

嘉義縣民雄鄉興中國民小學

114 學年度第一學期三年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者：洪滋穗、陳彩鳳、陳美漣、李筱婷

第一學期

教材版本	康軒版國小健體第五冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1. 透過參與活動，認識並適應新環境。 2. 於運動時注意並展現相關保健行為。 3. 能在日常生活中用健康的態度尊重、體諒別人。 4. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣；確實做到促進健康的行為。 5. 能針對飲食營養不足的部分提出改善方法及建議，增進健康生活。 6. 能表現出學習精神，並利用時間練習，改善動作以求進步。		

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
				學習表現	學習內容					
第一週	第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康	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 了解促進健康生活的辦法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	1. 認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。 2. 覺察個人生活中的飲食是否符合健康餐盤原則。 3. 願意改善個人飲食習慣。	第一單元飲食聰明選 第1課吃出健康 1. 教師利用圖卡複習分類六大類食物。 2. 教師說明健康餐盤原則。 3. 教師運用口訣帶領學生記憶健康餐盤原則。 4. 請學生計算「我的飲食紀錄(一)」學習單的食物攝取量，填入「我的飲食紀錄(二)」學習單，檢查並找出自己的飲食問題。 5. 請學生上臺發表自己的飲食問題，並說明改進的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生E2理解人的身體與心理面向。	
第二週	第一單元飲食聰明選 第二課飲食學問大	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	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 覺察影響個人飲食選擇的因素。 2. 覺察不同的家庭飲食型態。 1. 覺察個人飲食習慣是否健康。 2. 運用生活技能「做決定」，做出	第一單元飲食聰明選 第2課飲食學問大 1. 教師引導學生發表影響飲食習慣的相關經驗。 2. 請學生以生活中的飲食選擇，演練生活技能「做決定」。 4. 教師提問：看過哪些食品廣告？廣告的內容是什麼？	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【生命教育】 生E2理解人的身體與心理面向。	

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
				學習表現	學習內容					
			中運動與健康的問題。	健康的行為。		健康飲食的選擇。 3.運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。	5.閱讀生活行動家的食品廣告情境，請學生運用生活技能「批判性思考」分析、判斷食品廣告內容，完成「廣告停看聽」學習單。			
第三週	第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲	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。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1.認識生命的開始和誕生。 2.認識生長發育的變化與意義。 3.了解促進生長發育的良好習慣。 4.了解良好的衛生習慣。 題。	第二單元生命的樂章 第1課生長圓舞曲 1.閱讀課本第26-27頁懷孕的過程，並配合影片和繪本說明生命誕生的過程。 2.教師請學生觀察自己不同年齡的照片。 3.請學生分組和同學分享「身體大躍進」學習單。 4.教師說明：有助於生長發育的因素。 5.請學生課後檢核並完成「促進生長的健康行動」學習單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-性別平等教育】 性E2 覺知身體意象對身心的影響。	
第四週	第二單元生命的樂章 第二課人生進行曲	3	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1.認識人生各階段的特徵。 2.透過行動對家人表達愛。	第二單元生命的樂章 第2課人生進行曲 1.說明各人生階段的特徵。 2.請學生上臺進行分享「我和我的家人」學習單。 1.教師提問：請回想與家人的相處，你表現了哪些愛的行動？以及家人對你的回應。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-性別平等教育】 性E2 覺知身體意象對身心的影響。	
第五週	第三單元快樂的社區 第一課社區新體驗	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	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1.認識社區健康活動。 2.參與社區健康活動。	第三單元快樂的社區 第1課社區新體驗 1.教師說明社區的定義。 2.教師透過問答引導學生介紹自己居住的社區。 1.教師說明：社區會舉辦活動凝聚居民的向心力及感情。社區活動包括各種不同的類型。 2.教師請學生在「社區報報」學習	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。	

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
				學習表現	學習內容					
			康的問題。				單第一部分，勾選自己或家人參加過的社區活動，並上臺分享活動情形。			
第六週	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	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。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	1.認識社區環境汙染問題。 2.願意以實際行動改善社區汙染問題。	第三單元快樂的社區 第2課社區環保 1.閱讀課本第50頁，說明：亂丟垃圾會造成環境髒亂，會影響心情，還會引來各種病媒，危害健康。 2.配合影片說明資源回收的重要性，以及資源回收分類方法。 3.配合影片說明空氣汙染對健康的危害，並請學生完成課本第56頁生活行動家紀錄。 5.教師請學生觀察一週的空氣品質旗幟，記錄每日空氣品質旗幟的顏色，並和家人分享空氣品質不佳時保護自己的做法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。	
第七週	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	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 了解促進健康生活的辦法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1.了解並遵守安全用藥原則。 2.了解藥物的保存方法。 3.在生活中運用社區藥局服務。 4.了解藥物過敏症狀和藥物過敏處理方法。	第三單元快樂的社區 第3課社區藥師好朋友 1.閱讀課本，說明：用藥時應遵守正確用藥五大核心能力。 2.請學生完成「用藥安全」學習單第一部分，寫出用藥五不原則的口訣。 3.請學生完成「用藥安全」學習單第二部分，寫出用藥的注意事項。 4.閱讀課本認識藥物過敏症狀，並了解任何藥物都可能對人引發過敏反應，因此服用藥物後要密切注意自己的身體狀況。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。	
第八週~ 第九週	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	6	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	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。	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及	1.認識擊球的動作要領。 2.願意遵守活動規則。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善	第四單元與繩球同行 1.教師說明並示範「用手擊球」的動作要領之後學生練習。 2.教師說明「擊球接龍」活動規則之後學練習。 3.教師說明「轉傳高手」活動規則	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

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
				學習表現	學習內容					
			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-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	人與人、人與球關係攻防概念。	互動。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。 5.運用合作與競爭策略完成排球活動。	之後學生練習。 4.教師說明「擊球九宮格」活動規則之後學生練習。 5.活動結束後，教師帶領學生討論：你擊中心中的目標數字了嗎？再擊一次你會怎麼調整？ 6.教師說明「合作九宮格」活動規則之後學生練習。 7.活動結束後，教師帶領學生討論獲勝的策略。			
第十週	第四單元與繩球同行 第二課玩球完勝	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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現滾球、拋球、擲球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。	第四單元與繩球同行 第2課玩球完勝 1.教師說明「一起進紅心」活動規則之後學生練習。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：有哪些可以改進的地方呢？ 3.教師說明「球兒滾滾樂」活動規則之後學生練習。 4.活動結束後，教師帶領學生討論：你的命中情形如何？最有把握滾中幾分的欄架呢？ 5.教師說明「穿過圓圈輕鬆滾」活動規則。 6.活動結束後，教師帶領學生討論	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。	
第十一週	第四單元與繩球同行 第三課跳繩妙變化	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.認識兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作概念。 2.認識單腳跳繩的動作概念。 3.表現單腳跳繩的動作變化。	第四單元與繩球同行 第3課跳繩妙變化 1.教師說明並示範「兩跳一迴旋」的動作要領並請學生分組練習。 2.教師說明並示範「一跳一迴旋」的動作要領並請學生分組練習一跳一迴旋。 3.教師示範並說明「單腳跳一跳」動作要領並請學生分組練習。 4.教師說明「單腳左右5+5」活動規則並請學生課後練習，完成課本	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	

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
				學習表現	學習內容					
							第 103 頁運動撲滿的紀錄和「跳繩練習紀錄」學習單。			
第十二週	第五單元跑接樂悠游 第一課飛盤擲接樂	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1.認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3.透過活動探索運動潛能與表現正確的飛盤反手投擲、接盤動作。	第五單元跑接樂悠游 第 1 課飛盤擲接樂 1.教師說明並示範「上中下接飛盤」的動作要領之後學生練習。 2.教師說明「雙人擲接飛盤」活動規則之後學生練習 3.教師說明「三人擲接飛盤」活動規則之後學生練習 4.教師說明「攻占九宮格」活動規則之後學生練習。 5.活動結束後，教師帶領學生討論獲勝策略，完成「攻占九宮格」學習單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
第十三週	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。 2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。 3.表現各式暖身、伸展動作。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 5.運用跑步的練習策略。	第五單元跑接樂悠游 第 2 課伸展跑步趣 1.教師說明並示範「原地伸展」的動作要領。 2.教師說明並示範「前進伸展」的動作要領。 3.教師帶領學生體驗用不同的擺臂方式向前跑。 4.教師說明並示範「正確擺臂姿勢」的動作要領。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
第十四週	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	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	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。 2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。 3.表現各式暖身、伸展動作。	第五單元跑接樂悠游 第 2 課伸展跑步趣 1.教師說明「線梯跑跳練習組合」活動規則 2.線梯跑跳接力闖關 3.教師說明並示範「站立式起跑」的動作要領。 4.教師說明「快速跑競賽」活動規	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	

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
				學習表現	學習內容					
			運動與保健的潛能。	動。		4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 5.描述參與跑步活動的感覺。	則。 5.活動結束後，教師帶領學生討論：快速跑時，同學有哪些動作需要調？			
第十五週	第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識接力跑的概念。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現跑步傳物的動作。 4.運用合作策略完成接力活動。	第五單元跑接樂悠游 第3課跑步接力傳寶 1.教師說明「紅球接力跑」、「藍球接力跑」活動規則。 2.教師說明「紅藍球接力賽」活動規則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
第十六週	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1.認識戶外戲水安全守則。 2.認識水上救生祕訣。 3.認識漂浮的動作要領。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.表現扶牆屈膝漂浮動作。	第五單元跑接樂悠游 第4課安全漂浮游 1.教師配合影片說明戶外戲水安全守則。 2.教師配合影片說明水上救生祕訣。 3.教師說明並示範「扶牆屈膝漂浮」的動作要領。 4.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習扶牆屈膝漂浮。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	
第十七週	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。 2.表現漂浮後站立動作。 3.表現俯伸漂動作。 4.表現蹬地漂浮。	第五單元跑接樂悠游 第4課安全漂浮游 1.教師說明並示範「扶牆漂浮後俯伸漂」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習扶牆漂浮後俯伸漂。 3.教師說明並示範「蹬地漂浮」的動作要領。 4.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習蹬地	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	

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
				學習表現	學習內容					
							漂浮。			
第十八週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第一課拳腳見功夫	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-1 武術基本動作。	1.認識踢腿、蹬腿的動作概念。 2.認識武術的動作練習策略。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現踢腿、蹬腿動作。 5.表現踢腿後站獨立式的動作。	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第1課拳腳見功夫 1.教師說明並示範「踢腿」、「蹬腿」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，將樹人樁作為標的，練習踢腿、蹬腿。 3.教師帶領學生複習獨立式的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，練習踢腿後站獨立式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
第十九週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第二課搖滾翻轉樂	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.認識滾翻的動作概念。 2.認識滾翻動作的練習策略。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現圓背團身、圓背前後搖動作。 5.表現圓背前撐起身、後點地動作。	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第2課搖滾翻轉樂 1.教師說明並示範「圓背團身」的動作要領。 2.教師說明並示範「圓背前後搖」的動作要領。 3.教師說明並示範「圓背前撐起身」的動作要領。 4.教師說明並示範「圓背後點地」的動作要領。 5.教師請學生分享學習滾翻活動的心得。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。	
第二十週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	3	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。	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 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	1.在兔子舞遊戲中，表現不同方向的跳躍動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.與同學合作完成兔子舞。	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第3課歡欣土風舞 1.教師說明「跳向四方」活動規則。 2.教師播放兔子舞教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 3.教師說明並示範兔子舞舞序，帶領學生練習。 4.教師將全班分成8人一組，分組上臺運用伴遊舞姿表演兔子舞並相互觀摩。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-高齡教育】 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。	

第二學期

教材版本	康軒版國小健體第六冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1. 能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。 2. 能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。 3. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。 4. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。 5. 透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。 6. 知道提升體適能的方法及益處。 7. 能在不同的危險情境下，即刻反應護身倒法動作來保護身體的重要部位。		

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
				學習表現	學習內容					
第一週	第一單元流感我不怕 第一課認識流感	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1.認識流行性感冒的症狀和傳染方式。 2.注意流行性感冒帶來的威脅感與嚴重性。 3.透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。	第一單元流感我不怕 第1課認識流感 1.教師播放影片《冬天到，流感知多少》。 2.教師說明：得到流感時身體可能產生的症狀 3.教師請學生觀察課本第7頁情境並詢問：有哪些情況會造成飛沫傳染？哪些情況會造成接觸傳染？ 4.增強身體抵抗力，可以預防流感。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生E2理解人的身體與心理面向。	
第二週	第四單元球力全開 第一課地板桌球	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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.認識拍擊球的動作要領。 2.描述自己和同學拍擊球動作的正確性。 3.願意遵守活動規則。 4.表現拍擊球動作。 5.運用合作與競爭策略完成活動。	第四單元球力全開 第1課地板桌球 1.教師說明並示範「拍擊球」的動作要領及規則。 2.教師說明「拍擊球接力」活動。 3.教師說明「來回擊球」活動規則。 4.教師說明「彈力球對抗」活動規則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第三週	第一單元流感我不怕 第一課認識	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為	1.了解流行性感冒的自我照護方法。 2.展現生病時的照	第一單元流感我不怕 第1課認識流感 1.教師詢問學生：生病時你怎麼照顧自	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

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
				學習表現	學習內容					
	流感		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。	問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	護方法,照顧自己或家人。	己?教師整理學生的回答,說明得到流感時的自我照護方法。 2.教師指導學生使用耳溫槍、額溫槍。			
第四週	第四單元球力全開 第一課地板桌球	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-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.認識桌球拍的種類與持拍方式。 2.主動參與、樂於嘗試活動。 3.表現桌球持拍帶球移動。 4.表現桌球持拍擊球動作。	第四單元球力全開 第1課地板桌球 1.教師介紹直拍和橫拍的持拍方式。 2.教師說明並示範「持拍向上擊球」的動作要領。 並帶領學生練習。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第五週	第一單元流感我不怕 第二課遠離流感	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 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-II-1 能於日常生活中,運用健康資訊、產品與服務。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1.了解預防流行性感冒的方法。 2.展現預防流行性感冒的方法。	第一單元流感我不怕 第2課遠離流感 1.教師發下「預防流感健康筆記」學習單,帶領學生利用黑板上的資訊,繪製預防流感階層圖。 2.教師播放影片《流感疫苗快問快答》,介紹流感疫苗。 3.教師發下「預防流感行動」學習單,寫下來並盡力落實預防流感行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第六週	第四單元球力全開 第一課地板桌球	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-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.願意遵守活動規則。 2.表現桌球持拍擊球動作。 3.運用合作與競爭策略完成活動。	第四單元球力全開 第1課地板桌球 1.活動進行前,教師帶領學生應用「拍擊球」的技巧,練習持拍對牆擊球。 2.教師說明「擊球接力賽」活動規則。 3.活動結束後,教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第七週	第一單元流感我不怕 第二課遠離	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為	1.覺察自我健康狀態,認識健康行為的維持原	第一單元流感我不怕 第2課遠離流感 1.教師發下「落實健康行為」學習單,請	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的	

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
				學習表現	學習內容					
	流感		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。	技能和生活技能對健康維護的重要性。 44a-II-2 展現促進健康的行為。	的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	則。 2.運用生活技能「自我健康管理」,預防生病。	學生選擇一項需改進的習慣,訂定目標。執行後,教師請學生分享自己的落實情形和遇到的困難,討論解決的方法。		急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
第八週	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、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.認識躲避球胸前傳球、過頂傳球、單手肩上傳球、閃躲動作要領。 2.團隊合作完成活動,並與同學友善互動。 3.表現躲避球胸前傳球、過頂傳球、單手肩上傳球和攻擊的動作。 4.練習觀察球的動向並閃躲,運用躲避球防守策略完成活動。	第四單元球力全開 第2課躲避球攻防 1.教師說明並示範三種傳球動作要領、規則。 2.教師說明「突破雙重神祕空間」活動規則。 3.活動結束後,教師帶領學生練習不同的閃躲動作;接著討論如何躲開神祕空間中的攻擊。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
第九週	第一單元流感我不怕 第二課遠離流感	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。	3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中,運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1.了解口罩的健康安全消費訊息與方法。 2.運用生活技能「做決定」,選擇適合的口罩,預防流感。	第一單元流感我不怕 第2課遠離流感 1.教師說明如何運用生活技能「做決定」,選擇適合的口罩。 2.教師發下「口罩聰明選」學習單,請學生透過健康安全消費步驟選購口罩,輪流上臺進行發表。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
第十週	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防	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	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與	1.團隊合作完成活動,並與同學友善互動。 2.表現躲避球胸前傳球、過頂傳球、單手肩上傳球和攻擊的動作。 3.練習觀察球的動	第四單元球力全開 第2課躲避球攻防 1.教師說明「閃躲或接球」活動規則,活動結束後帶領學生討論:防守時怎麼做可以不被球擊中? 2.活動結束後,教師帶領學生討論:有哪些攻擊的策略,可以在比賽時讓對手出局?	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	

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
				學習表現	學習內容					
			健康。	略。	人、人與球關係 攻防概念。	向並閃躲，運用躲避 球防守策略完成活 動。 4.運用躲避球攻擊 策略完成活動。				
第十一週	第一單元流 感我不怕 第三課預防 傳染病大作 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。	2b-II-1 遵守健康 的生活規範。 4a-II-2 展現促進 健康的行為。	Fb-II-2 常見傳 染病預防原則 與自我照護方 法。	1.認識傳染病。 2.建立防疫觀念，預 防傳染病和防止傳 染病擴散。 3.傳染病流行時，遵 守家庭的防疫行動。 4.傳染病流行時，遵 守學校的防疫行動。 5.傳染病流行時，遵 守政府的防疫行動。 6.正向面對傳染病 流行對生活的改變。	第一單元流感我不怕 第3課預防傳染病大作戰 1.教師配合課本第16頁說明防疫行動原 則。 2.教師配合課本第17頁說明學校的防疫行 動。 3.教師配合課本第18-19頁說明家庭的防 疫行動。 4.教師詢問：不遵守政府的防疫規定，會 造成什麼影響？ 5.教師配合課本第22頁說明如何正向面對 傳染病流行對生活的改變。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E12 操作簡單的 急救項目。 安 E14 知道通報緊 急事件的方式。 防災教育 防 E5 不同災害發生 時的適當避難行為。	
第十二週	第四單元球 力全開 第二課躲避 球攻防	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。 3d-II-2 運用遊戲 的合作和競爭策 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、拋接球、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.練習觀察球的動 向並閃躲，運用躲避 球防守策略完成活 動。 2.運用躲避球攻擊 策略完成活動。 3.課後持續練習，增 進躲避球閃躲、傳接 球的熟練度。	第四單元球力全開 第2課躲避球攻防 1.教師說明「護旗防衛戰」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論躲避球 攻擊與防守策略，並完成學習單，配合圖 畫說明保護旗子的隊形。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E12 操作簡單的 急救項目。 安 E14 知道通報緊 急事件的方式。 防災教育 防 E5 不同災害發生 時的適當避難行為。	
第十三週	第二單元愛 護眼耳口 第一課近視 不要來	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-1 覺察健康 受到個人、家庭、 學校等因素之影 響。 2b-II-2 願意改善 個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進 健康的行為。	Da-II-2 身體各 部位的功能與 衛生保健的方 法。	1.認識假性近視的 成因。 2.認識近視的成因。 3.覺察造成近視的 行為，以及近視對生 活的影響。	第二單元愛護眼耳口 第1課近視不要來 1.教師配合影片說明假性近視的原因。 2.教師拿出眼睛構造圖，並說明：長時間、 近距離用眼，導致永久的近視。 3.教師說明放鬆睫狀肌的方法。 4.教師說明：近視是一種疾病，不可以輕 忽。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【高齡教育】 生 E4 觀察日常生 活中生老病死的現 象，思考生命的價 值。	
第十四週	第四單元球	3	健體-E-C2 具	2c-II-1 遵守上課	Hd-II-1 守備	1.願意遵守活動規	第四單元球力全開	觀察評量	【安全教育】	

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
				學習表現	學習內容					
	力全開 第三課跑擲 大作戰		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。	規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	則。 2.表現傳接球後跑動踩壘的動作。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習,增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。	第3課跑擲大作戰 1.教師說明「傳球就跑」活動規則。 2.教師說明「傳球連續跑壘」活動規則。 2.活動結束後,教師帶領學生討論活動的合作策略。	口頭評量 行為檢核 態度評量	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第十五週	第二單元愛護眼耳口 第一課近視不要來	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的辦法。	1.了解保健眼睛的辦法。 2.願意改進錯誤用眼習慣。 3.在生活中展現保健眼睛的行為。	第二單元愛護眼耳口 第1課近視不要來 1.教師說明:近視一旦發生就無法回復,如果未加以控制,很容易形成高度近視。 2.教師帶領學生觀賞影片《打敗惡視力篇》、說明視力保健方法。 3.教師請學生完成課本第33頁「生活行動家」,檢視自己錯誤的用眼習慣和思考改進的辦法。	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。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十六週	第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰	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。	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hd-II-1 守備 ／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.願意遵守活動規則。 2.表現傳接球後跑動踩壘的動作。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習,增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。	第四單元球力全開 第3課跑擲大作戰 1.教師說明「分秒必爭」活動規則。 2.活動結束後,教師帶領學生討論以下問題: (1)當你是進攻方時,你有哪些得分的辦法呢? (2)當你是防守方時,你有哪些辦法可以阻止對手得分呢?	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第十七週	第二單元愛護眼耳口 第二課健康好聽力	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	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-II-2 展現促進	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的辦法。	1.認識中耳炎的症狀。 2.認識中耳炎的預防辦法。 3.演練看診時與醫師溝通的注意事項,了解與醫師良好	第二單元愛護眼耳口 第2課健康好聽力 1.教師帶領學生閱讀課本第34頁情境,認識中耳炎。 2.教師說明中耳炎的症狀。 3.教師請學生2人一組,分別扮演醫師和病患,練習看診時與醫師溝通的注意事項。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

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
				學習表現	學習內容					
			與保健的潛能。	健康的行為。		溝通對健康的幫助。				
第十八週	第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰	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-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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。	Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.願意遵守活動規則。 2.表現傳接球後跑動踩壘的動作。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。	第四單元球力全開 第3課跑擲大作戰 1.教師說明「三人齊跑壘」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論進攻和防守策略，以及三人一起跑壘的合作方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十九週	第二單元愛護眼耳口 第二課健康好聽力	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。 2.了解保健耳朵的方法。 3.在生活中展現保健耳朵的行為。	第二單元愛護眼耳口 第2課健康好聽力 1.教師說明生活中還有哪些行為可能會造成聽力損傷。 2.教師整理學生的回答，說明生活中可能造成聽力損傷的行為，配合課本第37頁說明保健耳朵的方法。以及改進方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第二十週	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第一課活力體適能	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。	1.認識增進體適能的動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.透過體適能活動，探索個人體適能力，並表現正確的體適能活動技巧。 4.課後持續練習，增進個人體適能。	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第1課活力體適能 1.教師說明並示範「螃蟹任務」的動作、規則。 2.進行活動時，教師請學生觀察同學的螃蟹蹲動作是否正確，互相指導動作要領。 3.教師說明並示範「空中踩腳踏車」的動作要領。 4.教師依序帶領學生練習 5.活動結束後，教師帶領學生討論： (1)用雙腳傳球時，你會注意什麼？ (2)接球時，你會注意什麼？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	