## 嘉義縣竹崎鄉龍山國民小學

表 13-1 114 學年度第一學期三、四年級普通班健體領域課程計畫

設計者: 陳菘棓

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	翰林版國小健康與體育第五冊	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節
	健康教育:		
	1. 了解近視的成因、近視對生活的影響、近	視時的治療方式和護眼方法;檢視自己	的用眼情況,以達到愛護眼睛的好行為。
	2. 認知安全的重要性,能分辨安全與不安全	的居家環境,和家人共同維護居家安	全;在行的安全方面,能察覺道路環境的
	潛在危險,了解穿越道路的知識。同時具備	辨別戶外環境的危險因子,了解戶外	環境的安全注意事項,保障自己和家人的
	安全。		
	3. 藉由常見的出血、扭傷及灼燙傷的生活情	境,了解正確的急救處置;了解如何何	使用醫療救護系統來幫助自己因應意外傷
	害,並透過有效的照護儘速讓身體恢復健康	. •	
	4. 認識常見的傳染病,如何養成正確防疫鸛	1.念,良好的個人衛生習慣、生病在家	休息等意識。
課程目標	體育:學習跑步、體操和排球、棒球等球類	運動。	
	1. 透過跑步技巧和各種障礙跑活動、瑜珈運	動的參與,提升體適能與相關技能。	透過學習判斷運動場地的安全性,了解正
	確的處理方式,以及如何避免不必要的意外	傷害。	
	2. 體驗各種支撐性的動作挑戰,增加身體的	控制能力;延伸學習跆拳道基本防衛	動作,發展身體多元運動潛能。結合音樂
	律動和合作學習,發會創意把動作改編成舞	2, 1,2,2,4,1,2,4,1,2,4,1,2,1,1,2,1,1,1,1,1,	
	3. 藉由練習和遊戲,以熟練基本運動技能;	學會基本的排球概念和動作;透過各	種遊戲策略思考,擴大運動概念,體驗不
	同的運動樂趣。		
	4. 透過基本的傳接球練習, 體驗籃球運動中		
	比賽策略,培養團體合作的概念;利用各種 這項運動。	打擊力式及替代物品,體驗各項打擊	無趣,並到戶外進行樂樂棒球比賽, <b>县</b> 复
	學習重點		跨領域統整
・ ・   ・ ・ ・ ・   ・ ・ ・ ・ ・ ・   ・ ・ ・ ・	節 學習領域 學羽 學羽	大學重點(學習引導內 目標	評量方式 議題融入 規劃
週次	數 核心素養 表現 內容	容及實施方式)	(無則免)

第一週	單元一 對	1	健體-E-A1 具備	1a-II-2	Da-II-1	1. 覺察自己眼睛的狀	一、分享眼睛看不清楚的經	1. 發表: 能分	【家庭教
	抗惡視力		白12 台 III 公 III 1	了解促	良好的	況。	驗	享眼睛看不	育】
	活動1 眼睛		良好身體活動與	進健康	衛生習	2. 認識近視的成因。	1. 教師先在黑板上寫下	清楚的經驗。	家E7 表達
	視茫茫		健康生活的習	的生活	慣。	3. 了解近視的治療方	字,請學生看,看不看得清	2. 問答: 能說	對家庭成員
			慣,以促進身心	方法。	Da-II-2	式。	楚。	出點散瞳劑	的關心與情
			(4) 次日 子知	2b-II-1	身體各	4. 遵守眼睛用藥的規	2. 請學生分享眼睛看不清	的經驗。	感。
			健全發展,並認	遵守健	部位的	範。	楚的經驗。	3. 問答: 能說	
			識個人特質,發	康的生	功能與		3. 教師提問:為什麼眼睛會	出治療近視	
			展運動與保健的	活規範。	衛生保 健的方		看不清楚呢?學生能回答 出近視。	的方式。	
			潛能。		法。		4. 教師說明:什麼叫近視		
					14		呢?就是眼睛看遠一點的		
							物體看不清楚,看近的物體		
							清楚。		
							5. 教師說明:眼睛若是有視		
							力模糊時,就須進一步就醫		
							檢查。		
							二、近視的成因		
							長時間用眼、錯誤的用眼習		
							慣都是造成近視的成因。		
							三、近視的治療方式		
							1. 請學生分享看眼科門診		
							的經驗。		
							2. 教師提問: 有哪些治療方		
							式?		
							3. 教師說明: 假性近視是指		
							長時間、近距離用眼過度,		
							造成眼球內聚焦的肌肉暫		
							時緊繃,而產生的近視狀		
							態。		
							4. 教師歸納:有配戴眼鏡、		
							點散瞳劑,而假性近視,可		
							透過點散瞳劑讓視力恢復。		
							5. 教師提問: 有點過散瞳劑		
							的經驗嗎?		
							6. 請學生分享點散瞳劑的		
							經驗。		

第一週	單元五健康	2	健體-E-A2 具備	1c-II-1	Ab-II-1	1. 體驗各種不同形式	一、熱身活動	1. 實作: 學會	【安全教	
٦,٠٠٠	好體能	_		認識身	體適能	的跑步遊戲。	1. 教師指導兒童進行伸展	各種增加跑	育】	
	活動1樂跑		探索身體活動與	體活動	活動。	2. 討論運動後的保健。	活動。	步速度的要	安E6 了解	
	健康打		健康生活問題的	的動作	Ga-II-1	2. 37 307 (2.37 )////	2. 教師引導兒童了解,「跑	決。	自己的身	
			思考能力,並透	技能。	跑、跳與		步」是徑賽運動項目之一,	2. 檢測:能正	體。	
				4d-II-2	行進間		並說明速度是跑步獲勝的	確的完成 60		
			過體驗與實踐,	參與提	投擲的		重要關鍵。	公尺跑。		
			處理日常生活中	高體適	遊戲。		二、擺臂跨步練習	3. 自評:能在		
			運動與健康的問	能與基			1. 原地擺臂: 教師講解原地			
				本運動			擺臂動作要領, 兩臂放鬆前	保健動作。		
			題。	能力的			後擺,身體重心微像前傾,			
			健體-E-A3 具備	身體活			雨臂屈肘約90度,半握拳。			
			擬定基本的運動	動。			2. 請學生練習原地擺臂。			
			與保健計畫及實				3. 原地抬腿走:教師講解原			
			<b>兴休挺計重及員</b>				地抬腿走動作要領手部暖			
			作能力,並以創				身,在原地抬腿走,練習手 腳的協調配合。			
			新思考方式,因				4. 請學生練習原地抬腿走。			
			應日常生活情				5. 箭步走: 教師講解箭步走			
							動作要領,一腳向前跨步,			
			境。				雙腳膝關節彎曲帶動身體			
							下降,保持軀幹正直,向前			
							邁出一步,後腳跟先著地。			
							6. 動作觀摩:一人示範,另			
							一人模仿。輪流擔任示範者			
							與模仿者角色,彼此進行觀			
							摩及動作鑑賞。			
							三、綜合活動			
							教師指導學生進行緩和運			
							動,並發表學習心得。			
							四、熱身活動			
							1. 教師指導兒童進行伸展			
							活動。			
							2. 請兒童複習上一節所學			
							的敏捷度動作。			
							五、練習正確的跑步動作			
							1. 教師說明正確的跑步動			

	T		
		作要領:跑步時肩膀要放	
		鬆;手臂保持90度的前後擺	
		臂動作;往前跨步時,以前	
		腳掌著地;身體重心微微向	
		前傾;眼睛注視前方。	
		2. 請學生練習20公尺慢	
		跑,教師在旁指導並及時糾	
		正錯誤動作。	
		3. 請學生兩人一組,互相觀	
		摩並協助指導同組伙伴的	
		跑步動作。	
		4. 待跑步動作熟練後, 請學	
		生進行原地抬腿跑和向前	
		生进行	
		5. 教師吹第一聲哨音時,學	
		生進行原地抬腿跑,教師吹	
		第二聲哨音時,全速向前	
		跑。	
		六、賽跑要訣	
		1. 教師講解並示範賽跑要	
		訣:	
		(1)雙腳一前一後站立於起	
		跑線後。	
		(2)聽到口令:「各就位」	
		時,身體前傾,重心放在前	
		腳。	
		(3)鳴槍後,後腳快速前	
		抬,前腳用力往後蹬,往前	
		跨步時,以前腳掌著地,雙	
		臂彎曲90度,前後擺動前	
		進。	
		2. 請學生練習賽跑要訣。待	
		學生動作較為熟練,可利用	
		跑道,進行60公尺分組比	
		賽,以了解學生學習成果。	
		3. 評分參考依據:雙手臂擺	
		動的正確性,占30%。跑步	
		初刊上作IL 1000/0 * 吧ク	

第二週	單元 元視 1 表 1 表 2 表 3 表 5 表 5 表 5 表 5 表 5 表 5 表 5 表 5 表 5	1	健體-E-A1 具體 性體 人 健體 學生 以發 人 動 學 人 動 。	1a-II-2 I-2 I-2 I-2 I-2 I-2 I-2 I-2 I-2 I-	良衛慣Da身部功衛健法好生。II-2的與保方	1. 認識促進保護眼睛 的方法。 2. 認識近視的治療方 式。	速度(各50%。 150	1. 製鏡的点記 出語 "我们是我们的,我们是不是我们的,我们是不是我们的,我们就是我们的,我们就会不是我们的,我们就会不是我们的,我们就会不是我们的,我们就会不是我们的,我们就会不是我们的,我们就	<b>家庭</b> 表成與 達員情	
第二週	單元五健康好體能活動1樂跑健康打	2	健體-E-A2 具備 探索身體活問題 健康生活問題的 思考能力,實踐 過體驗單日常生活的 處理日常生活的問	1c-II-1 認體的技d-I與體與運 4d-I與體與運 基動作。-2	Ab-II-1 體動 Ga-II-1 跑力 與 投 遊 數 行 投 遊 數 行 数 的 。	1. 體驗各種不同形式 的跑步遊戲。 2. 討論運動後的保健。	一、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展 活動。 2. 請學生複習上一節所學 的跑步動作。 二、折返跑 1. 教師講解折返跑活動規 則: (1)學生分成數組,每組四 人,每組使用一種撲克牌花	1.實種速。 實種度。 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次	【安全教育】 安E6 了解 自己的身體。	

題。	能力的	色。
	身體活	(2)將撲克牌正面朝上,呼
	動。	拉圈中,並由老師指定數字
擬定基本的運動		(例如40)。
與保健計畫及實		(3)小朋友依序接力拿回撰
作能力,並以創		克牌,一次只可拿一張。 (4)最先完成撲克牌總和與
   新思考方式,因		教師指定數字相同即獲勝。
		(5)可採用個人或分組合作
應日常生活情		方式進行遊戲。請學生分組
境。		進行折返跑。
		三、打電話
		1. 教師講解打電話活動規
		則:
		(1)在地上每隔雨公尺畫11
		條線,依序標出0~10的數
		字。
		(2)學生分成若干組,由教
		師說出一電話號碼,學生依
		序觸摸數字線進行折返
		跑,每觸一次數字線必須回
		起跑線一次。 (3)可採用個人或分組合作
		方式進行遊戲。
		四、綜合活動
		教師指導學生進行緩和運
		動,並發表學習心得。
		五、熱身活動
		教師指導兒童進行伸展活
		動。請兒童複習正確的跑步
		動作。
		六、快跑連線
		1. 教師講解快跑連線活動
		規則:
		(1)距起點線10公尺處,擺
		置16個飛盤。
		(2)學生四人為一組,每人

							1+ 115-15 11/- 10 11/1 14			
							持一顆球,教師發令後,第			
							一位學生快速前跑並將球			1
							擺至飛盤上,第二位學生於			İ
							前者折返與其擊掌後始得			1
							出發。			ł
							(3)最快完成四球連線的組			1
							別獲勝。請兒童個人或分組			1
							進行快跑連線活動。			1
							七、重組繞人跑			1
							教師講解重組繞人跑活動			1
							規則:			1
							(1)以30公尺為距離,兩端			1
							設置起點線與終點線。			1
							(2)五人為一組於起點線			1
							前,間隔1公尺排成一縱列。			1
							(3)發令後最後一位同學向			1
							前S形繞人跑步,繞過第一			1
										1
							位同學後,於行進路線上站			1
							定位置擔任排頭,並舉手示			1
							意下一棒出發,活動進行中			1
							每人皆需至少擔任一次排			1
							頭。			1
							(4)整組最快通過終點線者			1
							獲勝。請兒童分組進行重組			1
							繞人跑活動。			1
							八、綜合活動			1
							教師指導學生進行緩和運			1
							動,並發表學習心得。			
第三週	單元一對抗	1	健體-E-A1 具備	2a-II-1	Da-II-2	知道近視對生活的影	一、近視的影響	問答:能說出	【家庭教	
	惡視力			覺察健	身體各	響。	1. 教師提醒學生近視了是	戴眼鏡對生	育】	
	活動2 護眼		良好身體活動與	康受到	部位的		不可回復的,所以近視後最	活带來的不	家E7 表達	
	小專家		健康生活的習	個人、家	功能與		重要的是阻止度數增加,遠	便感。	對家庭成員	
			   慣,以促進身心	庭、學校	衛生保		離高度近視的危機。		的關心與情	
				等因素	健的方		(1)教師提問,有沒有人有		感。	
			健全發展,並認	之影響。	法。		近視度數增加的經驗。			
			識個人特質,發	2a-II-2			(2)近視超過 500 度就是			
			1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	遵守健			高度近視,高度近視會引發			
L	I .	L	l .	<b>→</b> , ~	l	1	11/2~10 17/2~101111	I .		

第三週	單元五健康	2	潛能。 健體-E-A2 具備	活 3a 演本康 4a 展進的	Ab-II-1	1. 體驗各種不同形式	2. 提舉生為 全	1.實作:學會	【安全教	
	好體能 1 樂 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年		探健思過處運題健擬與作新學生能驗日與 e 是是 e	認體的技de參高能本能身動識活動能-I與體與運力體。身動作。2	體活 Ga-I H投遊龜 II-1與間的。	的跑步遊戲。  2. 討論運動後的保健。	教師指導自建行確的 動作。 一、變速跑 1. 教師講解組 1. 教師講好 1. 教師 1. 教師 1. 教師 1. 教師 1. 教師 1. 教師 1. 教師 1. 教師 1. 数 1. 数 1. 数 1. 数 1. 数 1. 数 1. 数 1. 数	訣。2. 檢測: 能正確的完 成 60 公尺跑。 3. 自評:能在	<b>育】</b> 安E6 了自己的 了解	

第四週	單惡活小門 選號 表示 电极电极 电极电极 电极电极 电极电极 电极电极 电极电极 电极电极 电	1	應境 日。 E-A1 活的進,全個運能 情數習身並,健 具動習身並,健 場所與 心認發的	2a覺康個庭等之 2a 遵康活 3a 演本席II-健到家校素響 I-健生範 I-基健生	Da身部功衛健法-I-各的與保方	1. 覺察到錯誤用眼習 慣對視力的影響。 2. 覺察近視對生活的 影響。3. 認識促進保護 視力的方法。	三1. 由保之。 運動引:項統將上或合導發達 保护等。 展達的表事師要換冒綜指並形 保护等。 展達的表事師要換目綜 所表事師要換目綜 所表事師要換目綜 所表事師要換目綜 所表事師要換目綜 所表, 上淨生動 生習 一1. 由保 1. 由保 2. 動於 2. 動 2. 動於 2. 動 2. 動 2. 一 1. 服 2. 的 3. 對 3. 可 4. 。 2. 可 3. 可 4. 。 4. 。 4	1.能生眼2.到的餐說活習自愛行表出中慣評護為早日用能睛學己用能睛	【育家對的感家個的息家】 27家關。日人生。	
			7H NG	3a-II-1 演練基			3. 教師統整,說明錯誤用眼 習慣容易造成近視。			

第四週	單好活真 建	2	健探健思過處運題健擬與作新應境體索康考體理動。體定保能思日。 是一A2 活問,實生康 B B B B B B B B B B B B B B B B B B B	Id認作概動習略2c表動與嘗學度3c表合作Ii識技念作的。II現參、試習。II現性技II動能與練策 II主 於的態 II聯動能	Ia-II-1 接撐與動作	1. 認識瑜伽。 2. 練習簡易瑜伽動作。 3. 練習親子瑜伽動作。 4. 進行緩和結束動作	(1)在家門(2)在病子(2)在病子(2)在病子(2)在病子(2)在病子(3)保护(3)保护(3)的种类的 (3)的形式 (3)的形式 (3)的形式 (4)的形式 (4)	1. 出伽 2. 出體	<b>全教</b>	
-----	--------	---	---	---	------------------	---	---	-------------	-----------	--

	,	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	<u> </u>	Ţ		
				雙-	手將膝蓋往 兩側下壓至	
				-;	定點,身體前彎,雙手再	
				穿	越膝蓋,手掌著地,靜止	
				20	~ 30 秒。	
				(4)	)鹿式:採跪姿,雙手手	
				臂	句後伸展,頭上仰,眼看	
					方, 静止 20~30 秒。	
				l l	教師引導兒童進行練	
				l l	,體驗全身性的伸展與肌	
					的支撑,並提問進行該項	
					動時身體的感覺。	
				l l	、綜合活動	
				l l	師指導學生進行緩和運	
					,並發表學習心得。	
					· 熱身活動	
					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
					新引導兒童進行頭部、四 5. 55. 55. 55. 55. 55. 55. 55. 55. 55.	
				l l	和軀幹等關節的伸展。	
				I -	包括前後左右的伸展,每	
					動作至少靜態停留 20~	
					秒)。	
					、練習簡易瑜伽動作	
				l l	教師講解並示範模仿動	
				l l	的瑜伽姿勢:	
					)鳥式:採墊腳尖站姿,	
					臂向後伸展,身體微向前	
				下/	壓,眼看上方,靜止 20~	
				30	秒。	
				(2)	)半月式:雙腳站立,單	
				手1	<b>句上,像彎彎的月亮,靜</b>	
				止	20~30秒。	
				(3)	)蛇式:俯臥,雙掌撐地,	
				l l	曼將身體推起向上伸	
				l l	,至一定點後靜止 20~	
					秒。	
				l l	)樹式:單腳支撐,另一	
					腳抬起放膝蓋後,雙手上	
					· 像大樹一樣高 · 靜止 20	
L		1			1分八四 1水四 肝止 40	1

。 30 秒 2. 数标间货免查 进行维密 整键公会 外组的传 是 经 经 经 经 经 经 经 经 经 经 经 经 经 经 经 经 经 经			
展與肌肉的支撑。进級問題 行該項活動排享體的感覺。 七、植物新學學校本學原列 學動作與動模的數值的現象進 行談的。是的物學學校本學與學達 行談的。是的個同學的數件也對如合 排別或事。數數明別等兒童 進行相互聽聲依留。 一則故事。數數明等兒童 進行相互聽聲依閣。 教師引導兒童達性競和運動,就聽養子學自之律。 九、輸合活動 數,並發子學面一從。 九、輸合活動 動數師引導兒童達什該和運動, 數非避子學會的偷 恰動作。習問為確動 行為一數學會的偷 作動作。可問為確如 一十、雜師調解經不過行功 「一,報數,如 「一,不 「一,不 「一」不 「一」不 「一」不 「一」不 「一」不 「一」不 「一」 「一」 「一」 「一」 「一」 「一」 「一」 「一」 「一」 「一」		~ 30 秒。2. 教師引導兒童	
行該項形動時與他的感觉。 七、模仿動作數件 學物作或學性來學學所 學物作或學性來學學與作為一般的政策的 對點。 2. 物位同學一維,对論運用 前面所學的動物性打動作自編 一則故事。2. 教師引導兒童 遊行相互顧者重 一人、蘇身活動 教師指導學生程行線和運 動,並發育一節於學學生行線和運 動,並發育一節。 九、蘇身活動 教師 司導兒童進行熱身活 動。在 智 獨 新 如動作 1. 教師講解亦能 可 記 該」「鄰近」(內ি你動作要 該」「鄰近」(內你動作要 (演: (1)打電話:兩人採坐姿, 變手握住脚踝、向上慢慢常 近耳鼻肿神上包 後、再排中之 (2) 忽形、表 表 更可 可 表 是 (2) 忽形、后。人相對而坐 。 而腳聯監管由 即新		進行練習,體驗全身性的伸	
<ul> <li>七、據布動作對作</li> <li>1. 較師清學生依本學原所</li> <li>等動作或學所之應等,進得</li> <li>一樣物產物或自然規學施行</li> <li>行機力達到明據の發情</li> <li>特點。</li> <li>2. 請在同學一經,對論運用 前面所學的動作進行組合 排列,並根據這些動作自編 一則故事。</li> <li>之行相互觀學練習。</li> <li>入、論合活動 教師指導學生進行緩和運 動,並發表活動 教師引導兒童遊行熱身活 動,並發表活動 教師引導兒童一節學會的時 他動作</li> <li>十、練習簡易瑜伽動作 Ⅰ、軟訓講那並示範。計 電話「下極衛表」 「大梁等」的瑜伽動作 「就」「我條後、每」「大學等」的物學物學 信: (1)打電話「兩人接些姿、 愛手程性腳踝」の上慢慢靠 近耳鼻形腳線慢發处下,接 至果那腳線慢發处下,接 另外外一隻腳側。 (2)船次:每人相對而坐,病腳雖不整,病剛非是特別。</li> <li>(2) 於京: 每人相對而坐,病腳雖不聽,所剛性 碰在 一處、雙手相號,身離打 直、慢慢的表層學剛生上拾</li> </ul>		展與肌肉的支撐,並提問進	
1. 教師落學生從本單原所 學動作或原來遊程、選擇 一樣動態物或自識原來遊 行稱仿,並規則稱例動作的 特別、並根據這些動作進行雖仍 稱列、並根據這些動作進行雖和合 稱列、並根據這些動作自編 一則效率。3.教師引導兒查 這行成在內涵學 型行成在內涵學 動、並被目前 動、並被目前 動、並被目前 動、並被目前 動、並被目前 動、或被目前 動、或被目前 一大、輸費局動 教師可以及 動、或 一大、轉動局 教師, 五大、 對國 對國 對國 對國 對國 對國 對國 對國 對國 對國		行該項活動時身體的感覺。	
學動作或學科之觀察,選擇 一樣動植物或自然現象進行機勢,並提明與作物作的 特點。 2. 請任刊學一組, 討論運用 前面所學的動作進行組合 排列, 並根據逐步動作自編 一期數章。3. 教師引導兒童 進行相互觀摩練習。 人、納着學生進行緩和選 動、並發表習動 教師制導兒童進行熱身活 動, 並發育一節學會的瑜 動動。並被習前一節學會的瑜 動動。並被習前一節學會的瑜 動動。在被影響,就就「打電 活」,就或「「我或」「我說」「 「大尖塔」的瑜伽動作 1. 教師誘彈正範, 作 「大尖塔」的瑜伽動作 () 打電話: 兩人採墊臺, 愛手提住腳踩, 向上慢慢靠 近手, 詩止 20 - 30 秒 後, 再將聯課慢慢放下, 練 另外一隻武師, 同人相對而坐, 而腳點蓋製曲, 腳指 碰在 一起, 雙手相疑, 身體打 直, 慢慢的先斯學剛性上拍		七、模仿動作創作	
學動作或平明之觀察,選擇 一橫動檢物或自然與靠進 行橫傍,並視明與特動作的 積點。 2. 請從同學一組, 討論運用 前面所學學的動作進動 制別, 並根據逐步動作自編 一則改享。3. 教師刊學兒童 進行相互觀摩練習。 人、編卷活動 教師相專學生進行緩和選 動,並發表對習心得。 九. 動身活動 教師相專學生進行緩和 動,並發著可一節學會的瑜 物動作。 十、練團獨易瑜伽動作 1. 我的解釋正義[保棄] 「大尖塔」的瑜伽動作 「新、師解於正義[保棄] 「大尖塔」的瑜伽動作要 領: (1)打電話:兩人樣坐臺、慶季提生腳踩, 向上慢慢靠 近乎原、静止20 - 20 秒後,再將聯蹀慢慢放下,接 另外一隻歌、爾人上發度靠 近乎原、静止20 - 30 秒後,再將聯蹀慢慢放下,接 另外一隻歌、個人樹茸而坐。 高腳膝蓋彎曲,腳指 碰在 一起、雙手相挺、身 體打 重,慢慢的先將單腳往上抬		1. 教師請學生依本單原所	
一條助據動或自然現象進 行模仿。並說明擬仿動作的 特路。 2. 結体同學一組, 对論理用 前面所學的數學理。 入、編合活動 表師指導學生進行緩和運 動,並發養增配心得。 九、編身活動 教師指導學生進行緩和運 動,並發育的亦 物別學是整行動身活 動。並被習前一節學會的瑜 伽動作 十、練問葡島瑜伽動作 1. 核師蔣邦法不能, 行才電 話, 了, "母我, 」、"是檢集, 和 「大尖路, 自的瑜伽動作要 領, (1) 打電話: 兩人採坐姿, 雙手輕住腳踝, 向上慢慢靠 近耳者、静止 包 0 ~ 30 秒 後, 再將哪點慢慢放下。接 另外一隻腳做。 (2) 船式: 兩人相對而坐, 兩腳膝蓋彎曲,腳指 碰在 一起。變和相差, 身體打 直, 慢慢的免集甲剛生一拍			
行模仿,並說明模仿動作的 特點。  2. 請他同學一維,對論選用 前面所學的動作建行組合 一則被更動作自編 一則被更數學數 進行相互觀學教習 為人際合務動 教師指導學生進行緩和運 動、數者管動 教師引導兒童追行熱身活 動、數報智前一節學會的瑜 動動作。 十、練習獨易發動作 1. 教師講解並示範「打電 話」、動意人,長標桌」和 「大尖塔」的瑜伽動作 2. 被持續解並不能「打電 話」、動力、,長標桌」和 「大尖塔」的瑜伽動作要 領: (1)打電話:兩人採坐藥, 變千幾生腳架。向上侵侵靠 近乎來,特上 20~30 秒 後,再將腳踝慢慢放下,接 另外一量腳做 (2)船式:兩人相對而坐, 兩腳膝盖彎曲,腳指 雖在 一地、雙手相擬,身體打 直,慢慢的免集平腳在上拾			
\$點。 2. 瑜恆同學一粗, 討論運用			
2. 請何學學一組,討論選用 前面所學的動作連行組合 排列,並接據這些動作自編 一則故事。3. 數師引導兒童 進行相互觀摩練習。 入、解告學學生進行緩和運 動,並發著了 動,並發習前一節學會的瑜 伽動作。 十、練習簡易瑜伽動作 1. 教師講解並示範「打電 語」「結式」「最保桌」和 「大失路」的瑜伽動作要 領: (1)打電話:兩人採坐婆, 雙手握住聊頭,向上慢慢靠 近耳朵,靜止是便表 近耳朵,靜即環侵放下,接 另外一隻聊做。 (2)船式,所由坐, 病腳離嚴 過去。 (2)船式,所由坐, 病腳離嚴 過去。 (2)船式,所由坐, 病腳離嚴 過去。 (2)船式,所由一, 病腳離嚴 過去。 (2)船式,所由一, 病腳離嚴 過去。 (2)船式,所由一, 病腳離嚴 過去。 (2)船式,所由一, 病腳離嚴 過去。			
前面所學的新作進行組合 排列,並根據這些動作自編 一則故事。 3. 教師引導免童 進行相互觀摩練習。 入、編合活動 教師指導學生進行緩和運 動,並發星前一節學會的瑜 物動作。 十、練智簡易瑜伽動作 1. 教師講解並示範「打電 話」「根裁」「長樣桌」和 「大尖塔」的瑜伽動作要 領: (1) 打電話: 兩人採坐要, 領: (1) 打電話: 兩人採坐要, 變手握住腳踝、向上慢慢竟靠 近耳朵,靜即課使慢放下。接 勇外一隻腳做。 (2) 船式:兩人相對而坐, 兩腳膝蓋彎曲,腳指 碰在 一起,雙手相握。身體打 直,慢慢的先將單腳往上抬			
排列,並根據這些動作自編 一則故事。3.教師引導兒童 追行行配應學軟習 入、縣合活動 教師指導學生進行緩和運 動,並發表學習心得。 九、熱身活動 教師引導兒童遊行熱身活 動,並獲習前一節學會的瑜 伽動作。 十、練習簡易瑜伽動作 1.教師關解並示範「打電 話」「			
一則故事。3.教師引導兒童 進行相互觀摩練習。 入、練合活動。 教師指導學生進行緩和運動,並發考學習心得。 九、熟身活動,數,並複習前一節學會的瑜 你動作。 十、練習簡易瑜伽動作 1.教師講解並示範「打電 活」、「飛武」、「長條桌」和 「大尖塔」的瑜伽動作要 領「形式」、「長條之事, 便手提住腳踝,向上慢慢靠 近耳朵,靜止 20 ~ 30 秒 後,再將腳蹶慢慢放下,換 另外一 另外一 另外一 一起,雙手相程,身體打 直,慢慢的先將單腳往上抬			
進行相互觀摩練習。 八八 綜合活動 教師指導學生進行緩和運動,並發養活動,並發養活動,並發育獨新一數作。 一十、練習陽易瑜伽動作 1. 教師講解並示範「打電話」、「最然」,「和式」、「長條桌」和 「大尖塔」的瑜伽動作要 領: (1)打電話: 两人採坐姿, 雙手握住腳踝,向上慢慢靠 近耳朵,靜止 20 ~ 30 秒 後,再將腳踝慢慢放下,換 另外一隻腳破。 (2)船式: 两人相對而坐, 雨腳蘇基彎曲,腳指 經在 一起,雙手個人,與一			
八、綜合活動 教師計學學生進行緩和運動,並發表學習心得。 九、熟身活動,並複習前一節學會的瑜伽動作。 十、練習傷易瑜伽動作 1. 教師講解並示範「打電話」」「根係集」和 「大尖塔」的瑜伽動作要 領: (1)打電話:兩人核坐姿, 雙手提住腳踝,向上慢優靠 近耳朵,静止 20~30 秒 後,再將腳踝慢慢放下,換 另外一隻腳做。 (2)船式:兩人相對而坐, 雨腳膝蓋彎曲,腳指 碰在 一起,雙手相握,對體打 直,慢慢的先將單腳往上抬			
教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。 九、熱身容動 地類引導兒童進行熟身活動,並複習前一節學會的瑜伽動作。 十、練習簡易瑜伽動作 1. 教師講解並示範「打電話」、「長條桌」和「大尖塔」的瑜伽動作要領 領: (1)打電話:兩人採坐姿,雙手握住腳踝,向上慢慢靠近耳朵,靜止 20 ~ 30 秒後,再聯踝慢慢放下,換另外一隻腳做。 (2)船式:兩人相對而坐,兩聯嚴蓋彎曲,腳指 碰在一起,雙手相握,剛體打			
動,並發表學習心得。 九、熱身活動 教師引導已進行熱身活 動,並複習前一節學會的瑜 伽動作。 十、練習簡易瑜伽動作 1. 教師講解武示範「打電 話」、「長條臬」和 「大尖塔」的瑜伽動作要 領: (1)打電話:兩人採坐麥, 領手握住腳踝,向上慢慢靠 近耳朵,靜止 20 ~ 30 秒 後,再將腳踝慢慢放下,換 另外一隻腳做。 (2)船式:兩人相對而坐, 兩腳膝蓋彎相擬,身體打 直,雙彎相提,身體打			
九、熱身活動 教師引導兒童進行熱身活動,並複習前一節學會的瑜伽動作。 十、練習簡易瑜伽動作 1. 教師講解並示範「打電話」、「長條桌」和 「大尖塔」的瑜伽動作要 領: (1)打電話:兩人採坐姿,雙手握住腳踝,向上慢慢靠近耳朵,靜止 20 ~ 30 秒後,再將腳踝慢慢放下,換另外一隻腳做。 (2)船式:兩人相對而坐,雨腳膝蓋彎曲,腳指 碰在 一起,雙手相握,身體打 直,慢慢的先將單腳往上抬			
教師引導兒童進行熱身活動,並複習前一節學會的瑜伽動作。 十、練習簡易瑜伽動作 1. 教師講解並示範「打電話」、「影式」、「長條桌」和「大尖塔」的瑜伽動作要領: (1)打電話:兩人採坐姿,雙手握住腳踝,向上慢慢靠近耳朵,靜止 20~30 秒後,再將腳踝慢慢放下,換另外一隻腳做。 (2)船式:兩人相對而坐,兩腳膝蓋彎曲,腳指 碰在一起,雙手相握,身體打直,慢慢的先將單腳往上抬			
動,並複習前一節學會的瑜伽動作 十、練習簡易瑜伽動作 1.教師講解並示範「打電話」「影」「船式」「長條桌」和 「大尖塔」的瑜伽動作要 領: (1)打電話:兩人採坐姿, 雙手握住腳踝,向上慢慢靠 近耳朵,靜止 20~30 秒 後,再將腳踝慢慢放下,換 另外一隻腳做。 (2)船式:兩人相對而坐, 兩腳膝蓋彎曲,腳指 碰在 一起,雙手相握,身體打 直,慢慢的先將單腳往上抬			
你動作。 十、練習簡易瑜伽動作 1. 教師講解並示範「打電話」、「指式」、「長條桌」和 「大尖塔」的瑜伽動作要 領: (1)打電話:兩人採坐姿, 雙手握住腳踝,向上慢慢靠 近耳朵,靜止 20 ~ 30 秒 後,再將腳踝慢慢放下,換 另外一隻腳做。 (2)船式:兩人相對而坐, 雨腳膝蓋彎曲,腳指 碰在 一起,雙手相握,身體打 直,慢慢的先將單腳往上抬			
十、練習簡易瑜伽動作 1. 教師講解並示範「打電話」、「船式」、「長條桌」和 「大尖塔」的瑜伽動作要 領: (1)打電話:兩人採坐姿, 雙手握住腳踝,向上慢慢靠 近耳朵,靜止 20~30 秒 後,兩將腳踝慢檢放下,換 另外一隻腳做。 (2)船式:兩人相對而坐, 兩腳膝蓋彎曲,腳指 碰在 一起,雙手相握,身體打 直,慢慢的先將單腳往上抬			
1. 教師講解並示範「打電話」、「船式」、「長條桌」和「大尖塔」的瑜伽動作要領: (1)打電話: 兩人採坐姿,雙手握住腳踝,向上慢慢靠近耳朵,靜止 20 ~ 30 秒後,再將腳踝慢慢放下,換另外一隻腳做。 (2)船式: 兩人相對而坐,兩腳膝蓋彎曲,腳指 碰在一起,雙手相握,身體打直,慢慢的先將單腳往上抬			
話」、「船式」、「長條桌」和 「大尖塔」的瑜伽動作要 領: (1)打電話:兩人採坐姿, 雙手握住腳踝,向上慢慢靠 近耳朵,靜止 20~30秒 後,再將腳踝慢慢放下,換 另外一隻腳做。 (2)船式:兩人相對而坐, 兩腳膝蓋彎曲,腳指 碰在 一起,雙手相握,身體打 直,慢慢的先將單腳往上抬			
「大尖塔」的瑜伽動作要領: (1)打電話:兩人採坐姿,雙手握住腳踝,向上慢慢靠近耳朵,靜止 20 ~ 30 秒後,再將腳踝慢慢放下,換另外一隻腳做。 (2)船式:兩人相對而坐,兩腳膝蓋彎曲,腳指 碰在一起,雙手相握,身體打直,慢慢的先將單腳往上抬			
領: (1)打電話:兩人採坐姿,雙手握住腳踝,向上慢慢靠近耳朵,静止 20~30 秒後,再將腳踝慢慢放下,換另外一隻腳做。 (2)船式:兩人相對而坐,兩腳膝蓋彎曲,腳指 碰在一起,雙手相握,身體打直,慢慢的先將單腳往上抬			
(1)打電話:兩人採坐姿,雙手握住腳踝,向上慢慢靠近耳朵,靜止 20~30秒後,再將腳踝慢慢放下,換另外一隻腳做。 (2)船式:兩人相對而坐,兩腳膝蓋彎曲,腳指 碰在一起,雙手相握,身體打直,慢慢的先將單腳往上抬			
雙手握住腳踝,向上慢慢靠近耳朵,靜止 20~30 秒後,再將腳踝慢慢放下,換另外一隻腳做。 (2)船式:兩人相對而坐, 兩腳膝蓋彎曲,腳指 碰在 一起,雙手相握,身體打 直,慢慢的先將單腳往上抬			
近耳朵,静止 20~30 秒後,再將腳踝慢慢放下,換另外一隻腳做。 (2)船式:兩人相對而坐, 兩腳膝蓋彎曲,腳指 碰在 一起,雙手相握,身體打 直,慢慢的先將單腳往上抬			
後,再將腳踝慢慢放下,換 另外一隻腳做。 (2)船式:兩人相對而坐, 兩腳膝蓋彎曲,腳指 碰在 一起,雙手相握,身體打 直,慢慢的先將單腳往上抬			
另外一隻腳做。 (2)船式:兩人相對而坐, 兩腳膝蓋彎曲,腳指 碰在 一起,雙手相握,身體打 直,慢慢的先將單腳往上抬			
(2)船式:兩人相對而坐, 兩腳膝蓋彎曲,腳指 碰在 一起,雙手相握,身體打 直,慢慢的先將單腳往上抬		後,再將腳踝慢慢放下,換	
丙腳膝蓋彎曲,腳指 碰在 一起,雙手相握,身體打 直,慢慢的先將單腳往上抬		另外一隻腳做。	
一起,雙手相握,身體打 直,慢慢的先將單腳往上抬		(2)船式:兩人相對而坐,	
直,慢慢的先將單腳往上抬		兩腳膝蓋彎曲,腳指 碰在	
		一起,雙手相握,身體打	
		直,慢慢的先將單腳往上抬	

							往上抬。 (3)長條桌:兩人採坐姿屈			
							膝,腳底接觸地面,雙手向			
							後撑地,臀部慢慢向上,直			
							至兩人大腿呈一水平線,腹			
							部用力 支撑, 静止 20~30			
							秒後,臀部再慢慢坐下。			
							(4)大尖塔:兩人平躺屈膝			
							互碰腳尖,之後腳底 貼腳			
							底,雙腳再慢慢向上伸直,			
							呈三角形尖塔,腹部用力,			
							<b>静止 20 ~ 30 秒後,再慢</b>			
							慢屈膝回原來動作。			
							2. 請兒童分組練習親子瑜			
							伽動作。			
							3. 教師鼓勵兒童利用假日			
							與家人一起練習瑜伽動			
							作,增進家人之間的互動。			
							十一、進行緩和結束動作			
							1. 教師說明:從事長時間的			
							瑜伽動作後,須進行放鬆動			
							作,讓身體放鬆。			
							2. 教師引導兒童進行兩人			
							和單人緩和運動,包括:背			
							靠背放鬆、坐姿縮體放鬆、			
							大字睡、趴睡等,最後以			
							雙腳交叉方式靜坐,使心跳			
							和呼吸能恢復平静。			
第五週	單元一對抗	1	/ ta mile D / 1 1 1 1 / 1 / 1	2a-II-1	Da-II-2	   1. 覺察到錯誤用眼習	3. 鼓勵學生發表學習心得。 一、實踐護眼妙招	1. 討論:學生	【家庭教	
为工型	平儿 · 封机 ·	1	健體-E-A1 具備	2a-11-1 覺察健	Da-11-2   身體各	1. 見祭到輯缺用歌音   慣對視力的影響。	1. 教師提問,請小組討論:	1. 討論·字生   能共同討論	育】	
	忘稅力 活動 2 護眼		良好身體活動與	東 康 受到	部位的	2. 覺察近視對生活的	(1)讀書、寫字時要注意什	   出生活中的	N	
	小專家		健康生活的習	個人、家		影響。	麼?	用眼習慣	對家庭成員	
			惯,以促進身心	庭、學校		3. 展現保護視力的方	(2)在搖晃車上閱讀適合	2. 自評: 能做	的關心與情	
			•	等因素	健的方	法。	嗎?	到愛護眼睛	感。	
			健全發展,並認	之影響。	法。		(3)每天都會到戶外運動	的行為。	家E12 規劃	
			識個人特質,發	2a-II-2			嗎?		個人與家庭	
						13	•	•		

展運動與保健的	遵守健	(4)使用 3C 產品時要注意	的生活作
SEE AL-	康的生	什麼?	息。
潛能。	活規範。	2. 教師提醒:	
	3a-II-1	(1)要做好良好的用眼習	
	演練基	慣。	
	本的健	(2)要擬定自我保護眼睛的	
	康技能。	方法。	
	4a-II-2	3. 教師提問, 小組討論:	
	展現促	(1) 在大太陽底下活動要	
	進健康	注意什麼?	
	的行為。	(2)用眼時燈光亮度要注意	
		什麼?	
		(3)在學校時,下課 10 分	
		鐘大家都在做什麼呢?	
		(4)還有哪些生活習慣有助	
		保護視力呢?	
		4. 教師總結:	
		(1)在環境光線、使用時間	
		要注意,用眼 30 分鐘要休	
		息 10 分鐘。	
		(2)視力會受到營養、用眼	
		習慣、環境影響。	
		二、檢視生活中的愛眼行為	
		1. 請學生針對小試身手的	
		六個項目檢視自己的視力	
		保健狀況。	
		(1)每日戶外活動2~3小時	
		以上。	
		(2)看電視、3C 產品每日不	
		超過1小時。	
		(3)用眼30分鐘休息10分	
		鐘。	
		(4)讀書保持光線充足,坐	
		姿正確,看書保持30公分的	
		距離。	
		(5)均衡飲食,天天五蔬果。	
		(6)每半年定期檢查視力。	

第五週	單好活活動停在體子	2	健探健思過處運題健擬與作新應體索康考體理動。體定保能思日子A2 活體,實生康 3 的畫並式活問,實生康 3 的畫並式活問,實生康 3 的畫並式活問,實生康 3 的畫並式活動題並踐活的 具運及以,情無與的透,中問 備動實創因	1c-II-2 I-2 I-身動害護。I-上範動規	Ba居通外的危安知Cb運全則增長-II-家及環潛機全。-II-動規、進知I-文戶境在與須 I-1安 動生:	1. 學習選擇正確。 2. 對數運動學型的運動的運動的運動的運動的運動的運動的運動的運動的運動的主義。 3. 場地。	三1. 視最初的 5. 此 6. 進 7. 達成為一 1. 表潛 2. 說藏 ( 碎等 2. 造 ( 雨腳 4 當 5 ) 監球 實 的改 題定定師況同勵學生眼生情或 核引外些統 室機 出 的或 的 成 是 是 张 等 的 改 题 定定師況同勵學生眼生情或 核 引 外 些 統 室 機 出 局 的 或 或 所 解 出 屬 是 學 導 證 已 原 錄 說 成 地 思 場 的 或 或 所 傷 地 遇 場 明 以 或 。 自 及 紀 說 達 場 童 動 。 童 動 。 自 及 紀 說 達 場 童 動 。 童 動 。 自 人 报 表 不 容 到 有 图 有 图 有 图 有 图 有 图 有 图 有 图 有 图 有 图 有	會評估運動 場地的安 全,並發現潛 在危機。	【教涯解做力 生育12問定 學題的 習與能	
-----	-----------	---	---	---------------------------------	---	--	--	---------------------------------	--------------------------------	--

			境。				(6)足球門:沒有保護動時 是球門,易使人不經濟 (7)水溝蓋:人 (7)水溝蓋:大 (7)水溝蓋:大 (7)水溝蓋:大 (7)水溝蓋:大 (7)水溝蓋:大 (7)水溝蓋:大 (7)水溝蓋:大 (7)水溝蓋:大 (7)水溝蓋:大 (7)水溝蓋:大 (7)水溝蓋:大 (7)水溝蓋:大 (7)水溝蓋:大 (7)水溝蓋:大 (7)水溝蓋:大 (8) (9) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1			
							動,實際進行校園運動場地 育器材的安危維護,落實共 同維護安全的運動環境的			
第六週	單元二安全 小達人 活動1居家 安全面面觀	1	健體-E-A2 具備 探索身體活動與 健康生活問題 過體驗 與實 處理日常 運動與 健康 題 題 題 題 明 題 明 是 活 的 題 。 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	3b=II-3 3b運本活能不生境4a展進 1-2 4a-II促康	Ba-II-1 家及環在的與須 中境危警安知。	1. 分辨安全與不安全 的居家環境。 2. 了解出居家安全的 注意事項。	責任。 一、危險一瞬間 1. 教師提問,你覺得家裡安全嗎?為什麼? 2. 配合課文情境圖,教師提問:你有在家裡受傷的? 3. 教師是怎麼一人因家庭意外解誤,就可以對於人類。	問答:能分辨 居家環境的 安全。	【安全教育】 安E4 探活的全安日害会。 是5 生全的生态。 是5 生全的解危事件。	

健體-E-A3 具備	的行為。	二、危機大捜查
擬定基本的運動		1. 配合課文客廳情境圖,請
		學生分組討論找出可能會
與保健計畫及實		發生危險的地方,並提出改
作能力,並以創		善方法。
新思考方式,因		(1)茶几有銳利的桌角。
		(2)尖銳物品(刀叉、剪刀)
應日常生活情		放在低矮的茶几上。
境。		(3)玩具未收拾好,亂丟在
		地面或座位上。
		(4)電器電源線或延長線沒
		有固定好,且穿越客廳。
		(5)花瓶擺放在桌子邊緣。
		2. 配合課文廚房情境圖,請
		學生分組討論找出可能會
		生危險的地方,並提出改善
		方法。
		(1)地面有油漬。
		(2)水瓶、烤箱、微波爐放
		在幼兒碰得到的地方。
		(3)清潔劑擺放在地上。
		(4)菜刀放在料理台上未收
		拾。
		(5)瓦斯爐上正在煮開水。
		3. 配合課文浴廁情境圖,請
		學生分組討論找出可能會
		發生危險的地方,並提出改
		善方法。 (1)地面有積水。
		(2)吹風機放在洗手臺,插
		頭還插在插座上。
		(3)刮鬍刀放在幼兒碰得到
		的地方。
		(4)熱水器裝在浴室內。
		(5)浴缸正在放熱水。
		4. 教師說明瓦斯燃燒不完
		全會產生一氧化碳,一氧化
		碳進入人體後比氧氣更易

第六週	單元方秀主對動	2	健探健思過處運題健運之能應運際健同在康體索康考體理動。體用相,用動溝體理體生色,所有與 E-B 體關能在、通 E-化育活制,實生康 B 與號同活健。 2 感動樂具動題並踐活的 具健知理中與 具受和於傳與的透,中問 備康 心的人 備,健與	Ic認體的技I認作概動習略2c表進合善行3c表合作I。IT調活動能IT調技念作的。IT現團作互為IT現性技IT身動作。IT動能與練策 IT增隊友動。IT聯動能	Ia-II-1 滾撑與動作	1. 體驗 各種 多種 多 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	與無息 5. 家一念 1. 問位 2. 作撐衡定 二 1. 的 2. 心衡 三 1. 屈導心 2. 直導和 3. 点头 等 整	1.出的2.現衡動作 1.出的2.現衡動作	<b>【育</b> 安自體 <b>女</b> 了身	
			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				<ol> <li>元範與講解支撑加單腳 直膝原地向上跳躍動作,引 導學生比較兩種動作起跳</li> </ol>			
			人互動、公平競爭, 並與團隊成員合作, 促進身 心健康。				且條原地向上跳進時,任空中交換腳,換腳落地。引導學生比較兩種動作的差異。提醒學生支撐跳躍時, 肩膀不可前傾超過雙手位置,雙腳不宜超過臀部位			

	ı			1	1				1	
							置,避免造成重心不穩。			
							4. 兩人一組,進行輪流試作			ļ
							與互評練習。			
							5. 引導學生發表今天學習			
							的動作與平時進行的哪些			
							身體活動有關,鼓勵學生多			
							練習支撐性 動作,以控制			
							身體的穩定性。			
							四、進行器材支撑活動練習			
							1. 利用學校體操器材 ( 軟			
							墊跳箱、地板墊、牆壁),			
							布置成練習支撐動作的分			
							站活動。			
							2. 示範與講解各分站動作			
							方式:			
							(1)雙手撐地,雙腳放在跳			
							箱上保持平衡。			
							(2)雙手和雙腳沿著跳箱邊			
							<b>緣進行移動。</b>			
							(3)雙手撐地,利用軟墊跳			
							箱或地板墊靠在牆上,雙腳			
							向上移動,再向下回原位。			
							(4)雙手撐地,雙腳在跳箱			
							左右邊跳躍。			
							3. 引導學生分組試作與練			
							習。			
							五、進行分站支撐挑戰活動			
							1. 四人一組,依據教師哨音			
							進行分站挑戰活動,如果有			
							隊友無法完成時,再討論如			
							何協助完成(可以降低難度			
							或增加輔助器材)。			
							2. 各組分享挑戰成果與問			
							題解決的方法。			
第七週	單元二安全	1	   健體-E-A2 具備	3b-II-3	Ba-II-1	1. 分辨安全與不安全	一、安全防護小撇步	1. 自評: 能與	【安全教	
7, 5	十九一女王 小達人	1		運用基	居家、交		1. 教師提問,家人曾經對家		育】	
	活動1居家		探索身體活動與	本的生	通及戶	2. 了解出居家安全的	中容易發生危險的地方做		· · · —	
	山坳上泊分			オリエ	~(~)	1. 1 / 1 四 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1	1 中分双工心区的地方区	吃归かメエ	スロュルロ	

安全面面觀	健思過處運題健擬與作新應境 生能驗日與 E-A3 的畫並式活 問,實生康 3 的畫並式活 題並踐活的 具運及以,情	活拢,同活。 4a-II-2 展進的行為。	注意事項。	過2.教所是 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個		日常注意。 全安 E5 了解 日常全的 解后 害全的
單元六躍動 2 活力秀 支撐 動	健然保健思過處運題健運之能應是E-A2活問,實生數 是體 開開 相,實生康 是 實符以生類 數題並踐活的,實生康 自 與號同活動題並踐活的 具健知理中中國的透,中問 備康 心的	1c-II-1       Ia-II-I         認體的技化       Id-II-I         認方動作。       Id-II-I         1d-II-I       認依概動習略 C-II-I         2c-II-I       基份         3c-II-I       Ia-II-I	6 的跑步遊戲。	一1.引練衡之上作二1.用身衝之轉換的行木網學單。勵試發平導手重上表撐衡進習大衡。學為明在數學單。勵試發平導手重上表撐衡進習大大衡。學為明在數學學學的,一個學學學學,學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	衡動2.他作作3.進行性。與與 。能	【安全教育】 安E6 了解 自己的身體。

	運動、選一E-C2 感動樂公園保健。 健體一度是一人活中、與, 與與, 與與, 與與, 與, 與, 與, 。	表性的	撑建了。			
第八週 單元二安全 小達人 活動 2 交通 安全我最行	1 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題。 建聚素 與實 医 與實 是 所 與 實 是 所 更 與 實 是 所 更 與 使 康 即 與 便 康 的 問 題。	2a-II-2 Ba-II-1 注康所的感重性是 原 所 的 感 重 4a-II-2 展 健 的 質 全 4a-II-2 展 健 的 任 4a-II-2 展 健 的 任 4a-II-2 展 健 的 年 4a-II-2 展 健 的 千 4a-II-2 展 4a-III-2 R 4a-III-	 安全行,不衝動 1. 教師提問,過馬路簡單 嗎?過馬路全嗎?為什 麼有人過馬路會發生意 外?配合課文情境圖,請學 生分析行人被車子撞到的 原因,以及改善的常法 原因,你平常怎麼哪 些安全事項呢? (1)情境一:選擇安全、視	1. 過意之 2. 辨的安全發穿安項作路通答路全。表越全。表越全。表越全。 6. 人	<b>【育</b> 安日該全安日害会 安日該全安日害会 经常注。E5 生常 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 。 。 。 。 。 。	

健體-E-A3 具備	線良好的位置等待,觀察來
擬定基本的運動	往車輛,確認安全才可以通
	過。
與保健計畫及實	配合課本情境圖,引導學生
作能力,並以創	做出正確選擇:
	(X)停放車輛的地方。
新思考方式,因	(〇)沒有障礙物的地方。
應日常生活情	請學生討論,如果站在車輛
境。	停放的地方等紅綠燈,可能
	會發生什麼危險呢?
	(2)情境二:除了遵守交通
	號誌,還要左看、右看、再
	左看,確認沒有來往車輛
	後,再穿越 道路。
	配合課本情境圖,引導學生
	做出正確選擇:
	(X)綠燈後直接過馬路。
	(○)綠燈後,先確認沒有
	來往車輛後再過馬路。
	請學生討論,如果看到綠燈
	- 高了就直接穿越道路,可能
	會發生什麼危險?
	(3)情境三:保持安全距
	離,將手舉高並揮動手臂,
	駕駛就能發現前方有人,在
	燈號準備轉換或是轉彎時
	會更加注意。
	配合課本情境圖,引導學生
	做出正確選擇:
	(〇)舉手過馬路。
	(X)放下雙手過馬路。
	請學生討論,如果沒有舉高
	並揮動一隻手,可能會有什
	麼情況發生?
	(4)情境四:晚上和下雨
	時,穿著顏色鮮明的衣服或
	佩戴會反光的東西,能保障

思考能力,並透	第八週 單元
健體-E-B1 具備   高體適   二、練習準備姿勢   1. 示範和講解平行姿勢和	

應用在生	活中的	兩種準備姿勢。 -	
   運動、係	· 健與人	三、基本步法練習	
		1. 示範與講解以單腳方式	
		進行前行步和後撤步的步	
健體-E-(	C2 具備	法,作為進攻或防守的移動	
同理他人	. 感受,	動作。	
		2. 示範與講解以雙腳方式	
在體育活		進行前、後滑步的步法,作 為快速進攻或防守的移動	
康生活中	/樂於與	動作。	
人互動、	公平競	四、基本腿法(腳法)練習	
争,並與	·	1. 說明踢腿是跆拳道主要	
		的攻擊動作,強調站穩、看	
員合作,	促進身	準,快速踢向目標,可以表	
心健康。		現強大的攻擊力。	
		2. 示範與講解基本的前踢	
		和旋踢動作,強調兩種動作	
		在夾腿姿勢 (有無側身)、	
		踢腿和收腿的差異。	
		3. 兩人一組,進行輪流試作	
		與互評練習。	
		五、組合動作練習(一)	
		1. 兩人一組,一人在圈內當	
		防守者,一人在圈外當攻擊	
		者,練習隨著攻擊者的移動	
		進行步法移動的改變。	
		2. 輪流練習後,發表自己主 要的移動步法有哪些。	
		3. 利用巧拼墊或泡棉墊作	
		成九宮格得分版,引導學生	
		利用前行步和前踢,挑戰踢	
		不同高度 的目標,計算 30	
		秒可以得幾分。	
		4. 教師依據學生表現講解	
		常見的錯誤動作,如步法和	
		踢法連接不流暢,踢腿的高	
		度不夠,讓學生發表如何改	

							善。			
第九週	單小活安全 通行	1	健探健思過處運題健擬與作新應境體索康考體理動。體定保能思日。是體活力與常健 A3 的畫並式活則,實生康 A3 的畫並式活活的與前題並踐活的 具運及以,情與的透,中問 備動實創因	2a注康所的感重4a展進的I-健題來脅嚴。I-促康為	Ba-II-1 交 P 境危警安知	1. 察覺道路環境的潛在危險。 2. 了解穿越道路的知識與自我保護方法。 3. 身體力行穿越的 的自我保護技能。	一、秘麗 一、教育 一、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	1. 出差 2. 示及 3. 體道方 被避的實出安實力路法 : 內式:輪區:穿正能輪。能差域能越確 標 。身	【 <b>育</b> 安日該全安日害件 <b>安</b> 】 E4 常注。 E5 常安。 教 討應安 解危事	
第九週	單元六躍動 活力秀 活動2你踢 我防	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 過體驗與實 處理日常生活的問 運動與健康的問	1c-II-1 認體的技: 3c-II-1 表合作, 4d-II-2	Bd-II-2 技擊基 本動作。	1. 認識跆拳道基本步 法和腿法的技能概念。 2. 表現跆拳道基本步 法和腿法的動作技能, 3. 利用器材和分組練 習,表現步法和腿法的 聯合性動作技能。 4. 願意在課後進行自 己的體能練習。	一、組合動作練習(二) 1. 兩人一組,一人站定點拿 紙棒(或踢靶)當攻擊目 標,一人進行步法、踢腿練 習。 2. 輪流練習後,發表自己踢 法以哪一種為主?為什 麼? 3. 五人一組,四人站不同定 點拿紙棒(或踢靶)在正方	1.實作完成的作 完成的作 。 合作。 2.行後體 關體 。 2.行後 體能 。 2.行後 體能 。 2.行後 體能 。 2.行後 體 。 3.行 6 2.行 6 3 6 3 6 6 6 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 7 8 7 8 7 8 7	【安全教育】 安E4 探討 日常生意的注意的全。	

			題健運之能應運際健同在康人爭員心體開相,用動溝體理體生互,合健問題關係在、通上人活中、與,自人為對樂公團促其健知理中與具受和於平隊進具健知理中與具受和於平隊進具使知理中與具受和於平隊進	參高能本能身動與體與運力體。			形著方的大人同, 以上,一个人的人。 一个个作, 一个个作, 一个个作, 一个个作, 一个个作, 一个个作, 一个个作, 一个个作, 一个个作, 一个个作, 一个个作, 一个个, 一个个			
第十週	單元二安全 小達3月外 安全有妙招	1	健體不上A2 具體 是是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	2a-II-2 注康所的感重性 題來脅嚴。	Ba-II-1 家及環在的與須 知人 完全 完全 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 辨別戶外環境的危險因子。 2. 了解戶外環境的安全注意家人共同戶外環境的安全主意家人共同同維護居 3. 與安全。 4. 了解自由, 4. 可以 4. 可以 5. 了自由, 5. 了自由, 5. 了自由, 5. 了自由, 5. 了自由, 5. 了自由, 6. 可以 6.	一、戶外安全有妙招 1.請學生發表曾經出遊受 傷的經驗及原因。 2.配合課文情境圖,請學生 分組討論面對以下情況的應變方式: (1)天氣這麼熱,對人體會 有什麼影響? (2)如果隨意亂碰昆蟲,會 怎麼樣嗎? (3)如果去趕蜜蜂或用石磨 丟蜂窩,可能會發生什麼 事? (4)發現草叢有蛇出沒,該 怎麼辦?	出的事 3. 擬安況式4. 户安項實演全的。自外全。作練突因評議定的。自語,於於方能,以於方能,以於方,於方,於方,於	<b>【育</b> 安日該全安日害件 <b>教</b> 討應安 E5 生全	

<u> </u>	<del></del>		
	與保健計畫及實	(5)如果遇到野狗,該怎麼	5. 發表:能提
	作能力,並以創	辨?	出居家安全
		二、突發狀況處理小撇步	防護的措施。
	新思考方式,因	1. 配合課文情境圖,請學生	6. 實作:能檢
	應日常生活情	就課文所舉例的突發狀	查自己家中
		況,或曾聽過的事件,進行	環境的安全。
	境。	分組討論與進行演練。	7. 發表:分辨
		(1)突發狀況一:豔陽高	居家環境的
		照,天氣炎熱。	安全與不安
		(2)突發狀況二:發現樹枝	全、提出戶外
		上有顏色鮮豔的昆蟲。	環境的安全
		(3)突發狀況三:有蜜蜂在	注意事項。
		身旁飛來飛去。	8. 自評:自我
		(4)突發狀況四:看到草叢	檢核穿越道
		有蛇。	路的安全注
		(5)突發狀況五:在路上遇	意事項。
		到野狗。	
		2. 教師統整: 戶外環境有許	
		多潛在危險因子和突發狀	
		況,戶外活動首重安全,遵	
		守各項安全守則,事先掌握	
		處理方式,當下冷靜應對,	
		才能玩得開心又安全。	
		三、居家安全小偵探	
		配合課文活動設計,請學生	
		和家人共同檢視客廳環境	
		是否安全,完成檢核表後,	
		針對較危險的地方和 家人	
		共同討論改善方法。	
		四、馬路如虎口,行人當心	
		走	
		請學生自我檢核平時過馬	
		路的安全行為,並鼓勵努力	
		達成。	
		五、多一分準備,少一分危	
		險	
		請學生自我檢核在戶外遇	

							到突發狀況時的因應做			
第十週	單活活活活	2	健探健思過處運題健運之能應運際健同在康人爭員心健體索康考體理動。體用相,用動溝體理體生互,合健體子射生能驗日與 E 體關能在、通 E 他育活動並作康子體活力與常健 B1 與號同活健。2 感動樂公團促具動題並踐活的 具健知理中與 具受和於平隊進具的透,中問 備康 心的人 備,健與競成身備	1c-II-2 1c-II-2 1c-II-2 1c-II-2 1c-II-2 1c-II-2 1c-II-2 1c-II-2 1c-II-2 1c-II-2 1c-II-2 1c-II-2 1c-II-2 1c-II-2	Ib-II-1 音樂模 物性類 作舞蹈。	1. 認識律動作概念。2. 描述參與律動性身體活動的感覺。 3. 表現基本與對作的聯合性動作技能。	法人人, (本) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大	2. 實作:能表 現基本舞蹈 創作的聯合	<b>【 有</b> 安日 該全 <b>教</b> 討應 安 <b>在</b> 探活的 <b>家庭</b>	
	小尖兵 活動1傷口		探索身體活動與	辨別生 活情境	灼燙 傷、出	的方法。 2. 學習有效止血的方	1. 詢問學生是否有受傷經 驗,請學生發表當時的處理	享自己的受	育】 家 E13 熟悉	

T .			1	T		T	1	T
處理 DIY	健康生活問題的	中適用	血、扭傷	法。	過程及傷口癒合的經過。	2. 認知:能判	與家庭生活	
	思考能力,並透	的健康	的急救		2. 請學生發表: 受傷了卻沒	斷傷口類型	相關的社區	
		技能和	處理。		有正確處理的話會產生什	的不同。	資源。	
	過體驗與實踐,	生活技	Bb-II-1		麼後果?	3. 演練:能正	【安全教	
	處理日常生活中	能。	藥物對		3. 教師統整:身體表面的傷	確做出止血	育】	
	運動與健康的問	3a-II-1	健康的		口需及時消毒包紮並避免	的步驟。	安 E12 操作	
		演練基	影響、安		感染才能避免留下疤痕或		簡單的急救	
	題。	本的健	全用藥		引發全身細菌性感染。		項目。	
	健體-E-C1 具備	康技能。	原則與		二、判斷傷勢		安E14 知道	
		3a-II-2			1. 詢問學生:不同的受傷原		通報緊急事	
	生活中有關運動	能於生	局的認		因造成的傷口會有什麼不		件的方式。	
	與健康的道德知	活中獨	識。		同?學生發表不同傷口的			
	識與是非判斷能	立操作	Fb-II-3		差異性。			
		基本的	正確的		2. 教師說明: 受傷時應根據			
	力,理解並遵守	健康技	就醫習		傷口的大小、形狀、深度等			
	相關的道德規	能。	慣。		傷勢狀況,來判斷處理的方			
	範,培養公民意	4a-II-1			法。若傷勢較輕,可使用正			
		能於日			確的急救步驟自行處理,若			
	識,關懷社會。	常生活			傷勢嚴重,就應立即送醫。			
		中,運用			三、說明止血的重要			
		健康資			1. 詢問同學:受傷時如果流			
		訊產品			血會不會很害怕?同學自			
		與服務。			由發表與分享。			
					2. 詢問同學:如果大量出血			
					的話會造成甚麼狀況?同			
					學自由發表與分享。			
					3. 教師說明: 傷口處理的第			
					一步驟是止血。小的傷口以			
					直接加壓的方式止血,通常			
					幾分鐘內就不會再有血液			
					渗出。若傷口過大無法自行			
					止血,就需立即送醫縫合傷			
					四、演練正確止血的方法			
					1. 教師說明並示範正確的			
					止血方法,請同學2人一組			
					互相練習止血方法。			

第十一週	單活活活活動,動動	2	健探健思過處運題健運之能應運際健同在康人爭員心體索康考體理動。體用相,用動溝體理體生互,合健配子身生能驗日與 E-體關能在、通E-他育活動並作康見問,實生康 1與號同活健。2感動樂公團促具動題並踐活的 具健知理中與 具受和於平隊進具動與的透,中問 備康 心的人 備,健與競成身	1c認體的技2d描與活感3c表合作II-身動作。I-參體的。I-聯動能	Ib-II-1 音動仿作 舞與性舞	1. 認識律動性的動作概念。2. 描述參與律動性身體活動的感覺。3. 表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。	2.加3.箱一1.作活2.人武擊練作二1.合配練2.律三1.項要寫穫2.四1.享的穫幫2.勵進請導介品養上進講,會其一作將練前學動作講分觀已輪表學已程可。師生各學。家使手節點活人可三就演個的選練的機關已輸表學在中以意為實際。 1.作活2.人武擊練作二1.合配練2.律三1.項要寫穫2.四1.享的穫幫2.勵數學上庭用模課高方流出跟展擊動作講分觀已輪表學在中以一樣一定與一個的選練的選練的演享各創哪日一個人會對於一個的選練的人類,當於與生參,做一個人會對於一個人。 1.作活2.人武擊練作二1.合配練2.律三1.項要寫穫2.四1.享的穫幫2.勵數學上產用模談感動情。 1.作活2.人武擊練作二1.合配練2.律三1.項要寫穫2.四1.享的穫幫2.勵數學上產用機一個人。 1.存的模四 作作,表。事其學和 舞內表覺習,經過2.勵數學,對數學,對數學,對數學,對數學,對數學,對數學,對數學,對數學,對數學,對	1. 出動 2. 現創性 1. 出動 2. 現創性 2. 現創性 2. 現創性 3. 成 4. 成	【育安日該全 教 討應安	
------	-----------	---	--	-------------------------------------	-------------------------	--	--	---	-----------------	--

第十二週 單急救小尖 异								體的律動 胸筋表成。			
健康負訊、產品與服務。  「課題」 「課題」 「課題」 「報告、「理解的」 「報告、「理解的」 「知知」 「知知」 「知知」 「知知」 「知知」 「知知」 「知知」 「知	第十二週	兵 活動1傷口	1	探健思過處運題健生與識力相範索康考體理動。體活健與,關,實生能驗日與EC有的非解道養活問,實生康 用 關道判並德公動題並踐活的 具運德斷導規民與的透,中問 備動知能守 意	辨活中的技生能3a演本康3a能活立基健能4a能常中健訊別情適健能活。 I 練的技 I 於中操本康。 I 於生,康產生境用康和技 I I 基健能 I 生獨作的技 I I 日活用資品	灼傷血的處Bb藥健影全原社局識Fb正就燙、扭急理I物康響用則區的。I確醫出母救。I-對的安藥與藥認 I-的習	的方法。 2. 學習扭傷的處理方	1.受理2.有可助3.傷心請二1.口2.處3.給三1.處2.將3.知經隨請走教傷?教哪以?教,讓同、教處學理教予、同理教傷教道損意病,詢經 詢功健 說一校協嫌說的兩步請導享分程提扶總否,動試無思問驗 問能康 明時護助處明步人驟同。扭享。問起結有因傷著法是? :?中 :間士通理並驟一。學 傷扭 :?:骨此患先正否當 學在心 如應觀知傷示。組 上 的傷 扭為扭骼在。自常不 健麼求 在到傷上的演 習 示 驗經 時麼時肌下斷站就學何 康時協 學健勢導步練 傷 範 最	享校2.確處理問說的。演演在經:傷方:扭理問說的。演演練的答出處 練練練 上 。正 。正 。正 。正	育家與相資【育安簡項安通 熟生社 教 操急 知急 熟生社 教 操急 知急	

第十二週	單合活動 腦	2	健體-E-A2 理體 是是 是是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Id認作概動習略3d運戲作爭dl參高能本能身動Id認作概動習略3d運戲作爭dl參高能本能身動I-翻接與鍊策 I-遊合競略I-提適基動的活	標相 拋球 滚時 空間、空間、空間、空間、空間、空間	1. 能用正確制 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	冰3. 聯4. 除以~提一教身二1. 手可道2. 方三戲遊1. 人2. 拋目3. 線隊4. 球狀數四分引1. 數教絡教了冰2 醒、師。、教持,,兩式、戲全兩每的標全的得拋不沉高、組導的師家師避敷公路熱帶 拋師或手但人的進 規班顆組方線部球1球算為的遊討學何料問或結移,處,活學 持紹握的需組球「 :組襪員, 完為。如規。別策:討近村提人總應置免 進動球一式握體覺離 每。流球 ,隊 撞以賽廠會 等助。傷適傷的傷 展 ,持控。同 近 人 手靠 目局 的後,是 動球一式捏體覺離 每。流球 ,除 看以賽面 中 式手能球不 最 三 低留 靠則 場停局 縣 領 時當患物害 如 以 力 球 遊 每 近 標紅 的分分引 1.	1.制道2.考略討3.同行實拋與討遊,論觀學活的向:策與 :作。能力。能 同 能進	<b>【育</b> 安日該全 <b>教</b> 討應安	
------	--------	---	--	--	----------------------------	--	---	---	--------------------------------	--

力道等) 2. 如何分工? 3. 什麼情況需拋撞場上 球?(當對方球離線很近) 4. 肉眼難判斷雨球遠近 時?(尺或木棍等)。 5. 再進行一次比賽。 6. 集合至班,共同發表感	
3. 什麼情況需拋撞場上 球?(當對方球離線很近) 4. 肉眼難判斷兩球遠近 時?(尺或木棍等)。 5. 再進行一次比賽。 6. 集合全班,共同發表感	
球?(當對方球離線很近) 4. 肉眼難判斷兩球遠近 時?(尺或木棍等)。 5. 再進行一次比賽。 6. 集合全班,共同發表感	
4. 肉眼難判斷雨球遠近 時?(尺或木棍等)。 5. 再進行一次比賽。 6. 集合全班,共同發表感	
4. 肉眼難判斷雨球遠近 時?(尺或木棍等)。 5. 再進行一次比賽。 6. 集合全班,共同發表感	
時?(尺或木棍等)。 5. 再進行一次比賽。 6. 集合全班,共同發表感	
5. 再進行一次比賽。       6. 集合全班, 共同發表感	
6. 集合全班, 共同發表感	
想,是否有進步?	
五、綜合活動	
教教師綜合結論,並進行緩 教教師綜合結論,並進行緩	
和運動。	
六、熱身活動	
身。	
していまして   しています   して	
遊戲規則:類似法式滾球比	
分概念。	
1.除了得分方式改變,其他	
規則皆相同。	
2. 當A組的球比B組更靠近	
目標線時,A組可以和B組離	
目標線最近的那顆球比	
1分;雨球比它近則2分,以	
此類推。	
八、進行「一擊命中」遊戲	
遊戲規則:	
1全班分成四組,每組四公	
九宮格。	
2每組六個角錐,可自由選	
每格只能放一個角錐。	
3各組輪流以低手拋滾地球	
擊中或擊倒角錐,將擊中的	

第十三週	單小活處 元尖動 DIY 枚 口	1	健探健思過處運題健生與識 體索康考體理動。體活健與 是是體活力與常健 E-C有的非 具動題並踐活的 具運德斯 與的透,中問 備動知能	1b州活中的技生能3a演本康3a能活立-I別情適健能活。-I練的技-I於中操I-生境用康和技 I-基健能I-生獨作	灼傷血的處Bb藥健影全原燙、扭急理II物康響用則出傷救。II對的安藥與	1.學習扭傷的處理方 法。 2.學習燙傷的處理方 法。	角給如只養 衛子 衛子 衛子 衛子 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	1. 確時法2.確的問說的。演做處答出處 練出理 : 邊野	【育家與相資【育安簡項安通件家】E1家關源安】E1單目E1報的庭 3庭的。全 2的。4 緊方教 熟生社 教 操急 知急式 数 熟生社 教 操急 知急式 然活區 作救 道事。	
			識與是非判斷能	立操作 基本的	Fb-II-3 正確的		3. 教師說明: 扭傷時用繃帶 固定可以幫助組織液回			
			力,理解並遵守	健康技	就醫習		流,也可預防受傷部位錯			

			相關的道德規	能。	慣。		位、發炎。			
			範,培養公民意	4a-II-1			4. 教師總結:扭傷復原後,			
				能於日			可以到復健科就診,幫助扭			
			識,關懷社會。	常生活			傷部位恢復功能。			
				中,運用			三、討論燙傷經驗			
				健康資			1. 詢問同學的燙傷經驗及			
				訊、產品			處理方法。			
				與服務。			2. 教師分享燙傷的相關新			
							聞案例及燙傷所遺留的後			
							遺症。			
							3. 教師總結: 燙傷可分為不			
							同的致傷原因及傷害程			
							度,如在燙傷的當下進行正			
							確的急救處理,可有效降低			
							傷害的程度。			
							四、演練燙傷時的處理步驟			
							1. 教師說明並示範演練燙			
							傷時的處理步驟,播放教學 影片輔助學習。			
							2. 學生2~3人一組依照課本			
							步驟模擬練習。			
							3. 教師請同學上台示範並			
							加以指導。			
							4. 教師統整:發生意外的時			
							候最重要的是保持冷静,以			
							正確的步驟施以急救,若不			
							知正確的急救方式,則保持			
							原狀不做處置,以免錯誤的			
							急救方式造成更大的傷害。			
第十三週	單元七運動	2	健體-E-A2 具備	1d-II-1	Hc-II-1	1. 能用正確的動作拋	一、熱身活動	1.實作:能控	【安全教	
	合作樂		探索身體活動與	認識動	標的性	球,並控制球的力道與	教師帶領學生進行伸展熱	制抛球的力	育】	
	活動1拋準		·	作技能	相關的	方向。	身。	道與方向。	安 E4 探	
	動動腦		健康生活問題的	概念與	拋球、擲	2. 在遊戲過程中, 能思	二、超越障礙拋球練習	2. 討論: 能思	討日常生	
			思考能力,並透	動作練	球、滾球	考基本的策略,並表現	教師說明:加入障礙物,在	考遊戲策	活應該注	
			過體驗與實踐,	習的策	之時	合作的精神。	抛球時視覺與出手點不	略,並與同學	意的安	
				略。	間、空間	3. 能利用課餘時間,發	同,使得難度提高。	討論。		
			處理日常生活中	3d-II-2	及人與	展學習成果,進行自創	分組練習:增加距離與紙箱	3. 觀察:能和	全。	

			運動與健康的問	運用遊	人、人與	的拋球遊戲。	堆砌的障礙物,練習控制出	同學合作進		
				戲的合	球關係		手點與力道。	行活動。		
			題。	作和競	攻防概		三、進行「超越障礙」遊戲			
				爭策略。	念。		遊戲規則:			
				4d-II-2			1. 每個場地分成 A、B 兩			
				參與提			組,每組各五人。			
				高體適			2. 場地布置:(1)各組將六			
				能與基			個小角錐放在目標區任何			
				本運動			位置。(2)城堡:大角錐。			
				能力的			3. 每人兩顆樂樂棒球,以低			
				身體活			手拋球越過障礙物,擊中或			
				動。			擊倒角錐。			
							4. 進行方式:A 組進行活動			
							時,B 組幫忙將球和擊中的			
							角錐拿回起線及計分,A組			
							輪完後兩組互換。			
							5. 可自由選擇目標,擊中小			
							角錐得1分,擊中城堡(大			
							角錐)得3分。總分高的組			
							別獲勝。			
							四、遊戲策略討論			
							分組討論:引導學生討論。			
							1你會選擇擊中小角錐還是			
							城堡呢?為什麼?(困難的			
							先或後擊)			
							2組員的先後順序怎麼分			
							配?該怎麼分工呢?			
							3. 再進行一次比賽。			
							4. 集合全班, 共同發表感			
							想,是否有進步?			
							五、綜合活動			
							教師綜合結論,並進行緩和			
							運動。			
第十四週	單元三急救	1	健體-E-A2 具備	1b-II-2	Ba-II-2	1. 正確使用醫療服務。	一、判斷傷口狀況	1. 發表: 能說	【家庭教	
	小尖兵		探索身體活動與	辨別生	灼燙	2. 正確選購醫藥材。	1. 教師詢問:傷口癒合的過	出開放性傷	育】	
	活動1傷口			活情境	傷、出		程會有哪些現象,大概要多	口在何種狀	家 E13 熟悉	
	處理 DIY		健康生活問題的	中適用	血、扭傷		久的時間才能完全癒合?	況下必須就	與家庭生活	

	思考能力,並透	的健康	的急救	2. 教師詢問:如何判斷傷口	醫治療。	相關的社區	
	過體驗與實踐,	技能和	處理。	感染或惡化?在何種情況	2. 問答: 購買	資源。	
		生活技	Bb-II-1	下應立刻就醫,不能拖延?	藥品和醫療	【安全教	
	處理日常生活中	能。	藥物對	3. 教師統整: 燙傷傷口通常	材料和買日	育】	
	運動與健康的問	3a-II-1	健康的	面積較大,傷口感染機率較	常生活用品	安 E12 操作	
	題。	演練基	影響、安	高,因此傷口的照護更加重	時,選購方式	簡單的急救	
		本的健	全用藥	要。若患者傷口有出水、化	有何不同?	項目。	
	健體-E-C1 具備	康技能。	原則與	膿、紅腫或發燒的狀況,表		安E14 知道	
	生活中有關運動	3a-II-2		示傷口可能受到感染,應立		通報緊急事	
	與健康的道德知	能於生	局的認	即就醫。		件的方式。	
		活中獨	識。	二、正確選購燙傷敷料			
	識與是非判斷能	立操作	Fb-II-3	1. 教師提問:如果在家照顧			
	力,理解並遵守	基本的	正確的 就醫習	燙傷的傷口需要用到那些 東西?			
	相關的道德規	健康技					
		能。 4a-II-1	慣。	<ol> <li>2. 同學自由回答。</li> <li>3. 教師提問:什麼是敷料?</li> </ol>			
	範,培養公民意	4a-11-1   能於日		助. 教師提问·刊麼足數杆! 敷料要用來做什麼的?			
	識,關懷社會。	常生活		4. 同學自由回答。			
		中,運用		5. 教師說明: 敷料是直接覆			
		健康資		五五傷口上,用來保護傷口 五五傷口上,用來保護傷口			
		訊、產品		的材料。敷料依照使用材料			
		與服務。		的不同,可分為傳統織物、			
		) ( /drc-1//		人工合成及生物性敷料三			
				大類,選擇時要依照傷口的			
				大小、深 度、滲出組織液			
				的多寡及傷口感染的狀況			
				選擇合適的敷料,使用時也			
				必須依照使用方法定期更			
				换,使傷口順利癒合。			
				三、正確選購醫療器材或藥			
				品			
				1. 教師提問:購買醫療器材			
				或藥品和購買一般商品有			
				何不同?選購時應注意哪			
				些原則?同學自由回答。			
				2. 教師說明:醫療器材及藥			
				品比起一般商品在製造及			

第十四週	單合活動 一世	2	健探健思過處運動。 E-A2 新體理動。 是發達力與常健 其動與並踐活的 實生康 的透,中問	1d認作概動習略3d運戲作爭4d參高能本能身動-I-鐵技念作的。-I-用的和策-I-與體與運力體。I-動能與練策 2	Hc標相拋球之間及人球攻念—I的關球、時、人人關防。—I性的擲球 間與與係概	1. 能用正確制 上班 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	1. 每組六人,取球區放著豆	考遊戲策 略,並與同學 討論。	<b>【育安日該全教</b> 計應安	
------	---	---	---	--	--	---	----------------	-----------------------	--------------------	--

, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
		再使用。	
		(2)未命中目標的球,放回	
		取球區,仍可再次取用。	
		三、策略討論再比賽	
		分組討論:引導學生討論	
		1. 哪個目標最難?哪個最	
		容易?用哪一種球比較好	
		命中目標?	
		2. 怎樣分工合作才能比較	
		快命中所有目標?	
		3. 再進行一次比賽。	
		4. 集合全班,請優勝隊伍發	
		表他們的戰術策略,提供全	
		班參考與思考,大家共同進	
		步。	
		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。	
		六、創作不同的「合作闖關」	
		遊戲	
		1. 教師引導各組改變關卡	
		內容,如:距離、順序、籃	
		子方向、不同標的物等。	
		2. 各自進行新創的合作闖	
		關遊戲。	
		3. 交換觀摩並進行別組的	
		遊戲。共同討論各組的遊戲	
		內容哪一組最好玩?自己	
		組有哪些考慮不夠周全,需	
		再修正?	
		七、引導學生課餘時間進行	
		練習	
		教師說明:請同學利用課餘	
		時間,自創簡單、好玩的拋	
	<u> </u>	则问 口刷用于 XI 20011100	

運動能力提升。以下為自創遊戲的思考方向: 1.遊戲器材:不易壞、方便取得的物品,如:捲起的襪子、各種球類、套圈圈等。 2.目標:可設定擊中、擊倒一個東西,或停在一個範圍內。 3.遊戲規則:一起想看,怎麼玩才能好玩又公平? (1)得分:怎麼算?每人可								球遊戲,間接也透過練習讓			
遊戲的思考方向: 1.遊戲器材:不易壞、方便 取得的物品,如:捲起的襪 子、各種球類、套圈圈等。 2.目標:可設定擊中、擊倒 一個東西,或停在一個範圍 內。 3.遊戲規則:一起想看, 怎麼玩才能好玩又公平? (1)得分:怎麼算?每人可											
1. 遊戲器材:不易壞、方便取得的物品,如:捲起的襪子、各種球類、套圈圈等。 2. 目標:可設定擊中、擊倒一個東西,或停在一個範圍內。 3. 遊戲規則:一起想看,怎麼玩才能好玩又公平? (1)得分:怎麼算?每人可								1			
取得的物品,如:捲起的襪子、各種球類、套圈圈等。 2. 目標:可設定擊中、擊倒一個東西,或停在一個範圍內。 3. 遊戲規則:一起想想看,怎麼玩才能好玩又公平? (1)得分:怎麼算?每人可								•			
子、各種球類、套圈圈等。 2. 目標:可設定擊中、擊倒 一個東西,或停在一個範圍 內。 3. 遊戲規則:一起想想看, 怎麼玩才能好玩又公平? (1)得分:怎麼算?每人可											
2. 目標:可設定擊中、擊倒 一個東西,或停在一個範圍 內。 3. 遊戲規則:一起想想看, 怎麼玩才能好玩又公平? (1)得分:怎麼算?每人可											
一個東西,或停在一個範圍內。 3.遊戲規則:一起想想看, 怎麼玩才能好玩又公平? (1)得分:怎麼算?每人可											
內。 3.遊戲規則:一起想想看, 怎麼玩才能好玩又公平? (1)得分:怎麼算?每人可											
3. 遊戲規則: 一起想想看, 怎麼玩才能好玩又公平? (1)得分: 怎麼算?每人可											
怎麼玩才能好玩又公平? (1)得分:怎麼算?每人可											
(1)得分:怎麼算?每人可											
								= 111			
								以拋幾球?			
(2)犯規:拋球的方式?拋								= 1			
球的範圍界線?								1			
(3)局數:全部輪完是一											
局,最好五局以內,如果利											
用下課時間,可以縮短局								l ·			
(4)人數:可以單人,也可   (4)								(4)人數:可以單人,也可			
以多人。								以多人。			
4. 分組討論, 腦力激盪。								4. 分組討論,腦力激盪。			
								教師總結:請同學利用下課			
或假日進行自創遊戲,並將								或假日進行自創遊戲,並將			
過程如:和誰玩?怎麼玩?								過程如:和誰玩?怎麼玩?			
\$\frac{\fin}}}}}}{\frac{\fr								等記錄在課本133頁,下次			
上課要請大家來分享成果。								上課要請大家來分享成果。			
八、綜合活動								八、綜合活動			
進行緩和運動。								進行緩和運動。			
第十五週 單元三急救 1 健體-E-A2 具備 1b-II-2 Ba-II-2 1.知道尋求救援的方 一、尋求救援 1.問答:可說 【家庭教	第十五週	單元三急救	1	健體-E-A2 具備	1b-II-2	Ba-II-2	1. 知道尋求救援的方	一、尋求救援	1. 問答: 可說		
小尖兵				探索 身體 汗動 的		灼燙			出發生急難	. —	
古動 2 英男						傷、出	2. 演練各項急救方法。		時應撥打的		
救援隊   健康生活問題的   中適用   血、扭傷   覺是什麼?   求救 號碼。   與家庭生活	1	救援隊		健康生活問題的		1		· · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
思考能力,並透   的健康   的急救   2. 同學發表在路上看到意   包括:11   相關的社區					ム独由	的多粉		2. 同學發表在路上看到意	句括:11	相關的社區	
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1				思考能力,並透							
YAZ   TD=11=3   0. 教師動網·日昭任始上報   1 1 2 °   L文主教					技能和	處理。		外事故時應如何因應。	0 \ 1 1 9 \	資源。	
處理日常生活中 能。 正確的 生的急難事件難免心生恐 2. 演練: 可模 育】				過體驗與實踐,	技能和 生活技	處理。 Fb-II-3		外事故時應如何因應。 3. 教師歸納:目睹在路上發	0 · 1 1 9 · 1 1 2 ·	資源。 【 <b>安全教</b>	

T T	T T				<del></del>
運動與健康的問	3a-II-1 就醫習	懼,一定要先保持冷靜,切	擬演練撥打	安 E12 操作	
題。	演練基 慣。	勿驚恐亂竄。若事故現場有	求救電話的	簡單的急救	
	本的健	其他成人,應請求成人協	應答方式。	項目。	
健體-E-C1 具備	康技能。	助,若只有自己在場,則應	3. 演練:能在	安E14 知道	
生活中有關運動	3a-II-2	盡快請求救援。	遊戲中做出	通報緊急事	
與健康的道德知	能於生	二、練習撥打求救電話	正確的急救	件的方式。	
	活中獨	1. 教師提問:求救時應撥打	步驟。		
識與是非判斷能	立操作	什麼號碼?	4. 問答: 能在		
力,理解並遵守	基本的	2. 教師說明110、11	遊戲中正確		
	健康技	9、112的差異性,並強	地回答急救		
相關的道德規	能。	調這些號碼只能在真正有	問題。		
範,培養公民意	4a-II-1	需要時才能撥打,不能任意			
   識,關懷社會。	能於日	使用,以免占用公共資源。			
四人 例 秋 7上 日	常生活	3. 教師請兩位同學示範課			
	中,運用	本的對話框,並請同學依照			
	健康資	課本的對話框寫下模擬的			
	訊、產品	報案情境, 兩人一組互相			
	與服務。	練習自己的報案內容。			
		4. 教師播放 1 1 2 語音系			
		統的錄音檔,讓同學體驗語			
		音報案系統的服務。			
		三、討論緊急醫療的重要性			
		1. 教師提問: 什麼是醫療資			
		源?哪些是我們常用的醫			
		療資源?			
		2. 學生自由發表。			
		3. 教師說明: 有一些醫療資			
		源,如學校健康中心、社區			
		衛生所、診所、藥局、醫院			
		等是平時較常使用的醫療			
		資源。			
		4. 教師提問: 是否有在路上			
		看過救護車?什麼時候會			
		使用到救護車?教師說			
		明:緊急醫療資源是平時少			
		用到,只有發生急難時才會			
		使用,如:急難救助中心、			

第十五週	單合活排球 動味	2	健耀探健思過處運題 E-A2活問,實生 是身生活力與常健 具動題並踐活的 領與的透,中問	1d 認作概動習略 2c 表進合善動 3d-II 動能與練策 I 增隊 友 互為-II 動能與練策 2	及球球 間 人空與	1. 能做出擊球、拋接球 動作。 2. 討論過程相互合, 6. 過過罵批評。 3. 於遊戲中。 3. 於遊戲中。	教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 二、靈活身手與熟悉場地 1.教師示範側併步與後退	1. 確接2.同思略3.同行實擊球討學考。觀學活作球。論討遊 察合動能拋 能並策 能進正 和	<b>【育</b> 安日該全 <b>教</b> 討應安	
------	----------	---	--	---	-----------	---	--	--	--------------------------------	--

	運用遊	球關係	2. 依序示範並練習單手高
	戲的合	攻防概	手抛球、低手抛球及背後拋
	作和競	念。	球動作。
	爭策略。		3. 四人一組, 適當距離圍
			圈,每人分別以雙手高拋、
			低手拋、單手高拋、背後拋
			球等動作拋傳球。
			4. 變化方式:順時鐘、逆時
			鐘拋傳,改變起始傳球人、
			加大距離等。
			四、拋傳遊戲
			遊戲方式:
			D
			組員間距約兩大步,圓圈中
			央各置一球。
			2. 教師分別喊各組一同學
			號碼,該生需取球回位,並
			由該生開始,依序以雙手高
			後拋球等動作順時鐘拋傳
			球。
			3. 先拋完一圈的隊伍獲勝。
			五、綜合活動
			進行緩和運動。
			六、熱身活動
			1. 教師帶領學生進行手
			腕、手臂、膝關節等伸展熱
			身。
			2. 以跑步→側併步→跑步
			→後退跑的順序繞場地兩
			圏。
			七、複習各種拋傳動作
			四人一組,分組練習,傳球
			間距加大。
			八、進行「合作無間」遊戲
			遊戲規則:
			1. 每個場地分成兩隊各四

病质 活重	元魔動警報 1	健體-E-A1 居的進,全個運動習身並,與無知習身並,與保健的。	認識身 自 月 心健康 康	戈健     子痛發生的       犬態     2.認識病弱       見方     和症狀病弱       母健     3.理解流弱       的傳染方式     4.了解病弱	2. 为 3. 指得 对 3 來 4. 遊 5. (界)( 3 分 8 打 九 1. 2. 一 1. 的 2. 多 愿 医 3. ( 分)的	人名 教 教 教 教 教 教 教 教 教 教 教 教 教 教 教 教 教 教 教	1.分的2.痛痛3.預胃發享經觀的感問防炎表肚驗察部的答感?字痛 肚和式如腸生 子。何	【育家對的感家個的息家 是 T 家關。 E1 人生。 我 達員情 劃庭	
-------	---------	----------------------------------	------------------	--	--	--	---	-------------------------------------	--

第十六	單合活排 運動 味	2	健探健思過處運題 是-A2 新體理動。 是-B體活力與常健 到前題並踐活的 與生康 動態或踐活的	Id 認作概動習略 2c 表進合善動 3d 運戲作爭Id 識技念作的。II 現團作的行II 期的和策II 動能與練策 II 增隊 友 互為II 遊合競略	Ha網性運關接拍球及球球間及人球攻念—I/球動的球控擊拍傳之、人人關防。I-牆類相拋持 球 接時間與與係概	1. 能做出擊球、拋接球 動作。 2. 討論過程相互合 作、動震器 作、動。 3. 能數中。	教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 以跑步→側併步→跑步→ 後退跑的順序繞場地兩圈。	接球。 2. 計學計論 思考遊戲 略。 3. 觀察: 能和	<b>【安全教</b> <b>一</b> <b>安</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>4</b> <b>4</b> <b>4</b> <b>5</b> <b>5</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>	
-----	-----------	---	---	--	---	---	--	--	---	--

第十七世	單底動警戰	1	健體子-A1 是一E-A1 是數學 是是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1a-II-1 1a-II-1身康概意	Fb自康檢法康的原II-健態方健為持。	1. 了解是生的原生的原生的原生的原生的原生的原生的原生的原生的原生,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人	你作更手3. (1 序(2 界球(3 分四1.2. 一1.感2.的3. 胃段胃染吐合痛年較至癒二預1.照1)等分,大致引入,大致胃炎,、併及紀明雨。、防感護學一向(的後分擊可落。輪高活緩組性問節,分球擊可落。輪高活緩組性明節是要主及、酸的症之性,分體度進數。兩地,,除運表胃炎。毒、溶性與性,分類、病毒、肠炎等,與實行組、不同,所以與人人,以與一人,以與一人,以與一人,以與一人,以與一人,以與一人,以與一人,	1.分的2.痛痛3.預胃發享經觀的感問防炎表肚驗察部的答感?坚痛,肚和式如腸生。一种不是不是不是不是不是不是不是不是不是不是不是不是不是不是不是不是不是不是不是	【育家對的感家個的息 家】ET家關。E12與活 及庭 表庭與 規家作	
------	-------	---	--	------------------------	---------------------	--	---	--	--	--

							炎的經驗。 (2)教師說明感染腸胃炎的飲食調整方式。 2. 平常如何預防感染病毒性腸胃炎: (1)教師提問如何預防感染病毒性腸胃炎? (2)教師提問如何預防感染腸胃炎? (2)教師提問最簡單有效的預防發法為何? (3)複習正確洗手步驟,提醒必要洗手的時機。 (4)詢問學生如果外出或本清潔手部?			
第十七週	單合活動 法操 趣味	2	健體-E-A2 具備 探索身體 思考問題 思考	1d-30作概動習略 2c 表進合善動 3d 運戲作爭一I 識技念作的。 I 現團作的行 I 用的和策I-動能與練策 I - 增隊 友 互為 I - 遊合競略。	Ha網性運關接拍球及球球間及人球攻念—I/球動的球控、拍、停之。人人關防。— 體類相拋持 球擊樓時間與與係概	1. 能做出擊球、拋接球動作。 2. 討論過程相互合作、不謾罵批評,能友善互動。 3. 能思考策略,並運用於遊戲中。	一、熱熱 一、熱熱 一、熱熱 一、熱熱 一、熱熱 一、熱熱 一、熱 一、	2. 討論: 能和 同學考遊戲 略 觀察: 能和 引學合作進	【安全教 育】 安E4 探討 用應 注意的 安 名 :	

		T			
				後,完成所有人傳接,最	
				傳給進攻手回球進攻。	
			4.	進攻:在進攻區高手(單	
			或	雙手)拋球過網。	
			5.	發球員和進攻手每人輪	
				擔任。	
				失分:	
				)發、回球:沒過網或出	
			界		
				)傳接球:球落地。	
				• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
				)防守接球:球落地二次	
				沒接住球,都算對方得	
				。先得10分的隊伍獲勝。	
				、戰術討論	
				教師強調討論不是為了	
			批	評其他同學,而應鼓勵與	
			互	相幫助,才能運動精神的	
			表	現。	
			2.	引導學生分組討論戰	
			術	, 利用課本戰術板推演並	
				錄。	
				、綜合活動	
				進行緩和運動。	
				引導各組發表心得。	
				· 熱身活動	
				• • •	
				教師帶領學生進行手	
				、手臂、膝關節等伸展熱	
			身		
				以跑步→側併步→跑步	
				後退跑的順序繞場地兩	
			匿	0	
			t	<b>、各組戰術演練</b>	
			教	師說明:大家上次有了很	
			好	的戰術討論,等一下我們	
			要	應用在比賽上,現在各組	
				進行一次實際練習。	
				生分組演練。	
 <u> </u>	İ			<b> //                                   </b>	

							八戲 遊用 一大 一大 一大 一大 一大 一大 一大 一大 一大 一大			
第十八週	單元四戰勝 病魔王 活動2眼睛 生病了	1	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	1a-II-1 認識 健康 基本 真。 義。	Fb-II-1 自康檢法康檢法康的維持	1.分析眼睛又紅又癢的可能原因。 2.認識急性結膜炎和症狀。 3.知道急性結膜炎的傳染方式。 4.了解急性結膜炎的	2. 進行緩和運動。  一、眼睛又紅又癢的原因 1. 為何會感染急性結膜 炎? 2. 請學生分享眼睛生病的 經驗和發生的原因。 3. 教師說明常見傳染性的 眼睛疾病。	1. 泳睛賽表場簡為又2. 發些易性不够。 等可紅發些別數學 去明又 公明 公明 公 公 以 公 以 的 成 成 成 的 之 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	<b>【家庭教育】</b> 家E7 表達 對家庭與的關心。 家 E12 規劃	
			識個人特質,發		原則。	照護及預防方法。	(1)結膜炎	感染急性結	個人與家庭	

第十八週	單元八一起	2	展運動與保健的 潛能。 健體-E-A2 具備	1d-II-1	Hb-II-1	1. 能正確的用雙手傳	(2)針眼 (3)、認識結 以為 大 (3)、之 (3)、之 (3)、之 (3)、之 (3)、之 (3)、之 (3)、之 (4)、之 (4)、之 (4)、之 (4)、之 (5)、之 (6)、之 (6)、之 (7)。 (7)。 (7)。 (8)。 (8)。 (9)。 (9)。 (9)。 (9)。 (9)。 (9)。 (9)。 (9	膜 3. 經意習	的息。	
	· 中 · 中 · 大 · 大 · 大 · 大 · 大 · 大 · 大 · 大		探健 思 過 處 運 題。 探 健 思 過 處 運 題。 與 的 透 , 中 問	認作概動習略 2c表進合善動 3c表合作 3d運識技念作的。 - I J- 理團作的行-I 現性技-I 用動能與練策 - 2 增隊友 5。1 聯動能-2	攻侵動的球球球及球守性相拍 拋傳擲 从少少 關 接接球	接地板球,並控制球的力道與方向。 2.在遊戲過程中,能運用所學的技能,並思考不同的策略,表現合作的精神。	教師帶領學生進行伸展熱 身。	制道置2.同戲法3.同戲法3.同人與 能遊方 論計略 察合 解學 化 解母 化 和	育】 安E4 探討 居主 完 完 完 完 。	

	戲的合	4. 越傳越遠:利用呼拉圈作	
	作和競	為傳球反彈區,接球者慢慢	
	爭策略。	往後移動,傳球者練習傳球	
		的力量和準確性。	
		三、進行接球轉身傳球練習	
		練習規則:	
		1. 三人一組排成一線。	
		2. 中間同學接球後轉身傳	
		給另一位同學,以軸心腳	
		(左腳或右腳)往後轉身。	
		四、動作策略討論	
		1. 引導學生討論:	
		(1)是否流暢伸展手臂並使	
		用手腕讓球旋轉?	
		(2)球落地點及彈跳高度	
		(判斷出手力道、球的彈	
		性)	
		(3)轉身的方向是否會有影	
		響?(慣用手方向是否較	
		快)	
		2. 再進行一次轉身傳球練	
		習(可變成四人一排或五人	
		一排)。	
		3. 集合全班, 共同發表感	
		想,是否有進步?	
		五、綜合活動	
		教師綜合結論,並進行緩和	
		運動。	
		六、熱身活動	
		教師帶領學生進行伸展熱	
		身。	
		七、進行「球來運轉」遊戲	
		遊戲規則:	
		1. 每五位同學一組,分別站	
		在中間及外面四個位置的	
		呼拉圈裡。	
		2. 外圍四個呼拉圈與中間	
L L			

							呼3. 個後呼傳學到, 個後呼傳學到, 個後呼便是 一個後呼呼便是 一個後呼呼便是 一個後呼呼便是 一個後呼呼便是 一個後呼呼便是 一個後呼呼便是 一個後呼呼便是 一個後呼呼便是 一個後呼呼便是 一個後呼一一 一個後呼呼一一 一個後呼一一 一個後呼一一 一個後呼一一 一個後呼一一 一個後呼一一 一個後呼一一 一個後呼一一 一個後呼一一 一個後呼一一 一個後呼一一 一個後呼一一 一個後呼一一 一個後呼一一 一個後呼一一 一個後呼一一 一個後呼一一 一個後呼一一 一個一 一個一 一個一 一個一 一個一 一個一 一個一			
第十九週	單元四戰勝 病魔王 活動2眼睛 生病了	1	健體-E-A1 具備 良好身體活動習 健康生活的習慣,企 健全發展,以便全發展,並認 健全發展,並認 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1a-II-1 認心基念義 念義	Fb-II-1 自康檢法康的原 以表表的原 的原 的原	1. 分析眼睛又紅又癢的可能原因。 2. 認識急性結膜炎和症狀。 3. 知道急性結膜炎的傳染方式。 4. 了解急性結膜炎的照護及預防方法。	一、急性結膜炎的症狀 1. 急性結膜炎感染後的症狀。 2. 教師說明急性結膜炎的傳染特性。 3. 教師說明感染急性結膜炎後發生的症狀。 4. 急性結膜炎主要的傳染媒介: (1)教師提問哪些公共場所	1.泳睛癢表場觸染炎自門後會?: 听觸染炎自然不不急? 不解染炎自恐性 人名 人名 人名 人名 人名 人名 人名 人名 人名 人名 人名 人名 人名	【育家對的感家個的息 定 表成與 規家作 是 表成與 規家作	

第十九週	單來活搬運元打球2傳球	2	潛能 健體索康者體理動。 是-A2活問,實生能 與常力與常性 其動題並踐活的 與常康 與常時,	Id認作概動習略 22 遵課和比則 2c表進合善動 3c表合-Ii 識技念作的。 II 守規運賽。 II 理關作的行-II 現性II 動能與練策 II 上範動規 II 增隊 友 互為II 聯動	Hb 攻侵動的球球球及球球球之間及人球攻念——I 守性相拍、拋傳擲 带追停 空與人人關防。——1 入運關 接接球 带逐球 間 與係概	1. 能手傳納 的做動作 的數 的動作 也 也 的 的 動 的 的 的 的 的 用 , 習 。 3. 能 用 於 遊 。 3. 運用 於 遊 。 3. 運用 於 遊 。 5. 5. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6	容(2要二防1.怎2.性情3.炎4.急5.一教身二1.腹侧眼後移旋中出翻2.胸低三學後傳四為教傳卷法果辦學膜師治師結師熱帶 雙師間身視蹬兩,用球 前左會兩分到一麼時間明於其好 感?生炎 說療提膜補身領 手說,體傳地臂拇力出 傳右不人組對邊地性。的 結果做 急方預 預 行 球手說,體傳地臂拇力出 傳右不人組對邊地性的 的 結果做 急方預 預 行 球手點站。身兩下球兩 傳置。傳分後。後方稱 膜 感哪 性式防 防 伸 練持彎立傳體手壓向手 接過 練邊隊 球雨排 磨水	思考遊戲策 略。 3. 觀察:能和 同學討論並	<b>全教</b>	
------	-------------	---	---	--	--	---	--	----------------------------------	-----------	--

作技能。  1. 依照上面分配、每個同學 完成如此就十次後,律珠 於對面同學 2. 分配的論:與上有同學 做的出來分 等給大家。(例如:接後球 時子指頭樂別下。) 五、蘇帝帝動 教師綜合結論,進進行後和 運動。 身帝動 教師常屬學生進行伸展熱 身。 七、進行「傳媒機運工」遊 戲 引,遊戲方式: (1)全班分成四組結在標︰ 鐵後、方式: (2)青音開始各組構造與員以 時報更相所被固身等構造起。 (2)青音開始各組構造與員以 時報可傳統結婚與員以 時報可傳統結婚與員以 時報可傳統結婚的有效 「中拉圖內組持在時程 國內組員一呼拉圖內與其接 完該後裔蔣珠田傳。 (3)以在中拉國門與其卷 定該後裔蔣珠田傳。 (3)以在中拉國門與其卷 定該後裔蔣珠田傳, (3)以在中拉國門與其卷 定該後裔蔣珠田傳, (4)身人對進行一次後比 養養生、對身東門當至手起 即厚在後。 (4)身人對進行一次後比 養養	11-11-11-	1 6 四 1 五 7 四 5 四 7 四	$\overline{}$
新野画問夢。 2. 分組討論: 討論看看, 會 得過級於的球低於納口高度 時, 誠慈應接於班上有同學 疑的出來嗎?可以出來分 享給大家。(例如: 接低球 時手指頭要測下。) 五、總合落動 教師綜合結論, 並進行緩和 運動動。 教師等領學生進行伸展熱 身. 七、進行「傳媒概運工」遊 戲、內面放四個時位周, 呼拉成四個時空間, 呼如因內放置多樣結整。 (2)有音問然多級輸流過到 呼拉周內機多系機結過到 瞬前雙手, 傳統結正時到 時前雙手, 學校園內維且以 胸前雙手, 學校園內 題內, 經結整格結 題 國內, 經社 經營高等球也 園內維負 完成被高等球也 同內維負 完成被高等球也 同內維負 完成被不辞時, 就可以 全個標結整任所 類元成被不辞時, 就可以 全個標結整任, 然後展 續進行, 若棒珠則需空手趣 回際在後。 (4)每人物資科一次後比賽	作技能。		
2. 分組計論: 計論看看,當 傳過來說很於胸口高度 時,該怎麽接別此有同學 做的出來嗎?可以出來分 字給大家。(例如:後後球 時手指頭要問 遊數。 大、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熟 身。 七、進行「傳球搬運工」遊 觀 則 遊戲方式: (1)全班の成四組時拉圈, 呼拉圖內放置計多標誌鑑。 (2)哨音副絡各組輸流跑到 呼拉圖內放置計多標誌鑑。 (2)哨音副絡各組輸流跑到 呼拉圖內 標號後組員以 胸前雙手傳球給站在呼拉 圈內租價內,標點後組員以 胸前雙手傳球給站在呼拉 圈內租價。時起副內阻員 完成營密將求回傳。 (3)站在呼拉图內個員若順 利完成接密將亦回傳。 (3)站在呼拉图內個員若順 利完成接密將亦可以 全個標誌遊口順傳。 (3)站在呼拉图內個員若順 利完成接密將亦可以 全個標誌遊去,微後接 續進行。若韓球剛需空手跑 回際伍後。 (4)每人均進行一次後比賽			
傳過象的球低於胸口高度 時,該急層接?班上有同學 做的出來嗎?可以出來分 等給大意。(例如:接低球 時手指頭要朝下) 五、綜合活動 教師衛標學生進行伸展無 身。 七、進行「傳球橄運工」遊 戲 1. 遊戲方式: (1)全班分成四組結在標誌 證後,中間放四個呼拉圖,呼拉圈內型對多樣結盤。 (2)哨音開始各組輸流跑到 等拉圈內型對多樣結盤。 (2)省音開始各組輸流跑到 等拉圈內與對身緣結盤後與員以 胸前雙手傳球給站在呼拉 圈內組員,呼拉圈內與員 完就後書勝近傳。 (3)站在呼拉圈內與員若順 利完成接球不持項,就可以 拿完個樣結整因去,然後接 廣通行,若掉球則需空手跑 同樣在過程,不可以 有完成接接不持項,就可以 全一個樣結整因去,然後接 廣通行,若掉球則需空手跑 回降紅後。 (4)每人均進行一次後比常			
時,該怎麽接?班上有同學 假的出來嗎?可以出來分 享給大家(例如:接低球 時手指與要朝下。) 五、綜合形動 教師帶領學生進行伸展然 身。 七、進行「傳來搬運工」遊 戲 1. 遊戲方式: (1)全班分成四組站在標誌 盤後,中間效四個呼拉圖, 等拉圖內放置許多標誌盤。 (2)哨音開始各組輸流跑到 等拉圖內放置許多標誌整。 (2)哨音開始各組 與內組員,等拉圖於組員以 胸前雙千傳球給站在等拉 圖內組員,等拉圖內組員接 定項後鄉排取回傳。 (3)站在呼拉圖內組員若順 利定成捷球不掉球。就可以 會一個標誌盤回去,就後接 續進行,若掉球則需空手跑 回際伍後。 (4)每人均進行一次後比賽		2. 分組討論:討論看看,當	
做的出來嗎?可以出來分享的大家。(例如:接低球時,指願要剩下。) 五、綜合活動 報師綜合結論,並進行緩和 運動。 六、熱身活動 報師帶領學生進行伸展熱 身。 七、進行「傳珠搬運工」遊 戲 園。 (1)全非分成四組站在標誌 盤後,中間放四網呼拉圖, 呼拉圖內放置許多標誌整。 (2)嗎音問為組輸流跑到 呼拉圖內 機能整後細員以 胸前變一傳球綜結在呼拉 圖內組員一來起 图內組員 接 定球後需將球回傳。 (3)站在呼拉圖內組員 若順 利定或接來中球、就可以 拿一個構誌盤回去,就後接 賴進行一若掉球則需愛手跑 回降在後。 (4)每人均進行一次後比賽		傳過來的球低於胸口高度	
字於大家。(例如:提低球時手指頭要制下。) 五、線合活動,並進行緩和運動。 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、進行「傳球搬運工」遊戲 1. 遊戲方式: (1)全班分成四組站在標站。 盤後,中問放四個呼拉園,呼拉園內放置許多標站盤。 (2)時會開始名無輪流跑到呼拉園內,標站盤後雞貝以胸前雙手傳球餘站在呼拉園內如員,呼拉園內如員,等拉園內組員卷環系接後書將球回傳。 (3)站在呼拉園內組員卷環系大處接數一項大環境數。 (3)站在呼拉園內組員卷環系大處接線不掉球,就可以拿一個標誌數回去,然後接續進行,若掉球則需空手跑回降伍後。		時,該怎麼接?班上有同學	
時手指頭要朝下。) 五、線合活動,並進行緩和 運動。 次、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱 身。 七、進行「傳球橄運工」遊 戲 題後,中間放四個呼拉園,呼拉園內放置許多模誌 盤後,中間放四個呼拉園。 (2)哨音開始各組輪流跑到 呼拉園內,概誌盤後雞員以 胸前雙手傳球給站在中拉 園內雞員,呼拉園內雞員 民球後需將球回傳。 (3)站在呼拉園內雞員若順 利完成接來不掉球,就可以 拿一個標誌盤回去,然後接 續進行,若掉球則需空手跑 回隊伍後。 (4)每人均進行一次後比賽		做的出來嗎?可以出來分	
五、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱 身。 七、進行「傳球搬運工」遊 戲 1. 遊戲方式: (1)全班分成四組站在標誌 盤後,中間放四個呼拉園, 呼拉園內放置許多標誌盤。 (2)嘴音開始各組輸流跑到 呼拉園內,標誌盤後組員以 胸前雙手傳珠給站在呼拉 園內組員,呼拉園內組員接 完球後需將珠回傳。 (3)站在中拉園內組員若順 利完成接球不掉眼,就可以 拿一個標誌整回去,然後接 續進行,若掉球則需空手跑 回隊伍後。 (4)每人均進行一次後比賽		享給大家。(例如:接低球	
五、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱 身。 七、進行「傳球撤運工」遊 戲 1. 遊戲方式: (1)全班分成四組站在標誌 盛後,中間放四個呼拉園, 呼拉園內放置許多標誌盤。 (2)嘴音開始各組輸流跑到 呼拉園內,標誌盤後組員以 胸前雙手傳珠給站在呼拉 園內組員,呼拉園內組員接 完球後需將珠回傳。 (3)站在呼拉園內組員若順 利完成接球不掉眼,就可以 拿一個標誌盤回去,然後接 續進行,若掉球則需空手跑 回隊伍後。 (4)每人均進行一次後比賽		時手指頭要朝下。)	
教師綜合結論,並進行緩和 運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱 身。 七、進行「傳球搬運工」遊 戲 1. 遊戲方式: (1)全球分成四組站在標誌 盤後,中間放四個呼拉圖, 呼拉圈內置許多標站盤。 (2)哨音開始各組輪流跑到 呼拉圈內,標誌盤後組員以 胸前雙手傳球紛站在呼拉 圈內組員 呼拉圈內組員若順 利定成接來不掉球,就可以 拿一個標誌盤回去,然後接 續進行,若掉球則需空手跑 四階伍後。 (4)每人均進行一次後比賽		五、綜合活動	
運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱 身。 七、進行「傳珠搬運工」遊戲 戲 1. 遊戲方式: (1)全班分成四組站在標誌 盤後,中間放四個呼拉園, 呼拉園內放置許多標誌盤。 (2)哨音開始各組輸流跑到 呼拉園內,釋誌盤負以 胸前雙手傳球給站在呼拉 園內組員,呼拉園內組員接 完球後需將球回傳。 (3)站在呼拉園內組員若順 利完成接球不掉球,就可以 拿一個標誌盤回去,然後接 續進行,若掉球則需空手跑 回隊伍後。 (4)每人均進行一次後比賽		教師綜合結論,並進行緩和	
六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱 身。 七、進行「傳球搬運工」遊 戲 園. 遊戲方式: (1)全班分成四個呼拉圖, 呼拉園內放置許多標誌整。 (2)哨音開始各組輸流跑到 呼拉園內,標誌盤後組員以 胸前雙手傳球約站在呼拉 園內組員,呼拉園內組員接 完球後需辦球回傳。 (3)站在呼拉園內組員若順 利完成接球不掉球,就可以 拿一個標誌盤回去,然後接 續進行,若掉球則需空手跑 回隊伍後。 (4)每人均進行一次後比賽		運動。	
教師帶領學生進行伸展熱身。 七、進行「傳球搬運工」遊戲 戲 1.遊戲方式: (1)全班分成四組站在標誌 盤後,中間放四個呼拉圈,呼拉圈內板置許多標誌盤。 (2)哨音開始各編論施到 呼拉圈內,標誌盤後組員以 胸前雙手傳球給站在呼拉 圈內組員接 完球後需將球回傳。 (3)站在呼拉圈內組員接 完球後需將球回傳。 (3)站在呼拉因內組員若順 利完成接球不掉球,就可以 拿一個標該盤回去,然後接 續進行,若掉球則需空手跑 回隊伍後。 (4)每人均進行一次後比賽			
身。 七、進行「傳球搬運工」遊戲  1.遊戲方式: (1)全班分成四組站在標誌鑑後,中間放四個呼拉圈,呼拉圖內放置許多標誌鑑。 (2)哨音開始各組輪流跑到呼拉圖內,標誌鑑發組員以胸前雙手傳球給站在呼拉圖內組員接完球後需將球回傳。 (3)站在呼拉圖內組員若順利完成接球不掉球,就可以拿一個標誌鑑回去,然後接續進行,若掉球則需空手跑回隊伍後。 (4)每人均進行一次後比賽			
上、進行「傳球搬運工」遊戲 戲 1. 遊戲方式: (1)全班分成四組站在標誌 盤後,中間放四個呼拉圖, 呼拉圖內放置許多標誌盤。 (2)哨音開始各組輪流跑到 呼拉圖內,標誌盤後組員以 胸前雙手傳球給站在呼拉 圖內組員,呼拉圖內組員接 完球後需將球回傳。 (3)站在呼拉圖內組員若順 利完成接球不掉球,就可以 拿一個標誌盤回去,然後接 續進行,若掉球則需空手跑 回隊任後。 (4)每人均進行一次後比賽			
戲 1. 遊戲方式: (1)全班分成四組站在標誌盤後,中間放四個呼拉圈,呼拉圈內放置許多標誌盤。 (2)哨音開始各組輪流跑到呼拉圈內,標誌盤後組員以胸前雙手傳球給站在呼拉圈內組員接完球後需將球回傳。 (3)站在呼拉圈內組員若順利完成接球不掉球,就の後接不掉球,就後接續進行,若掉球則需空手跑回隊伍後。 (4)每人均進行一次後比賽		· ·	
1.遊戲方式: (1)全班分成四組站在標誌盤後,中間放四個呼拉圖,呼拉圖內放置許多標誌盤。 (2)哨音開始各組輪流跑到呼拉圖內,標誌盤後組員以胸前雙手傳球給站在呼拉圖內組員接完球絡結兩將球回傳。 (3)站在呼拉圖內組員若順利完成傷將球中掉裝,就可以拿一個標誌盤回去,然後接續進行,若掉球則需空手跑回隊伍後。 (4)每人均進行一次後比賽			
(1)全班分成四組站在標誌盤後,中間放四個呼拉圈,呼拉圈內放置許多標誌盤。 (2)哨音開始各組輪流跑到呼拉圈內,標誌盤後組員以胸前雙手傳球給站在呼拉圈內組員接完球後需將球回傳。 (3)站在呼拉圈內組員若順利完成接球不掉球、就可以拿一個標誌盤回去,然後接續進行,若掉球則需空手跑回隊伍後。 (4)每人均進行一次後比賽			
盤後,中間放四個呼拉圖,呼拉圈內放置許多標誌盤。 (2)哨音開始各組輪流跑到呼拉圈內,標誌盤後組員以胸前雙手傳球給站在呼拉圈內組員接完球後需將球回傳。 (3)站在呼拉圈內組員若順利完成接球不掉球,就可以拿一個標誌盤回去,然後接續進行,若掉球則需空手跑回隊伍後。 (4)每人均進行一次後比賽			
呼拉圈內放置許多標誌盤。 (2)哨音開始各組輪流跑到 呼拉圈內,標誌盤後組員以 胸前雙手傳球給站在呼拉 圈內組員,呼拉圈內組員接 完球後需將球回傳。 (3)站在呼拉圈內組員若順 利完成接球不掉球,就可以 拿一個標誌盤回去,然後接 續進行,若掉球則需空手跑 回隊伍後。 (4)每人均進行一次後比賽			
(2)哨音開始各組輪流跑到 呼拉圈內,標誌盤後組員以 胸前雙手傳球給站在呼拉 圖內組員,呼拉圈內組員接 完球後需將球回傳。 (3)站在呼拉圈內組員若順 利完成接球不掉球,就可以 拿一個標誌盤回去,然後接 續進行,若掉球則需空手跑 回隊伍後。 (4)每人均進行一次後比賽			
呼拉圈內,標誌盤後組員以 胸前雙手傳球給站在呼拉 圈內組員,呼拉圈內組員接 完球後需將球回傳。 (3)站在呼拉圈內組員若順 利完成接球不掉球,就可以 拿一個標誌盤回去,然後接 續進行,若掉球則需空手跑 回隊伍後。 (4)每人均進行一次後比賽			
胸前雙手傳球給站在呼拉 圈內組員,呼拉圈內組員接 完球後需將球回傳。 (3)站在呼拉圈內組員若順 利完成接球不掉球,就可以 拿一個標誌盤回去,然後接 續進行,若掉球則需空手跑 回隊伍後。 (4)每人均進行一次後比賽			
圈內組員,呼拉圈內組員接 完球後需將球回傳。 (3)站在呼拉圈內組員若順 利完成接球不掉球,就可以 拿一個標誌盤回去,然後接 續進行,若掉球則需空手跑 回隊伍後。 (4)每人均進行一次後比賽			
完球後需將球回傳。 (3)站在呼拉圈內組員若順 利完成接球不掉球,就可以 拿一個標誌盤回去,然後接 續進行,若掉球則需空手跑 回隊伍後。 (4)每人均進行一次後比賽			
(3)站在呼拉圈內組員若順 利完成接球不掉球,就可以 拿一個標誌盤回去,然後接 續進行,若掉球則需空手跑 回隊伍後。 (4)每人均進行一次後比賽			
利完成接球不掉球,就可以 拿一個標誌盤回去,然後接 續進行,若掉球則需空手跑 回隊伍後。 (4)每人均進行一次後比賽			
拿一個標誌盤回去,然後接續進行,若掉球則需空手跑回隊伍後。 (4)每人均進行一次後比賽			
續進行,若掉球則需空手跑 回隊伍後。 (4)每人均進行一次後比賽			
回隊伍後。 (4)每人均進行一次後比賽			
(4)每人均進行一次後比賽			
結束,得到標誌盤最多組獲			
		勝。	
2. 教師強調:		2. 教師強調:	
(1)確實完成傳接球且求不		(1)確實完成傳接球且求不	
落地。			

护	<b>尾屬動要</b> 四王 流 數	1	健良健慣健識展潛 是-A1 健慢 人動。 是身生以發人動。 其動習身並,與保持與 。與於,與 。與於 。 。 。	1a: V 康的1b: 基本技术	良衛慣Fb常染防與照好生。II-2病原自護的習 II-2	1. 四2. 行3. 主4. 的5. 行6. 認種穿壓屬症性照染透感症性照染透感症性照染透感症性照染透感症性照染透感症性照染验感症性照染验感症性照染验感症性照染透感症炎弱病徑冒狀性的充,	(2) 回至八戲: (1) 數一(2) 原球將球操(3) 勝遊在接中、師動、傳徑教師生法上灣原位拉「大男組圖每運下接傳。組。討後,沒合合於人對學,同致一一,與學,之一,沒有,是對學,是對學,是對學,是對學,是對學,是對學,是對學,是對學,是對學,是對學	1.性急的徑 2.的狀 3.已流問腸性傳?問主?自接並答胃結染。答要、評種。 炎膜途 :症 :接痛和炎   流   是種	【育家對的感家個的息家 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	
			潛能。	健康維	法。	6. 能了解流行性感冒	5. 學生分享感染流行性感	疫苗。	3	
				護的重		的主要症狀和照顧方	冒的經驗。	4. 問答: 病毒		
				要性。		式。	二、認識流行性感冒的症狀	性腸胃炎和		

1	Г			
	2a-II-2	1. 流感和一般感冒的差別。	急性結膜炎	
	注意健	2. 教師說明什麼是流感、臺	的傳染途	
	康問題	灣流感常見的類型、流感好	徑?	
	所帶來	發的季節。	5. 問答: 流感	
	的威脅	3. 學生分析流感和一般感	的主要症	
	感與嚴	冒的症狀差異。	狀?	
	重性。	4. 教師說明併發症的嚴重	6. 自評:是否	
	Z 12	性。	已接種接種	
		三、主要傳染途徑和原因	疫苗。	
		1. 教師說明流感的感染方	<sup>7</sup> 久 田	
		式主要是藉由飛沫及接觸		
		式主安定看田派外及按例   傳染,以人對人的傳染為		
		存余,以入對入的符余為   主。		
		四、流感的照護及預防		
		1. 學生分享流感就醫的經		
		驗(引導學生說出快篩過		
		程)。		
		2. 教師說明流感的照護方		
		法。		
		3. 教師說明流感的預防方		
		法。		
		4. 施打流感疫苗的用處。		
		五、小試身手		
		教師綜整說明本單元重點:		
		1. 常見的傳染病, 傳染方式		
		為何。		
		2. 常見的傳染病有那些。		
		3. 學生回家利用網路搜尋		
		完成小試身手		
		一、傳染病知多少		
		1. 傳染病主要的四種傳染		
		途徑。		
		2. 教師提問病毒性腸胃炎		
		和急性結膜炎的傳染途		
		徑?		
		3. 教師說明常見傳染病的		
		D. 叙叫凯叻币兄符宗病的		

							四4.防5.冒二1.2.灣發.3.冒4.性三1.式傳主四1.驗程之法.教。如學方學的、流教流的學的教。、教主染。、學())教。教學大學的學說感師感季生症師 要說是以 感分學 明明是。析差明 傳明籍人 的享學 明明是。析差明傳統一學,流生引。師然與學,為是與一個人。一個人。一個人。一個人。一個人。一個人。一個人。一個人。一個人。一個人。			
							1.學生分享流感就醫的經驗(引導學生說出快篩過程)。 2.教師說明流感的照護方法。 3.教師說明流感的預防方法。 4.施打流感疫苗的用處。 五、小試身手 教師綜整說明本單元重點: 1.常見的傳染病,傳染方式			
第二十週	單元八一起 2 來打球	}	健體-E-A2 具備	1d-II-1 認識動	Hb-II-1 攻守入	1. 能正確的做出雙手傳高球及過頂傳球的	為何。 2. 常見的傳染病有那些。 3. 學生回家利用網路搜尋完成小試身手。  一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱	1.實作:能控制傳球的力	【安全教育】	

1				1	T		1	
活動3傳球	探索身體活動與	作技能	侵性運	動作。	身。	道、方向與位	安E4 探討	
高射砲、活	健康生活問題的	概念與	動相關	2. 結合跑壘進行遊	二、雙手傳高球及過頂傳球	置。	日常生活應	
動 4 打擊高		動作練	的拍	戲,並讓學生思考。	動作講解及示範	2. 討論: 能和	該注意的安	
手	思考能力,並透	習的策	球、抛接	3. 能思考不同策略,並	雙手持球在胸口,往斜前上	同學討論並	全。	
	過體驗與實踐,	略。	球、傳接	運用於遊戲中。	方傳出,球以拋物線落至接	思考遊戲策		
		2c-II-2	球、擲球	4. 能做出正確的打擊	球者胸前位置以利接球。	略。		
	處理日常生活中	表現增	及踢	動作。	雙手將球拿在額頭上方,瞄	3. 觀察: 能和		
	運動與健康的問	進團隊	球、帶	5. 共同討論合適的場	準隊友的下巴然後傳出。建	同學合作進		
	題。	合作、友		地、球棒替代品及球的	議不要把球拿到頭後面,容	行活動。		
	~	善的互	球、停球	材質。	易被抄截,且要花更多的時	4. 實作: 能做		
		動行為。	之時	6. 能思考擊球策略,並	間才能把球傳出去。	出正確的打		
		3c-II-1	間、空間	運用於遊戲中。	三、雙手傳高球及過頂傳球	擊動作。		
		表現聯	及人與		動作分組練習	5. 討論: 能和		
		合性動	人、人與		1. 兩人一組,做雙手傳高球	同學討論不		
		作技能。	球關係		及過頂傳球練習。	同場地、球棒		
		3d-II-2	攻防概		2. 三人一組,一人在中間當	及球有何不		
		運用遊	念。		攔截者,其他兩人進行傳接	同。		
		戲的合			球,不要被攔截者搶走球。	6. 觀察: 能和		
		作和競			3. 想想看:	同學合作進		
		爭策略。			(1)傳接球者怎樣才能不會	行活動。		
					被攔截者搶到球;攔截者又			
					該如何才能提升搶到球的			
					機率?			
					(2)移動傳接球是否能夠提			
					升傳接高球的成功率?			
					分組討論,腦力激盪。			
					四、綜合活動			
					進行緩和運動。			
					五、熱身活動			
					教師帶領學生進行伸展熱			
					身。			
					六、進行「傳遠得分」遊戲			
					遊戲規則:			
					1. 在地上畫線設置分數			
					區,越遠分數越高。			
					2. 學生分組進行,用雙手傳			
					高球或雙手過頂傳高球,看			

事為在哪區級終發分。 3. 全組總得分最高該組權 勝。 4. 總越希望為高該組權 第。 4. 總域學多高計區比較遠享 (2) 你用學性高球選是變 手通頂懷高東。哪個方式可 以比較遠究? 七、進行「轉陳建分賽」遊 戲 1. 遊戲規則: 1. 全頭男、女生現和分成兩 組在, 华特拉園前方五八公 尺放一個標德遊。 2. 一個接边政,由血散問 場地防守。健遠東 读信出去 後施步險前內傳遠東 或信出去 後施步險前方解珠獨回東 可抽圖,規回是水平人面。 3. 方數是 數學 表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表			1		
勝。 4. 想想看: (1) 律你受得怎樣把球律更 這. 玻速多多高才能比較這? (2) 你用雙手得高球選是雙 年過頂傳高頭、那個方式可以比較遠冤? 七、連發 規則: 1. 查數 期					
4. 想想看: (1) 傳作學作為核心球律更 遠			3	. 全組總得分最高該組獲	
(1) 傳作覺得怎樣把球傳更這小球選是雙 這小球要多高才能比較這? (2) 你用雙手傳承球。哪個方式可 以比較這呢? 七一進行「傳球達分賽」遊 戲 戲 1. 遊戲規則: 1. 全班男、女生混和分成兩 細工在場址中央擺放一個呼 拉個一時回前新方工一八公 尺放一個標誌盤。 2. 一級中造技、另一細數問 場就也或輪流站在 呼拉回內傳起就。球傳出去 後遊步發前方標話越回來 呼拉回內傳起就。球像出去 後遊步發前方標話起回來 呼拉回 大得日方。 3. 防守維使型緊那球傳回 標話盤多新球聯地、若在跑 者回來前球腳心則造攻本 得分。 4. 全部輸定看哪組得分高 即獲勝。 2. 老師別傳則主較容易得 分學的守能被及基於如能 約四、世級等			月 月	券。	
遊,球要多高才能比較遠? (2)你用雙手得高球這是雙 手過頂傳高速。哪個方式可 以比較遠呢? 七、進行「傳球追今賽」遊 截 1. 遊戲規則: 1. 全排男、女生混和分成兩 組。在場地中央擺放一個呼 拉圖,呼拉圖前方五一八公 尺放一個課這號。 2. 一個光追攻,另一組數問 場地地方官。進攻組動流站在 呼拉圖內傳這項。球傳出去 後跑步繞前方標這獎。母親一分。 3. 防守銀要髮緊將球傳回 標志鹽亭將球網地,接在跑 者回來前球網地則進攻未 每分。 4. 全部輸完看哪種得分高 即獲勝。 2. 老師引導討論:傳球該傳 往哪個方向比較容易得 分字防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得分?(例 如:得柱人數少,或樣站整			4	. 想想看:	
(2)你用雙手傳高球選是雙 手過頂傳高球。哪個方式可 以比較遊呢? 七、連行「傳球進分賽」遊 戲 1.全班男、女生混和分成兩 血、在場地中與擺放一個呼 拉图,呼拉图前方五一八公 尺放一個標誌盤。 2.一組先追效。另一 血數問 場心防守。進攻 翻論或站在 呼拉图內傳遠球。這與四來 等拉图,絕回不 等拉图,絕回來 等拉图,絕回來 等拉图,絕回來 等拉图,絕回來 等拉图,絕回來 等拉图,絕回來 等拉图,絕回來 等拉图,絕回來 等拉图,絕回來 等拉图,絕回來 等拉图, 是對新球網地則追攻未 等分。 3.防守面報查解球網地則追攻未 等分。 4.全部輸完看哪組符分高 即復勝。 2.老師引導討論:傳球該傳 往哪個方向比較容易得 分別防守面該意根站伍能 夠阻止對方符分? (例) 如:傳來該傳				1)傳你覺得怎樣把球傳更	
手過頂傳高球,哪個方式可以比較遠呢? 七、進行「傳球進分賽」遊戲 1. 遊戲規則: 1. 全班男、女生混和分成兩 組,在場地中央擺放一個呼拉園,呼拉園訪查。 2. 一組先進攻,另一組散開場地路下。進攻組輸流站在呼拉園外邊球。或條出去後地步绕前方標誌盤回來。呼拉園,終回一來得自分。 3. 防守趣髮型緊聯球榜由一份。 3. 防守過速度影響時球問地對達大者已經者可來前球關地則進攻未得分。 4. 全部輸完看哪組得分高即獲勝。 4. 全部輸完看哪組得分高即獲勝。 2. 老師引導討論:傳球該傳往哪個方向比較容易好的時知該應暴場在能夠阻止對方行得分。			1 1	袁,球要多高才能比較遠?	
手過頂傳高球,哪個方式可以比較遠呢? 七、進行「傳球進分賽」遊戲 1. 遊戲規則: 1. 全班男、女生混和分成兩 組,在場地中央擺放一個呼拉園,呼拉園訪查。 2. 一組先進攻,另一組散開場地路下。進攻組輸流站在呼拉園外邊球。或條出去後地步绕前方標誌盤回來。呼拉園,終回一來得自分。 3. 防守趣髮型緊聯球榜由一份。 3. 防守過速度影響時球問地對達大者已經者可來前球關地則進攻未得分。 4. 全部輸完看哪組得分高即獲勝。 4. 全部輸完看哪組得分高即獲勝。 2. 老師引導討論:傳球該傳往哪個方向比較容易好的時知該應暴場在能夠阻止對方行得分。				2)你用雙手傳高球還是雙	
以比較遠呢? 七、進行「傳球連分賽」遊戲  1. 遊戲規則: 1. 全班男、女生混和分成兩 組在 在場地中央擺放一個呼 拉圈, 時拉圈前方五八公 尺放一個標誌盤。 2. 一組光進攻,另一組散開 場地防守。進攻組輪流站在 呼拉圈內傳遠球。球傳出去 後跑步鏡前方構就盤回來 呼拉圈,除回一次行1分。 3. 防守組要建繁將球傳回 標該盤多將球騙地,若在跑 者回來前球願地則進攻未 得分。 4. 全部輸完看哪組得分高 即發勝。 2. 老師引導討論:傳球該傳 往哪個方向比較容易得 分?防守組結怎樣站位能 夠阻止對方得分?(例 如:傳往人較少,或樣站盤				·	
世、進行「傳珠進分賽」遊戲  1. 遊戲規則: 1. 全班男、女生混和分成兩個、在場地中央擺放一個呼拉圈、呼拉圈前方五一人公尺放一個標話盤。 2. 一組先進攻,另一組散開場地防守。進攻組輸流站在呼拉圈內傳遠球。球傳出去後跑步鏡前方課誌盤回來呼拉圈內線。號回一次得1分。 3. 防守組里埋緊將球傅回線話雖分將球網地,若在跑者回東南球網地則進攻未得分。 4. 全部輸完看哪組得分高即獲勝。 2. 老師引導討論: 傳球該傳往哪個方向比較容易得分?防守組該怎樣站位能夠阻止對方得分?(例如:傳柱人較少,或標誌盤					
數 1. 遊戲規則: 1. 全班男、女生混和分成兩 組,在場地中央擺放一個呼 拉圈,等拉圈所方五-八公 尺放一個標誌越攻,另一組數問 場地防守。進攻組輪流站在 呼拉圈內傳遠球。球傳出去 後跑步燒前方標話盤回來 呼拉圈,絕回一次得1分。 3. 防守但要趕緊將球傳回 構誌盤旁將球欄地,若在跑 者回來所稱地則進攻未 得分。 4. 全部輸完看哪組得分高 即獲勝。 2. 老師引導討論:傳球該傳 往哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站但能 夠阻止對方例 分?(例 如:傳往人較少,或標誌盤					
1. 遊戲規則: 1. 全班男、女生混和分成兩					
1.全班男、女生混和分成雨 組、在場地中央擺放一個呼 拉園、「中拉園前方五~八公 尺放一個標誌盤。 2.一組先進攻,另一組散開 場地限內傳達球。球像出去 後跑步鏡前方標誌盤回來 呼拉園內傳達球。球像出去 後跑步號解珠傳回來 呼拉園,绕回一次得1分。 3.防守組要是緊將球傳回 標誌盤穿將球欄地,若在跑 者回來前球腦地則進攻未 得分。 4.全部輸完看哪組得分高 即獲勝。 2.老師引導討論:傳球該傳 往哪個方向比較容易得 分下防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得分。 例如:傳往人較少,或標誌盤					
組,在場地中央擺放一個呼 拉圈,呼拉圖前方五~八公 尺放一個標誌盤。 2.一組先進攻,另一組散開 場地防守。進攻組輪流站在 呼拉圖內傳遠球。球傳出去 後跑步鏡前方標誌盤回來 呼拉圖一次得1分。 3.防守組要輕緊球傳回 標誌盤旁將球欄地,若在跑 者回來前球網地則進攻未 得分。 4.全部輪完看哪組得分高 即獲勝。 2.老師引導討論:傳球該傳 往哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得。分(例 如:傳往人較少,或標誌盤					
拉圈,呼拉圈前方五-八公 尺放一個標誌盤。 2.一組先達攻、組織的 場地防守。達攻組輸流站在 呼拉圈內傳遠球線達出去 後跑步繞前方標誌盤回來 呼拉圈,繞回一次得1分。 3.防守组要超緊將球傳回 標誌盤旁將球關地,若在跑 者回來,前時網地則進攻未 得分。 4.全部輸完看哪組得分高 即獲勝。 2.老師引導討論:傳球該傳 往哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得分?(例 如:傳往人較少,或標誌盤					
尺放一個標誌盤。 2. 一組先進攻、另一組散開場地防守。進攻組輸流站在呼拉園內傳遠球。球傳出去後跑步繞前方標誌盤回來呼拉園,绕回一次得1分。 3. 防守組要趕緊將球傳回機誌鹽旁將球觸地,若在跑者回來前球關地則進攻未得分。 4. 全部輪完看哪組得分高即獲勝。 2. 老師引導討論:傳球該傳往哪個方向比較容易得分。防守組該怎樣站位能夠阻止對方得分?(例如:傳往人較少,或標誌盤					
2. 一組先進攻,另一組散開 場地防守。進攻組輸流站在 呼拉圈內傳遠球。球傳出去 後跑步鏡前方標誌盤回來 呼拉圈, 鏡回一次得1分。 3. 防守組要趕緊解球傳回 標誌盤旁將球觸地,若在跑 者回來前球觸地則進攻未 得分。 4. 全部輸完看哪組得分高 即獲勝。 2. 老師引導討論: 傳球該傳 往哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得 分? (例 如:傳往人較少,或標誌盤					
呼拉圖內傳遠球。球傳出去 後跑步繞前方標誌盤回來 呼拉圖,繞回一次得1分。 3. 防守組要趕緊將球傳回 標誌盤旁將球觸地,若在跑 者回來前球觸地則進攻未 得分。 4. 全部輪完看哪組得分高 即獲點:傳球該傳 往哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得 分?(例 如:傳往人較少,或標誌盤					
呼拉圖內傳遠球。球傳出去 後跑步繞前方標誌盤回來 呼拉圖,繞回一次得1分。 3. 防守組要趕緊將球傳回 標誌盤旁將球觸地,若在跑 者回來前球觸地則進攻未 得分。 4. 全部輪完看哪組得分高 即獲點:傳球該傳 往哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得 分?(例 如:傳往人較少,或標誌盤			j	易地防守。進攻組輪流站在	
後跑步繞前方標誌盤回來呼拉圈,绕回一次得1分。 3.防守組要趕緊將球傳回標誌盤旁將球觸地,若在跑者回來前球觸地則進攻未得分。 4.全部輪完看哪組得分高即獲勝。 2.老師引導討論:傳球該傳往哪個方向比較容易得分?防守組該怎樣站位能夠阻止對方得分?(例如:傳往人較少,或標誌盤					
呼拉圈,绕回一次得1分。 3. 防守組要趕緊將球傳回標誌盤旁將球觸地,若在跑者回來前球觸地則進攻未得分。 4. 全部輸完看哪組得分高即獲勝。 2. 老師引導討論: 傳球該傳往哪個方向比較容易得分?防守組該怎樣站位能夠阻止對方得分?(例如:傳往人較少,或標誌盤					
3. 防守組要趕緊將球傳回標誌盤旁將球觸地,若在跑者回來前球觸地則進攻未得分。 4. 全部輪完看哪組得分高即獲勝。 2. 老師引導討論: 傳球該傳往哪個方向比較容易得分?防守組該怎樣站位能夠阻止對方得分?(例如: 傳往人較少,或標誌盤					
標誌盤旁將球觸地,若在跑 者回來前球觸地則進攻未 得分。 4.全部輪完看哪組得分高 即獲勝。 2.老師引導討論:傳球該傳 往哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得 分?(例 如:傳往人較少,或標誌盤					
者回來前球觸地則進攻未得分。 4.全部輪完看哪組得分高即獲勝。 2.老師引導討論:傳球該傳往哪個方向比較容易得分?防守組該怎樣站位能夠阻止對方得分?(例如:傳往人較少,或標誌盤					
得分。 4.全部輪完看哪組得分高 即獲勝。 2.老師引導討論:傳球該傳 往哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得 分?(例 如:傳往人較少,或標誌盤				<b>皆回來前球觸地則進攻未</b>	
4. 全部輪完看哪組得分高 即獲勝。 2. 老師引導討論: 傳球該傳 往哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得 分? (例 如: 傳往人較少,或標誌盤					
即獲勝。 2. 老師引導討論:傳球該傳 往哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得 分?(例 如:傳往人較少,或標誌盤					
2. 老師引導討論: 傳球該傳 往哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得 分? (例 如: 傳往人較少, 或標誌盤					
往哪個方向比較容易得 分?防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得 分? (例 如: 傳往人較少, 或標誌盤					
分?防守組該怎樣站位能 夠阻止對方得 分? (例 如:傳往人較少,或標誌盤					
			9	· 分?防守組該怎樣站位能	
如:傳往人較少,或標誌盤					
				500万向;防守者的傳接球	
[				• • • • • • •	
八、綜合活動					
進行緩和運動。				•	

11.6 42.	$\overline{}$
一、熱身活動	
教師帶領學生進行手腕、手	
臂、膝關節等伸展熱身。	
二、練習用手擊球動作	
用手擊球:	
1. 三人一組,一人將樂樂棒	
球放在手上,另一人練習用	
手擊球。	
2. 以海灘球代替樂樂棒	
球,能將它擊的又高又遠	
嗎?其他同學散開,練習將	
球接住不落地。	
三、練習用球棒揮棒打擊	
1. 球棒揮棒打擊:	
(1)握棒:雙手握棒,右手	
打擊右上左下,左手打擊左	
上右下雙手靠近。	
(2)預備:側身雙腳打開略	
大於肩,球棒舉高於耳朵	
旁,眼睛注視球。	
(3)揮棒收棒:轉動身體重	
心從後腳移到前腳,球棒揮	
平,揮擊後雙手繼續推進收	
棒。	
一	
看你好朋友的揮棒動作如	
何?如何能做更有效的揮	
擊?	
四、綜合活動	
1. 進行緩和運動。	
2. 引導各組發表心得。	
五、熱身活動	
教師帶領學生進行手腕、手	
臂、膝關節等伸展熱身。	
六、球棒揮擊練習	
揮棒練習擊中懸掛的報紙	
七、擊球跑分遊戲	

		19 p.) •
		規則:
		1. 全班男女混和分成雨
		組,一組進攻另一組防守。
		2. 進攻組輪流用球棒打擊
		海灘球,就依序跑向 1、2、
		3 壘回本壘。在防守者完成
		動作前能跑到一壘得1分、
		二
		3. 防守者接球後必須將球
		傳回呼拉圈內並將 球舉
		高,此為防守成功,跑壘暫
		停並計分。總得分高組獲
		勝。利用放學課後,找一個
		適合的地方,和同學一起完
		成製作球棒和球,約朋友一
		起練習。
		(1)討論哪個地方適合練
		習?(例如:附近球場、草
		坪、公園等。)
		(2)那些可以當作球棒 (例
		如:捲報紙、加油棒等。)
		(3)那些可以當球 (例如:
		報紙團、塑膠袋團等。)
		八、綜合活動
		進行緩和運動。和大家分享
		一下你約了誰到哪裡?用
		什麼玩打擊遊戲?好玩
		嗎?打擊有進步嗎?
		尚(打筝月延少尚)

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

註 2:議題融入部份,請填入法定議題及課綱議題。

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

註 4:「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號。

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

註 6: 法律規定教育議題如於領域課程融入,其實質內涵之填寫請參考以下文件

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

註7:請以上下學期各20週規劃本年度課程。

## 嘉義縣竹崎鄉龍山國民小學

表 13-1 114 學年度第二學期三、四年級普通班健體領域課程計畫

設計者: 陳菘棓

## 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	校材版本 翰林版國小健康與體育第六冊						教學節數 每週(3)節,本學期共(60)節				
課程目標		環 3. 4. 5. 體 1. 3. 激 4. 5. 體 1. 3. 次 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3.	引呆透音鱼个窗以透个瓷透到尖透曲調紹 運過紹身過 童世論例餐同 會球演活師了代與的習地 為、練動、了代與的習地 為、練動、好續清導的的 題步種潛伽解水澄引慣區 主跑各的平人續清導的的 題步種潛衡	河,,重早 等平指大基用讓讓要餐 探技時。和本。兒兒性習 討巧較 呼的 重童,慣 團的少 拉水	描險並, 豐介接 圈 逃討針讓 規紹觸 的 對自對兒 範和的 活 使己不童 的各活 動	康的想法情的想法情的想法情况,谁就是一个人人,我们是一个人人,我们是一个人人,我们是一个人人,我们是一个人,我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是	了責任保護生態環境,避免 會其重要性,並培養, 實其重要性,並對策, 實力, 其重要性, 進對策略, 對之 等之。 於了發揮所長、表現自己, 於了童相關、扯鈴等, 計學, 對之 於了會相關、 於了童相關、 於明 於明 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	是健果建 之外後機 更項體 內 医 與	息 態生 是 所 是 活 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 。 是 。 。 。 。	。 至相幫期。 聞活動練習。 運動的樂趣。	
教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重 學習 表現	點 學習 內容	學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)	
第一週	單元一成長 時光機 活動 1 我從 哪裡來	1	健體-E-A2 具備 探索身體問問題 健康生力 實別 是理 是體驗 是理 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1a-II-1 認心基念義 2b-II-1 身康概意 2b-II-1 健生範	Aa-II-1 生長發 育義人 長個別 差異。	能認識新生命的誕生過程。	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?	問答:能說出 自己的生命 來自父母。	【生命教 育】 生 E2 理解 人的身體與 心理面向。		

(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,也會隨著胎兒成長底上熱的成成長的地方,吃會提供養份讓胎兒漸漸長大,也會隨著胎兒和媽媽,胎兒會透過臍帶接收媽媽血液中的氣氣,以及吸收來自媽
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「人體妊娠屬」此一步引導學生是從媽媽肚子裡的「子宮」。 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。臍養治療胎兒漸漸長大。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
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」,教師配合课本「人體好媽媽肚子裡生出來的」」,也是一步引導學生是從媽媽肚子會的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
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,子宮就是胎兒成長的地方,大。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氣氣,以及吸收來自媽
答「從媽媽的肚子裡生出來的」,教師配合課本「人體好無屬片」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
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
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
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
至育出來的。 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
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
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
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
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
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
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
带連接著胎兒和媽媽,胎兒 會透過臍帶接收媽媽血液 中的氧氣,以及吸收來自媽
會透過臍帶接收媽媽血液 中的氧氣,以及吸收來自媽
中的氧氣,以及吸收來自媽
3. 教師提問: 胎兒要在媽媽
的子宫住多久呢?並引導
後,胎兒就會從產道離開媽
媽的身體。
4. 教師統整說明: 生命的誕
生是非常美妙和珍貴的一
肝寶貝,提醒學生下次遇到
以免造成媽媽和肚子裡的
小寶寶受傷。
第一週 單元五運動 2 健體-E-C2 具備 1c-II-1 Ab-II-1 1.學習站立式起跑與 一、熱身活動 1.問答:能說 【安全教
補給站 同理他人感受, 認識身 體適能 起跑後的加速要領和 教師指導學生進行伸展活 出站立式起 <b>育</b> 】
活動 1 我是
飛毛腿 康生活中樂於與 的動作 Ga-II-1 2.進行加速度遊戲、點 作。 2.實作:能正 自己的身
人互動、公平競 技能。 跑、跳與 將短賽跑。 二、反應遊戲 確做出站立 體。
爭,並與團隊成 3d-II-1 行進間       1.教師指導學生以正向屈 式起跑的動

		1	1				
	員合作,促進身	運動技	投擲的		膝坐姿、反向直膝坐姿、反	作。	
	心健康。	能的練	遊戲。		向屈膝仰臥、正向俯臥支撐	3. 觀察: 能與	
		習策略。			等靜止動作,轉換成起跑動	他人合作進	
					作。	行遊戲。	
					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。		
					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。		
					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、3、		
				l l	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。		
					2. 請學生分組進行練習。		
				l l	3. 教師提醒學生,如果跑者		
					沒有向前跑,擔任抱人者不		
				l l	可以隨意放手,以免讓跑者		
					跌倒受傷。		
					五、綜合活動		
					教師指導學生進行緩和運		
				l l	動,並發表學習心得。		
		1	l		切 业级代于自己行"		

							. 11 6 24 6	I		
							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。			
							七、站立式起跑			
							1. 教師說明站立式起跑的			
							動作要領:			
							(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。			
							(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。			
							2. 請學生進行練習。			
							3. 教師提醒學生起跑後加			
							· 速要領:			
							(1)起跑衝出後,不要馬上			
							抬起頭,以免降低前進推動			
							的力量。			
							(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。			
							(3)起跑後,腳抬高向前跨			
							出,可加速向前跑。			
							4. 請學生自行練習,教師視			
							狀況予以指導。			
							八、綜合活動			
							1. 教師請動作標準的學生			
							出列示範。			
							2. 教師指導學生進行緩和			
							運動,並發表學習心得。			
第二週	單元一成長	1	健體-E-A2 具備	1a-II-1	Aa-II-1	1. 能了解各項身體的	一、小寶寶誕生了	1. 問答: 能說	【生命教	
	1			1	1	ı	1			1

	1	1	T				T	T
時光機	探索身體活動與	認識身	生長發	特徵是遺傳的結果。	1. 教師提問: 為什麼寶寶的	出自己身上	育】	
活動1 我從	健康生活問題的	心健康	育的意	2. 能體會媽媽生產的	身體特徵會長得像爸爸和	遺傳自爸爸	生 E2 理解	
哪裡來	思考能力,並透	基本概	義與成	辛勞並心存感激,進而	媽媽?	和媽媽的特	人的身體與	
	過體驗與實踐,	念與意	長個別	懂得愛護自己的身體。	2. 教師說明: 我們的身體特	徵。	心理面向。	
	處理日常生活中	義。	差異。		徵,有一半得自爸爸、一半	2. 發表: 能提		
	運動與健康的問	2b-II-1			得自媽媽,例如:頭髮、眼	出減輕父母		
	題。	遵守健			睛和皮膚的顏色、鼻子的形	辛勞的方法。		
		康的生			狀或笑容等,都和遺傳有	3. 實作: 能寫		
		活規範。			嗣。	下「感謝的		
					3. 請學生利用帶來的親子	話」和「愛護		
					合照,和同學們分享自己身	自己的健康		
					上遺傳自爸爸和媽媽的特	行動」表達對		
					徵。	父母或照顧		
					4. 教師統整說明:身體的各	者的心意。		
					項特徵都是遺傳的結果,不	4. 實作: 能完		
					管自己長得如何,都是世界	成採訪父母		
					上獨一無二的個體。	或家人的任		
					二、迎接新成員	務。		
					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。			
					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父			
					母的辛勞?			
					3. 教師鼓勵學生分擔家中			
					的工作,以適當的方法協助			
					父母。			
					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。			
					三、愛要大聲說			
					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			

第二週 單元五運動 2 使體-E-C2 具備 lc-II-I 認識身 機高能 活動 1 我是 在體育活動和健 人至數、公平競 人至數、公平競 美,並與團隊成 員合作,促進身 心健康。 第 3 数 4 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	的心意。 2. 愛護自己的健康行動,包括: 注意安全,減少受傷;多運動,均當含糖飲料;天氣變冷,會於物等。 四、小試身手——小小記者會配合活動1: 我從哪裡來,請學生發表訪問記錄的內容。 到學學生體會,與媽媽 心存感謝。  一、熱身活動 教師指導學生進行仲展活動,並加強度遊戲 1. 面對不動 地遊所發展的作。 二、加速度遊戲 1. 面對不動 地遊所不會 电己的 會 是已的身 體。 2. 教師說明:猜拳後,赢家 企業所說明:猜拳後,赢家 企業所說明:猜拳後,赢家 企業所家,輸方分,被摸到則赢家等,整少的人会。 3. 滿察:能與 他人合強。  (大遊戲。  (大遊戲
---	--

<b>位</b> - 1用		1	/+ B 下 A 9 目 /比	10 II 1		1 社长公关 台 縣村 日 於 127	三、新 一大 一大 一大 一大 一大 一大 一大 一大 一大 一大	1 明於・此心		
第三週	單元一成長 時光數2成長 的奧妙	1	健體-E-A2 具體	1a-II-1 認心基念義 2b-II-9 康概意 II-1 健生範	Aa-II-1 生育義長的與個異	1.能知道身體是按照 頭部、軀幹、四肢的順 序發展。 2.能了解生長速度有 個別差異,明白每個 都是獨特的個體。	一、身體變變 1.請學生發表自己多大會 學生發表自己多大會 學生發表自己多大會 學生發表自己多大會 一、請學生發會走? 會 一、請學生發會 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、	序發展。 2. 自評:能關	【生命教育】 生 E2 理解 人的身體與 心理面向。	

第三週	單補活協工給動力 心動 心	2	健同在康人爭員心 E-C2 感動樂公平 是一人活中、與 是一人活動樂公平 是一人 是一人 是一人 是一人 是一人 是一人 是一人 是一人 是一人 是一人	2c表進合善動3c表合作 -I 現團作的行-I 現性技 -I 增隊友互為1-聯動能	學校運 動賽會。	1. 學會接力跑的動作 技巧,並與他人合作完 成目標。 2. 明瞭運動精神的意 義。	3. 以能二1.體生2.享高睡3.特一充習一教動作二教目公力2.技棒後伸開彎棒3.習三1.教不也、教重長請:?眠教的樣足慣、師,。、師,尺和教巧時端直,。。請傳、教師同會獨師是快學有例、師個,睡,熱指並 傳介包、大師與,;,其接 學接原師完度更二:?一組方營運:生養天健動生腿 動見四六力並事量時向指, 人作接應數度更 的目班樣討法養動每長成天康 進部 作的百百。示項握,上併順 一。棒體漸、我前上嗎論可均等個速營運長 行的 要接公公 範,在右,攏勢 組帶展完 身學 分幫、 都也均等。 展展 跑、接 接如力臂口微左 行動 要 身學 分幫、 都也均等。 原展 過入尺尺 傳例接手虎,換 進 接種發更 的同?並以衡。人度養動大 伸伸 領力尺尺 傳例接手虎,換 進 接種發更 的同?並以衡。人度養動大 伸伸 領力尺尺 傳例接手虎,換 進 接種發更 的同?並以衡。人度養動大 伸伸 有力尺尺 傳例接手虎,換 進 接種發更 的同?並以衡。人度養動大 伸伸 有力尺尺 傳例接手虎,換 進 接種發更 的同?並以衡。人度養動大 伸伸 有力尺尺 傳例接手虎,換 進 接種發 身學 分幫、 都也均等。 展展 距、接 接如力臂口微左 行 標 學原見 的一段,整 高的	1. 確棒 2. 他力 3. 競運實做技觀人。觀賽動作出巧察合 察中家	<b>【育</b> 安自體 <b>教</b> 解	
-----	---------------	---	---	---	-------------	--	---	-------------------------------------	-----------------------------	--

動方式:
(1)六人一組, 兩兩相距約1
大步,進行原地傳接棒。
(2)傳棒者以左手傳棒,由
上而下輕敲接棒者的右手。
(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。
2. 請學生分組進行練習。
3. 教師引導學生完成傳接
後,全體向後轉,再練習一
次。
四、綜合活動
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。
五、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。
六、慢跑傳接棒
1. 教師說明慢跑傳接棒活
動方式:
(1)全班分成數組。
(2)各組組員間相距約10公
尺,進行慢跑傳接棒練習。
2. 請學生分組進行練習。
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?
4. 教師説明:藉由慢跑傳接
棒練習可體驗動態中傳接

							棒的感覺。 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。 6. 教師強調傳棒前要喊「跑」,傳棒時要喊「接」。 七、綜合活動 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。			
第四週	單形 3 化	1	健探健思過處運題健運之能應運際 一E-A2 活問,實生康 -E 體關能在、通 是 -E 體別 -E 體關能在、通 具動題並踐活的 具健知理中與 係與的透,中問 備康 心的人	1a-I 認心基念義 3b 能導現的溝動II-身康概意 I-引,本際互能不可能 I-1 表本際互能	Aa-II-2 人階展序受 电影順感	1. 能關懷和照顧家中的老年人。 2. 能以健康的態度面對老化。 3. 能了解人的一生各階段的變化。	一1.表年些2.必老變嗅膚慢低3.表皺愈4.是了會貼二1.階差不分。 一1.表年些2.必老變嗅膚慢低3.表皺愈4.是了會貼二1.階差 一1.表年些2.必老變嗅膚慢低3.表皺愈4.是了會貼二1.階差 一1.表年些2.必老變嗅膚慢低3.表皺愈4.是了會貼二1.階差 一1.表年些2.必老變嗅膚慢低3.表皺愈4.是了會貼二1.階差 一1.表年些2.必老變嗅膚慢低3.表皺愈4.是了會貼二1.階差 一1.表年些2.必老變嗅膚慢低3.表皺愈4.是了會貼二1.階差 一1.表年些2.必老變嗅膚慢低3.表皺愈4.是了會貼二1.階差 一1.表年些2.必老變嗅膚慢低3.表皺愈4.是了會貼二1.階差 一1.表年些2.必老變嗅膚慢低3.表數愈4.是了會貼二1.階差 一1.表年些2.必老變嗅膚慢低3.表數愈4.是了會貼二1.階差 一1.表年些2.必老變嗅膚慢低3.表數愈4.是了會貼二1.階差 一2.於數子之一。 一3.表年也2.必老變鳴層慢低3.表數愈4.是了會貼二1.階差 一4.表語。 一5.表語。 一6.表語。 一7.表語。 一7.表語。 一8.表語。 一8.表語。 一9.表語。 一9.表語。 一1.表年也2.必老變鳴層慢低3.表數愈4.是了會貼二1.階差 一1.表年也2.必老變鳴層慢低3.表數愈4.是了會貼二1.階差 一1.表年也2.必老變鳴層慢低3.表數愈4.是了會貼二1.階差 一1.表年也2.必老變鳴層慢低3.表數愈4.是了會貼二1.階差 一1.表年也2.必老變鳴層慢低3.表數愈4.是了會貼二1.階差	上的特徵。 2. 問答: 能說	【育生人心【育家對的感生】 E2 身面庭 7 庭心 2 身面庭 表成與解與。 達員情	

第四週	單元五運動	2	健體-E-C2 具備	2c-II-2	Cb-II-2	1. 學會接力跑的動作	(1)一骨經獨(2)著越、)於統統精青:,的,在發生家年身現少師不發隨提也熟別人人, 是實際, 是實際, 是實際, 是實際, 是實際, 是實際, 是實際, 是實際	1.實作:	【安全教	
カロ巡	平九五建 <u>助</u> 補給站	<i>L</i>	同理他人感受,	表現增			数新指導學生進行伸展活	(1. 貝作・ルエー) 確做出傳接	育】	

活動2同心	在體育活動和健	進團隊	動賽會。	成目標。	動,並加強腿部的伸展動	棒技巧。	安E6 了解	
協力	康生活中樂於與	连图像 合作·友		<sup>                                   </sup>	作。	2. 觀察: 能與	自己的身	
Inn /1	及至治 下 亲 於 英 人 互 動 、 公 平 競	善作 及	跑、跳與	2. 奶晾建期桐种的总 義。	二、接力賽規則說明	他人合作接	體。	
	<b>一</b>	音的互 動行為。	地·跳舞 行進間	我° 	一、安川資施別就切   教師説明傳接棒注意事項:	力。	月豆 ○	
	員合作,促進身	到17 為。 3c-II-1	投擲的		1 比賽時,傳接棒者在交棒	ハ。   3. 觀察:能在		
			-					
	心健康。	表現聯	遊戲。		後要留在原跑道上。	競賽中展現		
		合性動			2傳接棒時要盡量避免速度	運動家精神。		
		作技能。			的減慢,所以接棒者一定要			
					先助跑。			
					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。			
					三、接力賽			
					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。			
					四、綜合活動			
					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。			
					五、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。			
					六、觀察傳接棒			
					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			

, ,	 r	
		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
		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。互相觀察的
		夥伴,說出對方的優點與應
		改進的事項。
		七、討論何謂運動精神
		1. 教師指導學生進行緩和
		運動,並發表學習心得。
		2. 教師提問並引導學生發
		表:什麼是運動精神的表
		現?
		3. 教師統整學生的意見並
		説明: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。
		4. 教師鼓勵學生在運動時
		展現運動精神。
		八、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。
		九、大隊接力規則
		1. 將學生分成兩組,每組再
		將學生分成單數棒與雙數
		棒雨小組,依棒次排隊。2.
		教師向學生說明大隊接力
		規則:
		(1)接棒位置:開始搶跑道
 1		(1/XT I I I I I I I I I I I I I I I I I I I

第五週	單元一成長	1	健體-E-A2 具備	1a-II-1	Aa-II-2	1. 能關懷和照顧家中	後,內方 使 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	1. 自評: 能對	【生命教	
7.20	時光機 活動3 一生	-	探索身體活動與 健康生活問題的	認識身 心健康	人生各 階段發	的老年人。 2. 能以健康的態度面	1. 教師提問: 你了解老年人的心情嗎? 他們快樂嗎?	老年人表現 出尊重和關	<b>育】</b> 生 E2 理解	
	的變化		思考能力,並透	基本概	展的順	對老化。	他們的內心在想什麼呢?	懷。	人的身體與	
			過體驗與實踐, 處理日常生活中	念與意義。	序與感 受。		請學生分享與老年人相處 的經驗與看法。	2. 自評: 能對 老年人表現	心理面向。 【 <b>家庭教</b>	
			運動與健康的問	3b-II-2	X -		2. 教師統整並補充說明:人		育】	ı
			題。	能於引			在步入老年後,生理、心理	· ·	x E7 表達	ı
			健體-E-B1 具備	導下,表			都會面臨許多的變化,若家	3. 實作: 能擬	對家庭成員	
			運用體育與健康	現基本			中有老年人應多給予協	定並執行關	的關心與情	
			之相關符號知 能,能以同理心	的人際 溝通互			助,並維持和樂的家庭氣	懷爺爺奶奶 的任務。	感。	
				用 <sup>通互</sup> 動技能。			3. 教師鼓勵學生主動關懷	n1/11/7万 ~		
			運動、保健與人	-// 12/10			年長者。			
			際溝通上。				二、小關懷大行動			I

1. 教師提問:和爺爺、奶奶         相處時,能為他們做些什麼	
2. 教師統整並補充說明: 爺	
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。	
行動	
生於課堂上擬定關懷計畫。	
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。	
四、小試身手——成長的印	
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	
数家人的感謝與祝福。	
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。	
第五週 單元五運動 2   健體-E-A2 具備   1d-II-1   Ic-II-1   1. 學會跳繩後迴旋   一、熱身活動   1. 實作:跳繩   【安全教	
補給站 探索身體活動與 認識動 民俗運 跳、開合跳及蹲跳等個 教師帶領學生進行熱身,加 後迴旋跳、開 育】	
活動 3 繩的     健康生活問題的   作技能  動基本   人跳法。       強手腕和腳踝伸展。     合跳及蹲跳   安E7 探究	
力量 思考能力,並透 概念與 動作與 2.學會團體跳繩基本 二、個人跳練習 均能連續8下 運動基本的	
過體驗與實踐, 動作練 串接。 技巧。 1. 教師說明: 跳繩是民俗體 以上。 保健。	
處理日常生活中 習的策 能和同學共同合作學 育一種,也是父母或祖父母 2.實作:能與	
運動與健康的問略。習。年代的童年回憶,近年來跳同學進行團	

題。	3c-II-1	繩是公認的好運動,許多國	體跳繩遊戲。	
健體-E-C2 具備	表現聯	家更極力推廣。	3. 觀察:在團	
同理他人感受,	合性動	2. 教師示範後迴旋跳,並說	體跳繩中,尊	
在體育活動和健	作技能。	明要領:	重甩繩及合	
康生活中樂於與	3d-II-2	(1)將跳繩往後拉,當繩緊	作同學。	
人互動、公平競	運用遊	靠腳尖時,迅速往前上方甩		
争,並與團隊成	戲的合	繩。		
員合作,促進身		(2)利用手腕旋轉力量,將		
心健康。	<b>爭策略。</b>	繩子往後迴旋跳繩。		
	' ' '	3. 學生散開練習。		
		三、進行闖關考驗		
		1. 複習一跳一迴旋、跑步跳		
		繩動作。		
		2. 設置關卡:以角錐分為		
		(1)原地一迴旋 10 下。		
		(2)跑步跳繩。		
		(3)開合跳 10 下。		
		(4)跑步跳繩。		
		(5)後迴旋8下。		
		(6)跑步跳繩。		
		(7) 蹲跳 8 下。		
		3. 學生依序闖關,挑戰自		
		己。		
		4. 可輪流安排學生擔任關		
		主。		
		四、綜合活動		
		教師綜合結論,並進行緩和 運動。		
		- ···		
		五、熱身活動		
		教師帶領學生進行熱身,加		
		強手腕和腳踝伸展。		
		六、横掃千軍遊戲		
		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。		
		2. 遊戲規則:		
		(1)全班分成兩隊,各隊排		

, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	Ţ	
		成兩列縱隊。
		(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。
		(3)繩過排尾後,將繩交給
		最前面隊員,迅速到排尾排
		隊。
		(4)各隊依序進行,最先輪
		完的隊伍獲勝。
		3. 策略提問思考:
		(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)。
		(2)將繩交到最前面的方
		式:
		A 兩人將繩舉高,往前跑。
		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)。
		七、進行左右擺盪跳躍練習
		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。
		2. 教師強調甩繩同學是重
		要靈魂人物,甩繩節奏是關
		鍵。
		3. 學生分組練習,並輪流擔
		任甩繩任務。
		4. 可一人跳或多人一起跳。
		八、進行飛越洪流練習
		1. 設置三至四個跳繩關
		卡,學生練習連續躍過。
		2. 每個甩繩的方向、速度、
		節奏盡量一致,以利學習。
 1		四 矢 鱼 里

第六週	單元二健康 滿點 活動 1 腸胃	1	健體-E-A1 具備 良好身體活動與 健康生活的習	2a-II-2 注意健 康問題	自我健 康狀態	促進消化道健康。	3. 教師強調要領: (1)繼離遠時往前跑。 (2)繼到地面時跳躍。 九、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。  一、討論肚子痛的經驗 1. 教師請三位同學念對話 框中的情境。	1. 問答:能用 具體的用語 說出肚子痛	【家庭教 育】 家 E13 熟悉	
	TA 舒 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		健慣健識展潛健應相的理載育意 思,全個運能體用關基解、與義 活促展特與 B B B B A A A A A A A A A A A A A A A	尿所的感重2b願善的習问帶威和性-I 意個健慣趣來脅嚴。 1- 改人康。	尿檢法康的原Fb正醫狀視與行維則-I 確習思方健為持。3		性 2. 痛的學原 3. 很分危可性必了二 1. 抽用感持是是 2. 的容度的解 2. 痛的學原 3. 很分危可性必了二 1. 抽用感持是是 2. 的容度明明 2. 痛的學原 3. 很分危可性必了二 1. 抽用感持是是 2. 的容度明明 2. 痛的學原 3. 很分危可性必了二 1. 抽用感持是是 2. 的容度明显 4. 有一只有解爱 4. 数象语覺的指指请问上,这一个人,我们就感替了一个人,我们就感到一个人,我们就是一个人,我们就可以他们可以是一个人,我们就是一个人,我们就可以他们就是一个人,我们就是一个人的人,我们就是一个一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是我们就是一个人,我们就是一个我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个我们就是我们就是一个我们就是一个人,我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是		X E.13 庭朝源。然后 E.14 是社区 E.14 是社区 E.15 医生 E.16 是 E.1	
							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。			
第六週	單	2	健探健思過處運題健同在康人爭員心體索康考體理動。體理體生互,合健體不康考體理動。體理體生互,合健思活力與常健 C人活中、與,。具動題並踐活的 具受和於平隊進具動題並踐活的 具受和於平隊進	4a能常中健訊與4c了響參因擇體的計資-I的大生,康來服工解運與素提適運畫源工日活用資品。1.影動的選高能動與。	Cb-II-4 社動空場	1. 認識並能評估社區的運動環境。 2. 了解正確的運動消費概念。	享一1.學2.行組於3.說資(1室(2動(3)運(4社二與1.介和2.討些的3.加相起三動教校一整學資訊地商資第同是教此於區緣。國際學資訊地商資第同是教此於理解 動與的用活動訂派帶社的動模內區設服的頁線 10 包裹 10 包裹 10 包裹 10 包裹 10 包裹 10 包裹 10 包裹 10 包裹 10 包裹 10 包裹 10 包裹 10 包裹 10 人 校 定源 10 的 10 人 10 人	享社區的運 動資源,以及 參與經驗。	<b>家庭教</b> 赛E13 庭的。	

了解學校及社區所擁有的
運動資源並加以利用。
四、認識運動消費服務概念
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。
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。
五、了解正確的運動消費的
概念
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?
2. 教師配合課本第83頁,
説明運動消費三部曲:
(1)購買前:確認自己的需
求、預算,並選擇值得信賴
的商家。
(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。
(3)購買後:發現商品有瑕
3. 請學生發表自己的運動
消費經驗。
4. 教師提問並引導學生發
表:三項注意事項之重要性
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
選擇值待信賴的問家,並購
貝週川、女主的岡四。右任

						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。		
第七週	單滿活舒惱	健良健慣健識展潛健應相的理載育意 E-A 想活促展特與 B 2 與及養媒有內響 具動習身並,健 具健資,體關容。 與 1 活的進,質保 2 與及養媒有內響 與 2 與及養媒有內響	2a注康所的感重2b願善的習II-健題來脅嚴。II-改人康。	Fb 自康檢法康的原Pb 正醫-I 我狀視與行維則 I 確習I-I 健態方健為持。I-就慣	1.知道在肚子痛时不够,不是一个,我们就是我们就是一个,我们就是我们就是一个,我们就是我们就是一个,我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是	一1.器課對2.器位位痛斷二1.原都子症2.生素素塞等便續疼醫三健1.排是表2.對師和圖位師,並可原 判師肚去以?師及能能慢有放痛感 了 師嗎麼享師好的和圖位師,並可原 判師肚去以?師及能能慢有放痛感 了 師嗎麼享師好明能觸。明子腹幫, 就問痛醫,學結理緊感病肚後過劇 飲 問正子 問事的問題 "痛避助做 醫:?生還自:的張染或子可2, 食 :常? 清痛道請已 腔感觸師更 機經次?能分子素慮消化的緩時要 慣 家糞學 麼中覺摸判精 因肚除伴享痛,;化功情解以立 與 每便自 是 中覺模判精 因肚除伴享痛,;化功情解以立 與 每便自 是 使 有疼定斷確 為子了隨討可心生道能況,上刻 消 天應由 便 中景質質別	能2.出區診名3.照官原間家中所稱操消的因答人常或。作化位置。注述的師能器從說	<b>(家)</b> 塞

	ı	1	T			T	ı		Τ	
							什麼原因會造成便祕?同			
							學自由發表分享。			
							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。			
第七週	單元六歡樂	2	健體-E-A1 具備	1d-II-1	Cb-II-2	1. 認識運動會的儀式	一、講解運動會的基本概念	1. 問答: 能說	【法治教	
	運動會		良好身體活動與	認識動	學校性	與相關活動。	1. 請學生分享參加運動會	出運動會的	育】	
	活動1迎接		健康生活的習	作技能	運動賽	2. 透過團體合作與分	的經驗,再講解運動會舉辦	儀式、相關活	法E3 利用	
	運動會		慣,以促進身心	概念與	會。	工,解決運動會準備活	的目的。	動與訊息。	規則來避免	
			健全發展,並認	動作練		動的問題。	2. 利用課本圖片講解學校	2. 觀察: 能與	衝突。	
			識個人特質,發	習的策		3. 認識運動會相關比	運動會常見的儀式及其意	他人合作擬	【閱讀素養	
			展運動與保健的	略。		賽規則。	義,連結學生參與的經驗。	定運動會準	教育】	
			潛能。	2c-II-1		4. 能利用練習策略進	(1)運動員進場。	備計畫。	閱E2 認識	
			健體-E-A3 具備	遵守上		行運動會的準備活動。	(2)升會旗。	3. 問答: 能說	與領域相關	
			擬定基本的運動	課規範			(3)點燃聖火。	出運動會比	的文本類型	
			與保健計畫及實	和運動			(4)運動員宣誓。	賽規則的內	與寫作題	
			作能力,並以創	比賽規			二、講解體育表演活動與運	容。	材。	
			新思考方式,因	則。			動競賽	4. 學習單: 能		
			應日常生活情	2c-II-2			1. 透過課本圖片或學校過	完成運動會		
			境。	表現增			去運動會照片,介紹體育表	準備練習活		
			健體-E-B3 具備	進團隊			演活動與運動競賽類別,包	動單。		
			運動與健康有關	合作、友			括:			
			的感知和欣賞的	善的互			(1)大會舞、大會操。			
			基本素養,促進	動行為。			(2)田賽、徑賽。			
			多元感官的發				(3)趣味競賽。			
			展,在生活環境				(4)學校特色體育活動或社			
			中培養運動與健				團成果表演。			
			康有關的美感體				2. 學生分享自己參與的活			
			驗。				動經驗。			
			健體-E-C2 具備				三、認識運動會節目單			
			同理他人感受,				1. 引導學生透過運動會節			
			在體育活動和健				目單的閱讀可以了解運動			
			康生活中樂於與				會活動的項目。			
			人互動、公平競				2. 利用課本的運動會節目			
			爭,並與團隊成				單,讓學生將該校運動會活			
			員合作,促進身				動依據上一頁的分類方式			

		心健康。		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,再共同完成準備	
				活動工作分配表。	
				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。	
				六、講解比賽規則的意義	
L	I	ı		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	 

							1. 規考發之賽先 3. 比讀 4. 哪 5. 或規一重助 七 1. 合配進的 2. 論們 新學 2. 賽先 3. 比讀 4. 哪 5. 或規一重助 七 1. 合配進的 2. 論們 4. 哪 5. 或規一重助 七 1. 合配進的 2. 論們 4. 哪 5. 或規一重助 七 1. 合配進的 2. 論別 考發 2. 賽先 3. 比讀 4. 哪 5. 或規一重助 4. 公			
							2. 利用學習單,透過分組討			
							3. 各組發表後再共同檢視 是否需要調整。			
第八週	單元二健康	1	健體-E-A1 具備	2a-II-2		培養促進消化道健康	一、消化道健康與疾病的關		【家庭教	
	滿點   活動 1 腸胃		良好身體活動與 健康生活的習	注意健 康問題	自我健 康狀態	的習慣。	像 1. 教師提問: 有吃壞肚子的	自己糞便的 狀態。	<b>育】</b> 家 E13 熟悉	
	舒 服沒煩		<b>健康生活的首</b> 慣,以促進身心	原问題 所帶來	· 最祝店 檢視方		1. 教師提问· 有吃壞脏丁的 經驗嗎?為什麼吃到不乾	<sub>                                   </sub>	東家庭生活	
	惱		健全發展,並認	的威脅	法與健		淨的食物會生病呢?同學	好的飲食習	相關的社區	
			識個人特質,發	感和嚴	康行為		發表分享。	慣。	資源。	
			展運動與保健的	重性。	的維持		2. 教師總結:人體的消化道			
			潛能。	2b-II-2	原則。		就像廚房水槽的水管一	消化道細菌		

健體-E-B2 具備 應意改 善個人 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。  「「」」」  「「」  「「  「
相關科技及資訊 的健康 醫習慣。 醫習慣。 醫習慣。 醫習慣。 以表本素養,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。 的
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。  「問題」  「記述」  「問題」  「記述」  「問題」  「記述」  記述」
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。  「意義與影響。  「問題」的免疫系統消滅,而
載、報導有關體 育與健康內容的 意義與影響。 「以下的 意義與影響。 「以下的 「以下的 「以下的 「以下的 「以下的 「以下的 「以下的 「以下的 「以下的 「以下的 「以下的 」。 「以下的 」。 」。 」。 」。 」。 」。 以下的 」。 」。 以下的 」。 」。 以下的 以下的 以下的 以下的 以下的 、工工
育與健康內容的 意義與影響。 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 眠、運動等習 為壞菌。良好的飲食習慣能 假對消化道 改善腸道環境,有利益菌生 長,提升身體的免疫力。 6.自評:執行
意義與影響。
則會產生有毒的代謝物,稱 眠、運動等習 為壞菌。良好的飲食習慣能 慣對消化道 改善腸道環境,有利益菌生 健康的影響。 長,提升身體的免疫力。 6.自評:執行
則會產生有毒的代謝物,稱 眠、運動等習 為壞菌。良好的飲食習慣能 慣對消化道 改善腸道環境,有利益菌生 健康的影響。 長,提升身體的免疫力。 6.自評:執行
為壞菌。良好的飲食習慣能 慣對消化道 改善腸道環境,有利益菌生 健康的影響。 長,提升身體的免疫力。 6. 自評:執行
長,提升身體的免疫力。 6. 自評: 執行
長,提升身體的免疫力。 6. 自評: 執行
1. 勾選課本圖片,說出自己 健康的良好
有益消化道健康的飲食習」習慣。
2. 教師說明飲食習慣和消
飲食對人體免疫力的影
響,鼓勵學生養成良好的飲
習慣。
L L L L L L L L L L L L L L L L L L L
(消化道的自主運動)相
的,不受大腦的控制,但情
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

					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。			
第八週 單	健良健慣健識展潛健擬與作新應境健運的基多展中康驗健同在康人體好康,全個運能體定保能思日。體動感本元,培有。體理體生互上身生以發人動。上基健力考常 上與知素感在養關 上他育活動一體活促展特與 一本計,方生 B健和養官生運的 C人活中、11活的進,質保 3 的畫並式活 3 康欣,的活動美 2 感動樂公具動習身並,健 具運及以,情 具有賞促發環與感 具受和於平備與 心認發的 備動實創因 備關的進 境健體 備,健與競	1c認體的技3c表合作3c透體動運能現的活-I、調活動能I、現性技I、過活,動與正身動I、身動作。I-聯動能I-身 索潛表確體。	Ia-II-1 滾	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。	一事1.意盡保上等2.放3.前場定二險1.動如太使地後體休2.自危學文子的,獨全時 童的學以否 識 與出翻或不成腳衡才學注為行動:同距方 實方生共符 翻 與出翻或不成腳衡才學注為行動:同距方 際式進同合 翻 與出翻或不成腳衡才學注為行動:同距方 際式進同合 翻 範的,撐;部踩頭會俩的學以否	守上課的安	【 <b>方</b> 品合人 器 與	

			<b>业、光内国际 b</b>				体羽吐西南台台山山立古			
			爭,並與團隊成				練習時要牢記這些注意事			
			員合作,促進身				項。			
			心健康。				三、進行前滾翻支撐練習			
							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。			
							示範與講解支撐動作:			
							(1)蹲姿,雙手支撐準備。			
							(2)臀部向上,雙腳前移靠			
							近手,練習雙手支撐身體的			
							穩定性。			
							2. 引導學生分組試作與練			
							羽。			
							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。			
							四、進行前滾翻的滾翻練習			
							1. 複習之前學過的縮體前			
							後滾翻經驗,說明要完成前			
							滚翻動作,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。			
							2. 引導學生分組試作與練			
							羽白			
							五、進行斜坡前滾翻練習			
							1. 示範與講解前滾翻動作			
							的組合:			
							(1)蹲姿,雙手支撐準備。			
							(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			
				1			滾翻的動作。			
第九週	單元二健康	1	健體-E-A1 具備	4a-II-1	Bb-II-1	認識用藥五問的原則。	一、演示「用藥五問」	1. 問答: 能說	【資訊教	

	満點 活動 2 健康 好厝邊		良好身體活動劉 健康生活的進身 性實,全發人特質 健健 個運動 展運 養 展 等 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	能常生,運 中,健 訊 與 服 務。。	藥健影全原社局對的安藥與藥		1. 教師請言 學生所 演天天 課本 對語 一位學藥 一位學藥 一位學 一个 一位學 一个 一位 學藥 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	2. 自評:能在 購買藥品時	育】 資E2 使用 資訊科技解 決生活中簡 單的問題。	
							藥麼些二1. 庭盆學者的2. 示熱醫療學生二1. 庭盆學者的2. 示練報師所用注 可轉 所屬 與 所屬 與 所屬 與 所屬 與 與 對 購 情 解 的 所 解 的 所 不 知 所 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不			
							前若能詳細詢問藥師,充分 理藥品的相關資訊,就更能			
第九週	單元六歡樂 運動會 活動2前滾 翻	2	健體-E-A2 具備 探索身體活問題 健康生活問題 進考能力,實踐 思體驗 過豐日常生活 處理日常生活	1c-II-1 認識身 體活動 的動作 技能。 3c-II-1	Ia-II-1 滾翻支 撐、平衡 與擺盪 動作。	1. 表現前滾翻的聯合性動作技能。 2. 透過前滾翻練習活動,表現正確安全的身體活動習慣。	有效掌握藥物的療效。  一、進行前滾翻組合動作練習  1. 複習上一節斜坡前滾翻的的重要概念,並讓學生分組練習一次。 2. 示範與講解前滾翻動作:	前滾翻的聯 合性動作技 能。 2.實作:透過	【安全教 育】 安E7 探究 運動基本的 保健。	
			處理日常生活中 運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備	3C-11-1       表現聯       合性動       作技能。			2. 示輕與講解用滾翻動作。 (1)雙腳立、雙手上舉準備。 (2)雙手撐地,蹲姿縮體, 臀部向上提高。			

			擬與作新應境健運的基多展中康驗健同在康人爭員心定保能思日。體動感本元,培有。體理體生互,合健基健力考常 ————————————————————————————————————	3c-II-2 過活探動與正身動 索潛表確體。			(3)臀部前。 (4)特 (4)持 (5)。 (4)持 (5)。 (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6)			
第十週	單元二健康 滿點 活動 2 健康 好厝邊	1	健體-E-A1 具備與 健體分別 健體學生 健康,全個 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	4a-II-1 能常中健訊與 下水生運資品。	Bb-II-1 物康響用則區。 與與藥	1. 認識「用藥五不五 要」原則。 2. 認識社區藥局。	能提高成功的機會。  一、對論安全用藥原則  1. 教師提問: 學生自由發表 一、教師提問: 學生自由發表 分享。  2. 教師是際品與食商 出數一次,與一個人類,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人	五2.用「五3.網區要自藥用要查路藥」前查局與生用不則利社記則生和,則利社記	<b>【資訊教育】</b> 資E2 使用 資訊活活與 資本的問題。	

說。  3. 教師提問: 是否有發生過 預期過效的现象?與物閱 數別身體含度生什樂影 關學學生自由發展。 4. 教師观問: 用較是自由發展, 但同樣也有別的所則有的人, 體會建立與同時到有作用。有 些強別制作用幾可能。每數 命。例如,是在發展的翻對不過, 可以是有數是是一定與此所發發 燒等死後及應,因此問題。 5. 同學依於明顯「用鄰」在不 五要,影像的清化運動學量 1. 教師發出消化運動學者 2. 學性及所為所 磁性字下。 3. 小相對人為此來字十一 係,按照所也因答問題是 基在清化這類用的關稅。 第. 在清化這一個可答問題是 基本的學生也因答問題是 基本的學生因答問題是 基本的學生因答問題是 基本的學生可能是  1. 教師提問: 華島可以提供 表們什麼實別。我們 利用網面的配務所容。  2. 教師理問:社應學局 1. 教師提問: 華島可以提供 表們們任實別的我們	1	1	T	1	T	
無納過敏的現象。 無納過數的別表。 整學學生自由發表。 4. 教師就原源的可以表 物學在自由發表。 他們就在不同的的發生, 但們接在不同的的發生, 也強烈副。在不同的的發生, 也強烈副。在 的解析更是生強烈動好走。 的解析更是生強烈動好走。 的解析更是生強烈動好。五不 五要身。原則之 一定要性依异則之 一定要性依异則。五不 五天 別用。 二、稱便於自病性問題 自然輕性的一致形態。 在累故字子。 是一個經行時豐。 2. 你經濟化過程圖的影應 2. 你經濟化過程圖的影應 是一個經濟中學 1. 教師是所述循序學量 3. 小經歷序 如子生多人一個經濟中一 一一 一一 一一 一、推照所也過程圖的影應 是一 是一 如子生的一 如子生的 如子性質 如子生的 如子性質 如子生的 如子性質 如子生的 如子性質 如子生物 如子性質 如子生物 如子性質 如子性質 如子生物 如子性質 如子生物 如子性質 如子 如子性質 如子 如子性質 如子 如子性質 如子 如子性質 如子 如子性質 如子 如子性質 如子 如子 如子 如子 如子 如子 如子 如子 如子 如子						
說對身體會產生便影響等學的問題。  4. 教師的問題,自由發表 為了治療疾病。在為自健康, 但同樣的動物同的的人 體會產生不同的的所用,有 些強烈如一般物過級的吃達 就是物形或皮肤或的吃達 的藥物產之後,起起那或發 物等免疫及產性原則 一定要學依序則 一定要保存明顯 二、教師製工。是與一個人類面面 1. 教師製工。是與一個人相談中子一 素、按照網子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				3. 教師提問:是否有發生過		
響?學生自由發表。 4. 教師治療疾病,及各健康、 如門緣的藥物與可用的內人 物會是生同的過可能含效 命,例如生物物變效的產生 就是身體免疫疾統對地達 的藥物是急促、起來或發 減等免疫疾統,因此明藥時 一定要差。完全是及底域。因此明藥時 一定要差。完全是人產,因此明藥時 一定要素的實施。 5. 同學依序的讀「剛樂五不 五妻」原理遭遭官評量 1. 教師製作,能對作方。語言 確性字中。 2. 學生方、無數 一個之時,并是 在烹樓上,並對作方。語言 確性字中。 3. 小姐每人抽取項中,請拿 到字子的對應與所 對在消化過數圖的對應的 重。 " 教際主動物學生回答問題進 對在消化過數圖的對應的量 更 如子子的對應與所 對於在消化過數圖的對應的 重 、 學的就應藥局 1. 教師以及習管平與但實 的符及習過行評量。 2. 來數就可以模性 我們什麼幫助。我們如何 利用藥助的服務。我們如何 利用藥助的服務。				藥物過敏的現象?藥物過		
4. 軟飾迎明:用縣的目的是 為了治療疾病,改善健康, 但问樣的解內的人 健康別如:賴物過效的居作用。有 些條別如:賴物過效的產生 就是身體之強烈的結婚或 分等,例如是生殖烈,也抵於或發 淡等受及疫 應 因此即轉 一定要注意安全原則。 三、清稅進進等評量 1. 軟飾發作消化進樹開貼 在黑板上,並聚作為我器言 磁性字子。 2. 學學主人人— 血沒行評量。 3. 小姐每人抽版字十一 張、转動強進與消化進順等的遊進 贴在消化遺掛開助。 在黑板上。 2. 學學主人人一種沒有計量。 3. 小姐每人抽版字十一 张、转的第二年 明本在消化遺掛開助。 在黑板上。 2. 學學主人 與為有化遺屬等 與的數別處位 置。 4. 軟飾依照小姐回答問題 的飲料及置言字字傳值 因的對為危度進程釋屬 1. 軟飾提別:幾為另可以提供 我們科應的服務。 我們如何 利用務局的服務。 2. 軟物可以則:私但最為在生				敏對身體會產生什麼影		
為了珍依疾病,改善健康,但同樣的藥物對不同作用,有 但關樣的藥物對不同作用,有 些強烈到作用還可能會致 命例如:藥物過數於達 的藥物產生性烈的排斥,而 這液少應多定及應,因此用藥時 一定要注意與一應。 一定要注意與一應。 一定要注意中量 1. 教師製作消化遺掛開助 在黑板上,建製作這邊附屬。 2. 學生5人一組進行評量。 3. 小類每人指取字卡一 強,被照消化過一個等所過並 助益,消化退掛圖的對應位 量 一種,接頭消化過一個等所 動生的學生回答問題 的排及及器官等到字下的學生可答問題 的排及及器官等 全 4. 教師製作消化過去 動力等的學生可答問題 的排及及器官等與 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五				響?學生自由發表。		
但同樣的藥的對不同的人 體會產生不同的副作用,有 也強級副作用透可能會致 令,例如:藥物過數的產生 就是身體免疫之養養養養物心進 的藥物產生強烈的排斥,而 造成等免疫及過 一定要注意安全發則。 5. 何學依序例該[用藥 五不 五要」原則。 二、新化道達官評量 1. 核相道達官計量 1. 《如此學生中。 一類生命人動政學十一 發生學生了人一類通行評量。 3. 小血經人動政學十一 發展療法,這類便,請會 到字中的學生回答問題並 貼在消化退樹脂的對應位 夏便。 4. 教師依認小能回答問題 的符合度與行計量。 2. 教師提供。 動行學者便可 動行學者便可 更加 有用藥房的數 與門,社區藥房可以提供 我們作樂習的?我們如何 利用藥房的以社經 利用藥房可以提供				4. 教師說明: 用藥的目的是		
體會產生不同的副作用。有 些強烈制作用適可能會致 向例如:集物過稅的產生 就是身體免疫系統對吃達 的藥物產生強烈的排斥。而 造成呼吸及應、因此用藥時 一定要注意完全原則。 5.同學依序明讀「用藥五不 五要」,與則。 二、消化運動部量 1.數師製作消化遵排圖貼 在黑板上,並設作 5 張留官 磁性字卡。 2.學生 5 人。 超進行評量。 3.小經每人補取理中卡一 係,按照消化通順序,請拿 到字卡的學生回察問題並 貼在消化運排圖的對應位 置。 4.教師依照小紅回答問題 起。在消化運排圖的對應位 置。 4.教師依照小紅回答問題 超。在消化運排圖的對應位 置。 1.教師提供了字字與位置 的符合度進行評量。 2.教師從明,其份便可 的符合度進行評量。 2.教師從明,其份更可 以提供 我們什麼可助。我們如何 利用藥的回來。				為了治療疾病,改善健康,		
些強烈驯作用透可能會致 命,是身體是發展發展就動排斥,而 造成呼吸急度、吸出的排斥,而 造成呼吸急度、吸出的藥 一定要注意安全原則。 5. 阿學依序明。 二、消化道應等數量 1. 軟節製作消變作為 體管 磁性字卡。 2. 學生多人一 血造行評量。 3. 小血與字件一 儀, 按市的學生對圖貼 在滅化上通常等過 動程在消化道順等,請拿 到字亦傳型推 助程在消化道順等的 數數仍是進歷轉局 的辨為及進歷轉局 1. 軟節展別翻。 4. 軟節展別數?我們如何 對應例如,我們如何 利用藥局的服務? 2. 軟節规則:繼為可以提供 我們們易的服務? 2. 軟節规則:繼為可以提供 我們們易的服務? 2. 軟節规則:繼格可以提供				但同樣的藥物對不同的人		
些強烈驯作用透可能會致 命,是身體是發展發展就動排斥,而 造成呼吸急度、吸出的排斥,而 造成呼吸急度、吸出的藥 一定要注意安全原則。 5. 阿學依序明。 二、消化道應等數量 1. 軟節製作消變作為 體管 磁性字卡。 2. 學生多人一 血造行評量。 3. 小血與字件一 儀, 按市的學生對圖貼 在滅化上通常等過 動程在消化道順等,請拿 到字亦傳型推 助程在消化道順等的 數數仍是進歷轉局 的辨為及進歷轉局 1. 軟節展別翻。 4. 軟節展別數?我們如何 對應例如,我們如何 利用藥局的服務? 2. 軟節规則:繼為可以提供 我們們易的服務? 2. 軟節规則:繼為可以提供 我們們易的服務? 2. 軟節规則:繼格可以提供				體會產生不同的副作用,有		
命,例如:藥物過敏的產生 前藥物產之後、就對吃進 的藥物產之後、就對吃或 燒等免疫及屬。因此用藥 一定要發係序明讀「用藥五不 五要」原則。 5.同學依序明讀「用藥五不 五、滿和之權,也遭對圖點 在黑板上,並製作方張器官 磁性字十一 一致,按照清化道理行計量。 3.小鄉經清化治理源序,請拿 到字十的學生回屬的對應值 置。 數在清化遺游圖數 點在消化遺游圖數 數在第一人種取字所題並 點在消化遺游圖數 點在消化遺游圖數 對於原來的對應值 量。 4.數節依照當官等時題 的於內度進行評量。 1.數節依照當官等時程 前符合度進行評量。 1.數節依照當所到進 數在第一人種之 的於內度進行評量。 1.數節依照當所到提供 數例什麼幫助。以提供 我們什麼幫助。我們如何 利用藥局可以提供 我們什麼幫助。我們如何				些強烈副作用還可能會致		
就是身體免疫系統對吃進的排斥,而 造成呼吸反應、起訴系統等 燒等免疫反應,因此用藥時 一定要注意安全原則。 5.同學原則讀「用藥五不 五要」會學則。 二、消化遭遭官對量 1.教師製作消化適對團貼 在黑板上,並製作5張宮 磁性學卡5人一維進行評量。 3.小組每人抽取項序,請拿 到字市的學生回答問題並 點在消化適期圖的 點格有化過對圖的 點格有化過對圖的 點格有的提別是 對字。				命,例如:藥物過敏的產生		
的縣物產生強烈的排斥。而 遗成呼吸急促、起紅疹或發 燒等免疫反應。因此用藥時 一定要注意安全原則。 5.同學依序明讀「用藥五不 五要」原則。 二、消化遺迹管評量 1. 數師製作消化道掛圖站 在黑板上,並製作 5 張諮官 磁性字卡。 2. 學生 5 人一組進行評量。 3. 小組每人抽取字卡一 張,按歐別省化適便下,請拿 到字卡的學生回答問題並 贴在消化遠掛圖的對應值 置。 4. 教師依限小組四答問題的對應值 置。 4. 教師依限小組四答問題的對應值 置。 4. 教師依限小組四答問題的對應值 置。 4. 教師依限小組四答問題的對應值 置。 5. 全數社區藥局 1. 教師提問:藥局可以提供 我們什麼幫助?我們如何 利用藥局的以提供 我們什麼幫助?我們如何 利用藥局可以提供						
造成呼吸急促、趣紅夢或聲 塊等免疫反應,因此用藥時 一定要注意安全原則。 5.同學依序則確了用藥五不 五要」原則確述智量 1. 教師製作治進进團貼 在黑板上、並製作5張器官 磁性字卡。 2. 學生5人一組進行評量。 3. 小組每人抽取字卡一 强,按照消化道順序, 請拿 到字卡的學生回答問題並 貼在消化道掛圖的對應位 置。 4. 教師依照小組回答問題 助表消化道指圖的對應位置 6. 《4. 教師依照小組回答問題 的終况及醫官字卡與位置 的終別及醫官字中與位置 的終內後進行評量。 三、多動社區藥局 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。 2. 教師說明:私區藥局在生				1		
<ul> <li>焼等免疫反應,因此用藥時 一定要注意安全原則。</li> <li>5. 同學依序朗讀「用藥五不五要」原則。</li> <li>二、消化道述宮評量</li> <li>1. 教師學作う代達過數圖貼 在無板上,並製作5張器官 磁性字卡。</li> <li>2. 學生5人一組進行評量。</li> <li>3. 小組每人抽取字卡一張、按照消化過程所,請拿到字卡的學生回答問題並貼在消化過掛圖的對應位置。</li> <li>4. 教師依照小組回答問題的的狀況及器官字卡與。</li> <li>4. 教師依照小組回答問題的的狀況及器官字下與。</li> <li>三、多動社區藥局 1. 教師提問:藥局可以提供我們付餐幫助?我們如何利用藥局的販務?</li> <li>2. 教師說明:社區藥局在生</li> </ul>						
一定要注意安全原则。五不五要」原则。二、海化建速管評量 1. 教師製作海化道掛圖貼在黑板上,並製作多張器官磁性字卡。 2. 學生多人一組進行評量。 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並貼在消化道掛圖的對應位置。 4. 教師依照小組四答問題的財應位置。 4. 教師依照小組四答問題的狀况及器官字字是的符合度相是的符合度是符評量。 三、多訪社區樂局 1. 教師提問:藥局可以提供我們什麼幫助?我們如何利用藥局可以提供我們什麼幫助?我們如何利用藥局可以提供我們什麼幫助?我們如何利用藥局可以提供我們什麼幫助?我們如何利用藥局可以提供						
5.同學依序朗讀「用藥五不 五要」原則。  一、消化道迷宮評量 1.教師製作消化道樹圖貼 在黑板上,並製作5張器官 磁性字卡。 2.學生5人一組進行評量。 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並 貼在消化道樹圖的對應位 置。  4.教師依照小組回答問題 的狀況及器官官字中與位置 的符合度進行評量。  三、參訪社區藥局 1.教師提問:藥局可以提供 我們什麼幫助?我們如何 利用藥局可以提供 我們如何 利用藥局的服務? 2.教師說明:社區藥局在生						
五要」原則。 二、清化道經宮評量 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。 2. 學生5人一組進行評量。 3. 小組每人抽取字卡一張,按照消化道順序,請拿到字卡的學生四零問題並貼在消化道掛圖的對應位置。 4. 教師依照小組回答問題的狀況及器官字中與位置的符合度進行評量。 三、多訪社區藥局 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? 2. 教師說明:社區藥局在生						
二、消化道述官評量 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。 2. 學生 5 人一組進行評量。 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並 賜在消化道掛圖的對應位 置。 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。 三、多數社區藥局 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? 2. 教師說明:社區藥局在生						
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。 2. 學生 5 人一組進行評量。 3. 小组每人抽取字卡一張,按照消化道順序,請拿到字卡的學生回答問題並貼在消化道掛圖的對應位置。 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。 三、多訪社區藥局 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? 2. 教師說明:社區藥局在生						
在黑板上,並製作5張器官磁性字卡。 2.學生5人一組進行評量。 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底位置。  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。  三、參訪提圖:藥局可以提供我們一般幫助?我們如何利用藥局的服務? 2.教師說明:社區藥局在生						
磁性字卡。 2.學生 5 人一組進行評量。 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並 貼在消化道掛圖的對應位 置。 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。 三、參訪社區藥局 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? 2.教師說明:社區藥局在生						
2. 學生 5 人一組進行評量。 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並 貼在消化道掛圖的對應位 置。 4. 教師依照小組回答問題 的狀況及器官字卡與位置 的符合度進行過量 。 三、參訪社區藥局 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? 2. 教師說明:社區藥局在生						
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並 貼在消化道掛圖的對應位 置。 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。 三、參訪社區藥局 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? 2. 教師說明:社區藥局在生				' ' '		
張,按照消化道順序,請拿到字卡的學生回答問題並貼在消化道掛圖的對應位置。 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。 三、參訪社區藥局 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? 2. 教師說明:社區藥局在生						
到字卡的學生回答問題並 貼在消化道掛圖的對應位 置。 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。 三、參訪社區藥局 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? 2. 教師說明:社區藥局在生						
贴在消化道掛圖的對應位置。 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。 三、參訪社區藥局 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? 2. 教師說明:社區藥局在生						
置。 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。 三、參訪社區藥局 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? 2. 教師說明:社區藥局在生						
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。 三、參訪社區藥局 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? 2. 教師說明: 社區藥局在生						
的狀況及器官字卡與位置 的符合度進行評量。 三、參訪社區藥局 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? 2. 教師說明:社區藥局在生						
的符合度進行評量。 三、參訪社區藥局 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? 2. 教師說明:社區藥局在生				I		
三、參訪社區藥局 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? 2. 教師說明: 社區藥局在生						
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? 2. 教師說明: 社區藥局在生						
我們什麼幫助?我們如何 利用藥局的服務? 2. 教師說明: 社區藥局在生				1		
利用藥局的服務? 2. 教師說明: 社區藥局在生						
2. 教師說明: 社區藥局在生						
活中是重要的健康諮詢資				I		
				活中是重要的健康諮詢資		

第十週	單運活之	2	健良健慣健識展潛健體好康,全個運能開展,全個運能開展,全個運能開展,與大學人動。 E 具動習身並,健果動習身並,健康與	1c-II-1 認體的技2c-現團从 2c-II-2 動作。 -2 地區	Ib-II-2 土遊Cb-II-2 學動。	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。	源原居	1.確之步2.確之和實做舞動實表歌舞作出基作作現的序。正	【 <b>安全教</b> <b>安E</b> 7 探本 保健。	
							來促進家人的健康是很重			
							要的!			
第十週		2								
			· ·					· ·		
	· ·			1						
	之舞		•							
					-	的舞步和舞序。			保健。	
								· ·		
					會。					
								和舞序。		
			健體-E-A3 具備	合作、友			舞蹈來表達對上天感謝之			
			擬定基本的運動	善的互			意。			
			與保健計畫及實	動行為。			3. 練習手牽手的進場舞步。			
			作能力,並以創	2d-II-3			二、練習走步組合動作			
			新思考方式,因	參與並			1. 教師示範與說明各種基			
			應日常生活情	欣賞多			本舞步組合動作,再引導學			
			境。	元性身			生練習:			
			健體-E-B3 具備	體活動。			(1)前後舉手踩點步:雙手			
			運動與健康有關	3c-II-1			向前舉高右腳向前踩一			
			的感知和欣賞的	表現聯			步,左腳跟隨點一步;雙手			
			基本素養、促進	合性動			向側後放下右腳向後踩一			
			多元感官的發展,在此还理由	作技能。			步,左腳跟隨點一步。			
			展,在生活環境中的差距和自				(2)左右平舉踏併步:雙手			
L	<u> </u>		中培養運動與健				向右平舉,右腳向右踏一			

康有關的	美感體	步,左腳跟隨併一步;雙手
<b>験</b> 。		向左平舉,左腳向左踏一
	22 具備	步,右腳跟隨併一步。
同理他人	感受,	(3)左右揮手踏步屈膝:雙
	動和健	手向右上揮手,右腳向右踏
康生活中	樂於與	一步,左腳屈膝跟隨在右小
人互動、	公平競	腿後;雙手向左上揮手,左
	團隊成	腳向左踏一步,右腳屈膝跟
員合作,	促進身	隨在左小腿後。
心健康。		三、練習跑步組合動作
		教師示範與說明跑步組合
		動作,再引導學生練習:
		(1)左右揮手跑步:雙手抬
		高向左右揮手,雙腳配合跑
		步。
		(2)牽手跑步:三人一起練
		習相互牽手,練習向同一方
		向跑步。
		(3)左右甩手跑一圈:雙手
		向向左右甩手,雙腳配合跑
		一圈。
		四、練習跳踏步組合動作
		(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。
		(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,再换邊換做。
		五、其他動作
		(1)踩踏踢腿:雙手插腰,
		右腳踏一步,左腳順勢向前
		踢,再换邊換做。
		(2)舉手搖臀:雙手向上舉
		手,臀部向前向後搖。
		(3)後跨步拉弓箭:右腳向

							从此上上在一川上了太大			
							後跨一步,雙手做拉弓箭動			
							作。			
							六、練習海洋之歌舞序			
							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。			
							(1)向上舉手:右腳向前踩			
							一步,雙手向上舉起。			
							(2)向後敬禮:右腳向後點			
							一步,頭向前敬禮,雙手向			
							後放下。			
							(3)牽手預備:和同學手牽			
							手,準備跑步進場。			
							(4) 跑步進場。			
							(5)前後舉手踩點步(4個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。			
第十一週	單元三驚險	1	健體-E-A2 具備	1a-II-2	Ba-II-3	認識火災發生。	一、討論火災案例	問答:知道造	【防災教	
	一瞬間		探索身體活動與	了解促	防火、防		1. 教師介紹火災案例:	成火災的可	育】	

	活動1火災 真可怕		健康生活問題的 思考能力實踐, 實體驗與實出常生活中運動與健康的問題。	進健 始生法 3a-II-1 演練 本的健	震、防殿 措施 生基		(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。 2.請學生說說曾經看過或 聽過火災事故,知道什麼原	能原因。	防E5 不同 災害發生時 的適當避難 行為。	
				康技能。			因會造成火災嗎? 二、火災發生原因 1.教師歸納: (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。			
							(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。 (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。			
第十一週	單元六歡樂 運動 3 海洋 之舞	2	健良健慣健識展潛健擬與作新應境健運的體好康,全個運能體定保能思日。體動感上體活促展特與	1c認體的技2c表進合善動2d参欣元體3c表II-1 調活動能-I現團作的行-I與賞性活-I現明作的行-I並多身動I-聯	Ib-II-2 土 土 土	1. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 2. 欣賞原特色。 3. 能利用練習作的 3. 能利用練動作的練習。 4. 認識運動會時應表現的團體規範。	曾被派煙鴨伤。 一、講解與欣賞原住民舞蹈 特色 1. 於實 2020 年花蓮縣原 一、色 賞 2020 年花蓮縣原 一、	出舞3.完準動4.成與班原蹈學成備單行運運級保的習運練。為動動任民特單動習 :會會務族色:會活 能中後與	【品德教育】 品E3 溝通合作與係。	

基本素養,促進	合性動	的大會舞表演,練習的策略
多元感官的發	作技能。	包括運動會前的練習和預
展,在生活環境		演、加強體能、共同製作道
中培養運動與健		具以及修正動作的方法。
康有關的美感體		2. 全班可以透過前幾課的
驗。		大會舞練習工作分配,選出
		負責的同學協助指導課後
同理他人感受,		練習。
在體育活動和健		三、講解社區與運動會的關
康生活中樂於與		聯
人互動、公平競		1. 利用學校運動會節目
争,並與團隊成		單,講解運動會當天會有社
員合作,促進身		區居民或家長參與的相關
心健康。		活動。
		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。
		四、講解運動會時應表現的
		團體規範和責任
		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。
		2. 演練遇到外校來賓和家
		長應表現的禮節。
		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。
		4. 提醒學生共同維護校園
		整潔,不製造垃圾。
		五、進行運動會結束的整理
		工作分配
		1. 講解運動會後還要進行
		い場合での主人でメベリ

							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。 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或調 整,作為日後運動會舉行的 參考。			
第十二週	單一活真 一活真 化	1	健是-A2 TE-A2	1a-II-2 了進的方3a演本康 程健生法-I-基健能	Ba-II-3 防震措逃難技 防及避本。	性。	一、大場問題 一、教師是 一、教師, 、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	1. 出須宝水作3. 出點問火知實場。實報訊問火知實場。實報訊記。作迷 作案息 "	【 <b>方</b> 】 (B) (B) (B) (B) (B) (B) (B) (B) (B) (B)	

							整。 5. 演練火場逃生技巧: (1)用手背觸碰門把決定是 否開門。 (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。 三、演練火場報案 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。 2. 請學生分享打119報案經驗。 (1)兩人一組,演練如何報案。 (2)報案的內容根據所寫的			
							三點訊息進行演練。 四、身體著火了怎麼辦 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! 2. 教師配合課本頁面步驟			
							2. 教師配合課本員團少縣 說明: (1)身體著火時,不可奔跑 以免助長火勢。 (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。(3)			
第十二週	單元七一起	2	健體-E-A2 具備	1d-II-2	Hb-II-1	1. 能運用腳足內側及	可用棉被或厚重衣物覆蓋 滅火。 (4)或靠近水源時,利用火 源滅火。 一、熱身活動	1. 實作: 能控	【品德教	

1				I - 0 - 1 - 1 - 1 - 1				
來 PLAY	探索身體活動與	描述自	陣地攻	足背進行流暢的移動	教師帶領學生進行伸展熱	制移動傳接	育】	
活動1足下	健康生活問題的	己或他	守性球	傳接球動作。	身,加強腳踝、膝關節部位。	球的力道與	品E3 溝通	
傳球真功夫	思考能力,並透	人動作	類運動	2. 在遊戲過程中,能探	二、足內側及足背移動傳接	方向。	合作與和諧	
	過體驗與實踐,	技能的	相關的	索出不同的破解方	球動作	2. 討論: 能思	人際關係。	
	處理日常生活中	正確性。	拍球、拋	法,展現出合作的精	1. 移動傳球:墊步、左腳踏	考遊戲策		
	運動與健康的問	3c-II-1	接球、傳	神。	在球的左側 10~15 公分,以	略,並與同學		
	題。	表現聯	接球、擲	3. 能利用課餘時間,練	足內側或足背向前傳球。	討論。		
		合性動	球及踢	習學習過的技巧。	2. 移動接球: 足內側接觸到	3. 觀察: 能和		
		作技能。	球、帶		球的瞬間,腳稍微後收,減	同學合作進		
		3d-II-2	球、追逐		弱球的來勢。	行活動。		
		運用遊	球、停球		3. 二人一組,進行移動傳接			
		戲的合	之時		球動作練習。			
		作和競	間、空間		三、進行「雙人 Z 字移動傳			
		爭策略。	及人與		球」動作練習			
		1 //2 2	人、人與		1. 遊戲規則:			
			球關係		(1)二人一組間隔2公尺的			
			攻防概		距離並排,一人向前方跑			
			念。		動,一人瞄準對方即將前進			
			75		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。			
					四、觀察動作討論			
					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)			
					2. 再進行一次雙人 Z 字移動			
					2. 丹進行一次受八五子移動			
					<sup>(6)</sup>   3. 集合全班, 共同發表感			
					Jo. 集合至班, 共向發表感 想, 是否有進步?			
					思, 定否月延少: 五、綜合活動			
					教師綜合結論,並進行緩和			
					運動。			

l n n t n t
六、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。
七、複習足內側及足背移動
傳接球動作
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。
八、進行「我是傳接球高手」
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,
成正三角形排列,間隔5~8
公尺。
(2)A 點人員以移動足內側
傳球至C點後跑至B點。
(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。
(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。
2. 分組討論:引導學生討論
(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)
(2)提早到位才能夠順利停
球。
(3)每位組員需熟記出發順
序。
3. 再進行一次比賽, 驗收討
論成果。
九、綜合活動。
教師綜合結論,並進行緩和

							運動。		
第十三週	單元三驚險 一瞬間 1	1	健體-E-A2 具體 是是體活力與常健思過處運動。 與常健康子體 與 與 常健康 的 透,中 問	1a-II-2 II-2 II-2 II-2 II-2 II-2 II-2 II-	Ba-II-3 防震措逃難技巧。 Ba-II-3	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。	居家防火安全檢核 1. 有字子子 大安全檢核 1. 有字子子 一方子 一方子 一方子 一方子 一方子 一方子 一方子 一	問答:能說居家防火措施狀況。	<b>【防災教育</b> 医5 等適為 医5 等適為 協期包持 的
第十三週	單元七一起來 PLAY 活動 2 射門 大進擊	2	健體-E-A2 具備 探索身體問題 健康等生 健康者體 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Id-II-2 描已人技正3c表合作为運戲作3d-II-9 他作的性I-I聯動能-I遊合競作	Hb 陣守類相拍接接球球球球之間-I 地性運關球球球及、、追停時空間攻球動的、、 踢帶逐球 間	1.能運用腳足內側及 足背進行射門動作。 2.在遊戲的破解方 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。	一、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。 二、足內側及足背移動射門 練習 1.足內側射門: (1)眼睛盯著球,踏出支撐腳內側接觸球中心,將 球推出去; (3)腳充分向前擺動,眼睛看著飛出去的球。 2.足背射門: (1)眼睛盯著球,踏出支撐	1.制球方2.考略討3.同行作動力。論戲並。察合動於強與 :策與 :作。	【品德教 育】 品E3 溝通 合作與和諧 人際關係。

争策	咯。 及人與	序;
	人、人與	(2)腳背踢中球心;
	球關係	(3)像是把球順勢推出去,
	攻防概	腳踢出去。
	念。	3. 分組練習:讓學生分組對
	, %	著牆壁射門練習。
		三、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?
		(2)支撐腳離球太近或太遠
		是否會影響踢球?
		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,加強腳踝、膝關節部位。
		六、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)支撑腳離球太近或太遠			
							是否會影響踢球?			
							七、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。			
							(3)A 點傳球後跑 Z 字形繞			
							障礙物至B點後方。			
							(4)C 點接球射門後, 跑至球			
							門撿球將球拿至A點後方。			
							(5)所有人員均須完成傳			
							球、接球、射門及撿球回位			
							動作。			
							(6)所有人完成後,以射進			
							球門多者獲勝。			
							2. 分組討論:引導學生討論			
							本活動所結合學過的技巧。			
							(1)Z字跑位(默契配合)。			
							(2)空跑(啟動時機)。			
							(3)接球(接球瞬間力量是			
							否有釋放力量)。			
							(4)射門(重心是否偏			
							移?)。			
							再進行一次比賽。			
							綜合活動			
							教師綜合結論,並進行緩和			
							運動。			
第十四週	單元三驚險	1	健體-E-A2 具備	1a-II-2	Ba-II-3	1. 認識居家防火安全	一、電器使用須知	問答:能說出	【防災教	
	一瞬間		探索身體活動與	了解促	防火、防		1. 教師提問:	家中電器的	育】	

活動2防火		健康生活問題的	進健康	震、防颱	2. 願意改善家中不安	(1)學生家裡的電器有哪	使用狀況。	防E5 不同	
大作戰		思考能力,並透	近 位 は 活	措施及	全的防火項目。	些?	12/11/12/0	災害發生時	
/\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		過體驗與實踐,	方法。	逃生避	主动的人类口	三:   (2)有看過電線走火嗎?		的適當避難	
		處理日常生活中	2b-II-2	難基本		2. 與學生共同討論課本頁		行為。	
		運動與健康的問	願意改	<sup>無巫巫</sup> 技巧。		面 12. 兴于王六门的端咏不负		77 為 協助	
		題。	融 基個人	权力。		<sup>  </sup>   (1)電線不正確拔除插頭。		家人定期檢	
		<b>戌</b>	音個人 的健康			(2)使用電暖器時,離可燃		多八尺期 做 查急救包及	
			刊健康習慣。			1 物太近。			
			百順。 4b-II-2			初入近。   (3)延長線過載。		防災器材的 期限。	
								期限。	
			使用事			(4)電線纏繞。			
			實證據			(5)電熨斗不使用時,記得			
			來支持			要關閉開關,以免過熱導致			
			促進健			起火。			
			康的立			(6)電線纏繞會傷害到裡面			
			場。			的銅線。			
						二、住宅用警報器			
						1. 住宅用警報器是警報設			
						備。			
						2. 教師提問:			
						(1)詢問學生知道住宅用警			
						報器的功用嗎?			
						(2)誰家裡有住宅用火災警			
						報器呢?			
						3. 住宅用火災警報器,有分			
						<b>偵煙與偵熱型</b> 。			
						(1)廚房使用偵熱型警報			
						器。			
						(2)其他居住空間使用偵煙			
						型警報器。			
 單元七一起	2	健體-E-C1 具備	1d-II-1	Ha-II-1	1. 熟練向上拍擊動作。	一、熱身活動	1. 實作: 桌球	【品德教	
來 PLAY		生活中有關運動	認識動	網/牆	2. 能遵守比賽規則與	教師帶領學生進行伸展熱	向上拍擊能	育】	
活動3桌球		與健康的道德知	作技能	性球類	規範。	身。	連續8下以	品 E3 溝通	
乒乓碰		識與是非判斷能	概念與	運動相	3. 能運用拍擊動作,進	二、向上拍擊練習	上。	合作與和諧	
		力,理解並遵守	動作練	關的拋	行簡易比賽。	1. 教師介紹握球方式,並請	2. 實作: 能與	人際關係。	
		相關的道德規	習的策	接球、持		學生向上及往前試著揮	同學進行簡		
		範,培養公民意	略。	拍控		拍,體驗球拍重量及手握感	易桌球賽。		
		識,關懷社會。	2c-II-1	球、擊球		覺。	3. 觀察: 能遵		

×	, 40	0 41 1 15 10 00 1 1 1 1 40	عام اما الله الما الله
	<b>白擊</b>	2. 教師示範說明向上拍擊	守規範並發
	傳接	要領:	揮運動精神。
	之時	(1)等球落在胸、腰部間高	
	空間	度擊球。	
則。 及人	人與	(2)擊球瞬間手緊握,以支	
3c-II-1 人、	人與	撑球的力道。	
表現聯 球關	關係	3. 學生散開練習。	
合性動 攻隊	方概	4. 熟練後,可鼓勵學生邊移	
作技能。 念。	0	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	
		五獲勝。 一伍獲勝。	
		(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。	

							六、向前擊球動作練習 教師一說明要領: (1)左腳在前,。 (1)左腳在常一歲 (2)用,重心放在掌力量, (2)用,同時持為 (3)球 (3)球 (3)球 (3)球 (3)球 (3)球 (3)球 (3)球			
第十五週	單元三驚 一瞬動 2 防 大作戰	1	健體-E-A2 具體	1aT進的方2b願善的習4b使實來II-2 與健生法II意個健慣II用證支 可以表示。2	防火、防 震、防 措施及 逃生避	1. 認識滅火器的使用 方法。 2. 能向他人倡導滅火 器和住警器的重要性。	一、滅火器使用 1. 教師提問: (1)當家裡瓦斯爐起火了,要怎麼滅火呢? (2)學生知道滅火器的使用方法嗎? 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(電器火災)、C 類火災(電器火災)、D 類火災(金屬火災)等類型火災。 3. 找一找學校滅火器的位置	問答:能說明 滅火器的使 用方法。	【育防災的行防家查防期 处 不生避。協期包材 。協期包材器。	

				102 112 14			_ 12 els m. 1. 1 vls. 1			
				促進健			二、居家防火小達人			
				康的立			1. 找一找家中的住宅用火			
				場。			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。			
第十五週	單元七一起	2	健體-E-C1 具備	1d-II-1	Ha-II-1	1. 熟練向上拍擊動作。	一、熱身活動	1. 實作: 桌球	【品德教	
	來 PLAY		生活中有關運動	認識動	網/牆	2. 能遵守比賽規則與	教師帶領學生進行伸展熱	向上拍擊能	育】	
	活動3桌球		與健康的道德知	作技能	性球類	規範。	身。	連續8下以	品 E3 溝通	
	乒乓碰		識與是非判斷能	概念與	運動相	3. 能運用拍擊動作,進		上。	合作與和諧	
			力,理解並遵守	動作練	關的拋	行簡易比賽。	複習向上拍擊,以熟悉球	2. 實作: 能與	人際關係。	
			相關的道德規	習的策	接球、持		感,並驗收學生進步情形。	同學進行簡		

範,	培養公民意 略。	拍控	三、進行「最佳落點」遊戲	易桌球賽。	
		球、擊球	1. 遊戲規則:	3. 觀察: 能遵	
	遵守上	及拍擊	(1)全班分成數組,組員輪	守規範並發	
	課規範	球、傳接	流站在擊球圈,擊球過網。	揮運動精神。	
	和運動	球之時	(2)依球落點得到不同分		
	比賽規	間、空間	數,每人有3球機會,以分		
	則。	及人與	數最高的一球計算分數。		
	3c-II-1	人、人與	(3)計算全組得分,分數高		
	表現聯	球關係	的隊伍獲勝。		
	合性動	攻防概	策略提問:有3球機會,你		
	作技能。	念。	會怎麼分配高、低分區的擊		
			球順序?		
			四、擊牆練習		
			1. 教師示範說明後,練習以		
			下動作:		
			(1)擊牆一次,原地接球:		
			熟悉擊牆位置及回彈角度。		
			(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)。		
			(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。		
			五、綜合活動		
			教師綜合結論,並進行緩和		
			運動。		
			六、熱身活動		
			教師帶領學生進行伸展熱		
			身。		
			七、進行「撃牆接力」遊戲		
			1. 遊戲規則:		
			(1)全班分成數組,組員輪		
			流進行連續擊球。		
			(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。
	(3)全部輪完後,計算各組
	擊牆總次數,分數高的隊伍
	養勝。
	2. 請優秀同學示範動作,並
	發表心得後,再玩一次。
	八、地面桌球練習
	1. 教師示範動作,並鼓勵學
	生運用所學技巧進行練習。
	2. 學生兩人一組練習。
	3. 熟練後,四人一組練習,
	並請學生思考如何團隊合
	作。
	九、進行「四人攻防賽」遊
	戲
	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:
	(1)比賽前互相握手,並請
	對方多多指教。
	(2)遵守比賽規則,不可互
	相責罵。
	2. 遊戲規則:
	(1)每個場地四人,分A、B
	兩隊。
	(2)兩隊輪流發球,發球後
	互相來回擊球。
	(3)發球:上拋後,直接發
	球過網。
	(4)擊球:任一隊員都可擊
	球,但需落地一次擊球。
	(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。
	(6) 先得 8 分的隊伍,獲勝
	一局。先獲勝兩局的隊伍勝
	利。

							十、 <b>綜合活動</b> 教師綜合結論,並進行緩和			
第十六週	單元四垃圾 變少了 活動 1 垃圾 大麻煩	1	健體-E-A1 具備 良健體-E-A1 具備 良好身體活動習 健康,以發生促展,質 健個運動。 展籍 展別 展開 展別 展別 展別 展別 展別 展別 展別 展別 展別 展別 展別 展別 展別	2a-II-2 注康所的感與性 動與性 2b-II-2	Ca-II-2 環境汙 染對健 康的。	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。	運動。  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. 觀的生字 完在 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	<b>環境教</b> <b>育 E 3</b> 自 <b>4</b> 生護。 <b>以 4 4 5 5 5 5 6 1 4 5 5 5 5 1 5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1</b>	
			健體-E-C1 具體 性體 生與識力相	願善的習慣及人康。			(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。可家怎麼做,能減少垃圾產生? 教師提問可家怎麼做,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	出年哪3.每哪怎呢可飯垃答會垃減少年,自造?	人物對造環人是變因 類質未成 E10 的致的 度求世擊覺行氣原 的會代。知為候	
							3. 教師謂字至凹怨母犬聚 造哪些垃圾?垃圾怎麼處 理? 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?			
							超? 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。			

tric 1	m - , ,		7 m D C1 - 2 ***	11 77 4	TT1 T T 4	1 15	11 4 5 4 4	1 20 11	To all he
第十六週	單元七一起	2	健體-E-C1 具備	1d-II-1	Hb-II-1		一、熱身活動	1.實作:能正	【品德教
	來 PLAY		生活中有關運動	認識動	陣地攻	及閃躲動作。	教師帶領學生進行熱身,加	· ·	育】
	活動 4 你丢		與健康的道德知	作技能	守性球	2. 能與同學合作練習	強手臂和膝關節伸展。	球及閃躲動	品E3 溝通
	我閃		識與是非判斷能	概念與	類運動	及遊戲。	二、擲、接球動作練習	作。	合作與和諧
			力,理解並遵守	動作練	相關的	3. 能利用課餘時間,進			人際關係。
			相關的道德規	習的策	拍球、拋	行躲避球練習或遊戲。	並說明要領。	受、合作,和	
			範,培養公民意	略。	接球、傳		2. 學生兩人一組練習, 教師		
			識,關懷社會。	3d-II-1	接球、擲		居間巡視指導。熟練後,逐		
				運用動	球及踢		步加入高手傳接、彈地傳	3. 觀察:利用	
				作技能	球、帶		接。	課餘時間進	
				的練習	球、追逐		三、三角傳接練習	行相關練習	
				策略。	球、停球		1. 三人一組呈三角形,進行	或遊戲,並完	
				4d-II-2	之時		胸前傳接、高手傳接、彈地	成運動記錄。	
				參與提	間、空間		傳接等複合練習。		
				高體適	及人與		2. 熟練後, 鼓勵學生加大距		
				能與基	人、人與		離練習。		
				本運動	球關係		四、進行「搶寶物」遊戲		
				能力的	攻防概		1. 遊戲規則:		
				身體活	念。		(1)三人圍成三角形,距離		
				動。			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, 檢驗學生進步		
							情形。		
							五、綜合活動		
							4 沙口口到		

	Г		T	
			教師綜合結論,並進行緩和	
			運動。	
			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。	
			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。	
			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,	
			(2)各隊延行三角時後球	
			準備接球。	
			(3)球沒接住,需由接球者	
			撿回,再繼續傳球。 (4)	
			(4)先輪完的隊伍獲勝。	
			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。	
			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。	
			(3)先全部輪完的隊伍獲	
			勝。	
			2. 提問思考: 怎樣能快速輪	
			完?	
			(1)力道強。	
		1	(1)ハ塩瓜。	

							(2)擲牆勿過高或過低。 (3)換位直接擲傳。 3.變化玩法:在牆上畫一圓 圈,擊中圓圈才能傳給下一 位。 十一、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和 運動。		
第十七週	單變活大學動類	1	健良健慣健識展潛健生與識力相範識體好康,全個運能體活健與,關,, E-A體活促展特與 C-有的非解道養懷 1活的進,質保 1關道判並德公社 具動習身並,健 具運德斷遵規民會	1a-II-2 1a-II	Ca-II-1健區識與行動,維動,養養的責護。	1.分析是否有使用一次性餐具和包裝的。 2. 了解使用一次性餐具和一次性餐的,可能找了,不是不知道,不是不是一个人,我们就是我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是我们就是一个人,我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是	一、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	 【育環人諧而棲環人物對造環人是變因環】E3與共保地E6類質未成E1類導遷。自生護。 覺過需來衝 O 的致的了然,重 覺度求世擊覺行氣原解和進要 知的會代。知為候	

							減少垃圾產生的第一步。			
							(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?			
							(2)請學生分享生活中還能			
							怎麼做可減少垃圾產生?			
							四、垃圾減量行動家			
							1. 請學生寫出自己對垃圾			
							減量的做法。			
							2. 請學生記錄一星期的垃			
							圾減量行動。			
							3. 請學生與他人分享自己			
							的垃圾減量妙招。			
第十七週	單元七一起	2	健體-E-C1 具備	1d-II-1	Hb-II-1	1. 能正確做出擲、接球	一、熱身活動	1. 實作: 能正	【品德教	
	來 PLAY		生活中有關運動	認識動	陣地攻	及閃躲動作。	教師帶領學生進行熱身,加	確做出擲、接	育】	
	活動 4 你丢		與健康的道德知	作技能	守性球	2. 能與同學合作練習	強手臂和膝關節伸展。	球及閃躲動	品 E3 溝通	
	我閃		識與是非判斷能	概念與	類運動	及遊戲。	二、轉身動作練習	作。	合作與和諧	
			力,理解並遵守	動作練	相關的	3. 能利用課餘時間,進	1. 教師示範並說明: 閃躲動	2. 實作: 能享	人際關係。	
			相關的道德規	習的策	拍球、拋	行躲避球練習或遊戲。	作是躲避球遊戲重要的技	受、合作,和		
			範,培養公民意	略。	接球、傳		巧,學習後可以讓身體更加	同學進行練		
			識,關懷社會。	3d-II-1	接球、擲		敏捷、靈巧。首先,不論球	習與遊戲。		
				運用動	球及踢		在哪個方向,我們要迅速轉	3. 觀察: 利用		
				作技能	球、帶		身面對來球。	課餘時間進		
				的練習	球、追逐		2. 學生五人一組練習,四人	行相關練習		
				策略。	球、停球		在外傳接,中間一人需隨時	或遊戲,並完		
				4d-II-2	之時		轉身面對球。	成運動記錄。		
				參與提	間、空間		3. 強調導傳要快、無方向			
				高體適	及人與		性,1分鐘後交換練習。			
				能與基	人、人與		三、閃躲動作練習			
				本運動	球關係		1. 教師示範各式閃躲動作			
				能力的	攻防概		及運用時機:側身閃躲、蹲			
				身體活	念。		低閃躲、跳躍閃躲。			
				動。			2. 師喊指令,全班依指令動			
							作做出閃躲。			
							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分鐘後交			

				1/2 /- 13]	
				换練習。	
				四、轉身練習遊戲	
				1. 遊戲規則:	
				(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。	
				(2)四人可擲球或傳球,方	
				陣內球員只能閃躲,不能接	
				球。	
				(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。	
				(4)不可故意攻擊頭部,教	
				師需嚴格規定。	
				五、綜合活動	
				教師綜合結論,並進行緩和	
				運動。	
				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。	
				七、進行樂趣躲避球賽	
				1. 教師提問:	
				(1) 擲傳;	
				(2)接球;	
				(3)閃躲要領及注意事項。	
				2. 遊戲規則:	
				(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。	
				(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。	
				(3)扣分:獵人不可故意攻	
				擊頭部,否則扣 2 分。	
	1	<u> </u>	1	1 4 7/1   E/44 = 74	1

第十八週	單元四垃圾	1	健體-E-A1 具備	1a-II-2	Ca-II-1	1. 知道要做垃圾分類	(4)羚羊肉(5)過音(4) (5)過音(5) (5)過音(5) (6) (5) (6) (6) (6) (7) (6) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7	1. 問答: 減少	【環境教
第十八週	<ul><li>単 工四 垃 圾</li><li>一 變 少 了</li></ul>	1	健體-E-AI 具備 良好身體活動與	1a-11-2 了解促	(a-11-1 健康社	1. 知道要做垃圾分類 的原因。	一、垃圾處理的第一步 1. 分享處理垃圾的經驗。	1. 問答: 减少 產生垃圾的	【環境教 育】
	活動2垃圾		健康生活的習	進健康	區的意	2. 了解垃圾分類的方	(1)教師提問:詢問學生,	方法。	環 E6 覺知
	分類小達人		慣,以促進身心	生活的	識、責任	式。	家裡倒垃圾前,會不會先做		人類過度的
			健全發展,並認	方法。	與維護	3. 認識回收標誌和塑	處理分類呢?有想過為何	倒垃圾的經	物質需求會
			識個人特質,發	3a-II-1	行動。	膠分類辨識碼。	要做垃圾分類?	驗。	對未來世代
			展運動與保健的	演練基		4. 學會回收垃圾的處	2 教師說明:垃圾因為其組		造成衝擊。
			潛能。	本的健		理和分類。	成成分的不同,需加以分		
			健體-E-C1 具備	康技能。		5. 了解回收垃圾可作	類,做妥善處理,不可未經		
			生活中有關運動	4b-II-2		為資源再利用。	分類便全部一起丟棄。否則		

			<b>岛伊 唐</b> 丛 关 体 b -	<b>は田</b> 古		6. 了解垃圾中的成分	其中的有害物質,可能會加			
			與健康的道德知	使用事						
			識與是非判斷能	實證據		對健康造成的影響。	重汙染,影響健康。			
			力,理解並遵守	來支持			3. 教師依照小知識內容,進			
			相關的道德規	自己促			一步解說垃圾中的哪些物			
			範,培養公民意	進健康			質,未經妥適處理,將對健			
			識,關懷社會。	的立場。			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:丢垃圾車(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			
							<b>廚餘</b> 。			
							(3)教師說明:垃圾分類的			
							用意,不只在於減少垃圾			
							一			
							圾分類,讓資源得以被回收 五利四、英格里, 法在外四			
							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			
th 1	77 - 1	0	that Did a at	1 11 0	0 11 1	1 11 12 12 11 12 11 12 11	對健康的影響。	خد در . در وحم ه	The me he	
第十八週	單元八水中	2	健體-E-A1 具備	1c-II-2		1. 能學習從事浮潛活	一、介紹浮潛活動	1. 實作:能藉	【海洋教	
	悠游		良好身體活動與	認識身	水域休	動安全注意事項。	浮潛:在開放安全的水域海		育】	
	活動1海中		健康生活的習	體活動	閒運動	2. 了解各項浮潛的用	面下深度5公尺內,上升、	的圖片或實	海 E3 具備	
	浮潛真有		惯,以促進身心	的傷害	基本技	具使用方法。	下潛或漂浮的活動,不使用	物讓學生認	從事多元水	
	趣、活動 2		健全發展,並認	和防護	能。	3. 能利用課餘時間,自		1	域休閒活動	
	泳池安全擺		識個人特質,發	概念。	Gb-II-1	行從事浮潛活動,並與		2. 討論:浮潛	的知識與技	
	第一		展運動與保健的	2d-II-2	戶外戲	同學分享。	二、介紹浮潛三寶	三寶的重要	能。	
			潛能。	表現觀	水安全	4. 學習游泳池安全規	1. 面鏡: 面鏡穿戴需不鬆不		海 E9 透過	
			健體-E-A2 具備	賞者的	知識、離	範並確實遵守。	緊的,鏡片必須是強化玻璃	安全注意事	肢體、聲	
			探索身體活動與	角色和	地蹬牆	5. 說明不遵守規範所	製的(近視者可選擇有度數	項。	音、圖像及	

	1
健康生活問題的 │責任。 │ 漂浮。 │ 造成的危害,並請學生 │ 的面鏡),避免破裂導致眼 │ 3. 觀察:能觀 │ 道具等,進 │	
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
過體驗與實踐, 遵守上 一起包住。 片或影片。 主題之藝術	
運動與健康的問 和運動 間,「咬嘴」需軟硬適中掛 實遵守泳池	
題。	
則。	
又可呼吸。呼吸管材質多使 思考不遵守	
用矽膠材質。	
3. 蛙鞋: 主要坐在增加踢水 6. 觀察: 觀察	
■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	
上的突圍鞋型蛙鞋,直接穿一課狀況,並作	
上即可使用。	
1. 防寒衣: 保護身體和四	
b   b   b   c   c   c   c   c   c   c	
割傷,在水中避免被水母蟄	
傷或其他生物傷害,並提升	
身體的浮力及防寒效果。	
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。	
3. 防滑鞋: 在岩石或海岸邊	
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。	
四、浮潛安全守則	
安全的水域進行浮潛。	
2. 海洋的水流、水温、潮	
为、海浪等複雜狀況,常因 	
常識不足而發生危險。3. 學習浮潛相關技能及正確穿	

_					
			4. 須有專	2業的教練帶領,不	
			可單獨從	<b>空事浮潛。</b>	
			5. 身體有	<b>「特殊狀況</b> ,如高血	
			壓、心臟	<b>流病、氣喘、癲癇等</b>	
				,不可進行浮潛。	
			五、綜合		
				進入海洋的世	
				·海中生物,並引起	
				4的使命感。	
				·地點推薦:綠島、	
				[洞灣、墾丁、小琉	
			球。	5.四万、至丁、竹、姚	
				場地介紹及注意事	
			項解說	· 物地川 船及任息争	
				永池集合地點、鞋子	
			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
				2、洗腳池、更衣室	
			等相關部		
				5域介紹:淺水教學	
				者使用;深水教學	
				-備游泳能力者;長	
				能長時間不間斷游	
			泳者。		
				<b>目泳池三不原則</b>	
				号地較為溼滑,需特	
				·全,跳水是難度較	
			高的入才	、動作,務必接受指	
			導後再進	<b>上行。</b>	
			(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。跳水小祕	
			訣:分立	定式跳水與起跑式	
			跳水,朝	著水面的一個中心	
			點入水,	手指向在水面鑽	
				<b>建與水面成 45 度角</b>	
				· ,角度沒抓好或腹	
				公都很危險。	
				跑:池邊不可奔跑	
	<u> </u>		(4)/1/31	10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1	

入不同的上點與級。學生都會很與書。忽略冰池很容易 齊例,一點也就很容易 例。 (3)不過間:不可任急推人 下水或稱此人壓人水中不 放,以應則吸水內室急及據 到。 2. 在沒有人水學循時被同 學推下水或在涂池中滿阳 學施下水故中滿阳 學施下水故中滿阳 一般 一般 一般 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個		 r		
会稅與會、應每法人很容易 濟例。一壽能就依容易清例 受傷。 (3)不時期:不可任愈極人 下水或將他人應入水中不 放,以免因啥水面窒息或複 到。 2. 在沒有入水準備時被同 學歷入水中將同過 學歷入水中,都保容易造成 九餘。 入、前輪發表機往遠塵項 分組計論是否應另他終 治注意事項。引導學生均論 1.身體等的被放不物愈態。 2.手腳等的被放不物愈態。 2.手腳等的被放不動態,馬 上跟者的或被依近。 3.要在在身外 發中容易抓傷別人。 3.要在為於過 發中容易抓傷別人。 3.要在人員值動的 場地將外法活動時。要有同 伴在旁。 4.從行游沐活動時。要有同 伴在旁域方人彌水。應为每天 可以來之 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			或追逐,以免滑倒受傷。進	
深倒,一条地放復容易滑倒 受傷。 (3)不結網:不可任意維人 下水或將他人壓水中中不 或,以為通常水面產息或種 到。 (2)、在沒有八水準備時報因同學維於下水或在原体中轉同 學能入水中。都稅容易造成 危險。 (2)、(2)、(2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4			入不同的上課場域,學生都	
会傷。 (3)不確問:不可任意推入下水皮附化人聚入水中不放,以免因啥水而窒息或推到。 2.在沒有入水學傷時被同學推下水或在決地中將同學養人水中,都很容易造成危險。 入、對論發表其他注意奪項分經對論是否認有其地冰。 治注意事項:引擎壓上對論 1.身體不舒服亦及應。 2.年納和甲本辰、在游泳遊程中容易抓傷別人。 3.要在有級生人員位動的 弱起游泳。 4.近行游泳活動時,要有同 (件在舍。 5.發現有人滴水,應大整呼 內端來接入機。 5.發現有人滿水,應大整呼 內端來接入機。 6.游泳游動時,要有同 (件在舍。 7.在水中發現自己體力不支 無生技術,不可冒然下水故人。 6.游泳游站動時,應與附嚴 職,以受強賜到自己體力不支 無數,是於問職 職,即而者逃傷所得受難 職,以發強賜到自己體力不支 之無於附而之應。			會很興奮,忽略泳池很容易	
(3)不結關:不可應應格人 下水或鄉他人屬入水中不 放,以免因營水所黨至及接 到。2. 在沒有入水準備時檢問 學歷人水中。都很容易造成 危險。 入、對論暨表建他注意事項 分組計論是否認有其他涂 池注意事項 (3) 等學生計論 1. 身體不舒服不可勉強。 2. 手腳指甲太長,在跨計過 程中容易稱傷人員。 3. 要在有放生人員值勤的 場地灣淨添 場地灣淨添 4. 進行濟法活動時,要有同 信在旁。 5. 發現方人溺水,應失勢中 刪請承支援。 成。 6. 濟濟消過時、應張明定 數。 6. 濟濟消過時、應張明定 數。 6. 濟濟消過時、應張明定 數。 6. 濟濟消過時、應於明定 禁止以竟被賜到已思 對。 2. 生 中發明回之體力, 之、生 中發明回於力不 支,無於四心邊時,應生 等。以免被賜到已體力, 支, 如為所受傷。 7. 在水中發明回於力。 支,與免檢賜到已體力, 支, 如為所受傷。 7. 在水中發明的是 等。以免被賜到已體力, 支, 、 成大聲。 如為所受傷。 7. 在水中發明的之傳。 7. 在水中發明的是時,應生 對於如於過過時,應及 對於如於過過時,應及 對於如於過過時,應及 對於如於過過時,應及 對於如於過過時,應及 對於如於過過時,應及 對於如於過過時,應及 對於如於過過時,應及 對於如於過過時,應及 對於如於過過時,應及 對於如於 對於 對於如於 對於如於 對於如於 對於可以 對於 對於如於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對			滑倒,一奔跑就很容易滑倒	
(3)不結關:不可應應格人 下水或鄉他人屬入水中不 放,以免因營水所黨至及接 到。2. 在沒有入水準備時檢問 學歷人水中。都很容易造成 危險。 入、對論暨表建他注意事項 分組計論是否認有其他涂 池注意事項 (3) 等學生計論 1. 身體不舒服不可勉強。 2. 手腳指甲太長,在跨計過 程中容易稱傷人員。 3. 要在有放生人員值勤的 場地灣淨添 場地灣淨添 4. 進行濟法活動時,要有同 信在旁。 5. 發現方人溺水,應失勢中 刪請承支援。 成。 6. 濟濟消過時、應張明定 數。 6. 濟濟消過時、應張明定 數。 6. 濟濟消過時、應張明定 數。 6. 濟濟消過時、應於明定 禁止以竟被賜到已思 對。 2. 生 中發明回之體力, 之、生 中發明回於力不 支,無於四心邊時,應生 等。以免被賜到已體力, 支, 如為所受傷。 7. 在水中發明回於力。 支,與免檢賜到已體力, 支, 如為所受傷。 7. 在水中發明的是 等。以免被賜到已體力, 支, 、 成大聲。 如為所受傷。 7. 在水中發明的之傳。 7. 在水中發明的是時,應生 對於如於過過時,應及 對於如於過過時,應及 對於如於過過時,應及 對於如於過過時,應及 對於如於過過時,應及 對於如於過過時,應及 對於如於過過時,應及 對於如於過過時,應及 對於如於過過時,應及 對於如於過過時,應及 對於如於 對於 對於如於 對於如於 對於如於 對於可以 對於 對於如於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對			受傷。	
下水或將他人歷入水中不 刻、以免因含水和蜜語報问 學推下水遊在泳池中將同 學推下水遊在泳池中將同 學撰水水中,都保界導成 危險。 八、對發養表其他注意事項 分組討論是否選有其他泳 治主意事項引引導學生討論 1.身極地數數條反應。 2.手腳指甲太長、在游泳過 程中容易納喬別人。 3.要在有減生人員值勤的 場地游泳。 4.進行游泳活動時,要有同 作在分。 5.發現有人溺水,應大變呼 叫請求支援。若未變過水上 減生技術、不可冒然下水殺 人。 6.游泳衛時,應係開取 時,跟前者進應保持安全 離,以免被碍到而受傷。 7.在水中發明自己體力不 支,無法勝回池受傷。 7.在水時間心之 之。 2. 無法勝回心之 是,在新坡、或大聲吸 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如			(3)不嬉鬧:不可任意推人	
效,以免因啥水而窒息或撞到。  2. 在沒有人水準循時被问學推下水或在綠池中開同學歷人水中,都很容易造成 危險。 論發養其他注意事項 人人 對對論是電車其地泳 池注意事項 引導學生計論  1. 身體不可服不可勉強, 馬上原老師或教練反應, 2. 手腳指甲太長,在蔣泳邊 程中容易标像反應, 2. 手腳看斯係為人。 3. 要在有效生人員值勤的 端地游泳。 4. 追行游泳活動時,要有问样在旁。 5. 發現有人溺水、應大量呼叫請求支援。若未學過水上 放生技術,不可冒然下水放人。 6. 游泳前進時,來放 人。 6. 游泳前進時,應抵開眼睛,跟前達進處結接安全距離,以完被誘到前後衛。 7. 在水中發現自己體力,應在開眼睛,以完被誘到前後衛。 7. 在水中發現自己體力,應立即擊手未放,或大擊喊叫「放命」等待數樣。 九、蘇合活動			下水或將他人壓入水中不	
到。 2. 在沒有入水準備時被同學歷入水中,都很容易造成 應險。 八、對論發表其他注意事項 分組討論是否選有其此冰 地注意事項「身學生討論 1. 身體不舒服不可勉強,馬 上眼老師或教練反應。 2. 學腳精學太人 在游泳過 程中容易抓傷別人。 3. 要性有效生人員值動的 場地游泳。 4. 進行游泳活動時,要有同 作在考。 5. 發現有人獨水,應大聲呼 叫請求支援,若來學域水上 數生技術,不可冒然下水較 人。 6. 游泳前造時,應張問眼 睛,與前差歧應供持安全距 離,以免被踢到而受傷。 7. 在水中發現自己體力不 東無兵無效,或大學喊叫 大、縣合活動  1. 教育活動			放,以免因嗆水而窒息或撞	
2. 在沒有入水準傷時被問 學推於水或化溶池透透成 危險 · 如祖容易造成 危險 · 如祖容為是否還有其他決 池注意事項 · 引轉聲性討論 1. 身體不舒成數條反應。 2. 手腳指甲於強 · 。 2. 手腳指甲放長, 在游冰過 程中容易抓傷外人 · 。 3. 要在有減 · 。 4. 進行游泳活動時, 要有问 样在旁 · 。 4. 進行游泳活動時, 要有问 样在旁 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				
學推下水或在泳池中將同學歷入水中,都很容易造成 危險。  八、討論發表其他注意事項 分組討論是否選有其他泳 池注意事項引導學生討論 1.身體不舒服不可勉強,馬 上跟老師或教練及應。 2.手辭指呼太長,在游泳邊 程中容易抓傷別人。 3.要在有核生人員值動的 場地游泳。 4.進行游泳活動時,要有同 伴在旁。 5.發現有人渦水,應大聲呼 叫請求支援。若未學呼 叫請求支援。若未學必水上 极生技術,不可冒然下水校 人。 6.游泳前進時,應張問眼 時,跟前者遊應保持安全距 離,以免被踢到而受傷。 7.在水中發現自己體力不 支,無法將回池邊時,應立 即舉手求殺,或大學吸叫 下級令」等待數接。 九、解告活動				
學歷入水中,都很容易造成 危险。  八、討論發表其他注意事項  介組討論是否選有其他決 地注意事項:引导學生討論 1. 身體不可服不可勉強,再 上職老師或教練反應。 2. 手腳指即本長,在游泳過 程中容易人為濟緣傷別人。 3. 要在有效生人員值勤的 場地游泳。 4. 進行游泳活動時,要有同 伴在旁。 5. 發現有人滴水,應大聲呼 叫請求支援。若未學過水上 放生技術,不可 對求支援。若未學過水上 放生技術,不可 以免被踢到而受傷。 (6. 游泳節進時,應預開眼 睛,跟前者進應保持安全距 離,以免被踢到而受傷。 7. 在水中發現自己體力不 支,無法游回池邊情,應立 即察手求裁,或太晕咙叫 「救命」等待救援。 九、綜合活動				
念險。 ハ、村輪發表其他注意事項 分組計論是否選有其他冰 池注意事項:引導學生討論 1.身體不舒服和可勉強。馬上跟老師或軟級應。 2.手腳指甲太長、在蔣泳過 程中容易抓傷別人。 3.要在有裁生人員值動的 場地游泳。 4.進行游泳活動時,要有同 伴在分。 5.發現有人湖水、應大肆呼叫請來支援。若未學過水上 報生技術、不可冒然下水极 人。 6.游泳前進時,應張閒眼 時,跟前者並應保持安全距離,以免被調到而受傷。 7.在水中發現自己體力不 支、無法游回池邊時,應立 即聚手来殺、或大聲喊叫 「救命」等待殺援。 九、繫合活動				
八、對論發表其他注意事項 分組討論是否還有其他決 池注意事項:引導學生討論 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,在蔣泳遊程中容易抓傷人。 3. 要在有效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,應大擊呼叫請求支援。若未學過水上裁生技術,不可冒然下水效人。 6. 蔣泳前進時,應張開眼睛,跟前者並應保持安全距離,以免被踢到而受傷。 7. 在水中發現自己體力不支,無法游回池邊時,應立即緊手求赦,或大聲喊叫「敢會」等特赦接。 九、蘇會活動				
分組對論是否還有其他泳 池注意事項:引導學論 1.身體不舒服不可配強。馬 上課老師或教練反應。 2.手腳指甲太長,在游泳過 程中容易抓傷別人。 3.要在有数生人員值勤的 場地游泳。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 報生技術,不可冒然下水報 人。 6.游泳前進時,應張開眼 睛,跟所者並應保持安全距 離,以免被踢到而受傷。 7.在水中發力不 支,無法游回池邊時,應立 即舉手,教,被大聲喊叫 「教命」等待數				
池注意審項:引導學生討論 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.要在有效生人員值動的場地游泳。 4.進行游泳活動時,要有同伴在旁。 5.發現有人溺水,應大擘呼叫請求支援。若未學過水上 救生技術,不可冒然下水救人。 (6.游泳前進時,應張開眼睛,跟前者並應得持安全距離,以免被遇到而受傷。 7.在水中發現自己體力不支,無法游回池邊時,應立即舉手求數、或大聲喊叫「教命」等待數援。 九、蘇合活動				
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。 3.要在有效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。若未學過水上較生技術,不可冒然下水投人。 6.游泳前進時,應張開眼睛,跟前者並應應將持安全距離,以免被踢到而受傷。 7.在水中發現自己體力不支,無法游回池邊時,應立即舉手求赦、成大聲喊叫「教命」等待数接。 九、綜合活動				
上跟老師或教練反應。 2. 年腳指甲				
2. 手腳指甲太長,在游泳過程中容易抓傷別人。 3. 要在有数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。若未學過水上数生技術,不可冒然下水散人。 6. 游泳前進時,應張開眼睛,跟前者並應保持安全距離,以免被踢到而愛傷。 7. 在水中發現自己體力不支,無法游回池邊時,應立即舉手求赦,或大聲喊叫「救命」等待教援。 九、綜合活動			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
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。若未學過水上報生技術,不可冒然下水救人。 6.游泳前進時,應張開眼睛,跟前者並應保持安全距離,以免被踢到而受傷。 7.在水中發現自己體力不支,無法游回池邊時,應立即舉手求赦,或大聲喊叫「救命」等待救援。 九、綜合活動				
3. 要在有效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。若未學過水上教生技術,不可冒然下水救人。 6. 游泳前進時,應張開眼睛,跟前者並應保持安全距離,以免被踢到而受傷。 7. 在水中發明自己體力不支,無法游回池邊時,應立即舉集手,教,或大聲喊叫「救命」等待救援。 九、綜合活動				
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。若未學遇水上救生技術,不可冒然下水救人。 6. 游泳前進時,應張開眼睛,跟前者並應保持安全距離,以免被踢到而受傷。 7. 在水中發現自己體力不支,無法游回池邊份, 處大聲喊叫「救命」等待救援。 九、綜合活動				
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,應張開眼睛,跟前者並應保持安全距離,以免被踢到而受傷。 7. 在水中發現自己體力不支,無法游回池邊時,應立即舉手求赦,或大聲喊叫「救命」等待救援。 九、綜合活動				
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 教生技術,不可冒然下水救 人。 6.游泳前進時,應張開眼 睛,跟前者並應保持安全距離,以免被踢到而受傷。 7.在水中發現自己體力不 支,無法游回池邊時,應立 即舉手求赦,或大聲喊叫 「教命」等待救援。 九、綜合活動				
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 睛,跟前者並應保持安全距離,以免被踢到而受傷。 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。 九、綜合活動				
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 睛,跟前者並應保持安全距 離,以免被踢到而受傷。 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。 九、綜合活動				
救生技術,不可冒然下水救人。 6. 游泳前進時,應張開眼睛,跟前者並應保持安全距離,以免被踢到而受傷。 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。 九、綜合活動				
人。 6. 游泳前進時,應張開眼睛,跟前者並應保持安全距離,以免被踢到而受傷。 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。 九、綜合活動				
6. 游泳前進時,應張開眼睛,跟前者並應保持安全距離,以免被踢到而受傷。 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。 九、綜合活動				
睛,跟前者並應保持安全距離,以免被踢到而受傷。 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。 九、綜合活動				
離,以免被踢到而受傷。 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。 九、綜合活動			6. 游泳前進時,應張開眼	
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。 九、綜合活動			睛,跟前者並應保持安全距	
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。 九、綜合活動			離,以免被踢到而受傷。	
			7. 在水中發現自己體力不	
「救命」等待救援。 <b>九、綜合活動</b>			支,無法游回池邊時,應立	
九、綜合活動			即舉手求救,或大聲喊叫	
九、綜合活動			「救命」等待救援。	
			· <del>-</del> ·	
			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。		
た 1 1、19	四 ニールロ	1	/ 本 同	1. 11.0	C- II 1	1 7加上四八年八十		1 如应・リエ	V
第十九週	單元四垃圾	1	健體-E-A1 具備	1a-II-2		1. 了解垃圾分類的方	一、資源回收及分類	1. 觀察: 生活	【環境教
	變少了		良好身體活動與	了解促	健康社	式。	1. 認識回收標誌、三角形的		育】
	活動2垃圾		健康生活的習	進健康	區的意	2. 認識回收標誌和塑	辨識碼。	回收標誌?	環 E6 覺知
	分類小達人		慣,以促進身心	生活的	識、責任	膠分類辨識碼。	(1)教師說明回收標誌所代	2. 實作: 可回	人類過度的
			健全發展,並認	方法。	與維護	3. 學會回收垃圾的處	表的意義。	收垃圾的處	物質需求會
			識個人特質,發	3a-11-1	行動。	理和分類。	(2)請學生隨意拿出一項物	理方式和分	對未來世代
			展運動與保健的	演練基		4. 了解回收垃圾可作	品,看看是否有回收標誌?	類。	造成衝擊。
			潛能。	本的健		為資源再利用。	(3)教師說明除了回收標誌	3. 發表: 分享	
			健體-E-C1 具備	康技能。			外,還可在塑膠容器上看到	家裡實施資	
			生活中有關運動	4b-II-2			區分為7類不同材質的回收	源再利用的	
			與健康的道德知	使用事			辨識碼。	妙招。	
			識與是非判斷能	實證據			2. 認識可回收垃圾的類別。		
			力,理解並遵守	來支持			(1)教師說明一般常見可回		
			相關的道德規	自己促			收垃圾的類別。		
			範,培養公民意	進健康			(2)請學生依課本66頁圖片		
			識,關懷社會。	之 的立場。			內容,練習回收分類。		
			1911 IX 1— E	47 77			二、資源回收及再利用		
							1. 垃圾減量,資源再利用。		
							(1)教師說明垃圾減量的手		
							段,資源再利用也是重要		
							的?		
							(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。		
							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		
		1					垃圾分類處理。		
		1					3. 請學生用寶特瓶討論如		
		1					何處理回收垃圾?清洗→		
		1					拆包裝膜→蓋子分離→瓶		
							身壓扁。		
第十九週	單元八水中	2	健體-E-A1 具備	1d-II-1	Gb-II-1	1. 學習雙腳打水的動	一、熱身活動	1. 實作: 能正	【安全教
	悠游	1	良好身體活動與	認識動	戶外戲	作要點,循序漸進的練	教師帶領學生進行伸展熱	確的作出雙	育】
	活動3雙腳	<u> </u>	健康生活的習	作技能	水安全	習。	身。	腳打水的動	安E7 探究

打水我最行	慣,以促進身心	概念與	知識、離	2. 透過遊戲,能夠了解	二、進行雙腳打水的練習	作。	運動基本的	
11 小双取1	健全發展,並認	動作練	地蹬牆	打水動作的正確性。	一、近行支荷打水的 <b>然日</b>   打水就是雙手手臂向前伸	2. 討論: 能和	保健。	
	識個人特質,發	到作終 習的策	<b>地</b> 壁櫃 漂浮。	3. 能思考策略,並運用	打小机及受丁丁月的用件   直不動,左右腳交互下踢,	Z. 討	<b>「</b> 床便 。	
	藏個八行員,發   展運動與保健的	百 的 <b></b> 取	保存。 Gb−II-2	O. 肥心气 取哈, 业理用	且不勁,左石腳交互下吻,   讓身體前進的方式	内学司骗打 水技巧的改		
		™∌ ° 2d-II-1		が対風中。				
	潛能。	-	打水前		1. 趴在長椅上練習打水:請	進方法並運		
	健體-E-A2 具備	描述參	進、簡易		注意腳踢的幅度及力道。	用在遊戲中。		
	探索身體活動與	與身體	性游泳		2. 趴在泳池岸邊,雙腳在水	3. 觀察:能和		
	健康生活問題的	活動的	遊戲。		中練習打水:膝蓋不可過於	同學合作進		
	思考能力,並透	感覺。			彎曲,打水頻率要一致,腳	行。		
	過體驗與實踐,	3c-II-2			下踢時,腳背確實將水打			
	處理日常生活中	透過身			起。			
	運動與健康的問	體活			3. 扶著池壁練習打水: 單手			
	題。	動,探索			扶著池壁,另一隻手扶著牆			
		運動潛			壁,身體與水面保持平行,			
		能與表			且要有向前推進的感覺。			
		現正確			三、打水訣竅說明			
		的身體			打水訣竅:雙腳像甩鞭子般			
		活動。			擺動整隻腳,只擺動膝蓋以			
		4c-II-2			下部位,或者腳太僵硬,會			
		了解個			無法前進,身體也會下沉。			
		人體適			(可請學生進行示範)			
		能與基			四、討論打水錯誤動作			
		本運動			1. 分組討論:引導學生討論			
		能力表			(1)腳彎曲的角度越大有何			
		現。			影響(前進力量減弱)。			
					(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)。			
					(3)腳僵硬是否影響打水前			
					進的速度?			
					2. 再進行一次上述的練			
					習,是否更加流暢?			
					五、綜合活動			
					上岸進行緩和運動,並進行			
					身體沖洗並換服裝。			
					六、熱身活動			
					教師帶領學生進行伸展熱			

1	 T T	
		身。
		七、進行雙腳打水的練習
		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
		閉氣游遠一點。
		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?
		2. 使用浮板練習:
		(1)手放在浮板上,頭抬起
		下巴浸在水中,打水前進。
		(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)。
		八、進行「水中快遞高手」
		遊戲比賽
		1. 遊戲規則:
		(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。
		(2)A 側第 1 位同學手持一
		個浮板,浮板上放置小角
		錐。
		(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
		下來檢回角錐後再繼續前
		1 个似口丹如夜行巡颅用 進。
		(4)全部輪完看哪組最快完
		成即獲勝。
		九、討論打水錯誤動作
		1. 分組討論: 你覺得要怎樣
		1. 万 組 刊 硼 · 孙 見 付 女 心 休

							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。 2. 再進行一次上述的遊			
							戲,速度是否有增加?			
							十、綜合活動			
							上岸進行緩和運動,並進行			
							身體沖洗並換服裝。			
第二十週	單元四垃圾	1	健體-E-A1 具備	1a-II-2		1. 了解垃圾分類的方	小試身手——資源回收大	1. 觀察:生活	【環境教	
	變少了		良好身體活動與	了解促	健康社	式。	考驗	用品是否有	育】	
	活動 2 垃圾		健康生活的習	進健康	區的意	2. 認識回收標誌和塑	1. 生活中的垃圾種類很	回收標誌?	環 E6 覺知	
	分類小達人		慣,以促進身心	生活的	識、責任	膠分類辨識碼。	多,該怎麼回收和分類呢?		人類過度的	
			健全發展,並認	方法。	與維護	3. 學會回收垃圾的處	2. 請依課本的資源回收分	收垃圾的處	物質需求會	
			識個人特質,發	3a-II-1	行動。	理和分類。	類方式,填入適當的分類。	理方式和分	對未來世代	
			展運動與保健的	演練基				類。	造成衝擊。	
			潛能。	本的健				3. 發表:分享		
			健體-E-C1 具備	康技能。				家裡實施資		
			生活中有關運動	4b-II-2				源再利用的		
			與健康的道德知	使用事				妙招。		
			識與是非判斷能 力,理解並遵守	實證據 來支持						
			刀, 珪解亚进寸   相關的道德規	水叉行   自己促						
			相關的	進健康						
			靴, 岩食公氏息   識, 關懷社會。	延健康 的立場。						
第二十週	單元八水中	2	健體-E-A1 具備	1d-II-1	Gb-II-1	1. 學習雙腳打水的動	一、熱身活動	1. 實作: 能正	【安全教	
7/-12	悠游		良好身體活動與	認識動	户外戲	1. 平自 夏州 17 次的 33 一	教師帶領學生進行伸展熱	確的作出雙	育】	
	活動3雙腳		健康生活的習	作技能	水安全	習。	身。	腳打水的動	安E7 探究	
	打水我最行		惯,以促進身心	概念與	知識、離	2. 透過遊戲, 能夠了解	二、蹬牆俯式打水前進練習		運動基本的	
	11.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1		健全發展,並認	動作練	地蹬牆	打水動作的正確性。	1. 我們把蹬牆和打水動作	2. 討論: 能和	保健。	
			識個人特質,發	習的策	漂浮。	3. 能思考策略, 並運用	結合,除了抬頭換氣之外,	同學討論打		
			展運動與保健的	略。	Gb-II-2	於遊戲中。	也來挑戰側邊換氣。	水技巧的改		
			潛能。	2d-II-1	打水前		蹬牆漂浮是靠著踢池壁讓	進方法並運		
			健體-E-A2 具備	描述參	進、簡易		自己身體前進,需將身體伸	用在遊戲中。		
			探索身體活動與	與身體	性游泳		直,降低水中阻力,身體才	3. 觀察: 能和		
			健康生活問題的	活動的	遊戲。		不會下沉。	同學合作進		
			思考能力,並透	感覺。			2. 踢池壁向前進:	行。		
			過體驗與實踐,	3c-II-2			(1)雙手向前伸直,單腳彎			

處理日常生活	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	曲並貼著牆壁。
運動與健康的	内問 體活	(2)將雙手放入水中,同時
題。	動,探索	將上半身向前傾斜。
	運動潛	(3)雙手掌心朝上,將水上
	能與表	捞,同時讓身體放鬆下沉。
	現正確	3. 小祕訣:
	的身體	(1)想讓踢池壁(蹬牆)漂
	活動。	的更遠,上半身需向前傾,
	4c-II-2	上半身抬起,下半身會自然
	了解個	下沉,就會漂不遠。
	人體適	(2)若身體未沉入水中就蹬
	能與基	牆,身體會產生阻力,也會
	本運動	漂不遠。
	能力表	4. 獨自打水練習:
	現。	(1)蹬牆後打水前進,身體
		保持流暢線型;
		(2)閉氣後嘴巴慢慢的吐
		(a) (i) (i) (i) (i) (i) (i) (i) (i) (i) (i
		(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。
		三、討論避牆漂浮打水前進
		注意事項
		1. 教師引導討論:
		(1)蹬牆時是否重心前傾?
		(2)身體是否完全沉入水
		中?
		(3)蹬牆出發後是否保持身
		體一直線?
		討論完畢後再次進行練
		習,是否有提升前進速度?
		四、綜合活動
		上岸進行緩和運動,並進行
		身體沖洗並換服裝。
		五、熱身活動
		教師帶領學生進行伸展熱
		秋四里次十工之门于水点

	Т		T	г. — т	
				身。	
				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。	
				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	
				人雙手放置在浮板兩側。	
				(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。	
				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	
1	1			八小一刀私八小以及11小位	

		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) 3. 再進行一次上述的遊
		戲,剛剛討論的因素是否為
		真? 八、綜合活動
		上岸進行緩和運動,並進行 身體沖洗並換服裝。

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

註 2:議題融入部份,請填入法定議題及課綱議題。

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

註 4:「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號。

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

註 6: 法律規定教育議題如於領域課程融入,其實質內涵之填寫請參考以下文件

1. 環境教育:請參考環境教育議題實質內涵

2. 性別平等教育:請參考性別平等教育實質內涵

3. 性侵害犯罪防治課程:請參考性別平等教育實質內涵-E5

4. 家庭教育課程:請參考家庭教育實質內涵

5. 家庭暴力防治課程:請填寫「融入家庭暴力防治」即可

註7:請以上下學期各20週規劃本年度課程。