貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣水上鄉水上國民小學

表 13-1 114 學年度第一/二學期三年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者: 顏辰祐

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□(____年級和____年級) 否☑

教材版本		南.	一版第五册				教學節數	每週(3)節,本	學期共(60)	節
2. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。 3. 能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。 4. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。 5. 能認識病毒性腸胃炎的症狀、引發原因與預防原則、自我照護方法及照顧者的注意事項。 6. 能體會全民健保的功能及便利性,進而愛惜醫療資源。 7. 能知道不同營養素的功能。 8. 能利用「我的餐盤」口訣為自己搭配出營養均衡的三餐,並落實在日常生活中。 9. 能做出墊上滾翻的動作。 10. 知道與林匹克運動會的由來與訴求。 11. 理解助步的基本動作要領,並順暢的完成短範練習。 12. 能理解動作內容,並順暢的完成組制拋撕接動作。 13. 能運用遊戲的合作和競爭策略,學會籃球的各種技巧。 14. 將毛巾操與音樂節奏結合,完成展演活動。 15. 能主動參與踢毽活動,增進身體基本運動能力,培養運動習慣。										
教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重學習表現	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	壹、健康一 把罩 一.我升上 三年級了	1	健體-E-A1 具備 良好 身體活動 與健剛質 活的習慣	1a-II- 2 了進 健 康生 方	Aa-II- 1 生長 發義 意義 成	知道和低年級不一樣的	一. 我升上三年級了【活動1】有什麼不一樣	觀察評量 口頭 稱 核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理 解人的身體 與 心 理 面 向。	

第一週	貳、運動真	2	健體-E-A1	1c-II-	Ia-II-	1. 能完成指	貳、運動真快樂	觀察評量	◎安全教育	
						境。				
						並適應新環				
							4. 補充活動:完成任務大成功。			
						6. 透過參與				
						新生活。	2. 第二關:認識老師大行動。			
				能。		應新環境與				
				動技		動,積極適	(一)闖關認識新環境			
				溝通互		師、同學互動、種類	【活動 2】我準備好了			
				的人際		5. 能與教	朋友,有了新朋友,上學就會更快樂。			
				現基本		分。	間慢慢適應,運用以前學過的好方法認識新			
				下,表		成長的一部	邊的教師、同學、教室環境都會改變,需要時間思想治療。深思以治學思想以為			
				引導工士		力的提升是				
				2 能於		動,了解能	(三)認識新朋友			
				3b-II-		4. 透過活				
				響。		同學。	4. 上整天課的日數變多了			
				素之影	技巧。	能,認識新				
				校等因						
			潛能。	庭、學		3. 能用學習				
			與保健的	•		安。	情況該怎麼做?			
			發展運動			陌生與不				
			個人特質,	健康受						
			展,並認識		Fa-II-	協助,消除	方?			
			心健全發			人與師長的				
			以促進身	法。	別 差	2. 能尋求家	跟以前不同的地方?			

			1	1	T				
	快樂	具備良好	1 認識	1滾翻、	定動作的學	五. 好玩的墊上運動	口頭評量	安 E4 探討	
	五. 好玩的	身體活動	身體活	支撑、	習。	【活動 1】安全的墊上運動	行為檢核	日常生活應	
	墊上運動	與健康生	動的動	平衡與	2. 表現認真	(一)準備活動	態度評量	該注意的安	
		活的習慣,	作 技	擺盪動	參與及友善	(二)發展活動		全。	
		以促進身	能。	作。	互動的學習	1. 進行身體伸直滾翻		安 E6 了解	
		心健全發	1c-II-		態度。	2. 進行身體團身滾翻		自己的身	
		展,並認識	2 認識		3. 專注觀賞	3. 教師引導學童進行討論		贈。	
		個人特質,	身體活		他人的動作	(1)進行墊上運動時,需做哪些準備?			
		發展運動	動的傷		表現。	(2)進行滾翻時,身體哪些部分需要用力?			
		與保健的	害和防		4. 在活動過	(3)身體伸直滾翻和團身滾翻有哪些不同?			
		潛能。	護概		程中,能知	(三)教師歸納:平時要多鍛鍊身體肌肉的力			
			念。		道如何保護	量及身體動作的靈活度,可以讓自己在不小			
			2d-II-		自己。	心跌倒時瞬間反應,不容易受傷。			
			2 表現		5. 透過簡單	【活動 2】墊上玩遊戲			
			觀賞者		暖身活動,	(一)熱身活動			
			的角色		伸展身體。	(二)發展活動			
			和責		6. 會欣賞並	1. 平衡真好玩			
			任。		支持同學的	2. 轉圈圈			
					表現。	3. 討論活動:			
						(1)趴在軟球上時,要如何維持平衡?			
						(2)身體無法撐在軟球上保持平衡的原因是			
						什麼?			
						(三)教師歸納:無法撐在軟球上保持平衡或			
						順利轉動軟球,可能是身體重心不對或手臂			
						的力量不夠。可以多體驗身體重心的位置,並			
1	·	•	•						

							增加手臂的力量。			
			健體-E-A1	1a-II-	Fa-II-	1. 透過活		觀察評量	◎生命教育	
			具備良好	2 了解	2 與家	動,了解能	主. / 本本 加爾	口頭評量	生 E2 理解	
			身體活動	促進健	人及朋	力的提升是	壹、健康一把單	行為檢核	人的身體與	
			與健康生	康生活	友良好	成長的一部	一. 我升上三年級了	態度評量	心理面向。	
			活的習慣,	的方	溝通與	分。	【活動 2】我準備好了			
	生 体市		以促進身	法。	相處的	2. 能 與 教	(二)討論時間			
	壹、健康一 把罩		心健全發	3b-II-	技巧。	師、同學互	1.「認識朋友大任務」的心得發表。			
第二週		1	展,並認識	2 能於		動,積極適	2.「認識老師大行動」的心得發表。			
	一.我升上三年級了		個人特質,	引導		應新環境與	3.「尋找教室大挑戰」的心得發表。 (三)師生共同歸納:在活動中,可以認識許多			
	二十級「		發展運動	下,表		新生活。	(三)			
			與保健的	現基本		3. 透過參與	關活動中,學習如何與人相處及合作、如何解			
			潛能。	的人際		活動,認識	決問題並完成任務等。			
				溝通互		並適應新環	(四)完成課本上的題目並跟同學分享。			
				動技		境。	(口) 九成 虾 本工 的 起口 亚 虾 门 干 刀 干			
				能。						
			健體-E-A1	1c-II-	Ia-II-	1. 透過簡單	貳、運動真快樂	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好	1 認識	1滾翻、	暖身活動,	五. 好玩的墊上運動	口頭評量	安 E4 探討	
	貳、運動真		身體活動	身體活	支撐、	伸展身體。	【活動 2】墊上玩遊戲	行為檢核	日常生活應	
	快樂		與健康生	動的動	平衡與	2. 會欣賞並	•動物闖關趣	態度評量	該注意的安	
第二週	五. 好玩的	2	活的習慣,	作 技	擺盪動	支持同學的	(一)熱身活動		全。	
	型. 双 奶 的		以促進身	能。	作。	表現。	(二)循環進行海豹行→毛蟲爬→小兔跳→螃		安 E6 了解	
	土工过圳		心健全發	2d-II-		3. 透過簡單	蟹走。		自己的身	
			展,並認識	2 表現		暖身活動,	(三)討論活動		開 ○	
			個人特質,	觀賞者		伸展身體。	1. 像海豹一樣撐在墊子上時,要如何前進?			

			發展運動	的角色		4. 學習如何	2. 像螃蟹一樣雙手雙腳反向撐在墊子上時,			
			與保健的	和責		安全的進行	要如何前進?			
			潛能。	任。		墊上活動。	3. 進行練習這些動作時,怎麼維持身體重心			
							來保持平衡?			
							(四)教師歸納:多利用時間練習,可以體驗身			
							體重心,並增加手臂的力量。			
							• 蠍子打招呼動作說明			
							• 烏龜翹動作說明			
							(五)討論活動:在烏龜翹的活動中,如何較容			
							易獲得勝利?			
			健體-E-A1	1a-II-	Da-II-	1. 認識骨	壹、健康一把罩	觀察評量	◎生命教育	
			具備良好	1 認識	2 身體	骼、軟骨、肌	一. 我升上三年級了	口頭評量	生 E2 理解	
			身體活動	身心健	各部位	肉及關節的	【活動 3】我的好幫手	行為檢核	人的身體與	
			與健康生	康基本	的功能	組合,並了	(一)討論時間	態度評量	心理面向。	
			活的習慣,	概念與	與衛生	解其功能及	1. 進行問題討論: 荳荳穿衣服時,發生了什麼			
	+ ,, +		以促進身	意義。	保健的	保健方法。	事?			
	壹、健康一		心健全發	3a-II-	方法。	2. 能了解骨	2. 為什麼衣服會穿不下?			
第三週	把罩	1	展,並認識	1 演練		骼、軟骨、肌	3. 自己有沒有發現衣服太小的經驗?			
	一. 我升上		個人特質,	基本的		肉及關節的	4. 從哪些地方會發現身體長大了?			
	三年級了		發展運動	健康技		結合,讓身	(二)師生共同歸納:身體的改變是成長的一			
			與保健的	能。		體能靈活活	部分。			
			潛能。			動。	(三)認識骨骼、軟骨、肌肉及關節。			
						3. 能運用骨	(四)要怎麼做才能和骨骼、軟骨、肌肉及關節			
						骼、軟骨、肌	做好朋友呢?			
						肉及關節的	(五)教師播放電子書情境中,骨骼、軟骨、肌			

						結合,做出	肉及關節的對話。			
						許多動作。	(六)體驗時間			
							1. 試試看,下列這些動作容易做到嗎?			
							(1)起立、蹲下。			
							(2)擰毛巾。			
							(3)學機器人走路。			
							2. 說說看,做這些動作有什麼感覺?			
							3. 說一說:為什麼身體可以做出這些動作?			
							(七)師生共同歸納:骨骼、軟骨、肌肉及關節			
							對我們很重要,要好好保護。			
			健體-E-A1	1c-II-	Ia-II-	1. 完成指定	貳、運動真快樂	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好	1 認識	1滾翻、	動作的學	五. 好玩的墊上運動	口頭評量	安 E4 探討	
			身體活動	身體活	支撑、	習。	【活動 3】滾翻前練習	行為檢核	日常生活應	
			與健康生	動的動	平衡與	2. 專注觀賞	(一)熱身活動	態度評量	該注意的安	
			活的習慣,	作 技	擺盪動	他人的動作	(二)發展活動		全。	
	主 罗私古		以促進身	能。	作。	表現。	1. 雙腳伸直倒立		安 E6 了解	
	貳、運動真		心健全發	2d-II-		3. 能學習並	2. 抱膝搖籃		自己的身	
第三週	快樂	2	展,並認識	2 表現		表現出指定	3. 雞蛋滾		贈。	
	五. 好玩的		個人特質,	觀賞者		動作。	4. 我是神槍手			
	墊上運動		發展運動	的角色		4. 專注觀賞	(三)師生共同討論			
			與保健的	和責		他人的動作	1. 在「抱膝搖籃」活動中,如何讓身體順利回			
			潛能。	任。		表現。	到第一個動作?			
				3d-II-			2. 進行「雞蛋滾」活動時,偏移路線滾到墊子			
				1 運用			外,該怎麼調整?			
				動作技			3. 在「雞蛋滾」的活動中,滾動時手會鬆開,			

			1						, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
				能的練			無法抱住雙腳,該怎麼注意調整?		
				習策			4. 在「我是神槍手」活動中,單邊側滾容易完		
				略。			成嗎?		
							(四)歸納總結:練習這些動作時,要能運用自		
							己身體的滾翻及移動力完成各項動作,保持		
							身體平衡。		
							(五)我做到了:經過練習後,請學童依自己的		
							學習狀況作答。		
			健體-E-A1	1a-II-	Da-II-	1. 認 識 骨		觀察評量	◎生命教育
			具備良好	2 了解	2 身體	骼、軟骨、肌		口頭評量	生 E2 理解
			身體活動	促進健	各部位	肉及關節的	壹、健康一把單	行為檢核	人的身體與
			與健康生	康生活	的功能	組合,並了	一. 我升上三年級了	態度評量	心理面向。
	壹、健康一		活的習慣,	的 方	與衛生	解其功能及	【活動 3】我的好幫手		
	把罩		以促進身	法。	保健的	保健方法。	(九)骨骼的生長:		
第四週	一. 我升上	1	心健全發		方法。	2. 能認識增	1. 骨骼可以支撐身體及影響身高,而影響骨		
	三年級了		展,並認識			進骨骼、軟	骼生長的因素包含:遺傳、營養、睡眠與運動,		
			個人特質,			骨、肌肉及	可藉由獲得鈣質幫助骨骼生長,下課時到戶		
			發展運動			關節健康的	外運動、晒太陽,讓骨骼更健康。		
			與保健的			方法。	(十)愛護骨骼、軟骨、肌肉及關節		
			潛能。						
			健體-E-A1	1c-II-	Ia-II-	1. 掌握動作	貳、運動真快樂	觀察評量	◎安全教育
	貳、運動真					要領,完成		口頭評量	安 E4 探討
第四週	快樂	2	身體活動	身體活	支撐、	滾翻前的動	【活動 4】我是墊上高手	行為檢核	日常生活應
	五. 好玩的		與健康生	動的動	平衡與		(一)準備活動	態度評量	該注意的安
	墊上運動		活的習慣,	作技	擺盪動			3211	全。
				11 12	1/10 AIL 2/1	1 3 7 1	\ /4/N:= 74		-

			以促進身	能。	作。	中能掌握動	1. 頸房倒立		安 E6 了解	
			心健全發	2d-II-		作要領,完	2. 前滾翻預備動作練習		自己的身	
			展,並認識	2 表現		成斜坡前滾	3. 斜坡前滾翻		贈。	
			個人特質,	觀賞者		翻動作。	(三)師生共同討論			
			發展運動	的角色		3. 能做出斜	1. 斜坡前滾翻是否比較容易完成?			
			與保健的	和責		坡前滾翻動	2. 若是同學害怕進行前滾翻動作,可以如何			
			潛能。	任。		作。	鼓勵他勇於嘗試?			
				3d-II-		4. 能做出前	• 前滾翻			
				1 運用		滾翻動作。	(一)教師說明前滾翻的動作要領及分解動作			
				動作技		5. 能說出自	(二)師生共同討論			
				能的練		己練習動作	1. 斜坡前滾翻動作與平面前滾翻動作,你覺			
				習策		的心得。	得哪一種方式較容易完成?			
				略。		6. 能說出同	2. 若是同學害怕進行前滾翻動作,可以如何			
				4d-II-		學表現的優	鼓勵他勇於嘗試?			
				2 參與		點。	(三)請學童依學習滾翻動作時的情形,完成			
				提高體			活力存摺。			
				適能與			(四)師生共同歸納:平時多練習並熟練滾翻			
				基本運			動作,才能在緊急狀況做出保護的反應動作。			
				動能力						
				的身體						
				活動。						
	壹、健康一		健體-E-A1	2a-II-	Aa-II-	1. 能知道書	壹、健康一把罩	觀察評量	◎生命教育	
第五週	把罩	1	具備良好	2 注意	1 生長	包過重及姿	一. 我升上三年級了	口頭評量	生 E2 理解	
カエ廻	一. 我升上	1	身體活動	健康問	發育的	勢不良對身	【活動 4】書包好主人	行為檢核	人的身體與	
	三年級了		與健康生	題所帶	意義與	體的影響。	(一)討論時間	態度評量	心理面向。	

	活的習慣,	來的威	成長個	2. 能積極實	1. 教師播放電子書情境圖,請學童討論小吉
	以促進身	脅感與	別 差	践書包減	發生了什麼事?
	心健全發	嚴重	異。	重。	2. 請學童說說看,自己的書包裡裝了哪些物
	展,並認識	性。	Da-II-	3. 能知道背	品?
	個人特質,	3a-II-	2 身體	書包的正確	3. 請學童估計自己的書包大約有多重?
	發展運動	1 演練	各部位	姿勢。	4. 說一說,為什麼書包不能太重?
	與保健的	基本的	的功能	4. 能在日常	(二)教師歸納說明:書包過重會影響身體健
	潛能。	健康技	與衛生	生活中展現	康。
		能。	保健的	促進健康的	(三)教師利用體重計測量學童體重及書包重
		4a-11-	方法。	行為。	量,引導學童檢視自己的書包是否過重。
		2 展現			(四)師生共同歸納:書包超重可能身體發育,
		促進健			為維護自己的身體健康,應做到書包減重。
		康的行			(五)書包減重大作戰
		為。			1. 請學童將書包裡的物品拿出來,看看書包
					裡放了哪些物品。
					2. 說一說:哪些物品不用每天放在書包裡?
					哪些物品可以丢掉?哪些物品能放在置物櫃
					或抽屜?
					3. 討論時間:要怎麼幫書包減重?
					4. 師生共同歸納:整理書包及書包減重的方
					法
					(六)正確背書包,健康長得高:
					1. 背書包要運用正確方法,才不會讓身體有
					負擔。
					2. 進行背書包走秀活動

(七)教師引導學童完成活力存摺 (八)師生共同歸納 (唯體-E-A2 1d-II- Ga-II- 1. 能努力體 貳、運動真快樂 觀察評量 ◎品德教育 日期評量 日期評価 日期課価 日期課価	
 健體-E-A2 1d-II- Ga-II- 1.能努力體 貳、運動真快樂 具備探索 1 認識 1 跑、跳 驗不同擺臂 六.快樂向前衝 身體活動 動作技 與行進 動作跑步。	
具備探索 1 認識 1 跑、跳 驗不同擺臂 六. 快樂向前衝 口頭評量 品 E3 溝通 身體活動 動作技 與行進 動作跑步。 【活動 1】正確的擺臂 行為檢核 合作與和諧 與健康生 能概念 間投擲 2. 能練習正 (一)熱身活動 態度評量 人際關係。	
身體活動 動作技 與行進 動作跑步。 【活動 1】正確的擺臂 行為檢核 合作與和諧 與健康生 能概念 間投擲 2. 能練習正 (一)熱身活動 態度評量 人際關係。	
與健康生 能概念 間投擲 2. 能練習正 (一)熱身活動 態度評量 人際關係。	
活問題的 與動作 的 遊 確 擺 臂 動 (二)發展活動	
思考能力, 練習的 戲。 作。 1. 跑步體驗	
並 透 過 體 策略。 3. 能和同學 2. 正確的擺臂動作	
驗與實踐, 1d-II- 合作學習正 3.全速前進	
處理日常 2 描述 確的跑步動 (三)負重擺臂:藉由簡易負重練習,增加手臂	
生活中運自己或作。擺動的穩定性。	
貳、運動真 動與健康 他人動 4. 能於活動 【活動 2】快跑小子	
快樂	
六. 快樂向 健體-E-C3 的正確 的 跑 步 動 (二)發展活動	
前衝	
與關心本 2d-II- 2. 兩人變速跑	
土、國際體 1 描述 3. 分組追趕跑	
育與健康 參與身 (三)總結活動	
議題的素 體活動	

及包容文覺。	
化的多元 3c-II-	
性。 2 透過 2 透過 2 透過 2 透過 2 透過 2 透過 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	
身體活	

				動,探						
				索運動						
				潛能與						
				表現正						
				確的身						
				體 活						
				動。						
			健體-E-B1	1a-II-	Fa-II-	1. 能認識不		觀察評量	◎家庭教育	
			具備運用	1 認識	3 情緒	同的情緒。		口頭評量	家 E4 覺察	
			體育與健	身心健	的類型	2. 能在遊戲		行為檢核	個人情緒並	
			康之相關	康基本	與調適	中藉由表情	壹、健康一把罩	態度評量	適切表達,	
			符號知能,	概念與	方法。	或動作猜出	二.我是 EQ 高手		與家人及同	
			能以同理	意義。		正確的情	【活動 1】認識不同的情緒		儕適切互	
			心應用在			緒。	(一)比手畫腳猜情緒:學童用手腳和表情表		動。	
	壹、健康一		生活中的			3. 能了解遇	演出情緒卡中的情緒,不可以說話,另一位學			
	把罩		運動、保健			到不同的情	· 童猜情緒。			
第六週	二. 我是 EQ	1	與人際溝			境會有不同	(二)請學童觀察不同情境,觀察後將自己配			
	高手		通上。			的情緒反	 對的情境與情緒連線,請學童討論彼此連線			
			健體-E-C2			應。	 不同處,並說說看為什麼。			
			具備同理				(三)補充活動:情緒分辨遊戲			
			他人感受,				 (四)教師歸納:情緒有很多種,每個人對情緒			
			在體育活				也有不同看法,我們要尊重彼此。			
			動和健康							
			生活中樂							
			於與人互							
			~ ~ ~ ~ ~							

第六	貳快 六前 、樂 快 郵 樂 典	2	動爭隊作心健具身與活思並驗處生動的健具與土育議心、,成,健體備體健問考透與理活與問體備關、與題平與員進。上探活康題力過踐日中健題上理心際健的競團合身。22索動生的,體,常運康。33解本體康素	1 上範動規 3c 2 身動索潛表確體遵課和比則 1 透體,運能現的守規運賽。 1 過活探動與正身活	動起訴 Ga-II- 跳 進 擲 遊的與	項 2. 了 克 訴 3. 學 克 擊 與 由。 勵 與 動能 匹 與 童 匹 精	武、運動真快樂 六. 快樂向前衝 【活動 2】快跑小子 4. 步步為營 (1)30 秒原地快速抬腿跑 (2)步步為營活動 (3)一段時間後,記錄各組過關的時間,並請學童討論如何提高踩踏的速度快速通關,鼓勵學童說出自己的心得。 (4)學童分享後,教師歸納統整。 5. 跑步後怎麼做 【活動 3】與林匹克的由來 (一)教師說明與林匹克 100 公尺世界紀錄保持人博爾特的故事。 (二)教師說明與林匹克的由來 (三)教師統整:整理相關與林匹克運動的起源和訴求,讓學童發表感言。	觀口行態察頭為度評解檢評	◎ 品 合 人	

第七週	壹 把 二 高 健康 是 是 是 是	1	性健具體康符能心生運與通健具他在動生於動爭隊作心。體備育之號以應活動人上體備人體和活與、,成,健上學與相能同用中保際。上同受育健中人平與員進。BI用健關,理在的健溝(22理,活康樂互競團合身	1 健到人庭校素覺康、、等之際受個家學因影	與調適	辨令人感到	查、健康一把單二. 我是EQ高手 【活動 2】情緒處理器 (一)教師播放電子書,引導學童說一說自己 看到了什麼行為。 (二)教師引導學童觀察課本情境。 1.哪些行為會讓你感到愉快?哪些感到不愉快?哪些沒有特別的感覺? 2.在被人撞到、邀請同學一起玩被拒絕、被插隊或被別人擅自拿走個人物品等情況下,應該怎麼辦? (三)演練時間 (四)師生共同歸納:當你因別人的行為感到不愉快時,可以用溫和的語氣向他勸說,冷靜的與人溝通,才能化解不愉快的情緒。 (五)補充活動 (六)教師總結:了解排解情緒的技巧,我們也可以學會控制情緒,更合理的表達情緒。	觀口行態解頭為度平極。	◎ 家 個 適 與 儕 動 家 E 4 情 表 人 切 家 適。 育 察 並 , 同 互	
-----	-----------------------------------	---	---	-----------------------	-----	-------	--	-------------	--	--

		1								1
			健體-E-A2	3d-II-	Ga-II-	1. 可以和他		觀察評量	◎品德教育	
			具備探索	2 運用	1 跑、跳	人分組合作		口頭評量	品 E3 溝通	
			身體活動	遊戲的	與行進	進行班級	* ** ** * * * * * * * * * * * * * * * *	行為檢核	合作與和諧	
			與健康生	合作和	間投擲	100 公尺比	貳、運動真快樂	態度評量	人際關係。	
			活問題的	競爭策	的 遊	賽。	六. 快樂向前衝			
			思考能力,	略。	戲。	2. 可以利用	【活動 4】100 公尺挑戰賽			
			並透過體	4d-II-		課餘時間練	(一)教師帶領學童做暖身操,分組讓學童競			
			驗與實踐,	2 參與		羽。	賽。			
			處理日常	提高體		-	(二)進行跑步活動。			
	貳、運動真		生活中運	通能與			1. 將學童分成選手組、跑道組、記錄組。			
							2. 選手組進行 100 公尺競速賽跑。			
第七週	快樂	2	動與健康	基本運			3. 跑道組維護起點的秩序及跑道秩序的情			
	六. 快樂向		的問題。	動能力			况。			
	前衝		健體-E-C3	的身體			4. 記錄組抓取終點成績及記錄成績。			
			具備理解	活動。			5. 一段時間後,各組輪流交換工作,依序進			
			與關心本				行。			
			土、國際體				(三)利用課餘時間進行 100 公尺跑步競賽,			
			育與健康							
			議題的素				並將成績記錄下來。			
			養,並認識				(四)總結活動			
			及包容文				(五)完成活力存摺			
			化的多元							
			性。							
	土 /土市			90 11	Fo II	1 4 4	± . /⇒市 . →¬ 〒		◎完成处本	
	壹、健康一		健體-E-B1	2a-II-	Fa-II-	1. 能知道		觀察評量	◎家庭教育	
第八週	把罩	1	具備運用		2 與家		二. 我是 EQ 高手	口頭評量	家 E4 覺察	
	二. 我是 EQ		體育與健	健康受	人及朋	的使用技	【活動 2】情緒處理器	行為檢核	個人情緒並	

	高手		康之相關	到 個	友良好	巧。	(七)反應遊戲機:當遇到令人不愉快的情形	態度評量	適切表達,	
			符號知能,	人、家	溝通與	2. 遇到令人	時,你會選擇用哪一種方式應對?		與家人及同	
			能以同理	庭、學	相處的	不愉快的事	(八)「我訊息」說明。		儕適切互	
			心應用在	校等因	技巧。	情時,能平	(九)教師播放電子書,引導學童說一說,要怎		動。	
			生活中的	素之影	Fa-II-	静的與人溝	樣運用「我訊息」?			
			運動、保健	響。	3 情緒	通。	(十)演練時間			
			與人際溝	3b-II-	的類型	3. 能使用	1. 同學玩遊戲時不遵守規則。			
			通上。	2 能於	與調適	「我訊息」	2. 同學常常打斷我寫作業。			
			健體-E-C2	引導	方法。	演練與他人	3. 同學常常拿我的名字開玩笑。			
			具備同理	下,表		溝通的方	4. 今天跟好朋友打招呼,他卻不理我。			
			他人感受,	現基本		式。	5. 演練後,請學童替同學簽名,並分享使用			
			在體育活	的人際			「我訊息」的感受。			
			動和健康	溝通互			(十一)師生共同歸納:「我訊息」是很好的溝			
			生活中樂	動 技			通方式,能讓人心平氣和的與人對話,避免不			
			於與人互	能。			必要的衝突。			
			動、公平競							
			爭,並與團							
			隊成員合							
			作,促進身							
			心健康。							
	貳、運動真		健體-E-C2	1d-II-	На-ІІ-	1. 能於活動	貳、運動真快樂	觀察評量	◎品德教育	
	具、建 <u>助</u> 具 快樂		具備同理	1 認識	1網/牆	前完成熱身	七. 拋擲接真有趣	口頭評量	品 E3 溝通	
第八週	七. 拋擲接	2	他人感受,	動作技	性球類	運動。	【活動1】怪獸大富翁	行為檢核	合作與和諧	
	真有趣		在體育活	能概念	運動相	2. 積極體驗	(一)活動說明:到達冒險島上突然冒出好多	態度評量	人際關係。	
	六万位		動和健康	與動作	關的拋	拋球活動。	怪獸,看來要一一打敗牠們,才能順利找到傳			

	 		1		,		
	生活中樂	練習的	接球、	3. 可以和他	說中的祕寶。		
	於與人互	策略。	持拍控	人合作完成	(二)發展活動		
	動、公平競		球、擊	活動。	1. 說明遊戲方式		
	爭,並與團		球及拍	4. 體驗投擲	2. 當走到設定機會、命運的關卡處,則照關卡		
	隊成員合		擊球、	球活動。	指示做動作。		
	作,促進身		傳接球		(三)總結活動		
	心健康。		之 時		【活動 2】拋投高手尋寶記		
			間、空		(一)準備活動		
			間及人		(二)發展活動		
			與人、		1. 教師講述情境故事做為引起動機		
			人與球		2. 分組進行遊戲		
			關係攻		3. 教師提問,引導學童觀察思考。		
			防概		4. 教師歸納學童的討論,提示拋投動作要點		
			念。		後,再分組練習。		
			Нс-ІІ-		5. 第二回合競賽: 分組練習拋投的技巧後,再		
			1 標的		進行新一輪的比賽。		
			性球類		(三)總結活動		
			運動相				
			關的拋				
			球、擲				
			球、滾				
			球之時				
			間、空				
			間及人				
			與人、				

					人與球					
					關係攻					
					防概					
					念。					
			健體-E-B1	2a-II-	Fa-II-	1. 能透過訓		觀察評量	◎家庭教育	
			具備運用	1 覺察	2 與家	練,培養同	壹、健康一把罩	口頭評量	家 E4 覺察	
			體育與健	健康受	人及朋	理心。	二.我是EQ高手	行為檢核	個人情緒並	
			康之相關	到 個	友良好	2. 能察覺同	【活動 3】培養同理心	態度評量	適切表達,	
			符號知能,	人、家	溝通與	理心對他人	(一)教師播放電子書情境,請學童觀察同學		與家人及同	
			能以同理	庭、學	相處的	的影響。	們對麥麥說的話。		儕適切互	
			心應用在	校等因	技巧。		(二)教師提問		動。	
			生活中的	素之影	Fa-II-		1. 當你因為考試成績不好而難過時,你最不			
			運動、保健	響。	3 情緒		想聽到什麼話?			
	壹、健康一		與人際溝	3b-II-	的類型		2. 你會對別人說出你自己不喜歡聽到的話			
第九週	把罩	1	通上。	2 能於	與調適		嗎?			
	二. 我是 EQ		健體-E-C2	引導	方法。		(三)請學童討論情境中不同角色說的話。			
	高手		具備同理	下,表			(四)教師歸納:我們應該同理對方的感受,幫			
			他人感受,	現基本			助緩和情緒,才能有良好的溝通。			
			在體育活	的人際			(五)「如果我是你」演練時間			
			動和健康	溝通互			(六)同理心考驗			
			生活中樂	動技			1. 請學童選出自己覺得有同理心的對話。			
			於與人互	能。			2. 請學童上臺演練,說說看,運用「同理心」			
			動、公平競				有什麼好處?			
			争,並與團				(七)師生共同歸納			
			隊成員合							

			作,促進身						
			心健康。						
			健體-E-C2	1d-II-	Нс-ІІ-	1. 做出高	貳、運動真快樂	觀察評量	◎品德教育
			具備同理	1 認識	1 標的	低、遠近不	七. 拋擲接真有趣	口頭評量	品 E3 溝通
			他人感受,	動作技	性球類	同的拋擲	【活動 3】投擲高手	行為檢核	合作與和諧
			在體育活	能概念	運動相	球。	(一)準備活動	態度評量	人際關係。
			動和健康	與動作	關的拋	2. 和他人合	(二)教師延續上節課冒險島情境訴說引起動		
			生活中樂	練習的	球、擲	作完成活	機		
			於與人互	策略。	球、滾	動。	1. 投擲練習		
			動、公平競		球之時		2. 分組限時對抗賽		
			爭,並與團		間、空		(三)分組討論:每回合比賽的間隔中,教師可		
	貳、運動真		隊成員合		間及人		開放時間讓小組成員討論比賽表現。哪些地		
第九週	快樂	2	作,促進身		與人、		方需要再改進?討論修正後再重啟新回合比		
第九型	七. 拋擲接	2	心健康。		人與球		賽。		
	真有趣				關係攻		(四)總結活動		
					防 概		【活動 4】炮擊九宮格		
					念。		(一)準備活動:教師指導學童整隊,帶操熱		
							身。		
							(二)發展活動		
							1. 九宮格擲準		
							2. 隔網炮擊		
							3. 分組比賽		
							4. 想一想		
							(三)總結活動		
第十週	壹、健康一	1	健體-E-B1	2a-II-	Fa-II-	1. 能知道調	壹、健康一把罩	觀察評量	◎家庭教育

	把罩		具備運用	1 覺察	2 與家	適情緒的方	二. 我是 EQ 高手	口頭評量	家 E4 覺察	
	二. 我是 EQ		體育與健	健康受	人及朋	法。	【活動 3】培養同理心	行為檢核	個人情緒並	
	高手		康之相關	到 個	友良好	2. 了解每個	(六)教師提問:當不好的情緒來臨時,我們要	態度評量	適切表達,	
			符號知能,	人、家	溝通與	人都可能有	怎麼處理才不會傷害自己及他人呢?		與家人及同	
			能以同理	庭、學	相處的	情緒的困	(七)冷靜五撇步:因為他人的話語感到不舒		儕 適 切 互	
			心應用在	校等因	技巧。	擾,要適當	服時,可以用一些方法來調適心情及避開衝		動。	
			生活中的	素之影	Fa-II-	抒發情緒。	突。			
			運動、保健	響。	3 情緒	3. 當不好的	(八)和解三妙招:情緒難免會失控,如果不小			
			與人際溝	4b-II-	的類型	情緒產生	心傷害到他人,可以用以下這些方法處理。			
			通上。	1 清楚	與調適	時,能用適	(六)教師總結			
			健 體 -E-C2	說明個	方法。	當的方法緩	(七)指導學童完成活力存摺			
			具備同理	人對促		和心情。				
			他人感受,	進健康		4. 不小心傷				
			在體育活	的 立		害到別人				
			動和健康	場。		時,能道歉				
			生活中樂			並遵守約				
			於與人互			定。				
			動、公平競			5. 能在日常				
			爭,並與團			生活中用健				
			隊成員合			康的態度尊				
			作,促進身			重體諒別				
			心健康。			人。				
	貳、運動真		健體-E-C2	1d-II-	На-П-	1. 完成拋接	貳、運動真快樂	觀察評量	◎品德教育	
第十週	快樂	2	具備同理	1 認識	1網/牆	練習。	七. 拋擲接真有趣	口頭評量	品 E3 溝通	
	七. 拋擲接		他人感受,	動作技	性球類	2. 和他人合	【活動 5】抛接遊戲	行為檢核	合作與和諧	

	1	1				ı	T	ı		
	真有趣		在體育活	能概念	運動相	作練習拋	(一)準備活動	態度評量	人際關係。	
			動和健康	與動作	關的拋	接。	(二)發展活動:練習用手進行不同的拋接。			
			生活中樂	練習的	接球、	3. 和他人合	1. 自拋自接			
			於與人互	策略。	持拍控	作進行拋接	2. 抛後轉身彈接			
			動、公平競	2c-II-	球、擊	球競賽。	3. 雙人拋接			
			爭,並與團	2 表現	球及拍	4. 於活動中	4. 移位抛接			
			隊成員合	增進團	擊球、	展現出拋接	5. 檢查高手			
			作,促進身	隊 合	傳接球	球動作。	6. 隔網拋接			
			心健康。	作、友	之 時		7.4 人你拋我接			
				善的互	間、空		8. 攻守一級棒			
				動行	間及人		(三)完成活力存摺			
				為。	與人、		(四)總結活動			
				3c-II-	人與球					
				1 表現	關係攻					
				聯合性	防 概					
				動作技	念。					
				能。						
				3d-II-						
				2 運用						
				遊戲的						
				合作和						
				競爭策						
				略。						
htt. 1	壹、健康一		健體-E-A1	1b-II-	Da-II-	1. 了解個人	壹、健康一把罩	觀察評量	◎科技教育	
第十一週	把罩	1	具備良好	1 認識	1 良好	衛生習慣對	三. 健康保衛戰	口頭評量	科 El 了解	
L						I	1	1	1	

三. 健康保	身體活動	健康技	的衛生	健康的重要	【活動1】病毒來襲	行為檢核	平日常見科	
衛 戰	與健康生	能和生	習慣。	性。	(一)引起動機:教師詢問學童參與烤肉活動	態度評量	技產品的用	
	活的習慣,	活技能	Fb-II-	2. 能在生活	的經驗,並播放電子書,請學童觀察情境。		途與運作方	
	以促進身	對健康	2 常見	中落實個人	(二)教師提問		式。	
	心健全發	維護的	傳染病	的良好衛生	1. 從情境中觀察到哪些行為?			
	展,並認識	重 要	預防原	習慣。	2. 情境中的行為是否衛生?			
	個人特質,	性。	則與自	3. 能認識病	3. 不衛生的行為對身體有什麼影響?這些行			
	發展運動	2a-II-	我照護	毒性腸胃炎	為和病毒有關係嗎?會產生什麼反應?			
	與保健的	1 覺察	方法。	的症狀。	(三)進行「○×大考驗」遊戲,師生共同討論			
	潛能。	健康受		4. 能發覺不	學童答題錯誤的項目,應該如何改進。			
	健體-E-A2	到 個		良衛生習慣				
	具備探索	人、家		可能導致病				
	身體活動	庭、學		毒性腸胃				
	與健康生	校等因		炎。				
	活問題的	素之影						
	思考能力,	響。						
	並透過體	2a-II-						
	驗與實踐,	2 注意						
	處理日常	健康問						
	生活中運	題所帶						
	動與健康	來的威						
	的問題。	脅感與						
	健體-E-A3	嚴重						
	具備擬定	性。						
	基本的運	2b-II-						
 ·								

重動 重動 東 中 一 週 2	具備生活 2 描述 1 中 的	1. 暖身運動 2. 學童繞籃球場跑2圈。 3. 敏捷訓練 (二)發展活動 1. 嘗試不同距離的傳球 2. 胸前傳球 3. 反彈傳接球 4. 雙手過頂傳球 5. 雙手肩上傳球 6. 三角定點傳球 7. 三人四方行進傳球	觀口行態解頭為度評評檢評極	◎ B E3 與 6	
-----------------------------------	-----------------	---	---------------	------------	--

		1		1	1				1	1
				適能與	人、人					
				基本運	與球關					
				動能力	係攻防					
				的身體	概念。					
				活動。						
			健體-E-A1	2a-II-	Fb-II-	1. 能認識病		觀察評量	◎科技教育	
			具備良好	1 覺察	2 常見	毒性腸胃炎		口頭評量	科 El 了解	
			身體活動	健康受	傳染病	的引發原		行為檢核	平日常見科	
			與健康生	到 個	預防原	因。		態度評量	技產品的用	
			活的習慣,	人、家	則與自	2. 能認識病	壹、健康一把罩		途與運作方	
			以促進身	庭、學	我照護	毒性腸胃炎	三. 健康保衛戰		式。	
			心健全發	校等因	方法。	的預防原	【活動1】病毒來襲			
			展,並認識	素之影		則。	(四)教師播放電子書,引導學童觀察阿倫病			
	壹、健康一		個人特質,	響。		3. 了解並積	症的插圖,再請學童回想自己是否也有出現			
佐 1 - '''	把罩	1	發展運動	2a-II-		極實踐病毒	過這樣的情形。			
第十二週	三. 健康保	1	與保健的	2 注意		性腸胃炎的	(五)請學童思考,自己出現這些症狀時,通常			
			潛能。	健康問		預防方法。	是因為什麼情況造成的?			
			健體-E-A2	題所帶			(六)教師詢問學童,吃不乾淨的東西、食物沒			
			具備探索	來的威			煮熟、沒洗手、與病患分享食物等,為什麼會			
			身體活動	脅感與			引起這些病症?			
			與健康生	嚴重			(七)認識病毒性腸胃炎			
			活問題的	性。						
			思考能力,							
			並透過體							
			驗與實踐,							

			處生動的健具基動計作以考應活出理活與問體備本與畫能創方日情豐日中健。 E-擬的保及,新、常。 E常運康 A3 定運健實並思因生	9- 11	III. II	▲ 宮田 松 勘		物於江見		
第十二週	貳、運動真 典 起來	2	健具中動的識判理守道培體備有與道與斷解相德養Eと生關健德是力並關範公	2 增 隊 作 善 動 為 3d-I I- 用 團 合 友 互 行	球動的球接傳球類相的、球球、	爭策略,學 會籃球的各	武、運動真快樂 八. 一起來玩球 【活動 1】傳接球高手 10. 移位傳接球競賽 11. 傳接球快遞 (三)我做到了: 教師指導學童進行課本中的自我評量 (四)歸納總結	觀口行態察頭為度評評檢評極極	◎品 E3 海 品 合 人 際關係。	

P							.			
			意識,關懷	合作和	球、帯					
			社會。	競爭策	球、追					
				略。	逐球、					
				4d-II-	停球之					
				2 參與	時間、					
				提高體	空間及					
				適能與	人與					
				基本運	人、人					
				動能力	與球關					
				的身體	係攻防					
				活動。	概念。					
			健體-E-A1	2a-II-	Fb-II-	1. 能認識病	壹、健康一把罩	觀察評量	◎科技教育	
			具備良好	1 覺察	2 常見	毒性腸胃炎	三. 健康保衛戰	口頭評量	科 E1 了解	
			身體活動	健康受	傳染病	的自我照護	(八)諾羅病毒面面觀:教師說明感染諾羅病	行為檢核	平日常見科	
			與健康生	到 個	預防原	方法。	毒引起的腸胃炎會讓身體很不舒服,請學童	態度評量	技產品的用	
			活的習慣,	人、家	則與自	2. 能認識照	跟著阿倫遵守醫師的指示,了解感染的原因		途與運作方	
	壹、健康一		以促進身	庭、學	我照護	顧病毒性腸	和預防的方法。		式。	
第十三週	把罩	1	心健全發	校等因	方法。	胃炎患者的	1. 病毒陷阱卡: 不要這樣做, 可能會感染諾羅			
第十二 题	三.健康保	1	展,並認識	素之影		注意事項。	病毒!			
			個人特質,	響。		3. 能察覺養	2. 病毒零接觸:做到這些行為,降低感染諾羅			
			發展運動	4a-II-		成良好衛生	病毒的機會!			
			與保健的	2 展現		習慣,有助	3. 病毒特效藥:如果感染諾羅病毒,可以做到			
			潛能。	促進健		於預防病毒	哪些事情讓自己改善症狀呢?			
			健體-E-A2	康的行		性腸胃炎。	4. 病毒金鐘罩:如果家人感染諾羅病毒可以			
			具備探索	為。			運用下列方法保護健康的人不受感染。			

			身體活動				(九)教師歸納說明:諾羅病毒傳染力極強,少			
			與健康生				 量病毒便可以致病,容易引發群聚感染。每年			
			活問題的				 11 月到 3 月是流行時期,要特別注意預防。			
			思考能力,				平日養成個人良好衛生習慣、加強環境清潔,			
			並透過體				就能避免病毒性腸胃炎找上門。			
			驗與實踐,							
			處理日常							
			生活中運							
			動與健康							
			的問題。							
			健體-E-A3							
			具備擬定							
			基本的運							
			動與保健							
			計畫及實							
			作能力,並							
			以創新思							
			考方式,因							
			應日常生							
			活情境。							
	貳、運動真		健體-E-C1	1d-II-	Hb-II-	1. 能熟知運	貳、運動真快樂	觀察評量	◎品德教育	
	快樂						八. 一起來玩球	口頭評量	品 E3 溝通	
第十三週	八. 一起來	2	中有關運			領,並於活		行為檢核	合作與和諧	
	玩球		動與健康			動中正確應		態度評量	人際關係。	
			的道德知	作技能	動相關	用。	1. 暖身運動			

	識與是非	的正確	的 拍	2. 能主動參	2. 運球打招呼		
	判斷能力,	性。	球、拋	與傳接球與	(二)發展活動:教師講解示範基本傳球動作,		
	理解並遵	2c-II-	接球、	運球活動,	學童分組練習。		
	守相關的	2 表現	傳 接	增進身體基	1. 複習地板傳接球、胸前傳接球及肩上傳接		
	道德規範,	增進團	球、擲	本運動能	球。		
	培養公民	隊 合	球及踢	力,養成運	2. 原地單手運球		
	意識,關懷	作、友	球、帯	動習慣。	3. 原地換手運球		
	社會。	善的互	球、追	3. 能在遊戲	4. M 字形换手運球		
		動行	逐球、	及活動中,	5 遊戲變化~雙人行進間運球、傳接球		
		為。	停球之	遵守上課規	6. 行進間變換運球		
		3d-II-	時間、	則及比賽規	(1)複習原地單手運球、換手運球及 M 字形換		
		2 運用	空間及	範。	手運球。		
		遊戲的	人與	4. 能運用遊	(2)斜線運球		
		合作和	人、人	戲的合作和	(3)側併步運球		
		競爭策	與球關	競爭策略,	(4)後退運球		
		略。	係攻防	學會籃球的	(5)教師請學童想一想並分享,還有哪些不同		
			概念。	各種技巧。	的運球方式。		
					【活動 3】奪寶大作戰		
					(一)準備活動		
					1. 暖身運動		
					2. 學童繞籃球場跑2圈。		
					3. 體適能遊戲:運球打招呼		
					(二)發展活動		
					1. 複習原地單手運球、換手運球及 M 字形換		
					手運球。		

		1	1	1					T T	
							2. 教師說明奪寶大作戰活動規則。			
							(三)綜合活動~分組討論			
							1. 針對比賽的過程及結果進行討論。			
							2. 怎樣才能更有效率的拿回更多的圓錐			
							3. 討論後再進行比賽。			
							(四)歸納總結			
			健體-E-A1	4a-II-	Fa-II-	◆認識健保		觀察評量	◎科技教育	
			具備良好	1 能於	3 情緒	卡、健康存	* /* tr L W	口頭評量	科 El 了解	
			身體活動	日常生	的類型	摺及全民健	壹、健康一把單	行為檢核	平日常見科	
			與健康生	活中,	與調適	保相關功	三. 健康保衛戰	態度評量	技產品的用	
			活的習慣,	運用健	方法。	能。	【活動 2】認識健保資源		途與運作方	
			以促進身	康資			(一)教師提問		式。	
			心健全發	訊、產			1. 是否知道看診前要準備什麼?			
			展,並認識				2. 是否有看過自己的健保卡?			
	壹、健康一		個人特質,	務。			3. 健保卡上有什麼圖案、文字?			
第十四週	把罩	1	發展運動	3/3			(二)教師介紹健保卡並提問,什麼時候會用			
77 1 120	三.健康保	1	與保健的				到健保卡呢?			
	衛戰						5. 教師歸納:健保卡可以在發生疾病、傷害或			
			潛能。				身體保健等醫療需求時使用。			
			健體-E-A2				(三)自己給醫師看診時,醫師會吩咐哪些注			
			具備探索				意事項?			
			身體活動				(四)師生共同歸納:就醫應帶健保卡,並確實			
			與健康生				遵守醫囑。			
			活問題的				(五)認識健康存摺			
			思考能力,							
			並透過體							

	1						T			,
			驗與實踐,							
			處理日常							
			生活中運							
			動與健康							
			的問題。							
			健體-E-A3							
			具備擬定							
			基本的運							
			動與保健							
			計畫及實							
			作能力,並							
			以創新思							
			考方式,因							
			應日常生							
			活情境。							
			健體-E-C1	2c-II-	Hb-II-	1. 能在遊戲	貳、運動真快樂	觀察評量	◎品德教育	
			具備生活	1 遵守	1 陣地	及活動中,	八. 一起來玩球	口頭評量	品 E3 溝通	
			中有關運	上課規	攻守性	遵守上課規	【活動 4】突破重圍	行為檢核	合作與和諧	
	貳、運動真		動與健康	範和運	球類運	則及比賽規	(一)準備活動	態度評量	人際關係。	
第十四週	快樂	2	的道德知	動比賽	動相關	範。	1. 暖身運動			
分一四週	八.一起來	<u> </u>	識與是非	規則。	的 拍	2. 能運用遊	2. 教師布置彈跳訓練場地,讓學童進行體適			
	玩球		判斷能力,	3d-II-	球、拋	戲的合作和	能活動。			
			理解並遵	2 運用	接球、	競爭策略,	3. 體適能活動			
			守相關的	遊戲的	傳 接	學會籃球的	(1)彈跳訓練			
	_		道德規範,	合作和	球、擲	各種技巧。	(2)折返跑			

							<u> </u>			
			培養公民	競爭策	球及踢	3. 能主動參	(二)發展活動:教師講解示範基本傳球動作,			
			意識,關懷	略。	球、帶	與傳接球與	學童分組練習。			
			社會。	4d-II-	球、追	運球活動,	1. 複習雙人移動傳接球及運球。			
				2 參與	逐球、	增進身體基	2. 遊戲規則			
				提高體	停球之	本運動能	3. 分組各練習數次,熟練後進行比賽。			
				適能與	時間、	力,養成運	(三)想一想			
				基本運	空間及	動習慣。	1. 活動中有無違規的行為發生?			
				動能力	人與		2. 有無肢體碰撞?			
				的身體	人、人		3. 如何發揮團隊的戰術,快速擺脫並穿越防			
				活動。	與球關		守組至安全區內?			
					係攻防		4. 討論後再次進行比賽。			
					概念。		(四)歸納總結			
							(五)完成活力存摺			
			健體-E-A1	4a-11-	Fa-II-	1. 能於引導		觀察評量	◎科技教育	
			具備良好	1 能於	3 情緒	下正確使用	· 查、健康一把罩	口頭評量	科 El 了解	
			身體活動	日常生	的類型	全民健保相	三. 健康保衛戰	行為檢核	平日常見科	
			與健康生	活中,	與調適	關功能。	二. 庭原 亦倒找 【活動 3】醫師您好	態度評量	技產品的用	
	壹、健康一		活的習慣,	運用健	方法。	2. 能體會全	(六)健康存摺知多少		途與運作方	
第十五週	把罩	1	以促進身	康 資		民健保的功	(ハ) にない。 (七)看診結束之後,還要做什麼動作?		式。	
N 1 IL 20	三. 健康保	1	心健全發	訊、產		能及便利	(八)師生共同討論:健康存摺是我們的健康			
			展,並認識	品與服		性,進而愛	紀錄資料庫,可以多加運用。領藥後,要遵照			
			個人特質,	務。		惜醫療資	藥師的吩咐服藥。			
			發展運動	4a-II-		源。	(九)教師指導學童完成活力存摺。			
			與保健的	2 展現		3. 認識住家	(A) AVEL 48 A A TOOM (B) A 11 48			
			潛能。	促進健		附近的醫院				

			健體-E-A2	康的行		及診所。				
			具備探索	為。						
			身體活動							
			與健康生							
			活問題的							
			思考能力,							
			並透過體							
			驗與實踐,							
			處理日常							
			生活中運							
			動與健康							
			的問題。							
			健體-E-A3							
			具備擬定							
			基本的運							
			動與保健							
			計畫及實							
			作能力,並							
			以創新思							
			考方式,因							
			應日常生							
			活情境。							
	貳、運動真		健體-E-B3	1c-II-	Bc-II-	1. 在遊戲中	貳、運動真快樂	觀察評量	無	
第十五週	快樂	2	具備運動	1 認識	1暖身、	認識並體會	九. 巾彩舞動	口頭評量		
	九. 巾彩舞		與健康有	身體活	伸展動	毛巾多用途	【活動 1】毛巾好朋友	行為檢核		
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·										

動	關的感知	動的動	作原	的樂趣。	(一)引起動機	態度評量	
	和欣賞的	作 技	則。	2. 學會利用	1. 暖身運動		
	基本素養,	能。		毛巾做出伸	2. 教師鼓勵學童多分享毛巾可以變化的花		
	促進多元	2c-II-		展肢體的動	樣。		
	感官的發	3 表現		作。	(二)發展活動		
	展在生活	主動參		3. 運用身體	1. 由學童用毛巾做拋、接、甩、轉的動作,操		
	環境中培	與、樂		部位接毛	作毛巾的位置。		
	養運動與	於嘗試		中。	2. 詢問學童是否有看過或玩過拋接毛巾遊		
	健康有關	的學習			戲?		
	的美感體	態度。			(三)結束活動		
	驗。	3c-II-			【活動 2】舞巾真好玩		
	健體-E-C2	1 表現			(一)引起動機		
	具備同理	聯合性			1. 暖身運動		
	他人感受,	動作技			2. 運用身體部位進行拋、接、傳遞的有趣活		
	在體育活	能。			動。		
	動和健康				(二)發展活動:讓學童自拋毛巾,再用身體部		
	生活中樂				位去接住毛巾。		
	於與人互				(三)如果毛巾不小心掉到地上了,撿起來洗		
	動、公平競				一洗、擰乾並將毛巾晾乾,延伸至生活素養實		
	爭,並與團				踐,讓學童學會幫忙做家事。		
	隊成員合				(四)總結活動		
	作,促進身				【活動2】舞巾真好玩		
	心健康。				(一)引起動機		
					(二)發展活動		
					1. 讓學童自拋毛巾,再用身體部位去接住毛		

							中。			
							2. 巾巾相連默契十足:全班分成兩組,進行毛			
							巾傳接任務。			
							(三)創意 GO GO GO: 小組競賽後,請學童討			
							論並想一想,還可以用哪些部位進行接力競			
							賽呢?			
			健體-E-A1	1a-II-	Ea-II-	◆能認識臺	壹、健康一把罩	觀察評量	無	
			具備良好	2 了解	3 飲食	灣當季水果	四. 營養補給站	口頭評量		
			身體活動	促進健	選擇的	營養素對人	【活動 1】吃當季、食在地	行為檢核		
			與健康生	康生活	影響因	體的好處。	(一)請學童觀察阿倫和媽媽到超市購物的情	態度評量		
			活的習慣,	的方	素。		形。			
			以促進身	法。	Eb-II-		(二)教師提問			
	壹、健康一		心健全發		1 健康		1. 從課本情境中可以知道冬季的當季果有哪			
	把罩		展,並認識		安全消		些?			
第十六週	四. 營養補	1	個人特質,		費的訊		2. 還有哪些是現在當季的水果?			
	給站		發展運動		息與方		3. 最近到賣場或水果攤時,是否看過正在特			
			與保健的		法。		價的水果?你最常看到的是哪些水果?			
			潛能。				(三)教師說明當季水果的好處			
							(四)認識臺灣當季水果營養素帶來的好處			
							(五)認識當季蔬菜			
							1. 教師提問			
							2. 請學童詢問家人或查詢資料,完成評量。			
	貳、運動真		健體-E-B3	2c-II-	Bc-II-	1. 能舞動毛	貳、運動真快樂	觀察評量	無	
第十六週	快樂	2	具備運動	3 表現	1暖身、	巾做出有節	九. 巾彩舞動	口頭評量		
	九. 巾彩舞		與健康有	主動參	伸展動			行為檢核		
									1	

	1	1		1		I	<u> </u>		I	
	動		關的感知	與、樂	作原	動作。	• 個人伸展	態度評量		
			和欣賞的	於嘗試	則。	2. 能主動積	(一)暖身運動			
			基本素養,	的學習	Ib-II-	極表現基本	(二)發展活動:請學童分別手持毛巾跟著教			
			促進多元	態度。	1 音樂	的舞蹈動	師進行個人伸展動作。			
			感官的發	3c-II-	律動與	作。	1. 個人伸展			
			展在生活	1 表現	模仿性	3. 能與同學	2. 雙人伸展			
			環境中培	聯合性	創作舞	合作做出聯	(三)教師提問:與同學用毛巾伸展時,是否有			
			養運動與	動作技	蹈。	合性的舞蹈	感受到不一樣的變化,互相討論、分享,讓動			
			健康有關	能。		動作。	作做得更流暢。			
			的美感體	4d-II-						
			驗。	2 參與						
			健體-E-C2	提高體						
			具備同理	適能與						
			他人感受,	基本運						
			在體育活	動能力						
			動和健康	的身體						
			生活中樂	活動。						
			於與人互							
			動、公平競							
			爭,並與團							
			隊成員合							
			作,促進身							
			心健康。							
th I . vm	壹、健康一	1	健體-E-A1	1a-II-	Ea-II-	1. 能了解食	壹、健康一把罩	觀察評量	無	
第十七週	把罩	1	具備良好	2 了解	3 飲食	用當季及在	四. 營養補給站	口頭評量		
L		1	1	1		l	ı		1	

四、营养病											
注		四. 營養補		身體活動	促進健	選擇的	地的食物,	【活動1】吃當季、食在地	行為檢核		
以		給站		與健康生	康生活	影響因	不但新鮮、	(六)教師引導學童觀察店員向阿倫及媽媽介	態度評量		
一				活的習慣,	的方	素。	營養,更是	紹在地蔬果與進口蔬果的差異。			
展、並認識 2 能於 安全消 2. 能認識分 透過報有什麽不同?				以促進身	法。	Eb-II-	爱地球的行	(七)教師提問			
個人转貨				心健全發	3a-II-	1 健康	為。	1. 在地蔬果和進口蔬果從產地到販售地的運			
發展運動 獨立縣 急與方 與係健的 作基本 法。				展,並認識	2 能於	安全消	2. 能認識分	送過程有什麼不同?			
與保健的 作基本 法。 法。 (八)演練時間:請學童和家人一起選購在地				個人特質,	生活中	費的訊	辨在地和進	2. 吃在地食物有哪些好處?			
潜能。 的健康 技能。 3. 能於日常 旋果,完成後,再與同學分享買了哪些蘋果。 (九)師生共同歸納:食用當季和在地的食物,不但營養、健康、便宜,更是愛地球的行為。 探,落實吃 當事、食在 地的理念。				發展運動	獨立操	息與方	口蔬果的方	3. 我們可以在哪裡買到在地蔬果?			
技能。				與保健的	作基本	法。	法。	(八)演練時間:請學童和家人一起選購在地			
選 當 的 選 不但營養、健康、便宜,更是愛地球的行為。				潛能。	的健康		3. 能於日常	蔬果,完成後,再與同學分享買了哪些蔬果。			
第十七週 (建體-E-B3) 2c-II- 具備運動 Ib-II- 身性原有 1.能進行中 舞門系列動 作展演。 煮、運動真快樂 九.巾彩舞動 觀察評量 回頭評量 行為檢核 無 第十七週 (映樂 九.巾彩舞 動 和欣賞的 基本素養, 的學習 後度多元 應度。 感官的發 3c-II- 展在生活 2.能與同學 合作重組編 類。 1.有禮小舞士 2.左右開弓 3.馬步轉體 4.前弓後箭 STEP, 01 2.前弓後箭 STEP, 02					技能。		生活中做出	(九)師生共同歸納:食用當季和在地的食物,			
常季、食在 地的理念。 (健體-E-B3 2c-II- Ib-II- 具備運動 3 表現 1 音樂 異健康有 主動參 律動與 作展演。 【活動 4】「巾舞門」展演 (一)請學童一起舞動毛巾做運動。 (大) (一) (大) (一) (大) (一) (大) (一) (大) (本) (一) (大) (本) (一) (大) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本							適當的選	不但營養、健康、便宜,更是愛地球的行為。			
第十七週 (建體-E-B3 2c-II- Ib-II- I. 能進行中 煮、運動真快樂 與條原有 主動參 推動與 推動與 推發 推發 上動參 推動與 推發 推發 推發 上動參 推動與 推發 推發 推發 推發 推發 推發 上動參 推動與 推發 推發 推發 推發 推發 推發 推發 推							擇,落實吃				
## At the content of							當季、食在				
第十七週 具備運動 3表現 1音樂 舞門系列動 作展演。 九. 巾彩舞動 (活動 4】「巾舞門」展演 (行為檢核) 類 ()							地的理念。				
第十七週 與健康有 主動參 律動與 作展演。 【活動 4】「巾舞門」展演 行為檢核 態度評量 中樂 九. 巾彩舞 動 和欣賞的 於嘗試 創作舞 合作重組編 基本素養, 的學習 版。 1. 有禮小舞士 五. 巾彩舞 動 促進多元 態度。 感官的發 3c-II- 展在生活 1表現 4. 前弓後箭 STEP. 01 5. 前弓後箭 STEP. 02				健體-E-B3	2c-II-	Ib-II-	1. 能進行巾	貳、運動真快樂	觀察評量	無	
第十七週 貳、運動真 快樂 九. 巾彩舞 動 2 關的感知 與、樂 模仿性 2. 能與同學 (一)請學童一起舞動毛巾做運動。 態度評量				具備運動	3 表現	1 音樂	舞門系列動	九. 巾彩舞動	口頭評量		
第十七週 快樂 九. 巾彩舞 動 2 和欣賞的 於嘗試 創作舞 合作重組編 基本素養, 的學習 蹈。 1. 有禮小舞士 2. 左右開弓 3. 馬步轉體 4. 前弓後箭 STEP. 01 5. 前弓後箭 STEP. 02				與健康有	主動參	律動與	作展演。	【活動 4】「巾舞門」展演	行為檢核		
第十七週 九. 巾彩舞 2 基本素養, 的學習 蹈。 舞。 2. 左右開弓 動 促進多元 態度。 感官的發 3c-II- 4. 前弓後箭 STEP. 01 展在生活 1表現 5. 前弓後箭 STEP. 02		貳、運動真		關的感知	與、樂	模仿性	2. 能與同學	(一)請學童一起舞動毛巾做運動。	態度評量		
九. 巾彩舞 基本素養, 的學習 蹈。 舞。 2. 左右開弓 動 促進多元 態度。 3. 馬步轉體 感官的發 3c-II- 4. 前弓後箭 STEP. 01 展在生活 1表現 5. 前弓後箭 STEP. 02	第上上 囲	快樂	9	和欣賞的	於嘗試	創作舞	合作重組編	1. 有禮小舞士			
感官的發 3c-II- 4. 前弓後箭 STEP. 01 展在生活 1 表現 5. 前弓後箭 STEP. 02	布丁七週 	九. 巾彩舞	<u> </u>	基本素養,	的學習	蹈。	舞。	2. 左右開弓			
展在生活 1 表現 5. 前弓後箭 STEP. 02		動		促進多元	態度。			3. 馬步轉體			
				感官的發	3c-II-			4. 前弓後箭 STEP. 01			
環境中培 聯合性 6.金雞獨立				展在生活	1 表現			5. 前弓後箭 STEP. 02			
				環境中培	聯合性			6. 金雞獨立			

基本的與 數件核 就求 简 就。 8. 雙中姿勢 (二)全鮮東後羅指一個 ending pose。 1 正用 (三)全鮮東後羅指一個 ending pose。 1 正用 (三)李縣原門展演的動作順 戶來 就同 物理行家等。也含展演時面限形及最後的图 散结本動作。 戶。 (三)各排門受難完入復動作順形及最後的图 散结本動作。 2 多載 (三)教師提及 (四)教師提及解析會日比事表現 (三)教師提及 (四)教師引導學童定成活力存標。 1 上海 (四)教師引導學童定成活力存標。 2 多數 (四)教師引導學童定成活力存標。 1 上海 (四)教師引導學童定成活力存標。 2 次數 (五)教師引導學童定成活力存標。 2 次數 (五)教師引導學童定成活力存標。 2 次數 (五)教師引導學童定成活力存標。 2 次國 (五)教師引導學童企成活力存標。 2 次國 (五)教師引導學童企成活力存標。 2 次國 (五)教師引導學會企成活力存標。 2 次國 (五)教師引導學會企成活力存標。 2 次國 (五)教師引導學會企成活力存標。 2 次國 (五)教師引導養 (五)教師引導養 (五)教師引導養者(五)教師引力與 (日)教師引力與											
(二)全幹核表後提出一個 ending pose。				養運動與	動作技			7. 扭轉乾坤			
・ 「中葬門」展演 (一) 毎年間 展演 (一) 毎年間 展演 (一) 毎年間 展演 (一) 毎年間 展演 (一) 毎年間 発達 (一) 毎年間 発達 (一) 毎年間 学 施の (一) 毎年間 学 施の (一) 毎年間 学 施の (一) 毎年間 学 加定 八個動作 順序 後、就問 施達 行練 書、色合展演時 的 厚形及最後 的 関連 競走 東衛 民 (四) 教師總括東陽師 今日 比 事表 現 (五) 教師 引 等 學 重 完成 活力 存 酒 。 本 ・ 従康一 「				健康有關	能。			8. 雙巾齊發			
佐暦-E-C2				的美感體	3d-II-			(二)全舞結束後擺出一個 ending pose。			
其備同理 能的線 化人成变、 智 第 在體育活 略。 如和健康 4d-II-生活中聯 2 李與 於與人互 提高權 (四)教師應結與歸納今日比華表現 (四)教師應結與歸納今日比華表現 (四)教師應結與歸納今日比華表現 (五)教師引導學童完成活力存摺。 (五)教師問題 (四)教師應結與歸納今日比華表現 (四)教師應結與歸納今日比華表現 (五)教師引導學童完成活力存摺。 中, 延興				驗。	1 運用			・「巾舞門」展演			
他人感受, 習 菜 在 總 育 活 略。				健體-E-C2	動作技			(一)每組同學進行討論中舞門展演的動作順			
在體育活 略。				具備同理	能的練			序。			
動和健康 4d-II- 生活中樂 2 多與 於與人互 提高體 例如 数 数 数 数 数 数 数 数 数				他人感受,	習策			(二)各組同學重組完八個動作順序後,就開			
第十八週 金、健康一 把菜 四. 營養補給站 1 (三)教師提醒 (四)教師總結與歸納今日比賽表現 (五)教師引導學童完成活力存摺。 (五)教師引導學童完成活力存摺。 (五)教師計場 (三)教師計場 (五)教師計場 (三)教師養表課程引言 (二)教師養表課程引言 (五)教師書 (五)教師書 (五)教師書 (五				在體育活	略。			始進行練習,包含展演時的隊形及最後的團			
第十八週 か 央 人 互 提高體 動 公平競 適能與 等 並與團 基本運 隊成員合 動能力 作,促進身 的身體 心健康。 活動。 (四)教師引導學童完成活力存摺。 (五)教師引導學童完成活力存摺。 (五)教師引導學童完成活力存摺。 (五)教師引導學童完成活力存摺。 観察評量 無 機器・活動。 (2 種 - E-Al la-II- 具備良好 1 認識 1 食物 養素 的意 內 經 與營養 身體活動 身心健 與營養 義。 [活動2]神寺的食物王國 行為檢核 應度評量 / 行為檢核 整度評量 / 方的習慣, 概念與 和 需 同營養素的 (二)教師指放電子書情境,認識不同營養素 / 以促進身 意義。 以促進身 意義。 よ。 名稱。 名稱:维生素、蛋白質、礦物質、醣類、水、心健全餐 展,並認識 / 一、 以健生素、蛋白質、礦物質、醣類、水、				動和健康	4d-II-			體結束動作。			
カ、公平競 適能與				生活中樂	2 參與			(三)教師提醒			
# ・ 並與图 基本選 下 成員合 動能力 作 ・ 促進身 的身體 心健康。 活動。 一				於與人互	提高體			(四)教師總結與歸納今日比賽表現			
第十八週 「				動、公平競	適能與			(五)教師引導學童完成活力存摺。			
第十八週 作,促進身 心健康。 的身體 心健康。 活動。 畫、健康一把單 觀察評量 無 算體活動身心健與營養義。 與健康生康基本的種類 四.營養補給站 「活動2」神奇的食物王國 (一)教師發表課程引言 (一)教師發表課程引言 (二)教師播放電子書情境,認識不同營養素 以促進身意義。求。 「高的習慣,概念與和需同營養素的 之稱。 (一)教師發表課程引言 (二)教師播放電子書情境,認識不同營養素 及稱:維生素、蛋白質、礦物質、醣類、水、 。 態度評量 2 新統和道不同營養素的 同營養素的 長,並認識 (三)補充活動:認識營養素				爭,並與團	基本運						
				隊成員合	動能力						
# (作,促進身	的身體						
第十八週 具備良好 1 認識 1 食物 養素的意 四.營養補給站 口頭評量 第十八週 中澤 身體活動 身心健 與營養 義。 (活動2】神奇的食物王國 行為檢核 中澤 四.營養補 1 活的習慣, 概念與 和需 同營養素的 (二)教師播放電子書情境,認識不同營養素 態度評量 四.營養補 公健全發 水。 名稱:維生素、蛋白質、礦物質、醣類、水、 水。 心健全發 人心健全發 高、能知道不同營養素的 旧肪。 同營養素的 (三)補充活動:認識營養素				心健康。	活動。						
第十八週 身體活動 身心健 與營養 義。 【活動 2】神奇的食物王國 行為檢核 態度評量 第十八週 中軍 四.營養補 給站 1 「一)教師發表課程引言 (二)教師播放電子書情境,認識不同營養素 名稱:維生素、蛋白質、礦物質、醣類、水、心健全發 展,並認識 人程主發 展,並認識 「一)教師者放電子書情境,認識不同營養素 名稱:維生素、蛋白質、礦物質、醣類、水、同營養素的 (三)補充活動:認識營養素				健體-E-A1	la-II-	Ea-II-	1. 能理解營	壹、健康一把罩	觀察評量	無	
第十八週		把罩四.營養補		具備良好	1 認識	1 食物	養素的意	四. 營養補給站	口頭評量		
第十八週 把罩 四. 營養補 1 與健康生 康基本 的種類 2. 能知道不 (一)教師發表課程引言 (二)教師播放電子書情境,認識不同營養素 (二)教師播放電子書情境,認識不同營養素 (五)教師撰、正	第十八週			身體活動	身心健	與營養	義。	【活動 2】神奇的食物王國	行為檢核		
第十八週 四. 營養補 以促進身 意義。 求。 同營養素的 (二)教師播放電子書情境,認識不同營養素				與健康生	康基本	的種類	2. 能知道不	(一)教師發表課程引言	態度評量		
出版			1	活的習慣,	概念與	和需	同營養素的	(二)教師播放電子書情境,認識不同營養素			
(2) (2) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4				以促進身	意義。	求。	名稱。	名稱:維生素、蛋白質、礦物質、醣類、水、			
				心健全發			3. 能知道不	脂肪。			
個人特質, 功能。 (四)教師引導學童了解不同食物含有不同營				展,並認識			同營養素的	(三)補充活動:認識營養素			
				個人特質,			功能。	(四)教師引導學童了解不同食物含有不同營		_	

			發展運動			4. 能認識六	養素,營養素能幫助身體維持健康,缺一不			
			與保健的			大類食物所	可,並介紹營養素的種類及功能。			
			潛能。			含的主要誉	1. 水			
						養素。	2. 脂肪			
							3. 醣類			
							4. 蛋白質			
							5. 維生素			
							6. 礦物質			
			健體-E-A3	1d-II-	Ab-II-	1. 能了解毽	貳、運動真快樂	觀察評量	無	
			具備擬定	1 認識	1 體適	子的由來。	十. 踢毽樂趣多	口頭評量		
			基本的運	動作技	能 活	2. 能認識其	【活動 1】有趣的童玩—踢毽子	行為檢核		
			動與保健	能概念	動。	他用腳踢的	(一)準備活動	態度評量		
			計畫及實	與動作	Ic-II-	活動。	1. 暖身+伸展運動			
			作能力,並	練習的	1 民俗	3. 能了解接	2. 教師事先布置體適能活動場地,讓學童繞			
	+ 124+		以創新思	策略。	運動基	毽動作的要	操場跑2圈。			
	貳、運動真		考方式,因	2d-II-	本動作	領與技巧。	3. 體適能活動~繩梯敏捷訓練:			
第十八週	快樂	2	應日常生	2 表現	與 串	4. 能學會接	(二)發展活動			
	十. 踢毽樂		活情境。	觀賞者	接。	毽的基本動	1. 教師說明毽子的由來,教師請學童發表對			
	趣多		健體-E-C3	的角色		作及接毽拳	毽子的了解,並引導閱讀課文內容。			
			具備理解	和責		遊戲。	2. 毽子遊戲~接毽子			
			與關心本	任。			3. 接毽拳			
			土、國際體	3c-II-			(二)歸納總結			
			育與健康	1 表現			【活動 2】踢拐好身手			
			議題的素	聯合性			(一)引起動機			
			養,並認識	動作技			1. 進行暖身+伸展運動、繞操場跑2圈。			

_										
			及包容文	能。			2. 進行體適能活動~繩梯敏捷訓練。			
			化的多元	4d-II-			(二)發展活動			
			性。	2 參與			1. 教師示範踢、拐、踶的基本動作,並讓學童			
				提高體			使用繫繩毽練習。			
				適能與			2. 鼓勵學童努力完成動作,熟練後可嘗試將			
				基本運			繫繩移除,對於未完成動作的學童進行加強			
				動能力			指導。			
				的身體						
				活動。						
			健體-E-A1	1a-II-	Ea-II-	1. 能知道不	壹、健康一把罩	觀察評量	無	
			具備良好	1 認識	1 食物	同營養素的	四. 營養補給站	口頭評量		
			身體活動	身心健	與營養	功能。	【活動 2】神奇的食物王國	行為檢核		
			與健康生	康基本	的種類	2. 能認識六	(五)教師指導學童完成連連看	態度評量		
			活的習慣,	概念與	和需	大類食物所	(六)補充活動:「營養素對對碰」遊戲			
	壹、健康一		以促進身	意義。	求。	含的主要營	(七)教師繼續播放電子書,請學童觀察阿倫			
the 1 1 mm	把罩		心健全發			養素。	的早餐含有哪些主要的營養素?			
第十九週	四.營養補	1	展,並認識			3. 能知道食	(八)教師解說情境圖中食物的對話,說明每			
	給站		個人特質,			物含有分量	種食物除了含有主要營養素之外,還含有其			
			發展運動			較多的主要	他的營養素。			
			與保健的			營養素及分	(九)挑戰時間:請學童將準備好的紙容器拿			
			潛能。			量較少的其	出,並記錄內容物含有哪些成分,讓學童了解			
						他營養素。	每種食物除了主要營養素之外,還含有其他			
							的營養素。			
ks 1 vm	貳、運動真	0	健體-E-A3	2d-II-	Ab-II-	1. 在欣賞及	貳、運動真快樂	觀察評量	無	
第十九週	快樂	2	具備擬定	2 表現	1 體適	觀摩活動	十. 踢毽樂趣多	口頭評量		

	十. 踢毽樂		基本的運	觀賞者	能 活	中,表現出	【活動 2】踢拐好身手	行為檢核		
	趣多		動與保健	的角色	動。	尊重的態	3. 一踢一接	態度評量		
			計畫及實	和責	Ic-II-	度。	4. 連續踢毽			
			作能力,並	任。	1 民俗	2. 能學會踢	(三)我做到了:教師請學童完成課本表格。			
			以創新思	3c-II-	運動基	毽基本動作	(四)歸納總結			
			考方式,因	1 表現	本動作	與踢毽遊戲	【活動 3】腳上功夫			
			應日常生	聯合性	與串	的動作技	(一)準備活動			
			活情境。	動作技	接。	巧。	1. 暖身+伸展運動。			
			健體-E-C3	能。		3. 能學會踢	2. 教師布置體適能活動場地,讓學童進行訓			
			具備理解	4d-II-		毽的動作技	練。			
			與關心本	2 參與		巧,並應用	3. 體適能活動~繩梯敏捷訓練			
			土、國際體	提高體		於遊戲活動	(二)發展活動			
			育與健康	適能與		中。	1. 高高在上			
			議題的素	基本運		4. 能主動參	2. 高手過招			
			養,並認識	動能力		與踢毽活				
			及包容文	的身體		動,增進身				
			化的多元	活動。		體基本運動				
			性。			能力,培養				
						運動習慣。				
			健體-E-A1	1a-II-	Ea-II-	1. 能了解	壹、健康一把罩	觀察評量	無	
	壹、健康一		具備良好	2 了解	2 飲食	「我的餐	四. 營養補給站	口頭評量		
第一 上畑	把罩	1	身體活動	促進健	搭配、	盤」六句口	【活動 3】請你跟我這樣吃	行為檢核		
第二十週	四. 營養補	1	與健康生	康生活	攝取量	訣可以幫助	(一)教師引言:怎麼吃才能達到飲食均衡,讓	態度評量		
	給站		活的習慣,	的方	與家庭	飲食搭配及	我們一起學習「我的餐盤」六句口訣。			
			以促進身	法。	飲食型	取用適當的	(二)我的餐盤	_	_	_

			心健全發	4a-11-	態。與	食物比例。	1. 六句口訣:每天早晚一杯奶,每餐水果拳頭			
			展,並認識	2 展現	營養的	2. 能利用	大,菜比水果多一點,飯跟蔬菜一樣多,豆魚			
			個人特質,	促進健	種類和	「我的餐	蛋肉一掌心,堅果種子一茶匙。			
			發展運動	康的行	需求。	盤」六句口	2. 看影片分組練唱			
			與保健的	為。		訣自我檢核	(三)教師歸納:應均衡攝取六大類食物。			
			潛能。			是否達到營	(四)活力存摺			
						養均衡。	1. 飲食均衡小達人: 教師說明三餐營養均衡			
						3. 能認識家	是很重要的事情,請學童運用「我的餐盤」六			
						鄉在地生產	句口訣選擇食物,將代號填入右側餐盤中,搭			
						的蔬果。	配出自己的一日三餐。			
							2. 認識在地生產的蔬果			
			健體-E-A3	3c-II-	Ab-II-	1. 能學會踢	貳、運動真快樂	觀察評量	無	
			具備擬定	1 表現	1 體適	毽的動作技	十. 踢毽樂趣多	口頭評量		
			基本的運	聯合性	能 活	巧,並應用	【活動 3】腳上功夫	行為檢核		
			動與保健	動作技	動。	於遊戲活動	3. 踢毽入洞	態度評量		
			計畫及實	能。	Ic-II-	中。	(三)綜合活動:踢準比賽			
	貳、運動真		作能力,並	4d-II-	1 民俗	2. 能主動參	【活動 4】創意小玩家			
hts I was	快樂		以創新思	2 參與	運動基	與踢毽活	(一)準備活動			
第二十週	十. 踢毽樂	2	考方式,因	提高體	本動作	動,增進身	1. 暖身+伸展運動。			
	趣多		應日常生	適能與	與串	體基本運動	2. 教師布置體適能活動場地。			
			活情境。	基本運	接。	能力,培養	3. 體適能活動~繩梯敏捷訓練			
			健體-E-C3	動能力		運動習慣。	(二)發展活動			
			具備理解	的身體			1. 默契十足			
			與關心本	活動。			2. 你來我往			
			土、國際體				(三)完成我做到了:教師請學童完成課本表			

育與健康	格。	
議題的素	(四)教師引導學童完成活力存摺。	
養,並認識	(五)綜合活動	
及包容文		
化的多元		
性。		

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□(____年級和____年級) 否☑

教材版本	南一版第六冊	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節
	1. 能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。		
	2. 能知道正確的用電及用火常識。		
	3. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫。		
	4. 能善用媒體或網站資訊識讀與健康有關的流言及	假新聞。	
	5. 能了解社區藥局的功能。		
	6. 能認識防治登革熱的方法。		
	7. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方	法。	
課程目標	8. 能養成騎自行車及跑、走動作練習的習慣,提升	心肺功能,增進健康體適能。	
	9. 能展現出動物特徵動作,並與音樂節奏結合,完	成動物嘉年華會展演活動。	
	10. 能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作	۰	
	11. 能認識單槓運動的握法及運動方式。		
	12. 能學會桌球的技巧及比賽規則,以精進桌球技能	能。	
	13. 能在安排的情境演練下,做出相對應護身倒法的	的動作反應。	
	14. 能學會接力、過彎跑步的動作要領。		
	15. 能知道擊地傳球、高飛傳接球及對牆擊球的技工	5 ·	

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	學習表現	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	規劃 (無則免)
			健體-E-A1	1a- II -	Aa- II -	1. 能知道人	壹、健康齊步走	觀察評量	◎生命教育	
			具備良好	1 認識	1 生長	的成長發育	單元一、成長加油站	口頭評量	生 E2 理	
			身體活動	身心健	發育的	速度有個別	【活動 1】我的成長	行為檢核	解人的身體 與 心 理 面	
			與健康生	康基本	意義與	差異。	(一)討論時間:請學童觀察荳荳排隊的情形。	態度評量	向。	
			活的習慣,	概念與	成長個	2. 能知道自	1. 荳荳遇到什麼問題?			
			以促進身	意義。	別 差	己身高體重	2. 為什麼按照身高排隊時,荳荳會越排越後			
			心健全發		異。	的變化。	面?			
			展,並認識				3. 荳荳心裡有什麼想法?			
			個人特質,				(二)照片分享			
	壹、健康齊		發展運動				(三)師生共同歸納:可以從身體成長及自己			
/ci viii	步走	1	與保健的				會做更多事知道自己正在長大。			
第一週	一. 成長加	1	潛能。				(四)遊戲時間:蘿蔔蹲			
	油站		健體-E-A3				(五)完成成長紀錄			
			具備擬定				(六)師生共同歸納:每個人的成長速度不同,			
			基本的運				要養成良好的生活習慣,讓身體健康成長。			
			動與保健							
			計畫及實							
			作能力,並							
			以創新思							
			考方式,因							
			應日常生							
			活情境。							

			健 體 -E-A1	2d− II −	Аb− П −	1. 能說出騎	貳、運動樂無窮	觀察評量	無	
			具備良好	1 描述	1 體適	自行車及	單元五、愛運動也愛環保	口頭評量		
			身體活動	參與身	能 活	跑、走運動	【活動1】假日休閒趣	行為檢核		
			與健康生	體活動	動。	的基本動作	(一)準備活動:教師說明休閒運動逐漸受到	態度評量		
			活的習慣,	的 感	Cd- II -	及益處。	國人的重視。			
			以促進身	覺。	1户外	2. 能安全的	(二)發展活動			
			心健全發	3d-II -	休閒運	騎自行車,	1. 說一說, 曾經與家人一起路跑、健行及騎自			
			展,並認識	1 運 用	動基本	並應用於生	行車的經驗及感覺。			
			個人特質,	動作技	技能。	活中。	2. 透過提問、討論與分享,了解學童假日參與			
			發展運動	能的練		3. 能快樂的	的休閒運動,並引導學童說出休閒運動對身			
	貳、運動樂		與保健的	習策		從事騎自行	體有什麼益處。			
	無窮		潛能。	略。		車。	(三)教師歸納:與家人共同從事休閒活動,可			
第一週	五、愛運動	2		4d- II -		4. 能養成騎	以增進家人交流的機會。			
	也愛環保			1 培養		自行車的習	【活動 2】鐵馬小達人			
	也友欢你			規律運		慣,提升心	(一)準備活動			
				動的習		肺功能,增	1. 教師詢問學童會不會騎自行車?			
				慣並分		進健康體適	2. 騎自行車的優點。			
				享身體		能。	3. 討論與分享:騎自行車時需要哪些安全配			
				活動的			備?			
				益處。			4. 騎自行車的安全注意事項。			
							(二)發展活動:一起來學騎自行車			
							1. 牽車走路			
							2. 上車			
							3. 滑行			
							4. 平衡			

							5. 踩踏板			
							(三)綜合活動:鐵馬闖關			
							1. 直線前進			
							2.8形路障			
							3. 分組操作			
							(四)教師歸納:鼓勵學童利用假日與家人一			
							同享受鐵馬自由行的樂趣。			
			健體-E-A1	2a-II-	Aa-II-	1. 能知道人	壹、健康齊步走	觀察評量	◎生命教育	
			具備良好	1 覺察	1 生長	的成長發育	單元一、成長加油站	口頭評量	生 E2 理解	
			身體活動	健康受	發育的	速度有個別	【活動 2】成長萬事通	行為檢核	人的身體與	
			與健康生	到 個	意義與	差異。	(一)教師播放電子書情境圖,請學童觀察並	態度評量	心理面向。	
			活的習慣,	人、家	成長個	2. 能知道影	討論。			
			以促進身	庭、學	別 差	響生長發育	1. 荳荳發現了什麼事?			
			心健全發	校等因	異。	的因素。	2. 為什麼琪琪長得比同學高?琪琪的爸媽長			
	壹、健康齊		展,並認識	素之影			得高,會影響琪琪的身高嗎?			
the sum	步走	•	個人特質,	響。			3. 爸媽長得高,孩子也會長得高嗎?			
第二週	一. 成長加	1	發展運動				(二)討論時間:除了遺傳,還有什麼因素會影			
	油站		與保健的				響身體的生長發育呢?			
			潛能。				(1)遺傳			
			健體-E-A3				(2)運動			
			具備擬定				(3)營養			
			基本的運				(4)睡眠			
			動與保健				(5)其他:環境、氣候等因素。			
			計畫及實				(三)如何幫助身體生長發育?			
			作能力,並							

			以考應活情體具身的 制力工常。 是Al 是Al 好動山	1c-Ⅱ- 1 認識 身體活	能活	的基本動作	單元五、愛運動也愛環保 【活動 3】走走跑跑真有趣	觀察評量口頭評量行為檢核	無	
第二週	貳 無 五 也 靈子 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要	2	與活以心展個發與潛健的促健,人展保保能 進全認質運健。	動作能 3d 1 動能習略 4d 1 規動的 。 II 用技練策 — 養運習	動 Ga-Ⅱ 與 間 的 戲 · □ □ 跳 進 擲 遊	練習的習慣,提升心	 (二)發展活動 (是跑動作 迎走間歇練習 	態度 評量		
第三週	壹、健康齊	1	健體-E-A1	價 享 動 益 益 La-II-	Aa-II-	1. 能知道人	壹、健康齊步走	觀察評量	◎生命教育	

_									
	步走	具備良好	1 認識	1 生長	的成長發育	單元一、成長加油站	口頭評量	生 E2 理解	
	一. 成長加	身體活動	身心健	發育的	速度有個別	【活動 2】成長萬事通	行為檢核	人的身體與	
	油站	與健康生	康基本	意義與	差異。	(一)教師播放電子書情境圖,請學童觀察並	態度評量	心理面向。	
		活的習慣,	概念與	成長個	2. 能知道影	討論。			
		以促進身	意義。	別 差	響生長發育	1. 荳荳發現了什麼事?			
		心健全發	2a-II-	異。	的因素。	2. 為什麼琪琪長得比同學高?琪琪的爸媽長			
		展,並認識	1 覺察	Aa-II-	3. 能知道人	得高,會影響琪琪的身高嗎?			
		個人特質,	健康受	2 人生	生各階段發	3. 爸媽長得高,孩子也會長得高嗎?			
		發展運動	到 個	各階段	展的特徵。	(二)討論時間:除了遺傳,還有什麼因素會影			
		與保健的	人、家	發展的	4. 能知道家	響身體的生長發育呢?			
		潛能。	庭、學	順序與	人所處的人	(1)遺傳			
		健體-E-A3	校等因	感受。	生階段。	(2)運動			
		具備擬定	素之影			(3)營養			
		基本的運	響。			(4)睡眠			
		動與保健				(5)其他:環境、氣候等因素。			
		計畫及實				(三)如何幫助身體生長發育?			
		作能力,並				【活動 3】人生階段知多少			
		以創新思				(一)教師播放電子書情境圖,並請學童回答			
		考方式,因				以下問題。			
		應日常生				1. 不同人生階段是什麼意思?			
		活情境。				2. 人的一生會經歷哪些人生階段?			
						3. 你和同學處於同一個人生階段呢?			
						4. 你和老師處於同一個人生階段嗎?			
						(二)教師以荳荳一家舉例,說明人的一生分			
			_			為五種階段。			

F.										
							1. 嬰幼兒期			
							2. 兒童期			
							3. 青春期			
							4. 成年期			
							5. 老年期			
							(三)人生階段對對碰:請學童分享自己和家			
							人近期的照片,根據不同人生階段的特徵,發			
							表自己和家人各處於哪一個人生階段,各有			
							什麼發展的特徵?			
							(四)師生共同歸納			
			健體-E-A1	1c- II -	Ab− II −	1. 能 說 出	貳、運動樂無窮	觀察評量	無	
			具備良好	1 認識	1 體適	跑、走運動	單元五、愛運動也愛環保	口頭評量		
			身體活動	身體活	能 活	的基本動作	【活動 3】走走跑跑真有趣	行為檢核		
			與健康生	動的動	動。	及益處。	(一)準備活動	態度評量		
	h		活的習慣,	作 技	Ga- II -	2. 能做出正	1. 暖身運動			
	貳、運動樂		以促進身	能。	1 跑、跳	確的跑、走	2. 慢跑熱身			
	無窮		心健全發	2c- II -	與行進	動作,並應	(二)發展活動			
第三週	五、愛運動	2	展,並認識	3表現	間投擲	用於生活	1. 慢跑動作			
	也愛環保		個人特質,	主動參	的 遊	中。	2. 跑走間歇練習			
	六、舞動精		發展運動	與、樂	戲。	3. 能養成	3. 活動後教師引導學童做討論並分享,跑走			
	<u>靈</u>		與保健的	於嘗試	Ib- II -	跑、走練習	間歇練習後及跑步前後身體的感覺。			
			潛能。	的學習	1 音樂	的習慣,提	(三)綜合活動:讓學童發表實施慢跑運動後			
			健體-E-B3	態度。	律動與	升心肺功	感想。			
			具備運動	3d-II -	模仿性	能,增進健	【活動 4】團體跑走練習			
			與健康有	1 運 用	創作舞	康體適能。	(一)準備活動			

	關的感知	動作技	蹈。	4. 能說出從	1. 引起動機:播放臺灣或世界六大馬拉松賽		
	和欣賞的	能的練		事休閒運動	事相關訊息。		
	基本素養,	習策		的好處。	2. 暖身運動		
	促進多元	略。		5. 能養成騎	3. 學童布置場地		
	感官的發	4d- II -		自行車及	(二)發展活動:練習和體驗 800 公尺耐力跑、		
	展在生活	1 培養		跑、走動作	走。		
	環境中培	規律運		練習的習	(三)綜合活動		
	養運動與	動的習		慣,提升心	1. 討論與分享:說出體驗迷你馬拉松的心得		
	健康有關	慣並分		肺功能,增	與感受。		
	的美感體	享身體		進健康體適	2. 重點歸納		
	驗。	活動的		能。	【活動 5】環保休閒運動		
	健體-E-C2	益處。		6. 能認識多	(一)引起動機:教師說明利用下課時間進行		
	具備同理			種動物的形	簡易的運動,可以強健體魄,提升下堂課的專		
	他人感受,			態及其移動	注力以及整體學習力。		
	在體育活			方式。	(二)發展活動		
	動和健康			7. 能欣賞並	1. 運動做環保		
	生活中樂			觀察同伴的	2. 活力存摺: 教師引導學童回顧本單元的課		
	於與人互			動作創作。	程學習,進行課本的自我檢測。		
	動、公平競				(三)教師歸納:養成規律運動的好習慣,不僅		
	爭,並與團				能強健體魄,增進身體抵抗力,也能舒展身		
	隊成員合				い。。		
	作,促進身				單元六、舞動精靈		
	心健康。				【活動1】動物王國		
					(一)暖身運動		
					(二)教師帶領學童舞動身體、展現肢體律動。		

							(三)請學童依課本中的動物進行模仿、創作。			
			健體-E-A1	1a-II-	Ea-II-	1. 能知道不	壹、健康齊步走	觀察評量	◎生命教育	
			具備良好	2 了解	1 食物	同成長階段	單元一、成長加油站	口頭評量	生 E2 理解	
			身體活動	促進健	與營養	的營養需	【活動 4】飲食建議小百科	行為檢核	人的身體與	
			與健康生	康生活	的種類	求。	(一)分享時間:請學童觀察家人的飲食習慣	態度評量	心理面向。	
			活的習慣,	的方	和需	2. 能關心自	後上臺發表。			
			以促進身	法。	求。	己及家人的	(二)教師提問:觀察家人的飲食習慣,你發現			
			心健全發			飲食習慣。	什麼?不同人生階段的家人,飲食慣和飲食			
			展,並認識			3. 能向家人	需求有什麼不同?			
			個人特質,			宣導健康理	(三)分組討論如何關心家人的飲食需求。			
	壹、健康齊		發展運動			念。	(四)教師播放電子書情境,說明荳荳和家人			
第四週	步走	1	與保健的				處在不同的人生階段,所需的營養也不同。			
700	一. 成長加	1	潛能。				(五)教師補充說明			
	油站		健體-E-A3				(六)討論時間			
			具備擬定				1. 教師提問			
			基本的運				(1)家中主要準備食物的人是誰?			
			動與保健				(2)他要如何為家人準備各種食物,讓家人獲			
			計畫及實				得必需的營養?			
			作能力,並				2. 教師歸納			
			以創新思				(七)教師說明要養成良好的生活習慣,讓身			
			考方式,因				體更健康。			
			應日常生				(八)健康理念宣導			
			活情境。							
第四週	貳、運動樂	2	健體-E-B3	1c- II -	Ib- II -	1. 能了解並	貳、運動樂無窮	觀察評量	無	
71 11 24	無窮	<u> </u>	具備運動	1 認識	1 音樂	說出身體各	單元六、舞動精靈	口頭評量		

	į I									
	六、舞動精		與健康有	身體活	律動與	部位活動的	【活動 2】動物嚇嚇叫	行為檢核		
	<u>靈</u>		關的感知	動的動	模仿性	方法和運	(一)暖身運動	態度評量		
			和欣賞的	作 技	創作舞	用。	(二)強調學童能依課本中的動物形態,進行			
			基本素養,	能。	蹈。	2. 能確實完	模仿及想像。			
			促進多元	2c- II -		成空間元素	1. 驢子			
			感官的發	3 表現		中身體造	2. 會跳舞的烏龜			
			展在生活	主動參		型、大小、高	3. 袋鼠跳跳跳			
			環境中培	與、樂		低水平及路	4. 搖擺的魚			
			養運動與	於嘗試		線軌跡的動	5. 快樂小鳥			
			健康有關	的學習		作探索與創	6. 天鹅舞			
			的美感體	態度。		作。	7. 鴨子逛大街			
			驗。	2d- II −		3. 能確實做	(三)教師將學童分成八組,每一組各扮演、模			
			健 體 -E-C2	1 描述		出身體各部	仿一種動物,然後再進行輪流模仿。			
			具備同理	參與身		位活動的方				
			他人感受,	體活動		法和運用。				
			在體育活	的 感						
			動和健康	覺。						
			生活中樂	3c-II -						
			於與人互	1 表現						
			動、公平競	聯合性						
			爭,並與團	動作技						
			隊成員合	能。						
			作,促進身							
			心健康。							
第五週	壹、健康齊	1	健體-E-A1	3b-II-	Aa-II-	1. 能檢視自	壹、健康齊步走	觀察評量	◎生命教育	

	步走	具備良好	3 運用	1 生長	己在生活能	單元一、成長加油站	口頭評量	生 E2 理解	
	一. 成長加	身體活動	基本的	發育的	力方面有哪	【活動 5】我會做更多事了	行為檢核	人的身體與	
	油站	與健康生	生活技	意義與	些提升。	(一)請學童互相討論:我們在成長時期,除了	態度評量	心理面向。	
		活的習慣,	能,因	成長個	2. 能知道能	身體長大,還可以看到哪些生活能力的提			
		以促進身	應不同	別 差	力的進步也	升?			
		心健全發	的生活	異。	是長大的一	(二)請學童完成自我檢核表			
		展,並認識	情境。	Aa-II-	部分。	(三)大風吹遊戲			
		個人特質,	4a-II-	2 人生	3. 能訂定成	(四)師生共同歸納:每個人都有自己成長的			
		發展運動	2 展現	各階段	長計畫並培	步調,要對自己的成長抱持正面的態度,並與			
		與保健的	促進健	發展的	養良好生活	同學、家人互相關心。			
		潛能。	康的行	順序與	習慣。	(五)請學童完成活力存摺。			
		健體-E-A3	為。	感受。		(六)分享自己的健康計畫			
		具備擬定	4b-II-			(七)完成健康宣言			
		基本的運	1 清楚			(八)師生共同歸納			
		動與保健	說明個						
		計畫及實	人對促						
		作能力,並	進健康						
		以創新思	的立場						
		考方式,因							
		應日常生							
		活情境。							
	貳、運動樂	健體-E-B3	2c- II -	Ib- II -	1. 能了解並	貳、運動樂無窮	觀察評量	無	
第五週	無窮 2	具備運動	3 表現	1 音樂	說出身體各	單元六、舞動精靈	口頭評量		
	六、舞動精	與健康有	主動參	律動與	部位活動的	【活動3】動物歡樂舞	行為檢核		
	靈	關的感知	與、樂	模仿性	方法和運	(一)暖身運動	態度評量		

	和欣賞的	於嘗試	創作舞	用。	(二)學習動物歡樂舞。
	基本素養,	的學習	蹈。	2. 能確實完	1. 魚之舞
	促進多元	態度。		成空間元素	2. 烏拉拉跳
	感官的發	3c-II -		中身體造	3. 小鳥花間飛
	展在生活	1 表現		型、大小、高	4. 袋鼠跳跳跳
	環境中培	聯合性		低水平及路	5. 鴨子逛大街
	養運動與	動作技		線軌跡的動	6. 天鵝旋轉
	健康有關	能。		作探索與創	(三)間奏動作創作:創意發想 GO GO GO
	的美感體	4c-Ⅱ-		作。	(四)回饋與分享
	驗。	2 了解		3. 能確實做	(五)進行表演會時,讓學童培養欣賞及觀察
	健體-E-C2	個人體		出身體各部	的能力。
	具備同理	適能與		位活動的方	(六)教師指導學童進行自我評量,檢視自己
	他人感受,	基本運		法和運用。	的學習成果。
	在體育活	動能力		4. 能認真參	
	動和健康	表現。		與練習,並	
	生活中樂			和他人一同	
	於與人互			合作展演活	
	動、公平競			動。	
	爭,並與團			5. 能展現出	
	隊成員合			動物特徵動	
	作,促進身			作,並與音	
	心健康。			樂節奏結	
				合,完成動	
				物嘉年華會	
				展演活動。	

						6. 課後時間				
						能與家人進				
						行移動或非				
						移動性的肢				
						體動作表				
						現。				
						7. 能主動爭				
						取或參與肢				
						體動作表現				
						的機會,例				
						如參加才藝				
						表演。				
			健體-E-A3	1b- II -	Ba- II -	1. 能認識火	壹、健康齊步走	觀察評量	◎安全教育	
			具備擬定	1 認識	1居家、	災會造成的	單元二、防災應變站	口頭評量	安 E1 了解	
			基本的運	健康技	交通及	災害。	【活動 1】發生火災了	行為檢核	安全教育。	
			動與保健	能和生	戶外環	2. 能了解火	(一)教師播放火災影片,請學童發表災害情	態度評量	安 E4 探討	
			計畫及實	活技能	境的潛	災來臨時的	形及處理的情形,知道每個人都務必具備知		日常生活應	
	壹、健康齊		作能力,並	對健康	在危機	減災整備方	識,才能保障安全。		該注意的安	
第六週	步走	1	以創新思	維護的	與安全	法。	(二)教師請學童閱讀課文後,引導學童回答		全。	
	二、防災應		考方式,因	重 要	須知。		問題。		安 E12 操作	
	變站		應日常生	性。	Ba- II -		1. 發現火災時,爸爸先做什麼?		簡單的急救	
			活情境。		3防火、		2. 報案要撥打幾號?要說明哪些資訊?		項目。	
					防震、		3. 發生火災時,我們可以做哪些事情讓救火		安 E14 知道	
					防颱措		更順利?		通報緊急事	
					施及逃		(三)討論時間		件的方式。	
							ζ-) - 4 · ···· 4 · ·		.,	

					生避難		1. 為什麼發現火災時,要先大聲示警?		◎防災教育	
					基本技		2. 什麼是消防通道?如果消防通道被擋住會		防 E5 不同	
					巧。		發生什麼狀況?		災害發生時	
							3. 火災現場可能還有哪些情況會妨礙救火?		的適當避難	
							4. 為什麼要確認家中人數?		行為。	
							(四)情境演練			
							(五)師生共同歸納:救災行動分秒必爭,每個			
							人都應該提高警覺,成為協助救災的好幫手。			
			健體-E-A1	1c-II-	Ia- II -	1. 認識跳箱	貳、運動樂無窮	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好	1 認識	1滾翻、	運動的跳法	單元七、跳箱真好玩	口頭評量	安 E4 探討	
			身體活動	身體活	支撐、	及運動方	【活動 1】認識跳箱	行為檢核	日常生活應	
			與健康生	動的動	平衡與	式。	(一)準備活動	態度評量	該注意的安	
			活的習慣,	作 技	擺盪動	2. 能和同學	1. 集合學童,布置跳箱場地。		全。	
			以促進身	能。	作。	一起認真進	2. 教師介紹跳箱的組成。		安 E6 了解	
	主 军私 做		心健全發	1d-II-		行各項學習	(二)教師提問學童對跳箱的感覺。		自己的身	
	貳、運動樂		展,並認識	2 描述		活動。	(三)若有學童表示害怕跳箱運動,則可請學		贈。	
第六週	無窮	2	個人特質,	自己或		3. 能做出跳	童說一說害怕的原因,再來討論克服恐懼的			
	七、跳箱真		發展運動	他人動		箱的遊戲動	方法。			
	好玩		與保健的	作技能		作及完成跨	(四)教師歸納:經過本單元循序漸進的練習			
			潛能。	的正確		越跳箱的動	後,可以幫助學童克服恐懼,完成跳箱動作。			
				性。		作。	【活動 2】助跑踏跳板			
				2d-II-			(一)準備活動			
				1 描述			1. 熱身活動			
				參與身			2. 場地布置			
				體活動			(二)發展活動			

				的 感			1. 跨越障礙		
				覺。			2. 踏跳板體驗		
				3c-II-			3. 助跑踏跳		
				1 表現			【活動 3】踏跳板+跳箱練習		
				聯合性			(一)準備活動		
				動作技			1. 熱身活動		
				能。			2. 場地布置		
							(二)發展活動		
							1. 跨越橡皮筋		
							2. 跨越跳箱		
							3. 更上一層樓		
			健體-E-A3	1b-II-	Ba-II-	1. 能了解如	壹、健康齊步走	觀察評量	◎安全教育
			具備擬定	2 辨別	2 灼燙	何處理燒燙	單元二、防災應變站	口頭評量	安 El 了解
			基本的運	生活情	傷、出	傷的傷口。	【活動 2】燒燙傷怎麼辦	行為檢核	安全教育。
			動與保健	境中適	血、扭	2. 能演練燒	(一)教師播放電子書情境圖,詢問學童是否	態度評量	安 E4 探討
			計畫及實	用的健	傷的急	燙傷急救的	有過燒燙傷的經驗,並請學童分享受傷原因		日常生活應
	壹、健康齊		作能力,並	康技能	救處理	步驟。	及處理的經過。		該注意的安
kh i vii	步走	1	以創新思	和生活	方法。	3. 能認識身	(二)教師說明		全。
第七週	二、防災應	1	考方式,因	技能。	Ва- П -	體著火的滅	1. 發生燒燙傷的情形時,應該先做檢查的動		安 E12 操作
	變站		應日常生	2a-II-	3防火、	火方式。	作,後續的傷口護理也相當重要。		簡單的急救
			活情境。	2 注意	防震、		2. 教師請學童閱讀課文後,與學童討論燒燙		項目。
				健康問	防颱措		傷急救的步驟,並以急救箱內的醫材做簡易		安 E14 知道
				題所帶	施及逃		示範。		通報緊急事
				來的威	生避難		3. 教師說明完畢後,請學童兩人一組,輪流演		件的方式。
				脅感與	基本技		練燒燙傷的處理五步驟。		◎防災教育

				嚴重	巧。		(三)師生共同歸納:當燒燙傷發生時,不要慌		防 E5 不同	
				性。	Fb-II-		張,並立即採取「沖、脫、泡、蓋、送」五步		災害發生時	
				3a-II-	3 正確		驟處理。		的適當避難	
				1 演練	就醫習		(四)依據衛生福利部中央健康保險署「燒傷		行為。	
				基本的	慣。		燙傷和化學灼傷」之燒燙傷定義,燒燙傷分為			
				健康技			三種深度。			
				能。			(五)教師說明燒燙傷之日常生活注意事項			
							(六)身體著火怎麼辦:教師說明著火自救的			
							口訣及方法。			
			健體-E-A1	1с- П -	Ia- II -	1. 能和同學	貳、運動樂無窮	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好	1 認識	1滾翻、	一起認真進	單元七、跳箱真好玩	口頭評量	安 E4 探討	
			身體活動	身體活	支撑、	行各項學習	【活動 3】踏跳板+跳箱練習	行為檢核	日常生活應	
			與健康生	動的動	平衡與	活動。	4. 跨越接力	態度評量	該注意的安	
			活的習慣,	作 技	擺盪動	2. 能做出跳	5. 討論活動		全。	
			以促進身	能。	作。	箱的遊戲動	(1)踩踏跳板時,要如何增加彈力?		安 E6 了解	
	貳、運動樂		心健全發	2d- II −		作及完成跨	(2)踩跳板真的能增加彈力嗎?		自己的身	
the	無窮		展,並認識	1 描述		越跳箱的動	(3)跳起來後,身體落下時,雙腳微彎是不是		體。	
第七週	七、跳箱真	2	個人特質,	參與身		作。	比較安全?			
	好玩		發展運動	體活動		3. 能主動協	(4)無法跳高或跳遠時是動作不正確,還是未			
			與保健的	的 感		助同學,並	踩在跳板的正確位置?			
			潛能。	覺。		欣賞同學的	(三)教師歸納: 需踩對位置, 誤踩到旁邊不僅			
				3с- Ⅱ -		優點。	危險,提供的彈力也不夠。			
				1 表現			(六)我做到了:請學童在練習後,看看自己可			
				聯合性			以完成哪些動作。			
				動作技			【活動 4】撐的練習			

				能。			(一)熱身活動			
							(二)發展活動			
							1. 撐爬前進			
							2. 左右撐進			
							3. 左右撐跳			
							4. 原地/分腿撐跳			
							(三)綜合活動:熟悉動作後可連續操作此動			
							作,體驗撐跳跳箱前的感覺。			
			健體-E-A3	1b-II-	Ba-II-	1. 能知道容	壹、健康齊步走	觀察評量	◎安全教育	
			具備擬定	1 認識	1 居	易引發火災	單元二、防災應變站	口頭評量	安 El 了解	
			基本的運	健康技	家、交	的原因。	【活動 3】火災是怎麼發生的	行為檢核	安全教育。	
			動與保健	能和生	通及戶	2. 能辨別避	(一)教師播放電子書中起火點的情境圖,向	態度評量	安 E4 探討	
			計畫及實	活技能	外環境	免發生火災	學童說明每一場火災發生的背後都有其原		日常生活應	
			作能力,並	對健康	的潛在	的行為。	因。		該注意的安	
	大小市 京		以創新思	維護的	危機與	3. 能知道避	(二)教師提問		全。	
	壹、健康齊		考方式,因	重 要	安全須	免火災的方	1. 小吉家發生火災的原因可能是什麼?		安 E12 操作	
第八週	步走	1	應日常生	性。	知。	法。	2. 為什麼廚房容易引發火災?		簡單的急救	
	二、防災應		活情境。	1b-II-	Ba-II-	4. 能知道正	3. 還有哪些情況容易引發火災?		項目。	
	變站			2 辨別	3 防	確的用電及	(三)教師播放電子書情境,請學童觀察並選		安 E14 知道	
				生活情	火、防	用火常識。	出避免引發火災的行為,完成後與同學討論		通報緊急事	
				境中適	震、防		丙種作法可能產生的結果 。		件的方式。	
				用的健	颱措施		(四)教師說明火災會造成人員傷亡及財物損		◎防災教育	
				康技能	及逃生		失,請學童觀察電子書,遇到以下四種情境,		防 E5 不同	
				和生活	避難基		要怎麼做才能避免火災的發生?		災害發生時	
				技能。	本 技		1. 爐火烹調		的適當避難	

				2a-II-	巧。		2. 殘餘的火種未熄滅		行為。	
				2 注意			3. 玩火			
				健康問			4. 電器用品不當使用			
				題所帶			(五)教師補充掃墓及用電安全事項			
				來的威			(六)教師歸納結論:平時要養成安全用火、用			
				脅感與			電習慣,有效防止火災的發生,以確保居家生			
				嚴重			活安全。			
				性。						
			健體-E-A1	1c- II -	Ia- II -	1. 能完成跳	貳、運動樂無窮	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好	1 認識	1滾翻、	箱運動。	單元七、跳箱真好玩	口頭評量	安 E4 探討	
			身體活動	身體活	支撐、	2. 能和同學	【活動 5】撐跳的練習	行為檢核	日常生活應	
			與健康生	動的動	平衡與	一起認真進	(一)熱身活動	態度評量	該注意的安	
			活的習慣,	作 技	擺盪動	行撐跳的學	(二)發展活動		全。	
			以促進身	能。	作。	習活動。	1. 撐坐跳箱上		安 E6 了解	
	貳、運動樂		心健全發	2c- II -		3. 能完成跨	2. 分腿撐跨坐跳箱		自己的身	
	無窮		展,並認識	3表現		越跳箱的動	3. 跳上跳箱		贈。	
第八週	七、跳箱真	2	個人特質,	主動參		作。	(三)綜合活動:在平時多鍛練身體各部位肌			
	好玩		發展運動	與、樂		4. 能主動協	 			
	八、我是單		與保健的	於嘗試		助同學,並	【活動 6】一起來跳箱			
	槓高手		潛能。	的學習		欣賞同學的	(一)熱身活動			
				態度。		優點。	(二)發展活動			
				2d- II -		5. 能落實平	1. 和同學互相觀摩與分享,看看哪些動作還			
				1 描述		時自我身體	需要改進,再多練習幾次。			
				參與身		活動。	2. 分腿跨越跳箱			
				體活動		6. 能認識單	3. 活力存摺			

				的 感		槓運動的握	(三)討論活動			
				覺。		法及運動方	1. 學習過跳箱運動後,還會像第一次時有害			
				3с− П −		式	怕的感受嗎?			
				1 表現		7. 能透過簡	2. 跳箱運動會用到身體的哪些肌力?			
				聯合性		單活動,伸	3. 支撐跳越跳箱的感覺如何?			
				動作技		展身體,熟	4. 從事假日休閒活動時,可以選擇參加哪些			
				能。		悉單槓運	活動?			
				4c-Ⅱ-		動。	(四)請學童分享練習跳箱活動的感受。			
				2 了解		8. 能做出單	單元八、我是單槓高手			
				個人體		槓的遊戲動	【活動 1】好玩的單槓遊戲			
				適能與		作。	(一)準備活動			
				基本運			(二)發展活動:訓練手臂肌耐力			
				動能力			1. 吊單槓夾球耐力賽			
				表現。			2. 槓上接力猜拳			
			健體-E-A3	2a- II -	Ba- II -	1. 能模擬並	壹、健康齊步走	觀察評量	◎安全教育	
			具備擬定	2 注意	1居家、	演練火災來	單元二、防災應變站	口頭評量	安 El 了解	
			基本的運	健康問	交通及	臨時求生避	【活動 4】火場求生小尖兵	行為檢核	安全教育。	
	壹、健康齊		動與保健	題所帶	戶外環	難的方式。	(一)教師提問:是否曾經與家人討論過火災	態度評量	安 E4 探討	
	步走		計畫及實	來的威	境的潛	2. 能實際向	逃生計畫?		日常生活應	
第九週	グ た二、防災應	1	作能力,並	脅感與	在危機	家人提倡家	(二)教師說明規劃逃生計畫的四個要點		該注意的安	
			以創新思	嚴重	與安全	庭逃生計	(三)教師說明「逃生路線規畫」活動		全。	
	變站		考方式,因	性。	須知。	畫。	(四)火場求生避難方法:教師引導學童思考		安 E12 操作	
			應日常生	3a- II -	Ва- П -	3. 能具備在	自己身處火場時,應做哪些應變措施?		簡單的急救	
			活情境。	1 演練	3防火、	火場求生時	(五)教師歸納居家求生守則,說明隨時注意		項目。	
				基本的	防震、	的應變知	居家環境,才能保障生命安全。		安 E14 知道	

				健康技	防颱措	識。	(六)演練時間:每組代表一個家庭,請學童模		通報緊急事	
				能。	施及逃		擬火場逃生的情境,並提醒學童要運用剛才		件的方式。	
				3b- II -	生避難		討論的應變措施。		◎防災教育	
				3 運用	基本技				防 E5 不同	
				基本的	巧。				災害發生時	
				生活技					的適當避難	
				能,因					行為。	
				應不同						
				的生活						
				情境。						
				4a- II -						
				2 展現						
				促進健						
				康的行						
				為。						
			健體-E-A1	1c- II -	Ia- II -	1. 能透過簡	貳、運動樂無窮	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好	1 認識	1滾翻、	單活動,伸	單元八、我是單槓高手	口頭評量	安 E4 探討	
			身體活動	身體活	支撐、	展身體,熟	【活動 1】好玩的單槓遊戲	行為檢核	日常生活應	
	貳、運動樂		與健康生	動的動	平衡與	悉單槓運	3. 試一試,在單槓上攀、吊、盪,看誰最厲害。	態度評量	該注意的安	
第九週	無窮	2	活的習慣,	作 技	擺盪動	動。	(1)毛毛蟲爬樹		全。	
かん型	八、我是單	<u></u>	以促進身	能。	作。	2. 能做出單	(2)猴子爬樹 1		安 E6 了解	
	槓高手		心健全發	2c- II -		槓的遊戲動	(3)猴子爬樹 2		自己的身	
			展,並認識	2 表現		作。	(三)綜合活動:槓上擂臺賽		體。	
			個人特質,	增進團		3. 能和同學	(四)討論活動			
			發展運動	隊 合		一起認真進	1. 進行單槓運動時,雙腳夾球和猜拳時是什			

			與保健的	作、友		行各項學習	麼感覺?身體的哪些部位需要用力?			
			潛能。	善的互		活動。	2. 進行雙手吊握時,感覺輕鬆還是很吃力?			
				動行		4. 能協助別	正握槓和正、反握槓的感覺有何不同?你比			
				為。		人試作動	較喜歡哪種握槓方式?			
				2c- II -		作,並針對	【活動 2】高手過招			
				3 表現		缺點加以改	(一)熱身活動			
				主動參		進。	(二)發展活動			
				與、樂		5. 能做出單	1. 第一式:撐過3關(躍上正撐)			
				於嘗試		槓向前迴環	2. 第二式:掛腹前後擺動			
				的學習		下的動作。				
				態度。						
				3c-II-						
				1 表現						
				聯合性						
				動作技						
				能。						
			健體-E-A3	1b- II -	Ва- Ⅱ -	1. 能了解防	壹、健康齊步走	觀察評量	◎安全教育	
			具備擬定	2 辨別	1居家、	火設備對預	單元二、防災應變站	口頭評量	安 E1 了解	
	土 /4 店 恋		基本的運	生活情	交通及	防火災發生	【活動 5】讓家更安全	行為檢核	安全教育。	
	壹、健康齊		動與保健	境中適	戶外環	的重要性。	(一)教師提問:除了從居家環境注意容易引	態度評量	安 E4 探討	
第十週	步走	1	計畫及實	用的健	境的潛	2. 能於日常	發火災的地點之外,還可以怎麼做?		日常生活應	
	二、防災應		作能力,並	康技能	在危機	生活中做好	(二)討論活動		該注意的安	
	變站		以創新思	和生活	與安全	防災準備,	1. 教師提問:曾經看過哪些防火設備?		全。	
			考方式,因	技能。	須知。	降低災害來	2. 曾經在學校哪些地方看過滅火器呢?知道		安 E12 操作	
			應日常生	3a- II -	Ва- П -	臨時的損	如何使用嗎?		簡單的急救	
		_								

			活情境。	1 演練	3防火、	害。	3. 與學童討論防火設備的功能。		項目。	
				基本的	防震、	3. 能判斷家	4. 教師運用實物、影片或圖片說明滅火器的		安 E14 知道	
				健康技	防颱措	中潛藏危險	操作步驟。		通報緊急事	
				能。	施及逃	的地方。	(三)教師播放電子書,請學童觀察住宅用火		件的方式。	
				4a- II -	生避難		災警報器功能及裝設位置。		◎防災教育	
				1 能於	基本技		(四)教師提問:家中哪些地方適合安裝住警		防 E5 不同	
				日常生	巧。		器?		災害發生時	
				活中,			(五)教師說明住警器可分為偵煙式及定溫式		的適當避難	
				運用健			(六)教師指導學童完成活力存摺		行為。	
				康資訊			(七)教師歸納:平時做好預防火災的準備,當			
				產品與			遇到意外時,就可以把傷害降低。			
				服務。						
				4a- II -						
				2 展現						
				促進健						
				康的行						
				為。						
			健體-E-A1	1d- II -	Ia- II -	1. 能做出單	貳、運動樂無窮	觀察評量	◎安全教育	
	貳、運動樂		具備良好	1 認識	1滾翻、	槓向前迴環	單元八、我是單槓高手	口頭評量	安 E4 探討	
	無窮		身體活動	動作技	支撐、	下的動作。	【活動 2】高手過招	行為檢核	日常生活應	
卷上 :::	八、我是單	9	與健康生	能概念	平衡與	2. 能協助別	3. 第三式:倒掛金鉤(單腳膝鉤掛槓擺盪)	態度評量	該注意的安	
第十週	槓高手	2	活的習慣,	與動作	擺盪動	人試作動	4. 第四式:倒掛後迴旋		全。	
	九、兵乓樂		以促進身	練習的	作。	作,並針對	5. 第五式: 向前迴旋下		安 E6 了解	
	無窮		心健全發	策略。	На- П -	缺點加以改	(三)先在低單槓練習,熟練後可以移到高單		自己的身	
			展,並認識	2d- II -	1 網/	進。	槓練習。		體。	

			個人特質,	1 描述	牆性球	3. 能落實平	(四)教師協助無法完成動作的學童。			
			發展運動	參與身	類運動	時自我身體	(五)分享時間			
			與保健的	體活動	相關的	活動。	1. 與大家分享自己學習單槓運動時的感覺。			
			潛能。	的 感	拋 接	4. 能透過桌	2. 單槓運動最需要運用到身體哪些部位的肌			
				覺。	球、持	球遊戲及活	カ?			
				3с- Ⅱ -	拍 控	動,認識桌	3. 單槓擺盪要利用身體哪些部位的力量來完			
				1 表現	球、擊	球的動作技	成?感覺如何?			
				聯合性	球及拍	能及練習策	4. 請學童分享練習單槓活動的感受。			
				動作技	擊球、	略。	(六)教師引導學童完成活力存摺。			
				能。	傳接球	5. 能遵守活	單元九、乒乓樂無窮			
				4c- II -	之 時	動規則,並	【活動 1】桌球初體驗			
				2 了解	間、空	和同學合作	(一)準備活動			
				個人體	間及人	進行練習。	1. 教師引導學童分享對桌球的了解。			
				適能與	與人、		2. 說明桌球簡史			
				基本運	人與球		(二)發展活動:桌球前導活動			
				動能力	關係攻		1. 單人拋接球			
				表現。	防 概		2. 雙人拋接球			
					念。		3. 旋轉萬花筒			
							(四)分組討論:怎樣能讓下一位同學順利接			
							住球?			
	生 油市市		健體-E-A1	1b-II-	ВЬ- Ⅱ -	※能了解識	壹、健康齊步走	觀察評量	◎家庭教育	
	壹、健康齊		具備良好	2 辨別	1 藥物	別真、假訊	單元三、為健康把關	口頭評量	家 E10 了解	
第十一週	步走	1	身體活動	生活情	對健康	息的方法。	【活動1】吃藥就醫停看聽	行為檢核	影響家庭消	
	三、為健康		與健康生	境中適	的 影		(一)教師提問	態度評量	費的傳播媒	
	把關		活的習慣,	用的健	響、安		1. 阿倫和麥麥都有咳嗽的問題, 他們接收到		體等各種因	

			以促進身	康技能	全用藥		不同訊息,用不同的治療方法,為何結果有所		素。	
			心健全發	和生活	原則與		不同?		家 E13 熟悉	
			展,並認識	技能。	社區藥		2. 家人生病時,是否曾聽信網路訊息或他人		與家庭生活	
			個人特質,		局。		推荐的方式治療?		相關的社區	
			發展運動				(二)教師播放影片,讓學童了解正確的用藥		資源。	
			與保健的				知識。			
			潛能。				(三)教師說明			
			健體-E-B2				1. 網路發達的時代,常有讓人半信半疑的訊			
			具備應用				息,可以利用方法分辨真、假訊息。			
			體育與健				2. 要懂得查證訊息,避免誤信、誤用藥物產生			
			康相關科				不良後果。			
			技及資訊				3. 教師介紹「食藥好文網」網站			
			的基本素				(四)教師歸納			
			養,並理解							
			各類媒體							
			刊載、報導							
			有關體育							
			與健康內							
			容的意義							
			與影響。							
	+ va <		健體-E-C2	1d- II -	На- П -	1. 能透過桌	貳、運動樂無窮	觀察評量	無	
	貳、運動樂		具備同理	1 認識	1 網/	球遊戲及活	單元九、乒乓樂無窮	口頭評量		
第十一週	無窮	2	他人感受,	動作技	牆性球	動,認識桌	【活動 2】乒乓大進擊	行為檢核		
	九、兵乓樂		在體育活	能概念	類運動	球的動作技	(一)準備活動	態度評量		
	無窮		動和健康	與動作	相關的	能及練習策	(二)發展活動			
	ı									

			生活中樂	練習的	拋 接	略。	1. 握拍方式			
			於與人互	策略。	球、持	2. 能遵守活	(1)直拍握法			
			動、公平競	3d-II-	拍 控	動規則,並	(2)横拍握法			
			争,並與團	2 運用	球、擊	和同學合作	2. 球感練習			
			隊成員合	遊戲的	球及拍	進行練習。	(1)停球			
			作,促進身	合作和	擊球、	3. 能學會桌	(2)放球			
			心健康。	競爭策	傳接球	球的技巧及	(3)連續擊球			
				略。	之 時	比賽規則,	(4)正反拍連續擊球			
					間、空	以精進桌球	(5)面壁修練			
					間及人	技能。	(6)連續對牆擊球			
					與人、		(7)自我挑戰:選擇兩項擊球活動,看看可以			
					人與球		連續擊球幾次?			
					關係攻		3. 你來我往			
					防 概		4. 空中擊球手			
					念。		(三)綜合活動:將全班學童兩人分組,進行空			
							中連續對打比賽,看誰連續對打成功的次數			
							最多,多者為優勝。			
							(四)歸納總結			
			健體-E-A1	1b-Ⅱ-	Bb- II -	1. 能善用媒	壹、健康齊步走	觀察評量	◎家庭教育	
	壹、健康齊		具備良好	2 辨 別	1 藥物	體或網站資	單元三、為健康把關	口頭評量	家 E10 了解	
	步走		身體活動	生活情	對健康	訊識讀與健	【活動1】吃藥就醫停看聽	行為檢核	影響家庭消	
第十二週	少 尺 三、為健康	1	與健康生	境中適	的 影	康有關的流	(五)教師指導學童分組討論,試著分辨真、假	態度評量	費的傳播媒	
	把關		活的習慣,	用的健	響、安	言及假新	訊息,並填入自己運用的查核方式。		體等各種因	
	40 liki		以促進身	康技能	全用藥	間。	(六)教師補充說明		素。	
			心健全發	和生活	原則與	2. 平日生病	1. 網路上的假訊息很多,所以我們要懂得查		家 E13 熟悉	

			展,並認識	技能。	社區藥	或用藥時,	證訊息,避免誤信、誤用藥物,產生不良後果。		與家庭生活	
			個人特質,	4a-Ⅱ-	局。	能使用正確	2. 自我檢核: 當我們生病或用藥時, 哪些處理		相關的社區	
			發展運動	1 能於		的方式處	方式是正確的?		資源。	
			與保健的	日常生		理。	(七)師生共同歸納:生病時,除了要找合格醫			
			潛能。	活中,			師外,也要懂得分辨與健康相關的真假訊息,			
			健體-E-B2	運用健			保障自己的健康。			
			具備應用	康資訊						
			體育與健	產品與						
			康相關科	服務。						
			技及資訊							
			的基本素							
			養,並理解							
			各類媒體							
			刊載、報導							
			有關體育							
			與健康內							
			容的意義							
			與影響。							
			健體-E-C2	3d-II -	На- П -	1. 能學會桌	貳、運動樂無窮	觀察評量	無	
	主 雷乱做		具備同理	2 運用	1 網/	球運動的技	單元九、乒乓樂無窮	口頭評量		
	貳、運動樂		他人感受,	遊戲的	牆性球	巧及比賽規	【活動 3】反手推擊	行為檢核		
第十二週	無窮	2	在體育活	合作和	類運動	則,以精進	(一)準備活動	態度評量		
	九、兵兵樂		動和健康	競爭策	相關的	桌球技能。	(二)發展活動			
	無窮		生活中樂	略。	抛 接	2. 能在活動	1. 反手推擊			
			於與人互	4d- II -	球、持	中學習與同	2. 神射手			

-										
			動、公平競	2 參與	拍 控	學互助及彼	3. 你推我擋			
			爭,並與團	提高體	球、擊	此競爭的技	(三)最佳拍檔:下課後和同學練習推擋動作			
			隊成員合	適能與	球及拍	巧。	並記錄。			
			作,促進身	基本運	擊球、		(四)綜合活動:學童動作告一段落後,獎勵動			
			心健康。	動能力	傳接球		作表現優異的同學,並請同學發表感言。			
				的身體	之 時					
				活動。	間、空					
					間及人					
					與人、					
					人與球					
					關係攻					
					防概					
					念。					
			健體-E-A1	2a-II -	ВЬ- Ⅱ -	1. 能認識用	壹、健康齊步走	觀察評量	◎家庭教育	
			具備良好	2注意	1 藥物	藥過敏的六	單元三、為健康把關	口頭評量	家 E10 了解	
			身體活動	健康問	對健康	大徵兆。	【活動 2】用藥過敏	行為檢核	影響家庭消	
			與健康生	題所帶	的 影	2. 能正確處	(一)教師提問	態度評量	費的傳播媒	
	壹、健康齊		活的習慣,	來的威	響、安	理藥物過敏	1. 生病就醫服藥後,你或家人有藥物過敏的		體等各種因	
始 1 一 畑	步走	1	以促進身	脅感與	全用藥	的情況。	經驗嗎?		素。	
第十三週	三、為健康	1	心健全發	嚴重	原則與	3. 日常生活	2. 藥物過敏時,身體會出現什麼狀況?		家 E13 熟悉	
	把關		展,並認識	性。	社區藥	中,能做到	(二)請學童分享用藥後過敏的狀況。		與家庭生活	
			個人特質,	4a-Ⅱ-	局。	預防藥物過	(三)教師展示藥物過敏時可能發生的「疹、		相關的社區	
			發展運動	2 展現		敏的行為。	破、痛、紅、腫、燒」圖示。		資源。	
			與保健的	促進健			(四)教師提問:若出現過敏症狀,要如何處			
			潛能。	康的行			理?			

			健體-E-B2	為。			(五)教師說明用藥過敏應注意事項。			
			具備應用				(六)師生共同歸納:對藥物會過敏的人,吃藥			
			體育與健				後一定要注意身體狀況,學習照顧自己的身			
			康相關科				開始 。			
			技及資訊				(七)情境演練			
			的基本素							
			養,並理解							
			各類媒體							
			刊載、報導							
			有關體育							
			與健康內							
			容的意義							
			與影響。							
			健體-E-A1	1с- Ⅱ -	Bd- II -	1. 能遵守活	貳、運動樂無窮	觀察評量	無	
			具備良好	2 認識	2 技擊	動規則,並	單元九、乒乓樂無窮	口頭評量		
			身體活動	身體活	基本動	和同學合作	【活動 4】桌球神童	行為檢核		
	貳、運動樂		與健康生	動的傷	作。	進行練習。	(一)準備活動:教師蒐集桌球運動資料,介紹	態度評量		
	無窮		活的習慣,	害和防	Ha- II -	2. 能認真參	我國桌球運動的發展及選手,並引導學童發			
第十三週	九、兵乓樂	2	以促進身	護概	1 網/	與學習提升	表最喜歡的桌球選手。			
77 二週	無窮		心健全發	念。	牆性球	體適能,並	(二)發展活動			
	十、我是小		展,並認識	2c- II -	類運動	養成喜愛運	1. 教師播放林昀儒比賽的相關影片。			
	小防衛兵		個人特質,	2 表現	相關的	動的習慣。	2. 引導學童觀察影片中有關運動美的各種			
			發展運動	增進團	拋 接	3. 能辨別身	人、事、物等。			
			與保健的	隊 合	球、持	體重要器官	3. 教師請學童分組,針對蒐集的書報、雜誌報			
			潛能。	作、友	拍 控	部位須加以	導進行小組分享 。			

	健體	<u></u> E−A2	善的互	球、擊	保護。	(三)綜合活動		
	具備	请探索	動行	球及拍	4. 能認識身	1. 分組發表		
	身骨	豐活動	為。	擊球、	體活動的傷	2. 鼓勵學童多利用課餘時間練習桌球運動。		
	與俊	建康生	2c- II -	傳接球	害及防護的	(四)教師引導學童完成活力存摺。		
	活問	問題的	3 表現	之 時	概念。	(五)歸納總結		
	思考	能力,	主動參	間、空	5. 能完成護	單元十、我是小小防衛兵		
	並过	透過體	與、樂	間及人	身倒法的基	【活動 1】跌倒了,怎麼辦?		
	驗與	實踐,	於嘗試	與人、	本動作:跪	(一)教師說明生活中常有危險狀況,要學會		
	處理	里日常	的學習	人與球	姿前撲護身	保護自己。		
	生活	哲中運	態度。	關係攻	倒法。	(二)教師引導學童學習技擊運動的護身倒法		
	動與	具健康	3с- Ⅱ -	防 概		來保護自己。		
	的問	題。	1 表現	念。		【活動 2】學習護身倒法		
	健體	雙 -E-C2	聯合性			(一)準備活動		
	具作	莆同理	動作技			(二)發展活動		
	他人	感受,	能。			1. 跪姿前撲護身倒法		
	在骨	豊育活	4d- II -					
	動禾	口健康	2 參與					
	生活	舌中樂	提高體					
	於與	具人互	適能與					
	動、	公平競	基本運					
	爭,	並與團	動能力					
	隊成	戈員合	的身體					
	作,	促進身	活動。					
	心健	康。						
L	1					I .		

			健體-E-A1	4a- II -	Bb- II -	1. 能了解社	壹、健康齊步走	觀察評量	◎家庭教育	
			具備良好			區藥局的功	單元三、為健康把關	口頭評量	家 E10 了解	
			身體活動	日常生	對健康	能。	【活動 3】藥局服務知多少	行為檢核	影響家庭消	
			與健康生	活中,	的 影	2. 用藥時能	(一)教師介紹社區藥局的功能。	態度評量	費的傳播媒	
			活的習慣,	運用健	響、安	向合格藥師	1. 受理處方箋		體等各種因	
			以促進身	康資訊	全用藥	諮詢,解決	2. 廢棄藥物檢收		素。	
			心健全發	產品與	原則與	用藥疑慮。	3. 用藥諮詢		家 E13 熟悉	
			展,並認識	服務。	社區藥		4. 非處方藥品供應		與家庭生活	
			個人特質,		局。		5. 販售附衛福部許可證的健康食品、醫療級		相關的社區	
			發展運動				口罩、高齡者輔具、銀髮用品、婦嬰用品、美		資源。	
	壹、健康齊		與保健的				妝商品等。			
	步走		潛能。				6. 提供血壓量測服務、菸癮戒治服務、舉辦糖			
第十四週	三、為健康	1	健 體 -E-B2				尿病衛教、反毒講座等。			
	一		具備應用				7. 教師歸納: 社區藥局不單只是調劑、販賣藥			
	40 lak		體育與健				品,更帶給民眾藥事服務與健康守護,是民眾			
			康相關科				用藥的專業據點。			
			技及資訊				(二)請學童發表自己曾經到社區藥局的經			
			的基本素				驗。			
			養,並理解							
			各類媒體							
			刊載、報導							
			有關體育							
			與健康內							
			容的意義							
			與影響。							

使體-E-A1 1c-II- Bd-II- 1. 能辨別身 貳、運動樂無窮 觀察評量 具備良好 1 認識 2 技撃 體重要器官 單元十、我是小小防衛兵 口頭評量	無	
具備良好 1 認識 2 技擊 體重要器官 單元十、我是小小防衛兵 口頭評量		
身體活動 身體活 基本動 部位須加以 【活動 2】學習護身倒法 行為檢核		
與健康生 動的動 作。 保護。 2.後方護身倒法 態度評量		
活的習慣,作 技 2. 能認識身 3. 即刻應變有倒法 1		
以促進身 能。 體活動的傷 (三)教師鼓勵學童分享:		
心健全發 1d- II - 害及防護概 1.學習後方護身倒法的哪個動作最具挑戰		
展,並認識 1 認識 念。 性?請試著跟同學分享。		
個人特質,動作技 3. 能表現出 2. 說說看應用後方護身倒法,即刻做出反應		
發展運動 能概念 主動、樂於 的心得感想。		
與保健的 與動作 嘗試的學習		
貳、運動樂 無智的 無智的 態度。		
第十四週 無窮 2 健體-E-A2 策略。 4. 能完成護		
十、我是小 具備探索 2c-II- 身倒法的基		
小防衛兵 身體活動 3 表現 本動作:後		
與健康生 主動參 方 護 身 倒		
活問題的與、樂法。		
思考能力, 於嘗試 5. 能認真參 5. 能認真參		
並 透 過 體 的學習 與練習並和		
驗與實踐, 態度。 他人一起學		
處理日常 3c-Ⅱ- 習。		
生活中運 1 表現		
動與健康 聯合性		
的問題。 動作技		
能。		

			ム井 団井 □ A 1	1. п	рь п	1 此刀知礼	主. /	舶安证 旦	◎完成业女	
			健 體 -E-A1		Bb− II −	1. 能了解社	壹、健康齊步走	觀察評量	◎家庭教育	
第十五週	壹 步 三 把健康 人名	1	具備良好	2 了 解	1 藥物	區藥局的功	單元三、為健康把關	口頭評量	家 E10 了解	
			身體活動	促進健	對健康	能。	【活動 3】藥局服務知多少	行為檢核	影響家庭消	
			與健康生	康生活	的 影	2. 能認識住	(三)討論時間:請學童討論哪些是社區藥局	態度評量	費的傳播媒	
			活的習慣,	的方	響、安	家附近的社	的正確資訊。		體等各種因	
			以促進身	法。	全用藥	區藥局。	(四)教師指導學童查詢家中附近的藥局是否		素。	
			心健全發	3a-Ⅱ-	原則與	3. 有需求	為健保特約藥局。		家 E13 熟悉	
			展,並認識	2能於	社區藥	時,能到住	(五)社區藥局地圖		與家庭生活	
			個人特質,	生活中	局。	家附近的社	1. 教師引言: 社區藥局是我們生活中不可或		相關的社區	
			發展運動	獨立操		區藥局尋求	缺的資源。		資源。	
			與保健的	作基本		服務。	2. 完成自己的社區地圖			
			潛能。	的健康		4. 能做到生	(六)請學童複習社區藥局的功能。			
			健體-E-B2	技能。		病找醫師、	(七)教師指導學童完成活力存摺。			
			具備應用	4a- II -		用藥找藥師	(八)師生共同歸納:能做到生病找醫師,用藥			
			體育與健	1 能於		的行為。	找藥師,就能為自己的健康把關。			
			康相關科	日常生		5. 能了解正				
			技及資訊	活中,		確就醫及用				
			的基本素	運用健		藥的重要				
			養,並理解	康資訊		性。				
			各類媒體	產品與		14				
			刊載、報導	服務。						
			有關體育							
			與健康內							
			容的意義							
			與影響。							

		健體-E-A1	1c- II -	Bd- II -	1. 能辨別身	貳、運動樂無窮	觀察評量	無	
		具備良好	2 認識	2 技擊	體重要器官	單元十、我是小小防衛兵	口頭評量		
		身體活動	身體活	基本動	部位須加以	【活動 3】左右開「功」	行為檢核		
		與健康生	動的傷	作。	保護。	(一)準備活動	態度評量		
		活的習慣,	害和防		2. 能認識身	(二)發展活動			
		以促進身	護 概		體活動的傷	1. 左右側倒法——臥姿			
		心健全發	念。		害及防護概	2. 左右側倒法——蹲姿			
		展,並認識	1d- II -		念。	3. 即刻應變有倒法 2			
		個人特質,	1 認識		3. 能表現出	(三)綜合活動:教師鼓勵學童說說看,在即刻			
		發展運動	動作技		主動、樂於	應變練習中,是否能俐落的做出護身倒法來			
+ 124 144		與保健的	能概念		嘗試的學習	保護身體的重要部位?請學童彼此分享感			
		潛能。	與動作		態度。	想。			
	2	健 體 -E-A2	練習的		4. 能完成護	【活動 4】我是護身小尖兵			
		具備探索	策略。		身倒法的基	(一)準備活動			
小防衛共		身體活動	2c- II -		本動作:左	(二)發展活動:活動規則說明			
		與健康生	3 表現		右側倒法。	(三)綜合活動:教師指導學童完成活力存摺。			
		活問題的	主動參		5. 能完成技				
		思考能力,	與、樂		擊基本動				
		並透過體	於嘗試		作,並在活				
		驗與實踐,	的學習		動中表現出				
		處理日常	態度。		尊重他人。				
		生活中運	3с− П −		6. 能認真參				
		動與健康	1 表現		與練習並和				
		的問題。	聯合性		他人一起學				
			動作技		習。				
	貳 無 十 小	無窮 2 十、我是小	具身與活以心展個發與潛健具身與活思並驗處生動的 (2) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	具身與活以心展個發與潛健則得過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過	具角體 大	具備良好 2 認識 2 技擊 體重要器官 新位須 以 保護 基本動 的傷 作。 保護 部位須 別 外體 動的傷 作。 2.能認識身 體活動的傷 害 及防護概 心健全發	具備良好 2 認識 2 技擊 體重要器官 第元十、我是小小防衛兵	具備良好 2 認識 2 技藝 體重要器官 單元十、我是小小防衛兵 1 5 4 4 4 5 5 5 6 5 6 5 6 5 6 6 6 6 6 6 6	

				能。		7. 能在安排				
						的情境演練				
						下,做出相				
						對應護身倒				
						法的動作反				
						應。				
						8. 能主動和				
						同學在安全				
						場地練習護				
						身倒法基本				
						動作。				
			健體-E-A1	1a- II -	Ca- II -	1. 能認識自	壹、健康齊步走	觀察評量	◎家庭教育	
			具備良好	2 了解	1 健康	己社區的環	單元四、社區健康 GO	口頭評量	家 E13 熟悉	
			身體活動	促進健	社區的	境。	【活動1】髒亂的社區	行為檢核	與家庭生活	
			與健康生	康生活	意識、	2. 能辨別社	(一)教師播放電子書情境,請學童觀察快樂	態度評量	相關的社區	
			活的習慣,	的方	責任與	區環境中讓	社區目前的環境,並說一說喜歡或是不喜歡		資源。	
	壹、健康齊		以促進身	法。	維護行	人喜歡或厭	這些情況?			
	步走		心健全發	2a- II -	動。	惡的情況。	(二)教師說明維持社區整潔是每個居民都應			
第十六週	四、社區健	1	展,並認識	1 覺察		3. 能知道維	該做的事,提醒學童假日可以和家人一起整			
	康 GO		個人特質,	健康受		持社區環境	理社區,並介紹社區整潔好方法。			
			發展運動	到 個		整潔的好方	(三)教師提問			
			與保健的	人、家		法。	 1. 為什麼要提倡「垃圾不落地」?			
			潛能。	庭、學			2. 亂丟垃圾會有什麼後果?			
			健體-E-C1	校等因			3. 麥麥看到地上的垃圾袋裡有麵包、寶特瓶			
			具備生活	素之影			 及便當紙盒,表示丟垃圾的人可能出現了什			
	I		I	1	ĺ				l	I

			中有關運	響。			麼問題?			
			動與健康							
			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。							
			健體-E-C2	1d- II -	Ga- II -	1. 能學會接	貳、運動樂無窮	觀察評量	無	
			具備同理	1 認識	1 跑、跳	力相關的動	單元十一、齊心協力	口頭評量		
			他人感受,	動作技	與行進	作要領。	【活動 1】接力遊戲	行為檢核		
			在體育活	能概念	間投擲	2. 能和同學	(一)熱身活動	態度評量		
			動和健康	與動作	的 遊	互相合作一	(二)發展活動			
	貳、運動樂		生活中樂	練習的	戲。	起合力完成	1. 繞物接力			
第十六週	無窮	2	於與人互	策略。		接力練習。	2. 穿梭接力			
オーハゼ	十一、齊心	۵	動、公平競	2c- II -		3. 能努力參	3. 接棒怎麼做			
	協力		爭,並與團	2 表現		與並學習接	(三)綜合活動			
			隊成員合	增進團		力及跑步動	1. 請學童輪流分享參與團體接力賽時的感			
			作,促進身	隊 合		作。	受,還沒輪到自己或在交棒給同學後,在場下			
			心健康。	作、友		4. 能知道於	的感覺是什麼?跟自己單獨賽跑有什麼不			
				善的互		活動中如何	同?			
				動行		和他人完成	2. 教師總結強調接力賽不僅僅只有輸贏結			

				為。		接力動作。	果,更在於是否表現出團隊積極合作努力不			
				2d- II -			懈的精神,並針對學童表現給予讚美鼓勵。			
				2 表現			【活動 2】傳接棒練習			
				觀賞者			(一)熱身活動			
				的角色			(二)發展活動			
				和責			1. 傳接棒動作			
				任。			2. 原地傳接練習			
				3d-II -			3. 慢跑傳接			
				1 運用			4. 快跑傳接			
				動作技			(三)綜合活動:鼓勵學童發表心得感想,並嘗			
				能的練			試引導學童自行說出能更有效完成活動的方			
				習策			式及動作。			
				略。						
			健體-E-A1	1a-II-	Ca- II -	1. 能發現垃	壹、健康齊步走	觀察評量	◎家庭教育	
			具備良好	2 了解	1 健康	圾帶來的環	單元四、社區健康 GO	口頭評量	家 E13 熟悉	
			身體活動	促進健	社區的	境及健康問	【活動 1】髒亂的社區	行為檢核	與家庭生活	
			與健康生	康生活	意識、	題並找出解	(四)教師介紹垃圾分類方式	態度評量	相關的社區	
	壹、健康齊		活的習慣,	的方	責任與	決方法。	(五)教師指導學童完成垃圾分類冒險迷宮。		資源。	
<i>к</i> 1 , т	步走	1	以促進身	法。	維護行	2. 能辨別垃	(六)教師指導學童完成「守護地球宣言」,並			
第十七週	四、社區健	1	心健全發	1b-II-	動。	圾分類的方	於日常生活中做到環保愛地球的行為。			
	康 GO		展,並認識	2 辨別		式。	(七)師生共同歸納			
			個人特質,	生活情			1. 應做到垃圾不落地及確實垃圾分類。			
			發展運動	境中適			2. 社區裡的每個人都應該維護社區的環境整			
			與保健的	用的健			潔,讓社區更美好。			
			潛能。	康技能						
			1						1	

										1
			健體-E-C1	和生活						
			具備生活	技能。						
			中有關運							
			動與健康							
			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。							
			健體-E-C2	1d- II -	Ga- II -	1. 能學會過	貳、運動樂無窮	觀察評量	無	
			具備同理	1 認識	1 跑、跳	彎跑步的動	單元十一、齊心協力	口頭評量		
			他人感受,	動作技	與行進	作要領。	【活動 3】30 公尺彎道賽	行為檢核		
			在體育活	能概念	間投擲	2. 能於活動	(一)熱身活動	態度評量		
	貳、運動樂		動和健康	與動作	的 遊	中順利的和	(二)發展活動			
第十七週	無窮	2	生活中樂	練習的	戲。	他人合作完	1.30 公尺彎道賽			
- 第一七週	十一、齊心	2	於與人互	策略。		成接力動	2. 彎道跑姿勢說明			
	協力		動、公平競	4c− II −		作。	(三)我做到了:利用課餘時間和同學互相協			
			爭,並與團	1 了解			助、觀察,記錄下彼此30公尺過彎的秒數,			
			隊成員合	影響運			並持續修正過彎的動作,看看自己是否有進			
			作,促進身	動參與			步。			
			心健康。	的 因			(四)綜合活動			

_									1	1
				素,選			【活動 4】接力賽的規則			
				擇提高			(一)熱身活動			
				體適能			(二)發展活動			
				的運動			1. 認識和練習接力規則			
				計畫與			(1)什麼是接力區?			
				資源。			(2)掉棒時怎麼辦?			
							(3)交棒後怎麼離開跑道?			
							2. 需要觀察的地方			
							(三)綜合活動			
			健體-E-A1	2a- II -	Ca- II -	1. 能了解所	壹、健康齊步走	觀察評量	◎家庭教育	
			具備良好	1 覺察	1 健康	在社區的衛	單元四、社區健康 GO	口頭評量	家 E13 熟悉	
			身體活動	健康受	社區的	生狀況。	【活動 2】防疫小尖兵	行為檢核	與家庭生活	
			與健康生	到 個	意識、	2. 能認識登	(一)請學童觀察里民大會中有哪些關於環境	態度評量	相關的社區	
			活的習慣,	人、家	責任與	革熱的傳染	衛生的意見。		資源。	
			以促進身	庭、學	維護行	途徑。	(二)教師說明登革熱的傳染途徑及特點。			
	壹、健康齊		心健全發	校等因	動。	3. 能認識登	(三)請學童討論登革熱的病媒蚊有幾種,並			
the laws	步走	1	展,並認識	素之影	Fb- II -	革熱的病媒	上網或查閱書籍了解病媒蚊習性,完成課本			
第十八週	四、社區健	1	個人特質,	響。	2 常見	蚊種類及習	評量。			
	康 GO		發展運動	2a- II -	傳染病	性。	1. 埃及斑蚊介紹			
			與保健的	2 注意	預防原	4. 能認識登	2. 白線斑蚊介紹			
			潛能。	健康問	則與自	革熱的症	(四)教師向學童說明登革熱病症及患者注意			
			健體-E-C1	題所帶	我照護	狀。	事項			
			具備生活	來的威	方式。		(五)師生共同歸納			
			中有關運	脅感與						
			動與健康	嚴重						

				l						
			的道德知	性。						
			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。							
			健體-E-A2	1d-II-	Cb-II-	1. 能於活動	貳、運動樂無窮	觀察評量	◎品德教育	
			具備探索	1 認識	1 運動	中順利的和	單元十一、齊心協力	口頭評量	品 E3 溝通	
			身體活動	動作技	安全規	他人合作完	【活動 5】大隊接力賽	行為檢核	合作與和諧	
			與健康生	能概念	則、運	成接力。	(一)熱身活動	態度評量	人際關係。	
			活問題的	與動作	動增進	2. 能理解動	(二)發展活動			
	貳、運動樂		思考能力,	練習的	生長知	作內容,並	1. 將學童分成兩組進行大隊接力比賽。			
	無窮		並透過體	策略。	識。	順暢的完成	2. 兩組進行 PK,並將成績記錄下來。			
た 1 、1 日	十一、齊心	0	驗與實踐,	2c-II-	Ga-II-	相關接力及	3. 觀察學童接力的情形,並將其缺失情形記			
第十八週	協力	2	處理日常	2 表現	1 跑、	跑步動作。	錄下來。			
	十二、閃躲		生活中運	增進團	跳與行	3. 能表現出	4. 小組討論時間			
	高手		動與健康	隊 合	進間投	學習精神,	(三)綜合活動			
			的問題。	作、友	擲的遊	利用時間練	1. 教師引導學童針對接力情形和組員一起討			
			健體-E-C2	善的互	戲。	習改善動作	論,這次比賽的接力棒次是否恰當?接力過			
			具備同理	動 行	Hb-II-	以求進步。	程有哪些需要改進的地方或需要加強默契的			
			他人感受,	為。	1 陣地	4. 能正向樂	地方?			
			在體育活	3d-II-	攻守性	觀的處理接	2. 鼓勵學童針對討論事項,利用下課加以練			

			動和健康	1 運用	球類運	力時可能發	習,在下次練習賽時跑出更好成績。			
			生活中樂	動作技	動相關	生的狀況。	【活動 6】運動家精神			
			於與人互	能的練	的 拍	5. 能知道如	(一)發展活動			
			動、公平競	習 策	球、拋	何進行新式	1. 教師提出比賽時可能遭遇到的情形,並請			
			爭,並與團	略。	接球、	躲避球比	學童討論要如何處理。			
			隊成員合		傳 接	賽。	2. 教師指導學童演練情境,並指導正向樂觀			
			作,促進身		球、擲		的處理方式。			
			心健康。		球及踢		3. 請學童提出並演練可能遇到的情境,討論、			
					球、帶		分享再找出適合的解決方式。			
					球、追		(二)活力存摺:教師引導學童回顧本單元的			
					逐球、		課程學習,協助學童進行課本的自我檢測。			
					停球之		(三)綜合活動			
					時間、		單元十二、閃躲高手			
					空間及		【活動1】躲避球比賽			
					人 與		(一)熱身活動			
					人、人		(二)發展活動			
					與球關		1. 躲避球體驗			
					係攻防		2. 教師簡述躲避球比賽重點:場所、人員、規			
					概念。		則。			
							(三)教師提問相關躲避球比賽進行的方式。			
			健體-E-A1	1a- II -	Fb- II -	1. 能認識防	壹、健康齊步走	觀察評量	◎家庭教育	
	壹、健康齊 步走		具備良好	2 了解	2 常見	治登革熱的	單元四、社區健康 GO	口頭評量	家 E13 熟悉	
第十九週	四、社區健	1	身體活動	促進健	傳染病	方法。	【活動 2】防疫小尖兵	行為檢核	與家庭生活	
	康 GO		與健康生	康生活	預防原	2. 能知道清	(六)教師播放電子書情境圖,說明了解登革	態度評量	相關的社區	
	/永 UU		活的習慣,	的方	則與自	除病媒蚊孳	熱的症狀及傳染途徑後,接下來就要實際在		資源。	

以從定身 孫。 心健全營 指。 П。 П。 表述 法。 从,並認識 1 認識 健療技 保产						
展、並高減 2. 施了解老 2. 请学童計論選者哪些防治登華熱的方法、		以促進身	法。	我照護	生源的方	生活中做到防治登革熱的行為。
個人特質, 健康技		心健全發	1b- II -	方式。	法。	1. 防止登革熱的方法有哪些呢?
安展運動 能和生 與保健的 活技能 對健康 (健性-F-CI 排護的 吳德生活 安 妻 中有關運 性 物與健康 (1)想要選發革熟消失無敵,我們應該怎麼 做? (2)你了解要怎樣清除學生源的方法並請學童上臺 演練是 與所帶 理解並 遭 守相關的 這德規範, 服 重 作為 (七) 問題對論 (七) 財職對者。 (七) 問題對論 (1) 家中和學校有沒有出現過老底呢? (七) 問題對論 (七) 財職對一次 (七) 問題對論 (七) 財職對一次 (七) (九) (五)		展,並認識	1 認識		3. 能了解老	2. 請學童討論還有哪些防治登革熱的方法,
		個人特質,	健康技		鼠對健康所	寫在課本中並和同學分享。
潛能。 對健康 4.能認識防 常整理居家環境,外出時也要假好防紋措施。		發展運動	能和生		带來的威	3. 教師總結:臺灣的夏季潮溼悶熱,是登革熱
使體-E-CI 維護的		與保健的	活技能		脅。	的流行期間,為了杜絕病媒蚊孳生,務必要時
具備生活 重 要		潛能。	對健康		4. 能認識防	常整理居家環境,外出時也要做好防蚊措施。
中有關選性。 動與健康 2a-II- 的道德知 2 注意 議與是非健康問 判斷能力,題所帶 理解並遵 來的成 守相關的 道德規範, 嚴 重 性。 1.家中和學校有沒有出現過老鼠呢? 2.如果你看到老鼠在家裡跑來跑去,你會有 什麼感受? 3.老鼠還有什麼讓人不喜歡的習性? 4.教師說明老鼠進屋後的清理注意事項 (九)教師說明老鼠進屋後的清理注意事項 (九)教師引導學童討論其他避免老鼠八侵的 方法。		健體-E-C1	維護的		治老鼠的方	4. 問題討論
動與健康 2a-II- 的 道德知 2 注意		具備生活	重 要		法。	(1)想要讓登革熱消失無蹤,我們應該怎麼
的道德知 2 注意 演練。 5. 教師說明清除孽生源的方法並請學童上臺 演練。 4. 教師提醒學童檢查居家環境是否有孽生源 存在。 (七)問題討論。 道德規範, 嚴 重 培養公民 性。 意識,關懷 社會。 1. 家中和學校有沒有出現過老鼠呢? 2. 如果你看到老鼠在家裡跑來跑去,你會有 什麼感受? 3. 老鼠還有什麼讓人不喜歡的習性? 4. 教師說明老鼠身上可能帶有的病菌 (八)教師說明老鼠進屋後的清理注意事項 (九)教師引導學童討論其他避免老鼠入侵的 方法。		中有關運	性。			做?
議與是非 判斷能力, 理解並遵 守相關的 道德規範, 嚴 重 培養公民 性。 意識,關懷 社會。 (本)問題討論。 1.家中和學校有沒有出現過老鼠呢? 2.如果你看到老鼠在家裡跑來跑去,你會有 什麼感受? 3.老鼠還有什麼讓人不喜歡的習性? 4.教師說明老鼠身上可能帶有的病菌 (八)教師說明老鼠進屋後的清理注意事項 (九)教師引導學童討論其他避免老鼠入侵的 方法。		動與健康	2a- II -			(2)你了解要怎樣清除孳生源嗎?
判斷能力, 理解並選來的威 守相關的 道德規範, 嚴重 性。		的道德知	2 注意			5. 教師說明清除孳生源的方法並請學童上臺
理解並遵 來的成 守祖關的 脅感與 道德規範, 嚴 重 1.家中和學校有沒有出現過老鼠呢? 2.如果你看到老鼠在家裡跑來跑去,你會有意識,關懷 社會。 3.老鼠還有什麼讓人不喜歡的習性? 4.教師說明老鼠身上可能帶有的病菌 (八)教師說明老鼠進屋後的清理注意事項 (九)教師引導學童討論其他避免老鼠入侵的 方法。		識與是非	健康問			演練。
守相關的 道德規範, 嚴重 培養公民 意識,關懷 社會。 (七)問題討論。 1.家中和學校有沒有出現過老鼠呢? 2.如果你看到老鼠在家裡跑來跑去,你會有 什麼感受? 3.老鼠還有什麼讓人不喜歡的習性? 4.教師說明老鼠身上可能帶有的病菌 (八)教師說明老鼠進屋後的清理注意事項 (九)教師引導學童討論其他避免老鼠入侵的 方法。		判斷能力,	題所帶			6. 教師提醒學童檢查居家環境是否有孳生源
道德規範, 嚴 重 性。		理解並遵	來的威			存在。
培養公民 性。		守相關的	脅感與			(七)問題討論。
意識,關懷 社會。 社會。 (八)教師說明老鼠身上可能帶有的病菌 (八)教師說明老鼠進屋後的清理注意事項 (九)教師引導學童討論其他避免老鼠入侵的 方法。		道德規範,	嚴重			1. 家中和學校有沒有出現過老鼠呢?
 社會。 3. 老鼠還有什麼讓人不喜歡的習性? 4. 教師說明老鼠身上可能帶有的病菌 (八)教師說明老鼠進屋後的清理注意事項 (九)教師引導學童討論其他避免老鼠入侵的方法。 		培養公民	性。			2. 如果你看到老鼠在家裡跑來跑去,你會有
4. 教師說明老鼠身上可能帶有的病菌 (八)教師說明老鼠進屋後的清理注意事項 (九)教師引導學童討論其他避免老鼠入侵的 方法。		意識,關懷				什麼感受?
(八)教師說明老鼠進屋後的清理注意事項 (九)教師引導學童討論其他避免老鼠入侵的 方法。		社會。				3. 老鼠還有什麼讓人不喜歡的習性?
(九)教師引導學童討論其他避免老鼠入侵的方法。						4. 教師說明老鼠身上可能帶有的病菌
方法。						(八)教師說明老鼠進屋後的清理注意事項
						(九)教師引導學童討論其他避免老鼠入侵的
(十)師生共同歸納:消滅老鼠有方法,最重要						方法。
						(十)師生共同歸納:消滅老鼠有方法,最重要

							的是保持居家環境衛生。			
			健體-E-A2	1d-Ⅱ-	Нb− П −	1. 能知道躲	貳、運動樂無窮	觀察評量	◎品德教育	
			具備探索	2 描 述	1 陣地	避球的閃躲	單元十二、閃躲高手	口頭評量	品 E3 溝通	
			身體活動	自己或	攻守性	技巧。	【活動 2】閃躲高手	行為檢核	合作與和諧	
			與健康生	他人動	球類運	2. 能努力學	(一)熱身活動	態度評量	人際關係。	
			活問題的	作技能	動相關	習閃躲技	(二)發展活動			
			思考能力,	的正確	的 拍	巧。	1. 急蹲			
			並透過體	性。	球、拋	3. 能和他人	2. 快跳			
			驗與實踐,	2c- II -	接球、	合作進行閃	3. 左右側躲			
			處理日常	3表現	傳 接	躲技巧。	4. 敏捷身手			
			生活中運	主動參	球、擲	4. 能表現	5. 教師記錄學童闖關經過,指出學童可改進			
	貳、運動樂		動與健康	與、樂	球及踢	出學習精	的地方。			
第十九週	無窮	2	的問題。	於嘗試	球、帯	神,利用課	6. 再次分組進行闖關活動,請一組學童在旁			
791九週	十二、閃躲	2		的學習	球、追	間練習閃躲	觀察動作後記錄下來,一組闖關,以觀察到的			
	高手			態度。	逐球、	動作,以求	情形和同學互相討論。			
				3c-II -	停球之	進步。	(三)綜合活動			
				1表現	時間、		【活動 3】你丢我閃			
				聯合性	空間及		(一)熱身準備			
				動作技	人與		(二)發展活動			
				能。	人、人		1. 你丢我閃			
				3d- II -	與球關		2. 兩面夾攻			
				1 運用	係攻防		3. 槍林彈雨			
				動作技	概念。		(三)綜合活動			
				能的練						
				習策						

				略。					
			健體-E-A1	1a- II -	Ca- II -	1. 能了解參	壹、健康齊步走	觀察評量	◎家庭教育
			具備良好	2 了解	1 健康	與社區活	單元四、社區健康 GO	口頭評量	家 E13 熟悉
			身體活動	促進健	社區的	動,維持社	【活動 3】社區動起來	行為檢核	與家庭生活
			與健康生	康生活	意識、	區環境整	(一)教師說明社區居民共同維護環境原則。	態度評量	相關的社區
			活的習慣,	的方	責任與	潔,是自己	(二)請學童觀察里長帶里民清理的社區區域		資源。
			以促進身	法。	維護行	的社會責任	還有哪些?		
			心健全發	4a- II -	動。	和義務。	(三)師生共同歸納:社區居民應負起社會責		
			展,並認識	2 展現		2. 能清潔並	任和義務,讓社區安全又乾淨。		
			個人特質,	促進健		維持居家環	(四)教師指導學童完成活力存摺		
			發展運動	康的行		境的衛生。	(五)補充活動:○×大考驗		
	壹、健康齊		與保健的	為。					
第二十週	步走	1	潛能。						
71-1-2	四、社區健	1	健體-E-C1						
	康 GO		具備生活						
			中有關運						
			動與健康						
			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。						
			健體-E-A2	2c- II -	Cb-II-	1. 能知道擊	貳、運動樂無窮	觀察評量	◎品德教育
			具備探索	1 遵 守	1 運動	地傳球、高	單元十二、閃躲高手	口頭評量	品 E3 溝通
			身體活動	上課規	安全規	飛傳接球及	【活動 4】火球小子	行為檢核	合作與和諧
			與健康生	範和運	則、運	對牆擊球的	(一)熱身準備	態度評量	人際關係。
			活問題的	動比賽	動增進	技巧。	(二)發展活動		
			思考能力,	規則。	生長知	2. 能和他人	1. 擊地傳球		
			並透過體	2c- II -	識。	合作運用丟	2. 高飛傳接		
			驗與實踐,	3表現	Нb- Ⅱ -	球的技巧擊	3. 擊牆高手		
			處理日常	主動參	1 陣地	中目標物。	(三)綜合活動		
			生活中運	與、樂	攻守性	3. 能努力學	【活動 5】移動閃躲		
	貳、運動樂		動與健康	於嘗試	球類運	習投擲與閃	(一)熱身準備		
第二十週	無窮	2	的問題。	的學習	動相關	躲技巧的動	(二)發展活動		
7,—12	十二、閃躲			態度。	的 拍	作。	1. 移動閃躲比賽		
	高手			3с-П-	球、拋	4. 能知道如	2. 新式躲避球		
				1表現	接球、	何進行新式	3. 比賽意外或衝突		
				聯合性	傳 接	躲避球比	(三)教師引導學童完成活力存摺		
				動作技	球、擲	賽。	(四)綜合活動		
				能。	球及踢	5. 能運用閃			
				3d- II -	球、帯	躲及丢球的			
				1 運用	球、追	技巧於躲避			
				動作技	逐球、	球比賽中。			
				能的練	停球之				
				習策	時間、				
				略。	空間及				

		人與		
		人、人		
		與球關		
		係攻防		
		概念。		

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網議題。

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。