## 貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

## 嘉義縣阿里山鄉香林國民小學

表 13-1 114 學年度第一/二學期四年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者: 林秀真
----------

第一學期

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

教材版本		南·	一版第7册				教學節數	每週(3)節,本	、學期共(60)	節			
		1. 角	<b></b> 吉了解居家環境	安全、交迁	<b>通環境安全</b>	及戶外活動安	全的重要性。						
		2. 角	<b>卡了解如何避免</b>	視野死角	及內輪差所	造成的交通事	故。						
		3. 角	<b><b></b> </b>	· 菸對健/	康的危害。								
		4. 角	<b>も落實並倡導</b> 拒	絕菸、酒	、檳榔的行	為。							
		5. 角	<b>毛清楚、適當的</b>	1表達自己的	的身體界線	. °							
		6. 角	<b>告發表尊重自我</b>	、他人與死	建立性别平	等觀念的宣示	•						
		7. 角	<b>E在生活中實踐</b>	減塑行為	0								
課程目標		8. 🗉	丁以在闖關活動	中展現跑路	洮的動作技	巧。							
		9. 角	<b>卡了解體適能</b> 對	身體的重要	要性。								
		10.	能確實利用身	體各部位做	出模仿及自	自行創作的肢質	豐動作表現。						
		11. 能表現出聯合性動作,完成護身迴旋倒法動作。											
		12. 能正確完成低手擊球的動作。											
		13.	能做出接平飛	球、滾地球	、高飛球的	内動作。							
			能應用身體方				賣動作。						
		15.	5. 能做出各項扯鈴動作,並應用於展演活動中。										
教學進度	m - 4 20	節	學習領域學習重點 跨領域統整										
週次	單元名稱												
			7 h m h T	表現	內容			the size of		(無別先)			
第一週	壹、健康元	1	健體-E-A1 具備良好	1a-II-2	Ba-II-1 居家、交	1. 能知道居	<b>壹、健康元氣站</b>	觀察評量 口頭評量	◎安全教育				
×11.	氣站		具備良好										

	一.安全生		與健康生	進健康	外環境	發生危險的	【活動 1】居家安全有撇步	態度評量	危機與安
	活小當家		活的習 慣,以促進	生活的	的潛在 危機與	情況。	(一)教師播放電子書情境,請學童觀察並討		全。
			身心健全	方法。	安全須	2. 能知道改	論。		◎戶外教育
			發展,並認 識個人特	1b-II-2	知。	善居家環境	1. 客廳有哪些容易發生危險的情況?		户E1
			質,發展運	辨別生		危機的應變	2. 教師提問:這些情況可能會導致什麼結果?		善用教室 外、戶外及
			動與保健 的潛能。	活情境		方式。	3. 討論時間:要怎麼做才能讓客廳成為安全的		校外教學,
				中適用		3. 能了解居	居家環境?		認識生活環 境(自然或
				的健康		家環境安全 的重要性。	4. 說說看,你還有什麼讓客廳更安全的妙招?		人為)。
				技能和			5. 和家人一起檢視家中客廳是不是有容易發		
				生活技			生危險的地方,並共同改善。		
				能。			(二)教師繼續播放電子書情境並提問。		
				2a-II-2 注意健			1. 廚房有哪些容易發生危險的情況?		
				康問題			2. 教師提問:這些情況可能會導致什麼結果?		
				所帶來 的威脅			3. 討論時間:要怎麼做才能讓廚房成為安全的		
				感與嚴			居家環境?		
				重性。			4. 說說看,你還有什麼讓廚房更安全的妙招?		
							5. 和家人一起檢視家中廚房是不是有容易發生危險的地方,並共同改善。		
			健體-E-A1	1c-II-1	Ga-II-1 跑、跳與	1. 能認識敏	貳、揪團來運動	觀察評量 口頭評量	◎品德教育
			具備良好	認識身	行進間	捷有效的跳	五. 跳躍精靈	口 與 計 里 行 為 檢 核	品 E3 溝通 合作與和諧
			身體活動	體活動	投擲的 遊戲。	躍動作。	【活動1】歡樂蹦跳	態度評量	人際關係。
	貳、揪團來		與健康生	的動作	处成。	2. 能和同學	(一)熱身活動		
第一週	運動	2	活的習	技能。		完成跳躍列	1. 教師指導學童整隊,帶操熱身。		
	五.跳躍精靈		慣,以促進	3c-II-1		車活動。	2. 教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活		
			身心健全	表現聯		3. 能學習立 定跳遠的動	動。		
			發展,並認	合性動		作。	(二)發展活動		
			識個人特	作技			1. 隨節奏起舞		

			質,發展運	能。			2. 呼拉圈練習			
			動與保健	3c-II-2			3. 跳躍列車			
			的潛能。	透過身體活			(三)提問與引導			
			健體-E-C2	動,探索			1. 教師鼓勵學童多嘗試,獎勵表現優秀的學			
			具備同理 他人感	運動潛 能與表			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
			受,在體育	現正確			2. 鼓勵學童模仿他人的動作技巧。			
			活動和健 康生活中	的身體 活動。			  【活動 2】立定跳遠			
			樂於與人	伯到			(一)熱身活動			
			互動、公平 競爭,並與				   1. 教師指導學童整隊,帶操熱身。			
			團隊成員				2. 教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活			
			合作,促進 身心健康。				動。			
			71 - 1CM				(二)發展活動			
							1. 教師指導學童體驗的不同跳躍方式,並引導			
							說出擺臂與不擺臂,以及不同屈膝角度跳躍的			
							感覺。			
							2. 教師講解立定跳遠的動作分解要領,並示範動作。			
			健體-E-A1	1a-II-2	Ba-II-1	1. 能知道居	壹、健康元氣站	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好 身體活動	了解促	居家、交 通及戶	家環境容易	一. 安全生活小當家	口頭評量 行為檢核	安 E2 了解	
			與健康生	進健康	外環境	發生危險的	【活動1】居家安全有撇步	態度評量	危機與安	
	壹、健康元		活的習 慣,以促進	生活的	的潛在 危機與	情況。	(三)教師繼續播放電子書情境並提問。		全。	
<b>炊</b> - vn	五	1	身心健全	方法。	安全須	2. 能知道改	1. 浴室有哪些容易發生危險的情況?		◎戶外教育	
第二週	一.安全生	1	發展,並認 識個人特	1b-II-2	知。	善居家環境	2. 教師提問:這些情況可能會導致什麼結果?		户 E1 善用	
	活小當家		質,發展運 動與保健	辨別生		危機的應變	3. 討論時間:要怎麼做才能讓浴室成為安全的		教室外、戶 外及校外教	
			<del>助與</del> 保健 的潛能。	活情境		方式。	居家環境?		學,認識生 活環境(自	
				中適用		3. 能了解居 家環境安全	4. 說說看,你還有什麼讓浴室更安全的妙招?		然或人	
				的健康		永垠現安全     的重要性。	5. 和家人一起檢視家中浴室是不是有容易發		為)。	

				技能和			生危險的地方,並共同改善。		
				生活技			(四)師生共同歸納		
				能。					
				2a-II-2 注康所的感與					
				慰典嚴 重性。					
			健體-E-A1	1c-II-1	Ab-II-2	1. 能認識在	貳、揪團來運動	觀察評量 口頭評量	◎品德教育
			具備良好	認識身	體適能	活動中展現	五. 跳躍精靈	口頭計里 行為檢核	品 E3 溝通 合作與和諧
			身體活動	體活動	自我檢	立定跳遠技	【活動 2】立定跳遠	態度評量	人際關係。
			與健康生	的動作	測方	巧的方法。	3. 瞬發力:跳得越遠表示身體的瞬發力越強,		
			活的習	技能。	法。	2. 能和他人	也表示身體跳躍的體適能越好。		
			慣,以促進	1d-II-1	Ga-II-1 跑、跳與	合作練習完	4. 立定跳遠接力		
			身心健全	認識動	行進間	成活動。	(三)總結活動		
			發展,並認	作技能	投擲的 遊戲。	3. 能順暢的 進行助跑跨	(四)教師歸納		
	貳、揪團來		識個人特	概念與	2000	跳障礙物。	【活動 3】跑跳小飛俠		
第二週	運動	2	質,發展運	動作練			(一)熱身活動		
	五.跳躍精靈		動與保健	習的策			1. 教師指導學童整隊,帶操熱身。		
			的潛能。	略。			2. 教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活		
			健體-E-C2 具備同理	2c-II-3			動。		
			他人感	表現主			(二)發展活動		
			受,在體育 活動和健	動參			1. 跨過障礙		
			康生活中	與、樂於			2. 步步高升		
			樂於與人 互動、公平	嘗試的			3. 跑跳闖天關		
			競爭,並與	學習態			4. 教師從旁觀察學童操作情形給予及時提		
			團隊成員	度。			醒,練習一段時間後,請表現好的學童示範給		

			合作,促進 身心健康。 健體-E-A1	3c-II-2 透體動運能現的活 動運能現的動 1b-II-2	Ba-II-1	1. 能知道視	其他同學觀摩學習。 (三)總結活動 壹、健康元氣站	觀察評量	◎安全教育	
第三週	壹、健康元 氣站 一.安全生 活小當家	1	具身與活慣身發識質動的開體健的,心展個,與潛良活康習以健,人發保能好動生 促全並特展健。	辨活中的技生能別情適健能活。生境用康和技	居通外的危安知家及環潛機全。交戶境在與須	上野輪 義 2.何死差交 解視內成故 好 放 好 如野輪的。	一.安全生活小當家 【活動 2】交通安全有一套 (一)教師播放電子書情境圖,藉由車禍的情境 引導學童了解何謂「視野死角」。 1.教師提問:大貨車怎麼會沒看到騎士而撞上 他呢? 2.要如何注意視野死角,以避免意外? (二)教師播放電子書情境圖,引導學童認識 「內輪差」。	口行態時報	安 6 全 ◎ 户教外學活然為 至 E2 與 外 1 外校認境人。 引 安 教 善、外識( 和 了 安 教 善、外識(	
第三週	貳、揪團來 運動 五.跳躍精 靈 六.健康體	2	健具身與活慣身發識質動體情體健的,心展個,與假分數生 促全並特展健康	1c-II-1 認體的技2c-II-3 身動作。 2c-II-3 東勢樂試習	Ab-II-1 體 活 Ab-II-2	活動中展現 跑跳的動作	武、揪團來運動 五. 跳躍精靈 【活動 4】跳躍闖關王 (一)熱身活動 1. 教師帶領學童做適當的暖身操,分組讓學童 競賽。 2. 教師帶學童至布置好的平坦場地,進行活動。 (二)發展活動 1. 場地布置:視班上情況在平坦安全的場地設 立不同的4個關卡,讓學童進行闖關。	觀口行態察頭為度評檢評量量核量	◎品合人◎安日該全安自體品 E3 與關全 K 生意 6 的	

	的潛能。	度。	遊戲。	4. 能完成墊	2. 教師將班上學童分組進行闖關活動,鼓勵學		
	健體-E-C2	2d-II-1		上跳遠動	童完成後在課本上打 V。		
	具備同理 他人感	描述參		作。	3. 教師可發揮創意設立不同跳的闖關活動,鼓		
	受,在體育	與身體		5. 能了解體	勵學童保持順暢的節奏完成闖關活動。		
	活動和健 康生活中	活動的		適能對身體	(三)總結活動		
	樂於與人	感覺。		的重要性。	【活動 5】跳遠練習		
	互動、公平 競爭,並與	3c-II-1		6. 能描述參	(一)熱身準備		
	團隊成員	表現聯		與身體活動	1. 教師帶領學童做適當的暖身操,分組讓學童		
	合作,促進 身心健康。	合性動		的感覺。	競賽。		
	力心起源	作技		7. 能認識體	2. 教師帶學童至平坦場地,進行準備活動。		
		能。		適能檢測項 目。	(二)發展活動		
		3c-II-2			1. 起跳腳練習		
		透過身 體活			2. 墊上跳遠		
		動,探索			3. 教師可開立運動處方箋,讓學童回家自行練		
		運動潛 能與表			習,如增強腿部爆發力、核心運動能力的相關		
		現正確			動作,讓學童提升自己的能力。		
		的身體 活動。			4. 鼓勵學童多練習,並記錄成績。		
		12 2/3			5. 活力存摺: 教師指導學童進行課本中的自我		
					評量,檢視自己的學習成果,未做到的部分則		
					繼續努力。		
					(三)總結活動		
					   六. 健康體適能		
					【活動 1】為什麼要有體適能		
					(一)熱身活動:教師帶領學童進行身體各部位		
					   的熱身活動,如手、腳、手腕、腳踝等部位,		
					   亦可利用跑步來熱身。		
1							

							(二)發展活動:透過在操場活動,了解體適能			
							的重要性。			
							(三)教師歸納:學童了解參與體能活動,鍛鍊			
							   身體各項體適能能力,再持續練習就能擁有好			
							的體適能。			
							•日常生活中需要身體心肺功能和肌耐力的活			
							動			
							(一)爬山			
							(二)馬拉松慢跑活動			
							(三)騎自行車			
							• 當從事這些活動遇到一些狀況時			
							(一)騎腳踏車時			
							(二)搬重物時			
							(三)依據教育部體育署規定的體適能測驗項			
							目,針對國小學童計有:			
							1.身高體重檢查			
							2. 坐姿體前彎			
							3.1 分鐘仰臥捲腹			
							4. 立定跳遠			
							5. 漸速耐力折返跑			
							(四)討論活動:藉由體能活動,體驗參與運動			
							的心得。			
							(五)教師歸納			
	壹、健康元		健體-E-A1 具備良好	1b-II-2 辨別生	Ba-II-1 居家、交	1. 能知道過	壹、健康元氣站	觀察評量 口頭評量	◎安全教育	
第四週	氣站	1	身體活動	活情境	通及戶	馬路的交通	一. 安全生活小當家	行為檢核	安 E2 了解	
NI	一. 安全生	1	與健康生 活的習	中適用 的健康	外環境 的潛在	規定及注意	【活動 2】交通安全有一套	態度評量	危機與安	
	活小當家		惯,以促進		危機與	事項。	(三)教師播放電子書,說明馬路上的車輛行進		全。	

			身心健全	生活技	安全須	2. 能了解交	速度快,又有許多視野死角。請學童分組並討		◎戶外教育	
			發展,並認 識個人特	能。	知。	通環境安全	   論安全過馬路的情境。		户 E1 善用	
			質,發展運			的重要性。	   1. 情境一:等待過馬路時,要站在哪邊才能看		教室外、戶 外及校外教	
			動與保健 的潛能。			3. 能遵守搭	清楚路况?		學,認識生	
			时间ル			公車的安全 守則。	2. 情境二:當行人燈號秒數不足時,要急著過		活環境(自 然或人	
						寸別。	馬路嗎?		然	
							3. 情境三:當行人燈號亮起綠燈時,要怎麼過			
							馬路呢?			
							4. 情境四:正在過馬路時,哪一種行為比較安			
							全?			
							· · ·   · ·   · · · · · · · · · · · ·			
							穿什麼衣服比較安全?			
							6. 挑戰題:在沒有行人穿越道、天橋或地下道			
							的路口,要怎麼安全過馬路?			
							(四)教師補充說明			
							(五)教師播放電子書情境,引導學童討論搭公			
							(五)教師備放电了音情境/引导字里的調格公   車的安全注意事項。			
							1.等候公車時			
							2. 搭乘公車時			
							3. 離開公車時			
							(六)教師歸納說明			
			健體-E-A1	1c-II-1	Ab-II-1	1. 能認識心	貳、揪團來運動	觀察評量	◎安全教育	
	<b>武 以围</b> 表		具備良好 身體活動	認識身	體適能	肺耐力適能	   六. 健康體適能	口頭評量 行為檢核	安 E4 探討	
	貳、揪團來		與健康生	體活動	活動。	的意義。	【活動 2】心肺耐力	17 為被被 態度評量	日常生活應	
第四週	運動 六.健康體	2	活的習 慣,以促進	的動作	Ab-II-2	2. 能和同學			該注意的安	
	適能		身心健全	技能。	體適能 自我檢	完成耐力折			全。	
			發展,並認 識個人特	3c-II-1	月 我 做 測 方	返跑。	2. 教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活		安 E6 了解	

			質,發展運	表現聯	法。	3. 能完成漸	動。		自己的身	
			動與保健 的潛能。	合性動 作技		速耐力折返 跑測驗。	(二)發展活動		<b>開</b> 。	
			り省ル□	能。		地別級。	1. 耐力折返跑練習			
							2. 漸速耐力折返跑測驗			
			健體-E-A1	1b-II-1	Ba-II-1	1. 能知道戶	壹、健康元氣站	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好 身體活動	認識健	居家·交 通及戶	外活動可能	一.安全生活小當家	口頭評量 行為檢核	安 E2 了解	
			與健康生	康技能	外環境	潛藏的危	【活動 3】戶外安全有祕笈	態度評量	危機與安	
			活的習 惯,以促進	和生活	的潛在 危機與	險。	(一)教師播放電子書,請學童觀察戶外活動的		全。	
			身心健全	技能對	定候 <del>與</del> 安全須	2. 能知道從	突發狀況,引導學童討論正確的應對方式,並		   ◎戶外教育	
			發展,並認	健康維	知。	事戶外活動	將安全祕笈的代號填入○中。		户EI善用	
			識個人特 質,發展運	護的重		時遇到危險	1. 好奇戶外環境,可以獨自探險嗎?		教室外、户	
			動與保健	要性。		應如何應	2. 看到漂亮的花,可以靠近一點聞嗎?		外及校外教 學,認識生	
			的潛能。	2b-II-1		變。	3. 發現彩色野菇,可以摘來當晚餐嗎?		活環境(自	
						-			然或人 為)。	
	壹、健康元			遵守健		3. 能了解户	4. 看到動物,可以直接觸摸嗎?		200 <b>9</b> )	
<b>第</b> 工 田	氣站	1		康的生		外活動安全	5. 可以拿東西給小動物吃嗎?			
第五週	一.安全生	1		活規		的重要性。	6. 好奇水池底下的情況,可以靠近嗎?			
	活小當家			範。		4. 能了解居	7. 走在溼滑的斜坡或路面安全嗎?			
				3a-11-1		家環境安	8. 樹上有虎頭蜂窩,該怎麼辦?			
				演練基		全、交通環	9. 要如何防止被蚊蟲叮咬?			
				本的健		境安全及戶	10. 要如何防止被晒傷?			
				康技		外活動安全	(二)教師補充說明			
				能。		的重要性。	(三)教師引導學童完成活力存摺,檢查自己的			
				4a-II-2		5. 能在生活	居家、交通及戶外安全情況。			
				展現促進健康		中應用居家環境安全、	• 第一站:居家守護者			
				连 使 尿 的 行		交通環境安	• 第二站:馬路守望員			
				為。		全及戶外活動完入的行	•第三站:戶外計畫家			
						動安全的知 識。	(四)教師歸納			

			健體-E-A1	1c-II-1	Ab-II-1	1. 能透過暖	貳、揪團來運動	觀察評量	◎安全教育	
			具備良好 身體活動	認識身	體適能	身遊戲伸展	六. 健康體適能	口頭評量 行為檢核	安 E4 探討	
			與健康生	體活動	活動。	身體。	【活動 3】柔軟度	態度評量	日常生活應	
			活的習 慣,以促進	的動作	Ab-II-2	2. 能了解自	(一)熱身活動		該注意的安	
			身心健全	技能。	體適能 自我檢	己及同學動	1. 教師指導學童整隊,帶操熱身。		全。	
			發展,並認 識個人特	1d-II-2	測方	作技能的正	2. 教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活		安 E6 了解	
			質,發展運	描述自	法。	確性。	動。		自己的身 體。	
			動與保健 的潛能。	己或他		3. 能專注觀	(二)發展活動			
			, and	人動作		賞他人的動	1. 坐姿體前彎:能測出身體後腿及下背關節可			
				技能的		作表現。	動範圍肌肉之張力與韌帶的韌性。身體柔軟度			
				正確		4. 能完成測	好,可以完成許多運動的動作。			
	貳、揪團來			性。		試身體肌耐	2. 坐姿體前彎測驗			
<b>然一</b> 加	運動	2		2d-II-1		力動作。	3. 討論活動:藉由坐姿體前彎測驗,測試身體			
第五週	六.健康體	Z		描述參		5. 能描述參	柔軟度。			
	適能			與身體		與身體活動	4. 教師歸納			
				活動的		的感覺。	【活動 4】肌耐力			
				感覺。		6. 能訂出提 高體適能的	(一)熱身活動			
				3c-II-1		向	1. 教師指導學童整隊,帶操熱身。			
				表現聯			2. 教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活			
				合性動			動。			
				作技			(二)發展活動			
				能。			1. 身體肌耐力訓練			
				4c-II-1			2. 比比看誰最有力			
				了解影			3. 仰臥捲腹測驗			
				響運動			(三)師生共同討論			
				參與的			1. 經過課堂上的動作練習與測驗,同學覺得自			

				m + .m						
				因素,選			己的身體力量不足的地方,可以自己訂出訓練			
				擇提高			計畫來加強身體的力量。			
				體適能			2. 能說出自己身體柔軟度及肌耐力的表現。			
				的運動			3. 說出參加體適能測驗項目的感想與同學分			
				計畫與			享。			
				資源。			(四)教師歸納			
				4c-II-2						
				了解個 人體適						
				能與基						
				本運動 能力表						
				現。						
			健體-E-A2	2a-II-2 注意健	Bb-II-2 吸菸、喝	1. 能認識檳	壹、健康元氣站	觀察評量 口頭評量	◎人權教育	
			具備探索	康問題	酒、嚼檳	榔對健康的	二. 遠離檳酒菸	口 與 可 重 行為檢核	人 E7 認識	
			身體活動	所帶來 的威脅	榔對健 康的危	危害。	【活動1】檳來將擋	態度評量	生活中不公	
			與健康生	的 威角 感與嚴	原 的 厄 害 與 拒	2. 能了解檳	(一)教師準備數張嚼食檳榔者的照片,請學童		平、不合	
			活問題的	重性。	絕技	榔對生活及 環境的不良	分享是否有看過吃檳榔的人?他們的嘴巴看		理、違反規	
			思考能		巧。	影響。	起來如何?		則和健康受	
	壹、健康元		力,並透過				(二)請學童閱讀課文後,回答下列問題。		到傷害等經	
<i>tt</i>	五		體驗與實				1. 阿倫和家人回到山上外婆家,沿路看到了什		驗,並知道	
第六週	二.遠離檳	1	踐,處理日				麼?		如何尋求救	
	酒菸		常生活中				2. 檳榔樹會產出什麼果實?		助的管道。	
			運動與健				3. 檳榔是什麼東西做成的咀嚼物?		◎品德教育	
			康的問題。				(三)教師播放口腔癌圖片,請學童觀察並回答		品E2 自尊	
			健體-E-C1				這些照片中的口腔內有什麼變化?		尊人與自愛 愛人。	
			具備生活 中有關運				(四)教師補充說明			
			動與健康				(五)教師依據學童發表的內容,適時做回答與			
			的道德知 識與是非				   指導,使學童了解嚼食檳榔會讓口腔甚至身體			
	1	l	叫が人が	l		l	<u> </u>		1	

		判力 遵的範 民懷 節 明祖 開規 養, 京 意社會 公 關				器官產生各種病變,同時引導學童建立「拒絕 檳榔,就是執行口腔保健」的觀念。 (六)教師播放紀錄片《遺失的微笑》讓學童欣 賞後,請學童上臺發表感想。 (七)教師引導學童思考,嚼食檳榔除了傷害自			
						己的身體健康,對生活還有哪些不良影響? (八)教師播放電子書中的檳榔樹情境圖,請學 童觀察檳榔樹及其樹根特徵。 (九)教師歸納			
東京 建 二	體 2	健具身與活慣身發識質動的健具與關和基體備體健的,心展個,與潛體備健的欣本已良活康習以健,人發保能臣運康感賞素一分動生促全並特展健。B動有知的	1c-I認體的技 2c表進合善動為 2c表動與嘗學II-1 射動作。II-現團作的行。II-主 樂試習的動作。 2 增隊友互 3	Ab-II-2	1. 與的 2. 臥姿立漸返 3. 高運 4. 與 5. 用的 6.能身感能捲體定速跑能體動能練能身方能描體覺完腹前跳耐測訂適計認習了體法認述活。成、彎遠力驗出能畫真。解活。真參動 仰坐、、折。提的。參 運動 參	武、揪團來運動 六.健康體適能 【活動5】訂定訓練計畫 (一)熱身活動:教師帶領學童進行身體各部位的熱身活動,如手、腳、手腕、腳踝等部位,亦可利用跑步來熱身。 (二)發展活動 1.我的強身計畫 2.活力存摺:教師指導學童進行課本中的自我評量,檢視自己的學習成果,未做到的部分則繼續努力。 (三)綜合活動:說一說,與同學分享參與身體活動的感覺。 七.舞力四射 【活動1】看我七十二變 (一)教師於活動前帶領學童做暖身運動,特別加強並認識身體部位動作的伸展。 (二)教師分享課文情節	觀口行態察頭為度評評檢評量	◎安E4 探活的 字 自體 ◎品音人際關係	

	養元發活培與關體健具他受活康樂互競團合身 度 2d 描與活感 3c 表合作能 4c 了響參因擇體的計資4c了人能本能現實。 1 述身動覺 I 現性技。 I 解運與素提適運畫源 I 解體與運力。	冬豐內。 一節 動   一 影 助 内 選 高 毛 助 與 。 一 固 適 基 助	作。 7. 能確實利	<ol> <li>第一關: 秘境魔法門。</li> <li>第二關: 魔法樹屋。</li> <li>第三關: 神奇魔法棒。</li> <li>第四關: 魔法比一比。</li> <li>第五關: 王牌比畫家。</li> <li>第一關: 秘境魔法門</li> </ol>			
第七週 壹、健康元 1	現。 健體-E-A2 2a-I]	-2 Bb-II-2	1. 能認識酒	<b>壹、健康元氣站</b>	觀察評量	◎人權教育	

	氣站		具備探索	注意健	吸菸、喝	對健康的危	二. 遠離檳酒菸	口頭評量	人 E7 認識
	二. 遠離檳		身體活動	康問題 所帶來	酒、嚼檳 榔對健	害。	【活動 2】拒酒行動	行為檢核 態度評量	生活中不公
	酒菸		與健康生	的威脅	康的危	2. 能認識酒	(一)教師準備酒駕新聞報導資料,詢問學童是	.030 / 12	平、不合
			活問題的	感與嚴 重性。	害與拒 絕技	對行為的影 響。	否看過警察進行酒測臨檢的畫面,並藉此進入		理、違反規
			思考能		巧。	ч	主題,探討酒精對人的影響。		則和健康受
			力,並透過				1. 酒測值標準		到傷害等經
			體驗與實				2. 教師提問: 為什麼警察要對發生車禍的人進		驗,並知道
			踐,處理日				行酒測?		如何尋求救
			常生活中				3. 教師統整學童的回答,做出回饋及鼓勵。		助的管道。
			運動與健				(二)教師詢問學童,喝酒除了會影響身體健		◎品德教育
			康的問題。				康,還有什麼其他的負面影響?		品E2 自尊
			健體-E-C1				(三)教師補充說明		尊人與自愛 愛人。
			具備生活 中有關運				1. 酒精會讓人無法自我控制,還會產生衝動行		
			動與健康 的道德知				為,傷害他人跟自己。		
			的 通 德 知 識 與 是 非				2. 教師叮嚀學童,千萬不能嘗試喝酒或是接受		
			判斷能 力,理解並				他人的勸酒,以免影響生長發育。		
			力, 珪胖业 遵守相關				(四)教師詢問學童,兒童或孕婦喝酒會發生什		
			的道德規 範,培養公				麼事情?		
			<b>東</b> ,培食公 民意識,關				(五)師生共同歸納		
			懷社會。		Ib-II-1	4 11 - 4-1-12		觀察評量	
			健體-E-B3	1c-II-1	110-111-1   音樂律	1. 能了解運	貳、揪團來運動	既然計里 口頭評量	<ul><li>◎品德教育</li><li>品E3 溝通</li></ul>
	貳、揪團來		具備運動	認識身	動與模	用身體活動	七、舞力四射	行為檢核	on Lo
	<b>東、            </b>	_	與健康有	體活動	仿性創 作舞	的方法。	【活動1】看我七十二變	態度評量	人際關係。
第七週	理動七.舞力四	2	關的感知	的動作	蹈。	2. 能認真參	• 第二關:魔法樹屋		
	射		和欣賞的	技能。		與練習,並	(一)通過魔法門後來到了魔法樹屋,鼓勵學童		
			基本素	1d-II-2		和他人一同	一起跟著魔法樹施展魔力,想像自己從小樹不		
			養,促進多	描述自		創作舞蹈動	斷的長高、長壯,又一下子縮小的樣子。傳達		

 	T	1		T	
元感官的	己或他	作。	創作舞要素,讓肢體展現出高低水平的動線。		
發展,在生	人動作	3. 能確實利	1. 小樹變大樹		
活環境中	技能的	用身體各部	2.1 人大樹		
培養運動	正確	位模仿不同	3.2 人大樹		
與健康有	性。	肢體動作表	4. 多人樹木		
關的美感	2c-II-2	現。	(二)分組創作:教師讓學童邀同學一起進行		
體驗。	表現增	4. 能確實完	「開枝散葉」的造型創作,再分組進行分享、		
建體-E-C2	進團隊	成不同的動	展演,並指導學童完成課本中的評量。		
具備同理 他人感	合作、友	作探索與創	• 第三關:神奇魔法棒		
受,在體育	善善善善善	作	(一)請學童想像身體是一支畫筆,可以在空		
活動和健 康生活中	動行	5. 能表現出	   中、地面畫出屬於自己喜歡的線條,探索不同		
樂於與人	為。	聯合性、協調性的動作	   的軌跡形狀,同學之間可以進行分享。		
互動、公平 競爭,並與	2c-II-3	技能,完成	(二)教師鼓勵學童運用身體的每一部位都可		
團隊成員	表現主	任務表現。	以當成畫筆,畫出不同圖樣。		
合作,促進 身心健康。	動參		(三)結束活動		
オン健康。	與、樂於				
	嘗試的				
	學習態				
	度。				
	2d-II-1				
	描述參				
	與身體				
	活動的				
	感覺。   3c-II-1				
	5C-11-1   表現聯				
	合性動				
	作技				

				能。						
第八週	壹 氣 二酒茶 旗 離核	1	健具身與活思力體踐常運康健具中動的識判力遵的範民懷體備體健問考,驗,生動的體備有與道與斷,守道,意社下探活康題能並與處活與問臣生關健德是能理相德培識會一名索動生的透實理中健題一一活運康知非解關規養,。	2a-II-2 1I-2 1I-2 2 注康所的感重	Bb-II-2	◆能認識菸 對健康。	查、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸 【活動 3】拒菸爭口氣 (一)教師詢問學童曾在哪些場所看過他人吸菸、聞過菸味?請學童分享心得。 (二)教師請學童閱讀課文後,引導學童回答下列問題。 1. 為什麼阿倫的妹妹遇到舅舅吸菸,就立刻躲到一旁? 2. 菸裡面的有害物質有哪些呢? (三)教師補充說明電子煙 (四)教師說明菸害三殺手:吸菸時,並不是只有吸菸者本人會受到危害,因為除了吸菸者自己吸入的一手菸,還會額外產生二手菸及三手菸。 (五)教師補充說明:吸菸者的迷思。	觀口行態察頭為度單種檢評	◎人生平理則到驗如助◎品尊愛人 E 活、、和傷,何的品 E 人人權 2 中不達健害並尋管德2與。育識公 規受經道救。育尊愛	
第八週	貳、揪團來 運動 七.舞力四 射	2	健體-E-B3 具備運動 與健康有 關的感知 和欣賞的	1c-II-1 認識身 體活動 的動作 技能。	Ib-II-1 音樂律 動與慎 仿性舞 作舞 蹈。	1. 能了解運 用身體活動 的方法。 2. 能認真參 與練習,並	<b>貳、揪團來運動</b> 七. 舞力四射 【活動 2】魔法比一比 (一)教師於活動前帶領學童做暖身運動,特別 加強並認識身體部位動作的伸展。	觀察評量 口行為檢算	◎品德教育 品 E3 溝通 合作與和諧 人際關係。	

			基本素	2c-II-2		和他人一同	(二)第四關魔法比一比:國王提示小朋友們在			
			★ 保進多	表現增		創作舞蹈動	接下來的關卡要考驗肢體靈巧並懂得團隊合			
			元感官的	進團隊		作。	按一个的關下安內			
						'				
			發展,在生	合作、友		3. 能確實利	嗣。			
			活環境中	善的互		用身體各部	1. 比手畫腳			
			培養運動	動行			2. 我是小小雕塑家			
			與健康有	為。		肢體動作表	3. 想一想			
			關的美感	2c-II-3		現。	4. 做做看			
			體驗。	表現主		4. 能確實完	• 第五關: 王牌比畫家			
			健體-E-C2	動參		成不同的動	(一)教師準備5至6張的任務卡,每張任務卡			
			具備同理 他人感	與、樂於		作探索與創	要有4至6個動作。			
			受,在體育	嘗試的		作	(二)請學童依據抽到的任務卡,各組分工合作			
			活動和健 康生活中	學習態		5. 能表現出	完成任務卡的要求。			
			樂於與人	度。		聯合性、協調性的動作	(三)各組每人完成自己負責的動作,就完成任			
			互動、公平 競爭,並與	2d-II-1		技能,完成	務卡了。			
			團隊成員	描述參		任務表現。	(四)換你做做看			
			合作,促進 身心健康。	與身體			(五)創作變變變:小朋友,你們還可以創作哪			
				活動的			些動作呢?			
				感覺。			(六)結束活動			
				3c-II-1			(七)活力存摺			
				表現聯 合性動			(八)教師總結與歸納			
				作技						
				能。	D1 11 0	4 11 69 35 5		抽窗证具	0	
	壹、健康元		健體-E-A2	2a-II-2 注意健	Bb-II-2		壹、健康元氣站	觀察評量 口頭評量	◎人權教育	
第九週	氣站	1	具備探索	康問題	吸菸、喝		二. 遠離檳酒菸	行為檢核	人 E7 認識	
71. 73. 4	二. 遠離檳	-	身體活動	所帶來 的威脅	酒、嚼檳	的環境。	【活動 3】 拒菸爭口氣	態度評量	生活中不公	
	酒菸		與健康生	感與嚴	榔對健	2. 能了解倡	(六)教師準備菸盒上的警語及警示圖,請學童		平、不合	

			活問題的	重性。	康的危	導無菸環境	觀察後回答問題。		理、違反規	
			思考能		害與拒	的重要性。	1. 在菸盒上看到什麼?		則和健康受	
			力,並透過		絕技	3. 能認識室	2. 為什麼菸盒上要印製警示圖文?		到傷害等經	
			體驗與實		巧。	內、室外全 面禁菸的場	(七)教師說明吸菸的危害		驗,並知道	
			踐,處理日		Bb-II-3	所。	(八)戒菸有訣竅:請學童討論有哪些方法可以		如何尋求救	
			常生活中		無菸家 庭與校		還給家人一個無菸的環境呢?		助的管道。	
			運動與健		園的健		(九)禁菸場所搜查線		◎品德教育	
			康的問題。		康信念。		1. 教師說明:為了民眾的健康,《菸害防制法》		品E2 自尊	
			健體-E-C1				已規範禁菸場所,透過擴大禁菸環境、嚴格禁		尊人與自愛 愛人。	
			具備生活 中有關運				止菸品廣告之管理與教育宣導,讓民眾於禁菸			
			動與健康				場所免受二手菸危害。			
			的道德知 識與是非				2. 教師播放情境圖,請學童討論全面禁菸的場			
			判斷能				所有哪些?			
			力,理解並 遵守相關				(十)教師歸納			
			的道德規							
			範,培養公 民意識,關							
			懷社會。							
			健體-E-A2 具備探索	1c-II-2	Bd-II-2 技撃基	1. 能認識身	貳、揪團來運動	觀察評量 口頭評量	無	
			身體活動	認識身	本動	體防護的概	八. 我是小勇士	行為檢核		
			與健康生 活問題的	體活動	作。	念。	【活動1】學習保護自己	態度評量		
	貳、揪團來		思考能	的傷害		2. 能了解護	(一)引起動機			
第九週	運動	2	力,並透過 體驗與實	和防護		身倒法對預	1. 教師舉例說明, 跟學童分享校園中常發生由			
界ル型	八. 我是小		踐,處理日	概念		防受傷的重	高處跌落的意外事件。			
	勇士		常生活中 運動與健	1d-II-1		要性。	2. 師生共同討論:當發生從高處跌落的 危險			
			康的問題。	認識動		3. 能表現出 聯合性動	狀況時,該如何保護自己?			
				作技能		作,完成立	(二)發展活動			
				概念與		姿前撲護身	1. 立姿前撲護身倒法: 當走路被物體絆倒往前			

動作練	倒法。	撲倒時,可以用俯臥姿勢來保護身體。	
習的策		2. 立姿後方護身倒法: 生活中難免會有一些碰	
暇 。		撞,當從高處向後跌倒時,可以利用此護身倒	
2c-II-3		法保護自己。	
表現主		3. 立姿左右側倒法	
動參		(三)鼓勵學童認真學習,並利用課餘時間多練	
與、樂於		習。	
嘗試的		(四)課後指導學童洗手、擦汗,並喝水補充水	
學習態		分。	
度。			
2d-II-1			
描述參			
與身體			
活動的			
感覺。			
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			

第十	壹 氣 二酒茶 建康 在	1	健具身與活思力體踐常運康健具中動的識判力遵的範民懷體備體健問考,驗,生動的體備有與道與斷,守道,意社下探活康題能並與處活與問戶生關健德是能理相德培識會一名索動生的 透實理中健題(一活運康知非解關規養,。2	1b,辨活中的技生能 22 覺康個庭等之響 2b 遵康活範 3b 能導現的II-N 情適健能活。 II 察受人、因影。 II 守的規。 II 於下基人生境用康和技 II-健到、学素 II-健生 2 未 基際	Bb- II-2 不	1. 絕檳式 2. 倡菸榔 3. 除檳好 4. 絕檳範 5.菸榔他害能菸榔。能導、的能菸榔處能菸榔。能、對人。演、的落拒酒行知、帶。遵、的覺酒自的練酒方實絕、為道酒來守酒規察、己危拒、 並 檳。戒、的 拒、 檳與	查、健康元氣站  二. 遠離檳酒菸 【活動 4】勇敢說不 (一)教師強調吸菸、喝酒、嚼檳榔都會危害身體健康,應該要堅定的拒絕,並以課本中鄰居 懲惠阿倫接觸菸、酒及檳榔的情境為例,請學童思考,如果遇到有人請自己嘗試菸、酒及檳榔的情境為例,酒及檳榔時,應該如何拒絕? (二)教師補充說明〈兒童及少年福利與權益保障法〉。 (四)分組活動:教師請學童回家和家人分內內內方。 (四)分組活動:教師請學童回家和家人分內內內方。 (四)分組活動:教師請學童回家和家人分內內內方。 (四)分組活動:教師請學會會發表阿爾人分內內內方。 (四)分組活動:教師請學會會發表一個別方法,引導學會發表一個別方法,引導學會是一個的好處有哪些。 (七)新古詩學童閱讀「菸酒檳停看聽」文章、酒、檳榔給兒子,對與實際人類,或者與實際人類,可以與於一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	觀口行態察頭為度評評檢評	◎人生平理則到驗如助◎品尊愛人 E 活、、和傷,何的品 E A 人權,不違健害並尋管德2與。教認不合反康等知求道教自自育識公 規受經道救。育尊愛	
----	--------------	---	--	---	------------	--	--	--------------	--	--

			健體−E−A2	溝動 能 4a 展 進 的 為 4b清明對健立 1c-I 促 康 I - 2	Bd-II-2	1 삼切鄉自		觀察評量	無	
第十週	貳、揪團來 運動 八. 我是小 勇士	2	促具身與活思力體踐常運康短備體健問考,驗,生動的上探活康題能並與處活與問一不索動生的 透實理中健題 日	1C-1I-2 1C-1I-4 1B的和概 1d 認作概動習略 2C-1I-4 1B 動 害 護	<b>bu-11-2</b>   技擊	1. 體念 2. 滾 護 3.聯作身法能防。能等的能合,迴。線身 動表性完旋的 體 作 現動成倒	武、揪團來運動 八. 我是小勇士 【活動 2】翻山「躍」嶺 (一)教師於教學前可以跟學童分享,除了學習 的後方護身倒法可以保護自己之外,學會翻滾 動作也能減緩傷害。 1. 翻滾吧!孩子:頭手腳並用,翻滾大緩衝。 2. 左右迴旋翻滾 3. 前迴轉倒法	<b>慨口行態</b> 新頭為度 計評檢評 量量核量	Till.	

				+ -11 \						
				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。						
				3c-II-2						
				透過身體活						
				動,探索						
				運動潛 能與表						
				服						
				的身體						
			健體-E-A2	活動。 2a-II-2	Fa-II-2	1. 能了解運	壹、健康元氣站	觀察評量	◎性別平等	
			具備探索	注意健	與家人	用尊重的態	三. 人我之間	口頭評量	教育 性 E4	
			身體活動 與健康生	在忌從 康問題	及朋友 良好溝	用导重的怨 度與人溝通		行為檢核 態度評量	認識身體界 限與尊重他	
	壹、健康元		活問題的		通與相		【活動 1】界線大不同	心及可至	人的身體自	
	氣站		思考能	所帶來	處的技 巧。	的重要性。	(一)教師播放電子書情境圖,請學童和同學討		主權。	
第十一週	三. 人我之	1	力,並透過 體驗與實	的威脅		2. 能演練善	論以下問題。			
	間		踐,處理日	感與嚴		意的溝通方	1. 如果你是荳荳或阿倫,聽到同學說的話,心			
			常生活中 運動與健	重性。		式以促進人	裡的感受是什麼?			
			康的問題。	3b-II-2		際關係。	2. 小齊和葳葳為什麼會說出這些話?			
				能於引			3. 如果你是荳荳或阿倫,聽到這些話後你會如			

				1	1	ı			1	
				導下,表			何回應對方?			
				現基本			(二)教師引導學童發表討論結果			
				的人際			(三)教師歸納說明			
				溝通互			(四)感受大體驗			
				動技			1. 請學童觀察情境中的對話,分享自己的感覺			
				能。			及想法。			
							2. 教師引導學童討論之後,請學童挑戰將對話			
							改造成善意的對話,填入對話框中並發表。			
							(五)教師歸納結論			
			健體-E-A2	1c-II-1	Bd-II-2	1. 能認識身	貳、揪團來運動	觀察評量	◎品德教育	
			具備探索	認識身	技擊基	體防護的概	八. 我是小勇士	口頭評量 行為檢核	品E3 溝通	
			身體活動	體活動	本動	念。	【活動 2】翻山「躍」嶺	態度評量	合作與和諧 人際關係。	
			與健康生	的動作	作。	2. 能練習翻	- 			
			活問題的	技能。	Ha-II-1	滾等身體防	   (二)活力存摺:教師指導學童進行課本中的自			
			思考能	1c-II-2	網/牆 性球類	護的動作。	   我評量,檢視自己的學習成果,未做到的部分			
	貳、揪團來		力,並透過	認識身	運動相	3. 能表現出	則還要繼續努力。			
	運動		體驗與實	體活動	關的拋 接球\持	聯合性動	   1. 跌倒意外發生時,身體即刻大護法:生活中			
第十一週	八. 我是小	2	踐,處理日	的傷害	拍控	作,完成護	會遇到不同的危險,你可以做出哪些保護自己			
	勇士		常生活中	和防護	球、擊球 及拍擊	身迴旋倒	的動作?			
	九. 排球小		運動與健	概念	球、傳接	法。4. 能了	2. 學習完這一單元,我認為我做得比較好的護			
	子		康的問題。	1d-II-1	球之時 間、空間	解排球運動	身倒法動作是?			
			健體-E-C2	認識動	及人與	需要的基本	3. 我會在課後時間練習護身倒法給家人看。			
			具備同理 他人感	作技能	人、人與 球關係	動作能力。	4. 突破障礙: 教師準備平衡軟墊充當障礙,讓			
			受,在體育	概念與	攻防概	5. 能完成單	學童完成前迴轉倒法的動作。			
			活動和健 康生活中	動作練	念。	手連續擊	(三)總結活動			
			樂於與人	習的策		球。				
			互動、公平							

			競爭,並與	略。			九. 排球小子			
			團隊成員 合作,促進	2c-II-3			【活動1】靈活雙手			
			身心健康。	表現主			(一)熱身活動			
				動參			1. 教師指導學童整隊,帶操熱身。			
				與、樂於			2. 教師準備適當器材,帶至空曠平坦場地練			
				嘗試的			羽 。			
				學習態			(二)發展活動			
				度。			• 歡樂擊球大體驗			
				3c-II-1			1. 利用單手不同的部位練習球不落地的連續			
				表現聯			擊球,連續次數越多越好。			
				合性動			2. 記錄 30 秒單手連續擊球			
				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。						
	壹、健康元		健體-E-A2 具備探索	2a-II-2	Db-II-3	1. 能知道身	   壹、健康元氣站	觀察評量 口頭評量	◎性別平等	
	氣站		身體活動	注意健	身體自	體界線被越	三. 人我之間	行為檢核	教育	
第十二週	三. 人我之	1	與健康生 活問題的	康問題	主權及	界時,身體	【活動1】界線大不同	態度評量	性 E4 認識 身體界限與	
	間		思考能力,並透過	所帶來	其危害	可能產生的	(六)教師播放電子書情境圖,並提問。		身體化人的 身體自主	

			體驗與實	的威脅	之防範	反應。	1. 小吉對荳荳做了什麼事?		權。	
			践,處理日 常生活中	感與嚴	與求助	2. 能清楚、	2. 荳荳有什麼反應?			
			運動與健	重性。	策略。	適當的表達	3. 荳荳為什麼會這樣反應?			
			康的問題。	3a-11-1	Fa-II-2	自己的身體	4. 面對荳荳的反應,小吉要怎麼做?			
				演練基	與家人 及朋友	界線。	5. 如果你是荳荳,你會怎麼做?			
				本的健	良好溝		(七)教師說明			
				康技	通與相 處的技		1. 能夠忍受別人碰觸的限度,就是「身體界			
				能。	巧。		線」,不可以用開玩笑的態度對待別人的身			
							関連の			
							2. 在人際互動中,清楚、適當的表達自己的身			
							體界線,是對自己身體的保護與尊重。			
							(八)了解自己的身體界線			
							1. 教師引導學童思考自己不想被人隨意碰觸			
							的身體部位,在課本人體圖中塗上紅色,這些			
							地方就是自己的身體界線。			
							2. 身體木頭人遊戲			
							3. 覺察身體的反應			
							(九)教師歸納說明			
			健體-E-C2 具備同理	1d-II-1	Ha-II-1 網/牆	1. 能完成低	   貳、揪團來運動	觀察評量 口頭評量	◎品德教育	
			他人感	認識動	性球類	手擊球動	   九. 排球小子	行為檢核	品 E3 溝通 合作與和諧	
	貳、揪團來		受,在體育 活動和健	作技能	運動相 關的拋	作。	【活動 2】低手擊球	態度評量	人際關係。	
	運動		康生活中	概念與	接球、持	2. 能完成自	  (一)教師指導學童整隊,帶操熱身。			
第十二週	九. 排球小	2	樂於與人 互動、公平	動作練	拍控 球、擊球	拋自接低手	(二)發展活動			
	子		競爭,並與	習的策	及拍擊	擊球動作。	1. 低手擊球練習			
			團隊成員 合作,促進	略。	球、傳接 球之時	3. 能完成低	2. 擊球點練習			
			身心健康。	3c-II-1	間、空間	手擊球 (擊	(三)總結活動			
					及人與					

				表現聯	人、人與	<b>反彈球、對</b>	(四)完成我做到了:請學童依自己的學習情			
				合性動	球關係 攻防概	牆擊球)動	形,完成課本中的自我評量。			
				作技	念。	作。	【活動 3】低手不落接			
				能。			(一)熱身活動			
				3c-II-2			1. 教師指導學童整隊,帶操熱身。			
				透過身			2. 教師準備適當器材,並讓學童分組進行活			
				體活			動。			
				動,探索			(二)發展活動			
				運動潛			1. 自拋自擊			
				能與表			2. 擊反彈球			
				現正確			3. 對牆練習			
				的身體						
				活動。						
			健體-E-A2	1a-II-2	Db-II-3	1. 能知道當	<b>壹、健康元氣站</b>	觀察評量	◎性別平等	
			具備探索 身體活動	了解促	身體自	身體或言語	三. 人我之間	口頭評量 行為檢核	教育 性 E4 認識身體界	
			與健康生	進健康	主權及	受到他人侵	【活動 2】尊重你我他	態度評量	限與尊重他	
			活問題的 思考能	生活的	其危害	犯時,保護	(一)教師提問:當身體受到侵犯或遭受他人的		人的身體自 主權。	
	壹、健康元		力,並透過	方法。	之防範	自己的方	言語冒犯時,可能會產生不同情緒或反應,此			
	五、健康儿   氣站		體驗與實 踐,處理日	3b-II-2	與求助	法。	時最重要的是能冷靜的做出保護自己的行			
第十三週	三. 人我之	1	常生活中 運動與健	能於引	策略。	2. 能透過演	為。你知道要怎麼做嗎?			
	二. 八叔之 間		建助典健康的問題。	導下,表	Fa-II-2 與家人	練,表達遭	(二)教師歸納說明			
	181			現基本	及朋友	受身體或言	(三)教師播放電子書情境,說明在人際互動			
				的人際	良好溝 通與相	語侵犯時的	中,我們希望得到別人的尊重,首先要學習如			
				溝通互	<sub>通</sub> 處的技	感受。	何尊重他人。			
				動技	巧。	3. 能知道建	1. 請學童觀察情境中主角如何表達自己的感			
				能。		立友誼須遵	受及回應。			

						守的交 人	2. 教師歸納 3. 教師指導學童分組完成演練時間:被他人不當碰觸,或是聽到讓人心裡不舒服的話時,你會怎麼做? 【活動3】友誼交流道 (一)教師播放電子書情境,請學童討論四種與同學相處時增進友誼的範例。 1. 情境一:想要給同學建議時。 2. 情境二:看到同學需要幫忙時。 3. 情境三:覺得同學表現得很棒時			
			健體-E-C2	2c-II-3	Ha-II-1	1. 能和同學	4. 情境四:同學稱讚我的方式讓我不太開心時。 (二)教師歸納說明 (三)你來我往一級棒:教師引導學童練習下列 四種與同學增進友誼的互動,做到的打∨。 (四)教師歸納說明	觀察評量	◎品德教育	
第十三週	貳、揪團來 運動 九.排球小 子	2	具他受活康樂互競團合身同感在和活與、,成,健理體健中人公並員促康 平與 進。	表動與嘗學度 3c 表合	網性運關接拍球及球球間及人球攻/球動的球控擊拍,之、人人關防牆類相拋持 球擊接時間與與係概	合 拋 擊 連 動 2. 合 拔 技 好 ,	貳、揪團來運動 九. 排球小子 【活動 3】低手不落接 4. 你拋我接 (1)定位接擊 (2)移位擊球 (3)左右連續接擊 (三)總結活動 (四)我做到了:請學童依自己的學習情形,完 成課本的自我評量。	口行態頭為食評量核量	品 E3 溝通 合作與關係。	

				作技	念。		【活動 4】排球遊戲			
				能。			(一)準備活動			
				3d-II-1			1. 教師指導學童整隊,帶操熱身。			
				運用動			2. 教師準備適當的器材,並讓學童分組進行活			
				作技能			動。			
				的練習			(二)發展活動			
				策略。			1. 主動出擊			
							2. 滴水不漏			
							3. 紅白對抗賽			
							4. 合作排球			
							5. 討論時間:學童互相檢討如何能得到較高的			
							分數,擬定戰術再進行比賽。			
							6. 教師指導學童合作的重要, 互相合作才能有			
							好的成績。			
							(三)總結活動			
							(四)活力存摺:教師指導學童進行課本中的自			
							我評量,檢視自己的學習成果,未做到的部分			
							則繼續努力。			
			健體-E-A2 具備探索	4b-II-2	Db-II-2	1. 能藉由破	· 壹、健康元氣站	觀察評量 口頭評量	<ul><li>◎性別平等</li><li>教育性E4</li></ul>	
			身體活動	清楚說	性別角	除性別刻板	三. 人我之間	行為檢核	認識身體界	
	壹、健康元		與健康生 活問題的	明個人	色刻板	印象的例	【活動 4】珍爱你我他	態度評量	限與尊重他 人的身體自	
	氣站		思考能	對促進	現象並	子,說明每	(一)教師播放電子書,帶領學童認識突破性別		主權。	
第十四週	三. 人我之	1	力,並透過 體驗與實	健康的	與不同	個人都有權	限制,展現自我的名人例子。			
	間		踐,處理日	立場。	性別者	利選擇自己	(二)教師引導學童觀察課本中角色對話並提			
			常生活中 運動與健		之良好	喜歡的事	問:			
			康的問題。		互動。	情。	1. 你喜愛的顏色有哪些?			
					Fa-II-2					

					與家人	2. 能了解每	2. 顏色有分性別嗎?有因為喜歡的顏色被他			
					及朋友					
					良好溝通與相	個人都可能	人議論過嗎?			
					處的技		3. 是否曾聽過有人因為外表、打扮、興趣、個			
					巧。	質。	性或職業等因素而被歧視或批評?			
						3. 能發表尊				
						重自我、他	(三)教師引導學童完成「性別刻板印象小測			
						人與建立性	驗」。			
						別平等觀念	1. 請學童把認同的項目打V。			
						的宣示。	2. 如果勾選的數量越多,代表越要加強性別平			
							等的意識。			
							(四)教師補充刻板印象的說明			
							(五)特質的探討			
							(六)討論時間			
							1. 與人互動時,要尊重他人的特質,也要贏得			
							他人尊重,創造雙贏局面。			
							2. 要怎麼做才能在人際互動時贏得他人尊重			
							呢?			
							(七)珍爱你我他宣示活動			
			健體-E-C2	1d-II-2	Hd-II-1	1. 能描述自	貳、揪團來運動	觀察評量	無	
			具備同理 他人感	描述自	守備/ 跑分性	己或同學動	十. 歡樂棒球	口頭評量 行為檢核		
	<b>本、仏園</b> 市		受,在體育	己或他	球類運	作技能的正	【活動1】棒棒開花	態度評量		
	貳、揪團來		活動和健 康生活中	人動作	動相關 的拋接	確性。				
第十四週	運動	2	樂於與人	技能的	球、傳接	2. 能做出樂	(一)準備活動			
	十. 歡樂棒		互動、公平 競爭,並與	正確	球、撃球、踢	樂棒球的基	1. 確實做好伸展操			
	球		就尹,业 <u>與</u> 團隊成員	性。	球、過動		2. 由教師帶隊慢跑,從本壘出發、繞過一壘、			
			合作,促進	2c-II-2	踩壘之	打擊及跑	二壘後回到本壘,完成三趟。			
			身心健康。		時間、空 間及人	11 7 7 10	(二)發展活動			
l	1	1	1	1		1			1	

				表現增	與人、人	<b>墨</b> 。	1. 單手揮擊:選擇較短、較輕的球棒			
				進團隊	與球關 係攻防	3. 能做出接	2. 雙手揮擊分解動作示範及練習			
				合作、友	概念。	平飛球、滾	(三)綜合活動:我是打擊王			
				善的互		地球、高飛	(四)歸納總結			
				動行		球的動作。	【活動 2】球不漏接			
				為。			(一)準備活動			
							1. 確實做好伸展操			
							2. 由教師帶隊慢跑,從本壘出發、繞過一壘、			
							二壘後回到本壘,完成三趟。			
							(二)發展活動			
							1. 接球方式			
							(1)接平飛球			
							(2)接滾地球			
							(3)接高飛球			
							2. 全班分成數組,每組分成兩縱隊,面對面排			
							列於投擲線後方,以平飛球、滾地球或高飛球			
							方式傳至對面後,慢跑回後排。			
							3. 教師提問並請學童發表			
							4. 壘間傳球練習			
			健體-E-A2 具備探索	1a-II-2	Db-II-3	※能透過遊	壹、健康元氣站	觀察評量	◎性別平等	
			身體活動	了解促	身體自	戲,分辨人	三. 人我之間	口頭評量 行為檢核	教育	
	壹、健康元		與健康生 活問題的	進健康	主權及	際互動時的	【活動 4】珍愛你我他	態度評量	性 E4 認識 身體界限與	
第十五週	氣站	1	思考能	生活的	其危害	正確方法。	(九)活力存摺:尊重自己和他人,活出自我,		尊重他人的	
7. 1 — 4	三. 人我之		力,並透過 體驗與實	方法。	之防範		一起來玩大富翁遊戲。		身體自主權。	
	間		踐,處理日	4b-II-2	與求助		1. 遊戲規則		7性	
			常生活中 運動與健	清楚說	策略。		2. 題目			
			进划兴健		Fa-II-2		-			

第十五週	貳 運 十.	2	康健具他受活康樂互競團合身的是一日,動生於動爭隊作心問題。 (2) 有	明對健立1d描己人技正性2c表進合善動為3d運戲作爭略個促康場—I 述或動能確。-I 現團作的行。-I 用的和策。人進的。-2 自他作的	與及良通處巧ld守跑球動的球球球球踩時間與與係概家朋好與的。I 備分類相拋、、、、壘間及人球攻念人友溝相技 I-/性運關接接擊踢動之空人人關防。	性。 2. 能做出樂	(十)師生共同歸納:玩遊戲時,要分辨哪些是 正確或不正確的行為。遇到不對的行為,要思 考怎麼做才對。做一個保護自己、守住身體界 線、拉樂棒球 【活動 2】球不漏接 (三)綜合活動: 小組發表與回饋 【活動 3】攻防總動員 (一)準備活動 1.確實做好伸展操 2.由教師帶隊慢跑,從本壘出發、繞過一壘、 二壘後回到本壘、完成三趟。 3.打擊練習 (二)發展活動 1.教師講解比賽規則後進行分組比賽。 2.各隊皆完成兩局的進攻,在比賽結束後,統 計各隊得分並集合學童。 (三)綜合活動:小組討論與發表 1.進攻時,如何增加自己得分的機會(棒次順 序的安排、打擊落點)? 2.防守時如何阻止對方得分?(守備位置安 排、防守員接到球後如何處理) 3.討論後再返回比賽。 (四)歸納總結:小組發表與回饋	觀口行態察頭為度評評檢評量量核量	<b>無</b>	
------	--------	---	-------------------------------------	--	--	------------	--	------------------	----------	--

第十六週	壹 氣 四 球	1	健具身與活慣身發識質動的健具中動的識判力遵的範民懷體備體健的,心展個,與潛體備有與道與斷,守道,意社下良活康習以健,人發保能上生關健德是能理相德培識會一人好動生 促全並特展健。一〇活運康知非解關規養,。	1a-II-2 了進生方	Eb-II-1 健全的與法 可以 是對 是 是 的 與 是 的 與 是 的 是 的 是 的 的 是 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	1. 包包包義 2. 度產浪境認、及的 覺裝的與影識適過定 察可資對響無度度 過能源環。	查、健康元氣站 四.我愛地球 【活動1】生活中的環保 (一)認識「包裝」:教師拿出包裝禮物,詢問學童是否有收禮物的經驗及拆禮物時發現了 什麼。拆開禮物後,詢問學童哪些包裝物是需要的?哪些是不需要的? (二)教師說明無包裝、適度包裝三種包裝的差異和優缺點。 (三)教師指導學童分組討論麥麥的禮物。 (四)包裝大學問 (五)過度包裝對環境的影響 (六)師生共同歸納	觀口行態解頭為度評評檢評	◎ 環 人 型 生 系 環能利環資問環 E5 類 態 物 的 E1資用境源題境 的 對 與 衝 5 源會汙耗。教 生 其 生 擊 覺過導染竭育 知 活 他 態 。 知度致與的	
	貳、揪團來 運動		健體-E-A2	1c-II-1 認識身	Bd-II-1 武術基	1. 能利用課餘時間邀請	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球	觀察評量 口頭評量	無	
第十六週	十. 歡樂棒	2	身體活動	體活動	本動	同學或家人	【活動 4】揚威威廉波特	行為檢核 態度評量		
カー ハ 週	球	<u> </u>	與健康生	的動作	作。	進行棒壘球	(一)準備活動			
	十一. 功夫 小子養成班		活問題的 思考能	技能。 2c-II-3	Cb-II-4 社區運 動活動	的運動。 2. 能了解武	1. 準備課前蒐集棒球運動發展的相關資料。 2. 教師介紹我國棒球運動的發展及各級棒球			

1	ı		1			
力,並透過	表現主	空間與 場域。	術禮節及基	參加國際賽事的表現,並引導學童發表最喜歡		
體驗與實	動參	勿政。	本手勢動	的棒球運動選手。		
踐,處理日	與、樂於		作。	(二)發展活動		
常生活中	嘗試的		3. 能學會基	1. 教師引導學童閱讀課文內容。		
運動與健	學習態		本樁步的動	2. 教師播放棒球比賽的相關影片,並引導學童		
康的問題。	度。		作。	觀察影片中有關運動美的各種人、事、物等。		
健體-E-C2	2d-II-2		4. 能專注欣	3. 教師請學童分組,針對蒐集的書報、雜誌報		
具備同理 他人感	表現觀		賞並主動學	導進行小組分享。		
受,在體育	賞者的		習他人優良	4. 教師鼓勵學童從運動選手的表現、技能、面		
活動和健 康生活中	角色和		動作表現。	對勝利或失敗的態度,以及所著服裝、場地設		
樂於與人	責任。			施等進行討論。		
互動、公平 競爭,並與	2d-II-3			(三)綜合活動		
團隊成員	參與並			1. 分組發表分享		
合作,促進 身心健康。	欣賞多			2. 調查並盤點學校及住家附近可以提供從事		
, , , , , , ,	元性身			棒球活動的場地。		
	體活			3. 鼓勵學童利用課餘時間邀請家人或朋友進		
	動。			行簡易的棒球比賽。		
	4c-II-2			4. 活力存摺: 教師指導學童進行課本中的自我		
	了解個			評量,檢視自己的學習成果,未做到的部分則		
	人體適			繼續努力。		
	能與基			(四)歸納總結		
	本運動			十一. 功夫小子養成班		
	能力表			【活動 1】功夫學校		
	現。			(一)引起動機:小吉和荳荳自從觀看了武術相		
				關的動畫影片,興起了學習武術的念頭,正好		
				老師安排了功夫學校的參訪活動,讓他們非常		

							lin /+			
							期待。			
							(二)教師示範抱拳禮並說明			
							(三)起手式			
							(四)分組練習:兩人一組並面對面,聽教師發			
							號口令就開始練習。			
							(五)挑戰自我:馬步和弓步是練習武術最基本			
							的樁步,一定要練得紮實,來挑戰看看,並請			
							同學觀察你的動作是否正確,正確的在〇中打			
							V °			
							(六)分組比賽: 4到5人一組,看哪一組動			
							作正確又整齊。			
			健體-E-A1	2a-II-1	Eb-II-1	1. 能認識塑	壹、健康元氣站	觀察評量	◎環境教育	
			具備良好	覺察健	健康安 全消費	化劑進入人	四. 我愛地球	口頭評量 行為檢核	環 E5 覺知	
			身體活動	康受到	的訊息	體的途徑。	【活動 2】塑膠知多少	態度評量	人類的生活	
			與健康生	個人、家	與方 法。	2. 能覺察塑	(一)教師展示不同塑膠製品並說明塑膠材質		型態對其他	
			活的習	庭、學校		化劑對身體	   種類		生物與生態	
			慣,以促進	等因素		健康的危	(二)教師說明塑化劑進入人體之途徑及危害		系的衝擊。	
	壹、健康元		身心健全	之影		害。	(三)討論時間		環 E15 覺知	
第十七週	氣站	1	發展,並認	響。		3. 能認識減	   1. 想一想,如果想要買熱湯回家,你會採取以		能資源過度 利用會導致	
	四. 我愛地		識個人特	2a-II-2		少塑化劑進	   下哪一個方法?請勾選並和同學分享原因。		環境汙染與	
	球		質,發展運	注意健		入人體的方	2. 請檢視自己的日常生活有哪些食物或物品		資源耗竭的 問題。	
			動與保健	康問題		法,並採取	可能含有塑化劑?			
			的潛能。	所帶來		行動。	3. 想一想,要如何改善並減少塑化劑對健康的			
			健體-E-C1	的威脅			危害?			
			具備生活 中有關運	感與嚴			(四)教師繼續播放電子書情境,引導學童了解			
			動與健康	重性。			如何減少甚至杜絕塑化劑進入身體。			
			的道德知				1 11/4/ でエル・0生10月 七八万服			

		識判力遵的範民懷 即職理相總持 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明	2b-II-2 願善的習 4a- 展進的為 個健價 II-2 展康。			(五)教師指導學童完成「塑化劑小勇士」評量 (六)師生共同歸納			
第十七週 十一	、揪團來 動 力 成 功 成 班	健具身與活思力體踐常運康體備體健問考,驗,生動的上來活康題能並與處活與問題。 這實理中健題。	1 c l 認體的技 2c 表動與嘗學度 3d 運作的II-1 身動作。 I l 是 樂 的態 I l 動能習 解的態 I l 動能習	Bd-II-1 武林動 作。	1. 本作 2. 出動他作戲學步領認種,一成會的。真武並同遊動的。其武並同遊	武、揪團來運動 十一. 功夫小子養成班 【活動 2】基本功夫我最行 (一)馬步出拳:馬步和弓步練得熟練後,再加 上手部和腳步的動作,開始進行基本武術練 習。 (二)弓步出拳 (三)獨立步 【活動 3】武術遊戲真好玩 (一)拳擊王 (二)單腳戰鬥王 (三)猜拳達人 (四)演練看看:你還想到什麼創意的玩法?跟 同學玩看看。 (五)引導學童以快樂的心情來學武術。	觀口行態察頭為度評評檢評量	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	

				策略。						
第十八週	壹 氣 四 球	1	健具身與活慣身發識質動的健具中動的識判力遵的範民懷體備體健的,心展個,與潛體備有與道與斷,守道,意社臣良活康習以健,人發保能臣生關健德是能理相德培識會一人好動生 促全並特展健。一一活運康知非解關規養,。	2a覺康個庭等之響 2a 注康所的感重 3b 運本活能不生境—I 察受人。因影。 I 意問帶威與性 I 用的技内同活。1-健到家校素	Ca-II-2 環 染 康 響 Eb健全的與法	1. 膠境 2. 同招 3. 中行能 地的能的。能實為認以影認減 在踐。 在 踐。	查、健康元氣站 四.我愛地球 【活動 3】減塑愛地球 (一)教師指導學童欣賞「一次用塑膠吸管減量,少一些會更好」影片後播放電子書,請學童觀察麥麥和奶奶討論塑膠袋的情境。 (二)教師播放塑膠製品汙染環境的相關影片,請學童分享欣賞完影片的感想,並討論塑膠製品如何影響生態環境。 (三)請學童分組討論,減少使用塑膠製品的方法有哪些? (四)教師歸納	觀口行態察頭為度評評檢評	◎ 環人型生系環能利環資問環 E5 類態物的 E1資用境源題境 的對與衝5源會汙耗。教學生其生擊覺過導染竭育知活他態。知度致與的	
第十八週	貳、揪團來 運動	2	健體-E-A2 具備探索 身體活動 與健康生	2c-II-3 表現主	Bd-II-1 武術基 本動 作。	1. 能專注學習並主動嘗	貳、揪團來運動 十一. 功夫小子養成班	觀察評量 口為 競度 態度	無	

	十一. 功夫		活問題的	動參		試克服困難	【活動 4】功夫小子大考驗			
	小子養成班		思考能 力,並透過	與、樂於		完成武術動	(一)考驗 1			
			體驗與實	嘗試的		作。	(二)考驗 2			
			踐,處理日 常生活中	學習態		2. 能應用身	(三)教師歸納:武術是訓練身體協調性、柔軟			
			運動與健	度。		體方面的協	度、肌耐力及平衡感的全身性運動,說說你學			
			康的問題。	3c-II-1		調能力,順	習後的心得。			
				表現聯		暢的完成武	(四)活力存摺:教師指導學童進行課本中的自			
				合性動		術連續動	我評量,檢視自己的學習成果,未做到的部分			
				作技		作。	則繼續努力。			
				能。		3. 能規律運	(五)引導學童了解,在日常生活練習武術,可			
				4d-II-1		動並分享運	以增進身體的協調性、柔軟度、肌耐力及平衡			
				培養規		動心得。	感。			
				律運動						
				的習慣						
				並分享						
				身體活						
				動的益						
				處。						
			健體-E-A1	4b-II-1	Ca-II-2	1. 能向家人	壹、健康元氣站	觀察評量 口頭評量	◎環境教育	
			具備良好	清楚說	環境汙	推廣實踐減	四. 我愛地球	口頭計里 行為檢核	環 E5 覺知	
	壹、健康元		身體活動	明個人	染對健	塑行為的立	【活動 3】減塑愛地球	態度評量	人類的生活	
	氣站		與健康生	對促進	康的影	場			型態對其他	
第十九週	四. 我愛地	1	活的習	健康的	響。	2. 能設計愛	   1. 請學童與家人說明「滅塑你我他」活動,並		生物與生態	
	球		慣,以促進	立場。	Eb-II-1 健康安	地球的標語	邀請家人一起完成。		系的衝擊。	
			身心健全	4b-II-2	全消費	並繪製圖	   2. 家中成員有做到的減塑行為打 V,並寫下一		環 E15 覺知 能資源過度	
			發展,並認	使用事	的訊息 與方	案。	個還沒有做到的減塑行為。		利用會導致	
					<del>77</del> //				環境汙染與	

			識個人特	實證據	法。		3. 請家中成員簽名,一起努力做到減塑行為。		資源耗竭的	
			質,發展運	來支持			4. 請學童設計標語,並畫出標語圖案。		問題。	
			動與保健	自己促			5. 環保 4R (減塑四原則)			
			的潛能。	進健康						
			健具中動的識判力遵的範民懷體備有與道與斷,守道,意社上生關健德是能理相德培識會一一活運康知非解關規養,。	的立場。						
			健體-E-C3	1d-II-1	Ic-II-1	1. 能認識扯	貳、揪團來運動	觀察評量	無	
			具備理解與關心本	認識動	民俗運 動基本	鈴的淵源以	十二. 旋轉之美	口頭評量 行為檢核		
			土、國際體	作技能	動作與	及發展。	【活動1】認識扯鈴	態度評量		
			育與健康 議題的素	概念與	串接。	2. 能專注欣	   (一)準備活動:播放「世界扯鈴冠軍林韋良」			
			養,並認識	動作練		賞扯鈴表演	的影片為開頭,讓學童了解扯鈴也可以連接全			
	貳、揪團來		及包容文 化的多元	習的策		藝術。	世界,觀賞後由教師引導學童了解扯鈴的源流			
	運動		性。	略。		3. 能做出螞	文化。			
第十九週	十二. 旋轉	2		2c-II-3		蟻上樹、金	(二)發展活動			
	之美			表現主		雞上架等扯	1. 教師引導閱讀課文內容,並請學童發表觀後			
				動參		鈴動作。	心得。			
				與、樂於		4. 能參與各	2. 播放國內外扯鈴表演的相關影片,介紹扯鈴			
				嘗試的		項扯鈴練習	在各國家的演變。			
				學習態		及遊戲。	3. 與同學分享看過扯鈴表演或比賽的感覺。			
				度。			4. 教師配合實際物品介紹扯鈴的種類、材質。			

				3c-II-1			5. 教師指導學童操作扯鈴前的安全事項及準			
				表現聯			備工作。			
				合性動			(三)綜合活動			
				作技			【活動 2】和扯鈴做朋友			
				能。			(一)準備活動			
							1. 暖身運動			
							2. 讓學童繞操場跑 2 圈。			
							(二)發展活動			
							1. 由教師講解並示範,熟悉扯鈴。			
							2. 起鈴與運鈴			
							3. 開線運鈴			
							4. 調鈴			
							5. 提醒學童在活動時要保持距離。			
							6. 鼓勵學童努力完成動作,對於未完成動作的			
							學童進行加強指導。			
							(三)綜合活動			
			健體-E-A1	2a-11-1	Ca-II-2	1. 能覺察環	壹、健康元氣站	觀察評量 口頭評量	◎環境教育	
			具備良好	覺察健	環境汙	境汙染對健	四. 我愛地球	口與計里 行為檢核	環 E5 覺知	
			身體活動	康受到	染對健	康的影響。	【活動 4】健康的藍色星球	態度評量	人類的生活	
	壹、健康元		與健康生	個人、家	康的影	2. 能針對生	(一)教師播放不同類型環境汙染的影片,請學		型態對其他	
第二十週	氣站	1	活的習	庭、學校	響。	活中的環境	童觀賞並進行問題討論。		生物與生態	
7一一週	四. 我愛地	1	慣,以促進	等因素	Eb-II-1 健康安	汙染擬定解	1. 水源汙染、空氣汙染和垃圾汙染的原因是什		系的衝擊。	
	球		身心健全	之影	全消費	決方法。	麼?		環 E15 覺知 能資源過度	
			發展,並認	響。	的訊息 與方	3. 能記錄自	2. 環境汙染如何影響身體健康?		利用會導致	
			識個人特	2a-II-2	法。	己用餐的環	3. 請學童分享生活周遭水源汙染、空氣汙染和		環境汙染與 資源耗竭的	
			質,發展運	注意健		保行為及完	垃圾汙染的經驗。		問題。	

			動與保健	康問題		成愛地球宣	(二)教師接著播放解決環境汙染的方法相關			
			的潛能。	所帶來		吉。	影片,請學童討論面對汙染如何採取行動來保			
			健體-E-C1	的威脅			護環境及我們的健康。			
			具備生活 中有關運	感與嚴			(三)請學童分組討論生活周遭還有哪些汙染			
			動與健康	重性。			對健康造成了影響?記錄下來並分享。			
			的道德知 識與是非	2b-II-2			(四)師生共同歸納			
			判斷能	願意改			(五)教師指導學童討論課本「汙染走,健康來」			
			力,理解並 遵守相關	善個人			的題目,寫下解決的方法。			
			的道德規	的健康			(六)教師指導學童完成活力存摺			
			範,培養公 民意識,關	習慣。						
			懷社會。	4a-11-2						
				展現促						
				進健康						
				的行						
				為。						
				4b-II-1						
				清楚說						
				明個人						
				對促進						
				健康的						
				立場。						
			健體-E-C3	3c-II-1	Ic-II-1	1. 能參與各	<b>貳、揪團來運動</b>	觀察評量	無	
	貳、揪團來		具備理解 與關心本	表現聯	民俗運 動基本	項扯鈴練習	十二. 旋轉之美	口頭評量 行為檢核		
第二十週	運動	2	土、國際體	合性動	動作與	及遊戲。	<b>一.                                   </b>	17 两 做 核 態度評量		
アート型	十二. 旋轉		育與健康 議題的素	作技	串接。	2. 能做出螞	(一)準備活動			
	之美		職 成	能。		<b>蟻上樹、金</b>	1. 暖身運動			

	化的多元	3d-II-1	雞上架等扯	2. 讓學童繞操場跑2 圈。	
	性。	運用動	鈴動作。	(二)發展活動	
		作技能	3. 能分組進	1. 螞蟻上樹	
		的練習	行展演,發	2. 金雞上架	
		策略。	揮創意編排	3. 鼓勵學童努力完成動作,對於未完成動作的	
		4c-II-2	表演的能	學童進行加強指導。	
		了解個	力。	(三)綜合活動	
		人體適		1. 教師指導學童進行緩和運動,並引導其發表	
		能與基		學習心得。	
		本運動		2. 完成我做到了:請學童依自己的學習情形,	
		能力表		完成課本的自我評量。	
		現。		3. 歸納總結	
				【活動 2】扯鈴 SHOW TIME	
				(一)準備活動	
				1. 暖身運動	
				2. 讓學童繞操場跑2 圈。	
				(二)發展活動	
				1. 引起動機:播放學童展演影片,提供學童編	
				排素材。	
				2. 教師準備合適的扯鈴音樂 (學童可自備),	
				以2分鐘為限制。	
				3. 說明展演的形式(以影片舉例說明)	
				4. 分組展演構思回饋	
				(三)綜合活動:表演開始了	
				(四)師生討論:教師引導學童思考如何可以表	
				演的更具美感,讓學童自己學習說出來。	

			(五)歸納總結		
			(六)活力存摺:教師指導學童進行課本中的自		
			我評量,檢視自己的學習成果,未做到的部分		
			則繼續努力。		

## 第二學期

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

教材版本		南-	南一版第8冊 教學節數 每週(3)節,本學期共(60)節											
		1. 쉵	<b>走了解颱風來</b> 臣	<b>点時的減災</b>	整備方法。		·							
		2. 育	た演練並熟悉5	也震來臨時	的避難步驟	X °								
3. 能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。														
4. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。														
5. 能藉由日常的購物行為,分辨需要、想要和必要的概念。														
6. 能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。														
	7. 能了解自己的特質,並持續發展。													
課程目標 8. 能做出飛盤丟擲及接住動作,並利用遊戲訓練身體反應。														
		9. 角	<b>走確實利用身</b> 骨	豊各部位做	出流暢性的	力土風舞動作及	肢體表情。							
		10.	能運用足球	基本技巧表	現於活動之	之中。								
		11.	能理解動作	內容,並順	暢的完成村	泪關跳高動作。								
		12.	能了解拳、2	掌手勢動作	及應用。									
		13.	能學會羽球	運動的技巧	及比賽規則	则,以精進羽球	技能。							
		14.	認識可以讓	身體具備防	備姿態的打	支能,應對危險	說別時,保護身體重要部位。							
		能辨	¥別戲水時的危 ■	亢險情境,. □	並學會水中	活動的安全技	能。 I							
教學進度 即 4 4 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9														
週次	單元名稱	數	核心素養	學習	學習	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式	) 評量方式	議題融入	規劃				
				表現	內容					(無則免)				
第一週 壹、健康新 1   健體-E-A3   2a-II-1   Ba-II-3   1. 能認識颱 <b>壹、健康新世界</b>   觀察評量   ◎安全教育														

	世界		具備擬定	覺察健	防火、防	風可能造成	單元一、風搖地動	口頭評量	安E1 了解	
	一. 風搖地		基本的運 動與保健	康受到 個人、家	震、防颱 措施及	的災害。	【活動 1】颱風來襲	行為檢核 態度評量	安全教育。	
	動		計畫及實	庭、學校	逃生避	2. 能了解颱	(一)教師提問	1032 12	安 E4 探討	
			作能力,並 以創新思	等因素 之影	難基本 技巧。	風災情影響	1. 是否有經歷颱風的經驗?		日常生活應	
			考方式,因	響。		我們的生活	2. 颱風最常在什麼時候發生?		該注意的安	
			應日常生 活情境。			及健康。	3. 從哪裡得知颱風的訊息?		全。	
			.,			3. 能運用資	(二)教師播放風災的圖片,詢問學童颱風帶來		◎防災教育	
						訊產品獲取	哪些災害。		防E5	
						颱風資訊。	(三)教師補充說明:2009 年莫拉克颱風災情		不同災害發 生時的適當	
						4. 能判讀颱	(四)教師詢問學童:颱風帶來的災情對我們的		避難行為。	
						風路徑預測 圖資訊。	生活與健康有什麼影響?			
							(五)教師歸納:颱風對我們的生活與健康會造			
							成程度不一的影響,因此做好防颱準備很重			
							要。			
							(六)教師提問:我們可以用哪些方式預測颱風			
							的動態?			
							(七)教師實際搜尋中央氣象局,連結網頁進行			
							說明。			
							1. 教師引導學童觀察颱風路徑圖,詢問學童圖			
							片資訊。			
							2. 教師請學童觀察颱風路徑預測圖,並回答問			
							題。			
			健體-E-A1	1 - 11 1	Ce-II-1	1 4 7 加亚	(八)中央氣象局網站補充說明	觀察評量		
	貳、運動我		具備良好	1c-II-1	其他休	1. 能了解飛	貳、運動我最行	口頭評量	◎人權教育	
第一週	最行	2	身體活動 與健康生	認識身	閒運動 基本技	盤運動。	單元五、飛盤真好玩	行為檢核 態度評量	人E5 欣	
	五、飛盤真 好玩		<b></b>	體活動	<b>基本投</b> 能。	2. 能了解飛	【活動 1】來玩飛盤	心及町里	賞、包容個	
	好坑		慣,以促進	的動作		盤的種類。	(一)熱身活動		別差異並尊	

			身心健全	技能。		3. 了解自己	(二)發展活動		重自己與他	
			發展,並認 識個人特	1d-II-1		及同學動作	1. 飛盤的由來		人的權利。	
			質,發展運	認識動 作技能		技能的正確	2. 飛盤的種類		人 E8 了解	
			動與保健 的潛能。	概念與		性	   (1)PU 飛盤		兒童對遊戲	
			10.1月.1日.1日.1日.1日.1日.1日.1日.1日.1日.1日.1日.1日.1日.	動作練 習的策		4. 能運用飛	(2)塑膠飛盤		權利的需	
				略。		盤做出指定	(3)安全飛盤		求。	
						動作。	3. 展示三種飛盤,讓學童試著摸摸看及做簡單		◎生涯規劃	
						5. 能了解如	投擲練習,熟悉飛盤的操作。		教育	
						何利用反手	(三)討論活動		涯 E7 培養	
						握、正手握	   1. 能了解飛盤運動引進臺灣的過程。		良好的人際 互動能力。	
						投擲飛盤。	2. 學童了解飛盤有哪些種類。		<b>互</b> 割	
						6. 能了解如	3. 各種飛盤適合哪些運動。			
						何利用上手 接、下手	• 握飛盤的方法			
						接、雙手夾	(一)反手投擲			
						接來接住飛盤。	(二)正手投擲			
						THE	(三)接飛盤方法:上手接、下手接、雙手夾接。			
							(四)說一說:你比較習慣用哪一種接飛盤方 法?			
			健體-E-A3	2b-II-1	Ba-II-3	1. 能了解颱	壹、健康新世界	觀察評量	◎安全教育	
			具備擬定 基本的運	遵守健	防火、防 震、防颱	風來臨時的	單元一、風搖地動	口頭評量 行為檢核	安E1 了解	
			動與保健	康的生	措施及	減災整備方	【活動 2】整備行動	態度評量	安全教育。	
	壹、健康新		計畫及實 作能力,並	活規	逃生避 難基本	法。	(一)教師帶領學童複習颱風可能帶來的災		安 E4 探討	
第二週	世界	1	以創新思	範。	技巧。	2. 能認識防	害,以及如何從居家環境進行整備工作。		日常生活應	
	一. 風搖地		考方式,因 應日常生	3b-II-3 運用基		颱物資的用	(二)請學童觀察準備防颱工作的情形。		該注意的安	
	動		活情境。	理用基 本的生		途。	(三)教師提問:荳荳家、學校、社區正在進行		全。	
				活技		3. 能了解颱	哪些防颱準備?		◎防災教育	
				能,因應 不同的		風天前往危 險場域的風	(四)請學童分組討論家中進行防颱準備的經		防 E5 不同 災害發生時	

				生活情		險。	驗,並分享。		的適當避難	
				境。			(五)教師提問:颱風期間,可以準備哪些物		行為。	
							資?為什麼?			
							(六)教師指導學童閱讀課本上的文章,並分組			
							討論颱風期間「安全」及「不安全」的活動有			
							哪些。			
							(七)教師提問:為什麼颱風期間不適合從事戶			
							外活動?			
							(八)師生共同歸納:因應颱風可能帶來的狀況,我們可以在家中預先準備物資,也不前往 危險的場域。			
			健體-E-A1 具備良好	1c-II-1	Ce-II-1 其他休	1. 能運用飛	貳、運動我最行	觀察評量 口頭評量	◎人權教育	
			身體活動	認識身	其他你 閒運動	盤做出指定	單元五、飛盤真好玩	口與計里 行為檢核	人 E5 欣	
			與健康生 活的習	體活動	基本技	動作。	【活動 2】飛盤擲遠遊戲	態度評量	賞、包容個	
			古的首   慣,以促進	的動作	能。	2. 能了解如	(一)熱身活動		別差異並尊	
			身心健全	技能。		何利用正手	(二)發展活動		重自己與他	
			發展,並認 識個人特	2c-II-3		握及反手握	1. 怎麼練習才能擲出好成績		人的權利。	
	貳、運動我		質,發展運 動與保健	表現主		投擲飛盤。	2. 飛盤擲遠		人 E8 了解	
第二週	最行	2	助無保健 的潛能。	動參		3. 能認真參	(三)討論活動		兒童對遊戲	
<b></b>	五、飛盤真			與、樂於		與活動。	1. 體驗飛盤運動後的心得。		權利的需	
	好玩			嘗試的		4. 能依據遊	2. 體驗飛盤擲遠的心得。		求。	
				學習態		戲規則完成	(四)教師歸納:多練習,注意飛盤出手的角		◎生涯規劃	
				度。		遊戲動作。	度、手臂施展的軌跡,可以更順暢的投擲飛		教育	
				3d-II-1 運用動		5. 能表現主	盤,讓飛盤擲得又遠又穩。		涯E7 培養	
				理用動 作技能		動參與活動。	【活動 3】飛盤擲準遊戲		良好的人際 互動能力。	
				的練習 策略。			(一)熱身活動			
				来 "合 "			(二)發展活動			

									1	
							1. 飛盤套圈圈			
							2. 飛盤保齡球			
							(三)討論活動			
							1. 進行練習這些動作時,需要利用身體哪部分			
							的動作能力?			
							2. 進行投擲飛盤動作練習時,要如何增強飛盤			
							擲遠及擲準呢?			
							(四)教師歸納:多利用時間練習,就可以增加 自己擲準與擲遠的能力。			
			健體-E-A3 具備擬定	2a-11-2	Ba-II-3 防火、防	1. 能了解颱	壹、健康新世界	觀察評量 口頭評量	◎安全教育	
			基本的運	注意健	震、防颱	風來臨時的	單元一、風搖地動	口頭計里 行為檢核	安E1 了解	
			動與保健 計畫及實	康問題	措施及 逃生避	減災整備方	【活動 2】整備行動	態度評量	安全教育。	
			可	所帶來	難基本	法。	(一)教師帶領學童複習颱風可能帶來的災		安 E4 探討	
			以創新思	的威脅	技巧。	2. 能認識防	害,以及如何從居家環境進行整備工作。		日常生活應	
			考方式,因 應日常生	感與嚴		颱物資的用	(二)請學童觀察準備防颱工作的情形。		該注意的安	
			活情境。	重性。		途。	(三)教師提問:荳荳家、學校、社區正在進行		全。	
	壹、健康新			2b-II-1		3. 能了解颱	哪些防颱準備?		◎防災教育	
<b>放一</b> 加	世界	1		遵守健		風天前往危	(四)請學童分組討論家中進行防颱準備的經		防E5 不同	
第三週	一. 風搖地	1		康的生		險場域的風	驗,並分享。		災害發生時 的適當避難	
	動			活規		險。	(五)教師提問:颱風期間,可以準備哪些物		行為。	
				範。		4. 能認識地	資?為什麼?			
				3b-II-3		震災害的種 類及嚴重	(六)教師指導學童閱讀課本上的文章,並分組			
				運用基 本的生		性。	討論颱風期間「安全」及「不安全」的活動有			
				活技			哪些。			
				能,因應 不同的			(七)教師提問:為什麼颱風期間不適合從事戶			
				生活情			外活動?			
				境。			(八)師生共同歸納:因應颱風可能帶來的狀			

							況,我們可以在家中預先準備物資,也不前往			
							危險的場域。			
							【活動 3】震撼教育			
							(一)教師説明地震。			
							(二)「國家防災日」由來說明。			
							(三)教師播放電子書,請學童觀察 921 地震的			
							震災圖。			
							1. 教師提問			
							(1)曾經聽過爸媽或長輩說過 921 地震的事情			
							嗎?他們怎麼描述地震當時發生的情形?			
							(2)地震引發的災害有哪些?			
							(3)如何迅速的從災害現場逃生?			
							2. 教師歸納			
							(四)教師針對這些災害,與學童仔細討論對生			
							命健康所帶來的影響。			
							1. 交通及救災不易			
							2. 通訊失聯			
							3. 停水停電			
							4. 海嘯、火災、核電廠輻射外洩等事件。			
							(五)教師歸納:地震災害對生活、生命安全的			
							衝擊相當大,務必要學會防震技巧。			
							(六)教師請學童回想「國家防災日」進行防震			
							演練的情形,並分享地震當下感受。			
							(七)教師提問:學校的地震警報如何發出訊 號?每次地震的強度都一樣嗎?為什麼要保 護頭部、就地避難?			
第三週	貳、運動我	2	健體-E-A1	1c-II-1	Ce-II-1	1. 能運用飛	貳、運動我最行	觀察評量 口頭評量	◎人權教育	

最行	具備良好	認識身	其他休	盤做出指定	單元五、飛盤真好玩	行為檢核	人 E5 欣	
五、飛盤真	身體活動	體活動	閒運動	動作。	【活動 2】飛盤擲遠遊戲	態度評量	賞、包容個	
好玩	與健康生	的動作	基本技	2. 能了解如	(一)熱身活動		別差異並尊	
六、歡樂土	活的習	技能。	能。	何利用正手	(二)發展活動		重自己與他	
風舞	慣,以促進	2c-II-3	Ib-II-1	握及反手握	1. 怎麼練習才能擲出好成績		人的權利。	
	身心健全	表現主	音樂律 動與模	投擲飛盤。	2. 飛盤擲遠		人 E8 了解	
	發展,並認	動參	仿性創	3. 能認真參	(三)討論活動		兒童對遊戲	
	識個人特	與、樂於	作舞蹈。	與活動。	1. 體驗飛盤運動後的心得。		權利的需	
	質,發展運	嘗試的		4. 能依據遊	2. 體驗飛盤擲遠的心得。		求。	
	動與保健	學習態		戲規則完成	(四)教師歸納:多練習,注意飛盤出手的角		◎生涯規劃	
	的潛能。	度。		遊戲動作。	度、手臂施展的軌跡,可以更順暢的投擲飛		教育	
	健體-E-B3	3c-II-1		5. 能表現主	盤,讓飛盤擲得又遠又穩。		涯 E7 培養	
	具備運動	表現聯		動參與活	【活動 3】飛盤擲準遊戲		良好的人際 互動能力。	
	與健康有	合性動		動。	(一)熱身活動			
	關的感知	作技		6. 能學習並	(二)發展活動			
	和欣賞的	能。		表現出指定	1. 飛盤套圈圈			
	基本素	3c-II-2		動作。	2. 飛盤保齡球			
	養,促進多	透過身		7. 專注觀賞	(三)討論活動			
	元感官的	體活		他人的動作	1. 進行練習這些動作時,需要利用身體哪部分			
	發展,在生	動,探索		表現。	的動作能力?			
	活環境中	運動潛		8. 能完成飛	2. 進行投擲飛盤動作練習時,要如何增強飛盤			
	培養運動	能與表		盤接力賽。	擲遠及擲準呢?			
	與健康有	現正確		9. 了解影響	(四)教師歸納:多利用時間練習,就可以增加			
	關的美感	的身體		運動參與的	自己擲準與擲遠的能力。			
	體驗。	活動。		因素。	【活動 4】飛盤接力賽			
	健體-E-C2 具備同理	3d-II-1		10. 會自己	(一)熱身活動			

	他人感	W m 4.	٠. دا. حد بسا بس	/ \\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	
	一他八点 一受,在體育	運用動	選擇適當的	(二)發展活動	
	活動和健	作技能	休閒運動。	1. 場地布置	
	康生活中 樂於與人	的練習	11. 能認識	2. 遊戲規則	
	互動、公平	策略。	具國家特色	3. 進行分組比賽,看看哪一組最快最準確。	
	競爭,並與 團隊成員	4c-II-1	民俗的土風	(三)教師歸納	
	图 隊 成 貝 合 作 , 促 進	了解影	舞,並學習	1. 投擲飛盤要能瞄得準,投得遠,就能將投擲	
	身心健康。	響運動	著用身體語	次數變少,甚至一次投擲給下一組同學接住。	
		參與的	言與人互	2. 平時多練習投擲,就可以增加擲準機率,取	
		因素,選	動。	得好成績。	
		擇提高	12. 能描述	【活動 5】來去社區玩飛盤	
		體適能	音樂律動	(一)熱身活動	
		的運動	性,認識模	(二)發展活動	
		計畫與	仿創作的技	1. 能於社區內廣邀參加比賽的人員,2人一組	
		資源。	能概念及練	<b>参加比賽。</b>	
		4d-II-1	習的策略。	2. 你丟飛盤我接住飛盤,計算一次,進行次數	
		培養規   律運動	13. 能主動	比賽。	
		的習慣	<b>参與</b> ,並樂	3.2人距離至少3至5公尺,時間限制3分鐘,	
		並分享 身體活	於嘗試創作	在時間內,哪一組完成接住飛盤次數最多獲	
		動的益	舞蹈。	勝。	
		處。	14. 善盡觀	(三)師生共同討論	
			賞者的責任 與角色,能	1. 是否發現自己投擲飛盤不足的地方?可以	
			四	自己訂出訓練計畫來增加飛盤攤遠及擲準的	
			回饋。	能力。	
				2. 說出投擲飛盤感想與同學分享。	
				(四)請學童完成活力存摺	
				(四)胡子里兀成伯月行指	

							貳、運動我最行			
							單元六、歡樂土風舞			
							【活動1】跳跳〈兔子舞〉			
							(一)暖身運動			
							(二)教師介紹〈兔子舞〉			
							(三)走走跳跳真好玩			
							(四)團康〈兔子舞〉			
							(五)詢問學童創作的感覺?並請其分享自己			
							的經驗。			
							(六)團康舞創作時間			
			健體-E-A3 具備擬定	1b-II-2	Ba-II-3 防火、防	1. 能演練並	壹、健康新世界	觀察評量 口頭評量	◎安全教育	
			基本的運	辨別生	震、防颱	熟悉地震來	單元一、風搖地動	口 與 可 重 行為檢核	安E1 了解	
			動與保健 計畫及實	活情境	措施及 逃生避	臨時的避難	【活動 3】震撼教育	態度評量	安全教育。	
			計 重 及 貝   作能力,並	中適用	逃 生 逝 難 基 本	步驟。	(九)請學童先觀察地震避難步驟,並實際進行		安 E4 探討	
			以創新思	的健康	技巧。	2. 能在不同的場域中操	避難演練。		日常生活應	
			考方式,因 應日常生	技能和		作防震避難	1. 地震來臨時		該注意的安	
			活情境。	生活技		動作。	2. 地震停止後		全。	
	壹、健康新			能。			3. 教師在指導「趴、掩、穩」動作時,應提醒		◎防災教育	
第四週	世界	1		3a-II-1			學童不能站起來走動、動作要迅速。地震停止		防E5 不同	
	一. 風搖地動			演練基 本的健			後,應冷靜、不躁動。		災害發生時 的適當避難	
				康技			5. 教師依據學童演練的情形予以指導及鼓勵。		行為。	
				能。			(十)教師準備不同場景的圖片,請學童觀察。			
							1. 教師提問:如果你在這些地方遇到地震,會			
							怎麼做?			
							2. 討論時間:假設地震發生時,你剛好在電影			
							院該怎麼辦?			
							3. 地震發生時,請學童討論沒有掩蔽物該怎麼			

							辨?			
			健體-E-B3	1d-II-1	Ib-II-2	1. 能認識具	貳、運動我最行	觀察評量	無	
			具備運動	認識動	土風舞 遊戲。	國家特色民	單元六、歡樂土風舞	口頭評量 行為檢核		
			與健康有	作技能		俗的土風	【活動 2】踢踏〈木鞋舞〉	態度評量		
			關的感知	概念與		舞。	(一)暖身運動			
			和欣賞的	動作練		2. 能認真參	(二)教師介紹〈木鞋舞〉的起源國家背景故			
			基本素	習的策		與練習,並	事,舞蹈動作的呈現及代表民情風俗的背景。			
			養,促進多	略。		和他人友善	(三)〈木鞋舞〉舞步動作指導			
			元感官的	2d-II-2		互動,學習	1. 走步:女生在外圈,右手反手插腰,左手掌			
			發展,在生	表現觀		土風舞動	心向下,男生在內圈,舉起右手掌心向上握住			
			活環境中	賞者的		作。	女生的左手,左手反手插腰, 2 人同時抬起			
	貳、運動我		培養運動	角色和		3. 能確實利	外腳向前走8步。			
第四週	最行 六、歡樂土	2	與健康有	責任。		用身體各部	2.2人同時內轉朝反方向,換手牽走8步。			
7,12			關的美感	3c-II-2 透過身		位做出流暢	3.2人互牽右手,順時針方向走8步轉一圈。			
	風舞		體驗。	透過另 體活		性的土風舞	4.2人同時轉身互牽左手,逆時針方向走8步			
			健體-E-C2 具備同理	動,探索 運動潛		動作及肢體	轉一圈。			
			共備问理   他人感	連動浴 能與表		表情。	5. 舞伴相對站立,雙手反手插腰停2拍,用力			
			受,在體育 活動和健	現正確 的身體		4. 透過土風舞遊戲,能	踏地。			
			活動和健 康生活中	的 矛 痘 活動。		一	6. 舞伴相對站立停2拍,各自拍3下手。			
			樂於與人 互動、公平			儕的動作元 素,展現最	7. 以右手食指指對方 3 下,換用左手食指指對			
			五動、公十 競爭,並與			系, 成 玩 取 適 宜 的 動 作	方3下。			
			團隊成員 人体, 伊波			表現。	8. 女生揮出右手做出打的動作, 男生則做出蹲			
			合作,促進 身心健康。				下動作。			
							9. 重複一次動作。			
			that P 12		D ** 0		10. 維沙維尼舞姿做交換步 16 次。	46- ada ( - 112		
第五週	壹、健康新	1	健體-E-A3 具備擬定	3b-II-3	Ba-II-3 防火、防	1. 能了解獲	壹、健康新世界	觀察評量 口頭評量	◎安全教育	
7, 44	世界		基本的運	運用基	震、防颱	取地震預警	單元一、風搖地動	行為檢核	安E1 了解	

	一. 風搖地		動與保健	本的生	措施及	訊息的方	【活動 4】防震三步驟	態度評量	安全教育。
	動		計畫及實 作能力,並	活技	逃生避 難基本	法。	(一)教師提問		安 E4 探討
			以創新思	能,因應	技巧。	2. 能認識緊	1. 為了掌握地震即時資訊,可以透過哪些方法		日常生活應
			考方式,因 應日常生	不同的		急避難包的	得知?		該注意的安
			活情境。	生活情		內容及功	2. 你們有使用過這些軟體資訊嗎?可以透過		全。
				境。		能。	這些方式,看到什麼資訊?		◎防災教育
				4a-II-2		3. 能了解居	3. 地震發生後,可能會面臨停水停電、交通中		防E5 不同
				展現促 進健康		家防災整備	斷及糧食短缺的狀況。為了因應問題,我們可		災害發生時   的適當避難
				的行		的注意事	以提早做哪些準備?		行為。
				為。		項。	(二)教師歸納:藉由警報系統了解資訊,也可		
						4. 能與家人	以事先準備一些物資,以因應突如其來的物資		
						共同討論並	短缺。		
						進行防颱、	(三)教師播放電子書情境的居家環境圖,請學		
						防震準備。	童一起檢查,並說出哪些是應該進行防震整備		
						5. 明白地震	的地方?		
						避難掩護動 作對自己健	(四)教師歸納:澈底檢視居家環境,才能夠降		
						康的重要	低地震來臨時的災害。		
						性。	(五)活力存摺		
							1. 請學童檢視家中環境,覺察可能造成的危		
							害,並提供有效的解決方法。		
							2. 教師引導學童討論並回答問題。		
							3. 選出地震來臨時,保護生命安全的正確觀 念。		
	貳、運動我		健體-E-B3	1d-II-1	Ib-II-2	1. 能認識具	貳、運動我最行	觀察評量	無
<b>位</b> 工 '''	最行	2	具備運動	認識動	土風舞 遊戲。	國家特色民	單元六、歡樂土風舞	口頭評量 行為檢核	
第五週	六、歡樂土	<u> </u>	與健康有	作技能		俗的土風	【活動 2】踢踏〈木鞋舞〉	態度評量	
	風舞		關的感知	概念與		舞。	(四)反覆練習〈木鞋舞〉舞步		

				能 3c透體動運能現的活。 II-2 場話探潛表確體。						
第六	壹、健康新 世二. 大	1	健具身與活慣身發識質動的體備體健的,心展個,與潛E-良活康習以健,人發保能不致動生 促全並特展健。	1a-II-1認心基念義。 國際概意	Aa-II-1 長的與個異 一個學 一個學 一個學 一個學 一個學 一個學 一個學 一個學 一個學 一個學	1. 體變體實之內必衣式能狀,成。能衣要的。經況體長了、性選的的認的解褲及擇身改人事。穿的內方	壹、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動1】身體會說話 (一)教師播放電子書情境圖,請學童觀察並討論。 (一)教師播放電子書情境圖,請學童觀察並討論。 1. 泳衣和平常穿的衣服有什麼不一樣?感覺 有什麼不同? 2. 為什麼有的人穿泳衣會覺得不自在?你會嗎?不自在的原因是什麼? 3. 觀察一直,身體會告訴我們哪些成長的訊息? (二)教師歸納:身體在長大的過程中會告訴我們成長的訊息,要自我觀察一選內內衣轉的記憶之一人。 (三)討論時間:內衣被怎麼選? 1. 男生和女生挑選內衣被的原則一樣嗎? 2. 挑選內衣時要說的原則也不一樣的不同,挑選內衣褲的原則也不一樣。	觀口行態察頭為度評檢評極語	◎ 牧性身身響 ◎ 生人心性育 E2 意的 命 生 E2 身面平 覺象影 教理體向 育 解與。	
第六週	貳、運動我 最行	2	健體-E-B3 具備運動	1c-II-1 認識身	Hb-II-1 陣地攻	1. 能確實利用身體各部	貳、運動我最行 單元六、歡樂土風舞	觀察評量 口頭評量 行為檢核	無	

	六、歡樂土		與健康有	體活動	守性球	位做出流暢	【活動 3】歡樂舞動	態度評量	
	風舞		關的感知	的動作	類運動	性的土風舞	(三)教師指導學童完成活力存摺		
	七、活力足		和欣賞的	技能。	相關的	動作及肢體			
	球		基本素	2c-II-2	拍球、拋	表情。	單元七、活力足球		
			養,促進多	表現增	接球、傳	2. 透過土風	【活動1】足球遊戲		
			元感官的	進團隊	接球、擲	舞遊戲,能	(一)熱身活動		
			發展,在生	合作、友	球及踢	彼此探索同	(二)發展活動		
			活環境中	善的互	球、帶	儕的動作元	1. 精準挑球		
			培養運動	動行	球、追逐	素,展現最	2. 靈活停球		
			與健康有	為。	球、停球	適宜的動作	(三)總結活動:鼓勵學童多加練習,讓動作更		
			關的美感	2c-II-3	之時	表現。	加熟練進步,以提升足球基本技巧。		
			體驗。	表現主	間、空間	3. 能於活動			
			健體-E-C2	動參	及人與	中展現出足 球相關動			
			具備同理 他人感	與、樂於	人、人與	作。			
			受,在體育	嘗試的	球關係				
			活動和健 康生活中	學習態	攻防概				
			樂於與人	度。	念。				
			互動、公平 競爭,並與	3c-II-1	Ib-II-2				
			團隊成員	表現聯 合性動	土風舞 遊戲。				
			合作,促進 身心健康。	作技					
			健體-E-A1	能。 1a-II-1	Aa-II-1	1. 能經由身	壹、健康新世界	觀察評量	◎性別平等
			具備良好	認識身	生長發	體狀況的改	單元二、逗陣來長大	口頭評量	教育
	壹、健康新		身體活動 與健康生	心健康 基本概	育的意 義與成	變,體認人	【活動1】身體會說話	行為檢核 態度評量	性 E2 覺知
第七週	世界	1	活的習	念與意	長個別	體成長的事	(五)教師播放電子書情境,並請學童討論。		身體意象對
	二. 逗陣來 長大		慣,以促進 身心健全	義。	差異。	實。	1. 男、女生大約什麼時候開始進入青春期?進		身心的影
			發展,並認 識個人特			2. 能知道每 個人的發育	入青春期的年齡一樣嗎?		響。

			質動解化。			速青間度為期间。	2. 男、女生進入青春期的生長發育情形一樣嗎? 3. 觀察自己的身體,看看是否有進入青春期的成長現象? 4. 如果沒有這些生長現象要怎麼辦? (六)教師說明 1. 男、女生進入青春期的生長發育情形不一樣,也會有不同的第二性徵。 2. 女生進入青春期的身體外觀成長現象 3. 男生進入青春期身體的外觀成長現象 (七)師生共同歸納:在青春期時,身體會出現變化,要注意自己的生長發育情形,接受自己身體變化的事實,以健康的心態面對身體的成長。		◎生命教育 生 E2 理體 內理面向。	
第七週	貳、運動我 最行 七球	2	健具他受活康樂互競團合身一世間 體健中人公並員促康	3c 表 合 作 能 3c透體動運能現的活工I-1 聯 動 22 索潛表確體。	IID陣守類相拍接接球球球球之間及人球攻念IT地性運關球球球及、、、停時空人、關防。IT攻球動的、以、踢帶逐球 間與與係概	1. 球巧 2. 的活 3. 合傳 4. 中技 5. 一能繞。能完動會作球會展巧能同展物有成。和練動於現。和合現的節盤 他習作活踢 他作盤技 奏球 人踢。動傳 人進	【活動 2】盤球練習 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 帶球繞圈 2. 帶球繞 S形 3. 帶球走拍子 4. 注意搭配步數及觸球的時間,活動中保持節奏,順暢的完成盤球前進的動作。 5. 教師從旁觀察學童活動情形,並適時引導學童。 6. 我做到了	觀口行態解頭為度評損量	無	

						行活動。	勵,並請他們示範給同學觀摩,提醒學童注意			
						6. 知道足球 的基本攻防 概念。	練習時的安全,切勿嬉戲、亂踢防礙他人活動。			
						,,,,,	【活動 3】合作傳接			
							(一)熱身活動			
							(二)發展活動			
							1. 踢傳練習			
							(1)原地三角踢傳			
							(2)2 人行進踢傳			
							2. 足球接力			
							3. 攻守之間			
							4. 攔截高手			
							(三)總結活動:教師從旁觀察學童操作情形, 給予及時提醒,請表現好的學童進行演練,讓 其他同學觀摩學習。鼓勵學童嘗試並觀察同學 的動作,再利用課間多練習。			
			健體-E-A1	1a-II-1	Db-II-1	•	壹、健康新世界	觀察評量	◎性別平等	
			具備良好 身體活動	認識身 心健康	男女生 殖器官	男、女生殖 器官的基本	單元二、逗陣來長大	口頭評量 行為檢核	教育	
			與健康生 活的習	基本概 念與意	的基本 功能與	功能與差 異。	【活動 2】男孩女孩大不同	態度評量	性 E2 覺知	
			一位的 自 慣,以促進	<b>必無息</b> 義。	· ガル兴 差異。	. 共 。	(一)教師播放電子書情境圖,引導學童認識女		身體意象對	
	壹、健康新		身心健全 發展,並認				生生殖器官的構造及功能		身心的影	
第八週	世界	1	識個人特				(二)教師繼續播放電子書情境圖,引導學童認		響。	
<b>第八题</b>	二. 逗陣來	1	質,發展運 動與保健				識男生生殖器官的構造及功能。		◎生命教育	
	長大		的潛能。				(三)教師歸納說明		生 E2 理解 人的身體與	
							1. 嬰兒出生時,根據男、女生殖器官來分辨性		心理面向。	
							別,所以生殖器官被稱為「第一性徵」。			
							2. 當男、女孩進入青春期時,生理上所產生的			
							顯著差別,被稱為「第二性徵」。			

							3. 我們要好好愛護生殖器官,以健康的心態迎接身體的成長。			
			健體-E-C2	2d-II-2		1. 和他人一	貳、運動我最行	觀察評量	無	
			具備同理 他人感	表現觀	陣地攻 守性球	同合作進行	單元七、活力足球	口頭評量 行為檢核		
			受,在體育	賞者的	類運動	活動。	【活動 4】方形足球比賽	態度評量		
			活動和健 康生活中	角色和	相關的 拍球、拋	2. 於活動中	(一)熱身活動			
			樂於與人	責任。	接球、傳	表現足球的	(二)發展活動			
			互動、公平 競爭,並與	3c-II-1	接球、擲球及踢	基本技巧。	1. 場地布置			
			團隊成員	表現聯	球、帶	3. 了解球王	2. 教師說明方形足球比賽的規則。			
			合作,促進 身心健康。	合性動	球、追逐球、停球	梅西的故	3. 教師統計得分並公布比賽結果。			
				作技	之時	事。	4. 請學童依比賽情況討論如何改善後,再比賽			
	貳、運動我			能。	間、空間 及人與	4. 互相討論	一次。			
第八週	最行	2		3d-II-2	人、人與	如何正向面 對困難。	5. 教師從旁提醒學童相關攻守的技巧,也提醒			
47人過	七、活力足			運用遊 戲的合	球關係 攻防概		要遵守比賽規則,不可隨便犯規。			
	球			作和競	念。		(三)總結活動			
				<b>爭策</b> 略。			(四)運動賞析			
							1. 教師準備球王梅西的成長故事,讓學童欣			
							賞。			
							2. 教師歸納:人生難免會遇到困難,勇於嘗試			
							並接受挑戰,不斷的練習,才會有成功的可			
							能。			
							(五)發表與分享:請學童聽完故事後分享自己			
							的感想。			
			/ 生成性 C / 1				(六)請學童完成活力存摺。	物应还是		
	壹、健康新		健體-E-A1 具備良好	1a-II-1	Da-II-2	1. 能知道月	壹、健康新世界	觀察評量 口頭評量	◎性別平等	
第九週	世界	1	身體活動	認識身	身體各	經及夢遺的	<b>單元二、逗陣來長大</b>	行為檢核	教育	
	二. 逗陣來 長大		與健康生 活的習	心健康	部位的	形成原因及	【活動 2】男孩女孩大不同	態度評量	性 E2 覺知	

			慣,以促進	基本概	功能與	其意義。	(四)認識月經		身體意象對	
			身心健全							
			發展,並認	念與意	衛生保	2. 對身體的	(五)認識夢遺		身心的影	
			識個人特 質,發展運	義。	健的方	成長發育有	(六)教師請學童分享,如果自己有青春期的疑		響。	
			動與保健	1a-II-2 了解促	法。	疑慮時,能	問或困擾,會詢問誰尋求協助呢?		◎生命教育	
			的潛能。	進健康	Db-II-1 男女生	依循正確管	(七)師生共同歸納:夢遺和月經都是健康的生		生 E2 理解 人的身體與	
				生活的	力女生 殖器官	道獲取知	理指標,象徵青春期的到來,也是成長過程的		八时牙脂兴心理面向。	
				方法。	的基本	識。	一部份。對身體的成長發育有疑慮,可以尋求			
					功能與 差異。	3. 能認識生	家人、師長幫助或到可信任的網站查詢。			
					27	殖器官的清 潔與保健方	(八)愛護身體小達人			
						法。	1. 女孩生殖器官的清潔與保健小撇步			
							2. 男孩生殖器官的清潔與保健小撇步			
							3. 其他保健方式			
							(九)師生共同歸納:生殖器官的清潔與保健很重要,要每天確實做到,如果覺得不舒服,要 告知家人並就醫。			
			健體-E-C2	1c-II-1	Ga-II-1	1. 和同學一	貳、運動我最行	觀察評量	無	
			具備同理 他人感	認識身	跑、跳與 行進間	起合作進行	單元八、跳高小子	口頭評量 行為檢核		
			受,在體育	體活動	投擲的	活動。	【活動 1】抬腿闖關	態度評量		
			活動和健 康生活中	的動作	遊戲。	2. 於活動中	(一)熱身活動			
			樂於與人	技能。		體驗單腳抬	(二)發展活動			
	貳、運動我		互動、公平 競爭,並與	2c-II-3		跨動作。	1. 抬腿之舞			
第九週	最行	2	團隊成員	表現主		3. 學會側抬	(1)單腳傳紙圈			
	八、跳高小 子		合作,促進 身心健康。	動參		跨跳動作要	(2)抬腿跳			
	•		7 - 1~1	與、樂於		領。	2. 越抬越高:原地抬跨過不同高度的橡皮筋。			
				嘗試的		4. 會順暢的	(三)討論時間			
				學習態		完成側抬跨 跳動作。	1. 怎樣做才能跨過不同高度的橡皮筋?			
				度。		e) 03/J 11	2. 跨過不同的高度和膝蓋提高的弧度有什麼			
				3c-II-2						

		健體-E-A1 具備 是野 身健康生	透體動運能現的活 1a了 進場活探潛表確體。 1I-2 促康	Da-II-1 良好的 衛生習	1. 能理 類 質 對 生 重	關係? 3. 說說看並和他人分享,活動後有什麼感覺? (四)總結活動 【活動 2】跳跨障礙 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 連續踢抬 2. 側跳跨過障礙物 壹、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動 3】健康成長 GOGOGO	觀 口 行 態 愛評 評 極 極 評 華 量 極 極 評	<ul><li>◎性別平等</li><li>教育</li><li>性 E2 覺知</li></ul>	
壹、健康 世界 二.大	1	活慣身發識質動的的,心展個,與潛以健,人發保能留以健,人發保能。進認,運	逆生 方 22注康所的感重促 活 法 II意問帶威與性深 的 。 I-健題來脅嚴。	闹 慣 Fb自康檢法康的原工 。 II 我狀視與行維則日	要性。	(一)教師播放電子書情境圖,請學童觀察主角對話,並討論以下問題。 1. 阿倫為什麼那麼喜歡打籃球呢? 2. 說一說,自己平常都做哪些運動? 3. 自己的運動時間和運動量足夠嗎? (二)教師說明:每天至少要運動 30 分鐘,一星期最少要運動 150 分鐘,才能達到足夠的運動量。 (三)運動習慣的養成 1. 教師提問 (1)為什麼要運動? (2)要怎麼養成運動的習慣呢? (3)什麼是 SH150? 2. 教師歸納:運動能幫助生長發育,要規律運動。 (四)討論麥麥的運動計畫		任身身響◎生人心已體心。生E的理息象影 教理體向 教理體向	

							(五)師生共同歸納:為了讓身體健康成長,要			
							養成運動的好習慣。			
							(六)教師播放電子書情境圖,請學童觀察並討			
							論。			
							1. 教師提問			
							(1)阿倫進教室時,發生了什麼事?			
							(2)為什麼運動完進教室會有異味?			
							(3)打完球,身體會出現哪些狀況?該怎麼處			
							理呢?			
							2. 教師歸納:流汗後應加強身體清潔,流汗後			
							立即擦乾或洗澡,並換上乾淨衣物。			
							(七)教師指導學童自我檢視			
							1. 運動後身體容易流汗,你流汗時會發出難聞			
							的氣味嗎?			
							2. 流汗後,你會怎麼做?			
			健體-E-C2 具備同理	1c-II-1	Ga-II-1 跑、跳與	1. 學會側抬	貳、運動我最行	觀察評量 口頭評量	無	
			他人感	認識身	行進間	跨跳動作要	單元八、跳高小子	行為檢核		
			受,在體育 活動和健	體活動	投擲的	領。	【活動 2】跳跨障礙	態度評量		
			店 動和健 康生活中	的動作	遊戲。	2. 會順暢完	3. 連續側跨障礙物			
	貳、運動我		樂於與人	技能。		成側抬跨跳	(1)場地布置			
<b>给 1 개</b>	最行	2	互動、公平 競爭,並與	1d-II-1		動作。	(2)遊戲方式			
第十週	八、跳高小	Δ	團隊成員 人体,但准	認識動		3. 會有節奏	(3)同學互相觀摩、持續練習,來修正自己的			
	子		合作,促進 身心健康。	作技能		的做出跳高	起跳動作。			
				概念與		助跑的動	(三)總結活動			
				動作練		作。	【活動 3】剪式跳高			
				習的策		4. 知道剪式	(一)熱身活動			
				略。		跳高的助跑	(二)發展活動			

I I
O 11 -1 -5 Hz
◎性別平等
教育
性 E2 覺知
身體意象對
身心的影
響。
◎生命教育
生 E2 理解
人的身體與 心理面向。
0.22 14/14

					原則。					
			健體-E-A1	1c-II-1	Bd-II-1	1. 能完成剪	貳、運動我最行	觀察評量	無	
			具備良好	認識身	武術基 本動	式跳高。	單元八、跳高小子	口頭評量 行為檢核		
			身體活動	體活動	作。	2. 能和他人	【活動 3】剪式跳高	態度評量		
			與健康生	的動作	Ga-II-1 跑、跳與	合作完成個	5. 起跳、空中動作練習			
			活的習	技能。	行進間	人紀錄。	(1)箱上跳躍			
			慣,以促進	1d-II-1	投擲的 遊戲。	3. 了解拳、	(2)踩跳板跳躍			
			身心健全	認識動		掌手勢的動	(3)教師從旁觀看,並給予指導。			
			發展,並認	作技能		作及應用。	(4)我做到了:請學童依照學習情形,完成課			
			識個人特	概念與		4. 學會創意	本評量。			
			質,發展運	動作練		武術動作。	6. 越跳越高			
	貳、運動我		動與保健	習的策		5. 能專注欣	(三)總結活動			
	最行		的潛能。	略。		賞並主動學 習他人優良	1. 教師給予表現較好的學童鼓勵,並請他們示			
第十一週	八、跳高小	2	健體-E-C2	2c-II-3		動作表現。	範。			
	子		具備同理 他人感	表現主			2. 鼓勵學童利用課間多練習,提升剪式跳高技			
	九、武術高 手		受,在體育	動參			巧。			
	,		活動和健 康生活中	與、樂於			(四)請學童完成活力存摺			
			樂於與人	嘗試的			單元九、武術高手			
			互動、公平 競爭,並與	學習態			【活動 1】創意變變變			
			團隊成員	度。			(一)拳掌動作:豎掌、陰拳、立拳、立掌			
			合作,促進 身心健康。	3c-II-1			(二)補充復習各種拳法:陽拳、陽掌、陰掌			
				表現聯			(三)請學童分組,變化創意的武術動作。			
				合性動			(四)學童分組,設計不同的動作,再依序連續			
				作技			表演出每個人的動作,展演時選出最有創意的			
				能。			組別。			
							(五)我做到了:請學童完成課本評量。			
第十二週	壹、健康新	1	健體-E-B2	1b-II-2	Eb-II-1 健康安	1. 能了解什	壹、健康新世界	觀察評量 口頭評量	◎家庭教育	

	世界		具備應用	辨別生	全消費	麼是必要、	單元三、消費停看聽	行為檢核	家 E10 了解
	三. 消費停		體育與健	活情境	的訊息 與方	需要和想	【活動1】認識正確的消費	態度評量	影響家庭消 費的傳播媒
	看聽		康相關科	中適用	法。	要。	(一)教師播放電子書情境,請學童觀察對話。		體等各種因
			技及資訊	的健康		2. 能知道正	(二)教師說明:消費前應清楚判斷物品是必		素。
			的基本素	技能和		確的消費觀	要、需要或想要後,再進行消費行為。		
			養,並理解	生活技		念。	(三)討論時間		
			各類媒體	能。		3. 能藉由日	1. 請學童說說看,在生活中有哪些物品是自己		
			刊載、報導	4a-II-2		常的購物行 為,分辨必	必要、需要及想要的物品,並說明原因。		
			有關體育	展現促 進健康		要、需要和	2. 請學童分享課本情境討論結果。		
			與健康內	的行		想要的概 念。	(1)如果你是小吉,會請媽媽幫自己買可樂		
			容的意義	為。			嗎?為什麼?		
			與影響。				(2)生活中必要、需要和想要的消費是否能清		
			健體-E-C1				楚分辨?		
			具備生活 中有關運				(四)教師可利用不同日常生活用品舉例,讓學		
			動與健康 的道德知				童更了解三種消費行為的型態。		
			的 題與 是非				(五)教師說明課文紀錄表的填寫注意事項,請		
			判斷能 力,理解並				學童回家和家人一起採購生活物品。		
			刀,理 開 遵守相關				(六)正確的消費觀		
			的道德規 範,培養公				1. 教師說明課本中的正確消費觀念		
			<b>軋</b> ,培食公 民意識,關				(七)補充活動		
			懷社會。 健體-E-A1	1 11 1	Bd-II-1	1 45 10 45 -		觀察評量	無
			具備良好	1c-II-1	武術基	1. 能說出正	貳、運動我最行	<b>机杂</b> 计里 口頭評量	<del>                                      </del>
	貳、運動我		身體活動 與健康生	認識身	本動 作。	確的武術動	單元九、武術高手	行為檢核 態度評量	
第十二週	最行	2	活的習	體活動	TF Y	作名稱。	【活動 2】武術操	芯及矸里	
	九、武術高 手		慣,以促進 身心健全	的動作		2. 能完成正	(一)熱身運動		
	丁		牙心健全 發展,並認	技能。		確完成武術	(二)發展活動		
			識個人特	2d-II-1		的連續動	1. 第一式弓馬站樁		

			質,發展運	描述參		作。	(1)馬步站樁			
			動與保健 的潛能。	與身體		3. 能在活動	(2)弓步站樁			
			101/11 NC	活動的		中表現認真 參與的態	(3)弓馬站樁連續動作練習			
				感覺。		度。	(4)注意事項			
				3c-II-1			2. 第二式立拳劈掌			
				表現聯 合性動			(1)馬步立拳			
				作技			(2)弓步劈掌			
				能。			(3)立拳劈掌連續動作練習			
							(三)分組演練預備式、第一式到第二式的連續			
							動作。			
							(四)注意事項:分組練習時可以邊喊口令邊做 動作,以求整齊度。			
			健體-E-B2	1a-II-2	Eb-II-1	1. 能了解消	壹、健康新世界	觀察評量	◎家庭教育	
			具備應用	了解促	健康安 全消費	費時應兼顧	單元三、消費停看聽	口頭評量 行為檢核	家 E10 了解	
			體育與健	進健康	的訊息	「安全、健	【活動 2】健康購物停看聽	態度評量	影響家庭消 費的傳播媒	
			康相關科	生活的	與方 法。	康、營養、	(一)教師準備各種材質的水杯,指導學童閱讀		體等各種因	
			技及資訊	方法。		衛生」的原	課文內容後,請學童分組討論。		素。	
			的基本素	2a-II-2		則。	1. 各種材質的杯子是如何被製造的?			
	壹、健康新		養,並理解	注意健 康問題		2. 能辨別不	2. 使用哪一種水杯對身體較健康?			
第十三週	世界	1	各類媒體	所帶來		同材質的水 杯及其使用	3. 每一種杯子適合使用的時機。			
	三.消費停 看聽		刊載、報導	的威脅 感與嚴		方式對健康	4. 教師說明不同材質水杯特性			
	78 363		有關體育	重性。		的影響。	5. 教師引導學童討論不同情境中適用的水杯			
			與健康內				材質及原因。			
			容的意義				(二)教師歸納:應針對不同的使用情況選購不			
			與影響。				同材質的杯子,才能兼顧安全、健康的原則。			
			健體-E-C1 具備生活 中有關運							

			私的供店							
			動與健康 的道德知							
			識與是非							
			判斷能							
			力,理解並							
			遵守相關 的道德規							
			範,培養公							
			民意識,關							
			懷社會。 健體-E-A1	1d-II-2	Bd-I I-1	1 从韦认姆	sh 150 day sh 日 /-	觀察評量	無	
			具備良好		武術基	1. 能專注學	貳、運動我最行	口頭評量	<del>7111</del>	
			身體活動	描述自	本動	習並說明正	單元九、武術高手	行為檢核		
			與健康生 活的習	己或他	作。	確的武術動	【活動 3】玩遊戲練武術	態度評量		
			慣,以促進	人動作		作及要領。	(一)教師提問:學習武術操後,接受魔鏡考			
			身心健全 發展,並認	技能的		2. 能應用身	驗,你是否能正確且順暢通過挑戰呢?			
			識個人特	正確		體方面的協	(二)教師說明遊戲規則			
			質,發展運	性。		調能力,順	(三)過程中,教師或觀賞的同學都可指出比賽			
			動與保健 的潛能。	2c-II-3		暢的完成武	者有哪些不正確的動作。			
	貳、運動我			表現主		術連續動	(四)說說看,進行魔鏡考驗時,要如何才能順			
<b>放 1 一 泗</b>	最行	0		動參		作。	利過關?(五)引導學童能用愉快的心情認真			
第十三週	九、武術高	2		與、樂於		3. 能規律運	參與並完成考驗活動。			
	手			嘗試的		動並分享運	(六)引導學童可請教他人或多利用課餘時間			
				學習態		動心得。	練習。			
				度。		4. 能明瞭自	【活動 4】我是武術高手			
				2d-II-1		己及他人動	(一)教師提問:學習武術後,你也會想出不一			
				描述參		作的正確性	樣的方式來表演武術嗎?			
				與身體		與否。	(二)發展活動			
				活動的		5. 能專注學	1. 分組討論			
				感覺。		習並主動嘗 試克服困難	2. 學童提供音樂曲目給教師			
				2d-II-2		完成武術動	3. 各組抽籤決定上臺表演的順序。			

				表現觀		作。	(三)分組競賽			
				賞者的			(四)教師請學童依照自己學習的情形,完成課			
				角色和			本評量。			
				責任。			(五)飛越峽谷遊戲			
				3c-II-1			1. 教師說明遊戲規則			
				表現聯			2. 學童完成飛越峽谷遊戲。			
				合性動			(六)教師指導學童完成活力存摺			
				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-1						
				培養規 律運動						
				的習慣						
				並分享						
				身體活 動的益						
		<u> </u>		處。						
	壹、健康新		健體-E-B2	1a-II-2	Eb-II-1	1. 能了解消	壹、健康新世界	觀察評量	◎家庭教育	
第十四週	世界	1	具備應用	了解促	健康安 全消費	費時應兼顧	單元三、消費停看聽	口頭評量 行為檢核	家 E10 了解	
	三.消費停 看聽		體育與健	進健康	的訊息與方	「安全、健	【活動 2】健康購物停看聽	態度評量	影響家庭消費的傳播媒	

			康相關科	生活的	法。	康、營養、	(三)教師請學童分享曾經到便利商店購買哪		體等各種因	
			技及資訊	方法。		衛生」的原	些加熱食品,並說明購買加熱食品時有哪些需		素。	
			0基本素	2a-II-2		則。	要注意的地方。			
			· 一个	注意健		2. 能辨別購	(四)教師繼續播放電子書,說明加熱食品的好			
				康問題 所帶來						
			各類媒體	的威脅		買加熱食品	處與壞處。			
			刊載、報導	感與嚴		時需考量的	(五)教師補充說明			
			有關體育	重性。		項目。	(六)營養衛生不漏接			
			與健康內			3. 能認識加熱食品的	1. 教師指導學童分組討論:如果購買一份排骨			
			容的意義			優、缺點。	便當,針對營養、健康和衛生三方面要注意哪			
			與影響。				些地方?			
			健體-E-C1				2. 請學童再思考是否還有自己會特別注意和			
			具備生活 中有關運				檢視的項目。			
			動與健康				(七)師生共同歸納:購物時,方便性的消費行			
			的道德知 識與是非				為也要注意營養和安全,在日常生活中做到健康安全的消費行為。			
			判斷能				A A T W W X W W			
			力,理解並 遵守相關							
			的道德規							
			範,培養公							
			民意識,關 懷社會。							
			健體-E-A1	1c-II-1	Ab-II-1	1. 透過體能	貳、運動我最行	觀察評量	無	
			具備良好	認識身	體適能	活動,增進	單元十、羽球同樂	口頭評量 行為檢核		
	貳、運動我		身體活動	體活動	活動。	各項體適	【活動1】體適能訓練	態度評量		
	最行		與健康生	的動作	Ha-II-1	能,並和同	(一)引起動機			
第十四週	<sub>取1</sub>     十、羽球同	2	活的習	技能。	網/牆 性球類	學合作進行	1. 教師詢問學童,是否有與家人一同打羽球的			
	樂		慣,以促進	2c-II-1	運動相	練習。	經驗。			
			身心健全	遵守上	關的拋 接球、持	2. 學會正確	2. 觀賞正式羽球比賽影片,簡略了解羽球的活			
			發展,並認	課規範	拍控	的握拍及持	動方式。			
	l		l	l		l		l	1	

3. 自我挑戰: 2 人一組,輪流操作各種向上	識質動的健具他受活康樂互競團合身 相以與潛體備人,動生於動爭隊作心 人發展能。下一可體健中人公並員促康 是一一時間感在和活與、,成,健 與別一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	球及球球間及人球攻念擊掛傳時空與人關防。	球 3. 活正方擊能 4.動和進方透動 確 法 球。能規同行式過,的及動 遵則學練。羽學 握 向 作 守,合習球會 拍 上 技 活並作。	3.介紹室內與室外羽球器材的差異。 (二)體適能活動:繩梯訓練 (三)將學童分成數組進行繩梯接力比賽。 (四)分組討論:還可以做哪些動作來增加敏捷 性? 【活動 2】握拍及持球 (一)準備活動 1.绕羽球場地慢跑。 2.教師指導學童確實做好伸展操。 (二)發展活動 1.握拍方式 (1)正手握拍 (2)反手握拍 2.持球方式 (1)執球羽毛法 (2)執球腰法 【活動 3】拍拍精準 (一)準備活動 1.教師帶領操作關節熱身。 2.慢跑熱身。 3.體適能活動:繩梯訓練。 (二)發展活動 1.正手、反手向上擊球	
				1. 正手、反手向上擊球 2. 正反手交替向上擊球 3. 自我挑戰: 2 人一組,輪流操作各種向上	

							4. 教師觀察學童操作情形,給予表現佳者鼓勵			
							及表揚。			
							(三)綜合活動			
							1. 接龍擊球			
					Di. 11 1		2. 討論時間:檢討及修正	物安坛目		
			健體-E-B2	1b-II-2	Eb-II-1 健康安	1. 能知道日	壹、健康新世界	觀察評量 口頭評量	◎家庭教育	
			具備應用	辨別生	全消費	常生活中的	單元三、消費停看聽	行為檢核	家 E10 了解 影響家庭消	
			體育與健	活情境	的訊息	消費陷阱。	【活動 3】撥開消費陷阱的面紗	態度評量	費的傳播媒	
			康相關科	中適用	與方 法。	2. 能連結生	(一)教師先播放消費陷阱相關影片,詢問學童		體等各種因	
			技及資訊	的健康		活中安全消	是否有收過類似的廣告單,並請學童分享在廣		素。	
			的基本素	技能和		費與消費訊	告單中發現了什麼?			
			養,並理解	生活技		息之間的關	1. 請學童觀察標語,將折扣最多的部分貼在課			
			各類媒體	能。		係。	本。			
			刊載、報導	4a-11-1		3. 能於生活	2. 請學童分組進行討論,為什麼認為這樣的折			
	壹、健康新		有關體育	能於日		中落實安全 消費的行	扣最多?			
第十五週	世界	1	與健康內	常生活		為。	3. 請各組上臺分享討論的結果。			
N 1 112	三. 消費停	1	容的意義	中,運用			(二)教師繼續播放電子書,引導學童觀察生活			
	看聽		與影響。	健康資			中有哪些廣告暗藏消費陷阱。			
			健體-E-C1	訊產品			1. 消費陷阱範例			
			具備生活 中有關運	與服			2. 請學童分組蒐集其他消費陷阱的案例。			
			動與健康	務。			(三)教師引導學童觀察課本情境中破解消費			
			的道德知 識與是非	4a-11-2			   陷阱的方法。			
			判斷能	展現促 進健康			  (四)教師說明:為了避免掉入消費陷阱,購物			
			力,理解並 遵守相關	的行			時應注意安全消費的方法,一起來看看該注意			
			的道德規	為。			哪些地方。			
			範,培養公				(五)補充活動			
			民意識,關 懷社會。							

第十五週	貳 最 十樂 載 行 和 球 同	2	健具身與活慣身發識質動的健具他受活康樂互競團合身體備體健的,心展個,與潛體備人,動生於動爭隊作心臣。民活康習以健,人發保能上同感在和活與、,成,健一好動生。促全並特展健。一理體健中人公並員促康了	3d-II-2 選 戲 作 爭 略 4d培律的並身動處-II-2 遊 合 競 II-1規動慣享活益	Ha州性運關接拍球及球球間及人球攻念—I/球動的球控擊拍,之之人人關防。—I-指類相拋持 球擊接時間與與係概	1. 確的可高2.確拍擊作比能發動以、能的、球,賽學高作將打學正反的應中會遠,球遠會手手動用。	武、運動我最行 單元十、羽球同樂 【活動 4】正手發高遠球 (一)準備活動 1. 教師帶領操作柔軟操+慢跑熱身。 2. 體適能活動:左右折返跑及前後折返跑。 3. 複習向上擊球。 (二)發展活動 1. 教師講解正手發高遠球的要點。 2. 揮空拍練習 4. 得分高手 5. 你拋我擊 (1)低手正拍擊球 (2)高手正拍擊球 (3)反手擊球 (4)綜合活動	觀口行態解頭為度	無	
第十六週	壹、健康新 世界 三.消費停 看聽	1	健體-E-B2 具備應用 體有關鍵 康相關資 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	1b-II-2 辨別生 活情境 中適 開 的健康 技能和	Eb-II-1 健全消訊方 與法。	◆能於生活 中全養養 等 養費 。 。 。	壹、健康新世界 單元三、消費停看聽 【活動 3】撥開消費陷阱的面紗 (六)安全消費大行動 1.請學童檢視注意事項,並鼓勵學童邀請家人 共同參與。	觀察 評量量 核 選	◎家庭教育 家 E10 了解 影響家庭 費的傳 體等各種因 素。	

			養,並理解	生活技			2. 請學童在評量處寫下目前家中還未做到,但			
			各類媒體	能。			大家可以一起努力達成的安全消費行為。並請			
			刊載、報導	4a-II-2			家中成員簽下名字。			
			有關體育	展現促 進健康			(七)教師指導學童完成活力存摺:消費小達人			
			與健康內	的行			認證書			
			容的意義	為。			1. 第一關:聰明消費小達人			
			與影響。				2. 第二關:衛生消費小達人			
			健體-E-C1				3. 第三關:防詐消費小達人			
			具中動的識判斷生活運康知非				(八)師生共同歸納:要在日常生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為,並提升 辨別消費陷阱的能力。			
			力 遵的範 民懷納 明祖德培識會解關規養,。							
			健體-E-A1	2c-II-1	Bd-II-2	1. 能學會正	貳、運動我最行	觀察評量	無	
			具備良好	遵守上	技擊基	確正手拍、	單元十、羽球同樂	口頭評量 行為檢核		
			身體活動	課規範	本動	反手拍擊球	【活動 4】正手發高遠球	態度評量		
	貳、運動我		與健康生	和運動	作。	動作,並應	6. 你來我往			
	最行		活的習	比賽規	Ha-II-1 網/牆	用於比賽	(1)教師講解活動規則			
第十六週	十、羽球同	2	惯,以促進	則。	相 性球類	中。	(2)分組競賽			
	樂		身心健全	2c-II-3	運動相 關的拋	2. 能遵守柔 道運動的禮	(三)綜合活動			
	十一、功夫 小將領		發展,並認	表現主	爾的视 接球、持	節起源及學	1. 檢討及修正			
			識個人特	動參	拍控 球、擊球	習尊重運動 場地及選	2. 討論完後再進行一次比賽。			
			質,發展運	與、樂於	及拍擊	- 場地及選手。 - 手。	(四)歸納總結			
			動與保健	嘗試的	球、傳接					

			的潛能。	學習態	球之時		單元十一、功夫小將領			
			健體-E-C2		間、空間					
			具備同理	度。	及人與		【活動 1】認識柔道運動			
			他人感	3c-II-2	人、人與 球關係		(一)熱身活動			
			受,在體育 活動和健	透過身	攻防概		(二)引起動機:引導學童認識柔道運動。			
			康生活中	體活	念。		(三)發展活動			
			樂於與人	動,探索			1. 認識柔道運動			
			互動、公平 競爭,並與	運動潛			2. 認識柔道禮節			
			團隊成員	能與表						
			合作,促進 身心健康。	現正確						
			为心促派	的身體						
				活動。						
				3d-II-2						
				運用遊						
				戲的合						
				作和競						
				争策						
				略。						
				4d-II-1						
				培養規						
				律運動						
				的習慣 並分享						
				身體活						
				動的益						
			健體-E-A1	處。 1a-II-1	Fa-II-1	1. 能透過與	壹、健康新世界	觀察評量	◎生涯規劃	
	壹、健康新		具備良好	認識身	自我價	同學合作,	量、健康制匠介   單元四、知己知彼	口頭評量	教育	
第十七週	世界	1	身體活動 與健康生		值提升 的原			行為檢核 態度評量	教	
	四.知己知		與健康生   活的習	心健康	則。	發揮自己的	【活動 1】認識自己大進擊	心及町里	准 L4 祕藏 自己的特質	
	彼		慣,以促進	基本概	*	才能。	(一)教師播放電子書情境圖,請學童觀察並討		與興趣。	

			身發 職質 數 數 齊 數 齊 數 齊 數 齊 數 齊 數 齊 數 齊 數 齊 能	念 義 1a-II-2 剪。 1a-IE生方 建生方		2. 己質 3.學發藏的 5. 學發藏的 5. 學發 6. 過述已質 6. 自特 同,潛。	論。 1. 才藝發表會當中,阿倫和同學們要表演哪些才藝呢? 2. 同學們邀請阿倫做哪些事?為什麼? 3. 透過和同學的合作,阿倫發現了什麼事? (二)師生共同歸納			
							1. 討論時間 (1)如果舉辦才藝發表會,你可以展現什麼才 能? (2)如果跟同學合作,你們會做哪些事情?			
							(三)這就是我 1. 教師播放電子書並說明:每個人都有不一樣 的特質。			
							2. 請學童思考自己符合哪些特質,並在課本上 圈選。 3. 分享時間			
							(四)教師歸納:每個人都有自己的優、缺點與專長,也有不同的與趣與想法,我們要學習尊重每個人的外表與特質,並肯定自己的長處。 (五)同學眼中的我			
第十七週	貳、運動我 最行 十一、功夫	2	健體-E-C1 具備開課 中有與道德 財政 動的 調 數 的 職 數 的 職 數 的 數 數 的 數 的 數 的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1c-II-2 認識身 體活動 的傷害	Bd-II-2 技擊基 本動 作。	與龍蝦運動 的練習,並 樂於嘗試。	貳、運動我最行 單元十一、功夫小將領 【活動 1】認識柔道運動 3. 龍蝦運動練習	觀察評量 口為檢督 手	無	
	小將領		判斷能 力,理解並 遵守相關 的道德規	和防護 概念。 1d-II-2	Cb-II-4 社區運 動活動 空間與	2. 透過動作探索,表現出正確的防	<ul><li>4. 反龍蝦運動練習</li><li>(四)鼓勵學童認真學習</li><li>1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間,找有墊子的</li></ul>			

			範,培養公	描述自	場域。	護動作。	地方練習。			
			民意識,關 懷社會。	己或他		3. 熟悉自然	2. 課後指導學童洗手、擦汗,並喝水補充水			
			<b>松</b> 一百	人動作		體立姿,做	分。			
				技能的		好攻守有利	【活動 2】步步為營			
				正確		的基本姿	(一)熱身活動			
				性。		勢。	(二)發展活動			
				2c-II-1		4. 做出移動	1. 學習站姿自然體式摔技			
				遵守上		步法,讓重	(2)教師提醒學童應注意事項			
				課規範		心保持穩	2. 學習基本步法			
				和運動		定。	(三)教師指導學童2人一組練習自然體站姿			
				比賽規		5. 認識安全	及基本步法。			
				則。		的運動學習 場域。	(四)鼓勵學童認真學習			
				2c-II-3		- 77 - 27	(五)安全的學習場域			
				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						
				形與衣 現正確						
				的身體						
第十八週	壹、健康新	1	健體-E-A1 具備良好	活動。 1a-II-1	Fa-II-1	1. 能藉由自	壹、健康新世界	觀察評量 口頭評量	◎生涯規劃	

	世界		身體活動	認識身	自我價	我觀察與同	單元四、知己知彼	行為檢核	教育	
	四.知己知		與健康生 活的習	心健康	值提升	學的彼此觀	【活動 1】認識自己大進擊	態度評量	涯 E4 認識	
	彼		慣,以促進	基本概	的原	察肯定自	(六)原來這就是我		自己的特質 與興趣。	
			身心健全 發展,並認	念與意	則。	己。	1. 請學童將自己的頭像畫在空格裡,並將自己		3.7.2	
			識個人特	義。	Fa-II-2	2. 能透過與	的外表、特質等敘述文字填入海報。請學童發			
			質,發展運 動與保健	1a-II-2	與家人 及朋友	家人互動,	表他人的特質並寫在便利貼,交給該位學童。			
			的潛能。	了解促	良好溝	了解家人眼	2. 鼓勵學童上臺分享「特別的自己」。			
				進健康	通與相 處的技	中的自己。	3. 討論並發表			
				生活的	巧。	3. 能發覺家	5. 師生共同歸納:每個人都有自己獨特之處,			
				方法。		人的陪伴與 支持的重要	我們要發掘自己的優勢,讓自己的專長得到發			
				3b-II-2		性。	揮的機會。			
				能於引 導下,表			(七)家人眼中的我			
				現基本			1. 教師播放電子書情境圖,請學童觀察並發			
				的人際 溝通互			表。			
				動技			2. 請學童說一說,自己是不是也有同學們不知			
				能。			道的一面?3.說一說,你平常會用什麼方式與			
							家人互動呢?			
							4. 師生共同歸納:平時與家人之間要互相照			
							顧,展現自己的特質,營造溫馨幸福的家庭生			
							活。			
							(八)家人的回饋			
							1. 教師播放電子書情境,請學童觀察後進行討			
							論並發表。			
							2. 小記者大行動			
							3. 師生共同歸納:我們要學習與家人互動的好 方法,更用心經營與家人之間的感情。			
第十八週	貳、運動我	2	健體-E-A2	1b-II-2	Bd-II-2	1. 學習欣賞	貳、運動我最行	觀察評量 口頭評量	◎海洋教育	

最行	具備探索	辨別生	技擊基	柔道比賽,	單元十一、功夫小將領	行為檢核	海 E1 喜歡	
				.,, -		態度評量	, – ,	
十一、功夫	身體活動	活情境	本動	善盡觀賞者	【活動 3】臺灣柔道選手		親水活動,	
小將領	與健康生	中適用	作。	角色責任。	• 認識柔道女王連珍羚		重視水域安	
十二、水中   蛟龍	活問題的	的健康	Cc-II-1	2. 嘗試欣賞	(一)教師介紹連珍羚,引導學童學習「相信自		全。	
SC NE	思考能	技能和	水域休	多元技擊性	己才是真勇氣」,懂得尊重,才是賽場上的贏		海 E2 學會	
	力,並透過	生活技	閒運動	運動,學習	家。		游泳技巧,	
	體驗與實	能。	基本技	選手對運動	• 認識柔道英雄楊勇緯		熟悉自救知	
	踐,處理日	2c-II-3	能。	的堅持與尊	(二)教師介紹楊勇緯,引導學童要永遠向更好		能。	
	常生活中	表現主	Gb-II-1 戶外戲	重。	的自己挑戰,學習楊勇緯的自律,才能是賽場		海 E3 具備 從事多元水	
	運動與健	動參	ア ル安全	3. 選擇安全	上的赢家。		<b>域休閒活動</b>	
	康的問題。	與、樂於	知識、離	並合適的戶	(三)教師歸納:兩位選手帶給我們的啟示,不		的知識與技	
	健體-E-C1	嘗試的	地蹬牆 漂浮。	外戲水活	只是在競技場上的榮耀,更要學習他們對人生		能。	
	具備生活 中有關運	學習態		動。	態度的堅持與執著。			
	動與健康	度。		4. 辨別戲水	(五)教師指導學童完成活力存摺。			
	的道德知 識與是非	2d-II-2		時的危險情 境,並學會	單元十二、水中蛟龍			
	判斷能	表現觀		游泳的安全	【活動1】戲水安全			
	力,理解並 遵守相關	賞者的		技能。	(一)引起動機:是否有從事水域活動的經驗?			
	的道德規	角色和			從事水域活動的態度與觀念為何?			
	範,培養公 民意識,關	責任。			(二)發展活動			
	懷社會。	2d-II-3			1. 带領學童了解常見的戶外戲水的種類			
		參與並			2. 觀賞水域安全影片,讓學童藉由影片思考各			
		欣賞多			項水域的種類與安全性,並進行討論。			
		元性身			(1)你知道哪些水域是安全的嗎?			
		體活			(2)你要如何進行判斷?判斷的依據是什麼?			
		動。			(3)鼓勵學童學習並規畫選擇安全的戲水場			
		3c-II-1 表現聯			域。			

				合性動			3. 介紹安心玩水 6 招			
				作技 能。			(三)綜合活動:教師歸納與說明,重視水域安全,不去危險水域玩水,以免悲劇發生。			
			健體-E-A1	1a-II-2	Fa-II-1	1. 能分享與	壹、健康新世界	觀察評量	◎生涯規劃	
			具備良好 身體活動	了解促	自我價	家人溝通及	單元四、知己知彼	口頭評量 行為檢核	教育	
			與健康生	進健康	值提升	相處的經	【活動 2】不斷進步的我	態度評量	涯 E4 認識	
			活的習 慣,以促進	生活的	的原	驗。	(一)教師播放電子書情境圖,請學童觀察並討		自己的特質 與興趣。	
			身心健全	方法。	則。	則。 2. 能學習與 論。				
			發展,並認 識個人特	3b-II-1	Fa-II-2	家人良好溝	1. 阿倫跟家人在討論什麼事情?			
			質,發展運	透過模	與家人 及朋友	通與相處的	2. 家人的回應會讓阿倫有什麼想法?			
			動與保健 的潛能。	仿學	良好溝	技巧。	3. 如果你是阿倫,會怎麼跟家人溝通互動?			
				習,表現	通與相 處的技	3. 能透過經	(二)師生共同歸納:如果我是阿倫要怎麼跟家			
	壹、健康新 世界			基本的	巧。	驗與分享, 發覺自己的	人溝通?			
				自我調		進步與提	(三)討論時間			
				適技		升。	1. 你平常會和家人討論什麼事?			
第十九週	四.知己知	1	1	能。			2. 和家人的意見不同時,你會怎麼做?			
	彼			3b-II-3 運用基			3. 師生共同歸納:要學習與人溝通的技巧,接			
				理用基 本的生			納彼此的想法,避免因溝通不良而產生誤會。			
				活技			(四)成為更好的自己			
				能,因應 不同的			1. 請學童討論: 阿倫學習到哪些提升自己的好			
				生活情			方法?			
				境。			2. 討論時間			
							(1)你覺得自己在哪些方面有進步了?			
							(2)還可以再怎麼努力才能讓自己更進步?			
							(3)你願意讓自己成為一個更好的人嗎?要怎			
							麼做呢?			
							3. 教師歸納:透過認識自我,發覺自己的特質,將特質變成優點,提升自我價值。			

			健體-E-A2	1d-II-1	Gb-II-1	1. 練習在水	貳、運動我最行	觀察評量	◎海洋教育
			具備探索	認識動	户外戲	中做出漂浮	單元十二、水中蛟龍	口頭評量	海 E1 喜歡
			身體活動 與健康生	作技能	水安全	的動作。	【活動 2】漂浮真好玩	行為檢核 態度評量	親水活動,
			活問題的	概念與	知識、離	2. 學會做出	(一)準備活動		重視水域安
			思考能 力,並透過	動作練	地蹬牆	漂浮後站起	1. 集合學童,說明並清點人數,觀察及詢問學		全。
			體驗與實	習的策	漂浮。	,	童是否有身體不舒服的情況,教師講解授課內		<del>-                                    </del>
			踐,處理日 常生活中	略。	Gb-II-2	3. 學會各種	容與進度。		游泳技巧,
			運動與健	2d-II-3	打水前	水中漂浮及	2. 請學童更換游泳裝備。		熟悉自救知
			康的問題。	參與並	進、簡易 性游泳	水中站立的 動作。	3. 暖身運動		能。
	貳、運動我			欣賞多 元性身	遊戲。		0. 吸刃 注到   4. 稍微淋浴後分組入水池。		ル 海 E3 具備
第十九週	最行	2		體活			4. 稍佩淋冶俊分組八水池。   (二)發展活動		從事多元水
3, 1, 70-2	十二、水中			動。			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		域休閒活動 的知識與技
	蛟龍						1. 扶牆漂浮		能。
							2. 漂浮前進		
							3. 持物漂浮		
							4. 蹬牆漂浮		
							(三)綜合活動:漂浮高手		
							1.2人一組互相比試,看誰蹬牆漂浮的距離最		
							遠?		
							2. 全班分成數組,以成員距離總合為依據,多		
							者為優勝。		
			ム+ 四+ □ 1 1		D 77 4	4 11 4 12 12	(四)教師回饋及總結	<b>舶</b> 宏 证 旦	0.1.77.17.11
			健體-E-A1 具備良好	1a-II-2		•	壹、健康新世界	觀察評量 口頭評量	◎生涯規劃
	壹、健康新		身體活動	了解促	自我價	驗與分享,	單元四、知己知彼	行為檢核	教育
第二十週	世界	1	與健康生 活的習	進健康	值提升	發覺自己的	【活動 2】不斷進步的我	態度評量	涯 E4 認識 自己的特質
71. 1.2	四.知己知	_	慣,以促進	生活的	的原	進步與提	(五)請學童討論:阿倫發現自己哪些能力比以		與興趣。
	彼		身心健全 發展,並認	方法。	則。	升。	前更強了?		
			識個人特	3b-II-3	Fa-II-2	2. 能了解自	1. 勇於接受挑戰		

		質,發展運 動與保健 的潛能。	運用基 本 活技 能 不同的	與及良通處巧人友溝相技	己的特質, 並持續發 展。 3. 能記錄自 已成長的經	2. 願意承擔責任 3. 會分配時間 4. 會做決定 (六)教師結語:我們要透過認識自己,發掘並展現優點,不斷精進,當一個行動家,成為自			
			生 境 - 4a-II-2 展 建 的 為 為		驗 長 4.人朋與 就 實 家與伴 。 家與伴	己最好的主人。 (七)教師指導學童完成活力存摺。 (八)教師結語:透過同學與家人的陪伴及支持,可以更了解自己的特質,並獲得發揮自己特質的機會。學習與人溝通互動的良好技巧,增進與家人的情感及與同儕的關係,努力發揮自我專長,成為更好的自己。			
第二十週最行十二、於	2	健具身與活思力體踐常運康體備體健問考,驗,生動的E-K探活康題能並與處活與問題。 医動生的 透實理中健題	3c-II-1 聯動 I-影動的,高能動與。	Gb-II-2 打進、簡 終 於 戲 。	◆學進 動 動 作	武、運動我最行 單元十二、水中蛟龍 【活動 3】打水真有趣 (一)準備活動 1.集合學童,說明並清點人數,觀察及詢問學 童是否有身體不舒服的情況,教師講解授課內 容與進度。 2.請學童更換游泳裝備。 3.暖身運動 4.稍微淋浴後分組入水池。 (二)發展活動 1.陸上打水 2.扶岸打水 3.打水換氣 (三)綜合活動:雙人牽手打水 (四)討論與分享:說出對方打水前進動作的優	觀口行態解頭為度評評檢評	◎海親重全海游熟能海從域的能海 E1 水視。 E2 扶自 3 多閒識教 專動域 學 巧 救 具元活與育歡,安會,知 備水動技	

			缺點。		
			• 打水接力		
			(一)分組進行打水接力比賽,最先完成的組別		
			獲勝。		
			(二)討論與分享:說出剛才比賽的優缺點,並		
			針對缺點提出改進方法。		
			(三)再進行一次比賽。		
			(四)請學童上岸更衣,並注意保暖。		
			(五)綜合活動		
			1. 請學童完成活力存摺。		
			2. 分組發表分享		
			3. 教師回饋及總結		
			4. 回家作業:與家人共同完成「我的游泳計畫		
			表」。		

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

註2:議題融入部份,請填入法定議題及課網議題。

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

註 4:「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號。

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

註 6: 法律規定教育議題如於領域課程融入,其實質內涵之填寫請參考以下文件

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

註7:請以上下學期各20週規劃本年度課程。