	2c-II-		互動,學習	跳舞。			
			的發展,	2 表現		土風舞動	3. 有移動的舞步練習,記得提醒離要拉開並			
			在生活環	增進團		作。	統一方向線。			
			境中培養	隊合		3. 能確實利	(五)結束活動			
			運動與健	作、友		用身體各部	【活動 3】歡樂舞動			
	貳、運動我		康有關的	善的互		位做出流暢	(一)暖身運動			
第五週	最行	2	美感體	動行		性的土風舞	(二)發展活動			
<b>第五</b> 题	六、歡樂土	2	驗。	為。		動作及肢體	1. 學會〈木鞋舞〉後,2人一組跳〈木鞋			
	風舞		健體-E-C2 具備同理	2c-II-		表情。	舞〉。			
			他人感	3 表現		4. 透過土風舞遊戲,能	2. 各組圍成同心圓,女生排在外圈,男生排			
			受,在體 育活動和	主動參		彼此探索同	在內圈,音樂響起後,一起隨著音樂共舞。			
			健康生活	與、樂		儕的動作元 素,展現最	3. 做動作時,可以一起數出節拍,以配合音			
			中樂於與 人互動、	於嘗試		適宜的動作	樂。			
			公平競	的學習		表現。	4. 各組學童輪流展演,彼此互相欣賞。			
			爭,並與 團隊成員	態度。						
			图 体 成 员 合 作 , 促	2d-II-						
			進身心健 康。	2 表現						
			/承 <sup>*</sup>	觀賞者						
				的角色						
				和責						
				任。						

			健具身與活慣進全體備體健的,身發上。 E-好動生。促健,	3c 1 聯 動 能 3c 9動索潛表確體動 1a 1 身康概意一 1 表 合 作 。 I 透體,運能現的活。 I 認心基念義 I 現 性 技 I - 過活探動與正身 I - 識健本與。	Aa 1 發意成別異一I 生育義長差。	1. 能狀, 體 的 認 的 要 改 人 事 實 2	壹、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動1】身體會說話 (一)教師播放電子書情境圖,請學童觀察並 討論。	觀四行態度評計檢評量量核量	◎性別平等 性別平等 性 E2 覺 體 意 的 身 心	
第六週	壹、健康新世界 二. 逗陣來	1			· 異。	實 2. 內必衣式。 了、性選等的內方	討論。 1. 泳衣和平常穿的衣服有什麼不一樣?感覺有什麼不同? 2. 為什麼有的人穿泳衣會覺得不自在?你會嗎?不自在的原因是什麼? 3. 觀察並說看看,身體會告訴我們哪些成長		身響 ② 生 E2 理 體 與 而 回 面 面 面 面 面 面 面 面 面 面 面 面 面 面 面 面 面 面	
	長大						的訊息? (二)教師歸納:身體在長大的過程中會告訴我們成長的訊息,要自我觀察並注意。 (三)討論時間:內衣褲怎麼選? 1. 男生和女生挑選內衣的原則一樣嗎? 2. 挑選內衣時要注意什麼? (四)師生共同歸納:男生和女生因為身體器			

							官的不同,挑選內衣褲的原則也不一樣。			
			健體-E-B3	1c-II-	НЬ-ІІ-	1. 能確實利	貳、運動我最行	觀察評量	無	
1			具備運動	1 認識	1 陣地	用身體各部	單元六、歡樂土風舞	口頭評量 行為檢核		
			與健康有	身體活	攻守性	位做出流暢	【活動 3】歡樂舞動	態度評量		
1			關的感知	動的動	球類運	性的土風舞	(三)教師指導學童完成活力存摺			
			和欣賞的	作技	動相關	動作及肢體				
			基本素	能。	的拍	表情。	單元七、活力足球			
			養,促進	2c-II-	球、拋	2. 透過土風	【活動1】足球遊戲			
			多元感官	2 表現	接球、	舞遊戲,能	(一)熱身活動			
			的發展,	增進團	傳接	彼此探索同	(二)發展活動			
	h		在生活環	隊合	球、擲	儕的動作元	1. 精準挑球			
	貳、運動我		境中培養	作、友	球及踢	素,展現最	2. 靈活停球			
	最行		運動與健	善的互	球、帶	適宜的動作	(三)總結活動:鼓勵學童多加練習,讓動作 更加熟練進步,以提升足球基本技巧。			
第六週	六、歡樂土	2	康有關的	動行	球、追	表現。	文加 然体进步,以徙州及林基本权力。			
	国舞 七、活力足		美感體	為。	逐球、	3. 能於活動 中展現出足				
	球		驗。	2c-II-	停球之	球相關動				
			健體-E-C2 具備同理	3 表現	時間、	作。				
			他人感	主動參	空間及					
			受,在體 育活動和	與、樂	人與					
			健康生活	於嘗試	人、人					
			中樂於與人互動、	的學習	與球關					
			公平競	態度。	係攻防					
			爭,並與 團隊成員	3c-II- 1 表現	概念。					
			合作,促	聯合性	Ib-II- 2 土風					
			進身心健 康。	動作技 能。	舞遊					
	壹、健康新		グ 健體-E-A1	la-II-	戲。 Aa-II-	1. 能經由身	壹、健康新世界	觀察評量	◎性別平等	
	□ 宝、健康利 □ 世界		具備良好	1 認識	1 生長	間狀況的改	宣、健康利世介   單元二、逗陣來長大	口頭評量	教育	
第七週	二. 逗陣來	1	身體活動 與健康生	身心健 康基本	發育的 意義與	題 成	平九一、延呼不长入   【活動 1】身體會說話	行為檢核 態度評量	教 月   性 E2 覺知	
	長大		活的習	概念與	成長個	文 / 短 心 八	<b>■</b> /位别 1 <b>』</b> 分 阻 目 机 码	心人叮五	1年126 見知	

			慣,以促	意義。	別差	體成長的事	(五)教師播放電子書情境,並請學童討論。		身體意象對	
			進身心健 全發展,		異。	實。	1. 男、女生大約什麼時候開始進入青春期?		身心的影	
			並認識個			2. 能知道每	進入青春期的年齡一樣嗎?		響。	
			人特質, 發展運動			個人的發育 速度及進入	   2. 男、女生進入青春期的生長發育情形一樣		◎生命教育	
			與保健的			青春期的時	嗎?		生 E2 理解	
			潛能。			間不同。	3. 觀察自己的身體,看看是否有進入青春期		人的身體與 心理面向。	
							的成長現象?		10年出刊	
							4. 如果沒有這些生長現象要怎麼辦?			
							(六)教師説明			
							1. 男、女生進入青春期的生長發育情形不一			
							   樣,也會有不同的第二性徵。			
							2. 女生進入青春期的身體外觀成長現象			
							3. 男生進入青春期身體的外觀成長現象			
							(七)師生共同歸納:在青春期時,身體會出現變化,要注意自己的生長發育情形,接受自己身體變化的事實,以健康的心態面對身體的成長。			
			健體-E-C2	3c-II-	Hb-II-	1. 能展現盤	貳、運動我最行	觀察評量	無	
			具備同理   他人感	1 表現	<ol> <li>1 陣地</li> <li>攻守性</li> </ol>	球繞物的技	單元七、活力足球	口頭評量 行為檢核		
			受,在體	聯合性	球類運	巧。	【活動 2】盤球練習	態度評量		
			育活動和 健康生活	動作技	動相關的拍	2. 能有節奏	(一)熱身活動			
			中樂於與	能。	球、拋	的完成盤球	(二)發展活動			
	貳、運動我		人互動、 公平競	3c-II-	接球、傳接	活動。	1. 帶球繞圈			
第七週	最行	2	爭,並與	<ol> <li>2 透過</li> <li>身體活</li> </ol>	球、擲	3. 會和他人	2. 带球繞 S 形			
	七、活力足 球		團隊成員 合作,促	動,探	球及踢 球、帶	合作練習踢	3. 带球走拍子			
			進身心健	索運動 潛能與	球、追	傳球動作。	4. 注意搭配步數及觸球的時間,活動中保持			
			康。	表現正	逐球、 停球之	4. 會於活動	節奏,順暢的完成盤球前進的動作。			
				確的身 體活	時間、	中展現踢傳	5. 教師從旁觀察學童活動情形,並適時引導			
				動。	空間及人與	技巧。	學童。			
					/ -/\					

					與球關	一同合作進	(三)總結活動:教師給予表現較好的學童鼓			
					係攻防 概念。	行活動。	勵,並請他們示範給同學觀摩,提醒學童注			
					1907	6. 知道足球	意練習時的安全,切勿嬉戲、亂踢防礙他人			
						的基本攻防 概念。	活動。			
						1507	【活動 3】合作傳接			
							(一)熱身活動			
							(二)發展活動			
							1. 踢傳練習			
							(1)原地三角踢傳			
							(2)2 人行進踢傳			
							2. 足球接力			
							3. 攻守之間			
							4. 攔截高手			
							(三)總結活動:教師從旁觀察學童操作情 形,給予及時提醒,請表現好的學童進行演 練,讓其他同學觀摩學習。鼓勵學童嘗試並 觀察同學的動作,再利用課間多練習。			
			健體-E-A1	1a-II-	Db-II-	◆能知道	壹、健康新世界	觀察評量	◎性別平等	
			具備良好 身體活動	<ol> <li>認識</li> <li>身心健</li> </ol>	<ol> <li>男女</li> <li>生殖器</li> </ol>	男、女生殖 器官的基本	單元二、逗陣來長大	口頭評量 行為檢核	教育	
			與健康生	康基本	官的基	功能與差	【活動 2】男孩女孩大不同	態度評量	性 E2 覺知	
			活的習 慣,以促	概念與 意義。	本功能 與差	異。	(一)教師播放電子書情境圖,引導學童認識		身體意象對	
			進身心健		異。		女生生殖器官的構造及功能		身心的影	
	壹、健康新		全發展, 並認識個				(二)教師繼續播放電子書情境圖,引導學童		響。	
第八週	世界二. 逗陣來	1	人特質, 發展運動				認識男生生殖器官的構造及功能。		◎生命教育	
	一. 逗摩米   長大		發展運動 與保健的				(三)教師歸納說明		生 E2 理解 人的身體與	
			潛能。				1. 嬰兒出生時,根據男、女生殖器官來分辨		八的牙脂與心理面向。	
							性別,所以生殖器官被稱為「第一性徵」。			
							2. 當男、女孩進入青春期時,生理上所產生			
							的顯著差別,被稱為「第二性徵」。			
							3. 我們要好好愛護生殖器官,以健康的心態			

							迎接身體的成長。			
			健體-E-C2	2d-II-	Hb-II-	1. 和他人一	貳、運動我最行	觀察評量	無	
			具備同理 他人感	2 表現	1 陣地 攻守性	同合作進行	單元七、活力足球	口頭評量 行為檢核		
			受,在體	觀賞者	球類運	活動。	【活動 4】方形足球比賽	態度評量		
			育活動和 健康生活	的角色	動相關的拍	2. 於活動中	(一)熱身活動			
			中樂於與	和責	球、拋	表現足球的	(二)發展活動			
			人互動、 公平競	任。	接球、傳接	基本技巧。	1. 場地布置			
			争,並與	3c-II-	球、擲	3. 了解球王	2. 教師說明方形足球比賽的規則。			
			團隊成員 合作,促	1 表現	球及踢球、帶	梅西的故	3. 教師統計得分並公布比賽結果。			
			進身心健	聯合性	球、追	事。	4. 請學童依比賽情況討論如何改善後,再比			
	貳、運動我		康。	動作技	逐球、 停球之	4. 互相討論	賽一次。			
第八週	最行	2		能。	時間、	如何正向面 對困難。	5. 教師從旁提醒學童相關攻守的技巧,也提			
71712	七、活力足			3d-II-	空間及 人與		醒要遵守比賽規則,不可隨便犯規。			
	球			<ol> <li>運用</li> <li>遊戲的</li> </ol>	人、人		(三)總結活動			
				合作和 競爭策	與球關 係攻防		(四)運動賞析			
				脱 中 東	概念。		1. 教師準備球王梅西的成長故事,讓學童欣			
							賞。			
							2. 教師歸納:人生難免會遇到困難,勇於嘗			
							試並接受挑戰,不斷的練習,才會有成功的			
							可能。			
							(五)發表與分享:請學童聽完故事後分享自			
							己的感想。			
			/ 中国時 IC A 1				(六)請學童完成活力存摺。		0	
			健體-E-A1 具備良好	1a-II-	Da-II-	1. 能知道月	壹、健康新世界	觀察評量 口頭評量	◎性別平等	
	壹、健康新		身體活動	1 認識	2 身體	經及夢遺的	單元二、逗陣來長大	行為檢核	教育	
第九週	世界	1	與健康生 活的習	身心健	各部位	形成原因及	【活動 2】男孩女孩大不同	態度評量	性 E2 覺知	
	二. 逗陣來		慣,以促	康基本	的功能	其意義。	(四)認識月經		身體意象對	
	長大		進身心健 全發展,	概念與	與衛生	2. 對身體的	(五)認識夢遺		身心的影	
			並認識個	意義。	保健的	成長發育有	(六)教師請學童分享,如果自己有青春期的		鄉。	

			1	1						
			人特質, 發展運動	1a-II- 2 了解	方法。	疑慮時,能	疑問或困擾,會詢問誰尋求協助呢?		◎生命教育	
			發展建動 與保健的	促進健	Db-II- 1 男女	依循正確管	(七)師生共同歸納:夢遺和月經都是健康的		生 E2 理解 人的身體與	
			潛能。	康生活	上 五女	道獲取知	生理指標,象徵青春期的到來,也是成長過		心理面向。	
				的方   法。	官的基	識。	程的一部份。對身體的成長發育有疑慮,可			
					本功能 與差	3. 能認識生	以尋求家人、師長幫助或到可信任的網站查			
					異。	殖器官的清 潔與保健方	詢。			
						法。	(八)愛護身體小達人			
							1. 女孩生殖器官的清潔與保健小撇步			
							2. 男孩生殖器官的清潔與保健小撇步			
							3. 其他保健方式			
							(九)師生共同歸納:生殖器官的清潔與保健 很重要,要每天確實做到,如果覺得不舒 服,要告知家人並就醫。			
			健體-E-C2	1c-II-	Ga-II-	1.和同學一	貳、運動我最行	觀察評量	無	
			具備同理 他人感	1 認識	1 跑、 跳與行	起合作進行	單元八、跳高小子	口頭評量 行為檢核		
			受,在體	身體活	進間投	活動。	【活動1】抬腿闖關	態度評量		
			育活動和 健康生活	動的動	擲的遊 戲。	2. 於活動中	(一)熱身活動			
			中樂於與	作技		體驗單腳抬	(二)發展活動			
			人互動、 公平競	能。		跨動作。	1. 抬腿之舞			
	<b>士 安东小</b>		爭,並與	2c-II-		3. 學會側抬	(1)單腳傳紙圈			
	貳、運動我		團隊成員 合作,促	3 表現		跨跳動作要	(2)抬腿跳			
第九週	最行 八、跳高小	2	進身心健	主動參		領。	2. 越抬越高:原地抬跨過不同高度的橡皮			
	子		康。	與、樂		4. 會順暢的	筋。			
				於嘗試		完成側抬跨 跳動作。	(三)討論時間			
				的學習			1. 怎樣做才能跨過不同高度的橡皮筋?			
				態度。			2. 跨過不同的高度和膝蓋提高的弧度有什麼			
				3c-II-			關係?			
				<ol> <li>2 透過</li> <li>身體活</li> </ol>			3. 說說看並和他人分享,活動後有什麼感			
				動,探			覺?			
	<u> </u>			索運動	<u> </u>	]		<u> </u>		

				潛能與			(四)總結活動			
				表現正 確的身			【活動 2】跳跨障礙			
				體活			(一)熱身活動			
				動。			(二)發展活動			
							1. 連續踢抬			
							2. 側跳跨過障礙物			
			健體-E-A1 具備良好	1a-II-	Da-II-	1. 能了解規	壹、健康新世界	觀察評量口頭評量	◎性別平等	
			身體活動	2 了解	1 良好	律運動對生	單元二、逗陣來長大	行為檢核	教育	
			與健康生 活的習	促進健	的衛生	長發育的重	【活動 3】健康成長 GOGOGO	態度評量	性 E2 覺知	
			古的 B	康生活	習慣。	要性。	(一)教師播放電子書情境圖,請學童觀察主		身體意象對	
			進身心健	的方	Fb-II-	2. 能知道身	角對話,並討論以下問題。		身心的影	
			全發展, 並認識個	法。	1 自我 健康狀	體的流汗狀 況及流汗後	1. 阿倫為什麼那麼喜歡打籃球呢?		響。	
			人特質,	2a-II-	態檢視	的處理方	2. 說一說,自己平常都做哪些運動?		◎生命教育	
			發展運動 與保健的	2 注意 健康問	方法與 健康行	法。 	3. 自己的運動時間和運動量足夠嗎?		生 E2 理解	
			潛能。	題所帶	為的維		(二)教師說明:每天至少要運動 30 分鐘,一		人的身體與 心理面向。	
				來的威 脅感與	持原則。		星期最少要運動 150 分鐘,才能達到足夠的			
	壹、健康新			嚴重			運動量。			
第十週	世界	1		性。			(三)運動習慣的養成			
	二. 逗陣來						1. 教師提問			
	XX						(1)為什麼要運動?			
							(2)要怎麼養成運動的習慣呢?			
							(3)什麼是 SH150?			
							2. 教師歸納:運動能幫助生長發育,要規律			
							運動。			
							(四)討論麥麥的運動計畫			
							(五)師生共同歸納:為了讓身體健康成長,			
							要養成運動的好習慣。			
							(六)教師播放電子書情境圖,請學童觀察並			
							討論。			
	1	1	1	1	1	1	1		I	1

							1. 教師提問			
							(1)阿倫進教室時,發生了什麼事?			
							(2)為什麼運動完進教室會有異味?			
							(3)打完球,身體會出現哪些狀況?該怎麼			
							處理呢?			
							2. 教師歸納:流汗後應加強身體清潔,流汗			
							後立即擦乾或洗澡,並換上乾淨衣物。			
							(七)教師指導學童自我檢視			
							1.運動後身體容易流汗,你流汗時會發出難			
							聞的氣味嗎?			
							2. 流汗後,你會怎麼做?			
			健體-E-C2	1c-II-	Ga-II-	1. 學會側抬	貳、運動我最行	觀察評量	無	
			具備同理 他人感	1 認識	1 跑、 跳與行	跨跳動作要	單元八、跳高小子	口頭評量 行為檢核		
			受,在體	身體活	進間投	領。	【活動 2】跳跨障礙	態度評量		
			育活動和 健康生活	動的動	擲的遊   戲。	2. 會順暢完	3. 連續側跨障礙物			
			中樂於與	作技		成側抬跨跳	(1)場地布置			
			人互動、 公平競	能。		動作。	(2)遊戲方式			
			爭,並與	1d-II-		3. 會有節奏	(3)同學互相觀摩、持續練習,來修正自己			
	貳、運動我		團隊成員 合作,促	1 認識		的做出跳高	的起跳動作。			
	最行		進身心健	動作技		助跑的動	(三)總結活動			
第十週	八、跳高小	2	康。	能概念		作。	【活動 3】剪式跳高			
	子			與動作		4. 知道剪式	(一)熱身活動			
				練習的		跳高的助跑	(二)發展活動			
				策略。		動作要領。	1. 助跑練習			
				3c-II-		5. 能完成剪	2. 演練時間:試試看原地練習。			
				1 表現		式跳高的落 墊動作。	3. 找出適合的節奏			
				聯合性			(1)場地布置			
				動作技			(2)練習方式			
				能。			(3)助跑距離視個人情況做調整			

				3c-1透體,運能現的活。 1-過活探動與正身			<ul><li>(4)教師從旁協助指導學童動作</li><li>(5)檢討後讓學童再次操作看看,並鼓勵學童多練習。</li><li>4.著墊動作練習</li></ul>			
第十一週	壹、健康新 二. 長	1	健具身與活慣進全並人發與潛體備體健的,身發認特展保能-E良活康習以心展識質運健。A1	3b 2 改人康慣3a 2 生獨作的技4a 2促康為一I 願善的習。 II 能活立基健能 I 展進的。II 意個健 I 於中操本康。 I 現健行	Da 1 的習 Da 2 各 的 與 保 方 Fb 1 健態方健為持則一 I 良 衛 慣 I 身 部 功 衛 健 法 I 1 自康檢法康的原。I 一好 生 。 I 體 位 能 生 的 。 I 一我狀視與行維	1. 戲身形 2. 視長 潔 3.動養的能自體。能身及情能計規習透我清 自體身形訂畫律慣過檢潔 我的體。定,運。遊視情 檢成清 運培動	壹、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動 3】健康成長 GOGOGO (八)身體清潔大王 1.請學童準備清潔工具:鏡子、小毛巾、指 甲剪、梳子。 2.一起為身體大掃除,看誰能成為身體清潔 大王? 3.清潔大王發表時間 (九)師生共同歸納: 1 要培養規律運動習慣,為進入青春期做好 準備。 2.身體清潔乾淨,避免影響人際關係及身體 健康。 (十)教師指導學童完成活力存摺	觀口行態察評論檢評量量核量	◎教性身身響◎生人心性育 E2 意的。 生 E2 身面界	
第十一週	貳、運動我 最行 八、跳高小 子 九、武術高	2	健體-E-A1 具備良好 身體活動 與健康生 活的習	1c-II- 1 認識 身體活 動的動 作技	Bd-II- 1 武術 基作。 Ga-II- 1 跑與行	1. 能完成剪 式跳高。 2. 能和他人 合作完成個 人紀錄。	貳、運動我最行 單元八、跳高小子 【活動 3】剪式跳高 5. 起跳、空中動作練習 (1)箱上跳躍	觀察評量 口頭評量 行為檢 態度評量	無	

	手		慣,以促	能。	進間投	3. 了解拳、	(2)踩跳板跳躍			
			進身心健	1d-II-	擲的遊 戲。	掌手勢的動	(3)教師從旁觀看,並給予指導。			
			全發展,	1 認識		作及應用。	(4)我做到了:請學童依照學習情形,完成			
			並認識個	動作技		4. 學會創意	課本評量。			
			人特質,	能概念		武術動作。	6. 越跳越高			
			發展運動	與動作		5. 能專注欣	(三)總結活動			
			與保健的	練習的		賞並主動學 習他人優良	1. 教師給予表現較好的學童鼓勵,並請他們			
			潛能。	策略。		動作表現。	示範。			
			健體-E-C2	2c-II-			2. 鼓勵學童利用課間多練習,提升剪式跳高			
			具備同理 他人感	3 表現			技巧。			
			受,在體	主動參			(四)請學童完成活力存摺			
			育活動和 健康生活	與、樂			單元九、武術高手			
			中樂於與	於嘗試			【活動1】創意變變變			
			人互動、 公平競	的學習			(一)拳掌動作:豎掌、陰拳、立拳、立掌			
			争,並與	態度。			(二)補充復習各種拳法:陽拳、陽掌、陰掌			
			團隊成員 合作,促	3c-II-			(三)請學童分組,變化創意的武術動作。			
			進身心健	1 表現			(四)學童分組,設計不同的動作,再依序連			
			康。	聯合性			續表演出每個人的動作,展演時選出最有創			
				動作技			意的組別。			
				能。			(五)我做到了:請學童完成課本評量。			
			/	11, 11	Eb-II-	1 4 ラ加ル	支 /李安尔·北田	觀察評量	○ 中京 セ ケ	
			健體-E-B2	1b-II-	1 健康	1. 能了解什	壹、健康新世界	口頭評量	<ul><li>◎家庭教育</li><li>家 E10 了</li></ul>	
			具備應用	2辨別	安全消 費的訊	麼是必要、	單元三、消費停看聽	行為檢核 態度評量	解影響家庭	
	壹、健康新		體育與健	生活情	息與方	需要和想	【活動 1】認識正確的消費	怨及町里	消費的傳播	
第十二週	世界	1	康相關科	境中適	法。	要。	(一)教師播放電子書情境,請學童觀察對		媒體等各種 因素。	
	三. 消費停		技及資訊	用的健		2. 能知道正	話。			
	<b>看聽</b>		的基本素	康技能		確的消費觀	(二)教師說明:消費前應清楚判斷物品是必			
			養,並理	和生活		念。	要、需要或想要後,再進行消費行為。			
			解各類媒	技能。		3. 能藉由日	(三)討論時間			

	體報體康意響健具中動的識判力並關規養識社刊導育內義。體備有與道與斷,遵的範公,會載有與容與 下生關健德是能理守道,民關。	4a-II- 2 促康為 (建行)	常為要想念的,、要。	1. 請學童說說看,在生活中有哪些物品是自己必要、需要及想要的物品,並說明原因。 2. 請學童分享課本情境討論結果。 (1)如果你是小吉,會請媽媽幫自己買可樂嗎?為什麼? (2)生活中必要、需要和想要的消費是否能清楚分辨? (四)教師可利用不同日常生活用品舉例,讓學童更了解三種消費行為的型態。 (五)教師說明課文紀錄表的填寫注意事項,請學童回家和家人一起採購生活物品。 (六)正確的消費觀 1. 教師說明課本中的正確消費觀念 (七)補充活動			
東京、運動我 最行 九、武術高 手	使具身與活慣進全並人發與潛體備體健的,身發認特展保能。 E-A1 W動生 促健,個,動的	1c-II-       1         1 a       a         1 a       a         1 a       a         1 a       a         1 a       a         2 a       a         1 a       a     <	可 中心 小小公	武、運動我最行 單元九、武術高手 【活動 2】武術操 (一)熱身運動 (二)發展活動 1.第一式弓馬站樁 (1)馬步站樁 (2)弓步站樁 (3)弓馬站樁連續動作練習 (4)注意事項 2.第二式立拳劈掌 (1)馬步立拳 (2)弓步劈掌	觀口行態察頭為度評評檢評量量核量	無	

第十三週	壹 世 三看 東 清 曹	1	健具體康技的養解體報體康意響健具中動的識判力並關規養識社體備育相及基,各刊導育內義。體備有與道與斷,遵的範公,會下應與關資本並類載有與容與 下生關健德是能理守道,民關。	聯動能   1 2 促 康 的 法 2 2 健題來脅嚴性合作。   一 了 進 生 方 。 I 主康所的感重。性技 I 解 健 活   I 意問帶威與	Eb-I 安費息法 I-康消訊方	1. 費 「 康 衛 則 2.同杯方的能 時 安 、 生 。 能材及式影	(3)立拳劈掌連續動作練習 (三)分組演練預備式、第一式到第二式的連續動作。 (四)注意事項:分組練習時可以邊喊口令邊做動作,以求整齊度。 查、健康新世界 單元三、消費停看聽 【活動 2】健康購物停看聽 (一)教師準備各種材質的水杯,指導學童閱讀課文內容後,請學童分組討論。 1.各種材質的杯子是如何被製造的? 2.使用哪一種水杯對身體較健康? 3.每一種杯子適合使用的時機。 4.教師說明不同材質水杯特性 5.教師引導學童討論不同情境中適用的水杯材質及原因。 (二)教師歸納子,才能兼顧安全、健康的原則。	觀口行態察頭為度評評檢評量量核量	◎ 家解消媒因 家 E10 響的等。	
第十三週	貳、運動我	2	健體-E-A1	1d-II-	Bd-II-	1. 能專注學	貳、運動我最行	觀察評量	無	

最行	具備良好		武術	習並說明正	單元九、武術高手	口頭評量
九、武術高	身體活動 與健康生	自己或 権	<b>本動</b> 。	確的武術動	【活動 3】玩遊戲練武術	行為檢核 態度評量
手	活的習	他人動		作及要領。	(一)教師提問:學習武術操後,接受魔鏡考	
	慣,以促 進身心健	作技能		2. 能應用身	驗,你是否能正確且順暢通過挑戰呢?	
	全發展,	的正確		體方面的協	(二)教師說明遊戲規則	
	並認識個 人特質,	性。		調能力,順	(三)過程中,教師或觀賞的同學都可指出比	
	發展運動	2c-II-		暢的完成武	賽者有哪些不正確的動作。	
	與保健的 潛能。	3 表現		術連續動	(四)說說看,進行魔鏡考驗時,要如何才能	
		主動參		作。	順利過關?(五)引導學童能用愉快的心情認	
		與、樂		3. 能規律運	真參與並完成考驗活動。	
		於嘗試		動並分享運	(六)引導學童可請教他人或多利用課餘時間	
		的學習		動心得。	練習。	
		態度。		4. 能明瞭自	【活動 4】我是武術高手	
		2d-II-		己及他人動	(一)教師提問:學習武術後,你也會想出不	
		1 描述		作的正確性	一樣的方式來表演武術嗎?	
		參與身		與否。	(二)發展活動	
		體活動		5. 能專注學 習並主動嘗	1. 分組討論	
		的感		試克服困難	2. 學童提供音樂曲目給教師	
		覺。		完成武術動 作。	3. 各組抽籤決定上臺表演的順序。	
		2d-II-		16 -	(三)分組競賽	
		2 表現			(四)教師請學童依照自己學習的情形,完成	
		觀賞者			課本評量。	
		的角色			(五)飛越峽谷遊戲	
		和責			1. 教師說明遊戲規則	
		任。			2. 學童完成飛越峽谷遊戲。	
		3c-II-			(六)教師指導學童完成活力存摺	
		1 表現				
		聯合性				
		動作技				

						I			I	
				能。						
				3c-II-						
				2 透過						
				身體活						
				動,探						
				索運動						
				潛能與						
				表現正						
				確的身						
				體活						
				動。						
				4d-II- 1 培養						
				規律運						
				動的習						
				慣並分 享身體						
				活動的						
				益處。	Di II	_		物应证目		
			健體-E-B2	1a-II-	Eb-II- 1 健康	1. 能了解消	壹、健康新世界	觀察評量 口頭評量	◎家庭教育	
			具備應用	2 了解	安全消	費時應兼顧	單元三、消費停看聽	行為檢核	家 E10 了 解影響家庭	
			體育與健	促進健	費的訊 息與方	「安全、健	【活動 2】健康購物停看聽	態度評量	消費的傳播	
			康相關科	康生活	法。	康、營養、	(三)教師請學童分享曾經到便利商店購買哪		媒體等各種 因素。	
	壹、健康新		技及資訊	的方		衛生」的原	些加熱食品,並說明購買加熱食品時有哪些		- A	
第十四週	世界	1	的基本素	法。		則。	需要注意的地方。			
7/10/20	三. 消費停	1	養,並理	2a-II- 2 注意		2. 能辨別購	(四)教師繼續播放電子書,說明加熱食品的			
	看聽		解各類媒	健康問		買加熱食品	好處與壞處。			
			體刊載、	題所帶 來的威		時需考量的	(五)教師補充說明			
			報導有關	脅感與		項目。	(六)營養衛生不漏接			
			體育與健	嚴重 性。		3. 能認識加 熱食品的	1. 教師指導學童分組討論:如果購買一份排			
			康內容的	1.		優、缺點。	骨便當,針對營養、健康和衛生三方面要注			

			意 響 健具中動的識判力並關規養識社義 。 體備有與道與斷,遵的範公,會與 E生關健德是能理守道,民關。影 CT活運康知非 解相德培意懷				意哪些地方? 2. 請學童再思考是否還有自己會特別注意和檢視的項目。 (七)師生共同歸納:購物時,方便性的消費行為也要注意營養和安全,在日常生活中做到健康安全的消費行為。			
第十四週	貳 最 十樂 動 球 司	2	判力並關規養識, 遵的範公, 關網相德培意懷	1c 1 身動作能 2c 1 上範動規3c 遊合競略-I 認體的技。 I 遵課和比則 I運戲作爭。I 一守規運賽。 I-用的和策	Ab 1 能 動 Ha 1 牆類相拋球拍球球擊傳之間間與人關-I 體 活 。 I 網性運關接、控、及球接時、及人與係.I 適 I / 球動的 持 擊拍、球 空人、球攻	1. 活各能學練 2. 的球 3. 活正方擊能 4.動透動項,合習學握方透動確法球。能規過,體並作。會拍式過,的及動 遵則體增適和進 正及。羽學握向作守,能進 同行 確持 球會拍上技 活並	武、運動我最行 單元十、羽球同樂 【活動 1】體適能訓練 (一)引起動機 1.教師詢問學童,是否有與家人一同打羽球 的經驗。 2.觀賞正式羽球比賽影片,簡略了解羽球的 活動方式。 3.介紹室內與室外羽球器材的差異。 (二)體適能活動:繩梯訓練 (三)將學童分成數組進行繩梯接力比賽。 (四)分組討論:還可以做哪些動作來增加敏 捷性? 【活動 2】握拍及持球 (一)準備活動 1.绕羽球場地慢跑。	觀口行態解頭為評計	無	
			健康生活		防概 念。	和同學合作	2. 教師指導學童確實做好伸展操。			

			中樂於與			進行練習。	(二)發展活動			
			人互動、 公平競				1. 握拍方式			
			争,並與				(1)正手握拍			
			團隊成員 合作,促				(2)反手握拍			
			進身心健				2. 持球方式			
			康。				(1)執球羽毛法			
							(2)執球腰法			
							【活動 3】拍拍精準			
							(一)準備活動			
							1. 教師帶領操作關節熱身。			
							2. 慢跑熱身。			
							3. 體適能活動: 繩梯訓練。			
							(二)發展活動			
							1. 正手、反手向上擊球			
							2. 正反手交替向上擊球			
							3. 自我挑戰: 2 人一組,輪流操作各種向上			
							擊球動作,並記錄擊球次數。			
							4. 教師觀察學童操作情形,給予表現佳者鼓			
							勵及表揚。			
							(三)綜合活動			
							1. 接龍擊球			
					D1 11		2. 討論時間:檢討及修正	16- ph 1- p		
			健體-E-B2	1b-II-	Eb-II- 1 健康	1. 能知道日	壹、健康新世界	觀察評量 口頭評量	◎家庭教育	
			具備應用	2 辨別	安全消	常生活中的	單元三、消費停看聽	行為檢核	家 E10 了 解影響家庭	
	壹、健康新		體育與健	生活情	費的訊 息與方	消費陷阱。	【活動 3】撥開消費陷阱的面紗	態度評量	消費的傳播	
第十五週	世界	1	康相關科	境中適	法。	2. 能連結生	(一)教師先播放消費陷阱相關影片,詢問學		媒體等各種 因素。	
	三.消費停 看聽		技及資訊	用的健		活中安全消	童是否有收過類似的廣告單,並請學童分享		□ 小	
			的基本素	康技能		費與消費訊	在廣告單中發現了什麼?			
			養,並理	和生活		息之間的關	1. 請學童觀察標語,將折扣最多的部分貼在			

	T		1				I		1	1
			解各類媒	技能。		係。	課本。			
			體刊載、	4a-II-		3. 能於生活 中落實安全	2. 請學童分組進行討論,為什麼認為這樣的			
			報導有關	1 能於		中洛貫安全   消費的行	折扣最多?			
			體育與健	日常生		為。	3. 請各組上臺分享討論的結果。			
			康內容的	活中,			(二)教師繼續播放電子書,引導學童觀察生			
			意義與影	運用健			活中有哪些廣告暗藏消費陷阱。			
			響。	康資訊			1. 消費陷阱範例			
			健體-E-C1	產品與			2. 請學童分組蒐集其他消費陷阱的案例。			
			具備生活 中有關運	服務。			(三)教師引導學童觀察課本情境中破解消費			
			動與健康 的道德知	4a-II- 2 展現			陷阱的方法。			
			的 通 德 知 :	2 展現 促進健			(四)教師說明:為了避免掉入消費陷阱,購			
			判斷能	康的行 為。			物時應注意安全消費的方法,一起來看看該			
			力,理解 並遵守相	<b>一</b>			注意哪些地方。			
			關的道德				(五)補充活動			
			規範,培 養公民意							
			識,關懷社會。							
			住曾	3d-II-	На-ІІ-	1. 能學會正	貳、運動我最行	觀察評量	無	
			具備良好	2 運用	1 網/ 牆性球	確發高遠球		口頭評量		
			身體活動	遊戲的	牆性球 類運動	的動作,並	【活動 4】正手發高遠球	行為檢核 態度評量		
			與健康生	合作和	相關的 拋接	可以將球打	(一)準備活動			
	+ W 4		活的習	競爭策	₩ 球、持	高、打遠。	1. 教師帶領操作柔軟操+慢跑熱身。			
	貳、運動我		慣,以促	略。	拍控 球、擊	2. 能學會正	2. 體適能活動:左右折返跑及前後折返跑。			
第十五週	最行 十、羽球同	2	進身心健	4d-II-	球及拍	確的正手 拍、反手拍	3. 複習向上擊球。			
	樂		全發展,	<ol> <li>1 培養</li> <li>規律運</li> </ol>	擊球、 傳接球	擊球的動	(二)發展活動			
			並認識個	動的習	之時	作,應用到 比賽中。	1. 教師講解正手發高遠球的要點。			
			人特質,	慣並分 享身體	間、空 間及人	1011	2. 揮空拍練習			
			發展運動	活動的	與人、		4. 得分高手			
			與保健的	益處。	人與球 關係攻		5. 你拋我擊			
	1	<u> </u>	1	L	1917 1/11/1	1		1	I.	l .

			yer di-		R+ 10n		(1) to d = 11 to -15			
			潛能。		防概 念。		(1)低手正拍擊球			
			健體-E-C2 具備同理		,3		(2)高手正拍擊球			
			<b>一</b>				(3)反手擊球			
			受,在體				(4)綜合活動			
			育活動和 健康生活							
			中樂於與							
			人互動、							
			公平競 爭,並與							
			更							
			合作,促							
			進身心健 康。							
			健體-E-B2	1b-II-	Eb-II-	◆能於生活	壹、健康新世界	觀察評量	◎家庭教育	
			具備應用	2 辨別	<ol> <li>健康</li> <li>安全消</li> </ol>	中落實「安全、健康、	單元三、消費停看聽	口頭評量 行為檢核	家 E10 了	
			體育與健	生活情	費的訊	營養、衛 生」消費的	【活動 3】撥開消費陷阱的面紗	態度評量	解影響家庭	
			康相關科	境中適	息與方 法。	生」, 消買的 行為。	(六)安全消費大行動		消費的傳播	
			技及資訊	用的健			1. 請學童檢視注意事項,並鼓勵學童邀請家		媒體等各種	
			的基本素	康技能			人共同參與。		因素。	
			養,並理	和生活			2. 請學童在評量處寫下目前家中還未做到,			
	壹、健康新		解各類媒	技能。			但大家可以一起努力達成的安全消費行為。			
第十六週	世界	1	體刊載、	4a-II- 2 展現			並請家中成員簽下名字。			
<b>東下</b> 万週	三. 消費停	1	報導有關	2 展現 促進健			(七)教師指導學童完成活力存摺:消費小達			
	看聽		體育與健	康的行			人認證書			
			康內容的	<b>為。</b>			1. 第一關:聰明消費小達人			
			意義與影				2. 第二關:衛生消費小達人			
			響。				3. 第三關:防詐消費小達人			
			健體-E-C1				(八)師生共同歸納:要在日常生活中落實			
			具備生活 中有關運				「安全、健康、營養、衛生」消費的行為, 並提升辨別消費陷阱的能力。			
			動與健康							
			的道德知 識與是非							

	判断能 力 遵 的	2c-II- Bá	d-II- 1. 能學會正	貳、運動我最行	觀察評量	無	
重動 、行 、行 、行 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	是具身與活慣進全並人發與潛健具他受育健中人公爭團合進康	1 上範動規 2c 3 主與於的態 3c 2 身動遵課和比則 II 表動、當學度 II 透體,守規運賽。 II 現參樂試習。 II 過活探守規運賽。 II 現參樂試習。 II 過活探	在	電元十、羽球同樂 【活動 4】正手發高遠球 6. 你來我往 (1)教師講解活動規則 (2)分組競賽 (三)綜合活動 1. 檢討及修正 2. 討論完後再進行一次比賽。 (四)歸納總結 單元十一、功夫小將領 【活動 1】認識柔道運動 (一)熱身活動 (二)引起動機:引導學童認識柔道運動。 (三)發展活動 1. 認識柔道運動 2. 認識柔道運節 2. 認識柔道運節	口行態與為度		

第十七週	壹 世 四彼 康 知	1	健具身與活慣進全並人發與潛體備體健的,身發認特展保能-E良活康習以心展識質運健。A1	3d 2 遊 合 競 略 4d 1 規動慣享活益 1a 1 身 康 概 意 1a 2 促康的法一I 運 戲 作 爭 。 I 培律的並身動處 I 認 心 基 念 義 I 了進生方。I 用 的 和 策   I - 養運習分體的。 I 識 健 本 與 。 I - 解健活	Fa-I 價升則 - II- 我提原	1. 同發才2. 已質3.學發藏能學揮能能具。能的現的透合自。發備透描自特過作己覺的過述已質與,的自特同,潛。	查、健康新世界 單元四、知已知彼 【活動1】認識自己大進擊 (一)教師播放電子書情境圖,請學童觀察並 討論。 1. 才藝發表會當中,阿倫和同學們要表演哪 些才藝呢? 2. 同學們邀請阿倫做哪些事?為什麼? 3. 透過和同學的合作,阿倫發現了什麼事? (二)師生共同歸納 1. 討論時間 (1)如果舉辦才藝發表會,你可以展現什麼 才能? (2)如果跟同學合作,你們會做哪些事情?	觀口行態察頭為度評評檢評量量核量	◎ 教 涯自與 生 育 E4 的趣 劃 識質	
							,			

			1							
							2. 請學童思考自己符合哪些特質,並在課本			
							上圈選。			
							3. 分享時間			
							(四)教師歸納:每個人都有自己的優、缺點			
							與專長,也有不同的興趣與想法,我們要學			
							習尊重每個人的外表與特質,並肯定自己的			
							長處。			
							(五)同學眼中的我			
			健體-E-C1 具備生活	1c-II-	Bd-II-	1. 能主動參	貳、運動我最行	觀察評量 口頭評量	無	
			中有關運	2 認識	2 技擊	與龍蝦運動	單元十一、功夫小將領	口頭計里 行為檢核		
			動與健康	身體活	基本動	的練習,並	【活動1】認識柔道運動	態度評量		
			的道德知 識與是非	動的傷	作。	樂於嘗試。	3. 龍蝦運動練習			
			判斷能	害和防	Cb-II-	2. 透過動作	4. 反龍蝦運動練習			
			力,理解 並遵守相	護概	4 社區 運動活	探索,表現	(四)鼓勵學童認真學習			
			關的道德	念。	動空間	出正確的防	1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間,找有墊子			
			規範,培養公民意	1d-II-	與場域。	護動作。	的地方練習。			
			識,關懷	2 描述		3. 熟悉自然	2. 課後指導學童洗手、擦汗,並喝水補充水			
	貳、運動我		社會。	自己或		體立姿,做	分。			
第十七週	最行	2		他人動		好攻守有利	【活動 2】步步為營			
	十一、功夫			作技能		的基本姿	(一)熱身活動			
	小將領			的正確		勢。	(二)發展活動			
				性。		4. 做出移動	   1. 學習站姿自然體式摔技			
				2c-II-		步法,讓重	   (2)教師提醒學童應注意事項			
				1 遵守		心保持穩	2. 學習基本步法			
				上課規		定。	(三)教師指導學童2人一組練習自然體站姿			
				範和運		5. 認識安全	及基本步法。			
				動比賽		的運動學習	(四)鼓勵學童認真學習			
				規則。		場域。	(五)安全的學習場域			
				2c-II-						
				2C-11-						

				3 主與於的態 3c 2 身動索表動、嘗學度 I 透體,運現參樂試習。 I 過活探動						
第十八週	壹、健康新世四。彼	1	健具身與活慣進全並人發與潛體備體健的,身發認特展保能-A1-4好動生 促健,個,動的	確體動 1 1 身康概意 1 2 促康的法302引下现的的活。 1 認心基念義 1 了進生方。 1能導,基人身 1 識健本與。 1 解健活 1一於 表本際	Fa 1 價 升 則 Fa 2 人友溝相技I- 自 值 的 。 I 與及良通處巧工 我 提 原 I — 家朋好舆的。	1. 我學察己之家了中3.人支性能觀的肯。能人解的能的持。語人解的能的持。由與此自過動人己覺伴重自同觀與,眼。家與要自同觀與,眼。家與要	查、健康新世界 單元四、知己知彼 【活動1】認識自己大進擊 (六)原來這就是我 1. 請學童將自己的頭像畫在空格裡,並將自己的外表、特質等敘述文字填入海報。請學童發表他人的特質並寫在便利貼,交給該位學童。 2. 鼓勵學童上臺分享「特別的自己」。 3. 討論並發表 5. 師生共同歸納:每個人都有自己獨特之處,我們要發掘自己的優勢,讓自己的專長得到發揮的機會。 (七)家人眼中的我 1. 教師播放電子書情境圖,請學童觀察並發表。	觀察評量可行態度	◎生育 E4 的趣 劃	

		ı		ub					1	
				溝通互   動技			2. 請學童說一說,自己是不是也有同學們不			
				能。			知道的一面?3. 說一說,你平常會用什麼方			
							式與家人互動呢?			
							4. 師生共同歸納:平時與家人之間要互相照			
							顧,展現自己的特質,營造溫馨幸福的家庭			
							生活。			
							(八)家人的回饋			
							1. 教師播放電子書情境,請學童觀察後進行			
							討論並發表。			
							2. 小記者大行動			
							3. 師生共同歸納:我們要學習與家人互動的 好方法,更用心經營與家人之間的感情。			
			健體-E-A2	1b-II-	Bd-II-	1. 學習欣賞	貳、運動我最行	觀察評量 口頭評量	◎海洋教育	
			具備探索	2 辨別	2 技擊	柔道比賽,	單元十一、功夫小將領	口頭計里 行為檢核	海 El 喜歡	
			身體活動	生活情	基本動	善盡觀賞者	【活動 3】臺灣柔道選手	態度評量	親水活動,	
			與健康生	境中適	作。	角色責任。	• 認識柔道女王連珍羚		重視水域安	
			活問題的	用的健	Cc-II-	2. 嘗試欣賞	(一)教師介紹連珍羚,引導學童學習「相信		全。	
			思考能	康技能	1 水域	多元技擊性	自己才是真勇氣」,懂得尊重,才是賽場上		海 E2 學會	
	貳、運動我		力,並透	和生活	休閒運	運動,學習	的赢家。		游泳技巧,	
	最行		過體驗與	技能。	動基本	選手對運動	• 認識柔道英雄楊勇緯		熟悉自救知	
第十八週	十一、功夫	2	實踐,處	2c-II-	技能。	的堅持與尊	(二)教師介紹楊勇緯,引導學童要永遠向更		能。	
	小將領		理日常生	3 表現	Gb−II−	重。	好的自己挑戰,學習楊勇緯的自律,才能是		海E3具備	
	十二、水中		活中運動	主動參	<ol> <li>户外 戲水安</li> </ol>	3. 選擇安全	賽場上的贏家。		從事多元水 域休閒活動	
	蛟龍		與健康的	與、樂	全知	並合適的戶	(三)教師歸納:兩位選手帶給我們的啟示,		的知識與技	
			問題。	於嘗試	識、離 地蹬牆	外戲水活	不只是在競技場上的榮耀,更要學習他們對		能。	
			健體-E-C1	的學習	漂浮。	動。	人生態度的堅持與執著。			
			具備生活 中有關運	態度。		4. 辨別戲水	(五)教師指導學童完成活力存摺。			
			動與健康	2d-II-		時的危險情 境,並學會	單元十二、水中蛟龍			
			的道德知識與是非	2 表現		游泳的安全技能。	【活動1】戲水安全			

			北川路にムト	11. 12. 1			( ) -1 , 4 , 10 , 2 - 1 ,2 ,2 ,						
			判斷能 力,理解	觀賞者			(一)引起動機:是否有從事水域活動的經						
			並遵守相 關的道德	的角色			驗?從事水域活動的態度與觀念為何?						
				關的道德 規範,培	和責			(二)發展活動					
			<b>煮</b> 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人	任。			1. 帶領學童了解常見的戶外戲水的種類						
			識,關懷				2d-II-			2. 觀賞水域安全影片,讓學童藉由影片思考			
			社會。	3 參與			各項水域的種類與安全性,並進行討論。						
				並欣賞			(1)你知道哪些水域是安全的嗎?						
				多元性			(2)你要如何進行判斷?判斷的依據是什						
				身體活			麼?						
				動。			(3)鼓勵學童學習並規畫選擇安全的戲水場						
				3c-II-			域。						
				<ol> <li>表現</li> <li>聯合性</li> </ol>			3. 介紹安心玩水 6 招						
				動作技			(三)綜合活動:教師歸納與說明,重視水域						
			健體-E-A1	能。 1a-II-	E. II	1. 能分享與	安全,不去危險水域玩水,以免悲劇發生。 <b>壹、健康新世界</b>	觀察評量	◎生涯規劃				
			具備良好		Fa-II-			口頭評量					
			身體活動	2 了解	1 自我	家人溝通及	單元四、知己知彼	行為檢核	教育 涯 E4 認識				
			與健康生 活的習	促進健	價值提	相處的經	【活動 2】不斷進步的我	態度評量	居 E4 祕藏 自己的特質				
			慣,以促	康生活	升的原	驗。	(一)教師播放電子書情境圖,請學童觀察並		與興趣。				
			進身心健 全發展,	的方	則。	2. 能學習與	討論。						
			並認識個	法。	Fa-II-   2 與家	家人良好溝	1. 阿倫跟家人在討論什麼事情?						
	壹、健康新		人特質, 發展運動	3b-II-	人及朋	通與相處的	2. 家人的回應會讓阿倫有什麼想法?						
第十九週	世界	1	與保健的	1 透過	友良好 溝通與	技巧。	3. 如果你是阿倫,會怎麼跟家人溝通互動?						
	四.知己知彼		潛能。	模仿學	相處的	3. 能透過經 驗與分享,	(二)師生共同歸納:如果我是阿倫要怎麼跟						
	11/2			習,表	技巧。	發覺自己的	家人溝通?						
				現基本		進步與提 升。	(三)討論時間						
				的自我		/l * 	1. 你平常會和家人討論什麼事?						
				調適技			2. 和家人的意見不同時,你會怎麼做?						
				能。			3. 師生共同歸納:要學習與人溝通的技巧,						
				3b-II- 3 運用			接納彼此的想法,避免因溝通不良而產生誤						
			1	1、5 7里円	1	1	1	1	1	i			

				廿 1. 11						
				基本的 生活技			會。			
				能,因			(四)成為更好的自己			
				應不同 的生活			1. 請學童討論:阿倫學習到哪些提升自己的			
				时生冶 情境。			好方法?			
							2. 討論時間			
							(1)你覺得自己在哪些方面有進步了?			
							(2)還可以再怎麼努力才能讓自己更進步?			
							(3)你願意讓自己成為一個更好的人嗎?要			
							怎麼做呢?			
							3. 教師歸納:透過認識自我,發覺自己的特質,將特質變成優點,提升自我價值。			
			健體-E-A2 具備探索	1d-II-	Gb-II-	1. 練習在水	貳、運動我最行	觀察評量 口頭評量	◎海洋教育	
			身體活動	1 認識	1 戶外	中做出漂浮	單元十二、水中蛟龍	口頭計里 行為檢核	海 El 喜歡	
			與健康生	動作技	戲水安	的動作。	【活動 2】漂浮真好玩	態度評量	親水活動,	
			活問題的 思考能	能概念	全知	2. 學會做出	(一)準備活動		重視水域安	
			力,並透	與動作	識、離	漂浮後站起	1. 集合學童,說明並清點人數,觀察及詢問		全。	
			過體驗與 實踐,處	練習的	地蹬牆	的動作。	學童是否有身體不舒服的情況,教師講解授		海 E2 學會	
			理日常生	策略。	漂浮。	3. 學會各種	課內容與進度。		游泳技巧,	
	貳、運動我		活中運動 與健康的	2d-II-	Gb-II-	水中漂浮及 水中站立的	2. 請學童更換游泳裝備。		熟悉自救知	
the 1 1 years	最行 十二、水中	行 2	問題。	3	2 打水 前進、	動作。	3. 暖身運動		能。	
第十九週					簡易性		4. 稍微淋浴後分組入水池。		海E3 具備	
	蛟龍			身體活動。	游泳遊戲。		(二)發展活動		從事多元水 域休閒活動	
							1. 扶牆漂浮		的知識與技	
							2. 漂浮前進		能。	
							3. 持物漂浮			
							4. 蹬牆漂浮			
							(三)綜合活動:漂浮高手			
							1.2人一組互相比試,看誰蹬牆漂浮的距離			
							最遠?			

							2. 全班分成數組,以成員距離總合為依據,			
							多者為優勝。			
							(四)教師回饋及總結			
			健體-E-A1	1a-II-	Fa-II-	1. 能透過經	壹、健康新世界	觀察評量	◎生涯規劃	
			为與活慣進全並人發與潛地健的,身發認特展保能可以心展識質運健。	2 了解	1 自我	驗與分享,	單元四、知己知彼	口頭評量 行為檢核	教育	
		1		促進健	價值提	發覺自己的	【活動 2】不斷進步的我	態	涯 E4 認識	
				康生活	升的原	進步與提	(五)請學童討論:阿倫發現自己哪些能力比		自己的特質 與興趣。	
				的方	則。	升。	以前更強了?			
				法。	Fa-II-	2. 能了解自	1. 勇於接受挑戰			
				3b-II-	2 與家 人及朋	己的特質,	2. 願意承擔責任			
	壹、健康新世界四.知己知彼			3 運用	友良通 枝巧。	並持續發	3. 會分配時間			
第二十週				基本的		展。	4. 會做決定			
				生活技		3. 能記錄自	(六)教師結語:我們要透過認識自己,發掘			
				能,因		己成長的經	並展現優點,不斷精進,當一個行動家,成			
				應不同		驗,體認成	為自己最好的主人。			
				的生活		長的事實。	(七)教師指導學童完成活力存摺。			
				情 4a-II-現健行。		4. 能感謝家 人、師 明友的陪伴 與鼓勵。	(八)教師結語:透過同學與家人的陪伴及支持,可以更了解自己的特質,並獲得發揮自己特質的機會。學習與人溝通互動的良好技巧,增進與家人的情感及與同儕的關係,努力發揮自我專長,成為更好的自己。			
			健體-E-A2	3c-II-	Gb-II-	◆學會打水	貳、運動我最行	觀察評量	◎海洋教育	
			具身與活思力過實理活標體健問考,體踐日中經濟驗與的透與處生則	1 表現	2 打水 前進、	前進的動作 並發揮合作	單元十二、水中蛟龍	口頭評量 行為檢核	海 El 喜歡	
		2		聯合性	簡為決處	精神。	【活動 3】打水真有趣	態度評量	親水活動,	
	貳、運動我 最行 十二、水中 蛟龍			動作技				(一)準備活動		重視水域安
第二十週				能。			1. 集合學童,說明並清點人數,觀察及詢問		全。	
				4c-II- 1 了解			學童是否有身體不舒服的情況,教師講解授		海 E2 學會	
				影響運			課內容與進度。		游泳技巧,	
			四年運動 與健康的 問題。	動參與 的因			2. 請學童更換游泳裝備。		熟悉自救知	

素,選	3. 暖身運動	能。
擇提高 體適能	4. 稍微淋浴後分組入水池。	海E3 具備
的運動	(二)發展活動	從事多元水 域休閒活動
計畫與資源。	1. 陸上打水	的知識與技
	2. 扶岸打水	能。
	3. 打水換氣	
	(三)綜合活動:雙人牽手打水	
	(四)討論與分享:說出對方打水前進動作的	
	優缺點。	
	・打水接力	
	(一)分組進行打水接力比賽,最先完成的組	
	別獲勝。	
	(二)討論與分享:說出剛才比賽的優缺點,	
	並針對缺點提出改進方法。	
	(三)再進行一次比賽。	
	(四)請學童上岸更衣,並注意保暖。	
	(五)綜合活動	
	1. 請學童完成活力存摺。	
	2. 分組發表分享	
	3. 教師回饋及總結	
	4. 回家作業:與家人共同完成「我的游泳計畫表」。	

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。