

嘉義縣番路鄉隙頂國民小學

表 13-1 114 學年度第一學期五年級普通班健體領域課程計畫

設計者：羅文雯

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		南一版第九冊				教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節			
課程目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。 2. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。 3. 能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。 4. 能制定改善危險行為的計畫。 5. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。 6. 能運用急救系統資源。 7. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。 8. 能覺察加工食品對健康的影響。 9. 在比賽中，應用不同的接飛盤動作。 10. 表現良好的起跑及傳接棒動作。 11. 能完成一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。 12. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。 13. 能了解棒球運動的傳球、接球及跑壘的要領。 14. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。 15. 在身體活動中表現與學習各項有氧舞步。 								
教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	壹、健康 一. 青春大小事	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的	2b- III-1 認同健	Fa- III-3 維持良	1. 能了解青春期注重自我形象及人際關係。	壹、健康 一. 青春大小事 【活動 1】人際你我他	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎性別平等教育 性 E1 認識	

		<p>思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。</p>	<p>好人際關係的溝通技巧與策略。</p>	<p>2. 能運用並演練人際互動技巧。</p>	<p>(一)教師請學童拿出鏡子。</p> <p>1. 教師提問：照鏡子時會先注意哪裡？為什麼呢？</p> <p>2. 教師歸納：每個人都是獨一無二的個體。</p> <p>(二)教師播放電子書情境並提問。</p> <p>(三)教師說明：青春期會希望擁有好的人際關係。</p> <p>(四)如何和同學和樂相處？你有什麼好方法嗎？</p> <p>1. 討論如何實際做到人際小妙招</p> <p>2. 人際溝通行動演練。</p> <p>(五)教師歸納：放大別人優點，改進自己缺點，有助於改善人際關係。</p>	<p>態度評量</p>	<p>生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。</p> <p>性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>	
<p>第一週</p>	<p>貳、體育 五. 飛過天際</p>	<p>2</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p>	<p>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p>	<p>1. 了解各種方式接飛盤，並比較自己或他人的正確性。</p> <p>2. 主動參與練習，並和他人一起投入學習。</p> <p>3. 能運用不同接飛盤的動作。</p>	<p>貳、體育 五. 飛過天際 【活動1】接盤高手</p> <p>(一)準備活動:熱身運動</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 你擲我接</p> <p>2. 飛盤勇氣王</p> <p>(三)綜合活動：討論動作</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>		

				2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。		4. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。	修正，完成紀錄表。 (四)總結活動 【活動 2】躲避飛盤 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 閃閃躲躲 2. 盤盤必中			
第二週	壹、健康 一. 青春大小事	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-III-1 公開表	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	1. 能了解青春期影響情緒的因素。 2. 能悅納自我並尊重他人。 3. 能學會察覺低落情緒，並找到排解情緒的方式。	壹、健康 一. 青春大小事 【活動 2】情緒好自在 (一)教師播放電子書情境，請學童進行討論並提問。 (二)負面情緒之影響 1. 影響人際關係 2. 影響身體健康 (三)教師歸納：以正面態度肯定、悅納自己，了解	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感	

			康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	達個人對促進健康的觀點與立場。			不同個體之間的差異。 (四)請學童寫下自己的優點，並和其他同學分享。 (五)遇到不好的情緒時，我們可以透過不同的方法來排解，幫助自己調適身心。 (六)我的情緒日記 (七)師生共同歸納：找到適合自己的排解方法，或是主動尋求他人的協助，都是幫助我們轉換負面情緒的方式。		的能力。	
第二週	貳、體育 五. 飛過天際	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 能運用不同接飛盤的動作。 2. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。 3. 認識飛盤比賽的規則。 4. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。	貳、體育 五. 飛過天際 【活動 2】躲避飛盤 3. 躲避飛盤賽規則 (1)教師講解後，分兩組進行比賽。 (2)規則 (3)結束比賽後進行小組討論。 (4)討論並擬定下一場的策略，並返回比賽。 (三)綜合活動：將討論策略記錄在小組討論表上。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

				<p>範。</p> <p>3c- III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4c- III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>			<p>【活動 3】飛盤爭奪賽</p> <p>(一)準備活動</p> <p>(二)引起動機：教師先提示之前已經學過的接盤動作，再進一步引導學童飛盤爭奪賽的比賽規則。</p> <p>(三)發展活動</p> <p>1. 擲盤賽跑</p> <p>2. 橫攔豎擋</p>			
第三週	壹、健康 一. 青春大小事	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	<p>1b- III-2 認識健康技能和生活技能的基本步</p> <p>Db- III-1 青春期的探討與常見保健問題之處</p>	<p>1. 能認識青春痘的產生原因及處理方法。</p> <p>2. 能了解夢遺的原因。</p> <p>3. 能認識月經對女性日常生活的影響。</p> <p>4. 能知道正確使用衛</p>	<p>壹、健康</p> <p>一. 青春大小事</p> <p>【活動 3】遇上青春 • 教師說明：青春在生理、心理和社交方面都會經歷快速的轉變，請學童討論青春在生理方面常見的狀況，要如何面對及因應。</p> <p>(一)長出青春痘怎麼辦？</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎性別平等教育</p> <p>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多</p>		

			<p>題。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>驟。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p>	<p>理方法。</p>	<p>生棉的步驟。</p> <p>5. 能具備清理貼身衣物的能力。</p> <p>6. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。</p>	<p>(二)為什麼會夢遺？</p> <p>(三)月經生理痛怎麼辦？</p> <p>(四)月經週期不規律怎麼辦？</p> <p>(五)衛生棉怎麼挑選及如何使用？</p> <p>(六)月經和夢遺有哪些要特別注意的事項呢？</p> <p>(七)衣物若沾黏到經血或精液該怎麼清洗？</p>		<p>元面貌。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>	
<p>第三週</p>	<p>貳、體育</p> <p>五. 飛過天際</p> <p>六. 超越巔峰</p>	<p>2</p>	<p>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。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科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。</p>	<p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>4c-</p>	<p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。</p>	<p>1. 認識飛盤比賽的規則。</p> <p>2. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。</p> <p>3. 能透過飛盤比賽影片說出進攻、防守的精彩片段，並能讓運動技能更進步。</p> <p>4. 完成活力存摺。</p> <p>5. 能認識奧運格言及奧林匹克精神。</p> <p>6. 能使用資訊媒體搜尋符合奧林匹克精神的故事。</p>	<p>貳、體育</p> <p>五. 飛過天際</p> <p>【活動 3】飛盤爭奪賽</p> <p>3. 飛盤爭奪賽</p> <p>(1)教師播放 2018 年世界飛盤錦標賽臺灣 U24 的影片並講解規則。</p> <p>(2)飛盤爭奪賽規則：</p> <p>(3)教師一開始可以與學童一起制定簡易規則。</p> <p>(4)結束比賽後進行小組討論。</p> <p>4. 完成活力存摺。</p> <p>(三)總結活動</p> <p>六. 超越巔峰</p> <p>【活動 1】更快、更高、</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎人權教育</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>	

			健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。			<p>更強—更團結</p> <p>(一)準備活動：教師提問並由學童分享是否看過奧運比賽？對什麼比賽項目印象最深刻。</p> <p>(二)發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 奧林匹克格言「更快、更高、更強、更團結」說明。 2. 教師分享自身經驗，並請學童討論與分享曾經在什麼挑戰中獲得了成長。 <p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 演練時間 <ol style="list-style-type: none"> (1)難民代表隊。 (2)東京奧運男子 800 公尺準決賽。 (3)馬拉松選手：范德萊·科代羅·德·利馬 2. 教師統整：奧林匹克精神的意涵在於不畏困難、不論勝敗、努力奮鬥、積極進取、團結合作。 			
第四週	壹、健康 一. 青春大小事	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備	1b- III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-	Db- III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。 2. 能制定行動方案，促進青春期的生長發育。 	<p>壹、健康</p> <p>一. 青春大小事</p> <p>【活動 3】遇上青春期</p> <p>(八)青春期的營養指南</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：正在發育的你們，有哪些和中年級時不一樣的需求？ 2. 生活習慣若沒調整好，可能會造成哪些問題？ 3. 教師說明：青春期應養成健康的飲食習慣。 4. 不健康的飲食習慣造成 	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎性別平等教育</p> <p>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。</p> <p>性 E11 培</p>	

			同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。			身體負擔 (九)青春期營養補充 1. 鈣質 2. 鐵質 3. 其他維生素 4. 飲食戰痘技巧 (十)健康防護戰：請學童針對不同需求擬定飲食及運動的行動方案。		養性別間合宜表達情感的能力。	
第四週	貳、體育 六. 超越巔峰	2	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-B2 具備應用體育與健康相關科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 具備同理他人感受，	1d- III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c- III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c- III-3 擬定簡	Ga- III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 表現良好的起跑動作。 2. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。 3. 表現良好的起跑動作。 4. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。 5. 擬定簡易且合宜的運動計畫表。	貳、體育 六. 超越巔峰 【活動 2】轉瞬為風 (一)準備活動 1. 以不同姿勢進行 10 公尺短跑。 2. 教師提問：不同起跑動作會不會影響速度？哪種起跑動作速度最快？ (二)發展活動 1. 蹲踞式起跑 2. 站立式起跑 3. 教師統整兩種起跑動作的共同處及差異處。 4. 雙龍搶珠 (三)綜合活動 1. 各組討論課本的提問並分享。 2. 運動計畫學習：搭配課本第 101、108 頁說明如何設計運動計畫表。 3. 提醒學童設計運動計畫表時須考量場地、器材及用什麼時間運動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	

			在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	易的體適能與運動技能的運動計畫。			4. 請學童將起跑動作加入運動計畫表。			
第五週	壹、健康 一. 青春大小事	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	1. 能理解社會文化的性別刻板印象，做出正確的判斷。 2. 能覺察並尊重不同性別特質，重視個人興趣及發展。 3. 能列出溝通策略及找到排解情緒的方法。 4. 能具備青春期正確健康知識及對性別持有健康的態度。	壹、健康 一. 青春大小事 【活動 4】性別無差別 (一)性別無設限：男女的生理條件不同，但很多特質並不會因性別而有差異。 1. 五個常見特質 2. 教師提問：你具備怎樣的特質？ 3. 代表人物找一找 (二)性別刻板印象 1. 教師引導：社會中有許多區分性別的意識及文化，是社會中普遍存在之刻板印象造成。 2. 教師說明：並非用單一標誌就能區隔性別，每個人都能展現獨一無二的自己。 3. 省思討論：男生能呈現溫柔的一面，女生也會有勇敢的一面，不用因為性別而限制自己的表現。 4. 請學童分享還有聽過哪些名人打破性別框架，勇於表現自我。 (三)性別無框架	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	

				判技能。			<p>1. 教師引導：日常生活也存在著性別刻板印象。</p> <p>2. 教師播放電子書情境，請學童觀察。</p> <p>3. 省思討論。</p> <p>4. 教師說明：每個人都可以在不同領域發揮專長。</p> <p>(四)職業無性別：社會中普遍對性別的刻板印象還包含職業的選擇。但只要備妥能力皆能爭取機會，只要具備資格，不用受限於性別。</p> <p>(五)自我形象光譜</p> <p>(六)完成活力存摺</p>			
第五週	貳、體育 六. 超越巔峰	2	<p>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。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科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。</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>1. 了解接力規則及技巧。</p> <p>2. 表現良好的傳接棒動作。</p> <p>3. 解決在各項接力活動中所遇到的問題。</p> <p>4. 了解選手與觀眾的責任，並討論出如何協助選手取得佳績。</p>	<p>貳、體育</p> <p>六. 超越巔峰</p> <p>【活動 3】再接再厲</p> <p>(一)準備活動:練習傳接棒。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 換手傳接</p> <p>2. 不換手傳接</p> <p>3. 傳接練習</p> <p>(1)傳棒這麼做</p> <p>(2)接棒這麼做</p> <p>(3)兩種傳接棒方法各有什麼優缺點？我們適合用哪一種接棒方式呢？</p> <p>4. 周而復始</p> <p>(1)活動前依課本圖示設置場地。</p> <p>(2)周而復始規則</p> <p>(3)分組依據課本提問討論並分享：遇到這些狀況時，你會怎麼做？</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎人權教育</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>	

		健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c- III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d- III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 3c- III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d- III-3			5. 大隊接力			
--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--

				透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。 4d- III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。						
第六週	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2b- III-1 認同健康的生 活規 範、態 度與價 值觀。 3a- III-2 能於不同的生	Ba- III-2 校園及 休閒活 動事故 傷害預 防與安 全須 知。	1. 能判讀校園安全地圖，並能理解其對健康維護的重要性。 2. 能認同預防校園與休閒活動傷害的安全須知。 3. 能設計校園安全地圖及安全須知。	壹、健康 二. 事故傷害知多少 【活動1】校園安全地圖探索 (一)認識「校園安全地圖」 (二)教師引導學童討論校園裡有哪些地方容易造成受傷的情況，並寫下原因和預防的方法。 (三)教師引導學童為學校畫一張校園安全地圖。 (四)教師引導學童了解，學校為了預防事故傷害，訂定了許多安全須知。 (五)教師引導學童分組討	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。	

				活情境中，主動表現基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。			論，為學校訂定一個最符合需求的校園安全規範須知，完成後請學童上臺分享，並請不同組別之間給予回饋。			
第六週	貳、體育 六.超越巔峰 七.繩乎奇	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	1c-III-1 了解運	Ga-III-1 跑、跳	1. 能完成活力存摺。 2. 解決執行運動計畫表的阻礙。	貳、體育 六.超越巔峰 【活動3】再接再厲	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個	

技		<p>慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-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。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科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。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成</p>	<p>動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事和觀眾</p>	<p>與投擲的基本動作。</p> <p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p> <p>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p>	<p>3. 能理解一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。</p> <p>4. 能完成一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。</p> <p>5. 能用學過的跳繩動作做簡易的組合表演。</p> <p>6. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。</p>	<p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師詢問比賽過程中，是否有發生什麼事需要討論或釋疑？ 2. 教師統整比賽常見的犯規事項。 3. 教師詢問非選手的學童是否有發揮作用？ 4. 學童分享將起跑和傳接棒加入運動計畫表後，對相關技術的影響。 <p>(四)完成活力存摺。</p> <p>七. 繩乎奇技</p> <p>【活動 1】單人跳繩</p> <p>(一)準備活動</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一跳一迴旋（前迴旋） 2. 單腳跳 3. 一跳一迴旋（後迴旋） 4. 跑步跳 5. 繩力小測驗：組合表演 6. 鼓勵學童利用下課時間練習前、後迴旋跳、單腳跳（左右腳）、跑步跳，並記錄跳了幾下。 <p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學童發表心得。 2. 請學童回家後每天持續練習以上的跳繩動作，並記錄在課本上。 	<p>態度評量</p>	<p>別差異並尊重自己與他人的權利。</p>	
---	--	---	---	--	--	---	-------------	------------------------	--

		<p>員合作，促進身心健康。</p>	<p>的角色和責任。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-</p>						
--	--	--------------------	--	--	--	--	--	--	--

				III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 4d- III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。						
第七週	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2b- III-1 認同健康的生 活規 範、態 度與價 值觀。 3a- III-2 能於不	Ba- III-2 校園及 休閒活 動事故 傷害預 防與安 全須 知。	1. 能了解危險情況可能造成的傷害。 2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危機並培養解決問題的能力。	壹、健康 二. 事故傷害知多少 【活動 2】危險大偵蒐 (一)教師播放電子書，引導學童討論公園運動器材暗藏的危險。 (二)教師引導學童討論曾經在哪些場域遭遇過危險，並記錄下來與同學分享。 (三)戶外休閒活動的潛在危險和改善措施 1. 騎自行車 2. 登山活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。	

				同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。						
第七週	貳、體育 七.繩乎奇技	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1. 雙人跳繩中兩人能互相合作、討論及學習。 2. 2 人一組完成雙人跳繩 2 下以上。 3. 能在多人跳繩中分組分工，穩定甩繩，讓同學能順利跳過繩子。 4. 能夠積極參與擺繩跳，勇於接受嘗試。	貳、體育 七.繩乎奇技 【活動 2】雙人跳繩 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 肩並肩雙人跳 2. 面對面雙人跳 (三)綜合活動 1. 請學童表演肩並肩雙人跳繩、面對面雙人跳繩，並請其分享要訣及心得。 2. 請學童討論：當雙方無法順利配合，你們是如何溝通才完成的？ 【活動 3】多人跳繩 (一)準備活動 1. 熱身運動 2. 帶領學童在操場慢跑 2 圈。 (二)發展活動 1. 擺繩跳	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

				正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。						
第八週	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中	2b-III-1 認同健康的生 活規範、態	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預	1. 能了解危險情況可能造成的傷害。 2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危機並培養解決問題的能力。 3. 能制定改善危險行	壹、健康 二. 事故傷害知多少 【活動 2】危險大偵蒐 (三)戶外休閒活動的潛在危險和改善措施 3. 野溪戲水 (四)師生共同歸納:意外事件容易導致生命財產的損	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的	

			運動與健康的問題。	度與價值觀。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	防與安全須知。	為的計畫。	害，我們應增加安全知識的儲備，擁有正確的認知，搭配安全、健康的活動環境，就能減少危險情況發生。 (五)我的安全宣言：教師引導學童依照課本情境討論相對應的改善措施，寫下自己想要改善的危險行為，並訂定計畫加以實踐。		意義。 安 E10 關注校園安全的事件。	
第八週	貳、體育 七.繩乎奇技	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1.能在多人跳繩中分組分工，穩定甩繩，讓同學能順利跳過繩子。 2.能夠積極參與一字型迴旋跳，勇於接受嘗試。 3.能夠分析自己的技能，觀摩學習他人的技巧。 4.各組運用學習策略，提高過山洞的成功率。	貳、體育 七.繩乎奇技 【活動3】多人跳繩 2.一字型迴旋跳 3.過山洞 4.過山洞進階(含跳躍)	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

			<p>員合作，促進身心健康。</p>	<p>範。</p> <p>2c- III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c- III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d- III-1 應用學習策略，提高運動技能學</p>					
--	--	--	--------------------	--	--	--	--	--	--

				習效能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。						
第九週	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2b-III-1 認同健康的生 活規範、態度與價值觀。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。	1. 能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。 2. 能演練拒絕冒險行為的情境。 3. 能自我反省與修正冒險行為，展現促進健康的行動。	壹、健康 二. 事故傷害知多少 【活動 3】危機四伏的行為 (一)教師播放電子書情境，說明冒險行為的定義及做出冒險行為的可能原因。 (二)教師說明:從事冒險行為會使自己處於危險的狀況，也會對周圍的人帶來不良影響。 (三)教師歸納:引導學童找出自己容易產生危險的冒險行動，適度引導學童擬定因應策略，進而在生活中實踐。 (四)教師可舉校園中常發生的學童冒險行為為例，並請學童討論這些冒險行為可能引發的後果。 (五)演練時間：冒險行為	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。	

							可能會造成意想不到的危險和傷害，請學童分組進行演練，一起向危險行為說不。 (六)除了拒絕冒險行為的邀約外，我們也可以自己改善或幫忙他人改善冒險行為，避免造成危險。教師引導學童寫下想改善的行為和方法。			
第九週	貳、體育 七.繩乎奇技 八.羽球高手	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d- III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d- III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c- III-1 表現基	Ha- III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ic- III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1. 能在遊戲中表現出運動家精神，遵循遊戲的路線。 2. 各組運用學習策略，提高貓捉老鼠過繩的成功率。 3. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。 4. 能穩定的以正手拍、反手拍向上拍擊羽球。 5. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。 6. 能穩定的用羽球來進行兩人下手正拍、反拍對打。	貳、體育 七.繩乎奇技 【活動3】多人跳繩 5.跳繩遊戲「貓捉老鼠」 (三)綜合活動：活力存摺 (四)歸納總結:教師做本節學習的總結論，鼓勵學童利用課間時間多練習。 八.羽球高手 【活動1】氣「羽」非凡 (一)準備活動 (二)發展活動 1.球感練習 (1)正手向上拍球 (2)反手向上拍球 2.羽球對打練習 (三)綜合活動 1.教師請學童示範雙人對打。 2.請學童分享連續拍擊到球的祕訣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

				<p>本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，</p>			<p>3. 與伙伴討論一下，如何連續擊到球？</p>		
--	--	--	--	--	--	--	----------------------------	--	--

				發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。						
第十週	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中	3a-III-2 能於不同的生活情境中，主	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預	1. 能了解具備健康安全生活技巧的重要性。 2. 能認識簡易止血方式及運動傷害防護技巧。	壹、健康 二. 事故傷害知多少 【活動 4】促進安全大行動 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察情境中人物逆向行走電扶梯的情況。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的	

			運動與健康的問題。	動表現 基礎健康技能。 4a- III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	防與安全須知。	3. 能檢視自我行為，在日常生活中落實健康安全生活的行動。	1. 教師說明引發事故傷害的原因，並提醒學童健康安全的生活必須從細節做起，知道危險在哪裡，並具備自我保護小技巧。 2. 教師可從居家隱藏的危險引起學習動機。 (二)教師指導學童認識簡單的急救常識，可以幫助我們在遇到事故時減輕傷害。 1. 簡易急救包用品。 2. 簡易止血法 (三)運動傷害防護(PEACE and LOVE)說明 (四)教師歸納：運動傷害防護包含預防、評估、急救處理以及後續復健等原則，具備運動傷害防護的觀念，就能安全的運動。 (五)教師指導學童完成活力存摺		意義。 安 E10 關注校園安全的事件。	
第十週	貳、體育 八. 羽球高手	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，	2c- III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c- III-2	Ha- III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能用反手將羽球發低、發短。 2. 能積極練習，並有不怕失敗的學習態度。 3. 認識單、雙打發球的界線及球拍各部位的名稱。 4. 能學會十字步法。 5. 能學會十字步法加	貳、體育 八. 羽球高手 【活動 2】羽翼輕飛 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 教師示範並講解反手發球動作要領。 (1)預備動作 (2)讓學童分組練習發球。 (3)請學童發表心得，如何反手將球發得又短又低？ 2. 「短」小精悍：發球測驗 3. 認識球場及球拍	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

		<p>在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>1d- III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c- III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4c- III-1 選擇及應用與</p>	<p>揮拍動作。</p> <p>6. 能運用資訊科技掃取 QR code 學習羽球的動作。</p>	<p>【活動3】「羽」神同行</p> <p>(一)準備活動</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 十字步法 2. 十字步法揮拍動作 3. 讓學童分組練習，教師指導學童的動作姿勢。 <p>(三)綜合活動：請動作流暢的學童示範。</p>			
--	--	--	---	---	---	--	--	--

				運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。						
第十一週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-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。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	1. 能認識何謂一氧化碳中毒。 2. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。	壹、健康 三. 關鍵時刻 【活動1】密室危機 (一)請學童閱讀課文後，回答下列問題。 1. 什麼是一氧化碳？ 2. 因為冬天天氣冷而緊閉門窗，容易導致什麼意外？ 3. 什麼情況下會產生過多的一氧化碳？ (二)教師引導學童思考，為了避免一氧化碳中毒的意外，該如何防範？ (四)教師提問：萬一真的發生一氧化碳中毒的情形，該如何緊急處理？ (五)教師引導學童回家向親友傳達一氧化碳中毒的原因及危險性，並提供防範一氧化碳中毒的方法，積極避免憾事發生。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎資訊教育 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡	

									單的問題。	
第十一週	貳、體育 八.羽球高手	2	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能和要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產</p>	<p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。</p> <p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1. 能學會兩人對打。</p> <p>2. 能學會接力對打。</p> <p>3. 能認識比賽場地的範圍、界線及規則。</p> <p>4. 能學會分組循環比賽。</p> <p>5. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術，並彼此提醒。</p> <p>6. 能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。</p>	<p>貳、體育</p> <p>八.羽球高手</p> <p>【活動4】誰「羽」爭鋒</p> <p>(一)準備活動</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 兩人對打</p> <p>2. 接力對打</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>		

				品與服務。						
第十二週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-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。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。	Ba-III-3 藥物中毒一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	1. 能了解異物梗塞的成因及危險性。 2. 能認識避免異物梗塞的方法。 3. 能學會判斷異物梗塞不同狀況的處理方式。 4. 能學會使用哈姆立克法進行救人及自救。	壹、健康 三. 關鍵時刻 【活動 2】異物梗塞 (一)教師詢問學童是否有「噎到」的經驗，請學童分享。 (二)教師提問：怎麼做能避免異物梗塞？ (三)教師繼續詢問學童，如果家人或是自己發生異物梗塞的情形，哪些是錯誤的急救方式？ (四)教師歸納：若發生異物梗塞的情形時應判斷患者的情況，做出不同的處理方式。 (五)教師播放電子書情境，並說明異物梗塞的三種急救處理方式。 (六)教師播放「哈姆立克法」的影片，講解哈姆立克法動作，若學校有假人模型，也可以操作示範。 (七)教師說明：若是無法自己咳出異物，就採用哈姆立克自救法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎資訊教育 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第十二週	貳、體育 八. 羽球高手 九. 棒棒好球	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心	1c-III-1 了解運動技能	Cb-III-3 各項運動裝	1. 能認識比賽場地的範圍、界線及規則。 2. 能學會分組循環比賽。	貳、體育 八. 羽球高手 【活動 4】誰「羽」爭鋒 3. 完成活力存摺:正式比賽	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並	

		健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	要素和基本運動規範。 1d- III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c- III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c- III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	備、設施、場域。 Ha- III-1 網/ 牆 性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hd- III-1 守備/ 跑分性 球類運動基本動作及基礎戰術。	3. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術，並彼此提醒。 4. 能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。 5. 能了解棒球運動的傳球、接球及跑壘的要領。 6. 能做出傳接球及跑壘動作的控制協調能力。 7. 學童能解決練習時所面臨的問題。	(三)總結活動 1. 教師鼓勵學童，請各組發表比賽的心得，給予讚美。 2. 鼓勵學童能利用課餘時間，跟家人、朋友一同參與這一項運動，或欣賞羽球賽事。 九. 棒棒好球 【活動 1】球球傳輸帶 (一)準備活動 1. 熱身活動 2. 透過觀看影片分析五人制棒球運動的發展特色。 3. 說明 Baseball 5 運動的場地規範及規則。 (二)發展活動 1. 傳接一起來 2. 球球搬運工 3. 快手快腳 PlayBall 4. 利用 PLAY 模組與同組的伙伴進行練習、討論。 5. 進行問題討論與分享 (三)綜合活動:教師做本節學習的總結論，鼓勵學童利用課間時間練習。	討論與遵守團體的規則。	
--	--	--	--	---	--	--	-------------	--

				3d- III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c- III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。						
第十三週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中	1b- III-2 認識健康技能和生活的	Ba- III-4 緊急救護系統資訊與突發事	1. 能了解緊急救護系統資訊。 2. 能學會 CPR 及 AED 急救處理的步驟。	壹、健康 三. 關鍵時刻 【活動 3】千鈞一髮 (一)教師提問：什麼是「急救」？我們學了哪些急救法？你還有聽過哪些急救法？ (二)教師播放電子書情境，	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急	

		<p>運動與健康的問題。</p> <p>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。</p>	<p>基本步驟。</p> <p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資</p>	<p>故的處理方法。</p>		<p>請學童觀察並討論 CPR 急救四步驟「叫叫壓電」。</p> <p>(三)教師說明 CPR (心肺復甦術)。</p> <p>(四)教師說明 AED(自動體外心臟電擊去顫器)。</p> <p>(五)AED 操作口訣「開、貼、插、電」。</p> <p>(六)教師可借用學校的 AED 機器進行觀察教學，若需進行急救假人的操作程序，可請學校護理師或專業急救人員協同，或是帶學童到學校擺設 AED 設備的地點進行觀察教學。</p>		<p>救項目。</p> <p>安 E13 了解學校內急救護設備的位置。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>◎資訊教育資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>	
--	--	--	--	----------------	--	---	--	--	--

				訊、產品與服務。						
第十三週	貳、體育 九. 棒棒好球	2	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>1d- III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c- III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c- III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>Hd- III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1. 能比較動作要領與他人的正確性。</p> <p>2. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。</p> <p>3. 能展現出打擊，投與接之動作技能執行与控制協調能力。</p> <p>4. 學童能解決練習時所面臨的問題。</p>	<p>貳、體育 九. 棒棒好球 【活動 2】大手揮強球 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 定點揮手一級棒動作要領： 2. 自拋揮球無人擋動作要領： 3. 大力揮棒我最威 4. 奪得先機 5. 進擊高手</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>	

				3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。						
第十四週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-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。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事件的處理方法。	1. 能了解緊急救護系統資訊。 2. 能運用急救系統資源。 3. 能學會從旁協助急救的方法。	壹、健康 三. 關鍵時刻 【活動 3】千鈞一髮 (七)教師提問：曾經在哪些場所看過 AED？ 6. 公共場所 AED 急救資訊網 (八)教師詢問學童：「為什麼要學習急救的方法和知識？可以靠一個人的力量完成急救嗎？」 (九)教師請學童發表，自己、家庭、學校及社區，可以怎麼進行分工合作，來應變緊急狀況的發生。 (十)教師歸納：要及時救助患者的生命，必須要透過個人、家庭、學校、社區形成「急救網」，才能夠應變緊急狀況的發生。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎資訊教育 資 E2 使用	

				<p>素的交互作用之影響。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p>					<p>資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>	
第十四週	<p>貳、體育</p> <p>九. 棒棒好球</p>	2	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>3c-</p>	<p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知</p>	<p>1. 學童能確實擬定及執行賽事運動計畫。</p> <p>2. 學童能解決比賽時所面臨的問題。</p> <p>3. 學童能從賽事計畫中，解決運動參與所遇到的問題。</p>	<p>貳、體育</p> <p>九. 棒棒好球</p> <p>【活動 3】防守大聯盟</p> <p>(一)準備活動</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 認識場地</p> <p>2. 認識防守站位</p> <p>(三)教師提醒學童與組員們討論後，依各組員的能力安排最適任的位置，再將名單填入空格中。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎人權教育</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>	

			健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d- III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d- III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	識。 Hd- III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。		【活動4】五人制棒球攻守大作戰 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 教師提醒各組先安排打擊棒次後，提交五人制棒球出賽陣容單。 2. 遊戲規則 3. 五人制棒球規則小百科 (三)行動站問題討論：教師可以讓學童在執行完一輪比賽後，進行討論、檢討。 (四)綜合活動：教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人、朋友進行五人制棒球的體驗。			
第十五週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，	1a- III-2 描述生活行為對個人	Ba- III-3 藥物中毒、一氧化碳	1. 能認識何謂藥物中毒。 2. 能學會藥物中毒或誤食藥品的急救步驟。	壹、健康 三. 關鍵時刻 【活動4】藥命效應 (一)教師播放電子書，請學童觀察大邁和家人使用藥物的情境。 (二)教師提問	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操	

			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。	與群體健康的影響。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	中毒、異物梗塞急救處理方法。	3. 能認識並遵守正確的用藥守則。 4. 能省思家庭用藥習慣。	1. 為什麼他們會不舒服？ 2. 他們的身體出現什麼症狀？ (三)教師說明：身體不適時，我們會使用藥物緩解症狀。但如果不慎誤食藥物，或是服用、塗抹過多的劑量，而產生各種不適的症狀時，就是所謂的藥物中毒。 (四)常見的藥物中毒症狀 (五)教師提問：在日常生活中，我們該如何預防藥物中毒？ (六)藥物中毒的處理步驟 (七)教師提問 1. 取得藥品的管道有哪些？ 2. 取得藥物後，應該要注意哪些事情呢？ (八)用藥習慣：請學童寫下用藥習慣改善計畫，進行自我反省與修正促進健康的行動。 (九)完成活力存摺		作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎資訊教育 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第十五週	貳、體育 九. 棒棒好球 十. 體操精靈	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全	Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Cb-III-1	1. 學童能確實擬定及執行賽事運動計畫。 2. 學童能解決比賽時所面臨的問題。 3. 能理解精靈柔軟操的防護原則，確保運動安全。 4. 能展現出積極投	貳、體育 九. 棒棒好球 【活動 4】五人制棒球攻守大作戰 (五)活力存摺：擬定賽事運動計畫 1. 根據隊員的能力設計守方策略布陣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

		健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	全。 2c- III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c- III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d- III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d- III-2 執行運動計	運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Hd- III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ia- III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	入、勇於挑戰的學習態度。 5.肢體動作展現出穩定控制及協調能力。	2.回顧在本場次五人制棒球比賽中，我負責了什麼任務？清楚自己的優勢是什麼？ 3.依序回覆課本中的題目，幫助自己在這一個單元的學習，對五人制棒球運動的知識認知程度。 (六)結束活動:教師鼓勵學童持續練習五人制棒球運動。 十.體操精靈 【活動1】精靈操 (一)準備活動 1.暖身及伸展活動 2.故事引導 (二)發展活動 1.教師先示範動作後，用鈴鼓拍出節奏引導學童做出動作。 2.詢問學童做完精靈操的感覺，並請其分享經驗。 3.完成精靈操後一起坐下來，以坐姿體前彎檢測姿勢，感受一下柔軟度有沒有更好。 (三)綜合活動:教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人、朋友進行精靈操的動作練習。			
--	--	--	--	--	-------------------------------------	--	--	--	--

				畫，解決運動參與的阻礙。					
第十六週	壹、健康 四.飲食放大鏡	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科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。	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	1.能理解消費資訊對個人健康消費選擇的影響。 2.能判斷對個人健康生活有益的消费資訊。	壹、健康 四.飲食放大鏡 【活動1】消費資訊停看聽 (一)教師提問 1.平常消費會透過哪些管道獲得訊息? 2.消費中應該注意的事項有哪些? 3.過度消費會有什麼影響?可以從媒體中獲得哪些有助健康消費的訊息? (二)教師歸納並說明從媒體獲得消費資訊的方法及如何運用這些訊息健康消費。 (三)教師說明過度消費的影響 (四)教師說明媒體影響消費的因素 (五)教師介紹3章1Q內涵及運用的時間點 (六)教師帶領學童使用QRcode,請學童發表所掃的QRcode內容。 (七)教師說明何謂產銷履歷,對消費有哪些正向的健康消費資訊可運用。 (八)除了3章1Q外,還有哪些健康消費標章?	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育家E10了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

							(九)教師介紹各項了解消費資訊的資源。			
第十六週	貳、體育 十.體操精靈	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1	1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1.能了解以身體部位為軸心，旋轉繞圓圈的動作要領。 2.以積極的學習態度，在進行部位旋轉動作時引發學習樂趣。 3.能展現出穩定的身體控制和協調能力。 4.能和同儕合作，進行旋轉創作和展演的能力。 5.能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。 6.積極專注的學習態度，在側翻動作練習時引發學習樂趣。 7.透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。 8.在練習的過程中，解決側翻動作所遇到的挑戰與問題。	<p>(九)教師介紹各項了解消費資訊的資源。</p> <p>貳、體育</p> <p>十.體操精靈</p> <p>【活動2】精靈旋轉時鐘</p> <p>(一)準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.暖身運動 2.故事引導 <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.場地布置 2.教師將學童分成每組3人，3人各扮演時針、分針和秒針。 4.演練時間：學童輪流挑戰不同部位的支撐能力。 5.詢問學童做完的感覺？並請其分享自己的經驗。 <p>(三)總結活動：教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人、朋友進行精靈旋轉時鐘的動作練習。</p> <p>【活動3】我是側翻小精靈</p> <p>(一)準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.暖身運動 2.故事引導 <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.小側翻 2.躍翻躍高 	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

				<p>表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。						
第十七週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-III-2 覺知健	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 能了解加工食品基本概念。 2. 能了解食品加工過程及保存方式。	壹、健康 四. 飲食放大鏡 【活動 2】加工食品聰明選 (一)教師播放電子書，說明加工食品與非加工食品的差異。 1. 教師舉例讓學童分辨加工食品及非加工食品。 (二)教師說明：使用不同加工方式的食品有各自適合的保存方式。 1. 低溫冷凍 2. 高溫殺菌 3. 脫水法 4. 醃漬法 5. 添加物	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	

			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。	康問題所造成的威脅感與嚴重性。			6. 教師補充說明：即使是使用同樣加工方式的食物，保存方法也不一定相同購買後記得依照食品的標示儲放，才能安心食用。			
第十七週	貳、體育 十. 體操精靈	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1d- III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c- III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d- III-1 分享運動欣賞與創作的美感	1a- III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。 2. 積極專注的學習態度，在側翻動作練習時引發學習樂趣。 3. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。 4. 在練習的過程中，解決側翻動作所遇到的挑戰與問題。 5. 能以積極專注的學習態度，接受各關的挑戰。 6. 與同儕分享側翻成功的經驗，同時欣賞動作美感。 7. 依據個人的運動潛能，在不同的技能表現中，展演最好的創		貳、體育 十. 體操精靈 【活動 3】我是側翻小精靈 3. 我是側翻精靈 4. 完成活力存摺 (三)總結活動 1. 教師鼓勵學童持續練習體操精靈單元中的支撐旋轉、側翻運動。 2. 同時也鼓勵學童能利用課餘時間，跟家人、朋友一同參與這一項運動，或欣賞其體操賽事。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			<p>體驗。</p> <p>3c- III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c- III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3c- III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-</p>		<p>作能力。</p>				
--	--	--	---	--	-------------	--	--	--	--

				<p>III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c- III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>						
第十八週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B2 具備</p>	<p>1b- III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p>	<p>Ea- III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p>	<p>1. 能覺察加工食品對健康的影響。</p> <p>2. 能認識加工食品的健康飲食方法。</p>	<p>壹、健康</p> <p>四. 飲食放大鏡</p> <p>【活動 2】加工食品聰明選 (三)教師說明：部分加工食品為高鹽、高糖及高熱量，應察知過度食用加工食品對身體健康的影響。 (四)討論時間</p> <p>1. 說說看，平常我們還會吃到哪些加工食品？</p> <p>2. 吃了過量的加工食品，對身體健康還有哪些影響？</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎家庭教育家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>	

			應用體育與健康相關科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。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。			(五)教師提問：「加工食品能不能吃呢？」透過上述回答引導學童，可以運用小技巧，減少加工食品對身體造成的傷害。			
第十八週	貳、體育 十一. 健康 有氧	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	1. 認識有氧運動是有效改善體適能的方式。 2. 能了解有氧運動對身體的效益與發展。 3. 認識有氧舞步的要領。 4. 在練習過程表現積極參與的學習態度。 5. 在身體活動中表現與學習各項有氧舞步。	貳、體育 十一. 健康有氧 【活動 1】有氧有健康 (一)準備活動：教師播放電子書的情境圖，請學童觀察並討論。 1. 教師介紹有氧運動與無氧運動定義與運動特徵。 2. 引導學童判斷課本圖片中的各項運動種類屬於有氧運動或無氧運動，並請學童說明判斷依據。 (二)發展活動 1. 教師舉例說明有氧運動促進身體心肺活動，對體適能改善提升產生效益。 2. 教師指導學童認識橈動脈脈搏，並估算每分鐘心跳率。 3. 從量測心肺適能的過程，認識心跳率是反應個人運動時的身體負荷，進而了解從事有氧運動時的心肺適能有助於身體發展的效益。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

			同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。			(三)綜合活動：測量我的心跳率 【活動2】有氧總動員 (一)準備活動：教師介紹有氧活動，並指導學童將測得的運動前心跳率記錄下來。 1. 認識「有氧舞蹈」。 2. 介紹有氧舞蹈設計階段目的、動作和運動效果。 3. 先測得運動前的心跳率(次/分)。 (二)發展活動：學習並練習暖身運動、主要動作與緩和動作。 1. 暖身運動 2. 主要運動 3. 緩和運動 4. 搭配音樂節奏使心跳數降至正常狀態，伸展放鬆身體。 5. 緩和運動的好處 (三)總結活動：教師鼓勵學童能利用課餘時間持續練習。			
第十九週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 能認識各類食品衛生安全保存知識。 2. 能了解各類食品的特性並正確保存。 3. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。	壹、健康 四. 飲食放大鏡 【活動3】食品保鮮有妙方 (一)教師帶領學童完成「大家來找碴」。 1. 請學童分組討論，將答案寫在黑板上。 2. 錯誤的存放方式說明 (二)引導學童認識加工食	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	

			健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科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。	康技能和生活技能。			品的儲放方式：室溫、冷藏與冷凍。 (三)教師引導學童冰箱保存區分冷藏與冷凍之方式。 (四)教師說明冰箱使用 6 大招 (五)其他使用冰箱注意事項			
第十九週	貳、體育 十一. 健康 有氧	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備	1d- III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c- III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c- III-3 表現動	Ab- III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ib- III-1 模仿性與主題式創作舞。	1. 將有氧舞蹈依其動作要素性質，重組變化。 2. 透過溝通、合作、創作，表現團隊精神，規畫小組展演。 3. 擬定分組練習的運動計畫，嘗試在生活中實踐。	貳、體育 十一. 健康有氧 【活動 3】有氧方程式 (一)準備活動 1. 教師觀察小組學童溝通、合作、創作不同變化的有氧舞蹈組合與過程中的學習態度。 2. 檢視並練習上一堂課的有氧方程式動作組合。 (二)發展活動 1. 各組學童溝通、討論，將學過的有氧舞蹈動作，依其動作要素與性質進行重組變化。 2. 將小組經合作討論的有氧舞蹈動作分階段畫下來，進行練習，檢視團隊的創意表現。 3. 規畫一週的體適能運動計畫。 (三)綜合活動 1. 教師請學童說明所設計的有氧方程式動作組合。 2. 說明體適能計畫：	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

			同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	作創作與展演的能力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。					
第二十週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊	4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	1. 能向他人倡議健康飲食的方法。 2. 能檢視日常生活中的行為並提出改善方法。	壹、健康 四. 飲食放大鏡 【活動 4】健康飲食一把罩 (一)教師指導學童完成課本中的四項考驗，請學童說明做出選擇的原因後，補充正確健康飲食觀念。 (二)教師指導學童完成「健康飲食大使」 1. 學童向兩位同學做健康倡議並簽名。完成後，請學童發表分享，並適時歸納健康飲食原則。 2. 學童課後拍攝、製作影片，向家人或親朋好友倡議健康飲食。 (三)教師指導學童完成閱	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

			載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。				讀素養題 (四)請學童依據自己的情況完成健康飲食檢核表。			
第二十週	貳、體育 十一. 健康 有氧	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成	2d- III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c- III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1b- III-1 模仿性與主題式創作舞。	1. 在分組展演中，表現穩定的身體控制和協調能力。 2. 表演後，能分享運動欣賞與美感體驗。	貳、體育 十一. 健康有氧 【活動 4】有氧舞臺 (一)準備活動 1. 師生共同檢視與分享體適能計畫的執行狀況。 2. 教師指導各組學童進行暖身與練習表演。 (二)發展活動 1. 教師指導學童分組規畫展演隊形。 2. 學童分組練習規畫展演隊形。 3. 學童分組進行有氧創意表演，表演組輪流上臺。 4. 表演結束後，表演組學童表達自己與同儕創作的美感體驗，欣賞組學童則給予欣賞回饋。 (三)綜合活動:完成活力存摺的自我評量。 (四)總結活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

			員合作，促進身心健康。							
--	--	--	-------------	--	--	--	--	--	--	--

註 1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三、四、五或六年級(113 學年度已全數適用新課綱)，以及所屬學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育）。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：「學習目標」應結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號。

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

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

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

註 7：請以上下學期各 20 週規劃本年度課程。

嘉義縣番路鄉隙頂國民小學

表 13-1 114 學年度第二學期五年級普通班健體領域課程計畫

設計者：羅文雯

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		南一版第十冊			教學節數		每週(3)節，本學期共(60)節			
課程目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識身體主要器官的構造與功能。 2. 能覺察眼睛及口腔疾病對生活帶來的不便。 3. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自主管理。 4. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。 5. 能了解消費行為中，消費者可享的權利與應盡的義務。 6. 能具備處理消費糾紛的因應策略。 7. 能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。 8. 能主動展現促進家人感情的行動。 9. 了解壘球擲遠、推鉛球、木棋的基本規則及動作要領。 10. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。 11. 能利用基本武術動作創造出連續技。 12. 了解排球運動的場地、用球及目前在臺灣的發展狀況。 13. 能在手球比賽與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。 14. 分析、解釋不同文化的土風舞身體活動的特色。 15. 知道水域安全的重要性，熟記防溺、自救的方式。 								
教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習 表現	學習 內容					
第一週	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	健體-E-A3 具備擬定基 本的運動與	1b-III-1 理 解健康技能和 生活技能對健	Da-III-1 衛 生保健習慣的 改進方法。	1. 能利用身高、體重計 算自己的身體質量指 數。	壹、健康 單元一、健康加油站 【活動 1】身體好主人	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎品德教育 品 E1 良好生活 習慣與德行	

			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。	康維護的重要性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。		2. 能知道體位異常產生的健康問題。 3. 能認識改善生活習慣的方法。 4. 能改善自己的生活習慣，以達到健康體位。	(一)請學童閱讀課文後，回答下列問題。 1. 測量身高、體重可以得到什麼資訊？ 2. 體重過重或過輕，對健康會產生什麼影響？ 3. 要如何才能知道自己的體位情形？ (二)教師播放電子書，請學童觀察並發表小威體重過重的原因及影響，以及他如何改善自己的生活習慣。 1. 小威為什麼會體重過重？ 2. 過重可能產生哪些問題？ 3. 教師說明小威改善生活習慣的方法。 (三)教師指導學童完成健康體位宣言。 (四)教師歸納：只要從身體活動、睡眠、飲食三方面著手，就能保持正常的體位，擁有健康的身體。	態度評量	品E7 知行合一。	
第一週	貳、體育 五. 投其所好	2	健體-E-A1	1c-III-2 應	Cb-III-1 運	1. 確認運動與場地安	貳、體育	觀察評量	◎安全教育	

		<p>具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中</p>	<p>用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p>	<p>動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>全。</p> <p>2. 了解壘球擲遠的動作要領。</p> <p>3. 了解投擲角度與投擲距離的關係。</p> <p>4. 表現良好的壘球擲遠動作。</p> <p>5. 解決在比賽時遇到的問題。</p>	<p>單元五、投其所好</p> <p>【活動1】「擲」向天際</p> <p>(一)準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 確認投擲場地是否平整、無異物。 2. 進行簡易熱身活動。 3. 利用毛巾練習投擲分解動作。 <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 壘球擲遠 2. 精準預判 <p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依學童討論的結果，再次進行「精準預判」。 2. 教師提問 3. 教師總結:以正確的動作投擲，可以更省力的將球投擲出去，也能將球投擲得更遠，減少運動傷害發生的機率。 	<p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>安E7 探究運動基本的保健。</p>	
--	--	---	--	--	--	--	-------------------------------------	-----------------------	--

			樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
第二週	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	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。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 能認識身體的各腔室。 2. 能認識身體主要器官的構造與功能。	壹、健康 單元一、健康加油站 【活動 2】人體大探索 (一)我們的身體為什麼可以站立與活動？ (二)肌肉跟骨骼將身體分為哪幾個腔室？ (三)教師說明有了這些腔室，才有空間可以容納器官。 (四)教師可以引導學童將手放在胸部，感受心臟在胸腔中的跳動。 (五)教師一一從脊髓腔到骨盆腔介紹主要器官。 1. 第一站：顱腔、脊髓腔 2. 第二站：胸腔 3. 第三站：腹腔 4. 第四站：骨盆腔 (六)教師歸納：人體的各	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。

							項器官共同維護身體的功能運作，讓我們正常的生活、健康的成長。			
第二週	貳、體育 五. 投其所好	2	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-C2</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問</p>	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	<p>1. 做出良好的推鉛球動作。</p> <p>2. 了解推鉛球、投擲壘球的技巧異同處。</p>	<p>貳、體育 單元五、投其所好 【活動2】「推」而遠之</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 檢視投擲場地，確認場地是否平整、是否有異物。</p> <p>2. 進行簡易的熱身活動。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 鉛球擲遠：介紹鉛球的握法及鉛球的擺放位置。</p> <p>2. 場地練習</p> <p>3. 終極密碼</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>1. 教師提問，學童討論後分享：</p> <p>(1)哪一個鉛球推擲動作最容易忽略？</p> <p>(2)若推完鉛球後，發現手腕很痛，可能的原因為何？</p> <p>(3)怎麼做才能提高獲勝機率？</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。	

			具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				2. 再次進行「終極密碼」活動。 3. 請學童分析壘球擲遠及推鉛球技巧與規則後，填寫至活力存摺。		
第三週	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	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。 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1. 能認識身體的各腔室。 2. 能認識身體主要器官的構造與功能。 3. 能了解高度近視可能產生的眼睛疾病。 4. 能覺察眼睛疾病對生活帶來的不便。 5. 能改善導致視力不良的行為。 6. 能養成良好的視力保健習慣。	壹、健康 單元一、健康加油站 【活動 2】人體大探索 (一)我們的身體為什麼可以站立與活動？ (二)肌肉跟骨骼將身體分為哪幾個腔室？ (三)教師說明有了這些腔室，才有空間可以容納器官。 (四)教師可以引導學童將手放在胸部，感受心臟在胸腔中的跳動。 (五)教師一一從脊髓腔到骨盆腔介紹主要器官。 1. 第一站：顱腔、脊髓腔	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。	

							<p>2. 第二站：胸腔</p> <p>3. 第三站：腹腔</p> <p>4. 第四站：骨盆腔</p> <p>(六)教師歸納：人體的各項器官共同維護身體的功能運作，讓我們正常的生活、健康的成長。</p> <p>【活動 3】護眼好周到</p> <p>(一)教師請學童分享自己的視力檢查經驗，說明藉由定期的視力檢查，可以提早發現眼睛的問題。</p> <p>(二)請學童閱讀大邁的日記，發表近視可能是由什麼樣的用眼習慣引起的？</p> <p>(三)請學童透過檢核表，檢視自己的用眼習慣，進而覺察自己是否跟大邁一樣，需要調整用眼行為？</p> <p>(四)引導學童閱讀課本，並討論醫師跟大邁說的「高度近視」是指近視幾度以上？</p> <p>(五)高度近視會產生什麼樣的問題呢？</p> <p>(六)教師提問：良好的護眼習慣有哪些？</p> <p>(七)視力保健宣言：請學童依照宣言的各個項目進行護眼行動，並找親友做見證。</p> <p>(八)教師歸納：眼睛是我們的靈魂之窗，也是我們</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							接收外界訊息的重要器官之一。如果近視了，要特別留意自己的用眼習慣，避免演變成高度近視。			
第三週	貳、體育 五.投其所好	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 做出良好的推鉛球動作。 2. 了解推鉛球、投擲壘球的技巧異同處。 3. 了解木棋的比賽方式，並進行木棋比賽。 4. 透過正向的溝通解決在比賽中遇到的問題。 5. 了解規律運動的好處，並向親朋好友提倡運動的好處。	貳、體育 單元五、投其所好 【活動2】「推」而遠之 (一)準備活動 1. 檢視投擲場地，確認場地是否平整、是否有異物。 2. 進行簡易的熱身活動。 (二)發展活動 1. 鉛球擲遠：介紹鉛球的握法及鉛球的擺放位置。 2. 場地練習 3. 終極密碼 (三)綜合活動 1. 教師提問，學童討論後分享： (1)哪一個鉛球推擲動作最容易忽略？ (2)若推完鉛球後，發現手腕很痛，可能的原因為何？ (3)怎麼做才能提高獲勝	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。	

		<p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>		<p>機率？</p> <p>2. 再次進行「終極密碼」活動。</p> <p>3. 請學童分析壘球擲遠及推鉛球技巧與規則後，填寫至活力存摺。</p> <p>【活動3】「拋」磚引玉</p> <p>(一)引起動機</p> <p>1. 說明「木棋」具有強調團隊合作和娛樂性的特性，適合與親朋好友同樂。</p> <p>2. 教師提問，學童討論後分享：</p> <p>(1) 你會邀請朋友一起從事什麼運動？</p> <p>(2) 你會用什麼方式邀請朋友一起進行運動？</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 介紹木棋的器材及規則，再將學童分組進行木棋比賽。</p> <p>(1) 教師引導學童填寫「運動好友圈邀請卡」，並請對方簽名。</p> <p>(2) 教師歸納：想邀請其他人一起運動可先設身處地想對方喜歡什麼運動或是他需要什麼運動環境。</p> <p>2. 棋樂融融</p> <p>(1) 教師提問、請學童討論後分享：</p> <p>① 投擲、推擲、拋擲三種投擲方式使用在什麼運動情境？</p>		
--	--	---	--	--	---	--	--

							<p>②上一節課填寫運動好友圈邀請卡時是否遇到困難？</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間持續練習。</p> <p>2. 教師提問，請學童討論後分享。</p> <p>3. 引導學童完成填寫活力存摺。</p>			
第四週	<p>壹、健康新世界</p> <p>一. 健康加油站</p>	1	<p>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。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	<p>1. 能了解良好口腔狀況的原則。</p> <p>2. 能覺察口腔疾病對生活帶來的不便</p> <p>3. 能學習使用牙線潔牙的方法。</p> <p>4. 能養成良好的潔牙習慣，並於生活中持續進行護齒行動。</p>	<p>壹、健康</p> <p>單元一、健康加油站</p> <p>【活動4】顧齒大作戰</p> <p>(一)教師播放電子書情境，請學童發表，良好的口腔狀況應該具備哪些條件？</p> <p>(二)三分鐘檢查口腔衛生</p> <p>(三)教師說明：牙齒的清潔是口腔健康的基礎，否則會產生各種口腔疾病。</p> <p>(四)教師說明口腔疾病的形成多半是細菌、牙菌斑引發齲齒（蛀牙）及牙周病。</p> <p>(五)教師說明牙周病觀念</p> <p>(六)教師展示牙齒模型，進行牙線潔牙步驟教學。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎品德教育</p> <p>品E1 良好生活習慣與德行</p> <p>品E7 知行合一。</p>		
第四週	<p>貳、體育</p> <p>六. 飛騰青春</p>	2	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p>	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	<p>1. 能明瞭懸垂動作與核心肌群動作的要領。</p> <p>2. 能學會握槓懸垂動作的技巧。</p>	<p>貳、體育</p> <p>單元六、飛騰青春</p> <p>【活動1】槓上搖擺</p> <p>(一)準備活動:進行暖身及伸展活動。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>			

			<p>慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>		<p>3. 能以積極專注的學習態度，接受挑戰。</p> <p>4. 能明瞭青蛙跳的動作要領。</p> <p>5. 能運用手臂支撐力量將身體撐起，並進行重心上下移動。</p> <p>6. 能與同學互助合作完成，並學會做好自我保護及防護同伴的動作。</p> <p>7. 能展現出穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>(二)發展活動</p> <p>1. 握槓懸垂擺、擺、擺</p> <p>2. 懸垂猜拳</p> <p>(三)總結活動</p> <p>1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人、朋友進行握槓懸垂的動作練習。</p> <p>2. 指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。</p> <p>【活動 2】哇蛙跳</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 熱身運動：教師於活動前帶領學童做暖身運動，進行肢體動作的伸展。</p> <p>2. 課程內容：學習青蛙跳動作，並在跳躍的空間中進行水平、垂直的移動。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 青蛙跳</p> <p>2. 左右跳撐</p> <p>3. 做完左右跳撐動作，詢問學童做完的感覺？並請其分享經驗。</p> <p>(三)總結活動</p> <p>1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人、朋友進行左右跳撐的動作練習。</p> <p>2. 指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。</p>		
第五週	<p>壹、健康新世界</p> <p>一. 健康加油站</p>	1	<p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺</p>	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	<p>能於日常生活中落實維持身體健康的行為，培養良好生活習慣。</p>	<p>壹、健康</p> <p>單元一、健康加油站</p> <p>【活動 4】顧齒大作戰</p> <p>(七)教師請學童省思自己是否有不正確的牙齒保健習慣？可能導致什麼問</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎品德教育</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行</p> <p>品 E7 知行合一。</p>

			<p>並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>			<p>題？</p> <p>(八)依據「護齒有妙招」檢視自己的牙齒保健習慣，若有沒達成的項目，須列為改進的地方。</p> <p>(九)教師指導學童完成活力存摺</p> <p>1. 任務一：理想體重好健康（請學童檢視哪些是維持理想體重的正確觀念，並打√）。</p> <p>2. 任務二：身體器官好棒棒（能夠找出器官的功能，連線至對應的選項）。</p> <p>3. 任務三：潔牙護眼好重要（執行潔牙跟護眼的工作，並持續記錄一週）。</p>			
第五週	<p>貳、體育</p> <p>六. 飛騰青春</p>	2	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實</p>	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	<p>1. 能明瞭雙手支撐與雙腳蹬、跳的動作要領。</p> <p>2. 以積極的學習態度，在支撐、蹬、跳練習時引發學習樂趣。</p> <p>3. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。</p> <p>4. 在練習的過程中，解決分腿騰越動作所遇到的挑戰與問題。</p> <p>5. 能和同儕合作，進行多人飛躍馬背接龍練</p>	<p>貳、體育</p> <p>單元六、飛騰青春</p> <p>【活動3】飛躍馬背</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 熱身運動：教師於活動前，帶領學童做暖身運動。</p> <p>2. 課程內容：撐跳、騰躍的基本練習。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 撐、跳、跪坐</p> <p>2. 兩手定江山</p> <p>3. 飛躍接龍我最行</p> <p>4. 教師與學童針對動作執行的過程，進行討論。</p> <p>5. 請完成動作的學童分享自己的經驗。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>		

			踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。		習。 6. 能明瞭分腿騰躍的動作要領。 7. 能學會跳箱上的跳撐動作。 8. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。	(三)總結活動 1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間練習。 2. 指導學童洗手、擦汗，並補充水分。 【活動 4】分腿騰躍 (一)準備活動 1. 熱身運動：教師於活動前，帶領學童做暖身運動。 2. 課程內容：做出縱箱分腿撐跳、縱箱分腿騰躍。 (二)發展活動 1. 縱箱分腿撐跳 2. 縱箱分腿騰躍一 3. 縱箱分腿騰躍下箱			
第六週	壹、健康 二. 醫藥學問大	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	1. 能認識分級醫療與轉診制度。 2. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。	壹、健康 單元二、醫藥學問大 【活動 1】珍惜健保資源 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察力行跌倒的情境並提問。 1. 如果你是力行爸爸，會認同送力行到大醫院的提議嗎？為什麼？ 2. 你會給力行爸媽什麼建議？你的理由或事證是什麼？ (二)教師說明臺灣現行的分級醫療制度，引導學童思考如何做出適宜的就醫選擇。 (三)教師說明臺灣醫療院所分級。 (四)教師說明分級醫療好	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。	

							處。 (五)教師說明轉診制度。 (六)教師說明珍惜健保與醫療資源的方法，引導學童完成珍惜健保與醫療資源檢核表，並請學童分享，若沒有做到的面向，可以如何改善？			
第六週	貳、體育 六. 飛騰青春	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 能明瞭分腿騰躍的動作要領。 2. 能學會跳箱上的跳撐動作。 3. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。 4. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。 5. 在練習的過程中，解決分腿騰躍動作所遇到的挑戰與問題。 6. 能以積極專注的學習態度，接受各關的挑戰。	貳、體育 單元六、飛騰青春 【活動 4】分腿騰躍 4. 縱箱分腿騰躍二：教師指導學童做出完整的分腿騰躍動作，其步驟需要有跑、併、撐、分、落五個步驟。 (1)在學習新技能及練習過程時，學童難免會遇到問題跟困難，此時教師可以帶領學童進行討論與分享，或請成功的學童分享經驗或進行示範。 (2)教師綜合注意事項，再讓學童返回練習。 (3)小組討論時間：怎樣做，才能避免腳碰撞到跳箱呢？5. 教師指導學童完成活力存摺 (三)總結活動 1. 教師鼓勵學童持續練習騰躍動作。 2. 鼓勵學童能利用課餘時間，跟家人、朋友一同參與這一項運動，或欣賞其	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

				動技能表現。			體操賽事。 3. 課後指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。 4. 恢復場地。			
第七週	壹、健康 二. 醫藥學問大	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 能察知用藥五問有利自身健康利益與障礙。 2. 能辨別錯誤的用藥行為，並建立正確用藥觀念。 3. 能理解中藥用藥安全及中藥的類型意涵。	壹、健康 單元二、醫藥學問大 【活動2】用藥守護神 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察力行領藥情境。 1. 教師提問：若你是力行，正在等候拿藥，領藥號碼響起時，你會怎麼做？ 2. 教師說明用藥五問之功能 3. 演練時間：請學童分組練習如何利用「用藥五問」的技巧向藥師詢問用藥資訊，以達用藥安全。 (二)教師說明用藥五不的意涵 (三)教師運用不同生活情境，請學童演練用藥詢問方式。若有相關用藥的疑惑，要如何解決呢？ (四)教師說明中藥用藥安全	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。	
第七週	貳、體育 七. 摩拳擦掌	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-2 比	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。 2. 能說出正確的武術動作名稱。	貳、體育 單元七、摩拳擦掌 【活動1】進攻的劍 (一)準備活動 1. 熱身運動 2. 場地布置	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

		樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。			<p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 弓步砍掌動作說明 2. 弓步反砸動作說明 3. 上步鉤拳動作說明 4. 拖步直拳動作說明 5. 前進彈踢動作說明 6. 連續動作練習：起始勢→弓步砍掌→弓步反砸→上步鉤拳→拖步直拳→前進彈踢→左腳放下成結束動作。 7. 每完成一個動作，即在課本印記圖案上著色。 <p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 打擂臺：功夫拳一 2. 打擂臺：功夫拳二 3. 想一想，引導討論： <ol style="list-style-type: none"> (1)除了招式動作要記熟之外，還有什麼勝利的條件呢？ (2)不管是贏還是輸，我們可以怎樣幫同學加油呢？ <p>(四)總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師以詢問方式來做本節學習重點總結。 2. 請學童多利用課餘時間做練習。 3. 預告下一節的課程內容，提醒學童喝水、擦汗及洗手。 			
第八週	壹、健康 二. 醫藥學問大	1 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能	1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識並熟悉核對藥品資訊的方法。 2. 能了解藥品分類與規範對健康的重要性。 	<p>壹、健康</p> <p>單元二、醫藥學問大</p> <p>【活動3】藥知多少</p> <p>(一)教師播放電子書情境，請學童觀察並發表藥袋上包含哪些資訊。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p>	

			力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。				(二)教師繼續播放電子書，介紹藥品明細及收據資訊。 (三)討論時間 1.請學童利用課本藥袋、藥品及藥品明細圖示練習核對能力。 2.教師提問：若發現其中有一項不符合時怎麼處理？ 3.教師歸納學童的回答，引導學童了解處理的方式。 (四)教師說明何謂藥品：藥品具有治療、減輕或預防疾病等功能，且能影響人類身體。藥品依照不同使用途徑可分為口服藥、注射藥及外用藥。		
第八週	貳、體育 七.摩拳擦掌	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1.能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。 2.能說出正確的武術動作名稱。	貳、體育 單元七、摩拳擦掌 【活動2】防守的盾 (一)準備活動 1.熱身運動 2.場地布置 (二)發展活動 1.拗步上架動作說明 2.馬步攔擋動作說明 3.虛步截拳動作說明 4.半馬蓋掌動作說明 5.退步雙挫 (三)綜合活動 1.打擂臺：功夫拳三 2.出招前，小組先討論一	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

							<p>下每個人要出什麼招式。</p> <p>3. 想一想，引導討論</p> <p>(1) 在出招時，怎麼做才不會搖搖晃晃呢？</p> <p>(2) 要怎樣才能讓分數扣得比較少呢？</p> <p>(四) 總結活動</p> <p>1. 教師以詢問方式來做本節學習重點總結。</p> <p>2. 請學童多利用課餘時間做練習。</p> <p>3. 預告下一節的課程內容，提醒學童喝水、擦汗及洗手。</p>		
第九週	<p>壹、健康</p> <p>二、醫藥學問大</p>	1	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p>	<p>Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。</p>	<p>1. 能認識成藥、指示藥與處方藥的分級。</p> <p>2. 能認識正確的藥品保存守則。</p> <p>3. 能了解廢棄藥品處理六步驟。</p>	<p>壹、健康</p> <p>單元二、醫藥學問大</p> <p>【活動3】藥知多少</p> <p>(五) 為了保障民眾用藥安全，目前臺灣的藥品分級制度為處方藥、指示藥及成藥。</p> <p>1. 教師補充說明慢性處方箋。</p> <p>(六) 教師說明藥品保存守則</p> <p>(七) 討論時間：圖中使用或保存藥品的方式正確嗎？如果不正確，要怎麼改進呢？</p> <p>(八) 教師說明一般廢棄藥品處理六步驟</p> <p>(九) 教師說明其他藥品應交回患者原本就醫的醫療院所，或是貼有「居家廢棄藥物檢收站」標章的藥</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎安全教育</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p>

							局回收處理。 (十)師生共同歸納：了解用藥安全守則、對症下藥，就可以保障自己的身體健康。		
第九週	貳、體育 七. 摩拳擦掌 八. 球不落地	2	<p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習</p>	<p>Bd-III-1 武術組合動作與套路。</p> <p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1. 設計出自己的武術套路。</p> <p>2. 能將學到的武術套路與家人分享。</p> <p>3. 能對排球的起源與特色有基本的認識。</p> <p>4. 能積極正確的做出低手拋球動作，並透過競爭和學習策略，改善個人技能表現。</p>	<p>貳、體育</p> <p>單元七、摩拳擦掌</p> <p>【活動 3】誰與爭鋒</p> <p>(一)準備活動:熱身運動</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 連續出擊</p> <p>2. 見招拆招</p> <p>3. 教師指導學童完成活力存摺</p> <p>(三)總結活動</p> <p>1. 教師讚美全班學童的創意，並讚許全部學童都能勇於上臺，也要稱讚展演前各組分工與認真的參與態度。</p> <p>2. 鼓勵學童利用課餘時間多練習。</p> <p>3. 課後指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。</p> <p>單元八、球不落地</p> <p>【活動 1】認識排球運動</p> <p>(一)教師介紹排球起源、運動進行的方式與特色。</p> <p>(二)教師介紹排球場地及用球。</p> <p>【活動 2】傳接我最行</p> <p>(一)準備活動：暖身運</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	

				慣，維持動態生活。			動，進行肢體動作的伸展。 (二)發展活動 1. 傳接不落地：2人 2. 傳接不落地：4人 3. 互相網來 4. 拋出什麼樣的球有助於得分？與伙伴討論後做下記號，再請同學示範採什麼姿勢能快速有效的將球接住。 (三)總結活動 1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間練習。 2. 教師預告下一節的課程內容。 3. 指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。			
第十週	壹、健康 二、醫藥學問大	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自主管理。 2. 能於生活中落實正確用藥行為，並向親朋好友宣導。	壹、健康 單元二、醫藥學問大 【活動4】正確用藥五大核心能力 (一)教師說明用藥五大核心能力 (二)教師指導學童完成活力存摺 1. 完成宣導正確用藥海報。 2. 演練時間 3. 教師指導學童課前了解自己家裡附近有哪些診所或藥局，並建立一份社區診所或藥局名單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。		

第十週	貳、體育 八.球不落地	2	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.能透過小組比賽並討論，遵守規則的演練排球比賽中的進攻和防守策略。 2.能做出了解並做出正確的低手傳接球。	貳、體育 單元八、球不落地 【活動3】最強的伙伴 (一)準備活動：教師於活動前帶領學童做暖身運動。 (二)發展活動 1.低手不漏 2.傳接一起來 3.禮尚網來：1對1 4.禮尚網來：2對2 5.比賽結束後請學童進行戰術執行成果感想發表，教師做最後總結。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十一週	壹、健康 三.聰明消費樂無窮	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題	1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的基本步驟。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	1.從事消費活動時，能選擇良好的產品與服務。 2.面對促銷活動時，能	壹、健康 單元三、聰明消費樂無窮 【活動1】促銷停看聽 (一)認識「促銷活動」 1.引導學童討論，自己在	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和	

			<p>的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科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。</p>	<p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>		<p>展現出理性消費的行為。</p>	<p>生活中曾看過哪些促銷活動。</p> <p>2. 教師在過程中解說每個促銷活動中隱藏的陷阱。</p> <p>3. 請學童觀察電子書情境中歆歆與媽媽在便利商店遇到鄰居的情境，並請學童發表自己觀察到的促銷狀況。</p> <p>(二) 教師說明：面對促銷活動時應遵照停、看、聽三個步驟，保障自己的權益。</p> <p>(三) 演練時間</p> <p>1. 教師提問</p> <p>(1) 歆歆遇到促銷活動的反應是什麼？</p> <p>(2) 傳單上有什麼促銷手法？</p> <p>2. 教師與學童分享正確觀念，並指導學童找出促銷活動陷阱，了解面對促銷活動時該有的認知和行為。</p> <p>3. 請學童分享面對促銷活動時自己的解決辦法。</p>		<p>健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>
<p>第十一週</p>	<p>貳、體育 八. 球不落地</p>	<p>2</p>	<p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人</p>	<p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1. 能與同學討論如何改善比賽低手傳接球的技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略解決比賽的問題。</p> <p>2. 能知道並做出正面低手發球動作。</p>	<p>貳、體育 單元八、球不落地 【活動 4】球無虛發</p> <p>(一) 準備活動：教師於活動前帶領學童做暖身運動。</p> <p>(二) 發展活動</p> <p>1. 擊球點練習</p> <p>2. 正面低手發球 (以慣用</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	

		<p>動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>運動潛能。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>			<p>右手為例)</p> <p>3. 球球好朋友</p> <p>4. 發球你和我</p> <p>5. 百發百中</p> <p>6. 禮尚網來 PLUS+</p> <p>(三)總結活動</p> <p>1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間練習。</p> <p>2. 教師預告下一節的課程內容。</p> <p>3. 指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。</p>			
第十二週	<p>壹、健康</p> <p>三. 聰明消費樂無窮</p>	<p>1</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	<p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p>	<p>1. 能認識選購商品四妙招。</p> <p>2. 能了解商品標示對維護消費權益的重要性。</p> <p>3. 能了解具得獎機率性質的商品相對應的購買策略。</p>	<p>壹、健康</p> <p>單元三、聰明消費樂無窮</p> <p>【活動 2】選購學問大</p> <p>(一)教師播放電子書情境，請學童觀察並討論，選購商品應該注意哪些事項呢？</p> <p>(二)教師說明透過商品資訊，可以增進選購商品的安全。</p> <p>(三)教師說明購物四妙招</p> <p>(四)指導學童完成行動站，分組討論並演練，如果自己是歆歆，會如何選擇使用四個購物妙招去解</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎人權教育</p> <p>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>	

			健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科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。				決自己所遇到的問題。 (五)請學童上臺分享，除了課本提到的購物四妙招，自己在購物時還做到哪些其他的妙招？ (六)教師播放電子書情境，請學童觀察歆歆一家購買福袋後產生的消費問題。 (七)聰明購物大考驗：請學童閱讀新聞，找出發生消費爭議的原因，並寫出解決的方法和採取的行動。 (八)補充活動：教師可詢問學童是否有購買文具店驚喜包的經驗，若購買後發現裡面的商品不符合自己的期望或有瑕疵，自己會採取什麼樣的行動來保護自己的權益呢？			
第十二週	貳、體育 八.球不落地 九.手球英雄	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-2 在身體活動中表	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.能認識、了解如何選用及配戴排球的護具護膝。 2.能知道並做出移動傳接球的倒身保護動作。 3.能與同學討論如何提升手球比賽傳接球之技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策	貳、體育 單元八、球不落地 【活動5】我是守護神 (一)護膝挑選原則 1.教師介紹護膝種類及特性。 2.介紹護膝的配戴方式及注意事項。 3.練習注意事項：自我檢	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

		<p>動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知識，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>		<p>略，提高學習效能。</p>	<p>查。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解跨步滾翻分解動作 2. 請學童融入情境在做完擊球動作連接跨步滾翻動作。 3. 請學童利用課本上的QR CODE 透過 VR 眼鏡、平板或手機等 3C 設備和網路，觀看學習跨步滾翻正確動作。 <p>(三)總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵學童能利用課餘時間，跟家人、朋友一同參與這一項運動，或欣賞相關賽事。 2. 課後指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。 3. 恢復場地。 4. 教師指導學童完成活力存摺 <p>單元九、手球英雄</p> <p>【活動 1】認識手球運動</p> <p>(一)準備活動：教師準備手球影片，讓學童在課堂上觀賞手球比賽。</p> <p>(二)發展活動</p>		
--	--	--	---	--	------------------	---	--	--

							1. 手球的由來 2. 手球運動介紹 (三)綜合活動 1. 觀看手球比賽是不是精彩、刺激呢？和同學一起討論，並選出你觀察到哪些特點。 2. 跟同學分享你覺得最精彩的畫面。			
第十三週	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	1. 能了解消費行為中，消費者可享的權利與應盡的義務。 2. 能在生活中展現消費者應有的態度和行為。	壹、健康 單元三、聰明消費樂無窮 【活動3】認識消費權利和義務 (一)教師引導學童討論自己所知的消費者權利，並提醒學童，從事消費活動時，應該了解消費者的權利和義務，建立美好的消費環境。 (二)教師說明八項消費者權利 (三)教師說明五項消費者義務 (四)教師指導學童完成個人的消費宣言，並提醒學童，在日常生活中應落實保障自身權利的消費行為，也要盡到維護本身消費安全與權益的責任。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	

			關體育與健康內容的意義與影響。						
第十三週	貳、體育 九. 手球英雄	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他	3d-III-2 演 練比賽中的進攻和防守策略。	Hb-III-1 陣 地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能在手球比賽中與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。 2. 能與同學討論如何提升手球比賽傳接球之技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。	貳、體育 單元九、手球英雄 【活動 2】手到球來 (一)熱身活動：教師帶領學童做暖身運動。 (二)發展活動 1. 傳接我最棒 2. 你攻我守 3. 衝破封鎖線 4. 說說看 (1)比賽進行兩輪後，分享一下小組討論出的策略。 (2)過程中即時討論調整了哪些部分。 (三)綜合活動 1. 引導學童發表對同學表現的心得。 2. 預告下次上課的內容。 【活動 3】傳運好手 (一)熱身活動：教師帶領學童做暖身運動。 (二)發展活動 1. 球來運轉 2. 大家一起來運球 3. 衝破封鎖線 2.0 (三)綜合活動 1. 小組討論 (1)如何利用新學的運球及交叉進攻來突破兩個防守者？ (2)從遊戲中可以怎麼表	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				現你的運動精神？ 2. 教師歸納：採交叉進攻方式，可以讓防守者來不及或防守錯人。 3. 預告下次上課的內容。			
第十四週	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	1. 能了解產生消費糾紛的原因。 2. 能具備處理消費糾紛的因應策略。 3. 能知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。	壹、健康 單元三、聰明消費樂無窮 【活動4】消費糾紛好幫手 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察並討論歌歌一家人發生了什麼消費糾紛？家人提出的解決方法好嗎？ (二)請學童分享自己或家人曾經發生的消費糾紛，分組討論發生的原因和解決的方法，並將解決方案記錄下來。 (三)教師說明各種類型的消費糾紛。 (四)教師說明各種類型的消費糾紛因應策略 (五)教師說明不適用七日鑑賞期的情形，以及不適用的原因。 (六)教師播放電子書，請學童分組討論：如果你是	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	

			各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。				<p>歡歡，你會如何建議爸爸呢？</p> <p>(七)消費糾紛的處理還有調解、訴訟，讓我們可以更保障自己的權益。</p> <p>(八)教師指導學童完成「我不是奧客」評量。</p>		
第十四週	貳、體育 九. 手球英雄	2	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-</p>	<p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p>	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	能正確做出行進3步跳射和運球組合，並透過競爭和學習策略改善技能表現。	<p>貳、體育</p> <p>單元九、手球英雄</p> <p>【活動4】得分好手</p> <p>(一)準備活動:暖身運動</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 3步跳射</p> <p>2. 衝破封鎖線 3.0</p> <p>(1)教師請小組利用戰術板分享，並統整手球進攻與防守策略。</p> <p>(2)小組討論</p> <p>①如何將學的平行和交叉路線套用在小組進攻的策略上？</p> <p>②想想看，還有什麼小組搭配方式可以突破對方防守？</p> <p>(3)小組討論後，可以利用左側的戰術板畫出進攻方式，並實際演練。</p> <p>(4)小組檢討戰術執行是否成功，若沒有，需要調整什麼？</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	

			E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
第十五週	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	能培養良好的消費態度，並有能力尋求解決的方法和技巧。	壹、健康 單元三、聰明消費樂無窮 【活動 4】消費糾紛好幫手 (十)教師指導學童完成活力存摺 1. 歆歆要選購一個耳機送給力行當生日禮物，她應該要注意哪些事項？ 2. 了解了更多消費知識後，你覺得哪些消費行為有助於增加你的消費信心？為什麼？ 3. 為了完成學校作業，大邁和家人討論後打算購買一台文書型筆記型電腦。 (1)你認為誰的建議能夠聽取呢？ (2)如果你是大邁，當你	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。

			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。				在購買筆記型電腦時，你會注意到哪些事項呢？			
第十五週	貳、體育 九. 手球英雄 十. 花舞翩翩	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ib-III-2 各國土風舞。	1. 能透過小組比賽並討論，演練手球比賽中的進攻和防守策略。 2. 能從不同國家文化的土風舞中分享運動欣賞與創作的美感體驗，展現多元文化的包容性與素養。 3. 能分析、解釋不同文化土風舞身體活動的特色。	貳、體育 單元九、手球英雄 【活動4】得分好手 3. 終點戰 (1)規則介紹 (2)終點戰：在修正式的比賽中，讓學童分成三組進行比賽，兩組比賽時另一組進行策略討論，透過比賽、討論後返回比賽，重複實行驗證小組的討論策略，並透過最後的分享將所知表達出來。 (3)小組討論 (4)教師歸納：除了討論戰術，還可以透過觀賞比賽來學習別人的優點及欣賞精湛的球技。 (三)綜合活動 1. 教師指導學童完成活力存摺。 2. 歸納總結 (1)教師做本節學習的總結論。 (2)整理場地，器材歸定位。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎多元文化教育 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	

		<p>人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-C3</p>	<p>解決練習或比賽的問題。</p>			<p>單元十、花舞翩翩</p> <p>【活動 1】塞爾維亞花之舞</p> <p>(一)準備活動：教師介紹東歐塞爾維亞的地理位置、文化、舞者的裝扮與土風舞動作特色，再播放塞爾維亞的〈花之舞〉影片，讓學童觀賞。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學童觀賞影片後，表達東歐國家的舞蹈創作風貌，理解舞蹈表達的情感與思想及對音樂的感知等。 2. 教師帶領學童回顧〈兔子舞〉與〈木鞋舞〉的身體活動特色，說明不同文化土風舞的身體活動特色。 <p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學童說說看，聆聽塞爾維亞〈花之舞〉音樂後，覺得這支舞的音樂調性如何？ 2. 帶給你們什麼樣的舞蹈想像？ 		
--	--	--	--------------------	--	--	--	--	--

			具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。						
第十六週	壹、健康 四. 家庭安和樂	1	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。健體-E-C2 具備	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 4b-III-2 使	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	1. 能明白家庭成員所扮演的角色及責任。 2. 能了解並接納不同的家庭組成型態 3. 能了解自己為健全家庭功能可以做到的事。	壹、健康 單元四、家庭安和樂 【活動 1】珍愛我的家 (一)教師說明家庭成員角色類別及責任概略，請學童將家人的稱謂、角色以及責任概述填在課本中後與同學分享。 (二)家庭成員角色扮演 1. 請小組成員分飾家人角色，演出家中的對話場景或家事分工情形。 2. 教師引導討論 (三)教師說明多元家庭型態	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 ◎家庭教育家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作

			同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	用適切的事證來支持自己健康促進的立場。			(四)教師提問：你的家庭屬於哪一種組成方式？你還知道其他家庭組成類型嗎？ (五)教師說明家庭功能與影響 (六)請學童省思並完成評量：為了達到家人互相扶持、關心體諒的功能，目前的我可以有什麼行動？ (七)討論時間：你覺得不同的家庭組成各自會有哪些辛苦的地方？		息。	
第十六週	貳、體育 十. 花舞翩翩	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ib-III-2 各國土風舞。	1. 能認識塞爾維亞的土風舞步技巧、要領與隊形變化。 2. 能於土風舞運動中表現穩定的身體控制與協調能力。 3. 能表現積極參與練習舞步技巧與隊形變化。	貳、體育 單元十、花舞翩翩 【活動 2】慢板翩翩起舞 (一)準備活動 1. 〈花之舞〉分為慢板與快板，教師說明舞步與隊形練習的組合。 2. 教師說明「工作腳」 3. 搭配不同隊形變化的練習方式，提升學童理解舞蹈表現的豐富性，練習時教師觀察學童參與態度的積極性。 (二)發展活動 1. 搖擺步練習 2. 慢板走步練習+長列隊形 3. 走步練習 4. 慢板走步練習+開口圓隊形 (三)綜合活動 1. 熟練後，可以在走步 7	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎多元文化教育 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	

			<p>健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>				<p>至 8 拍時，加入拍手 3 下，增加變化與挑戰性。</p> <p>2. 先跟著領舞的同學往左走 8 拍，再往右走 8 拍，才不會因為走錯而撞在一起。</p>		
第十七週	<p>壹、健康</p> <p>四. 家庭安和樂</p>	1	<p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與</p>	<p>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。</p>	<p>1. 能覺察家人的感受並願意主動幫助家人。</p> <p>2. 能於生活落實對家庭</p>	<p>壹、健康</p> <p>單元四、家庭安和樂</p> <p>【活動 2】家庭互聯網</p> <p>(一)教師播放電子書情</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p>	<p>◎性別平等教育性 E12 了解與尊重家庭型態的多</p>

		<p>相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>價值觀。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>		<p>有幫助的行為。</p> <p>3. 能分辨不同家庭暴力事件造成的傷害。</p>	<p>境，請學童觀察小裘一家人各自有哪些煩惱。</p> <p>(二)討論時間</p> <p>(三)教師發給學童每人一張便利貼，請學童在便利貼寫下想對家人說的鼓勵話語，回家時貼在家人看得到的地方。</p> <p>(四)教師歸納：我們都需要家人的支持，讓自己更有面對困難的勇氣。</p> <p>(五)家事誰來做：請學童在表中填下可以幫忙哪位家人哪件事情，可以運用什麼方法主動幫忙？請學童分組，並分享自己會主動完成的家事，每一組選出一位分享心得。</p> <p>(六)面對暴力傷害</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 根據課本情境提出討論 2. 家暴事件之注意事項。 3. 常見的家庭暴力型式 	<p>態度評量</p>	<p>樣性。</p> <p>◎家庭教育</p> <p>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>	
第十七週	<p>貳、體育</p> <p>十. 花舞翩翩</p>	<p>2</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分</p>	<p>Ib-III-2 各國土風舞。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識塞爾維亞的土風舞步技巧、要領與隊形變化。 2. 能於土風舞運動中表現穩定的身體控制與協調能力。 3. 能表現積極參與練習舞步技巧與隊形變化。 	<p>貳、體育</p> <p>單元十、花舞翩翩</p> <p>【活動 3】快板躍動之姿</p> <p>(一)準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師介紹與示範快板的舞步，搭配隊形變化進行學童分組練習。 2. 搭配不同隊形變化的練 	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎多元文化教育</p> <p>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p>	

		<p>環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。具備理解與關心本土、國際</p>	<p>享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>		<p>4. 能從展演歷程中，分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>5. 能與小組成員完成展演。</p>	<p>習方式，提升學童理解舞蹈表現的豐富性，教師觀察學童練習時參與態度的積極性。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 快板搖擺步練習 2. 快板跑跳步練習 <p>(三)綜合活動：邀請學童評估在不同舞步與隊形的搭配上，哪種舞步與隊形變化組合最容易或最困難？為什麼？</p> <p>【活動 4】花舞試鏡會</p> <p>(一)準備活動：教師先將學童分為表演組與欣賞組。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過分組討論，學童互相溝通合作創作以不同隊形變化，搭配〈花之舞〉進行表演。 2. 當表演組輪番表演後，表演組各自表達與同儕創作的美感體驗分享；欣賞組的學童則給予鼓勵與回饋。 		
--	--	---	--	--	---	--	--	--

			體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。				3. 創意練舞室 (三)教師指導學童完成活力存摺			
第十八週	壹、健康 四. 家庭安和樂	1	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	1. 能運用自我保護技巧避免傷害的發生。 2. 能知道家庭變異可能造成的心理反應。 3. 能理解家人互為支持的力量，願意一起面對悲傷事件。 4. 能認識正向轉念方法。	壹、健康 單元四、家庭安和樂 【活動 2】家庭互聯網 4. 教師說明遭遇暴力事件應變五步驟 5. 教師提問：在學校是否有聽過家暴防制相關宣導，你曾經學到什麼知識？ 6. 請學童討論，當同學或其他家人遇到嚴重家暴事件，會選擇怎麼做？ 8. 教師歸納：家庭暴力事件發生時，有的兒童雖然不見得受暴，但目睹暴力同樣會感到恐懼、害怕，更可能造成心理創傷。當我們發現時，一定要伸出援手關心，避免傷害事件再發生。 (七)面對家庭離異：請學童思考自己是否也曾經歷這些階段，是什麼事件讓你產生這種感受？和同學分享你的事件和心情。 (八)教師說明正向轉念方法 (九)師生共同歸納：當不	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 ◎家庭教育家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

							同的悲傷事件發生時，可以練習正向轉念方法，排解內心憂慮。			
第十八週	貳、體育 十一.悠遊戲水樂	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	1. 對平靜水域安全有初步的了解，以提高水域安全的警覺性。 2. 重視水域安全觀念，能熟記防溺水、自救的方式。 3. 能透過實際體驗與操作，了解實施教溺的方式與危險性。	貳、體育 單元十一、悠遊戲水樂 【活動1】親水樂趣多 (一)準備活動：教師介紹平靜水域與水域安全標示類別及代表意義。 (二)發展活動 1. 水域標示知多少：在水域附近常用不同顏色的標示來警告、禁止或允許水上活動。 2. 比手畫腳我最行 3. 救溺試一試 4. 黃金救援時間 5. 實際操作任務後，請學童發表執行後感想。 (三)總結活動 1. 教師拿出教育部救溺五步，讓學童對照透過自身實際的體驗，了解救生不易，避免涉入這樣的險境更為重要。 2. 若在泳池更能擬真演練，但要特別注意安全。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	
第十九週	壹、健康 四.家庭安和樂	1	健體-E-B1	2a-III-3 體	Fa-III-3 維	1. 能思考並體察家人有	壹、健康	觀察評量	◎性別平等教育	

		<p>具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>	<p>持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p>	<p>效溝通的好處及影響。</p> <p>2. 能透過角色情境，學會溝通「停看聽」等有效溝通的技巧。</p>	<p>單元四、家庭安和樂</p> <p>【活動3】真情溝通術</p> <p>(一)有話好好說：教師播放電子書情境，請學童分享自己的經驗。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你是否也曾經有和家人意見不合的時候？通常在什麼情況下容易發生？ 2. 發生與家人意見不合的狀況時，後來你們怎麼解決呢？ 3. 情境分析討論 4. 角色扮演 <p>(二)溝通停看聽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小裘寫信到學校輔導信箱尋求協助，你有嘗試過這個方式嗎？ 2. 是否還有其他方式可以尋求協助？ 3. 教師說明溝通停看聽做法 4. 演練時間：請學童運用溝通「停看聽」技巧演練情境。 5. 省思討論 	<p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。</p> <p>◎家庭教育</p> <p>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>	
<p>第十九週</p>	<p>貳、體育</p> <p>十一、悠遊戲水樂</p>	<p>2</p> <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊</p>	<p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Cc-III-1 水域休閒運動進</p>	<p>1. 能認識立式划槳與基本操作，培養未來參與水域活動與利用大型浮具的救生能力。</p> <p>2. 能知道從事水域活動出現脫水現象時的症狀</p>	<p>貳、體育</p> <p>單元十一、悠遊戲水樂</p> <p>【活動2】水上悠游去</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 教師透過課本上的 QR CODE，讓學童體驗 SUP</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎海洋教育</p> <p>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p>	

		<p>展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>階技能。</p> <p>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。</p>	<p>及預防方法。</p> <p>3. 能重視水域安全的觀念，熟記並正確做出防溺、自救的方式。</p>	<p>使用情境，介紹該運動特性和操作方式。</p> <p>2. SUP 是屬大型的救生浮具，為救溺五步之一，透過活動來實際操作體驗。</p> <p>3. 教師說明從事水域常見脫水現象，讓學童辨識症狀及預防方式。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 水上平衡趣 當學校沒有 SUP 設備或無法在泳池操作時，可以透過陸上替代方案來練習平衡。 划向前方活動 教師請學童回想當在湖泊或河流的水域操作 SUP 載人時，要如何將溺者載回？ <p>(三)總結活動：教師提醒學童救生的危險性，當遇到有人溺水時，非專業人員切勿直接跳入水中救人，應依循救溺五步驟的方法。</p> <p>【活動 3】救己一命</p> <p>(一)準備活動：教師可事</p>		
--	--	--	--	---	---	--	--	--

							<p>先搜尋泳池溺水的相關網路新聞，讓學童了解自救的重要性，並舉新聞實例帶入情境。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 吸吐自如：水中蹬地壓水換氣自救 2. 水中尋寶 3. 我是小飛魚 4. 仰漂小高手 <p>(三)總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師回饋及總結。 2. 請學童上岸淋浴、擦乾身體後更衣，並注意保暖。 		
第二十週	壹、健康 四. 家庭安和樂	1	<p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中</p>	<p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解與家人相處及健康休閒的重要性。 2. 能主動和家人規劃共同的休閒活動。 3. 能為家人規劃旅遊休閒活動。 4. 能主動展現促進家人感情的行動。 	<p>壹、健康 單元四、家庭安和樂 【活動4】家庭休閒趣</p> <p>(一)教師播放電子書情境，請學童觀察力行一家人互動的情形。</p> <p>(二)教師說明：有時家人在相處上反而容易忽略彼此的感受。我們可以利用互動小秘訣來改善。</p> <p>(三)教師說明：和家人一起參與社區活動，不僅有益身心健康，也能增進和家人及鄰居的感情、建立新的人脈。</p> <p>(四)家庭活動計畫</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學童在課本寫下想為家人設計的慶祝活動，並和同學分享。 2. 請學童列出能和家人共 	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎性別平等教育 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。</p> <p>◎家庭教育 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>

			樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				同進行活動的時間及內容，增加彼此互動的機會。 (五)師生共同歸納：和家人一起從事活動能促進家人的情感交流。 (六)完成旅遊計畫 (七)教師指導學童完成活力存摺			
第二十週	貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	1. 能積極的練習，做出捷泳正確的手腳搭配動作藉物前進。 2. 能在小組比賽時與隊友討論、合作正向溝通有效策略，提高學習效能 3. 能透過檢核表評估小組伙伴動作的正確性，提供課後自主練習方向的建議。	貳、體育 單元十一、悠遊戲水樂 【活動 4】自由快樂游 (一)準備活動：教師說明游泳除增進休閒育樂的選擇，更重要的是提高自我安全防護能力。 (二)發展活動 1. 打水我最行 2. 划水游得快 3. 手腳併行 4. 接力快樂游 (三)總結活動：引導學童完成活力存摺。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	

			常生活中運動與健康的問題。							
第一週	單元一成長時光機 活動1 我從哪裡來、活動2 成長的奧妙	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1. 能認識新生命的誕生過程。 2. 能了解各項身體的特徵是遺傳的結果。 3. 能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 4. 能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 5. 能知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 6. 能了解生長速度有個別差異，明白每個人都是獨特的個體。	一、我從哪裡來 1. 教師提問：你知道自己從哪裡來的嗎？配合課文內容請學生自由發表或利用便利貼請學生寫下自己的想法： (1)小寶寶出生前位在媽媽身體裡的哪個部位？ (2)小寶寶在媽媽身體裡如何獲取營養？ (3)小寶寶如何從媽媽的身體生出來？ 二、認識孕育生命的地方 1. 對於「我從哪裡來？」這個問題，多數學生可能會回答「從媽媽的肚子裡生出來的」，教師配合課本「人體妊娠圖片」進一步引導學生是從媽媽肚子裡的「子宮」孕育出來的。 2. 初步介紹子宮、臍帶的功能。媽媽懷孕後，子宮就是胎兒成長的地方，它會提供養份讓胎兒漸漸長大，也會隨著胎兒成長逐漸擴大。臍帶連接著胎兒和媽媽，胎兒會透過臍帶接收媽媽血液中的氧氣，以及吸收來自媽媽的營養。 3. 教師提問：胎兒要在媽媽的子宮住多久呢？並引	1. 問答：能說出自己的生命來自父母。 2. 問答：能說出自己身上遺傳自爸爸和媽媽的特徵。 3. 發表：能提出減輕父母辛勞的方法。 4. 實作：能寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」表達對父母或照顧者的心意。 5. 實作：能完成採訪父母或家人的任務。 6. 問答：能說出身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 7. 自評：能關心自己生	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。	

						<p>導說明媽媽在懷孕 10 個月後，胎兒就會從產道離開媽媽的身體。43. 教師統整說明：生命的誕生是非常美妙和珍貴的一件事，每個人都是父母的心肝寶貝，提醒學生下次遇到孕婦時，一定要特別小心，以免造成媽媽和肚子裡的小寶寶受傷。</p> <p>三、小寶寶誕生了</p> <p>1. 教師提問：為什麼寶寶的身體特徵會長得像爸爸和媽媽？</p> <p>2. 教師說明：我們的身體特徵，有一半得自爸爸、一半得自媽媽，例如：頭髮、眼睛和皮膚的顏色、鼻子的形狀或笑容等，都和遺傳有關。</p> <p>3. 請學生利用帶來的親子合照，和同學們分享自己身上遺傳自爸爸和媽媽的特徵。</p> <p>4. 教師統整說明：身體的各項特徵都是遺傳的結果，不管自己長得如何，都是世界上獨一無二的個體。</p> <p>四、迎接新成員</p> <p>1. 教師說明：家中如果有小寶寶誕生，會讓原本規律的家庭生活產生很大的變化。</p> <p>2. 請學生分組討論並分享：面對家中新成員的誕生，可以做哪些事來減輕</p>	長發育的情形。		
--	--	--	--	--	--	--	---------	--	--

						<p>父母的辛勞？</p> <p>3. 教師鼓勵學生分擔家中的工作，以適當的方法協助父母。</p> <p>4. 配合課本第 13 頁小試身手——小小記者會活動設計，請學生回家完成採訪任務。</p> <p>五、愛要大聲說</p> <p>1. 配合課本活動設計，請學生寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」，讓父母或照顧你的家人了解你的心意。愛護自己的健康行動，包括：注意安全，減少受傷；多運動，增進身體健康；多喝水，少喝含糖飲料；天氣變冷，會注意身體保暖，添加一件衣物……等。</p> <p>六、小試身手——小小記者會</p> <p>配合活動 1：我從哪裡來，請學生發表訪問記錄的內容。</p> <p>教師引導學生體會，媽媽懷孕及生產的辛勞，並勉勵其心存感謝。</p> <p>七、身體變變變</p> <p>1. 請學生發表自己多大會坐？會爬？會走？並分享成長過程中，有什麼特別或有趣的事。</p> <p>2. 教師說明：身體動作大致是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展，例如：先</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>2. 教師介紹人生各階段的變化：</p> <p>(1) 嬰兒期（約 0~2 歲）：一生中成長最快的階段，但骨骼及肌肉系統、腦部及神經系統尚未發展成熟，無法獨立生存。</p> <p>(2) 幼兒期（約 2~6 歲）：隨著身體不斷成長，動作能力越來越強。喜愛遊戲和跑、跳等活動。</p> <p>(3) 兒童期（約 6~12 歲）：處於國小的期間，中樞神經系統發展成熟，骨骼及肌肉系統發展穩定，開始學習許多精細的身體活動。</p> <p>(4) 青少年期（約 12~18 歲）：一般又稱為「青春期」，生長迅速，隨著動作能力的增強，以及身心逐漸成熟，渴望獨立自主。</p> <p>(5) 成年期（約 18~65 歲）：身心發展成熟、具有獨立思考和生活的能力，能照顧自己和家人。</p> <p>(6) 老年期（約 65 歲以上）：此時身體器官開始產生老化的現象，動作變慢、活動量減少。</p> <p>3. 教師統整：不同的人生階段有不同的需求，在動作能力的發展上也有差異，鼓勵學生隨著年齡的增長，能力也會提升，除了照顧自己外，也要多幫</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>助別人。</p> <p>三、心情溫度計</p> <p>1. 教師提問：你了解老年人的心情嗎？他們快樂嗎？他們的內心在想什麼呢？請學生分享與老年人相處的經驗與看法。</p> <p>2. 教師統整並補充說明：人在步入老年後，生理、心理都會面臨許多的變化，若家中有老年人應多給予協助，並維持和樂的家庭氣氛，使其更健康、快樂。</p> <p>3. 教師鼓勵學生主動關懷年長者。</p> <p>四、小關懷大行動</p> <p>1. 教師提問：和爺爺、奶奶相處時，能為他們做些什麼呢？</p> <p>2. 教師統整並補充說明：爺爺、奶奶為家庭奉獻一生，現在年紀大了，更需要家人的愛與關懷。多花點時間陪伴他們，更能增進彼此間的情誼。</p> <p>五、小試身手——我的關懷行動</p> <p>1. 配合課文活動設計，請學生於課堂上擬定關懷計畫。</p> <p>2. 請學生一週內執行關懷計畫，並且努力完成，下次上課時分享執行情形和關懷對象的反應。</p> <p>六、小試身手——成長的印記</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>1. 老師說明：每一個生命的誕生都是令人喜悅的，成長的過程中，可能保留了一些紀念物品，或許並不貴重，但背後的意義與祝福才是最珍貴的，並引導學生寫下對家人的感謝與祝福。</p> <p>2. 請回家找一找家人為我們留下的紀念物品，並了解它代表的意義，下次上課帶來學校展示與同學分享。</p>			
第三週	單元二健康滿點 活動1 腸胃舒服沒煩惱	3	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科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。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p>	<p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p> <p>Fb-II-3 正確就醫習慣。</p>	<p>1. 促進消化道健康。</p> <p>2. 知道在肚子痛時正確就醫。</p> <p>3. 知道生活習慣與疾病的關係。</p> <p>4. 培養促進消化道健康的習慣。</p>	<p>一、討論肚子痛的經驗</p> <p>1. 教師請三位同學念對話框中的情境。</p> <p>2. 教師提問：有沒有過肚子痛的經驗？每一次肚子痛的感覺都一樣嗎？學生分享肚子痛的經驗和原因。</p> <p>3. 教師歸納：肚子痛的情況很常見，原因也很多。大部分的肚子痛不會造成生命危險，有些情況只要服藥就可以緩解，少數情況是由慢性病引發或急性發炎，那就必須就醫仔細檢查與治療了。</p> <p>二、說出肚子痛的感覺</p> <p>1. 教師說明：肚子痛是一種抽象的感覺，必須用具體的用語來幫助他人了解你的感覺。「頻率」是指痛覺維持的時間和次數；「類型」是指痛覺的特殊性；「強度」是指疼痛的</p>	<p>1. 問答：能用具體的用語說出肚子痛的感覺。</p> <p>2. 自評：能判斷肚子痛的類型及程度。</p> <p>3. 問答：能說出三個以上肚子痛的可能原因。</p> <p>4. 問答：能說出家人在社區中常去的診所或醫師名稱。</p> <p>5. 操作：能依照消化道器官的位置從腹腔外側找出對應區域。</p> <p>6. 觀察：觀</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>	

						<p>程度。</p> <p>2. 請同學一起念出對話框的句子，並試著思考如何形容肚子痛的頻率、類型與強度。</p> <p>3. 教師請同學回憶一次肚子痛的經驗，並將感覺寫下來，在課堂自由發表與分享。</p> <p>三、判斷肚子疼痛部位</p> <p>1. 教師說明消化道的主要器官和功能，並請同學依照課本圖面觸摸自己腹部的對應位置。</p> <p>2. 教師說明：腹腔中有許多器官，肚子痛時感覺疼痛的位置並從腹腔外觸摸定位，可以幫助醫師判斷肚子痛的原因，做出更精確的判斷。</p> <p>四、判斷就醫時機</p> <p>1. 教師提問：曾經因為什麼原因肚子痛？每次肚子痛都有去看醫生嗎？除了肚子痛以外，還可能伴隨哪些症狀？同學自由分享討論。</p> <p>2. 教師總結：肚子痛可能有生理及心理的因素，心理因素可能是緊張焦慮；生理因素可能是感染、消化道阻塞、慢性病或消化功能不良等，有些肚子痛的情況在排便或放鬆後可以緩解，若持續疼痛超過2小時以上且疼痛感加劇，就要立刻就醫。</p>	<p>察自己糞便的狀態。</p> <p>7. 自評：有良好的飲食習慣。</p> <p>8. 認知：說出消化道細菌與免疫力的關係。</p> <p>9. 發表：說出自己促進消化道健康的飲食習慣。</p> <p>問答：能說出情緒、睡眠、運動等習慣對消化道健康的影響。</p> <p>10. 自評：執行促進消化道健康的良好習慣。</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>五、了解飲食習慣與消化道健康</p> <p>1. 教師提問：大家每天都會排便嗎？正常的糞便應該是什麼樣子？同學自由發表分享。</p> <p>2. 教師提問：什麼是便秘？什麼原因會造成便秘？同學自由發表分享。</p> <p>3. 教師說明：良好的飲食習慣可以幫助正常排便，促進消化道健康，反之則容易使身體累積毒素引發疾病。</p> <p>六、消化道健康與疾病的關係</p> <p>1. 教師提問：有吃壞肚子的經驗嗎？為什麼吃到不乾淨的食物會生病呢？同學發表分享。</p> <p>2. 教師總結：人體的消化道就像廚房水槽的水管一樣，每天有各種食糜（食物消化後的粥狀物）經過，食糜中對人體有用的會被腸壁吸收，有害的部分則會被腸壁上的免疫系統消滅，而消化道內部長存許多種類的細菌，有些可以幫助食物分解吸收，稱為益菌，有些則會產生有毒的代謝物，稱為壞菌。良好的飲食習慣能改善腸道環境，有益菌生長，提升身體的免疫力。</p> <p>七、良好的飲食習慣</p> <p>1. 勾選課本圖片，說出自</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>已有益消化道健康的飲食習慣並自由發表。</p> <p>2. 教師說明飲食習慣和消化道健康的關係，強調每日飲食對人體免疫力的影響，鼓勵學生養成良好的飲食習慣。</p> <p>八、提升消化道健康的好習慣</p> <p>1. 教師提問：為什麼有些人在考試前容易肚子痛或拉肚子呢？學生自由發表。</p> <p>2. 教師說明：消化道的健康除了與消化道內的細菌生態有關，也與消化道的蠕動（消化道的自主運動）相關。消化道的蠕動是自主的，不受大腦的控制，但情緒、睡眠及運動習慣會影響到消化道的正常蠕動，例如：緊張焦慮時會使消化道的蠕動變慢，使消化道肌肉收縮，降低排除糞便的能力；而運動則會加速消化道蠕動，加強排除廢物的能力。因此，保持愉快的心情、規律的運動、良好的睡眠，這些好習慣可以強化消化道正常蠕動的功能，幫助人體排除廢物，提升免疫力。</p>			
第四週	單元二健康滿點 活動2 健康好厝邊	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心	4a-II-1 能於日常生活中，	Bb-II-1 藥物對健康的影	<p>1. 認識用藥五問的原則。</p> <p>2. 認識「用藥五不五要」原則。</p>	<p>一、演示「用藥五問」</p> <p>1. 教師請三位學生分別扮演天天、奶奶和藥師，演示課本對話內容。</p>	<p>1. 問答：能說出「用藥五問」的原則。</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>資E2 使用資訊科技解</p>	

		健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	運用健康資訊、產品與服務。	響、安全用藥原則與社區藥局。	3. 認識社區藥局。	<p>2. 教師提問：看完同學演示是否有幫助你更了解「軟便劑」的使用？</p> <p>3. 學生自由發表到藥局買藥及服藥的經驗。</p> <p>4. 教師提問：同學買藥服藥之前是否有查看過藥品的外包裝？是否清楚所服的藥物對於身體的作用是什麼？購買藥品時應注意哪些事情？</p> <p>二、練習「用藥五問」原則</p> <p>1. 教師請同學自備一項家庭常備藥物，詳細閱讀包裝盒上的內容並加以背誦。</p> <p>2. 同學兩人一組交換扮演消費者及藥師，練習「用藥五問」的原則。</p> <p>3. 教師請同學自由發表演示練習的感想與心得。</p> <p>4. 教師統整：選購藥物是一種醫療消費的習慣，在消費前若能詳細詢問藥師，充分理藥品的相關資訊，就更能有效掌握藥物的療效。</p> <p>三、消化道迷宮評量</p> <p>1. 教師製作消化道掛圖貼在黑板上，並製作 5 張器官磁性字卡。</p> <p>2. 學生 5 人一組進行評量。</p> <p>3. 小組每人抽取字卡一張，按照消化道順序，請拿到字卡的學生回答問題</p>	<p>2. 自評：能在購買藥品時使用「用藥五問」的原則。</p> <p>3. 問答：說出「用藥五不五要」原則。</p> <p>4. 自評：生活用藥時使用「用藥五不五要」原則。</p> <p>5. 查詢：利用網路查詢社區藥局並記錄下來。</p>	決生活中簡單的問題。
--	--	--------------------------	---------------	----------------	------------	--	---	------------

							<p>並貼在消化道掛圖的對應位置。</p> <p>4. 教師依照小組回答問題的狀況及器官字卡與位置的符合度進行評量。</p> <p>四、參訪社區藥局</p> <p>1. 教師提問：藥局可以提供我們什麼幫助？我們如何利用藥局的服務？</p> <p>2. 教師說明：社區藥局在生活中是重要的健康諮詢資源，學習有效地利用社區藥局來解決健康問題，可幫助自己在日常生活中照護健康。</p> <p>3. 教師利用教室電腦及投影機，示範如何利用電子地功能查詢居家附近的藥局，並請學生回家使用電腦或手機完成查詢。</p> <p>4. 教師總結：社區中有許多可以幫助我們解決健康問題的私人或公共資源，學習如何使用健康服務與資源來促進家人的健康是很重要的！</p>			
第五週	單元三驚險一瞬間 活動1火災真可怕	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	<p>1. 認識火災發生。</p> <p>2. 培養對火災的警覺性。</p> <p>3. 演練火場逃生技巧。</p> <p>4. 演練報案技巧。</p>	<p>一、討論火災案例</p> <p>1. 教師介紹火災案例： (1)配合課本頁面，說明兒童玩火釀禍事件。 (2)教師也可蒐集時事火災案例介紹。</p> <p>2. 請學生說說曾經看過或聽過火災事故，知道什麼原因會造成火災嗎？</p> <p>二、火災發生原因</p> <p>1. 教師歸納：</p>	<p>1. 問答：知道造成火災的可能原因。</p> <p>2. 問答：能說出火場逃生須知。</p> <p>3. 實作：操作火場逃生動作。</p> <p>4. 實作：能</p>	<p>【防災教育】</p> <p>防E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>	

						<p>(1)火災發生時，除了火會造成燒燙傷，還有另一個致命的隱形殺手濃煙。</p> <p>(2)火場濃煙溫度很高，而且含有有毒物質，吸入後會讓呼吸道灼傷、窒息，所以弟弟才會被濃煙嗆昏。</p> <p>(3)逃生時看到濃煙不能強行通過，要立即關門，才不會被濃煙嗆傷。</p> <p>三、火場怎麼逃</p> <p>1. 教師說明發生火災造成傷亡，是缺乏火場逃生的知識與技能。</p> <p>2. 教師提問：</p> <p>(1)發生火災了要怎麼逃生？</p> <p>(2)身體為什麼要採低姿勢？</p> <p>(3)為了快速逃生，可以坐電梯嗎？</p> <p>(4)為什麼最後逃離火場的人，要做關門的動作？</p> <p>3. 教師歸納：可根據課文頁面，統整火場逃生須知。</p> <p>四、火場濃煙時怎麼逃</p> <p>1. 教師提問：</p> <p>(1)打開門發現火勢、濃煙大，還要衝出去嗎？</p> <p>(2)浴室有水，趕快躲進浴室比較安全？</p> <p>(3)用塑膠袋蓋住頭，比較不會嗆到濃煙？</p> <p>3. 教師說明發現濃煙密布時，應將門關上並塞緊門</p>	說出報案的三點訊息。	
--	--	--	--	--	--	---	------------	--

						<p>縫，防止濃煙竄進。</p> <p>4. 教師根據課本頁面做統整。</p> <p>5. 演練火場逃生技巧：</p> <p>(1) 用手背觸碰門把決定是否開門。</p> <p>(2) 門把如果不燙，採低姿勢爬行，往安全門逃出；門把很燙，將門縫塞緊防止濃煙。</p> <p>五、演練火場報案</p> <p>1. 教師說明：火災發生時，一定要保持冷靜，應立即到安全地方通知周圍的人或是撥打 119。請學生把課本上的三點訊息寫下。</p> <p>2. 請學生分享打 119 報案經驗。</p> <p>(1) 兩人一組，演練如何報案。</p> <p>(2) 報案的內容根據所寫的三點訊息進行演練。</p> <p>六、身體著火了怎麼辦</p> <p>1. 局部小面積著火，可用手拍熄；如為四肢或身體大面積著火，切記口訣：停躺滾！</p> <p>2. 教師配合課本頁面步驟說明：</p> <p>(1) 身體著火時，不可奔跑以免助長火勢。</p> <p>(2) 要停（停下來）、躺（躺在安全的地方）、滾（在地上來回滾動）來滅火。</p> <p>(3) 可用棉被或厚重衣物覆</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							蓋滅火。 (4)或靠近水源時，利用水源滅火。			
第六週	單元三驚險一瞬間 活動2 防火大作戰	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 認識居家防火安全措施。 2. 願意改善家中不安全的防火項目。 3. 認識滅火器的使用方法。 4. 能向他人倡導滅火器和住警器的重要性。	蓋滅火。 (4)或靠近水源時，利用水源滅火。 一、居家防火安全檢核 1. 教師說明：為了避免家中有火災事故發生，必須做好居家防火安全措施。 2. 配合課本頁面，請學生分享家中的防火安全狀況。 (1)逃生梯有很多雜物嗎？有放鞋子嗎？ (2)熱水器有放在通風處嗎？ (3)家中陽台有裝鐵窗嗎？有預留逃生出口嗎？ 3. 教師統整：若家中有不符合安全的項目，要請家人設法改善喔！ 4. 教師說明，平時要規畫居家平面逃生圖，要有兩個逃生路線，以免火災來臨時，措手不及，不知道逃生出口。 5. 請學生參考課本頁面，規畫家中的逃生路線。 二、電器使用須知 1. 教師提問： 1) 學生家裡的電器有哪些？ 2) 有看過電線走火嗎？ 2. 與學生共同討論課本頁面 (1) 電線不正確拔除插頭。 (2) 使用電暖器時，離可燃物太近。 (3) 延長線過載。	1. 問答：能說居家防火措施狀況。 2. 問答：能說出家中電器的使用狀況。 3. 問答：能說明滅火器的使用方法。	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。	

						<p>(4)電線纏繞。</p> <p>(5)電熨斗不使用時，記得要關閉開關，以免過熱導致起火。</p> <p>(6)電線纏繞會傷害到裡面的銅線。</p> <p>三、住宅用警報器</p> <p>1.住宅用警報器是警報設備。</p> <p>2.教師提問：</p> <p>(1)詢問學生知道住宅用警報器的功用嗎？</p> <p>(2)誰家裡有住宅用火災警報器呢？住宅用火災警報器，有分偵煙與偵熱型。</p> <p>3.住宅用火災警報器，有分偵煙與偵熱型。</p> <p>(1)廚房使用偵熱型警報器。</p> <p>(2)其他居住空間使用偵煙型警報器。</p> <p>四、滅火器使用</p> <p>1.教師提問：</p> <p>(1)當家裡瓦斯爐起火了，要怎麼滅火呢？</p> <p>(2)學生知道滅火器的使用方法嗎？</p> <p>2.滅火器介紹：乾粉滅火器適用於A類火災（普通火災）、B類火災（油類火災）、C類火災（電器火災）、D類火災（金屬火災）等類型火災。</p> <p>3.找一找學校滅火器的位置</p> <p>五、居家防火小達人</p> <p>1.找一找家中的住宅用火</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

							災警報器。 (1)家中是否有裝設火災警報器。 (2)火災警報器的裝設位置。 2. 找一找家裡滅火器的位置。 (1)客廳。 (2)廚房。 3. 觀察家裡電器的使用狀況。 (1)延長線的使用狀況。 (2)延長線是否有獨立開關。 4. 檢查逃生門狀況。 (1)確認逃生門是否可開啟。 (2)逃生門口與通道是否有雜物。 5. 檢查瓦斯熱水器。 (1)瓦斯管線有無老化、龜裂、破損。 (2)熱水器接頭處是否鬆脫。 (3)熱水器周圍是否有可燃物。 (4)是否有強制排氣裝置。 6. 向他人倡導滅火器及住宅用警報器的重要性。			
第七週	單元四垃圾變少了 活動1 垃圾大麻煩、活動2 垃圾分類小達人	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Ca-II-1 健康社區的	1. 分析日常垃圾的來源。 2. 了解垃圾對環境的汙染。 3. 覺察垃圾造成環境汙染後，對人類健康的危害。 4. 分析是否有使用一	一、垃圾哪裡來？ 1. 可可家的年夜飯，產生哪些垃圾？ (1)教師請學生分享自己家的年夜飯是如何準備年菜的？ (2)請學生分組分析可可家的年夜飯產生哪些垃圾？	1. 觀察：可可家的年夜飯產生哪些垃圾？ 2. 發表：分享自己家是何準備年夜飯的菜餚？	【環境教育】 環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。 環E6 覺知	

		<p>健體-E-C1 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。</p>	<p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。</p>	<p>意識、責任與維護行動。</p>	<p>次性餐具和包裝的習慣。 5. 了解使用一次性餐具和包裝方便性背後的危機。 6. 觀察一個活動（野餐）思考如何減少垃圾的產生。</p>	<p>(3)教師說明日常垃圾兩大類別：免洗餐具及塑膠垃圾。 2. 以數據來說明塑膠垃圾的威脅性。可可家怎麼做，能減少垃圾產生？教師提問可可家怎麼做，能減少垃圾產生？每天製造了哪些垃圾？垃圾沒處理的後果？ 3. 教師請學生回想每天製造哪些垃圾？垃圾怎麼處理？</p> <p>二、垃圾汙染的危害 1. 臭味從哪裡來？ (1)學生觀察分析造成社區環保飄出臭味的原因。 (2)教師提問垃圾堆積沒有妥善處理會造成什麼問題？ 2. 日常垃圾造成的危害。 (1)教師說明垃圾造成的汙染有哪些？ (2)學生討論發表垃圾造成環境汙染後，對人類健康的危害。</p> <p>三、垃圾減量從自己做起 1. 可可一家人野餐所攜帶的東西有哪些？ 學生觀察分析野餐的內容。 2. 可可一家人野餐的東西會產生哪些垃圾？ (1)教師提問野餐的東西哪些會產生垃圾？ (2)學生討論發表可可一家人的野餐，產生哪些垃</p>	<p>說出可可家的年夜飯產生哪些垃圾？ 3. 問答：自己每天會製造哪些垃圾？怎麼減少呢？ 4. 分享：自己或家裡是否有習慣使用一次性餐具或包裝？ 5. 討論：規畫活動時，如何減少使用一次性餐具和包裝？如何減少垃圾產生？ 6. 問答：減少產生垃圾的方法。 7. 自評：垃圾減量生活的實踐方式。</p>	<p>人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。環E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。</p>
--	--	---	---	--------------------	---	--	---	--

							<p>圾？分別是什麼？例如：壽司餐盒→保鮮膜→竹叉或塑膠叉→廚餘。</p> <p>(3)學生討論發表野餐時，怎麼做比較環保？如何減少垃圾產生？</p> <p>四、少用一次性物品</p> <p>1. 使用一次性餐具或包裝的習慣。請學生分享自己或家裡是否習慣使用一次性餐具或包裝？</p> <p>2. 一次性餐具或包裝的方便性背後的危機。</p> <p>(1)教師說明一次性餐具或包裝對環境和身體的危害。</p> <p>(2)學一隻海龜、一支影片，終止塑膠吸管危害（影片觀賞）。</p> <p>五、少用一次性物品</p> <p>減少垃圾產生的第一步。</p> <p>(1)教師請學生討論歸納本頁這幾個做法，可以減少哪些垃圾產生？</p> <p>(2)請學生分享生活中還能怎麼做可減少垃圾產生？</p> <p>六、垃圾減量行動家</p> <p>1. 請學生寫出自己對垃圾減量的做法。</p> <p>2. 請學生記錄一星期的垃圾減量行動。</p> <p>3. 請學生與他人分享自己的垃圾減量妙招。</p>			
第八週	單元四垃圾變少了 活動2 垃圾分類小達人	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心	1a-II-2 了解促進健康生活	Ca-II-1 健康社區的意識、	<p>1. 知道要做垃圾分類的原因。</p> <p>2. 了解垃圾分類的方式。</p>	<p>一、垃圾處理的第一步</p> <p>1. 分享處理垃圾的經驗。</p> <p>(1)教師提問：詢問學生，家裡倒垃圾前，會不會先</p>	<p>1. 問答：減少產生垃圾的方法。</p> <p>2. 發表：分</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 E6 覺知人類過度的</p>	

		健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C1 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。	的方法。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	責任與維護行動。	3. 認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 4. 學會回收垃圾的處理和分類。 5. 了解回收垃圾可作為資源再利用。 6. 了解垃圾中的成分對健康造成的影響。 7. 了解垃圾分類的方式。 8. 認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 9. 學會回收垃圾的處理和分類。 10. 了解回收垃圾可作為資源再利用。	做處理分類呢？有想過為何要做垃圾分類？ 2 教師說明：垃圾因為其組成成分的不同，需加以分類，做妥善處理，不可未經分類便全部一起丟棄。否則其中的有害物質，可能會加重汙染，影響健康。 3. 教師依照小知識內容，進一步解說垃圾中的哪些物質，未經妥適處理，將對健康造成危害。 二、垃圾分類資源回收 1. 垃圾如何分類？ (1) 教師說明臺灣將垃圾分為哪三大類別？一般垃圾、資源回收、廚餘。 (2) 教師說明三大類別的垃圾處理方式： 一般垃圾：丟垃圾車（黃色）。 資源回收：丟資源回收車（白色）。 廚餘：分為堆肥廚餘和養豬廚餘。 (3) 教師說明：垃圾分類的用意，不只在於減少垃圾量，更重要的是，透過垃圾分類，讓資源得以被回收再利用，並進一步減輕垃圾焚化爐與掩埋場在處理垃圾時的負擔，達到減輕垃圾對健康的影響。 三、資源回收及分類 1. 認識回收標誌、三角形的辨識碼。	享倒垃圾的經驗。 3. 觀察：生活用品是否有回收標誌？ 4. 實作：可回收垃圾的處理方式和分類。 5. 發表：分享家裡實施資源再利用的妙招。	物質需求會對未來世代造成衝擊。
--	--	--	-------------------------------------	----------	--	---	---	-----------------

						<p>(1)教師說明回收標誌所代表的意義。</p> <p>(2)請學生隨意拿出一項物品，看看是否有回收標誌？</p> <p>(3)教師說明除了回收標誌外，還可在塑膠容器上看到區分為7類不同材質的回收辨識碼。</p> <p>2. 認識可回收垃圾的類別。</p> <p>(1)教師說明一般常見可回收垃圾的類別。</p> <p>(2)請學生依課本 66 頁圖片內容，練習回收分類。</p> <p>四、資源回收及再利用</p> <p>1. 垃圾減量，資源再利用。</p> <p>(1)教師說明垃圾減量的手段，資源再利用也是重要的？</p> <p>(2)從垃圾減量實踐綠色生活，了解對地球環境的好處。放對位置，就是資源。</p> <p>2. 請學生思考填寫三種回收垃圾可再利用的方式和做法。以「寶特瓶」為例的垃圾分類處理。</p> <p>3. 請學生用寶特瓶討論如何處理回收垃圾？清洗→拆包裝膜→蓋子分離→瓶身壓扁。</p> <p>五、小試身手——資源回收大考驗</p> <p>1. 生活中的垃圾種類很多，該怎麼回收和分類</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							呢？ 2. 請依課本的資源回收分類方式，填入適當的分類。		
第九週	單元五運動補給站 活動1 我是飛毛腿	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-1 運動技能的練習策略。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 學習站立式起跑與起跑後的加速要領和腿部推蹬動作。 2. 進行加速度遊戲、點將短賽跑。	<p>一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。</p> <p>二、反應遊戲 1. 教師指導學生以正向屈膝坐姿、反向直膝坐姿、反向屈膝仰臥、正向俯臥支撐等靜止動作，轉換成起跑動作。 2. 教師說明：起跑是身體由靜態預備姿勢，轉換成快速移動的瞬間動作，所以必須具備敏捷的反應能力。</p> <p>三、推蹬遊戲 1. 教師說明：藉由推蹬遊戲可體驗腳蹬地的感覺。 2. 教師說明單人推蹬活動方式：原地練習右腳踩第一次，再右腳蹬地跳，最後雙腳蹬地跳，雙腳落地，重複四次後，再換腳做同一動作。 3. 請學生進行練習。 4. 教師強調身體向上彈跳時，腳須用力推蹬。</p> <p>四、跨步遊戲 1. 教師說明活動方式： (1) 兩人一組，一人在前、一人在後，後者雙手抱住前者腰部。 (2) 兩人一起喊：「1、2、</p>	1. 問答：能說出站立式起跑的要領。 2. 實作：能正確做出站立式起跑的動作。 3. 觀察：能與他人合作進行遊戲。 4. 問答：能說出站立式起跑的要領。 5. 實作：能正確做出站立式起跑的動作。 6. 觀察：能與他人合作進行遊戲。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

						<p>3、跑」後，後者放手，前者全力衝刺向前跑約十公尺，練習起跑時的跨步動作。</p> <p>2. 請學生分組進行練習。</p> <p>3. 教師提醒學生，如果跑者沒有向前跑，擔任抱人者不可以隨意放手，以免讓跑者跌倒受傷。</p> <p>五、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>六、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，加強腿部的伸展動作。</p> <p>七、站立式起跑</p> <p>1. 教師說明站立式起跑的動作要領：</p> <p>(1)各就位：站立式起跑法並沒有預備口令，聽到「各就位」口令，走到起跑線後，雙手放鬆，一腳在前一腳在後，膝蓋微彎，此時身體重心前移，身體盡量保持穩定，等候「起跑」口令起跑。</p> <p>(2)起跑：聽到「起跑」口令後，後腳快速前抬，前腳用力後蹬。兩臂前後快速擺動。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>3. 教師提醒學生起跑後加速要領：</p> <p>(1)起跑衝出後，不要馬上抬起頭，以免降低前進推動的力量。</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>(2)兩臂以腰部為中心，半握拳擺動，可以協助身體重心前移和雙腳向前跨出。</p> <p>(3)起跑後，腳抬高向前跨出，可加速向前跑。</p> <p>4. 請學生自行練習，教師視狀況予以指導。</p> <p>八、綜合活動</p> <p>1. 教師請動作標準的學生出列示範。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>九、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。</p> <p>十、加速度遊戲</p> <p>1. 面對面站立猜拳、面對面坐姿猜拳。</p> <p>2. 教師說明：猜拳後，贏家追輸家，輸家則是要向後跑，跑至後方線都沒被贏家摸到，則可得分，被摸到則贏家得分。</p> <p>3. 請學生進行分組練習。背對背坐姿猜拳。</p> <p>4. 教師說明：由教師發令，當教師喊「左」時，左邊學生追右邊學生，教師喊「右」時，則右邊學生追左邊學生。請學生進行分組練習。</p> <p>5. 請學生共同討論並發表，運用什麼策略，能不被抓到或快速抓到？</p> <p>十一、綜合活動</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>十二、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。</p> <p>十三、點將短賽跑 1. 教師說明點將短賽跑遊戲規則： (1)每組 3~4 人，兩組進行對抗賽。 (2)每組 3~4 人，兩組進行對抗賽。 (3)教師任意喊出一號碼，被點到者須立刻跑至標誌筒處繞一圈後跑回原位，先到者得一分。 (4)得分最高的組別獲勝。 (5)請學生分組進行活動。</p> <p>十四、綜合活動 1. 教師表揚獲勝的學生，並闡明勝不驕、敗不餒的運動家精神。 2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>		
第十週	單元五運動補給站 活動 2 同心協力	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技	Cb-II-2 學校運動賽會。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<p>1. 學會接力跑的動作技巧，並與他人合作完成目標。</p> <p>2. 明瞭運動精神的意義。</p>	<p>一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。</p> <p>二、傳接棒動作要領 教師介紹常見的接力跑項目，包括：四百公尺、八百公尺、一千六百公尺接</p> <p>1. 力和大隊接力。 2. 教師講解並示範傳接棒技巧與注意事項，例如：傳棒時，手盡量握在接力</p>	<p>1. 實作：能正確做出傳接棒技巧。</p> <p>2. 觀察：能與他人合作接力。</p> <p>3. 觀察：能在競賽中展現運動家精神。</p> <p>4. 實作：能正確做出傳</p>	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p>

				能。		<p>棒的後端；接棒時，右手臂向後伸直，反掌向上，虎口張開，其餘四指併攏，微向內彎。接棒後，順勢換左手握棒。</p> <p>3. 請學生兩人一組進行練習傳接棒動作。</p> <p>三、原地傳接棒</p> <p>1. 教師說明原地傳接棒活動方式：</p> <p>(1) 六人一組，兩兩相距約1大步，進行原地傳接棒。</p> <p>(2) 傳棒者以左手傳棒，由上而下輕敲接棒者的右手。</p> <p>(3) 接棒者右手臂向後伸直，在腰部上方用反掌接棒。接棒後換左手握棒。教師教導學生傳接棒動作口訣「我喊接你伸手，虎口張開手舉高，握緊換手不掉棒。」以加強熟練動作要領。</p> <p>2. 請學生分組進行練習。</p> <p>3. 教師引導學生完成傳接後，全體向後轉，再練習一次。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>1. 請動作表現優異的學生出列示範。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。</p>	<p>接棒技巧。</p> <p>5. 觀察：能與他人合作接力。</p> <p>6. 觀察：能在競賽中展現運動家精神。</p>	
--	--	--	--	----	--	--	--	--

						<p>六、慢跑傳接棒</p> <p>1. 教師說明慢跑傳接棒活動方式：</p> <p>(1) 全班分成數組。</p> <p>(2) 各組組員間相距約 10 公尺，進行慢跑傳接棒練習。</p> <p>2. 請學生分組進行練習。</p> <p>3. 請小組同學共同討論並發表：如何做好傳棒與接棒的動作？</p> <p>4. 教師說明：藉由慢跑傳接棒練習可體驗動態中傳接棒的感覺。</p> <p>5. 教師引導學生逐漸增加傳接棒速度，學習傳接棒距離的控制。</p> <p>6. 教師強調傳棒前要喊「跑」，傳棒時要喊「接」。</p> <p>七、綜合活動</p> <p>請動作表現優異的學生出列示範。</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>八、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。</p> <p>九、接力賽規則說明</p> <p>教師說明傳接棒注意事項：</p> <p>1 比賽時，傳接棒者在交棒後要留在原跑道上。</p> <p>2 傳接棒時要盡量避免速度的減慢，所以接棒者一定要先助跑。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>3 接力線前後各 10 公尺為「接力區」，若沒在接力區完成交棒則算犯規。</p> <p>十、接力賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師依據學生能力進行分組，以四人為一組。 2. 請學生進行四百公尺的接力賽。 3. 師生檢討比賽結果，並評估組內默契指數。 4. 教師引導學生討論如何增加團隊默契。 5. 教師統整學生的意見，並進行補充說明。 <p>十一、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請動作表現優異的學生出列示範。 2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 <p>十二、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。</p> <p>十三、觀察傳接棒</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 班上分成兩大組，分站跑道 2、4 道上。單數棒（第一棒）從起點向左助跑出發，繞過前方角錐後向回跑，準備傳棒給雙數棒（第二棒在起點準備），2. 第二棒向右助跑出發，聽到傳棒者喊接，接棒者才伸手反掌接棒，完成接棒後，需繞過前方角錐，向回跑，將接力棒給下一棒，以此類推。 3. 各組的第 1 棒學生與第 		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>11 棒學生，互為觀察夥伴，第 2 與第 12 棒互為觀察夥伴，以此類推。</p> <p>4. 互相觀察的夥伴，說出對方的優點與應改進的事項。</p> <p>十四、討論何謂運動精神</p> <p>1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>2. 教師提問並引導學生發表：什麼是運動精神的表現？</p> <p>3. 教師統整學生的意見並說明：能服從裁判指示，遵守規則，盡全力參賽，勝不驕、敗不餒，就是運動精神的表現。</p> <p>4. 教師鼓勵學生在運動時展現運動精神。</p>				
第十一週	單元五運動補給站 活動 3 繩的力量、活動 4 社區運動資源	3	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動	Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	<p>1. 學會跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳等個人跳法。</p> <p>2. 學會團體跳繩基本技巧。</p> <p>3. 能和同學共同合作學習。</p> <p>4. 認識並能評估社區的運動環境。</p> <p>5. 了解正確的運動消費概念。</p>	<p>一、熱身活動 教師帶領學生進行熱身，加強手腕和腳踝伸展。</p> <p>二、個人跳練習</p> <p>1. 教師說明：跳繩是民俗體育一種，也是父母或祖父母年代的童年回憶，近年來跳繩是公認的好運動，許多國家更極力推廣。</p> <p>2. 教師示範後迴旋跳，並說明要領： (1) 將跳繩往後拉，當繩緊靠腳尖時，迅速往前上方甩繩。 (2) 利用手腕旋轉力量，將繩子往後迴旋跳繩。</p> <p>3. 學生散開練習。</p>	<p>1. 實作：跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳均能連續 8 下以上。</p> <p>2. 實作：能與同學進行團體跳繩遊戲。</p> <p>3. 觀察：在團體跳繩中，尊重甩繩及合作同學。</p> <p>4. 發表：能分享社區的運動資源，</p>	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p>

				<p>計畫與資源。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>			<p>三、進行闖關考驗</p> <p>1. 複習一跳一迴旋、跑步跳繩動作。</p> <p>2. 設置關卡：以角錐分為</p> <p>(1) 原地一迴旋 10 下。</p> <p>(2) 跑步跳繩。</p> <p>(3) 開合跳 10 下。</p> <p>(4) 跑步跳繩。</p> <p>(5) 後迴旋 8 下。</p> <p>(6) 跑步跳繩。</p> <p>(7) 蹲跳 8 下。</p> <p>3. 學生依序闖關，挑戰自己。</p> <p>4. 可輪流安排學生擔任關主。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行熱身，加強手腕和腳踝伸展。</p> <p>六、橫掃千軍遊戲</p> <p>1. 教師說明：多人玩的團體跳繩更有趣，且可以考驗大家的團結合作。</p> <p>2. 遊戲規則：</p> <p>(1) 全班分成兩隊，各隊排成兩列縱隊。</p> <p>(2) 持繩放低，由排頭兩人拖拉跳繩到排尾，隊員則依序原地跳躍過繩。</p> <p>(3) 繩過排尾後，將繩交給最前面隊員，迅速到排尾排隊。</p> <p>(4) 各隊依序進行，最先輪完的隊伍獲勝。</p> <p>3. 策略提問思考：</p>	<p>以及參與經驗。</p> <p>5. 問答：能說明運動消費的相關概念。</p> <p>6. 自評：能實踐正確運動消費的概念。</p>	
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

						<p>(1)怎樣可以快速完成並避免踩到繩子？（一起喊跳、繩子放低等）。</p> <p>(2)將繩交到最前面的方式：</p> <p>A 兩人將繩舉高，往前跑。</p> <p>B 交由其中一人傳遞。你會選擇哪種方式？為什麼？（無論哪個方法，事先溝通好即可）。</p> <p>七、進行左右擺盪跳躍練習</p> <p>1. 教師示範動作並說明：甩繩和個人跳繩不同，應以手臂伸直擺動，擺盪速度應一致，跳繩要有節奏，並且團隊合作，才能跳更多下。</p> <p>2. 教師強調甩繩同學是重要靈魂人物，甩繩節奏是關鍵。</p> <p>3. 學生分組練習，並輪流擔任甩繩任務。</p> <p>4. 可一人跳或多人一起跳。</p> <p>八、進行飛越洪流練習</p> <p>1. 設置三至四個跳繩關卡，學生練習連續躍過。</p> <p>2. 每個甩繩的方向、速度、節奏盡量一致，以利學習。</p> <p>3. 教師強調要領：</p> <p>(1)繩離遠時往前跑。</p> <p>(2)繩到地面時跳躍。</p> <p>九、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>和運動。</p> <p>十、複習社區運動資源概念</p> <p>1. 教師引導學生複習先前學過的運動資源內容。</p> <p>2. 教師說明：社區內可以進行運動的場地、設備、運動組織和運動商品服務都屬於社區運動資源的一環。</p> <p>3. 配合課本第 80 頁，教師說明四種不同型態的社區資源，分別是：</p> <p>(1) 社區桌球教室屬於社區室內運動場地、設施。</p> <p>(2) 社區附設泳池舉辦的活動屬於社區型運動比賽。</p> <p>(3) 社區馬拉松隊屬於社區運動組織。</p> <p>(4) 社區公園運動器材屬於社區戶外運動場地、設施。</p> <p>十一、分享社區運動資源的參與經驗</p> <p>1. 教師配合課本第 81 頁，介紹社區運動資源的利用和參與範例。</p> <p>2. 教師引導學生進行分組討論：自己居住的社區有哪些運動資源，以及相關活動的參與經驗。</p> <p>3. 教師統整：鼓勵學生應多加利用社區運動資源，參與相關活動，和家人及居民一起互動。</p> <p>十二、訂定利用學校或社區運動資源計畫</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>教師帶領學生訂定利用學校或社區運動資源計畫，以一週的時間為例，鼓勵學生了解學校及社區所擁有的運動資源並加以利用。</p> <p>十三、認識運動消費服務概念</p> <p>1. 配合課本第 82 頁，教師說明提供運動消費服務的店家也屬於運動資源的一種。</p> <p>2. 教師引導學生發表：自己居住的社區中，有哪些販賣運動產品的店家。</p> <p>十四、了解正確的運動消費的概念</p> <p>1. 教師提問並引導學生發表：平常在哪些地方進行運動消費，以及店家選擇的原因為何？</p> <p>2. 教師配合課本第 83 頁，說明運動消費三部曲：</p> <p>(1) 購買前：確認自己的需求、預算，並選擇值得信賴的商家。</p> <p>(2) 購買時：詢問商品的相關資訊，比較材質和價錢，試穿、試用並檢查安全性。</p> <p>(3) 購買後：發現商品有瑕疵或不適用，可要求退換。</p> <p>3. 請學生發表自己的運動消費經驗。</p> <p>4. 教師提問並引導學生發表：三項注意事項之重要</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							性或意義。 5. 學生演練正確的消費運動方法。 6. 教師統整：選購運動商品時，要先確認自己的需求，選擇值得信賴的商家，並購買適用、安全的商品。若在消費上有任何疑問，可撥打消費者服務專線——1950，了解相關消費權利。			
第十二週	單元六歡樂運動會活動1 迎接運動會	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Cb-II-2 學校性運動賽會。	1. 認識運動會的儀式與相關活動。 2. 透過團體合作與分工，解決運動會準備活動的問題。 3. 認識運動會相關比賽規則。 4. 能利用練習策略進行運動會的準備活動。	一、講解運動會的基本概念 1. 請學生分享參加運動會的經驗，再講解運動會舉辦的目的。 2. 利用課本圖片講解學校運動會常見的儀式及其意義，連結學生參與的經驗。 (1) 運動員進場。 (2) 升會旗。 (3) 點燃聖火。 (4) 運動員宣誓。 二、講解體育表演活動與運動競賽 1. 透過課本圖片或學校過去運動會照片，介紹體育表演活動與運動競賽類別，包括： (1) 大會舞、大會操。 (2) 田賽、徑賽。 (3) 趣味競賽。 (4) 學校特色體育活動或社團成果表演。 2. 學生分享自己參與的活動經驗。	1. 問答：能說出運動會的儀式、相關活動與訊息。 2. 觀察：能與他人合作擬定運動會準備計畫。 3. 問答：能說出運動會比賽規則的內容。 4. 學習單：能完成運動會準備練習活動單。	【法治教育】 法E3 利用規則來避免衝突。 【閱讀素養教育】 閱E2 認識與領域相關的文本類型與寫作題材。	

在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。

三、認識運動會節目單

1. 引導學生透過運動會節目單的閱讀可以了解運動會活動的項目。
2. 利用課本的運動會節目單，讓學生將該校運動會活動依據上一頁的分類方式進行活動分類。
3. 再提供學校去年運動會節目單，讓學生比較兩校運動會活動內容的差異。
4. 請學生發表本校運動會的特色為何？

四、講解運動會的準備活動

1. 複習前一節課運動會常見的活動，再講解運動會前準備活動的重要性，強調可以依據班上同學的特點進行工作分配，互相協助，完成任務。
2. 利用課文圖片情境，引導學生發表自己可以擔任班運動會準備活動的哪些工作。

五、進行運動會準備工作分配表

1. 利用課本講解運動會準備活動的工作內容，引導學生思考自己可以擔任哪些工作。
2. 分組討論工作分配的依據為何，如依據活動類別分配、依照自己喜歡做的工作分配或是抽籤。
3. 全班討論達成分配方式的共識後，再共同完成準

						<p>備活動工作分配表。</p> <p>4. 教師統整這張分配表可以作為班上未來舉行運動會準備活動的依據，透過事前規畫與工作分配，全班可以團結合作，提高運動會表現的目標。</p> <p>六、講解比賽規則的意義</p> <p>1. 講解制定遊戲或比賽的規則，可以做為練習的參考，也可以減少運動傷害的發生。</p> <p>2. 提醒學生要參加任何比賽或是活動，事前都應該要先了解相關規定或規則。</p> <p>3. 利用課本的趣味競賽的比賽規則，引導學生仔細閱讀。</p> <p>4. 分組發表從規則中獲得哪些準備的資訊。</p> <p>5. 提醒學生參加任何比賽或表演活動時，要根據相關規定進行比賽。參加者可以一起擬定練習時間、練習的重點和成果檢視的計畫，有助於提升練習的效益。</p> <p>七、擬定運動會前練習計畫</p> <p>1. 講解運動會練習計畫，整合每個準備活動和工作分配情形，大家合力配合計畫進行，有效地達成全班共同的目標。</p> <p>2. 利用學習單，透過分組討論完成大會舞、趣味競</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

							賽、個人跑步競賽的練習計畫。 3. 各組發表後再共同檢視是否需要調整。		
第十三週	單元六歡樂運動會活動 2 前滾翻	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	1a-II-1 滾翻支撐、平衡與擺盪動作。	1. 認識使用墊子的安全注意事項與前滾翻的技能概念。 2. 認識前滾翻的技能概念。 3. 表現前滾翻的聯合性動作技能。 4. 透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。	賽、個人跑步競賽的練習計畫。 3. 各組發表後再共同檢視是否需要調整。 一、講解墊上活動安全注意事項 1. 講解墊上活動之安全注意事項，例如：墊子合併時盡量靠攏，不同組的墊子要保持安全活動距離，進行墊上運動時活動方向要一致等。 2. 請兒童實際操作，正確擺放墊子的方式。 3. 提醒學生進行墊上運動前，可以共同合作檢視練習場地是否符合相關安全規定。 二、認識滾翻動作常見的危險行為 1. 講解與示範進行前滾翻動作常出現的危險行為，例如：滾翻前，雙手支撐距離太寬，或支撐力量不夠，會使重心不穩；滾翻時，頭著地易造成頸部受傷；滾翻後，雙腳要踩穩，以控制身體的平衡；頭暈時可先坐下休息，才不會跌倒。 2. 引導學生倆倆互相分享自己會注意的安全事項與危險行為有哪些，再提醒 3. 學生進行分組練習或自主練習時要牢記這些注意事項。 三、進行前滾翻支撐練習	1. 問答：能說出前滾翻的技能概念。 2. 觀察：能遵守上課的安全規範。 3. 實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。 4. 實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。 5. 實作：透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

						<p>1. 講解前滾翻的動作包括支撐、縮體和滾翻，可以先分段練習個個動作，再進行組合。</p> <p>示範與講解支撐動作：</p> <p>(1) 蹲姿，雙手支撐準備。</p> <p>(2) 臀部向上，雙腳前移靠近手，練習雙手支撐身體的穩定性。</p> <p>2. 引導學生分組試作與練習。</p> <p>3. 兩人一組進行腳跟靠攏，練習支撐的穩定性以及一人支撐背部，協助練習雙腳移動靠近雙手。</p> <p>四、進行前滾翻的滾翻練習</p> <p>1. 複習之前學過的縮體前後滾翻經驗，說明要完成前滾翻動作，就必須讓滾翻的力量流暢的進行，所以身體要盡量縮體像顆球，臀部位置超過頭部，就會產生滾翻的前進動力。</p> <p>2. 引導學生分組試作與練習。</p> <p>五、進行斜坡前滾翻練習</p> <p>1. 示範與講解前滾翻動作的組合：</p> <p>(1) 蹲姿，雙手支撐準備。</p> <p>(2) 臀部向上，雙腳前移靠近手，透過斜坡和同學在側的保護和推力，體驗完成前滾翻的動作。</p> <p>六、進行前滾翻組合動作練習</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>1. 複習上一節斜坡前滾翻的重要概念，並讓學生分組練習一次。</p> <p>2. 示範與講解前滾翻動作：</p> <p>(1) 雙腳立、雙手上舉準備。</p> <p>(2) 雙手撐地，蹲姿縮體，臀部向上提高。</p> <p>(3) 臀部前倒、後腦著地、縮體滾動。</p> <p>(4) 持續縮體完成滾翻一圈。</p> <p>(5) 雙腳著地、雙手向前伸直。</p> <p>(6) 併腿站立，雙手上舉完成動作。</p> <p>3. 引導學生分組試作，兩人一組互相保護與協助，練習可以自主完成。</p> <p>4. 根據學生分組表現，提供需要加強的動作（支撐或是縮體滾翻）。</p> <p>七、討論練習的策略</p> <p>1. 提醒學生如果要課後練習前滾翻必須在有安全空間或器材（保護的軟墊）才能進行。</p> <p>2. 引導學生發表可以應用的練習策略，如動作口訣或同學協助，提醒學生要了解自己錯誤或失敗的原因，才能提高成功的機會。</p>			
第十四週	單元六歡樂運動會活動3 海洋	3	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	1b-II-2 土風舞遊	1. 認識海洋之歌原住民族舞蹈的概念與練習基本舞步動作組	<p>一、講解大會舞和海洋之歌舞蹈的概念</p> <p>1. 講解運動會中大會舞是</p>	1. 實作：能正確做出海洋之舞基本	【安全教育】 安E7 探究	

之舞		<p>慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-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。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>戲。</p> <p>Cb-II-2 學校性運動賽會。</p>	<p>合。</p> <p>2. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。</p>	<p>展現學生體育學習成果的方式，海洋之歌是阿美族的舞蹈。</p> <p>2. 說明原住民族舞蹈的特色是以唱跳為主，以歌聲和舞蹈來表達對上天感謝之意。</p> <p>3. 練習手牽手的進場舞步。</p> <p>二、練習走步組合動作</p> <p>1. 教師示範與說明各種基本舞步組合動作，再引導學生練習：</p> <p>(1) 前後舉手踩點步：雙手向前舉高右腳向前踩一步，左腳跟隨點一步；雙手向側後放下右腳向後踩一步，左腳跟隨點一步。</p> <p>(2) 左右平舉踏併步：雙手向右平舉，右腳向右踏一步，左腳跟隨併一步；雙手向左平舉，左腳向左踏一步，右腳跟隨併一步。</p> <p>(3) 左右揮手踏步屈膝：雙手向右上揮手，右腳向右踏一步，左腳屈膝跟隨在右小腿後；雙手向左上揮手，左腳向左踏一步，右腳屈膝跟隨在左小腿後。</p> <p>三、練習跑步組合動作</p> <p>教師示範與說明跑步組合動作，再引導學生練習：</p> <p>(1) 左右揮手跑步：雙手抬高向左右揮手，雙腳配合跑步。</p> <p>(2) 牽手跑步：三人一起練習相互牽手，練習向同一</p>	<p>舞步動作組合。</p> <p>2. 實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。</p>	<p>運動基本的保健。</p>	
----	--	--	--	-----------------------------------	-------------------------------------	---	--	-----------------	--

						<p>方向跑步。</p> <p>(3)左右甩手跑一圈：雙手向左右甩手，雙腳配合跑一圈。</p> <p>四、練習跳踏步組合動作</p> <p>(1)左右甩手跳踏：雙手向左右甩手，右腳踏一步，左腳順勢向上跳起，再換邊換腳做。</p> <p>(2)甩肘跳踏步：雙手肘交叉在胸前，右腳踏一步，雙手肘向身旁甩直，左腳順勢向上跳起，再換邊換做。</p> <p>五、其他動作</p> <p>(1)踩踏踢腿：雙手插腰，右腳踏一步，左腳順勢向前踢，再換邊換做。</p> <p>(2)舉手搖臀：雙手向上舉手，臀部向前向後搖。</p> <p>(3)後跨步拉弓箭：右腳向後跨一步，雙手做拉弓箭動作。</p> <p>六、練習海洋之歌舞序</p> <p>1. 教師結合上一節課的基本動作，再利用課本講解與示範海洋之歌 15 個動作組合動作。</p> <p>(1)向上舉手：右腳向前踩一步，雙手向上舉起。</p> <p>(2)向後敬禮：右腳向後點一步，頭向前敬禮，雙手向後放下。</p> <p>(3)牽手預備：和同學手牽手，準備跑步進場。</p> <p>(4)跑步進場。</p> <p>(5)前後舉手踩點步（4 個</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

							8拍)。 (6)甩肘跳踏步(4個8拍)。 (7)左右揮手踏步屈膝(4個8拍)。 (8)左右甩手跳踏步(4個8拍)。 (9)踩跳踢腿(4個8拍)。0舉手搖臀(個8拍)。 (10)後跨步拉弓箭(4個8拍)。 (11)左右平舉踏併步(4個8拍)。 (12)前後舉手踩點步(4個8拍)。 (13)左右甩手向右向左各跑一圈(4個8拍)。 (14)重複9~14動作。 (15)重複1、2動作,最後牽手跑步退場。		
第十五週	單元六歡樂運動會 活動3 海洋之舞	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。 健體-E-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-B3 具備	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-3 參與	Ib-II-2 土風舞遊戲。 Cb-II-2 學校性運動賽會。	1. 認識海洋之歌原住民族舞蹈的概念與練習基本舞步動作組合。 2. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 3. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 4. 欣賞原住民族舞蹈的美感特色。 5. 能利用練習策略進行海洋之歌動作的練習。 6. 認識運動會時應表現的團體規範。	一、講解大會舞和海洋之歌舞的概念 1. 講解運動會中大會舞是展現學生體育學習成果的方式,海洋之歌是阿美族的舞蹈。 2. 說明原住民族舞蹈的特色是以唱跳為主,以歌聲和舞蹈來表達對上天感謝之意。 3. 練習手牽手的進場舞步。 二、練習走步組合動作 1. 教師示範與說明各種基本舞步組合動作,再引導學生練習:	1. 實作:能正確做出海洋之舞基本舞步動作組合。 2. 實作:能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 3. 實作:能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 4. 實作:能說出原住民族舞蹈的特	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

		<p>運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>		<p>(1)前後舉手踩點步：雙手向前舉高右腳向前踩一步，左腳跟隨點一步；雙手向側後放下右腳向後踩一步，左腳跟隨點一步。</p> <p>(2)左右平舉踏併步：雙手向右平舉，右腳向右踏一步，左腳跟隨併一步；雙手向左平舉，左腳向左踏一步，右腳跟隨併一步。</p> <p>(3)左右揮手踏步屈膝：雙手向右上揮手，右腳向右踏一步，左腳屈膝跟隨在右小腿後；雙手向左上揮手，左腳向左踏一步，右腳屈膝跟隨在左小腿後。</p> <p>三、練習跑步組合動作</p> <p>教師示範與說明跑步組合動作，再引導學生練習：</p> <p>(1)左右揮手跑步：雙手抬高向左右揮手，雙腳配合跑步。</p> <p>(2)牽手跑步：三人一起練習相互牽手，練習向同一方向跑步。</p> <p>(3)左右甩手跑一圈：雙手向向左右甩手，雙腳配合跑一圈。</p> <p>四、練習跳踏步組合動作</p> <p>(1)左右甩手跳踏：雙手向向左右甩手，右腳踏一步，左腳順勢向上跳起，再換邊換腳做。</p> <p>(2)甩肘跳踏步：雙手肘交叉在胸前，右腳踏一步，雙手肘向身旁甩直，左腳順勢向上跳起，再換邊換</p>	<p>色。</p> <p>5. 學習單：能完成運動會準備練習活動單。</p> <p>6. 行為：能完成運動會中與運動會後班級任務與遵守團體規範。</p>	
--	--	---	--	--	--	--	--

						<p>做。</p> <p>五、其他動作</p> <p>(1) 踩踏踢腿：雙手插腰，右腳踏一步，左腳順勢向前踢，再換邊換做。</p> <p>(2) 舉手搖臀：雙手向上舉手，臀部向前向後搖。</p> <p>(3) 後跨步拉弓箭：右腳向後跨一步，雙手做拉弓箭動作。</p> <p>六、練習海洋之歌舞序</p> <p>1. 教師結合上一節課的基本動作，再利用課本講解與示範海洋之歌 15 個動作組合動作。</p> <p>(1) 向上舉手：右腳向前踩一步，雙手向上舉起。</p> <p>(2) 向後敬禮：右腳向後點一步，頭向前敬禮，雙手向後放下。</p> <p>(3) 牽手預備：和同學手牽手，準備跑步進場。</p> <p>(4) 跑步進場。</p> <p>(5) 前後舉手踩點步（4 個 8 拍）。</p> <p>(6) 甩肘跳踏步（4 個 8 拍）。</p> <p>(7) 左右揮手踏步屈膝（4 個 8 拍）。</p> <p>(8) 左右甩手跳踏步（4 個 8 拍）。</p> <p>(9) 踩跳踢腿（4 個 8 拍）。0 舉手搖臀（個 8 拍）。</p> <p>(10) 後跨步拉弓箭（4 個 8 拍）。</p> <p>(11) 左右平舉踏併步（4</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>個 8 拍)。</p> <p>(12)前後舉手踩點步 (4 個 8 拍)。</p> <p>(13)左右甩手向右向左各跑一圈 (4 個 8 拍)。</p> <p>(14)重複 9~14 動作。</p> <p>(15)重複 1、2 動作，最後牽手跑步退場。</p> <p>七、講解與欣賞原住民舞蹈特色</p> <p>1. 欣賞 2020 年花蓮縣原住民聯合豐年節大會舞——「汎扎菜今天」的影片，講解原住民舞蹈的幾項特色：</p> <p>(1)以團體舞蹈居多、獨舞較少。</p> <p>(2)舞蹈動作與日常生活有關，如打獵、搗米。</p> <p>(3)舞蹈中融入祭典的相關儀式動作，如敬禮。</p> <p>(4)隊形以圓形為主。</p> <p>2. 引導學生發表自己還觀察到哪些特色。</p> <p>八、討論海洋之歌練習策略</p> <p>1. 鼓勵學生共同努力練習和團隊合作才能呈現最佳的大會舞表演，練習的策略包括運動會前的練習和預演、加強體能、共同製作道具以及修正動作的方法。</p> <p>2. 全班可以透過前幾課的大會舞練習工作分配，選出負責的同學協助指導課後練習。</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>九、講解社區與運動會的關聯</p> <p>1. 利用學校運動會節目單，講解運動會當天會有社區居民或家長參與的相關活動。</p> <p>2. 講解社區資源融入學校運動會是聯絡社區人士和學校師生情感的作法，請學生能表現禮貌並感謝他們的參與。</p> <p>十、講解運動會時應表現的團體規範和責任</p> <p>1. 利用節目單說明運動會的流程會依照預定時間進行，所以當天要準時參與各種節目的預備位置和全力的表演。</p> <p>2. 演練遇到外校來賓和家長應表現的禮節。</p> <p>3. 穿著規定的班服或運動服，展現團隊精神，並積極參與各項活動，爭取最高榮譽。</p> <p>4. 提醒學生共同維護校園整潔，不製造垃圾。</p> <p>十一、進行運動會結束的整理工作分配</p> <p>1. 講解運動會後還要進行校園整潔、場地器材復原的工作，利用之前工作分配的經驗，讓全班討論如何進行工作分配。</p> <p>2. 教師說明運動會後也需要進行檢討工作，一起檢視工作任務執行結果，並思考有哪些任務需要改進</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

							或調整，作為日後運動會舉行的參考。			
第十六週	單元七一起來 PLAY 活動 1 足下傳球真功夫、活動 2 射門大進擊	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能運用腳足內側及足背進行流暢的移動傳接球動作。 2. 在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。 3. 能利用課餘時間，練習學習過的技巧。 4. 能運用腳足內側及足背進行射門動作。 5. 在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。 6. 能利用課餘時間，練習學習過的技巧。	<p>一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身，加強腳踝、膝關節部位。</p> <p>二、足內側及足背移動傳接球動作</p> <p>1. 移動傳球：墊步、左腳踏在球的左側 10~15 公分，以足內側或足背向前傳球。</p> <p>2. 移動接球：足內側接觸到球的瞬間，腳稍微後收，減弱球的來勢。</p> <p>3. 二人一組，進行移動傳接球動作練習。</p> <p>三、進行「雙人 Z 字移動傳球」動作練習</p> <p>1. 遊戲規則： (1) 二人一組間隔 2 公尺的距離並排，一人向前方跑動，一人瞄準對方即將前進方向將球傳出，並向前跑動。 (2) 隨著球流暢性提高，可增加兩人間隔距離，或改變跑動速度。</p> <p>四、觀察動作討論</p> <p>1. 請觀察一下哪一組的移動足內側傳接球動作最流暢，說說看為什麼？他是怎麼做的？（移動迅速到位，傳球、停球動作正確、跑動時機正確、默契配合）</p> <p>2. 再進行一次雙人 Z 字移</p>	1. 實作：能控制移動傳接球的力道與方向。 2. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。 4. 實作：能控制移動傳接球的力道與方向。 5. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 6. 觀察：能和同學合作進行活動。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

						<p>動傳球。</p> <p>3. 集合全班，共同發表感想，是否有進步？</p> <p>五、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>六、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身，加強腳踝、膝關節部位。</p> <p>七、複習足內側及足背移動傳接球動作</p> <p>再次確認是否能確實做到上次討論精進內容：內容迅速到位，傳球、停球動作正確、跑動時機正確、默契配合。</p> <p>八、進行「我是傳接球高手」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1) 男、女混合分成兩組，每組場地分 A、B、C 三點，成正三角形排列，間隔 5~8 公尺。</p> <p>(2) A 點人員以移動足內側傳球至 C 點後跑至 B 點。</p> <p>(3) B 點人員空手跑動至 C 點以足內側停球，停球後以足背運球至 A 點。</p> <p>(4) 每人依序完成，所有組員須回到原出發位置，先完成的組別獲勝。</p> <p>2. 分組討論：引導學生討論</p> <p>(1) 空手跑動人員出發的時間點為何？（例如傳球者開始動作時）</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>(2)提早到位才能夠順利停球。</p> <p>(3)每位組員需熟記出發順序。</p> <p>3.再進行一次比賽，驗收討論成果。</p> <p>九、綜合活動。 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>十、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，加強腳踝、膝關節部位。</p> <p>十一、足內側及足背移動射門練習</p> <p>1.足內側射門： (1)眼睛盯著球，踏出支撐腳； (2)腳內側接觸球中心，將球推出去； (3)腳充分向前擺動，眼睛看著飛出去的球。</p> <p>2.足背射門： (1)眼睛盯著球，踏出支撐腳； (2)腳背踢中球心； (3)像是把球順勢推出去，腳踢出去。</p> <p>3.分組練習：讓學生分組對著牆壁射門練習。</p> <p>十二、複習足內側及足背移動射門 學生各自討論方法進行練習： (1)射門時身體前傾或後仰是否會造成球的角度高低不同？</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>(2)支撐腳離球太近或太遠是否會影響踢球？</p> <p>十三、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>十四、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，加強腳踝、膝關節部位。</p> <p>十五、進行「足球三宮格」遊戲 1. 遊戲規則： (1)全班平均分成2組站在標誌盤後，面向牆壁，標誌盤距離牆壁5~8公尺。 (2)牆壁區分低、中、高三區域，每區域高一公尺，寬五公尺。 (3)球踢中低、中、高區域，分別得1分、2分、3分。4 每組每人踢完2球，總結得分，得分最高組別獲勝。 2. 分組討論：引導學生討論 (1)射門時身體前傾或後仰是否會造成球的角度高低不同？ (2)支撐腳離球太近或太遠是否會影響踢球？</p> <p>十六、進行「我是足球小將」遊戲 1. 遊戲規則： (1)男、女混合分成兩組，每組場地分A、B、C三點，成等腰三角形排列，A、B間隔5公尺，A、B點</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>至 C 點距離 7 公尺，C 點至球門位置 8 公尺。(2)A 點傳球至 C 點，B 點人員跑至 C 點接球射門。</p> <p>(3)A 點傳球後跑 Z 字形繞障礙物至 B 點後方。</p> <p>(4)C 點接球射門後，跑至球門撿球將球拿至 A 點後方。</p> <p>(5)所有人員均須完成傳球、接球、射門及撿球回位動作。</p> <p>(6)所有人完成後，以射进球門多者獲勝。</p> <p>2. 分組討論：引導學生討論本活動所結合學過的技巧。</p> <p>(1)Z 字跑位（默契配合）。</p> <p>(2)空跑（啟動時機）。</p> <p>(3)接球（接球瞬間力量是否有釋放力量）。</p> <p>(4)射門（重心是否偏移？）。</p> <p>再進行一次比賽。</p> <p>綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>			
第十七週	單元七一起來 PLAY 活動 3 桌球 乒乓碰	3	健體-E-C1 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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊	<p>1. 熟練向上拍擊動作。</p> <p>2. 能遵守比賽規則與規範。</p> <p>3. 能運用拍擊動作，進行簡易比賽。</p>	<p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、向上拍擊練習 1. 教師介紹握球方式，並請學生向上及往前試著揮拍，體驗球拍重量及手握感覺。 2. 教師示範說明向上拍擊</p>	<p>1. 實作：桌球向上拍擊能連續 8 下以上。</p> <p>2. 實作：能與同學進行簡易桌球賽。</p> <p>3. 觀察：能</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

				<p>上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>		<p>要領： (1)等球落在胸、腰部間高度擊球。 (2)擊球瞬間手緊握，以支撐球的力道。 3. 學生散開練習。 4. 熟練後，可鼓勵學生邊移動邊擊球，增加挑戰性。 三、進行「接力擊球賽」遊戲 1. 遊戲規則： (1)分組：4~6 人為一組。 (2)玩法：各組排頭就位，同時進行向上拍擊，當球全部落地後，計算各組擊球數；接著下一位上場擊球，並累計總球數。 (3)勝負：全部輪完後，如果未達 100 下，再由排頭依序接力，先完成 100 下的隊伍獲勝。 (4)超過扣分：總球數超過 100 下，需由下一位拍擊並從 50 下重新開始計算。 2. 引導學生發現如何避免超過 100 下而扣分：旁邊同學幫忙喊數，凝聚團隊精神。 3. 再玩一次，驗收學生進步情形。 四、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p>	<p>遵守規範並發揮運動精神。 4. 實作：桌球向上拍擊能連續 8 下以上。 5. 實作：能與同學進行簡易桌球賽。 6. 觀察：能遵守規範並發揮運動精神。</p>	
--	--	--	--	--	---------------------------------------	--	---	---	--

						<p>六、向前擊球動作練習 教師示範說明要領： (1)左腳在前，重心放低，將球放在掌心。 (2)用手臂力量，將球輕輕上拋，同時持拍後拉。 (3)球落在胸、腰之間將球擊出。 兩人一組，散開適當距離練習。</p> <p>七、擊球落點練習 1. 教師示範說明後，兩人一組隔網練習不同落點。 2. 教師集合討論，並提問：哪個區域最難擊到？引導學生發現斜對角需先轉動身體方向，並調整動作讓球落在胸腰間擊球。 3. 學生再次散開練習、體驗。</p> <p>八、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>九、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十、向上拍擊球感複習 複習向上拍擊，以熟悉球感，並驗收學生進步情形。</p> <p>十一、進行「最佳落點」遊戲 1. 遊戲規則： (1)全班分成數組，組員輪流站在擊球圈，擊球過網。 (2)依球落點得到不同分</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>數，每人有 3 球機會，以分數最高的一球計算分數。(3)計算全組得分，分數高的隊伍獲勝。</p> <p>策略提問：有 3 球機會，你會怎麼分配高、低分區的擊球順序？</p> <p>十二、擊牆練習</p> <p>1. 教師示範說明後，練習以下動作：</p> <p>(1)擊牆一次，原地接球：熟悉擊牆位置及回彈角度。</p> <p>(2)擊牆一次，移位接球：判斷球的回彈位置迅速移位，左腳前跨並以左手接球（胸腰之間高度）。</p> <p>(3)移位回擊球，讓擊球位置保持在左前方約胸腰之間高度，練習連續回擊。</p> <p>十三、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>十四、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十五、進行「擊牆接力」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1)全班分成數組，組員輪流進行連續擊球。</p> <p>(2)球落地一次擊球。如果球落地兩次或沒擊中球時停止擊球，計算個人擊中牆的次數。</p> <p>(3)全部輪完後，計算各組擊牆總次數，分數高的隊</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>伍獲勝。</p> <p>2. 請優秀同學示範動作，並發表心得後，再玩一次。</p> <p>十六、地面桌球練習</p> <p>1. 教師示範動作，並鼓勵學生運用所學技巧進行練習。</p> <p>2. 學生兩人一組練習。</p> <p>3. 熟練後，四人一組練習，並請學生思考如何團隊合作。</p> <p>十七、進行「四人攻防賽」遊戲</p> <p>1. 教師強調遵守規則和運動精神比勝負重要，要求學生做到：</p> <p>(1) 比賽前互相握手，並請對方多多指教。</p> <p>(2) 遵守比賽規則，不可互相責罵。</p> <p>2. 遊戲規則：</p> <p>(1) 每個場地四人，分 A、B 兩隊。</p> <p>(2) 兩隊輪流發球，發球後互相來回擊球。</p> <p>(3) 發球：上拋後，直接發球過網。</p> <p>(4) 擊球：任一隊員都可擊球，但需落地一次擊球。</p> <p>(5) 失分：1 落地兩次擊球或沒擊中 2 擊球出界或沒過網，對方得 1 分。</p> <p>(6) 先得 8 分的隊伍，獲勝一局。先獲勝兩局的隊伍勝利。</p> <p>十八、綜合活動</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

							教師綜合結論，並進行緩和運動。			
第十八週	單元七一起來 PLAY 活動 4 你丟我閃	3	健體-E-C1 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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋球、傳球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2. 能與同學合作練習及遊戲。 3. 能利用課餘時間，進行躲避球練習或遊戲。	<p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>一、熱身活動 教師帶領學生進行熱身，加強手臂和膝關節伸展。</p> <p>二、擲、接球動作練習 1. 教師示範擲、接球動作，並說明要領。 2. 學生兩人一組練習，教師居間巡視指導。熟練後，逐步加入高手傳接、彈地傳接。</p> <p>三、三角傳接練習 1. 三人一組呈三角形，進行胸前傳接、高手傳接、彈地傳接等複合練習。 2. 熟練後，鼓勵學生加大距離練習。</p> <p>四、進行「搶寶物」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 三人圍成三角形，距離 2.5 公尺，腳下各放三角錐，中間站一人。 (2) 三人可任意傳接球，中間的人只能搶持球者的三角錐。 (3) 球還沒離手時三角錐被搶走，或沒接住球，都算寶物被搶。此時內外交換，繼續遊戲。 2. 提問思考： (1) 怎樣才能搶到寶物？ (判斷球路、假動作等) (2) 怎樣不讓寶物被搶走？ (導傳快速、傳球位置佳、接球穩等) 3. 再玩一次，檢驗學生進</p>	1. 實作：能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2. 實作：能享受、合作，和同學進行練習與遊戲。 3. 觀察：利用課餘時間進行相關練習或遊戲，並完成運動記錄。 4. 實作：能正確做出擲、接球及閃躲動作。 5. 實作：能享受、合作，和同學進行練習與遊戲。 6. 觀察：利用課餘時間進行相關練習或遊戲，並完成運動記錄。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

						<p>步情形。</p> <p>五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>六、熱身活動 教師帶領學生進行熱身，加強手臂和膝關節伸展。</p> <p>七、複習三角傳接 三人一組呈三角形，進行胸前傳接、高手傳接、彈地傳接等複合練習。</p> <p>八、進行傳球接力賽 1. 遊戲規則： (1) 全班分成兩隊，各隊在三角形後方平均縱隊排列。 (2) 各隊進行三角傳接球，傳球後至隊伍後方，下一位準備接球。 (3) 球沒接住，需由接球者撿回，再繼續傳球。 (4) 先輪完的隊伍獲勝。</p> <p>九、擲牆接球練習 1. 教師示範並說明要領： 用力擲牆→判斷球路，移位接球→繼續擲球。 2. 熟練後，加大距離練習。</p> <p>十、進行「擲牆接力」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班分兩隊。 (2) 由排頭開始，擲牆接球後，傳球給下一位（擲傳或交傳先不強調，留予學生討論伏筆），下一位接球後，才能跑到線前擲球。</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>(3)先全部輪完的隊伍獲勝。</p> <p>2. 提問思考：怎樣能快速輪完？</p> <p>(1)力道強。</p> <p>(2)擲牆勿過高或過低。</p> <p>(3)换位直接擲傳。</p> <p>3. 變化玩法：在牆上畫一圓圈，擊中圓圈才能傳給下一位。</p> <p>十一、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>十二、熱身活動 教師帶領學生進行熱身，加強手臂和膝關節伸展。</p> <p>十三、轉身動作練習 1. 教師示範並說明：閃躲動作是躲避球遊戲重要的技巧，學習後可以讓身體更加敏捷、靈巧。首先，不論球在哪個方向，我們要迅速轉身面對來球。</p> <p>2. 學生五人一組練習，四人在外傳接，中間一人需隨時轉身面對球。</p> <p>3. 強調導傳要快、無方向性，1分鐘後交換練習。</p> <p>十四、閃躲動作練習 1. 教師示範各式閃躲動作及運用時機：側身閃躲、蹲低閃躲、跳躍閃躲。</p> <p>2. 師喊指令，全班依指令動作做出閃躲。</p> <p>3. 三人一組，兩人任意高、中、低球擲接，一人在中間只閃躲不接球。2</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>分鐘後交換練習。</p> <p>十五、轉身練習遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1)五人一組，四人在方陣（約8公尺）外擲球，一人在方陣內閃躲。</p> <p>(2)四人可擲球或傳球，方陣內球員只能閃躲，不能接球。</p> <p>(3)若被擲中，則和擲中球員互換；若2分鐘內未被擊中，則閃躲球員得1分，並換人擔任閃躲員。</p> <p>(4)不可故意攻擊頭部，教師需嚴格規定。</p> <p>十六、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>十七、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行熱身，加強手臂和膝關節伸展。</p> <p>十八、進行樂趣躲避球賽</p> <p>1. 教師提問：</p> <p>(1)擲傳；</p> <p>(2)接球；</p> <p>(3)閃躲要領及注意事項。</p> <p>2. 遊戲規則：</p> <p>(1)全班分成獵人和羚羊兩組，獵人在外場進攻，羚羊在內場閃躲或接球。</p> <p>(2)得分：1 羚羊被擊中或沒接住球，則獵人得1分。2 球未落地前被羚羊接住，則獵人扣1分，以上都要重新發球。</p> <p>(3)扣分：獵人不可故意攻擊頭部，否則扣2分。</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>(4)羚羊被擊中或沒接住球，仍可繼續留在場內。</p> <p>(5)過5分鐘後角色互換，最後計算兩隊得分，分數高的隊伍獲勝。</p> <p>3. 賽後提問及思考：</p> <p>(1)羚羊在場內怎麼分布，較不容易被擊中？</p> <p>(2)獵人有哪些進攻手段？一定要直接攻擊嗎？</p> <p>4. 教師引導學生反思：是否有做到擲傳、接球、閃躲等動作要領。</p> <p>5. 再比一次，驗證討論成果。</p> <p>十九、課後練習指導</p> <p>1. 教師鼓勵學生利用課後進行躲避球遊戲或練習。</p> <p>2. 教師強調應彈性運用身邊場地、器材等資源，和同學或家人一起運動。躲避球可以一至三人或多人玩，規則可以自訂，但需注意安全。</p> <p>廿、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>		
第十九週	單元八水中悠游 活動1海中浮潛真有趣、活動2泳池安全擺第一	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2 表現觀賞者	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離	<p>1. 能學習從事浮潛活動安全注意事項。</p> <p>2. 了解各項浮潛的用具使用方法。</p> <p>3. 能利用課餘時間，自行從事浮潛活動，並與同學分享。</p> <p>4. 學習游泳池安全規範並確實遵守。</p> <p>5. 說明不遵守規範所</p>	<p>一、介紹浮潛活動</p> <p>浮潛：在開放安全的水域海面下深度5公尺內，上升、下潛或漂浮的活動，不使用氧氣瓶，僅憑肺中氧氣來進行。(可播放浮潛相關影片)</p> <p>二、介紹浮潛三寶</p> <p>1. 面鏡：面鏡穿戴需不鬆不緊的，鏡片必須是強化</p>	<p>1. 實作：能藉由浮潛三寶的圖片或實物讓學生認識。</p> <p>2. 討論：浮潛三寶的重要性及浮潛的安全注意事項。</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> <p>海E9 透過肢體、聲音、圖像及</p>

		<p>健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>的角色和責任。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p>	<p>地蹬牆漂浮。</p>	<p>造成的危害，並請學生反思。</p>	<p>玻璃製的（近視者可選擇有度數的面鏡），避免破裂導致眼睛受傷，且需將雙眼與鼻子一起包住。</p> <p>2. 呼吸管：咬在齒與唇之間，「咬嘴」需軟硬適中掛在身邊，直徑約16~18mm，長度約40~42cm，以嘴巴「慢慢吐」，不會喝到海水，又可呼吸。呼吸管材質多使用矽膠材質。</p> <p>3. 蛙鞋：主要坐在增加踢水面積，提高前進速度。課本上的突圍鞋型蛙鞋，直接穿上即可使用。</p> <p>三、介紹浮潛其他裝備</p> <p>1. 防寒衣：保護身體和四肢，在岸邊不被礁石或貝類割傷，在水中避免被水母蜇傷或其他生物傷害，並提升身體的浮力及防寒效果。</p> <p>2. 救生衣：讓人可以浮在水面，如果發生抽筋或其他緊急狀況，可在水面上慢慢處理或呼救。</p> <p>3. 防滑鞋：在岩石或海岸邊行走時不易滑倒或受傷。</p> <p>4. 手套：可避免在岸上行走時雙手遭劃傷或在水中遭海洋生物咬傷或刺傷。</p> <p>四、浮潛安全守則</p> <p>1. 在合適的天候及浪況，在安全的水域進行浮潛。</p> <p>2. 海洋的水流、水溫、潮</p>	<p>3. 觀察：能觀賞浮潛的圖片或影片。</p> <p>4. 實作：能確實遵守泳池的安全規範。</p> <p>5. 討論：能和同學討論並思考不遵守規範的後果。</p> <p>6. 觀察：觀察同學實際上課狀況，並作記錄。</p>	<p>道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。</p>
--	--	--	---	---------------	----------------------	---	--	---------------------------

						<p>汐、海浪等複雜狀況，常因常識不足而發生危險。</p> <p>3. 學習浮潛相關技能及正確穿戴相關裝備。</p> <p>4. 須有專業的教練帶領，不可單獨從事浮潛。</p> <p>5. 身體有特殊狀況，如高血壓、心臟病、氣喘、癲癇等疾病的人，不可進行浮潛。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>引導學生進入海洋的世界，欣賞海中生物，並引起保護海洋的使命感。</p> <p>臺灣浮潛地點推薦：綠島、蘭嶼、龍洞灣、墾丁、小琉球。</p> <p>六、泳池場地介紹及注意事項解說</p> <p>1. 介紹泳池集合地點、鞋子擺放位置、洗腳池、更衣室等相關設施。</p> <p>2. 泳池區域介紹：淺水教學區：初學者使用；深水教學區：已具備游泳能力者；長泳水道：能長時間不斷游泳者。</p> <p>七、說明泳池三不原則</p> <p>1. 泳池場地較為溼滑，需特別注意安全，跳水是難度較高的入水動作，務必接受指導後再進行。</p> <p>(1) 不跳水：池邊嚴禁跳水，常因水淺，造成頸椎受傷而終生癱瘓。跳水小秘訣：分立定式跳水與起跑式跳水，朝著水面的一</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>個中心點入水，手指向在水面鑽洞，身體與水面成45度角入水最佳，角度沒抓好或腹部先入水都很危險。</p> <p>(2)不奔跑：池邊不可奔跑或追逐，以免滑倒受傷。進入不同的上課場域，學生都會很興奮，忽略泳池很容易滑倒，一奔跑就很容易滑倒受傷。</p> <p>(3)不嬉鬧：不可任意推人下水或將他人壓入水中不放，以免因嗆水而窒息或撞到。</p> <p>2. 在沒有入水準備時被同學推下水或在泳池中將同學壓入水中，都很容易造成危險。</p> <p>八、討論發表其他注意事項</p> <p>分組討論是否還有其他泳池注意事項：引導學生討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 身體不舒服不可勉強，馬上跟老師或教練反應。 2. 手腳指甲太長，在游泳過程中容易抓傷別人。 3. 要在有救生人員值勤的場地游泳。 4. 進行游泳活動時，要有同伴在旁。 5. 發現有人溺水，應大聲呼叫請求支援。若未學過水上救生技術，不可冒然下水救人。 6. 游泳前進時，應張開眼 		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>睛，跟前者並應保持安全距離，以免被踢到而受傷。</p> <p>7. 在水中發現自己體力不支，無法游回池邊時，應立即舉手求救，或大聲喊叫「救命」等待救援。</p> <p>九、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，可延伸海灘戲水、河川、溪流、湖泊戲水安全注意事項。</p>		
第二十週	單元八水中悠游 活動3 雙腳打水我最行	3	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>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。</p> <p>4c-II-2 了解個人體</p>	<p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p> <p>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p>	<p>1. 學習雙腳打水的動作要點，循序漸進的練習。</p> <p>2. 透過遊戲，能夠了解打水動作的正確性。</p> <p>3. 能思考策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、進行雙腳打水的練習</p> <p>打水就是雙手手臂向前伸直不動，左右腳交互下踢，讓身體前進的方式</p> <p>1. 趴在長椅上練習打水：請注意腳踢的幅度及力道。</p> <p>2. 趴在泳池岸邊，雙腳在水中練習打水：膝蓋不可過於彎曲，打水頻率要一致，腳下踢時，腳背確實將水打起。</p> <p>3. 扶著池壁練習打水：單手扶著池壁，另一隻手扶著牆壁，身體與水面保持平行，且要有向前推進的感覺。</p> <p>三、打水訣竅說明</p> <p>打水訣竅：雙腳像甩鞭子般擺動整隻腳，只擺動膝蓋以下部位，或者腳太僵硬，會無法前進，身體也會下沉。（可請學生進行</p>	<p>1. 實作：能正確的作出雙腳打水的動作。</p> <p>2. 討論：能和同學討論打水技巧的改進方法並運用在遊戲中。</p> <p>3. 觀察：能和同學合作進行。</p> <p>4. 實作：能正確的作出雙腳打水的動作。</p> <p>5. 討論：能和同學討論打水技巧的改進方法並運用在遊戲中。</p> <p>6. 觀察：能和同學合作進行。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>

				適能與基本運動能力表現。		<p>示範)</p> <p>四、討論打水錯誤動作</p> <p>1. 分組討論：引導學生討論</p> <p>(1) 腳彎曲的角度越大有何影響（前進力量減弱）。</p> <p>(2) 游泳時身體是否需要保持平衡？（身體成流線型像一支木棒）。</p> <p>(3) 腳僵硬是否影響打水前進的速度？</p> <p>2. 再進行一次上述的練習，是否更加流暢？</p> <p>五、綜合活動</p> <p>上岸進行緩和運動，並進行身體沖洗並換服裝。</p> <p>六、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>七、進行雙腳打水的練習</p> <p>熟練打水動作後，將臉放進水中進行俯式打水，拉著老師的手或利用浮板練習，再開氣游遠一點。</p> <p>1. 老師拉著手打水練習：適時提醒身體重心保持平衡，打水時雙腳是否放鬆？膝蓋角度是否過大？</p> <p>2. 使用浮板練習：</p> <p>(1) 手放在浮板上，頭抬起下巴浸在水中，打水前進。</p> <p>(2) 熟練後，把臉沉入水中，緩緩吐氣，沒氣再把臉抬起來吸氣（水中嘴巴吐氣，抬頭鼻子吸氣）。</p> <p>八、進行「水中快遞高</p>		
--	--	--	--	--------------	--	---	--	--

						<p>手」遊戲比賽</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1)全班男女混合平均分成4組，2組一個水道，分站A、B兩側。</p> <p>(2)A側第1位同學手持一個浮板，浮板上放置小角錐。</p> <p>(3)哨音響起，A側兩位同學同時蹬地漂浮打水前進至B側，並將角錐交給B側同學後，B側同學才能出發；過程中，角錐因故掉落，須停下來撿回角錐後再繼續前進。</p> <p>(4)全部輪完看哪組最快完成即獲勝。</p> <p>九、討論打水錯誤動作</p> <p>1. 分組討論：你覺得要怎樣的動作要怎樣才能增加打水前進的速度？並分享速度變慢的原因。</p> <p>2. 再進行一次上述的遊戲，速度是否有增加？</p> <p>十、綜合活動</p> <p>上岸進行緩和運動，並進行身體沖洗並換服裝。</p> <p>十一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十二、俯式打水前進練習</p> <p>1. 我們把蹬牆和打水動作結合，除了抬頭換氣之外，也來挑戰側邊換氣。蹬牆漂浮是靠著踢池壁讓自己身體前進，需將身體伸直，降低水中阻力，身</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>體才不會下沉。</p> <p>2. 踢池壁向前進：</p> <p>(1) 雙手向前伸直，單腳彎曲並貼著牆壁。</p> <p>(2) 將雙手放入水中，同時將上半身向前傾斜。</p> <p>(3) 雙手掌心朝上，將水上撈，同時讓身體放鬆下沉。</p> <p>3. 小祕訣：</p> <p>(1) 想讓踢池壁（蹬牆）漂的更遠，上半身需向前傾，上半身抬起，下半身會自然下沉，就會漂不遠。</p> <p>(2) 若身體未沉入水中就蹬牆，身體會產生阻力，也會漂不遠。</p> <p>4. 獨自打水練習：</p> <p>(1) 蹬牆後打水前進，身體保持流暢線型；</p> <p>(2) 閉氣後嘴巴慢慢的吐氣；</p> <p>(3) 以嘴巴幾乎靠近水面的位置來換氣，不要將臉抬起，會導致身體緊張而下沉。</p> <p>十三、討論蹬牆漂浮打水前進注意事項</p> <p>1. 教師引導討論：</p> <p>(1) 蹬牆時是否重心前傾？</p> <p>(2) 身體是否完全沉入水中？</p> <p>(3) 蹬牆出發後是否保持身體一直線？</p> <p>討論完畢後再次進行練習，是否有提升前進速</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>度？</p> <p>十四、綜合活動 上岸進行緩和運動，並進行身體沖洗並換服裝。</p> <p>十五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十六、側邊換氣大挑戰 1. 俯式打水時，抬頭換氣是最基本的姿勢，現在來挑戰側邊換氣吧！ (1) 單手抓牆壁，嘴巴邊打水邊吐氣，抬起雙腳，用腳背和小腿來踢水。 (2) 把頭轉向側邊用嘴巴吸氣，此時頭千萬不要抬起，而是輕輕的轉向側邊，再馬上轉回原來水中位置。 2. 小祕訣：換氣時在水中鼻子先吐氣，接著轉動身體及頭部，不可將頭抬起，嘴巴貼近水面快速吸氣。 3. 學生容易怕嘴巴喝水及耳朵進水，轉動時要流暢不可停頓。可使用浮板打水前進轉頭換氣。</p> <p>十七、進行「你推我擋」遊戲比賽 1. 遊戲規則： (1) 全班男、女生混合分成2組，2個人一隊進行對抗。 (2) 在10公尺長的水道中間（5公尺處）擺放浮板，2人雙手放置在浮板</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>兩側。</p> <p>(3)哨音響起，兩人同時蹬地漂浮打水前進（可抬頭換氣），計時一分鐘，誰能將對手以打水方式推至離中間（5公尺處）較遠的位置，即獲勝。</p> <p>2.分組討論：本次比賽獲勝的關鍵要素是什麼？身材大小、力氣大小或是打水技巧成熟，請仔細討論看看並與大家分享喔！（正確的打水動作會比較占優勢）</p> <p>3.再進行一次上述的遊戲，剛剛討論的因素是否為真？</p> <p>十八、綜合活動</p> <p>上岸進行緩和運動，並進行身體沖洗並換服裝。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

註1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三、四、五或六年級(113學年度已全數適用新課綱)，以及所屬學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育）。

註2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註3：「學習目標」應結合「學習表現」（動詞）與「學習內容」（名詞），整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

註4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號。

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

註6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

1. 環境教育：請參考環境教育議題實質內涵
2. 性別平等教育：請參考性別平等教育實質內涵
3. 性侵害犯罪防治課程：請參考性別平等教育實質內涵-E5
4. 家庭教育課程：請參考家庭教育實質內涵

5. 家庭暴力防治課程：請填寫「融入家庭暴力防治」即可
註 7：請以上下學期各 20 週規劃本年度課程。