貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣番路鄉隙頂國民小學

表 13-1 114 學年度第一/二學期一年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者：劉于禎

第一學期

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

教材版本	南一版第一冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1. 能於生活中，嘗試自我覺察並修正個人上下學與遊戲的不當行為，練習各項安全行為。 2. 養成遵守上下學與遊戲注意事項的好習慣。 3. 能知道上廁所的注意事項，並能正確使用廁所。 4. 發覺健康的生活態度與行為，並願意養成個人健康習慣。 5. 可以從觀察他人動作與表情猜測對方的情緒狀態，並察覺同一件事，每個人的感受可能不同。 6. 從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。 7. 能認識食物對身體健康的重要性，並覺察珍惜食物的重要性。 8. 能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康，並能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康。 9. 能知道健康檢查複檢（再檢查）怎麼做，知道學校健康中心的設備、器材與使用方法，以及學校護理師及醫師到校服務的工作內容，並能體會護理師、醫師的辛苦付出，知道感恩與感謝。 10. 在學校發生事情能主動尋求協助，學習解決問題的能力。 11. 能在運動過程中，表現認真參與活動的積極態度，並避免運動傷害。 12. 能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作，並能與同學培養默契通力合作，完成動作。 13. 在遊戲中表達出對肢體各部位的認識及完整概念，並能靈活操作身體表現動作。 14. 能盡力的完成教材動作，並能做出教材闖關活動的動作技巧。 15. 能認識自己身體活動能力，並選擇適合自己的運動。		

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
第一週	壹、快樂上學去 一.新生進行曲	1	健體-E-A2 具備探索身	1a-I-1 認識基本的健康常	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情	1.於走路上學情境中，了解交通安全的重要性，並	**壹、快樂上學去** **一.新生進行曲** 【活動 1】安全上學去-1	觀察評量 口頭評量	◎安全教育 安 E2 了解危機與	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	境的安全須知。	且認識穿越馬路的安全常識。 2.能體會走路安全的重要性，並願意遵守過馬路的注意事項。 3.於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。	・走路上學 (一)教師舉例說明學童上下學常發生的交通事故，讓學童體會交通安全的重要性。 (二)教師調查學童平日上下學的方式。 (三)教師提醒學童走路上學會遇到各種狀況，並說明要注意的行為，請學童說一說自己的想法及理由。 (四)教師提問:站在路邊等待，哪種情形才適合過馬路？正在過馬路時，要注意哪些事情？在沒有行人穿越道的地方，要怎麼穿越馬路？ (五)師生討論走路上學時，可運用問題解決做正確的判斷和選擇，避免發生危險。 (六)教師可提醒學童謹記且落實安全過馬路五步驟「停、看、轉、揮、動」口訣，提高自身安全防禦。 (七)教師指導學童運用安全過馬路五步驟，進行「我會過馬路」的情境演練。 (八)教師提問：想一想，你做到哪些過馬路的注意事項？ (九)學童對於上學過馬路的安全行為進行自我察覺	行為檢核 態度評量	安全。 安E8 了解校園安全的意義。 安E10關注校園安全的事件。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							與檢討改進。 (十)師生共同討論關於發表內容的安全與危險行為。			
第一週	貳、運動樂趣多 六.小小探險家	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1.能利用學校運動空間，從事身體活動，增進健康。 2.認識校園遊戲設施的名稱。 3.分辨學校空間、設備的安全性。 4.能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 5.能討論並正確的使用學校空間及設備，達到安全和快樂的目的。	**貳、運動樂趣多** **六.小小探險家** 【活動 1】運動場地大調查 (一)引起動機：調查校園中有哪些運動空間？可以做什麼運動。 (二)學童分享：最喜歡利用哪一個場地做運動呢？為什麼？ (三)師生共同歸納：運動或遊戲時要注意安全；運動有益健康，可以充分利用學校的運動空間與設施從事運動。 【活動 2】安全停看聽 (一)引起動機：學童分享玩過的遊戲器材名稱及所在地點。 (二)教師詢問：使用校園及社區公園設施前，除了看清楚安全使用說明之外，還要注意哪些事項呢？ (三)暖身活動 (四)體驗與操作：帶領學童觀察滑梯外形，了解滑梯的特性，並討論使用滑梯的注意事項，再進行體	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							驗。 (五)師生共同歸納：正確使用遊戲設施，不僅可延長使用壽命，也可以確保遊戲安全。 【活動 3】安全玩遊戲-1 (一)請學童發表以前操作遊戲器材時的受傷經驗。 (二)討論發表：引導學童說出使用的注意事項，並做正確的示範。 (三)實際演練溜滑梯、盪秋千、搖搖椅及翹翹板的正確使用方式。			
第二週	壹、快樂上學去 一.新生進行曲	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1.於上學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並認識交通安全常識。 2.於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通行為。 3.養成遵守乘車注意事項的好習慣。	**壹、快樂上學去** **一.新生進行曲** 【活動1】安全上學去-2 ・乘車上學 (一)教師詢問學童是否更注意上下學情況，並能體會交通安全的重要性。 (二)教師調查學童上下學機車戴安全帽、乘坐汽車繫安全帶與排隊上下公車的情形。 (三)教師說明學校交通路線圖、汽機車接送區、徒步路線圖，請學童依上下學的方式分區等待家長接送或行走。 (四)教師以課本的情境，引導學童討論搭車上學應該注意的事項與可能遇到的	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。				各種危險情況，再以做決定的技巧做出正確的選擇，避免發生危險的情形。 (五)教師安排觀看教學影片：再次指導正確的交通安全觀念。 (六)分組進行「乘車安全」演練，並從演練過程中修正錯誤行為。			
第二週	貳、運動樂趣多 六.小小探險家	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1.能分辨學校空間、設備的安全性。 2.能討論並正確的使用學校空間及設備，達到安全和快樂的目的。 3.能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 4.能正確操作各項遊戲設施。	**貳、運動樂趣多** **六.小小探險家** 【活動 3】安全玩遊戲-2 ・走平衡木 (一)走一走 (二)猜一猜 ・來吊單槓 (一)握槓屈肘 (二)單槓垂吊 ・過山洞 (一)由教師規定進出口方向，以蹲走或彎身方式通過。 (二)大家一起來接龍 (三)師生共同歸納：若未學會遊戲器材正確的使用方法，不可輕易嘗試，以避免受傷。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。							
第三週	壹、快樂上學去 一.新生進行曲	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1.列舉校園內適合遊戲的地方，並認識安全遊戲常識。 2.能體會遊戲安全的重要性，且願意遵守注意事項。 3.在校園中，嘗試運用做決定的技巧選擇適合遊戲的地方。 4.於生活中，嘗試自我察覺並修正個人不當的遊戲行為。	**壹、快樂上學去** **一.新生進行曲** 【活動 2】在校園玩遊戲 (一)教師播放校園環境設施的影片，引起學童學習興趣，並與生活經驗相結合。 (二)教師提問並請學童自由發表：剛才下課時，你去哪裡玩呢？ (三)以做決定的技巧(步驟概念）討論校園內適合遊戲的地方。 (四)教師依序介紹校園適合遊戲的地方，並說明適合的遊戲活動。 (五)教師可詢問校園中不適合遊戲的地方，指導學童要小心。 (六)全班一起查看危險的原因，安靜聆聽同學發表。 (七)請學童指出情境圖的危險行為，發表正確的遊戲方法。 (九)教師出題，學童搶答，表達個人對遊戲安全的想法與立場。 (十)教師歸納：學校是學	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							習的場所，有各種不同功能的場地，要視使用需求選擇適合的地方，確保個人與他人的安全。			
第三週	貳、運動樂趣多 六.小小探險家	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1.能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 2.能正確的操作各項遊戲設施。	**貳、運動樂趣多** **六.小小探險家** 【活動 4】我是攀爬王 (一)說明攀爬設施的使用注意事項，並請學童做正確的示範。 (二)教師應提醒學童，以體驗為主，安全第一，求穩不求快。 (三)完成活力存摺。 (四)師生共同歸納：使用遊戲設施時要遵守使用規則並注意安全，運動中隨時補充水分，運動後記得要洗手、擦汗。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
第四週	壹、快樂上學去 一.新生進行曲	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1.於放學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並且認識放學的安全常識。 2.能體會交通安全的重要性，並且願意遵守注意事項。 3.於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的行為。 4.養成遵守交通注意事項的好習慣。	**壹、快樂上學去** **一.新生進行曲** 【活動 3】放學平安回家 (一)教師播放校園環境設施的影片，引起學童學習興趣，並與生活經驗相結合。 (二)教師指導學童放學時要注意的行為，請學童說一說自己的想法及理由。 (三)教師統整說明放學的安全事項，提醒學童要做正確的判斷和選擇，避免發生危險。 (四)請學童排放學路隊，走出校門實地觀察現況與說明各情境。 (五)教師指導學童完成活力存摺。 (六)進行「○╳大考驗」遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。	
第四週	貳、運動樂趣多 七.來玩呼拉圈	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。	1.能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並能簡單運用身體操作呼拉圈。 2.能表現認真參與活動	**貳、運動樂趣多** **七.來玩呼拉圈** 【活動 1】呼拉圈真好玩-1 ・利用呼拉圈伸展身體	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		的積極態度。 3. 能與同學培養默契合作完成動作。 4. 維護自己與尊重他人的身體自主權。	(一)教師帶領學童進行熱身活動。 (二)伸展活動 1.腰部伸展活動 2.坐姿伸展活動 3.腳部伸展活動 (三)教師歸納：詢問學童進行呼拉圈伸展運動時，有什麼感覺？還可以做哪些伸展動作？ ・串糖葫蘆 (一)教師帶領學童進行熱身活動。 (二)活動前，利用呼拉圈練習感覺。 (三)發展活動：五人或多人為一組合作，手拉手將呼拉圈從第一位，穿到最後一位，看哪一組所運用時間最短為優勝。 (四)教師歸納：詢問學童，一起合作完成任務，有什麼特別感受。		◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	
第五週	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	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，並認識	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 能知道身體部位名稱。 2. 能知道保持身體乾淨的重要性。	**壹、快樂上學去** **二. 健康小達人** 【活動 1】我的身體 (一)身體動一動 (二)認識身體部位名稱： 1.教師提示身體部位名稱，一邊請學童指出自己身體的部位。 2.來玩「老師說」的遊戲。 (三)問題討論	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			個人特質，發展運動與保健的潛能。				1.如果手弄髒了怎麼辦？可以直接拿東西來吃嗎？ 2.下課時只顧著玩，沒有去上廁所，一直憋尿可能會發生什麼事？ 3.覺得口渴了，怎麼辦？ 4.流汗了，怎麼辦？ 5.經過一天的活動，身體或是衣服弄髒了，該怎麼辦？ (四)師生共同歸納：身體可以做出許多動作與活動，要保持身體乾淨，好好愛護它。			
第五週	貳、運動樂趣多 七.來玩呼拉圈	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。	1.能完成搖動呼拉圈的動作。 2.能在運動過程中，避免運動傷害。 3.平時能利用呼拉圈做運動。 4.能利用呼拉圈選擇適合自己的身體活動。	**貳、運動樂趣多** **七.來玩呼拉圈** 【活動 1】呼拉圈真好玩-2 ・搖動呼拉圈 (一)熱身活動 (二)搖呼拉圈 1.運用單手手臂搖動呼拉圈 2.運用雙手搖動呼拉圈 3.運用腰部搖動呼拉圈 4.試試用腰部搖動兩個呼拉圈 (三)教師歸納：平時可以利用呼拉圈來做運動，讓身體更健康。 ・呼拉圈高手 (一)比一比	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				(二)數一數			
第六週	壹、快樂上學去 二.健康小達人	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1.能知道保持身體乾淨的重要性。 2.能知道正確洗手的方法。 3.能培養良好的衛生習慣。	**壹、快樂上學去** **二.健康小達人** 【活動 2】身體清潔嚕啦啦-1 ・我會洗手 (一)討論時間 1.檢查自己的雙手乾淨嗎？ 2.什麼時候該洗手？ (二)洗手五步驟「溼、搓、沖、捧、擦」。 (三)搓手七字訣「內、外、夾、弓、大、立、腕」 (四)一起來洗手 1.讓學童跟著洗手歌影片唱歌、練習洗手動作及步驟。 2.讓學童實際依照洗手的正確步驟及方式進行洗手活動。 (五)師生共同歸納：平時養成良好的健康態度和習	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							慣，勤洗手、定期修剪指甲，讓自己成為清潔寶寶。			
第六週	貳、運動樂趣多 七.來玩呼拉圈	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Cb-I-2 班級體育活動。	1.能運用身體做出指定動作。 2.能表現認真參與活動的積極態度。 3.能與同學培養默契合作完成動作。 4.能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作。	**貳、運動樂趣多** **七.來玩呼拉圈** 【活動 2】一起來合作-1 ・火車過山洞 (一)熱身活動 (二)進行活動前，先利用呼拉圈來練習感覺，包含身體伸展、搖一搖呼拉圈。 (三)發展活動 ・猜拳高手 (一)熱身活動 (二)進行活動前，先利用呼拉圈練習感覺，包含身體伸展、搖一搖呼拉圈。 (三)發展活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	
第七週	壹、快樂上學去 二.健康小達人	1	健體-E-A1 具備良好身	1a-I-1 認識基本的健康常	Da-I-1 日常生活中的基本衛	1.能知道正確洗臉的方法。	**壹、快樂上學去** **二.健康小達人** 【活動 2】身體清潔嚕啦	觀察評量 口頭評量	◎品德教育 品 E1 良好生活習	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	2. 能知道正確洗澡的方法。 3. 能培養良好的衛生習慣。	啦-2 ・我會洗臉 (一)請每位學童準備一面小鏡子、毛巾。 1.照一照：請學童拿鏡子看自己的臉，說一說臉部各部位的名稱。 2.說一說：臉上哪些部位容易髒？ 3.教師示範擦拭臉部。 4.讓學童用小毛巾對著鏡子練習洗臉。 (二)教師歸納:臉部的清潔很重要，要養成良好的衛生習慣。 ・我會洗頭 (一)教師詢問 1.你會自己洗頭嗎？ 2.怎麼做才可以把頭髮裡的泡沫沖乾淨？ (二)洗頭髮的步驟和方法 ・我會洗澡 (一)教師詢問 1.經過一天的活動，身體會變得髒髒臭臭，要怎麼讓身體變乾淨？ 2.如果不洗澡，身體會怎麼樣？ 3.要將身體的哪些部位洗乾淨呢？ (二)洗澡的步驟和方法 (三)師生共同歸納：每天要將身體清洗乾淨，換上	行為檢核 態度評量	慣與德行。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							乾淨的內衣褲、襪子。			
第七週	貳、運動樂趣多 七.來玩呼拉圈	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。	1.能運用身體做出指定動作。 2.能表現認真參與活動的積極態度。 3.能注意同學的動作，了解如何完成指示動作。 4.能與同學培養默契合作完成動作。 5.能利用呼拉圈完成各項指示動作。 6.能認真觀察並公正評判同學的動作。 7.能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。	**貳、運動樂趣多** **七.來玩呼拉圈** 【活動二】一起來合作-2 ・滾動呼拉圈 (一)伸展活動 (二)發展活動 ・風火輪 (一)發展活動 ・呼拉圈接力賽 (一)熱身活動 (二)伸展活動 (三)發展活動 (四)教師詢問學童：說一說，大家一起合作完成任務的感覺好不好？為什麼？ (五)學童能說出與同學一起合作完成遊戲，體會互助合作的喜悅。 【活動 3】任務大挑戰 (一)熱身活動 (二)器材準備與場地布置。 (三)發展活動 (四)指導學童完成活力存摺的任務，將徽章上色。 (五)讚美、鼓勵學童的表現。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	
第八週	壹、快樂上學去 二.健康小達人	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1.能認識正確上廁所的方法。 2.能了解並做到上廁所	**壹、快樂上學去** **二.健康小達人** 【活動 3】我會上廁所 (一)教師帶領學童參觀學	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。	的禮儀。 3. 能認識正確上廁所的方法。 4. 能了解並做到上廁所的禮儀。 5. 能培養良好的衛生習慣。	校的廁所。 (二)演練時間 1.我會使用小便斗 2.我會使用蹲式馬桶 3.我會使用坐式馬桶 4.教師可實地指導並示範沖水設備。 (三)衛生紙怎麼用？ (四)討論時間:上廁所要注意哪些事情？ (五)師生共同歸納:我們要正確使用、保持清潔，讓別人也能使用乾淨的廁所。 (六)教師歸納:可由門口標示辨識廁所功能，上廁所時如果較多人等候，要排隊，使用廁所前先敲門，進入後要鎖門。上廁所時要結伴同行，在校園中遇到可疑陌生人時要通知師長。 (七)指導學童完成活力存摺。	態度評量		
第八週	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 在遊戲中表達出對肢體各部位的認識，並能靈活操作身體表現動作。 2. 能主動參與各種身體活動。 3. 能專注欣賞他人優良動作表現。	**貳、運動樂趣多** **八.快樂動起來** 【活動 1】快樂動一動 ・我會做動作 (一)教師先示範並說明動作細節。 (二)教師念口令，讓學童跟著做出動作。 (三)播放音樂讓學童利用	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身	賞他人的動作表現。			身體不同的部位隨著音樂做出各種動作。 (四)分組遊戲 (五)引導學童隨音樂用身體不同部位做出三種以上的動作。 (六)自由創作時學童要互相欣賞與學習。 (七)熱身時要加強身體各部位的柔軟度。 (八)利用節奏啟發學童身體的節奏，並鼓勵學童盡情的展現。 ・快樂小天使 (一)教師說明：心情好時，你會用什麼身體動作來表達？ (二)五至六人一組，將全班分若干組。 (三)播放節奏清楚、節拍輕鬆愉快的音樂。 (四)讓學童隨著音樂說出並做出兩種快樂的動作與表情。 (五)隨著音樂，鼓勵學童利用臉部表情及肢體動作自由創作。 (六)提醒學童隨著音樂節奏的快慢，調整動作的快慢。 (七)分組遊戲 (八)選出能做出有特色動作的學童，全班一起模仿他的動作。		自己與他人的權利。 人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯規劃教育 涯E7培養良好的人際互動能力。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			心健康。				(九)鼓勵學童互相觀摩，並能欣賞他人的表演。			
第九週	壹、快樂上學去 三.我長大了	1	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	※從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。	**壹、快樂上學去** **三.我長大了** 【活動 1】喜歡自己做 (一)教師準備一張愛心卡，並在愛心卡上寫「我喜歡我自己」。 (二)全班圍成一個圈圈，將愛心卡依序傳下去，拿到愛心卡的學童，要說出自己能獨立完成的事，直到每個人都說過了。 (三)教師發給每人一張長條書卡，在書卡上寫下自己能獨立完成的事，並畫下完成後的表情。 (四)跟同學分享自己的書卡，並裝飾自己的書卡。 (五)教師說故事時間。 (六)教師提醒學童，能閱讀故事書和學會使用蹲式馬桶，是一年級要學習的事,每個人都要好好學習。 (七)由於一年級學童正值學習階段，任何可以獨力完成的技能都值得給予鼓勵；還未學會的學童可以鼓勵他再接再厲。 (八)師生共同歸納：學習自己完成一件事，也是成長中的重要階段。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎閱讀素養教育 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
第九週	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1.做出簡單的動作與同學打招呼。 2.能在運動過程中，避免運動傷害。 3.與同學培養默契，完成動作。 4.維護自己與尊重他人的身體的主權。 5.能表現認真參與活動的積極態度。	**貳、運動樂趣多** **八.快樂動起來** 【活動 2】我和你打招呼 (一)熱身活動 (二)發展活動 (三)請學童將上述的動作練習一遍後，播放音樂，讓學童隨著音樂，與同學分組進行打招呼遊戲。 (四)教師歸納：當音樂停止後，請學童再用不同的方式和同學打招呼，詢問學童有什麼感覺？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。							
第十週	壹、快樂上學去 三.我長大了	1	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	※能和同儕一起玩一起學習，喜歡共好的感受。	**壹、快樂上學去** **三.我長大了** 【活動 2】我會交朋友 (一)教師請學童先試著說說自己喜歡的事，從分享活動中看看有沒有和其他同學的喜好相同。 (二)喜好賓果 (三)故事書分享 (四)感受分享：說說找到伙伴的感受，下課可以一起玩。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎閱讀素養教育 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。	
第十週	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	2	健體-E-A1 具備良好身	1c-I-1 認識身體活動的基本	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1.能自己做出課本圖示的動作。	**貳、運動樂趣多** **八.快樂動起來** 【活動 3】快樂表演會	觀察評量 口頭評量	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中	動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	2.能與同學一起合作發揮創意，運用身體表演造型動作。 3.能說出最喜歡同學表演的造型動作。 4.能與同學一起合作，運用身體表演動作。	(一)活動前，請學童先將學過的一些動作與同學再複習一次。 (二)告知學童應注意事項 ・單人或雙人造型 (一)三角形 (二)長方形 (三)茶壺和杯子 (四)翹翹板 (五)動動腦，想想看，還有哪些造型可以表現的更有趣？ ・多人造型 (一)一朵花 (二)花兒長大了 (三)一棵大樹被風吹 (四)表演時間	行為檢核 態度評量	線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。							
第十一週	壹、快樂上學去 三.我長大了	1	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	※觀察事件與他人動作及表情猜測對方的情緒狀態。	**壹、快樂上學去** **三.我長大了** 【活動 3】我能分辨心情 (一)教師提問：請從課本圖片，猜猜照片中孩子的感受。 (二)教師抽一張情緒臉譜卡，學童猜猜看是哪種情緒。 (三)學童上臺抽一張情緒字卡，並畫在黑板上，其他學童猜情緒，並提出說明。 (四)教師抽情緒字卡，請所有學童在紙上畫臉譜。 (五)教師提問：請大家回憶第一天上學的狀況，那天的心情是什麼？ (六)教師抽幾個學童，拿著自己畫的情緒臉譜上臺分享。 (七)教師將全班學童第一天上學的情緒臉譜貼在布告欄上。 (八)將自己每天的心情臉	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎閱讀素養教育 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							譜記錄在聯絡簿上，可以加上簡短的事件說明。			
第十一週	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.在遊戲中表現出對肢體各部位完整概念。 2.能主動參與各種身體活動。 3.能專注欣賞他人優良動作表現。	**貳、運動樂趣多** **八.快樂動起來** 【活動 4】快樂唱跳 ・我來唱歌，你來跳 (一)展示「身體歌」情境圖，教唱「身體歌」歌詞。 (二)歌詞：頭兒、肩膀、膝腳趾、膝腳趾、頭兒、肩膀、膝腳趾、眼、耳、鼻和口。 (三)教師先帶領學童依序練習用手指出各部位的位置。 (四)可以兩人或多人分組進行我來唱、你來跳活動並讓學童互相觀摩學習。 ・超級比一比 (一)學童邊唱邊隨著歌詞指出各部位。 (二)分組競賽，先出現錯誤的一組則算輸。 (三)想一想：在比賽時若有人表現不好或比賽輸了，你會怎麼做呢？ (四)引領學童以愉悅的心情從事活動。 (五)引導學童要懂得互相鼓勵。 (六)活動後，請學童說一說自己的感想。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。							
第十二週	壹、快樂上學去 三.我長大了	1	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	1.能用言語或表情表達自己的感受讓其他人知道。 2.在表達感受後，也能做些什麼來緩和感受或改善狀況。	**壹、快樂上學去** **三.我長大了** 【活動 4】說出自己的感受 (一)教師請學童練習說出感受，讓別人知道「你怎麼了？」 (二)教師在黑板上貼小孩哭的圖卡，並請學童看著圖片，試著說出感受。 (三)閱讀課文上的圖片，試試說一說他們的情緒。 (四)教師提問：表達完感受，我們還可以做些什麼嗎？ (五)教師請學童輪流說出自己的想法。 (六)勞作時間 (七)聽故事時間：教師將繪本「眼淚糖」的故事念給學童聽。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎閱讀素養教育 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							(八)教師指導學童完成活力存摺。 (九)師生共同歸納：說出或表達自己的感受是需要勇氣的，讓我們來做喜歡的事情緩和情緒或做些補救。			
第十二週	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.在活動中表現出對肢體部位的認識，並能完成閃躲動作。 2.遵守規則並表現出積極參與的態度。 3.能專注欣賞他人身體動作表現。 4.能靈活運用肢體，表現出閃躲及移動身體的動作。	**貳、運動樂趣多** **八.快樂動起來** 【活動 5】大家一起玩遊戲 ・閃躲遊戲 (一)遊戲規則說明 (二)將全班分組，在規定的範圍內玩閃躲遊戲。 (三)猜拳贏的人主動攻擊，用手輕摸到對方的任何部位皆可（但要避開隱私部位)；猜輸的人採防守姿勢，盡可能閃躲。 (四)當主動攻擊者摸到防守者即得一分，看誰得到的分數較高。 ・老鷹捉小雞 (一)遊戲規則 (二)七至八人一組，每組各派兩人，一人當老鷹一人當母雞，其他人搭肩當小雞。 (三)引導學童能快速靈敏移動身體。 (四)引導學童能藉語言或	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				動作表達參與活動的感覺並分享。 (五)完成活力存摺。			
第十三週	壹、快樂上學去 四.活力加油站	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1.能連結生活經驗，發覺早餐的重要性。 2.願意養成吃早餐的習慣。	**壹、快樂上學去** **四.活力加油站** 【活動 1】早餐真重要 (一)教師調查學童今天是否有吃早餐。 (二)教師將學童分成兩組，分別觀察兩種情境，並引導學童發表圖中的情形。 1.沒有吃早餐 2.有吃早餐 (三)討論時間 1.你經常沒吃早餐嗎？ 2.沒吃早餐的感覺與原因	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							是什麼？ 3.吃不吃早餐有什麼不一樣？ 4.幫沒吃早餐的同學想想辦法，怎麼做才能每天都吃早餐呢？ (四)早餐真重要 PK 大賽：教師將全班分成兩大組，並選出小組長，小組討論並記錄「吃早餐有哪些好處？」各組輪流提問、回答。 (五)小小行動家：教師指導學童記錄自己一週吃早餐情況。 (六)師生共同歸納：要養成每天吃早餐的好習慣。			
第十三週	貳、運動樂趣多 九.快樂走跑跳	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.認識操場、跑道與使用規則。 2.遵守操場跑道使用規則，並和他人一同跑步。 3.了解暖身運動的重要性。 4.認識並做出各項暖身伸展動作。 5.認識走、跑動作。 6.能做出及變換走、跑動作。	**貳、運動樂趣多** **九.快樂走跑跳** 【活動 1】運動安全有一套 (一)教師帶領學童至操場，講解運動安全知識。 (二)操場跑道及跑步時使用規則。 (三)帶領學童進行暖身跑，並實際操作與體會操場跑道使用規則。 (四)走跑運動 ‧關節運動 (一)教師先說明暖身運動對運動安全及運動表現的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	從事身體活動。			(二)指導學童操作暖身活動 ・伸展運動 (一)各部位肌肉伸展運動。 1.體側伸展 2.腿部伸展 3.肩背伸展 4.坐姿前伸 5.坐姿側伸 (二)總結活動 【活動 2】走走跑跑 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.先在直線上示範與指導學童體驗各式走跑動作。 2.將各式走、跑動作做成折返接力賽。 (三)將各式走、跑動作組合成分站、分段挑戰遊戲。 (四)總結活動			
第十四週	壹、快樂上學去 四.活力加油站	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，並認識個人特質，發展運動與	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1.能說出常見的早餐種類。 2.能接納並嘗試不同的早餐。 3.能覺察珍惜食物的重要性。 4.能設計一份自己可以吃得完的早餐。	**壹、快樂上學去** **四.活力加油站** 【活動 2】早餐點點名 (一)教師引導學童說一說，早餐吃了哪些食物。 (二)教師指導學童閱讀課本內容後，說出主角吃了什麼。 (三)教師提問 1.每天吃相同的食物有什麼缺點？ 2.早餐的食物分量足夠	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			保健的潛能。				嗎？分量太少或過多的影響是什麼？ (四)教師說明 (五)分組討論 (六)分享時間：在海報紙上繪製組員當天吃的早餐，與全班分享。 (七)教師提問 1.有什麼珍惜食物的好方法？ 2.吃不完的食物應該如何處理？ (八)早餐體驗 (九)演練時間：請學童試著在家裡將課本上的早餐做出來。 (十)師生共同歸納：要天天吃早餐，嘗試不同的食物，不浪費食物。			
第十四週	貳、運動樂趣多 九.快樂走跑跳	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.模仿做出各種型態走、跑的動作。 2.做出各種型態走、跑的動作。 3.專注欣賞他人動作表現。	**貳、運動樂趣多** **九.快樂走跑跳** 【活動 3】走跑模仿秀 (一)各關節緩慢繞環活動及肌肉暖身運動。 (二)複習上一節課的活動，以接續本節活動。 (三)走跑模仿秀：引導學童創意模仿各種走、跑的方式，請學童觀賞表演，並猜測臺上同學的模仿表演。 (四)總結活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人E8了解兒童對遊戲權利的需	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						求。	
第十五週	壹、快樂上學去 四.活力加油站	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	※能認識選擇健康食物的原則。	**壹、快樂上學去** **四.活力加油站** 【活動 3】選擇食物有原則-1 (一)食物大風吹 (二)教師播放電子書情境中的身體圖。 1.請學童仔細觀察兩個身體內的食物。 2.教師提問： (1)身體中各有哪些食物？ (2)哪一種身體比較健康？ (3)你比較喜歡哪種身體？為什麼？ (三)教師引導學童圈出對健康有幫助的食物，並說一說理由。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							(四)飲食紅綠燈			
第十五週	貳、運動樂趣多 九.快樂走跑跳	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.做出原地跳與連續前進跳的動作。 2.遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 3.能利用下課時間練習走、跑、跳運動或遊戲。	**貳、運動樂趣多** **九.快樂走跑跳** 【活動 4】蹦蹦跳跳-1 (一)跳進跳出 1.前跳進，後跳出 2.側跳進出 3.開合跳 4.併腳連跳 5.連續跨跳 (三)猜拳跳：以原地未跳躍的方式，操作腳部做出剪刀、石頭、布的動作，並將學童分組進行猜拳跳比賽。 (四)總結活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	
第十六週	壹、快樂上學去 四.活力加油站	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1.能認識少糖、不油炸的食物種類。 2.能做到良好的用餐行	**壹、快樂上學去** **四.活力加油站** 【活動 3】選擇食物有原則-2	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		為。	(五)請教師引導學童圈出少糖、不油炸的食物，並和同學互相討論彼此的選擇有何不同。 (六)師生共同歸納：食物可以提供活力，要選擇對身體健康有益的食物。 (七)引導學童回想自己的用餐經驗，並播放班上的用餐影像。 1.引導學童說一說，哪些人表現出良好的行為？對身體健康有什麼幫助？ 2.哪些人表現出不適當的行為？對身體健康有什麼不良的影響？ 3.提醒學童維持良好的飲食習慣，不適當的飲食習慣要立即改善 (八)請學童檢視自己平日的飲食習慣和衛生行為，完成活力存摺。 (九)補充活動：跟飲食好習慣說 YES。	態度評量		
第十六週	貳、運動樂趣多 九.快樂走跑跳	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.在遊戲中做出變換走、跑、跳的動作。 2.遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 3.能在行進中選擇或轉換走、跑、跳運動。	**貳、運動樂趣多** **九.快樂走跑跳** 【活動 4】蹦蹦跳跳-2 ・貓捉老鼠 (一)做各關節緩慢繞環活動及肌肉暖身運動。 (二)複習蹦蹦跳跳的動作與猜拳跳遊戲，以接續本節的發展活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				(三)場地布置。 (四)遊戲規則 (五)遊戲進行前，教師要特別指導學童遵守遊戲規則與遊戲安全規定。 (六)遊戲進行中必須觀察遊戲情形與掌握遊戲安全,必要時吹哨暫停遊戲。 (七)完成活力存摺。		自己與他人的權利。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	
第十七週	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.在學校發生事情能主動尋求協助。 2.學習解決問題的能力。	**壹、快樂上學去** **五.校園生活健康多** 【活動 1】身體不舒服或受傷時 (一)教師引導學童回答下列問題 1.我們現在在哪裡？ 2.我們在學校做什麼活動？ (二)教師提問：除了大家提出的活動，有沒有人在學校有發生過身體不舒服或受傷的情況？ (三)教師引導學童說出事	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 ◎生涯規劃教育 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 ◎閱讀素養教育 閱 E11 能在一般生活情境中，懂	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。				件內容。 (四)請全班學童說出圖示中的小朋友在學校發生什麼事？ (五)指導學童完成教材上「連連看」的活動，教師再以範例說明。 (六)討論與分享:完成「連連看」的活動後，教師引導學童逐一討論並分享適當的處理方式。 (七)教師引導學童一起歸納結果，完成「說說看」活動。 1.在學校發生事情，一定要告訴誰？ 2.在學校能幫助你的有哪些人？ 3.哪些事情要到健康中心處理？		得運用文本習得的知識解決問題。 ◎戶外教育 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	
第十七週	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1.知道教材示範繞球的動作。 2.能盡力完成教材動作。 3.能觀察他人活動的表現。 4.能利用課餘時間,從事玩球運動。 5.能知道並做出教材示範夾球的動作。 6.能和同學互相合作完	**貳、運動樂趣多** **十.和球做朋友** 【活動 1】地上繞球 ・地上繞球 (一)教學準備 (二)用雙手和球接觸。 1.彎腰繞 2.坐地繞 3.坐地分腿繞 4.蹲地繞 5.創意發揮繞球 ・和球玩遊戲 (一)靠著大球做動作	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		成活動。	1.腿放大球 2.球上平衡 1 3.球上平衡 2 (二)帶著小球玩遊戲 1.滾球爬山 2.原地自轉 (三)總結活動 【活動 2】夾球真好玩 (一)單人旅行 (二)結伴同行 1.胸前夾球 2.背後夾球 3.腿部夾球 (三)同心齊力 (四)總結活動 (五)自我評量		人際互動能力。	
第十八週	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.知道健康中心的設備及器材的使用方法。 2.能適時、適切使用健康中心的設備或器材，以維護健康。	**壹、快樂上學去** **五.校園生活健康多** 【活動 2】健康中心寶物多 (一)教師向健康中心預約參訪時間，商訂導覽解說內容。 (二)參訪活動 (三)討論與分享 1.教師詢問：在健康中心內看到什麼？ 2.教師提問：還記得健康中心有哪些維護健康的設備和器材嗎？ 3.點選學童配對健康中心設備圖示與對應詞卡。 4.指導學童說一說：護理	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 ◎生涯規劃教育 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 ◎閱讀素養教育 閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。				師會用哪些寶物來處理狀況？ (四)師生共同歸納		題。 ◎戶外教育 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	
第十八週	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1.能知道並做出教材示範夾球跳的動作。 2.能盡力完成教材動作。 3.能和同學互相合作完成活動。 4.能觀察他人活動的表現。	**貳、運動樂趣多** **十.和球做朋友** 【活動 3】球球跳一跳 (一)教師帶領學童做各關節緩慢的繞環活動。 (二)夾球跳一跳 1.大腿夾球原地跳 2.大腿夾球左右跳 3.大腿夾球向前跳 (三)夾球接力 (四)總結活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	處理練習或遊戲問題。						
第十九週	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.能知道學校護理師及醫師到校服務的工作內容。 2.能禮貌對待醫護人員，並事實表達謝意。	**壹、快樂上學去** **五.校園生活健康多** 【活動 3】健康守護神 (一)引起動機 1.教師播放電子書情境圖，並詢問學童圖中進行的活動是什麼？ 2.教師提問：情境圖中為我們服務的人是誰？ (二)教師提問：學校護理師的工作還有哪些？ (三)教師播放醫師圖卡，並引導學童說出正確職業名稱「醫師」。 (四)配合教材內容，向學童說明「健康檢查」、「預防接種」。 (五)師生共同歸納：學校健康中心提供許多服務，應感謝護理師的辛勞付出，適時對他們表達謝意。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 ◎生涯規劃教育 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 ◎閱讀素養教育 閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 ◎戶外教育 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			問題。							
第十九週	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能知道並做到教材示範滾接球的動作。 2.能盡力完成教材動作。 3.能和同學互相合作完成活動。 4.能觀察他人活動的表現。 5.能利用課餘時間,從事玩球運動。	**貳、運動樂趣多** **十.和球做朋友** 【活動 4】地上滾接 (一)教師指導學童整隊，帶操熱身。 (二)教師準備數量足夠的球讓學童操作。 1.面對面互相滾球傳接 2.旁邊互相滾球傳接 3.背對背互相滾球傳接 (三)滾球接力 (四)滾中目標 (五)教師從旁協助學童滾球的動作，並觀察學童活動情形。 (六)教師從旁統計學童於一定時間內能擊中幾個圓錐。 (七)總結活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安E7 探究運動基本的保健。 ◎生涯規劃教育 涯E7 培養良好的人際互動能力。	
第二十週	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健	4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.能知道健康檢查複檢（再檢查）怎麼做。 2.能於日常生活中,做到	**壹、快樂上學去** **五.校園生活健康多** 【活動 4】再檢查一次 (一)引起動機	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	訊、產品與服務。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。		守護身體健康的行為。	1.教師揭示並說明各式學校健康檢查複檢通知單。 2.引導學童發表：拿過哪些複檢通知單？之後怎麼處理？ (二)教師指導學童閱讀教材上的內容，並引導學童討論與發表三位小朋友的做法對不對。 1.視力不合格 2.蛀牙 3 顆 3.聽力沒通過 (三)教師說明強調：收到檢查結果通知單，一定要交給家長。 (四)教師指導學童說明不同的複檢單應該到哪一科院所做進一步的檢查。 (五)教師補充說明，強調複檢的重要性： (六)師生共同歸納 (七)教師指導學童完成活力存摺，並說出宣言內容。	態度評量	區資源。 ◎生涯規劃教育 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 ◎閱讀素養教育 閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 ◎戶外教育 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	
第二十週	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力	1.能了解教材的活動關卡動作。 2.能觀察他人活動的表現。 3.能做出教材闖關活動的動作技巧。 4.能在玩球的過程中，認	**貳、運動樂趣多** **十.和球做朋友** 【活動 5】玩球小高手 (一)教師指導學童整隊，帶操熱身。 (二)教師準備數量足夠的球，讓學童輪流操作。 (三)滾球入洞 (四)轟炸紙箱	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	量及準確性控球動作。	識自己身體活動能力，並選擇自己適合的運動。	(五)丟中目標 (四)完成活力存摺		本的保健。 ◎生涯規劃教育 涯E7 培養良好的人際互動能力。	

第二學期

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

教材版本	南一版第二冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1.能認識六大類食物及其功能。 2.能認識排便對健康的影響。 3.可以從觀察他人互動的狀況猜測對方的人際互動，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。 4.能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。 5.能知道眼睛、耳朵、鼻子在生活中的重要性與保健方式。 6.能了解正確處理眼睛受傷、耳朵內異物及流鼻血的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 7.能知道身體隱私處的部位，而且不能讓別人碰觸。 8.能分辨具威脅性的行為，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。 9.能了解生病期間的在家照護要點。 10.能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。 11.能靈活反應出各項動作，並能應用在生活上。 12.能體會與掌握單、雙腳跳躍，以及連續跳躍動作。 13.能於活動中和他人合作，並展現技巧完成任務。 14.能總結學習經驗並和他人分享學習心得。 15.能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。		

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
第一週	壹、守護健康有一套 一.飲食面面觀	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，並認識	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	※能認識六大類食物及其功能。	**壹、守護健康有一套** **一.飲食面面觀** 【活動1】認識六大類食物 (一)教師提問:在活動中如果被淘汰或遺忘，你會有什麼感受？想一想，可能的原因是什麼？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 ◎品德教育	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。				(二)閱讀小達人:教師引導學童仔細閱讀課本重點。 (三)六大類食物說明 (四)認識六大類食物 1.讓學童先瀏覽課本頁面,找一找有哪幾類食物。 2.教師提問：食物王國裡的食物可以分成幾類？ 3.學童分組討論，並推選代表發言。		品E1良好生活習慣與德行。	
第一週	貳、運動歡暢樂趣多 六.童玩真有趣	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-1 認識與身體活動相關	Ce-I-1其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.能說出各種童玩的起源。 2.能了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。 3.能選擇適合自己的童玩遊戲。 4.能了解沙包的玩法及簡易的動作要領。	**貳、運動歡暢樂趣多** **六.童玩真有趣** 【活動 1】有趣的童玩 (一)童玩介紹 (二)鼓勵學童延伸思考其他有趣的童玩。 (三)分組操作 (四)詢問家人小時候還玩過哪些童玩。 【活動 2】好玩的沙包 (一)認識沙包 (二)動手做簡易沙包	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人E8了解兒童對遊戲權利的需求。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
				資源。			(三)頂沙包遊戲 (四)教師歸納：透過童玩的教學與體驗，找尋童年最純真的快樂。			
第二週	壹、守護健康有一套 一.飲食面面觀	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	※能認識六大類食物及其功能。	**壹、守護健康有一套** **一.飲食面面觀** 【活動1】認識六大類食物 (五)認識食物的功能 1.教師提出六大類食物名稱，請學童回答各類食物的功能。 2.教師適時補充各大類食物的功能。 (六)食物王國～支援前線 1.教師指導學童分組，推派一位為組長，並將食物圖卡分發至各組。 2.教師說明活動進行方式。 3.進行遊戲 (七)師生共同歸納 1.食物可以分成六大類：全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。 2.我們要認識六大類食物	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 ◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							的功能，均衡攝取各類食物來維持身體的成長與健康。			
第二週	貳、運動歡暢樂趣多 六.童玩真有趣	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Ce-I-1其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.能了解沙包的玩法及簡易的動作要領。 2.能做出拋接及投擲沙包的動作。 3.能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。 4.能製作風車並了解風車的玩法。	**貳、運動歡暢樂趣多** **六.童玩真有趣** 【活動 2】好玩的沙包 ・拋接沙包 (一)單手往上拋沙包，再用雙（單）手接住沙包。 (二)單手往上拋沙包，做完指定動作後，馬上接住沙包。 (三)帶學童分組操作熟練後，讓學童嘗試自拋自接動作。 (四)想一想，還可以先做哪些動作再接住沙包呢？ ・拋撿沙包 (一)教師講解拋撿沙包的動作要領。 (二)將學童分組操作拋撿沙包。 (三)增加拋撿沙包的數量，以提升遊戲的挑戰性。 ・沙包投擲 (一)教師課前於空地畫好	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							投擲區或以呼拉圈代替，留意場地不要有障礙物，以防止學童受傷。 (二)學童於投擲線後用沙包逐一投擲，分數多者優勝。 (三)可用低手拋投或肩上投擲方式投擲。 【活動 3】風車轉呀轉 (一)製作風車 (二)熱身運動 (三)教師講解風車童玩的由來及簡單原理。 (四)嘗試練習 (五)變換跑動的速度與轉動風車受風的方向，讓學童體驗不同速度與方向，風車轉動的變化。 1.慢慢跑 2.直線快跑 3.變換方向跑			
第三週	壹、守護健康有一套 一.飲食面面觀	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-1 能於引導下，表現	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1.能認識六大類食物及其功能。 2.能依照六大類食物的標準將食物分類。 3.能記錄食用的食物，並	**壹、守護健康有一套** **一.飲食面面觀** 【活動1】認識六大類食物 (五)認識食物的功能 1.教師提出六大類食物名	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	簡易的自我調適技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		完成分類。 4. 能養成均衡攝取六大類食物的習慣。 5. 了解食物得來不易，並養成不浪費的習慣。 6. 認識並做到珍惜食物的好行為。 7. 能養成珍惜食物的好習慣。	稱，請學童回答各類食物的功能。 2.教師適時補充各大類食物的功能。 (六)食物王國～支援前線 1.教師指導學童分組，推派一位為組長，並將食物圖卡分發至各組。 2.教師說明活動進行方式。 3.進行遊戲 (七)師生共同歸納 1.食物可以分成六大類：全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。 2. 我們要認識六大類食物的功能，均衡攝取各類食物來維持身體的成長與健康。 【活動 2】安安的三餐 (一)教師準備常見食物圖卡。 (二)教師引導學童複習六大類食物的來源。 (三)課文情境閱讀		消耗。 ◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							1.教師播放電子書中安安昨日所吃的食物圖。 2.教師說明並指導學童分辨這些食物屬於哪一類。 (四)引導學童檢視安安是否每一類食物都吃到。 (五)教師引導學童說一說自己昨天吃了哪些食物，並記錄在課本上。 (六)食物王國～大風吹 (七)師生共同歸納：食物可以分為全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類，每天都要攝取六大類食物。 (八)教師提醒學童在聯絡簿上記錄今天吃的食物，與家人一起做分類。 【活動 3】珍惜食物好習慣 (一)教師引導學童發表食物是從哪裡來的？ (二)教師引導學童思考食物製成過程，培養珍惜食物的觀念。			

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							(三)請學童觀察主角做到哪些珍惜食物的行為。 (四)教師指導學童完成評量。 (五)師生共同歸納：需珍惜食物，養成良好的飲食習慣。			
第三週	貳、運動歡暢樂趣多 六.童玩真有趣	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ce-I-1其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.能了解沙包的玩法及簡易的動作要領。 2.能做出拋接及投擲沙包的動作。 3.能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。 4.能製作風車並了解風車的玩法。 5.能認真參與各項風車遊戲活動。 6.能體驗團隊合作的樂趣，遵守遊戲規則。 7.能製作紙飛機，並了解紙飛機的玩法。 8.能在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 9.能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童	**貳、運動歡暢樂趣多** **六.童玩真有趣** 【活動 2】好玩的沙包 ・拋接沙包 (一)單手往上拋沙包，再用雙（單）手接住沙包。 (二)單手往上拋沙包，做完指定動作後，馬上接住沙包。 (三)帶學童分組操作熟練後，讓學童嘗試自拋自接動作。 (四)想一想，還可以先做哪些動作再接住沙包呢？ ・拋撿沙包 (一)教師講解拋撿沙包的動作要領。 (二)將學童分組操作拋撿沙包。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
						玩遊戲。	(三)增加拋撿沙包的數量,以提升遊戲的挑戰性。 ・沙包投擲 (一)教師課前於空地畫好投擲區或以呼拉圈代替，留意場地不要有障礙物，以防止學童受傷。 (二)學童於投擲線後用沙包逐一投擲，分數多者優勝。 (三)可用低手拋投或肩上投擲方式投擲。 【活動 3】風車轉呀轉 (一)製作風車 (二)熱身運動 (三)教師講解風車童玩的由來及簡單原理。 (四)嘗試練習 (五)變換跑動的速度與轉動風車受風的方向，讓學童體驗不同速度與方向，風車轉動的變化。 1.慢慢跑 2.直線快跑 3.變換方向跑 ・風車接力			

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							(一)直線接力 (二)繞物接力 (三)改正錯誤 (四)學童發表運動後的感想與身體感覺。 (五)叮嚀 【活動 4】紙飛機飛上天 (一)利用課餘或相關課程，製作紙飛機。 (二)熱身活動 (三)教師講解紙飛機童玩的由來及簡單原理。 (四)嘗試練習 1.飛向遠方 2.紙飛機飛上天—飛行久久 (五)腦力激盪—紙飛機創意玩法 (六)教師引導學童完成活力存摺。 (七)教師歸納：利用假日時間，與家人一同從事運動，養成規律的運動習慣，有助於身體健康。			
第四週	壹、守護健康有一套	1	健體-E-A1 具備良好身	1a-I-1 認識基本的健康常	Ea-I-1 生活中常見的食物	1.能認識排便對健康的影響。	**壹、守護健康有一套** **一.飲食面面觀**	觀察評量 口頭評量	◎環境教育 環 E17 養成日常	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
	一.飲食面面觀		體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	2.能養成良好生活習慣，幫助排便順暢。 3.透過活動知道自己理解或不理解的部分能針對不理解處提問或和同學想辦法解決。	【活動 4】食物的旅行 (一)教師說明食物消化的過程。 (二)教師指導學童完成一週排便自我檢核記錄。 (三)教師說明：如果沒有正常排便，可以試著改善飲食和養成良好的生活習慣，讓排便順暢。 (四)教師調查學童排便情形。 1.教師詢問學童，無法排便時，身體有哪些不舒服？可能的原因是什麼？沒有正常排便對身體健康會造成哪些影響？要怎麼做才能讓排便順暢？ 2.教師提醒學童，不要強行忍住便意，以免便祕。 (五)師生共同歸納 (六)教師指導學童完成活力存摺。 (七)教師提問 1.怎麼確定對方回答的是正確的？ 2.有沒有哪個問題很難確	行為檢核 態度評量	生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的的消耗。 ◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							定答案？怎麼解決？ (八)教師歸納：知道了基本的飲食和健康常識，要記得做到和養成習慣。			
第四週	貳、運動歡暢樂趣多 七.反應高手	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.能做出簡單急停動作。 2.能明白快速反應在生活中的運用。 3.能創造動作讓同組的學童模仿。 4.能模仿同學創造出來的動作。	**貳、運動歡暢樂趣多** **七.反應高手** 【活動 1】急凍遊戲 (一)做運動、玩遊戲時，除了保持適當距離外，也要能及時做出急停或閃躲反應來避免碰撞的發生。 (二)透過反應練習，我們也可以成為反應高手。 ・音樂稻草人 (一)熱身活動 (二)遊戲規則 (三)活動進行 (四)利用此活動，藉由聲音與動作的反應學習，來訓練學童的聽覺與身體動作的協調能力。 (五)教師可利用音樂的快慢，讓學童學習不同漫遊速度的反應。 (六)教師歸納：生活中能快速反應做出停止或啟動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							來避開碰撞危險，是很重要的能力。 ・大魔鏡 (一)熱身活動 (二)遊戲規則 (三)活動進行 (四)教師歸納：藉此活動培養學童自由創造肢體的動作。 ・1、2、3 木頭人 (一)熱身活動 (二)遊戲規則 (三)教師歸納：藉由「音樂稻草人」、「大魔鏡」和「1、2、3 木頭人」可以培養急停、急跑的能力。			
第五週	壹、守護健康有一套 二.歡喜做朋友	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	※可以從觀察他人互動的狀況猜測對方的人際互動，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。	**壹、守護健康有一套** **二.歡喜做朋友** 【活動 1】我的好朋友 (一)猜朋友，看看誰的觀察力最好。 (二)請學童說一說自己有幾個好朋友，分別會一起做些什麼？喜歡和好朋友在一起的感覺嗎？如果遇到讓你感覺不舒服的人該	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				怎麼回應和處理? (三)教師隨機抽出三位學童，請其他學童說出這三位學童的朋友和成為朋友的原因。 (四)請學童說出自己的朋友和成為朋友的原因。 (五)教師引導學童說出自己的感受，讓學童了解和同學們一起學習、一起玩是很美好的事。 (六)好朋友關係圖			
第五週	貳、運動歡暢樂趣多 七.反應高手	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基	Ab-I-1體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲	1.能在遊戲中做出迅速起立及快跑動作。 2.能依指令迅速做出移動、蹲下、跳躍的動作。	**貳、運動歡暢樂趣多** **七.反應高手** 【活動 2】瞬間啟動 (一)看誰最快	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	本的運動常識。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	遊戲。		1.暖身運動。 2.藉由不同起立姿勢，讓學童體會反應的快慢差異。 3.教師說明規則與遊戲方式。 (二)看誰跑得快 1.學童分組，以蹲姿、坐姿及趴姿動作，分列於跑道上。 2.體驗不同姿勢迅速起身站立快跑的感覺。 【活動 3】瞬間移動 (一)看誰移動快 1.暖身運動 2.安排學童間的活動距離。 3.教師說明規則與遊戲方式。 4.教師雙手各拿著一支旗子，以哨音和旗子指引學童前進方向。 5.學童看到教師旗子方向，便快速移位、蹲下或跳躍，以訓練學童的反應能力。			

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
第六週	壹、守護健康有一套 二.歡喜做朋友	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.願意嘗試與不熟悉的人互動。 2.能在互動中留意社交的重要禮節。	**壹、守護健康有一套** **二.歡喜做朋友** 【活動 2】一起來做好朋友 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察。 (二)看圖說故事：如果你是小球，你會喜歡朋友用哪一種方式說話？ (三)討論及演練 1.討論看看，交朋友時還要做到哪些有禮貌的事？ 2.現在一起來演練，用有禮貌的方法交到好朋友。 (四)熟悉朋友 (五)教師提問 1.熟悉朋友的過程中遇到什麼問題？如何解決問題？ 2.喜歡熟悉朋友的感覺嗎？為什麼？ 3.如果遇到朋友的言語及行為對你造成冒犯或是感覺到不舒服或被騷擾，該怎麼應對呢?帶著孩子一起討論。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				4.若活動進行完畢還有空餘時間，教師可隨機抽選學童上臺介紹朋友，並分享熟悉朋友的心得。			
第六週	貳、運動歡暢樂趣多 七.反應高手	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ab-I-1體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.能依指令迅速做出折返動作。 2.能迅速做出起立與快跑動作。 3.能迅速做出移動、急停及轉向折返動作。 4.能在遊戲過程中，做出判斷與改變遊戲策略。 5.能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。	**貳、運動歡暢樂趣多** **七.反應高手** 【活動 3】瞬間移動 (二)移動快跑賽 1.場地布置 2.遊戲規則 3.遊戲數回合後，將「踩線」改為「摸線」，增加比賽難度與變化。 (三)教師歸納：踩線或摸線時，要放低身體重心和速度，才能快又穩。 【活動 4】鬼捉人 (一)暖身運動 (二)先複習瞬間啟動與瞬間移動遊戲，做為熱身以接續本節的發展活動。 (三)場地布置 ・遊戲 1 (一)遊戲說明	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			作，促進身心健康。				(二)活動時應注意自己和同學的安全。 ・遊戲 2 (一)場地布置 (二)遊戲規則 (三)教師引導學童完成活力存摺。 (六)教師歸納：可以多練習增進自己的反應能力，在日常生活中遇危急時，能迅速反應。			
第七週	壹、守護健康有一套 二.歡喜做朋友	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	※練習在生氣的狀況，依據引導能表達自己的感受，並想辦法解決問題。	**壹、守護健康有一套** **二.歡喜做朋友** 【活動 3】我不喜歡吵架 (一)閱讀課本情境 (二)教師提問：看圖說說看，發生什麼事了？ (三)教師請學童發表，並將學童的看法寫在黑板。 (四)教師提問 1.歡歡和樂樂吵架時的做法好嗎？ 2.吵架對歡歡和樂樂的友誼有幫助嗎？ 3.如果你是歡歡或樂樂，還可以怎麼說比較好呢？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				(五)教師引導學童了解，和同學相處難免會吵架，吵架後最重要的是學會和好。 (六)和好四步驟 (七)教師總結：和朋友爭吵時，想想今天的練習，試著說出自己的感受，一起想辦法解決。 (八)請兩位學童上臺演練。 (九)教師指導學童完成〈我的宣言〉。			
第七週	貳、運動歡暢樂趣多 八.我有好身手	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.能利用肢體支撐身體，表現簡單的平衡動作。 2.能專注觀賞他人的動作表現，且樂於參與並完成連續動作。 3.能靈活的表現出簡單的全身性身體活動，完成肌力訓練。	**貳、運動歡暢樂趣多** **八.我有好身手** 【活動 1】平衡好身手 (一)暖身運動 (二)教師講解平衡能力的重要性。 (三)教師舉例說明並示範動作。 ・一個支撐點	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		4.能在遊戲活動中，表現出對肢體的控制能力。	・兩個支撐點 ・平衡遊戲真有趣 (四)引導學童認真參與活動，互相觀摩，並選出自己心目中最有創意的動作，並給予鼓勵。 (五)活動結束後，請學童自我評量並分享心得。 (六)分享時間：你覺得哪一種連續平衡動作最難？ 【活動 2】滾動高手 ・動一動 (一)布置場地 (二)熱身 (三)教師請學童完成指定動作。 ・滾一滾 (一)身體左滾右滾 (二)身體向後躺下再用力坐回 (三)調整完成動作的時間和次數。 (四)鼓勵學童能聽從教師指令完成肢體動作。 (五)引導學童利用身體的控制能力，進行平衡及肌			

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							力的訓練，並完成滾動動作。 (六)讓學童創作不同的肢體動作並互相觀摩。 (七)分享時間。 (八)教師歸納：平時可以利用時間在安全場地，多多練習。			
第八週	壹、守護健康有一套 二.歡喜做朋友	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。 2.能根據自己的能力完成工作並充分練習。 3.能了解分工合作的重要性。 4.能演練不同情境中分工合作的行為。	**壹、守護健康有一套** **二.歡喜做朋友** 【活動 4】分工合作 (一)學童閱讀課文情境。 (二)教師提問 1.教師播放電子書頁面，請學童仔細觀察課本中的小朋友正在做什麼？他們是怎麼分配工作的？ 2.你覺得教室內哪裡最乾淨？哪裡最需要打掃？ 3.如果現在要大掃除，你會選擇什麼工作？為什麼？ 4.你學會哪些打掃工作了呢？我們是否按照每個人的能力來分配打掃工作？ 5.有工作沒人做，或是大	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				家搶著做同一件事的時候，該怎麼辦呢？ (三)教師請學童分享想法。 (四)全班分配教室的打掃工作。 (五)擰乾抹布練習。 (六)我們來合作 (七)請學童將分工合作完成打掃工作的感受寫下來，並和同學分享。 (八)教師指導學童完成活力存摺。			
第八週	貳、運動歡暢樂趣多 八.我有好身手	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.能利用肢體學習金雞蛋及不倒翁的動作。 2.培養觀察及動作模仿的能力並能專注觀賞他人的動作表現。 3.利用活動訓練肢體的開展，並快樂參與遊戲及運動。 4.能利用肢體學習動物行走的動作。 5.培養觀察及動作模仿的能力，並能專注觀賞他	**貳、運動歡暢樂趣多** **八.我有好身手** 【活動 2】滾動高手 ・我是金雞蛋 (一)教師說明民間習俗活動——立蛋；說明並指導學童做出正確動作。 (二)請學童依序在墊上完成動作。 (三)指導學童身體重心的移轉方式。 (四)提醒學童善用身體的	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。		人的動作表現。 6.利用活動訓練肢體的伸展，並快樂參與遊戲及運動。	力量，使身體自由滾動。 (五)叮嚀學童依自己的能力做動作。 (六)活動時，一定要遵守教師的指令。 (七)分組接力比賽 (八)活動後，請學童分享滾動的技巧及感受。 ・我是不倒翁 (一)動作要領說明 (二)提醒學童善用身體力量，使身體自由的滾動。 (三)鼓勵學童能做到順暢的滾動。 (四)超級比一比 (五)教師歸納 (六)教師引導學童完成活力存摺。 【活動 3】動物大集合 ・動物向前行 (一)暖身運動 (二)請學童發表各種動物行走的特色。 (三)教師先示範動作，再讓學童使用肢體模仿動物			

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							走路。 1.小狗散步 2.鴨子走路 3.烏龜爬行 4.大象走路 5.海狗漫步 (四)引導學童認真參與活動，互相觀摩，看誰學得最像，並給予鼓勵。 (五)鼓勵學童上臺模仿更多動物行走方式。 (六)分組討論，每組至少表演兩種不一樣的動物行走方式。 (七)引導學童了解應用肢體做動作可以訓練肌肉運動的重點。 (八)請學童討論還可以做出哪些走路方式？			
第九週	壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行	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，並認識	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	※能知道眼睛在生活中的重要性。	**壹、守護健康有一套** **三.帶著眼耳鼻去旅行** 【活動 1】一起旅行去 (一)教師播放電子書的課本情境，透過敘述故事的方式，帶領學童體會眼、耳、鼻在生活中的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。 ◎戶外教育 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。				(二)問題討論：教師引導學童根據平平、安安提出的疑問進行討論。 (三)師生共同歸納 1.眼睛：可以看到形狀、顏色、動作。 2.耳朵：可以聽到和分辨不同的聲音。 3.鼻子：可以用來呼吸及聞各種味道。 4.眼、耳、鼻在我們的生活中扮演很重要的角色，我們要好好愛護它們。		覺及心靈對環境感受的能力。 ◎安全教育 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。	
第九週	貳、運動歡暢樂趣多	2	健體-E-A1 具備良好身	1c-I-1 認識身體活動的基本	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、	1.能利用肢體學習動物行走的動作。	**貳、運動歡暢樂趣多** **八.我有好身手**	觀察評量 口頭評量		

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
	八.我有好身手		體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中	動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	懸垂遊戲。	2.培養觀察及動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。 3.利用活動訓練肢體的伸展，並快樂參與遊戲及運動。	【活動 3】動物大集合 ・動物大競走 (一)依學童人數分組，活動前確認場地安全。 (二)分組活動一 (二)分組活動二 (三)鼓勵學童發揮團隊精神，通力合作完成。 ・活力存摺 (一)動物過山洞 (二)活動後，請學童發表心得及完成活動的感覺。 (三)分享時間 1.自己最想挑戰扮演哪一種動物？為什麼？ 2.活動後，你會和同學或弟妹一起模仿動物走路，一起遊戲嗎？ (四)教師引導學童完成活力存摺。	行為檢核 態度評量		

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。							
第十週	壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	※能知道眼睛在生活中的重要性。	**壹、守護健康有一套** **三.帶著眼耳鼻去旅行** 【活動 1】一起旅行去 (四)體驗活動：看不見的時候 1.教師請學童閉上眼睛，說說看有什麼感覺？ 2.視障體驗 3.分享心得 (1)看不見,有什麼感受？ (2)看不見時,走路會擔心什麼？ (3)看不見時,寫出來的字怎麼樣？ (4)擔任引導者的感覺是什麼？ 4.說一說，眼睛看不見還有什麼不方便呢？ (五)教師講述海倫・凱勒的故事。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。 ◎戶外教育 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 ◎安全教育 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。				(六)教師歸納：我們看得見也聽得到，真的很幸福，要好好愛惜。			
第十週	貳、運動歡暢樂趣多 九.跳躍大進擊	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ab-I-1體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.能在移動時進行跳躍動作。 2.能在移動過程中做出單、雙腳跳混合式的連續跳躍動作。 3.和同學配合做出跳、碰動作。	**貳、運動歡暢樂趣多** **九.跳躍大進擊** 【活動 1】跳格子 (一)教師以課本情境引導學童明白跳躍動作是日常生活中常會用到的移動方式。 (二)平日除了走、跑之外，結合跳躍動作可以克服不同的地形或阻礙。 (三)教師提問並引導學童回答：在日常生活中什麼時候曾經使用到跳躍動作？ (四)教師歸納學童的回	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。				答，並給予鼓勵、讚美。 ・跳格子 (一)布置場地 (二)教師說明跳躍動作，並進行示範教學。 (三)教師讓學童用不同的方式來跳格子 1.單腳跳： 2.雙腳跳 3.單腳、雙腳跳 (四)鼓勵學童自行創作圖形，並邀請同學挑戰。 【活動 2】歡樂跳 (一)教師先以課本情境引導學童明白跳躍動作也是快樂時常做的動作。 (二)教師提問：曾經在什麼情形使用跳躍動作？ (三)跳碰樂 1.教師說明動作 2.教師示範動作，再將學童分組配對操作，分組時應盡量將身高、體重接近的相互配對。			
第十一週	壹、守護健康有一套	1	健體-E-A1 具備良好身	1b-I-1 舉例說明健康生活情	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救	1.能知道眼睛的保健方式。	**壹、守護健康有一套** **三.帶著眼耳鼻去旅行**	觀察評量 口頭評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
	三.帶著眼耳鼻去旅行		體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思	境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	2.能透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼行動。 3.能於日常生活中舉例眼睛受傷時適用的處理技巧。 4.能了解正確處理眼睛受傷的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 5.能於師長引導下，於生活中操作眼睛傷害事件急救的健康技能。	【活動 2】愛眼小主人 (一)延續上一活動的故事，小精靈和平平、安安拜訪眼睛先生。 討論時間：安安的行為會對眼睛造成什麼影響？ 3.師生共同歸納 (1)經常揉眼睛可能會造成眼睛受傷。 (2)當眼部出現疲勞感時應該透過安全的方式來舒緩，不要揉眼睛。 4.教師歸納：愛護眼睛要做到以下幾點事項。 (1)規律用眼 3010 (2)戶外遠眺 120 (二)教師指導學童完成活力存摺 (三)一起來唱「EYE 眼健康歌」 【活動 3】眼睛不舒服了 (一)教師說明：眼睛是靈魂之窗，擁有健康的眼睛，才能幫助我們學習，探索世界，教師舉出眼睛	行為檢核 態度評量	體與心理面向。 ◎戶外教育 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 ◎安全教育 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			考方式，因應日常生活情境。				受傷的案例。 (二)眼睛可能發生的傷害狀況與應該注意的行為。 1.請學童觀察課本圖文情境 2.請學童說一說自己會怎麼做？ 3.師生統整、說明。 (三)教師補充說明平日預防眼睛傷害的措施。 (四)演練時間			
第十一週	貳、運動歡暢樂趣多 九.跳躍大進擊	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ab-I-1體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.和同學配合做出波浪跳躍動作。 2.能說出各種動物跳躍的特色。	**貳、運動歡暢樂趣多** **九.跳躍大進擊** 【活動 2】歡樂跳 (四)波浪跳：教師說明動作要領。 【活動 3】跳躍模仿秀 (一)教師事先建構一個想像情境，並引導學童想像自己是不同動物或角色，模仿牠們跳躍的動作。 (二)教師講解動作要領，並逐一示範每個動作，再讓學童模仿操作。 1.兔子跳	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。				2.袋鼠跳 3.飛魚跳 4.瑪莉歐跳 5.青蛙跳			
第十二週	壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1.能知道耳朵在生活中的重要性與保健方式。 2.能於日常生活中舉例說明，耳朵內有異物時適用的處理技巧。 3.能了解正確處理耳朵內有異物的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 4.能在師長引導下，於生活中操作排除耳朵進水的健康技能。	**壹、守護健康有一套** **三.帶著眼耳鼻去旅行** 【活動 4】護耳小精靈 (一)延續上一活動的故事，小精靈和平平、安安帶著眼睛繼續旅行，一路上，他們聽見許多聲音。 (二)教師請學童在喜歡的聲音打✓，並說說看為什麼？ (三)討論時間：耳朵聽不見有什麼不方便？ (四)教師講述耳朵聽不見的名人故事。 (五)教師提問學童，是否做到護耳好行為？ (六)請學童再想一想，還有什麼保護耳朵的方法？ (七)教師歸納：耳朵讓我	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。 ◎戶外教育 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 ◎安全教育 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。				們可以聽見聲音，與人溝通，要好好保護耳朵。 【活動 5】耳朵異物的處理 (一)進行「比手畫腳」遊戲。 (二)教師引述耳朵傷害事例和醫學報告，讓學童體會異物進入耳朵的嚴重性。 (三)教師強調耳朵是聽覺的重要器官，對於人際溝通極為重要。 (四)教師提問 1.情境一：洗頭或游泳後，耳朵進水怎麼辦？ 2.情境二：小蟲進入耳朵怎麼辦？ (五)請學童發表異物進入耳朵時應做到的方法。 (六)教師強調，平常要注意耳朵的保護，並鼓勵學童將所學的知識與家人分享。			
第十二週	貳、運動歡暢樂	2	健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Ab-I-1體適能	1.能創造模仿各種動物	**貳、運動歡暢樂趣多**	觀察評量	◎人權教育	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
	趣多 九.跳躍大進擊		具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	跳躍的動作。 2.能以跳躍動作完成猜拳遊戲。 3.遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。	**九.跳躍大進擊** 【活動 3】跳躍模仿秀 (三)教師鼓勵學童能提出更多創意的跳法。 (四)教師提問：想一想，你還可以做出哪些跳躍動作？ (五)讓學童發揮想像力，試著跳看看。 (六)教師鼓勵學童於下課時間練習跳躍模仿遊戲。 (七)場地整理 【活動 4】跳躍遊戲 ・雙人遊戲 (一)場地布置 (二)教師說明基本規則與示範比賽方式。 (三)進行活動	口頭評量 行為檢核 態度評量	人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	
第十三週	壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保	1.能知道鼻子在生活中的重要性與保健方式。 2.能於日常生活中舉例流鼻血時適用的處理技巧。	**壹、守護健康有一套** **三.帶著眼耳鼻去旅行** 【活動 6】護鼻小小兵 (一)延續上一節課討論。 (二)討論時間：還有什麼	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。 ◎戶外教育 戶 E3 善用五官的	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	健的重要性。	3.能了解正確處理流鼻血的重要性,感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 4.能於師長引導下,於生活中操作止住鼻血的健康技能。 5.能知道眼、耳、鼻的重要性及保健方式。 6.能確實愛護眼耳鼻,進而養成良好生活習慣。	愛護鼻子的好方法呢？ (三)師生共同歸納 1.當感覺鼻子不舒服時，要請教師或家人協助處理，必要時，由專業醫師做進一步的檢查或治療。 2.教師提醒學童，一定要學會愛護眼睛、耳朵、鼻子和其他器官，當身體的好主人。 【活動 7】流鼻血怎麼辦 (一)學童發表看過或經歷過流鼻血的情形。 1.看到別人流鼻血時，當事人是如何處理的？自己如何幫助他？ 2.自己流鼻血時，鼻子有什麼感覺？你會處理嗎？還是需要他人協助？ (二)教師依據課本圖文情境提問，請學童分享當時情況與處理方式。 1.流鼻血時的錯誤處理方式 2.流鼻血緊急簡易處理步		感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 ◎安全教育 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							驟 3.處理流鼻血的注意事項 (三)大家一起來演練 (四)師生共同歸納 1.造成流鼻血的原因有很多。 2.若仍不能止血，則求助於耳鼻喉科診所或醫院。 (五)教師指導學童完成〈活力存摺〉。 (七)師生共同歸納			
第十三週	貳、運動歡暢樂趣多 九.跳躍大進擊	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.能以跳躍動作完成猜拳遊戲。 2.遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 3.能結合音樂音符、五線譜概念做出跳躍動作。 4.能結合數學加減法運算，做出跳躍動作。	**貳、運動歡暢樂趣多** **九.跳躍大進擊** 【活動 4】跳躍遊戲 ・多人遊戲 ・跳躍的音符 ・歡樂五線譜 ・人體計算機 (一)場地布置 (二)教師說明並示範動作。 (三)教師引導學童完成活力存摺。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。							
第十四週	壹、守護健康有一套 四.自我保護小勇士	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1.能以自己和對方都能接受的方式打招呼。 2.能知道自己能接受和不能接受的身體碰觸部位。	壹、守護健康有一套 四.自我保護小勇士 【活動 1】身體碰碰碰 (一)打招呼遊戲：哈囉！你好。 1.課本情境說明 2.教師播放音樂並指導學童選擇打招呼的方式。 3.每位學童打招呼結束後，回到座位。 4.教師提問：你不喜歡哪一種打招呼方式？為什麼？ 5.教師說明：每個人能接受的身體碰觸不同，這就是「身體界線」。要尊重同學的身體界線，不要隨意碰觸別人的身體。 (二)情境劇：請兩位學童	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。 ◎法治教育 法 E8 認識兒少保護。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。				上臺，一人扮演爺爺，一人扮演孫子。 1.說說看 (1)爺爺摸孫子的頭表示什麼意思？ (2)如果你是孫子，爺爺摸你的頭帶給你什麼感覺？ (3)在日常生活中，哪些情況下你會和別人有身體上的接觸？ (三)問題討論：情境中的身體接觸，如果是自己可以接受的就畫○，不能的打╳。 1.討論不同身體碰觸給自己的感覺。 2.說一說：你有沒有遇過不喜歡的身體碰觸？ (四)師生共同歸納			
第十四週	貳、運動歡暢樂趣多 十.手腳並用	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互	1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之	1.能知道手部向上拍氣球前進的相關動作。 2.能運用不同手部部位進行向上拍氣球動作。 3.能在一定時間內連續將氣球拍起，越多越好。	**貳、運動歡暢樂趣多** **十.手腳並用** 【活動 1】靈活雙手 ・將氣球往上拍 (一)熱身準備 (二)完成教師示範的動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎品德教育 品E2 自尊尊人與	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	4.能發揮創意，創造不同動作並實踐。 5.能知道拍氣球接力相關動作。 6.能知道如何和他人合作完成拍氣球接力。	作。 ・連續向上拍擊 (一)盡可能的將氣球不停保持向上拍擊的動作。 1.雙手臂拍 2.單手臂拍 3.拳頭拍： (二)15 秒拍球統計。 (三)鼓勵學童以不同部位拍擊氣球，培養球感。 ・拍球接力 (一)熱身準備 (二)拍球接力		自愛愛人。 品E3溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安E7探究運動基本的保健。	
第十五週	壹、守護健康有一套 四.自我保護小勇士	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1.能知道身體隱私處的部位，而且不能讓別人碰觸。 2.能清楚描述身體碰觸帶給自己的感受。 3.能知道遭受侵犯時，保護自己的方法。	**壹、守護健康有一套** **四.自我保護小勇士** 【活動 2】身體紅綠燈 (一)教師播放電子書情境 1.請學童觀察男、女生人形圖。 2.請學童指出自己不喜歡被人碰觸的身體部位。 3.請學童討論這些部位為什麼不喜歡被人碰觸？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 ◎人權教育 人E10 認識隱私權與日常生活的關係。 ◎法治教育 法E8認識兒少保	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。				(二)問題討論 1.教師提問：穿泳衣時會遮蔽身體哪些部位？為什麼這些部位要遮起來？ 2.用紅筆在不能被人碰觸的部位塗色。 3.統計塗上紅色的部位有哪些？ (三)教師說明：男、女生穿著泳衣時所遮蓋的部位是隱私處，另外像是嘴巴、大腿也是絕對不可隨便讓人碰觸的地方，要好好保護。 (四)討論時間：什麼時候可能會暴露隱私處？該怎麼保護？ (五)教師歸納：要做身體的好主人，保護自己的隱私處。 (六)住手！你不能隨便碰觸我！ 1.引起動機：教師播放電子書，講述課文內容 2.問題討論：安安有沒有被侵犯隱私處？林叔叔是		護。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							爸爸認識的人，他會侵犯安安的隱私處嗎？只有陌生人才會侵犯別人嗎？只有男生會侵犯女生嗎？安安該怎麼辦呢？ 3.教師歸納 4.演練時間 (1)討論：如果有人碰觸你的隱私處，該怎麼辦呢？ (2)教師說明被騷擾者反應 (3)演練拒絕動作。 (4)說一說，你還想到哪些保護自己的方法？ 5.教師可運用繪本《蝴蝶朵朵》中的情境，教導學童保護自己，避免遭受性侵害。			
第十五週	貳、運動歡暢樂趣多 十.手腳並用	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準	1.能知道拍氣球接力相關動作。 2.能知道如何和他人合作完成拍氣球接力。 3.能知道擊球過網的活動規則並遵守。 4.能知道並完成擊球過網的相關動作。	**貳、運動歡暢樂趣多** **十.手腳並用** 【活動 1】靈活雙手 (三)觀摩與改進 1.讓學童觀察並記下來闖關同學的動作。 2.讓學童比較，找出自己認為動作最好的同學。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎品德教育 品E2 自尊尊人與自愛愛人。 品E3 溝通合作與	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			隊成員合作，促進身心健康。	態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	確性控球動作。	5.能知道如何和他人合作進行擊球過網。	3.鼓勵學童發表所看到的其他表現良好同學動作。 4.引導學童思考自己的動作有無改進的地方。 5.再次進行接力活動，讓學童實際操作。 (四)教師表揚表現較好的學童，並給予鼓勵。 (五)鼓勵學童發表心得感想，並嘗試引導學童自行說出能更有效完成活動的方式及動作。 (六)協助整理器材及恢復場地。 ・擊球過網 (一)熱身準備 (二)擊球過網 1.場地布置 2.教師說明活動規則，並示範動作讓學童了解。 3.教師統計各組得分並公告。		和諧人際關係。 ◎安全教育 安E7探究運動基本的保健。	
第十六週	壹、守護健康有一套 四.自我保護小勇士	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1.能知道遭遇緊急情況時,如何自我保護並尋求協助。 2.能演練遭遇緊急情況	**壹、守護健康有一套** **四.自我保護小勇士** 【活動 3】遇到危險怎麼辦	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活	技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。		時尋求協助的方法。 3.能分辨具威脅性的行為，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。	(一)請學童以角色扮演方式討論，遇到課本情境時該怎麼辦？ (二)問題討論:哪些地方最有可能發生危險？如果在家裡或學校遭遇危險時，要向誰求助？ (三)師生共同歸納:任何地方都有可能發生危險，處處都要提高警覺，並學習求助的方法。 【活動 4】自我保護 123 (一)教師播放電子書，請學童觀察。 (二)討論時間:要接受一百元嗎？要跟陌生人走嗎？ 如果陌生人強拉平平，他該怎麼辦？如果這時候附近沒有其他人，平平該怎麼辦？ (三)正確處理方法 (四)演練時間 1.自我保護步驟 2.演練自我保護 123 (五)怎麼說出求助內容		◎人權教育 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。 ◎法治教育 法 E8 認識兒少保護。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			情境。				1.告知協助者時，要清楚表達 2.一起練習 3.請學童自我檢視是否做到注意事項 (六)師生共同歸納：我們是自己身體的主人，要好好保護身體不要受到騷擾。 (七)教師指導學童完成〈活力存摺〉			
第十六週	貳、運動歡暢樂趣多 十.手腳並用	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊	Ha-I-1網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、	1.能知道擊球過網的活動規則並遵守。 2.能知道並完成擊球過網的相關動作。 3.能知道如何和他人合作進行擊球過網。 4.能知道並完成相關的踢氣球動作。 5.能於活動中展現踢氣球的技能。	**貳、運動歡暢樂趣多** **十.手腳並用** 【活動 1】靈活雙手 (三)鼓勵學童和同學討論，合作讓活動表現更佳。 (四)教師協助學童進行自我檢測。 (五)協助整理器材及恢復場地。 【活動 2】靈活雙腳 ・控球高手 (一)熱身準備 (二)嘗試用腳的不同部位將氣球向上連續踢起，並試著將氣球保持在空中，	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎品德教育 品E2 自尊尊人與自愛愛人。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安E7 探究運動基本的保健。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
				戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。		踢擊次數越多次越佳。 1.腳尖踢 2.膝蓋踢 3.足內側踢 4.可以讓學童嘗試用腳的不同部位踢擊氣球。 5.詢問學童，在氣球落地前，你最多可以連續踢幾下？ (三)踢著氣球通過障礙			
第十七週	壹、守護健康有一套 五.抗病小高手	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1.能知道在學校身體不舒服時，會到健康中心請求協助、回家要告知家人。 2.知道身體不舒服時的適切處理方式。 3.感染傳染病時，能做到保護人我的行為。	**壹、守護健康有一套** **五.抗病小高手** 【活動 1】不舒服要主動告知 (一)教師播放病症圖，說明這些都是身體不舒服時常見的現象。 (二)引導學童說出身體不舒服時，應該怎麼辦？ (三)分成「在學校」和「在家裡」兩個層面來討論。 (四)教師補充：在學校身體不舒服時，除了可以到健康中心尋求協助外，還必須將情況告知教師，視狀況做適切處理。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。				(五)教師播放電子書家人圖，引導學童回想與發表自己身體不舒服時，在家裡會告訴誰，請他幫忙處理身體不適的問題。 (六)教師引導學童完成評量。 (七)師生共同歸納 【活動 2】生病了怎麼辦 (一)教師引導學童回想自己身體不舒服時，在告知家人後，家人的處理方式為何？ (二)教師引導學童發表家人的處理方式。 (三)教師指導學童分享自己和家人還有什麼可以減輕身體不舒服的好方法？ (四)教師依據學童發表的內容，建立正確的醫療觀念。 (五)教師引導學童回想並分享自己身體不舒服的就醫經驗。 (六)教師針對感染傳染性疾病的學童，請他們分享			

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							感染該疾病時需要請假在家休養的原因。 (七)教師引導學童完成評量。 (八)師生共同歸納			
第十七週	貳、運動歡暢樂趣多 十.手腳並用	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能於活動中展現踢氣球的技能。 2.能知道並完成跑跑踢踢的相關動作。 3.能利用不同腳的部位完成踢擊動作。 4.能穩定踢中擺動中不同種類的球。	**貳、運動歡暢樂趣多** **十.手腳並用** 【活動 2】靈活雙腳 (四)檢討與改進 (五)教師協助學童進行課本的自我檢測。 1.我帶著氣球通過障礙容易達成嗎？ 2.我覺得能越來越快的方法有哪些？ (六)鼓勵學童嘗試和同學互相合作，努力通關。 ・跑跑踢踢 (一)場地布置 (二)活動說明 (三)檢討與改進 1.請學童觀摩同學踢擊的經過，教師從旁引導學童觀看。 2.對於表現優秀的學童，教師予以鼓勵，讓學童討	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎品德教育 品E2 自尊尊人與自愛愛人。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安E7 探究運動基本的保健。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							論如何能快又準。 3.討論後再次進行活動。 4.請學童發表與分享：你覺得哪種球比較難踢中？ (四)教師指導學童完成活力存摺。			
第十八週	壹、守護健康有一套 五.抗病小高手	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.能認識感染腸病毒期間的症狀。 2.能遵守腸病毒糾察守則。 3.能在日常生活中，自我要求做到糾察守則的規範行為。	**壹、守護健康有一套** **五.抗病小高手** 【活動 3】腸病毒糾察隊 (一)教師補充說明腸病毒 (二)教師播放腸病毒症狀圖，並引導學童說出圖片中的症狀特點。 (三)教師指導學童認識腸病毒的症狀。 (四)教師指導學童閱讀〈糾察守則〉內容。 (五)教師引導學童一同宣示，提醒和勉勵自己在日常生活中做到〈糾察守則〉的規範行為。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。							
第十八週	貳、運動歡暢樂趣多 十一.大家來跳繩	2	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.能了解跳繩運動的好處及安全原則。 2.能做出跳繩伸展操的動作。 3.能在跳繩遊戲中體驗快樂互動，並認真學習。 4.能利用課間及假日進行跳繩活動。	**貳、運動歡暢樂趣多** **十一.大家來跳繩** 【活動 1】跳繩安全 (一)教師介紹跳繩的好處。 (二)跳繩比賽影片欣賞。 1.世界跳繩比賽錦標賽影片。 2.國小團體跳繩比賽影片。 (三)教師詢問學童「從事跳繩運動前，要注意哪些事，才能玩得安全呢？」	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
							1.合適的跳繩 2.合適的運動服裝及運動鞋 3.在平坦安全、沒有小石子的場地進行跳繩活動。 4.要先做暖身操，以避免運動傷害。 ・跳繩好朋友 (一)伸展活動 (二)全身性暖身活動：腕關節繞環、踝關節繞環、膝關節暖身、左右側彎、大腿伸展、前側大腿伸展、前後彎、左右轉體、全身繞環、前拉腿、舉手深蹲、手上舉後抬腿。 (三)教師歸納 【活動 2】與繩同樂 ・跟我跑 ・踩繩走 ・我是小牛仔 (一)頂上水平迴旋 (二)體側迴旋 (三)跳繩前導動作練習			
第十九週	壹、守護健康有一套	1	健體-E-A1 具備良好身	1a-I-2 認識健康的生活習	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防	1.能了解生病期間的在家照護要點。	**壹、守護健康有一套** **五.抗病小高手**	觀察評量 口頭評量	◎品德教育 品E1 良好生活習	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
	五.抗病小高手		體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，	慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	與照顧方法。	2.能知道感染腸病毒期間適合進食的食物。	【活動 4】在家照護我最行 (一)教師播放腸病毒衛教影片 (二)教師以問答方式引導學童複習影片重點。 1.提問：知道自己感染腸病毒時，應該怎麼做？ 2.提問：有些腸病毒病患會出現口腔潰瘍，導致喉嚨疼痛，難以進食的情形，此時該怎麼辦？ 3.提問：生病期間要避免傳染給他人，並讓自己早日康復，要做到哪些衛生和保健的行為？ (三)師生共同歸納	行為檢核 態度評量	慣與德行。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。							
第十九週	貳、運動歡暢樂趣多 十一.大家來跳繩	2	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.能了解並說出跳繩一跳一迴旋的動作要領。 2.能在跳繩遊戲中體驗快樂互動，並認真學習。 3.能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。 4.能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。	**貳、運動歡暢樂趣多** **十一.大家來跳繩** 【活動 3】一跳一迴旋 (一)全身性伸展活動 (二)在場內輕鬆慢跑 (三)教師示範說明 (四)學童散開練習，教師從旁協助、觀察。 (五)教師講評並修正學童的動作。 (六)教師歸納跳繩主要四步驟。 (七)自我挑戰	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	
第二十週	壹、守護健康有一套 五.抗病小高手	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，並認識個人特質，	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1.知道預防生病的好行為。 2.實踐日常生活中預防生病的好行為。	**壹、守護健康有一套** **五.抗病小高手** 【活動 5】預防高手換我做 (一)教師以課本情境圖範例說明預防生病的好行為，並引導學童檢視在生活中是否做到。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
			發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	中操作簡易的健康技能。			(二)教師提問：在教室活動時，要預防生病，我們應該確實做到哪些衛生保健的行為？ (三)日常生活中，只要做到預防生病的好行為，就能降低被傳染的機會。 (四)教師指導學童練習正確戴口罩的方法。 (五)教師拿出示範的口罩，指導學童跟著做。 (六)教師指導學童兩人一組或多人分組自行練習。 (七)師生共同歸納 (八)教師指導學童一同宣示〈健康宣言〉。			
第二十週	貳、運動歡暢樂	2	健體-E-C3	2d-I-2 接受並	Ab-I-1 體適能	1.能在跳繩遊戲中體驗	**貳、運動歡暢樂趣多**	觀察評量	◎人權教育	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
	趣多 十一.大家來跳繩		具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	快樂互動並認真學習。 2.能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。	**十一.大家來跳繩** 【活動 4】繩的遊戲 (一)輕鬆慢跑 10～20 分鐘。 (二)柔軟操或伸展操、輔助操。 ・進退兩難 ・跨跳波浪 ・跳繩歌 (三)分享：學童發表運動後的感想與身體感覺。 (四)叮嚀:鼓勵學童利用課餘時間，邀請家人、朋友多從事跳繩運動。 (五)教師引導學童完成活力存摺。	口頭評量 行為檢核 態度評量	人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	

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

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

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

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號。

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

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

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

4. 家庭教育課程：請參考家庭教育實質內涵

5. 家庭暴力防治課程：請填寫「融入家庭暴力防治」即可

註 7：請以上下學期各 20 週規劃本年度課程。

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣番路鄉（鎮、市）隙頂國民小學

114 學年度第一學期六年級普通班健體領域課程計畫(表 10-1)

設計者：廖姿雯

第一學期

教材版本	康軒版第十一冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1.學習調適壓力、避免網路沉迷。 2.運用網路與人溝通時，表現合宜的禮儀。 3.覺察消費對環境的影響，做出健康消費選擇。 4.破除性別刻板印象，尊重每個人的不同。 5.認識性騷擾、性侵害與性剝削，學習自我保護。 6.演練擲球、滾球、推桿擊球、桌球、足球的基本動作和攻防策略。 7.挑戰推擲鉛球、投擲簡易標槍。 8.練習蛙泳蹬夾腿和仰漂。 9.學習水中抽筋處理和水中自救。 10.玩扯鈴遊戲，並進行扯鈴表演。 11.體驗技擊活動，在生活中應用技擊保護自己。 12.學跳《野豌豆》土風舞、《洛哈地》土風舞。		

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	第一單元健康用網路 第一課網路不沉迷	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題	1a-III-3 理解促進健康生活	Fa-III-4 正向態度與情緒、	1.認識網路的便利性與正向使用網路的方法。	第一單元健康用網路 第 1 課網路不沉迷 《活動 1》網路的正向使用 教師帶領學生閱讀課本並提問：	發表 實作 演練	【資訊教育】 資E11 建立康健的數位	

			的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	的方法、資源與規範。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進	壓力的管理技巧。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	2.描述網路沉迷對健康的影響。 3.覺知網路沉迷所造成的威脅感與嚴重性。 4.透過篩檢量表，覺察個人網路沉迷問題。 5.理解避免網路沉迷的方法。 6.願意培養正向的網路使用習慣。 7.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通網路使用的時間。 8.了解健康自主管理的原則與方法。 9.運用生活技能「自我管理與監	1.你和家人平常會使用網路嗎？在哪些狀況下會使用網路呢？ 2.使用網路帶給你哪些正面的幫助？ 《活動 2》你迷「網」了嗎？ 教師帶領學生閱讀課本，並請學生完成「網路使用習慣自我篩檢量表」學習單。 《活動 3》網路沉迷的影響 1.教師以小傑為例說明網路沉迷所形成的惡性循環。 2.教師播放網路沉迷相關影片，統整說明網路沉迷對生活造成的影響。 《活動 4》遠離迷「網」 1.教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明避免網路沉迷的方法。 2.教師請學生嘗試規畫放學後的作息時間表，完成「規畫作息時間」、「作息時間表」學習單。 3.教師請學生課後與家人訂定網路使用規範，完成「網網路和 3C 產品的使用規範」學習單。 《活動 5》溝通方法──我訊息 教師請學生上臺演練運用人際溝通方法「我訊息」，與家人溝通網路使用時間。 《活動 6》改進網路使用習慣 1.教師引導學生運用生活技能「自我管理與監督」，反省與修正網路使用的習慣。		使用習慣與態度。	

				的生活型態。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。		督」，反省與修正網路使用的習慣。 10.運用生活技能「抗壓能力」，調適壓力。 11.理解生活技能「抗壓能力」對健康維護的重要性。 12.運用「五正四樂促進健康」原則，強化面對壓力的能力。	2.教師請學生寫下需要改進的網路使用習慣、訂定目標，分組討論改進的方法，將討論結果記錄在「改進網路使用習慣」學習單。 《活動 7》面對壓力 1.教師帶領學生閱讀課本，說明：小傑會藉著上網逃避壓力，使網路沉迷狀況更加難以改善。想一想，藉著上網逃避壓力是健康的處理方法嗎？會造成什麼影響呢？ 2.教師提問：想一想，當你面對壓力時會出現什麼反應？ 3.教師帶領學生討論減少壓力的方法，完成課本生活行動家，寫下一件曾讓你感到有壓力的事，以及面對壓力的方法。 《活動 8》五正四樂促進健康 教師請學生在「五正四樂促進健康」的原則中，選擇一項分享做法，並在生活中實踐，完成「五正四樂促進健康」學習單。			
第二週	第一單元健康用	3	健體-E-B2	3b-III-	Db-III-	1.獨立演練	第一單元健康用網路	發表	【資訊教	

	網路 第二課友誼維繫		具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	網路溝通禮儀，維繫友誼關係。 2.獨立演練網路訊息分享禮儀，維繫友誼關係。 3.運用生活技能「自我肯定」，建立與朋友互動的自信。 4.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練合宜的情感表達方式。	第 2 課友誼維繫 《活動 1》通訊軟體溝通禮儀 教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明通訊軟體溝通禮儀。 《活動 2》網路訊息分享禮儀（一） 1.教師帶領學生閱讀課本並提問：你認為在社群網站任意上傳朋友出糗照片的行為適當嗎？為什麼？ 2.教師帶領學生閱讀課本並提問：你認為每天在社群網站分享數十篇貼文的行為適當嗎？為什麼？ 《活動 3》社群訊息分享禮儀（二） 1.教師帶領學生閱讀課本並提問：你認為在社群網站直接貼上並發布他人分享的訊息適當嗎？為什麼？ 2.教師帶領學生閱讀課本並提問：你認為發送未經證實的訊息適當嗎？為什麼？ 《活動 4》網路上互動的迷思 1.教師提問：你會在意自己社群貼文的按讚數和留言，如果沒有受到朋友的關注，你會有什麼反應呢？ 2.教師提問：與朋友在網路互動和在真實世界互動，這兩種互動形式中，你認為哪一種形式有助	實作 演練 總結性評量	育】 資E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。 資E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。	

							於友誼的維繫呢？為什麼？ 《活動 5》自我肯定 教師引導學生運用生活技能「自我肯定」，建立與朋友互動的自信。 《活動 6》情感合宜表達 教師帶領學生閱讀課本，引導學生思考下列溝通情境中「隱藏自己真實的想法」、「沒有考慮對方的感受」、「同時考慮自己和他人的感受」，哪一種方法比較適當？			
第三週	第二單元打造健康消費心法 第一課健康消費選擇	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1.描述消費行為對環境的影響。 2.理解健康消費的方法、資源與規範。 3.認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。 4.願意培養健康消費的生活型態。 5.運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。	第二單元打造健康消費心法 第 1 課健康消費選擇 《活動 1》消費選擇 教師帶領學生閱讀課本並提問：如果你是薇薇，聽完同學購物的做法，你會怎麼做？為什麼？ 《活動 2》想要與需要大不同 教師帶領學生閱讀課本並配合健康消費相關影片，引導學生理解「想要」和「需要」的差異。 《活動 3》健康消費決定 教師以選購運動鞋為例，配合影片引導學生運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。 《活動 4》綠色消費（居家篇） 教師帶領學生閱讀課本，請學生觀察薇薇和家人的綠色消費行為。 《活動 5》綠色消費（飲食篇）	發表 實作	【環境教育】 環E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。 環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	

				範、態度與價值觀。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。		6.運用多元的健康消費資訊、產品與服務。 7.公開提倡綠色消費的信念和行動。	教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明綠色飲食的做法。 《活動 6》綠色消費（旅遊篇） 1.教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明綠色旅遊的做法。 2.教師請學生嘗試運用綠色旅遊概念，規畫兩天一夜的家庭旅遊行程，完成「綠色旅遊」學習單。 《活動 7》認識永續發展目標 12 教師配合影片帶領學生認識 SDGs 的由來與意義，以及和 SDGs 的 17 項目標，並請學生完成「認識永續發展目標（一）」、「認識永續發展目標（二）」學習單。 《活動 8》消費方式對環境的影響 教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明快時尚的消費方式及其對環境的影響。 《活動 9》服飾生命週期各階段的影響 教師帶領學生閱讀課本，引導學生分析服飾生命週期的各個階段對環境造成的影響。 《活動 10》綠色消費倡議行動 教師請學生和同學討論，思考可以如何以具有創意的方式向家人、朋友宣傳綠色消費行動，完成「綠色消費倡議」學習單，並			

							上臺分享。			
第四週	第二單元打造健康消費心法 第二課健康消費聰明購	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2b-III-2 願意培養健康促進	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1.描述媒體對於消費行為的影響。 2.對照生活情境的健康需求，尋求適用的生活技能。 3.運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。 4.理解發生消費問題的處理方法、資源與規範。 5.願意培養健康消費的生活型態。 6.主動表現健康消費的行動。	第二單元打造健康消費心法 第 2 課健康消費聰明購 《活動 1》破除廣告迷思 教師帶領學生閱讀課本並配合影片引導學生運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。 《活動 2》消費問題處理（一） 1.教師帶領學生閱讀課本，討論情境 1 薇薇購買現點現做的巧克力牛奶，其中所添加的牛奶過期，該如何處理？ 2.教師帶領學生閱讀課本，討論情境 2 媽媽想購買健康食品給薇薇吃，她應該注意什麼？ 3.教師帶領學生閱讀課本，討論情境 3 上國中的哥哥想要學習游泳，養成規律運動習慣，自己報名游泳訓練班。他上了一節課後想要退出，但是訓練班不肯解約，這時該如何處理？ 《活動 3》消費問題處理（二） 1.教師帶領學生閱讀課本，討論情境 4 爸爸為了參加鐵人三項競賽，在網路購物平臺訂購一輛自行車，檢查後對品質不滿意，這時該如何處理？ 2.教師帶領學生閱讀課本，討論情境 5 薇薇偷用爸爸的信用卡購買遊戲點數，爸爸收到信用卡帳	發表 實作 演練 總結性評量	【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	

				的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。			單才發現，這時該如何處理？ 《活動 4》消費者義務與權利 1.教師帶領學生閱讀課本，說明：身為消費者，應善盡消費者的義務、了解消費者的權利，請根據以下原則，和同學討論並舉例消費者義務與權利的做法。 2.教師請學生在生活中和家人實踐消費者的義務和權利，成為健康消費生活家。			
第五週	第三單元友善的世界 第一課破除性別刻板印象	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2b-III-1 認同健康的生活規	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	1.關注性別刻板印象受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用影響。 2.運用 4F 思考法省思性別刻板印象。 3.認同職業的選擇不應受性別的限制。	第三單元友善的世界 第 1 課破除性別刻板印象 《活動 1》性別刻板印象的影響 教師帶領學生閱讀課本並配合影片引導學生運用「4F 思考法」思考。 《活動 2》打破性別框架 1.教師以「男兒有淚不輕彈」為例，帶領學生運用 4F 思考法省思性別刻板印象。 2.教師請學生分組討論，運用 4F 思考法完成課本第 77 頁對話，省思「女生應該負責做家事」的性別刻板印象。 《活動 3》職業不分性別 教師請學生上臺分享「職業楷	實作 演練	【性別平等教育】 性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性E8 了解不同性別者的成就與貢獻。	

				範、態度與價值觀。			模」學習單，並提問：想一想，不同性別有各自適合的職業嗎？你有什麼想法呢？ 《活動 4》職業訪談 教師請學生上臺分享「職業訪談」學習單，說明職業所需具備的能力、工作的主要內容、性別是否對工作造成影響。			
第六週	第三單元友善的世界 第二課尊重特質	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	1.認識性別友善廁所的設置理念。 2.運用 4F 思考法省思葉永鋕事件。 3.公開表達個人願意尊重不同性別特質。 4.使用不歧視約定書支持自己願意尊重不同性別特質的立場。 5.以同性婚姻家庭情境，認識性傾向基本概念。	第三單元友善的世界 第 2 課尊重特質 《活動 1》認識性別友善廁所 1.教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明性別友善廁所的定義及設置理念。 2.教師說明性別特質概念。 《活動 2》葉永鋕事件 教師帶領學生閱讀課本，說明玫瑰少年葉永鋕事件。 《活動 3》尊重差異 教師帶領學生閱讀課本，說明：為了避免發生如同葉永鋕事件的悲劇，面對不同性別特質者，「尊重差異」是消弭偏見和歧視的關鍵。你願意這麼做嗎？如果願意，請在「不歧視約定書」簽名。 《活動 4》性別友善 1.教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明同性婚姻。 2.教師透過教育部性別平等教育全球資訊網說明性傾向基本概	發表 實作	【性別平等教育】 性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。	

							念。			
第七週	第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1.認識性騷擾。 2.覺知性騷擾所造成的威脅感與嚴重性。 3.理解並演練遭遇性騷擾的因應方式。 4.自我反省，避免成為性騷擾加害者。 5.認識性侵害。 6.覺知性侵害所造成的威脅感與嚴重性。 7.認識生活技能「批判性思考」的基本步驟。 8.運用生活技能「批判性思考」破除性侵害的迷思。 9.理解預防	第三單元友善的世界 第 3 課護身體自主權 《活動 1》認識性騷擾 教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明性騷擾的定義。 《活動 2》身體界線與身體自主權 教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明身體界線與身體自主權。 《活動 3》冷靜拒絕性騷擾 教師請學生分組上臺演練拒絕性騷擾。 《活動 4》性騷擾因應方式 教師帶領學生閱讀課本，說明：遭遇性騷擾時，如果對方不尊重你的感受和拒絕，仍持續騷擾，可以採取以下行動。 《活動 5》認識性侵害 教師帶領學生閱讀課本，說明性侵害的定義。 《活動 6》破除性侵害迷思 教師提問：預防性侵害須具備正確的觀念，以提高警覺、防範危險發生。想一想，性侵害的加害者只可能是陌生人嗎？請運用「批判性思考」技能反思。 《活動 7》預防性侵害的方法 教師帶領學生閱讀課本，說明預防性侵害的方法。	發表 實作 演練	【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。	

						性侵害的方法、遭遇性侵害的因應方式。				
第八週	第三單元友善的世界 第三課維護身體自主權	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1.理解預防性侵害的方法、遭遇性侵害的因應方式。 2.主動表現預防性侵害的方法。 3.演練遭遇性侵害的因應方式。 4.受性侵害時能運用多元的健康資源尋求協助。 5.用生活技能「批判性思考」，破除針對性侵受害者說法的迷思。 6.願意同理並關懷性侵受害者。 7.認識兒少性剝削。	第三單元友善的世界 第 3 課護身體自主權 《活動 8》遭遇性侵害時的自救方法 教師帶領學生閱讀課本，說明遭遇性侵害時的自救方法。 《活動 9》遭受性侵害時的處理方法 教師帶領學生閱讀課本，說明遭受性侵時的處理方法。 《活動 10》性侵受害者的求助資源 教師帶領學生閱讀課本並請學生上網搜尋性侵害受害者的求助資源，分組上臺分享求助資源的服務內容。 《活動 11》破除面對性侵受害者的錯誤觀念 教師帶領學生閱讀課本，引導學生運用生活技能「批判性思考」，破除針對性侵受害者說法的迷思。 《活動 12》關懷性侵受害者 教師帶領學生閱讀課本並提問：性侵害受害者常獨自承受壓力、不敢求助，除了專業機構所提供的協助之外，周遭的人也可以適	發表 實作 演練 總結性評量	【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。	

						8.覺知網路兒少性剝削所造成的威脅感與嚴重性。 9.理解預防網路兒少性剝削的方法，避免私密影像外流，並拒絕成為性剝削加害者。 10.理解私密影像外流的因應方式。	時伸出援手，你知道可以怎麼做嗎？ 《活動 13》情境演練 教師帶領學生閱讀課本並提問：遭遇以下狀況時，你會如何應變？和同學分享你的做法，分組上臺演練。 《活動 14》認識兒少性剝削 教師配合影片介紹網路兒少性剝削。 《活動 15》網路兒少性剝削陷阱 教師帶領學生閱讀課本並配合影片和衛生福利部保護服務司兒童及少年性剝削防制《小心！照騙十大手法》帶領學生了解網路兒少性剝削陷阱。 《活動 16》避免私密影像外流 教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明避免私密影像外流的原則。 《活動 17》拒絕成為加害者 教師帶領學生閱讀課本並配合衛生福利部保護服務司兒童及少年性剝削防制《分享照片很有事！？》說明避免成為網路性剝削加害者的原則。 《活動 18》私密影像外流處理 1.教師提問：如果不幸遭遇私密影像外流的情況，可以怎麼做？ 2.教師介紹性影像處理中心，並			

							帶領學生到性影像處理中心查詢調高社群和通訊軟體隱私設定的方法。			
第九週	第四單元球藝攻防戰 第一課鎖定目標	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。 2.比較自己或他人助走滾球、推桿擊球動作技能的正確性。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。 6.認識木球運動。	第四單元球藝攻防戰 第 1 課鎖定目標 《活動 1》彈跳小砲彈 1.教師說明並示範「擲球」的動作要領。 2.教師說明「彈跳小砲彈」活動規則。 (1)4 人一組，輪流將球擲向彈地區，使球反彈越過繩。 (2)擊中紅色目標得 1 分，擊中藍色目標得 2 分，擊中綠色目標得 3 分。 (3)每人有 2 次擲球機會，最後累積得分最高的組別獲勝。 《活動 2》砲擊顏色 1.教師說明「砲擊顏色」活動規則。 (1)4 人一組，一次 2 組上場，一組為出題組，另一組為解題組；出題組每人說出 1 個顏色作為題目，解題組負責擲彈地球解題。 (2)解題組討論並分配每人負責的顏色。 (3)依據討論的結果各自輪流行動，將球擲向彈地區，使球反彈越過繩後擊向目標。 (4)解題完成後，兩組角色互換，最後成功解出較多題的組別	操作 發表	【品德教育】 品E6 同理分享。	

				穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。			獲勝。 2.教師提問：你達成任務了嗎？和同學一起討論如何調整擲球方向、角度和力量，才能準確擊中目標。 《活動 3》助走滾球 1.教師說明並示範「助走滾球」的動作要領。 (1)一手在球下托球，另一手在球側，跨出右腳。 (2)手向下、向後擺，跨左腳。 (3)持球手後擺向上。 (4)向前滾出球。 2.教師將全班分成 4 人一組，練習助走滾球動作。 《活動 4》滾球擊瓶 教師說明「滾球擊瓶」活動規則，並帶領學生分組進行。 《活動 5》滾球擊瓶進階挑戰 1.教師說明「滾球擊瓶進階挑戰」活動規則。 2.教師提問：你這組一局中最少滾出幾次球，就擊倒了全部寶特瓶？說一說，你們的策略是什麼？			
第十週	第四單元球藝攻防戰 第一課鎖定目標	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎	1.了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。 2.比較自己	第四單元球藝攻防戰 第 1 課鎖定目標 《活動 6》推桿練習 1.教師說明並示範「推桿擊球」的動作要領。 2.教師將全班分成 4 人一組，練	操作 發表 實作 觀察 運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	

			體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練	戰術。	或他人助走滾球、推桿擊球動作技能的正確性。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。 6.認識木球運動。	習推桿擊球動作。 《活動 7》一桿進洞 1.教師說明「一桿進洞」活動規則。 (1)4 人一組，每人有 3 次機會，選擇有把握的目標，推桿擊球。 (2)目標的距離越遠得分越高，2 個目標和 3 個目標的挑戰關，每人只能挑戰一次。 (3)最後累積得分最高的組別獲勝。 2.教師提問：推桿擊球擊向不同目標時，你會注意什麼呢？和同學分享你的訣竅。 《活動 8》占領數字領地 1.教師說明「占領數字領地」活動規則。 (1)4 人一組，一次 2 組分別在 2 個場地同時進行。每人選擇有把握的目標，推桿擊球。 (2)兩組派人輪流擊球，擊中目標即獲得該數字的一次使用權。 (3)數字地圖中，每個數字代表 1 塊地。將推桿擊球獲得的數字相乘，所得的乘積數字即為可占領的土地，兩組以不同顏色的白板筆圈起占領的土地。 (4)擊中的數字不得重複使用，用過一次後須再次推桿擊球，以獲得新的數字使用權。 (5)時間結束後，占領土地較多			

				習或比賽的問題。			的組別獲勝。 2.活動結束後，教師帶領學生討論活動策略。 《活動 9》球道挑戰賽 1.教師說明「球道挑戰賽」活動規則。 (1)4 人一組，一次 2 組同時進行。 (2)每人負責 1 個球道。在球道上推桿擊球，使球避開障礙物進入球道終點的目標，即完成該球道任務。 (3)如果球滾出場地，須從出界處擊球入場，且桿數加 1 桿。 (4)用最少桿數完成所有球道任務的組別獲勝。 2.教師提問：活動時，你遇到了什麼問題？和同學討論解決問題的方法，再次挑戰。			
第十一週	第四單元球藝攻防戰 第二課桌上競技	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2.了解桌球單打、雙打比賽規則。 3.了解並演練桌球比賽的進攻和防	第四單元球藝攻防戰 第 2 課桌上競技 《活動 1》發球九宮格 1.教師說明並示範「發球」的動作要領。 2.教師說明「發球九宮格」活動規則：每人發 9 球，球落在對面球桌的位置以圓盤占領，看誰占領最多格。 《活動 2》發球連線戰 1.教師說明「發球連線戰」活動規則。	操作 發表	【品德教育】 品E6 同理分享。	

				1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動		守策略。 4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 6.應用學習策略，提高桌球擊球的學習效能。	(1)4 人一組，一次 2 組上場，兩組輪流發球。 (2)發球到對面後，將球落在桌面的位置以圓盤占領。 (3)占領的圓盤先連線的組別獲勝。 2.教師提問：想一想，發球時如何能準確的擊球，讓球落在不同位置呢？ 《活動 3》決勝發球 1.教師說明「決勝發球」活動規則。 (1)4 人一組，1 人擔任發球者，其他人擔任接球者。 (2)發球者發球，若接球者無法成功回擊，則發球者得 1 分；若接球者成功回擊，則換人擔任發球者。 (3)4 人都當過發球者後，累積得分最高的人獲勝。 2.教師提問：擔任發球者時，你的發球策略是什麼呢？ 《活動 4》正手左右擊 1.教師說明並示範「移動擊球」、「正手擊球」的動作要領。 2.教師說明「正手左右擊」活動規則。 (1)4 人一組，1 人擔任發球者，輪流向左側、右側發球，其他人在球桌另一端當接球者。 (2)接球者依序練習正手擊球，			

				技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。			每人練習 10 球，接到 1 球得 1 分。 (3)3 位接球者都完成練習後，其中一人與發球者角色互換，最後累積得分最高的組別獲勝。 《活動 5》正手反手擊球挑戰 1.教師說明並示範「反手擊球」的動作要領。 2.教師說明「正手反手擊球挑戰」活動規則。 (1)4 人一組，一人擔任拋球者，拋球落至任一數字區域。每人拋 2 球，每次拋到不同數字區域。 (2)其他人擔任接球者，運用正手或反手的方式回擊球，每人挑戰 2 次，成功回擊一次得 1 分。 (3)3 位接球者都完成挑戰後，其中一位接球者與拋球者角色互換，最後累積得分最高的組別獲勝。 3.教師提問：想一想，球落在不同數字區域時，你會選擇用什麼方式擊球？			
第十二週	第四單元球藝攻防戰 第二課桌上競技	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2.了解桌球單打、雙打	第四單元球藝攻防戰 第 2 課桌上競技 《活動 6》正手擊球持久戰 1.教師說明「正手擊球持久戰」活動規則：4 人一組，兩兩分別站在球桌的兩端，以正手擊球的方式接力擊球，連續擊球不中斷，維持時間最久的組別獲勝。	操作 發表 實作 觀察 運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	

			隊成員合作，促進身心健康。	運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-		比賽規則。 3.了解並演練桌球比賽的進攻和防守策略。 4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 6.應用學習策略，提高桌球擊球的學習效能。	2.活動結束後，教師帶領學生討論合作策略。 《活動 7》反手擊球持久戰 1.教師說明「反手擊球持久戰」活動規則：4 人一組，兩兩分別站在球桌的兩端，以反手擊球的方式接力擊球，連續擊球不中斷，維持時間最久的組別獲勝。 2.活動結束後，教師帶領學生討論合作策略。 《活動 8》桌球單打賽 1.教師說明「桌球單打賽」活動規則。 (1)4 人一組，每人與其他組員各比賽一局；比賽時，未上場者一人擔任裁判，另一人記錄分數。 (2)選擇「先發球或先接發球」和選擇「球桌的這一端或那一端」的權利，由抽籤決定。 (3)當對方未能正確發球（使球先觸及己方桌面，接著觸及對方桌面）或正確回擊（使球直接觸及對方桌面），則得 1 分。 (4)每打 2 分之後，「接發球方」即成為「發球方」，以此類推，直至該局比賽結束。但當雙方比數都達到 10 分時，每人只輪發 1 分球，發球和接發球的順序不變。 (5)一局比賽中，先得 11 分的一方獲勝。若雙方各得 10 分，以			

				1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。			先多得 2 分的一方獲勝。獲勝者得 3 分積分，落敗者得 1 分，最後計算積分排出名次。 2.活動前教師說明戰績表記錄方式，請學生將各組戰績記錄在「桌球戰績紀錄」學習單。 《活動 9》桌球雙打體驗 1.教師將全班分成 2 人一組，兩組進行比賽。 2.教師說明：桌球雙打的得分方式與單打相同，並且一樣每打 2 分後，「接發球方」成為「發球方」，不同之處在於發球區域、擊球順序和換發球輪轉。 3.教師請學生以桌球雙打規則進行活動，並提問：運用雙打規則練習，你覺得與體驗時間有哪些差異呢？			
第十三週	第四單元球藝攻防戰 第三課足下功夫	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.了解並表現盤球、踢球、停球、正足背前踢的動作技能。 2.比較自己或他人足球動作技能的正確性。 3.了解並演練足球比賽的進攻和防	第四單元球藝攻防戰 第 3 課足下功夫 《活動 1》移位停傳球 1.教師帶領學生複習踢球、停球、盤球的動作要領。 2.教師說明「移位停傳球」活動規則。 《活動 2》正足背前踢 1.教師說明並示範「正足背前踢」的動作要領。 2.教師將全班分成 4 人一組，面向牆壁練習正足背前踢，熟練定點踢球後，請學生嘗試助跑後正	操作 發表 觀察 運動撲滿 總結性評量	【品德教育】 品E6 同理分享。	

				3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、		守策略。 4.表現運動精神和道德規範。 5.觀賞足球運動賽事，分析攻防戰術。 6.規畫並執行足球動作練習計畫。	足背前踢。 《活動 3》盤球後射門 教師說明「盤球後射門」活動規則，並帶領學生分組進行。 《活動 4》過人後射門 1.教師說明「過人後射門」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論攻防策略，請學生運用討論的結果再次進行活動。 《活動 5》合作射門 1.教師說明「合作射門」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論進攻策略，並可視學生練習情況，帶領學生進行進階活動。 《活動 6》突破防守 1.教師說明「突破防守」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論攻防策略，請學生運用討論的結果再次進行活動。 《活動 7》樂樂足球攻防賽 1.教師說明「樂樂足球攻防賽」活動規則。 2.活動結束後，教師請學生分享在活動中運用到的、或在活動中觀察到的攻防策略，請學生運用討論的結果再次進行活動。			

				產品與服務。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。						
第十四週	第五單元泳往擲前 第一課擲向天際	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.了解並表現原地推擲球的動作技能。 2.了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。 3.比較自己或他人推擲球和肩上投擲動作技能的正確性。 4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.在活動中表現擲遠技能，發展個	第五單元泳往擲前 第 1 課擲向天際 《活動 1》認識鉛球運動 教師配合影片介紹鉛球運動。 《活動 2》鉛球握球方法 1.教師說明並示範「鉛球握球」的動作要領。 2.教師將全班分成 6 組，持壘球練習鉛球握球動作。 《活動 3》原地正面推擲 1.教師說明並示範「原地正面推擲」的動作要領。 2.教師將全班分成 6 組，先徒手練習原地正面推擲動作，再持壘球練習。 《活動 4》原地轉身推擲 1.教師說明並示範「原地轉身推擲」的動作要領。 2.教師將全班分成 6 組，先徒手練習原地轉身推擲動作，再持壘球練習。 《活動 5》推鉛球體驗	操作 發表	【品德教育】 品E6 同理分享。	

				中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。		人運動潛能。 6.透過體驗或實踐，解決擲遠活動的問題。	1.教師說明：用你學過的方法推擲鉛球，觀察並檢核同學的動作，做到的動作要領在課本「推擲鉛球檢核表」打勾。 2.活動結束後，教師請學生分享自己或同學鉛球推擲動作是否正確。 《活動 6》推擲跳跳數生肖 1.教師說明「推擲跳跳數生肖」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論活動策略。			
第十五週	第五單元泳往擲前 第一課擲向天際	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.了解並表現原地推擲球的動作技能。 2.了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。 3.比較自己或他人推擲球和肩上投擲動作技能的正確性。 4.表現積極	第五單元泳往擲前 第 1 課擲向天際 《活動 7》認識標槍運動 教師配合影片介紹標槍運動。 《活動 8》原地肩上投擲標槍 1.教師說明並示範「原地肩上投擲」的動作要領。 2.教師說明「原地肩上投擲標槍」活動規則。 《活動 9》投擲跑跳大富翁 1.教師說明「投擲跑跳大富翁」活動規則。 2.教師變換線梯動作規定和國旗，請學生再次進行活動。 《活動 10》行進間肩上投擲標槍	操作 發表 實作 運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	

				受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。		參與、接受挑戰的學習態度。 5.在活動中表現擲遠技能，發展個人運動潛能。 6.透過體驗或實踐，解決擲遠活動的問題。	1.教師說明並示範「行進間肩上投擲」的動作要領。 2.教師說明「行進間肩上投擲標槍」活動規則。 《活動 11》投擲再投擲 教師說明「投擲再投擲」活動規則： (1)4 人一組輪流投擲，自行選擇運用「側併步肩上投擲」、「前交叉步肩上投擲」的方式投擲標槍。 (2)投擲的距離決定獲得的球數（標槍落於 7 公尺內獲得 1 顆球，落於 7-10 公尺間獲得 2 顆球，落於 10-13 公尺間獲得 3 顆球，超過 13 公尺獲 4 顆球）。 (3)持球向球籃投擲，投進一次得 1 分，累積得分最高的組別獲勝。 《活動 12》標槍擲遠團體競賽 1.教師說明「標槍擲遠團體競賽」活動規則。 2.教師請學生記錄組員獲得的最高分及其投擲的方式，完成課本生活行動家。 3.教師請學生課後自製紙棒作為標槍替代器材，運用原地肩上投擲和行進間肩上投擲的方式練習，檢視自己肩上投擲的表現，完成「標槍練習計畫」學習單。			
第十六	第五單元泳往擲	3	健體-E-A2	1c-III-	Gb-III-	1.了解並表	第五單元泳往擲前	操作	【海洋教	

週	前 第二課矯健如蛙游		具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊	2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-III-2 區域性運動賽會與	現蛙泳腿部的動作技能。 2.比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.透過體驗或實踐，解決蛙泳活動的問題。	第 2 課矯健如蛙游 《活動 1》蛙泳腿部動作要領 1.教師說明並示範「蛙泳腿部」的動作要領。 2.教師提示常見的蛙泳腿部錯誤動作，引導學生注意同學是否做出這些常見的錯誤，提醒他正確的動作要領。 《活動 2》池邊坐姿蛙泳蹬夾腿 1.教師說明「池邊坐姿蛙泳蹬夾腿」活動規則。 2.一人練習時，另一人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動 3》池邊俯姿蛙泳蹬夾腿 1.教師說明「池邊俯姿蛙泳蹬夾腿」活動規則。 2.一人練習時，另一人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動 4》扶牆蛙泳蹬夾腿 1.教師說明「扶牆蛙泳蹬夾腿」活動規則。 2.一人練習時，另一人觀察，完成課本「蛙泳腿部動作檢核」。 《活動 5》雙人持浮板蛙泳蹬夾腿前進 教師說明「雙人持浮板蛙泳蹬夾腿前進」活動規則，並帶領學生分組進行。 《活動 6》單人持浮板蛙泳蹬夾腿前進 教師說明「單人持浮板蛙泳蹬夾	發表 觀察	育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。	

				精神。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	現代奧林匹克運動會。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。		腿前進」活動規則，並帶領學生分組進行。 《活動 7》身體部位指一指 1.教師運用身體部位英文字卡帶領學生複習英語課所學的身體部位單字。 2.教師說明「身體部位指一指」活動規則。 3.活動結束後，教師帶領學生討論得分策略。 《活動 8》蛙泳蹬夾腿前進算一算 1.教師說明「蛙泳蹬夾腿前進算一算」活動規則。 2.活動結束後，教師請學生分享觀察到的成功訣竅或發現的問題，討論後再次進行挑戰。			

				4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。						
第十七週	第五單元泳往擲前 第二課矯健如蛙游	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-1 運動安全教育、運	1.了解並表現蛙泳腿部的動作技能。 2.比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.透過體驗或實踐，解決蛙泳活動的問題。 5.了解抽筋的原因，演練抽筋處理和預防。 6.應用水中自救方法，維護運動安	第五單元泳往擲前 第 2 課矯健如蛙游 《活動 9》蛙泳蹬夾腿異程接力賽 1.教師說明「蛙泳蹬夾腿異程接力賽」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論活動策略。 《活動 10》游泳抽筋處理與預防 1.教師說明並示範「游泳抽筋處理」的動作要領。 2.教師將全班分成 3 人一組，在水中演練大腿、小腿、腳趾抽筋的處理方法。 《活動 11》水中自救方法 1.教師說明並示範「水中自救方法」。 2 教師將全班分成 2 人一組，分組演練水中自救方法。 《活動 12》仰漂動作要領 1.教師說明並示範「仰漂」的動作要領。 2.教師將全班分成 2 人一組，分	操作 發表 實作 運動撲滿 總結性評量	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。	

				和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	動精神與運動營養知識。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。	全。 7.了解仰漂的動作技能。 8.表現仰漂 15 秒、仰漂後站立。 9.認識區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 10.表現運動精神和道德規範。 11.分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。 12.宣導游泳促進身心健康的效益。 13.比較與檢視個人蛙泳蹬夾腿、仰漂的技能表現。	組練習仰漂。 《活動 13》藉物仰漂 1.教師說明「藉物仰漂」活動規則。 2.教師請學生嘗試運用大寶特瓶代替浮板和浮條練習仰漂。 《活動 14》仰漂後站立 1.教師說明並示範「仰漂後站立」的動作要領。 2.教師將全班分成 2 人一組，分組挑戰仰漂 15 秒，仰漂後踩地站起。 《活動 15》向運動員學習 教師請學生上臺分享「向運動員學習」學習單，說明欣賞的運動員曾參與的賽事、為比賽付出的努力，以及想向運動員學習的運動精神。 《活動 16》認識奧運比賽項目 1.教師說明「奧運圖標模仿秀」活動規則。 2.教師透過影片和奧運運動項目圖卡，帶領學生複習英語課所學的奧運運動項目單字。			

				4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。						
第十八週	第六單元鈴轉舞技擊 第一課扯鈴巔峰	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	1.了解並表現扯鈴的動作技能。 2.比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。 5.分享欣賞扯鈴表演的	第六單元鈴轉舞技擊 第 1 課扯鈴巔峰 《活動 1》金雞上架 1.教師說明並示範「金雞上架」的動作要領。 2.教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習金雞上架，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動 2》金雞爬高' 1.教師說明並示範「金雞爬高」的動作要領。 2.教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習金雞爬高，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動 3》金雞飛渡	操作 發表 觀察	【品德教育】 品E6 同理分享。	

				受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。		美感體驗。 6.應用學習策略，提高扯鈴學習效能。	1.教師說明並示範「金雞飛渡」的動作要領。 2.教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習金雞飛渡，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動 4》金雞動作組合 教師請學生挑戰做出金雞上架、金雞爬高、金雞飛渡動作，連續不中斷。 《活動 5》魔術解鈴 1.教師說明並示範「魔術解鈴」的動作要領。 2.教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習魔術解鈴，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動 6》翻筋斗 1.教師說明並示範「翻筋斗」的動作要領。 2.教師提問：練習翻筋斗動作時你遇到什麼狀況，使你無法順利完成？			
第十九	第六單元鈴轉舞	3	健體-E-A2	1d-III-	Ic-III-1	1.了解並表	第六單元鈴轉舞技擊	操作	【品德教	

週	技擊 第一課扯鈴巔峰		具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能	民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	現扯鈴的動作技能。 2.比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。 5.分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。 6.應用學習策略，提高扯鈴學習效能。	第 1 課扯鈴巔峰 《活動 7》扯鈴表演秀 教師將全班分成 3 人一組，合作運用「魔術解鈴」、「翻筋斗」技巧設計組合動作，練習熟練後，分組上臺表演。 《活動 8》魚躍龍門 1.教師說明並示範「魚躍龍門」的動作要領。 2.教師提問：練習魚躍龍門動作時你遇到什麼狀況，使你無法順利完成？ 《活動 9》仰觀星斗 1.教師說明並示範「仰觀星斗」的動作要領。 2.教師提問：練習仰觀星斗動作時你遇到什麼狀況，使你無法順利完成？ 《活動 10》扯鈴挑戰 non-stop 1.教師說明「扯鈴挑戰 non-stop」活動規則。 2.教師提問：你這組都挑戰成功了嗎？和同學說出你遇到的問題，共同解決並再次挑戰。 《活動 11》拋接鈴 1.教師說明並示範「拋接鈴」的動作要領。 2.教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習拋接鈴，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處。	發表 實作 運動撲滿	育】 品E6 同理分享。	

				力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。			《活動 12》康莊大道 1.教師說明「康莊大道」活動規則。 2.教師提問：想一想，還可以用什麼方式將鈴放到長繩上呢？ 《活動 13》扯鈴運動欣賞 1.教師提問：扯鈴可與多種元素結合，創作出豐富變化的表演。你曾經觀賞扯鈴表演嗎？請分享你的扯鈴運動欣賞體驗。 2.教師請學生分享表演中印象最深刻的部分，並完成課本內容。			
第廿週	第六單元鈴轉舞技擊 第二課靈活玩技擊	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	1.了解技擊手部進攻和防守的動作技能。 2.了解技擊腳部進攻的動作技能。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.表現技擊進攻和防守動作。 5.透過體驗或實踐，解決技擊活動	第六單元鈴轉舞技擊 第 2 課靈活玩技擊 《活動 1》手部進擊動作 1.教師說明並示範「手部進擊」的動作要領。 2.教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習手部進擊動作，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動 2》腳部進擊動作 1.教師帶領學生複習「腳部進擊」的動作要領。 2.教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習腳部進擊動作，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動 3》拳打腳踢	操作 發表 實作 觀察 運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	

				制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		的問題。 6.練習技擊活動，養成規律運動習慣。	教師說明「拳打腳踢」活動規則，並帶領學生分組進行。 《活動 4》連續拳腳動作 1.教師說明「連續拳腳動作」活動規則。 2.教師請學生分享拳腳動作組合方式，嘗試同學的組合再次演練。 《活動 5》布包吸鐵拳 教師說明「布包吸鐵拳」活動規則，並帶領學生分組進行。 《活動 6》圍圓擊布包 1.教師說明「圍圓擊布包」活動規則。 2.教師提問：練習擊打移動目標時你遇到什麼問題？請和同學討論並嘗試解決問題。 《活動 7》慢速進擊與閃躲 1.教師說明「慢速進擊與閃躲」活動規則。 2.教師請學生分享判斷閃躲的訣竅。 《活動 8》進擊動作組合 1.教師呈列進擊動作卡，並將全班分成 4 人一組，討論、演練 5 個進擊動作的組合方式。 2.教師請學生運用進擊動作卡分享進擊動作組合，並上臺演練。 《活動 9》進擊動作組合防守 教師提問：想一想，進擊動作組合的各個動作可以如何防守？和			

							同學討論後試著做做看。 《活動 10》開心玩攻防 1.教師說明「開心玩攻防」活動規則。 2.教師提問：在生活中如果遭遇危險，可以善用身邊的物品抵禦歹徒。想一想，可以如何運用隨手可得的物品保護自己呢？			

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

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

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

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號。

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

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

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

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣番路鄉（鎮、市）隙頂國民小學

114 學年度第二學期六年級普通班健體領域課程計畫(表 10-1)

設計者：　廖姿雯

第二學期

教材版本	康軒版第十二冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(57)節
課程目標	1.認識食品的生產、加工、添加物與標示，選擇購買安全的食品。 2.運用餐飲衛生安全五面向，檢視店家的衛生安全，預防食品中毒。 3.認識全民健康保險制度，珍惜醫療資源。 4.學習正確用藥行為，避免藥物中毒。 5.覺察生活型態對健康的影響，建立全方位的健康人生。 6.認識代謝症候群和常見慢性病，反省個人生活習慣。 7.學習羽球平擊球、小球、高遠球與移位步伐動作，進行羽球比賽。 8.演練籃球防守基本動作和攻防策略。 9.挑戰 4×100 公尺接力、異程接力和障礙跑。 10.體驗攀岩活動，欣賞運動賽事。 11.演練技擊攻防動作。 12.掌握蛙泳動作要領，檢核個人游泳與自救能力。 13.學習跳《十七世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》土風舞。		

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	第一單元食品安全解密 第一課食物的旅	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健	1a-III-3 理解促進健	Ea-III-4 食品生產、	1.認識鮮乳的製作流程。	第一單元食品安全解密 第 1 課食物的旅程 《活動 1》鮮乳製作流程	發表 實作 演練	【品德教育】 品E1 良好生	

	程		康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	康生活的方法、資源與規範。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-1 公開表達個人對促	加工、保存與衛生安全。	2.認識產銷履歷標章，以及產銷履歷相關資訊，掌握食品的生產過程。 3.運用「批判性思考」技能，辨識加工食品。 4.運用「批判性思考」技能，解析使用食品添加物的優缺點。 5.覺知攝取過多超加工食品、食品添加物對健康的影響與嚴重性。 6.認識食品標示的含義，理解選購食品的方法。 7.運用「做決定」技能，選購健	1.教師帶領學生閱讀課本第 6-7 頁情境，並配合影片說明鮮乳的製作過程。 2.教師說明生乳、鮮乳、保久乳、奶粉的差異。 《活動 2》認識產銷履歷 1.教師帶領學生閱讀課本第 8-9 頁，並配合影片說明「產銷履歷」。 2.教師發下「產銷履歷農產品」學習單，請學生和家人一起到超市，尋找有產銷履歷標籤的農產品，了解產品的履歷和生產資訊，並記錄下來。 《活動 3》辨識加工食品 1.教師說明運用「批判性思考」進行批判性思考的方式。 2.教師帶領學生閱讀課本第 10-11 頁，並說明「加工食品」的定義與分類。 3.教師發下「食安新聞追追追」學習單，請學生課後蒐集食安新聞，並運用「批判性思考」技能判斷加工食品的健康與安全。 《活動 4》解析食品添加物 1.教師帶領學生閱讀課本第 12-13 頁，並說明「食品添加物」。 2.教師請學生針對自己準備的加工食品，填寫包裝上的成分標示，完成「我平常吃什麼？」學習單第一部分，並於課後上網查	問答	活習慣與德行。	

				進健康的觀點與立場。		康的食品。 8.表達選購安心又健康食品的立場。	詢這些食品添加物的相關資訊，完成學習單第二部分。 《活動 5》食品標示清楚看 1.教師帶領學生閱讀課本第 16-17 頁，並說明食品標示中的重要資訊。 2.教師提醒選購食品時要看清楚食品標示。 《活動 6》聰明購買行動（一） 1.教師透過小禎的做法，說明如何運用「做決定」技能，選購安心又健康的食品。 2.教師分別說明當季水果、100%鮮榨果汁的優缺點。 《活動 7》聰明購買行動（二） 1.教師說明新鮮蔬菜、冷凍蔬菜的優缺點。 2.教師請學生課後完成「選購安心健康的食品」學習單，和家人一起運用「做決定」技能，選購有益健康的食品。			
第二週	第一單元食品安全解密 第二課預防食品中毒	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1.理解食品中毒的種類和原因。 2.覺知食品中毒對人體消化系統的影響。 3.理解食品中毒的處理與自我照護	第一單元食品安全解密 第 2 課預防食品中毒 《活動 1》常見的食品中毒種類 教師帶領學生閱讀課本第 22-23 頁情境，並配合影片說明常見的食品中毒種類。 《活動 2》食品中毒常見症狀 教師帶領學生閱讀課本第 24 頁情境，並說明當受汙染的食物進入消化系統（胃、小腸、大腸）	發表 演練 實作 總結性評量	【安全教育】 安E5 了解日常生活危害安全的事件。 安E12 操作簡單的急救項目。	

			能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。		原則。 4.理解預防食品中毒的原則。 5.流暢的操作食品中毒的處理與自我照護的方法。 6.主動表現預防食品中毒的行動。 7.理解餐飲衛生安全注意事項。 8.覺察餐飲衛生安全的重要性。 9.主動選擇符合餐飲衛生安全的店家。	後，會引起的症狀。 《活動 3》食品中毒的自我照護原則 1.教師說明食品中毒的處理與自我照護原則。 2.教師將學生分為 2 人一組，模擬食物中毒的情境，演練食物中毒的處理與自我照護原則。 《活動 4》預防食品中毒五原則 1.教師帶領學生閱讀課本第 26-27 頁，並配合影片說明預防食品中毒的方法。 2.教師請學生課後完成「預防居家食品中毒檢核」學習單，和家人一起檢視是否做到預防居家食品中毒的行動。 《活動 5》店家餐飲衛生安全注意事項 1.教師配合課本第 28-29 頁和影片說明餐飲衛生安全注意事項。 2.教師請學生課後向家人或親友宣導餐飲衛生安全注意事項，避免食品中毒。 《活動 6》餐飲店家的選擇 1.教師帶領學生閱讀課本第 30-31 頁情境，並說明壽司店的衛生安全注意事項。 2.教師將全班分為 2 人一組，引導學生運用餐飲衛生安全五面向的內涵討論果汁店應注意的衛生安全事項，並記錄在課本第 33			

							頁。 3.教師請學生課後完成「好店家怎麼選？」學習單，思考和家人外出用餐時，會如何選擇店家呢？並依照衛生安全五面向檢核外食店家的餐飲衛生安全，讓自己和家人安心享用美食。			
第三週	第二單元健康醫點通 第一課守護醫療資源	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-2 自我	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	1.運用「做決定」技能，選擇適當的醫療院所就醫。 2.理解分級醫療制度、家庭醫師、雙向轉診制度、部分負擔的功能與其精神。 3.運用病徵描述原則，表達身體的不適。 4.認識並學會看處方箋上的資訊。 5.理解醫師與藥師專業分工的重要性與優點。 6.理解至醫	第二單元健康醫點通 第 1 課守護醫療資源 《活動 1》就醫好決定 1.教師說明：可以運用「做決定」技能，做出正確的判斷，選擇適當的醫療院所就醫。 2.教師總結：分級醫療制度的精神在於分流病人，使醫療資源能被最有效的運用。 《活動 2》家庭醫師的好處 1.教師帶領學生閱讀課本第 40-41 頁情境，並說明家庭醫師的好處。 2.教師發下「我家的家庭醫師」學習單，請學生課後和家人一起搜尋住家分別有哪些醫療院所，並圈出屬於你們家的家庭醫師所隸屬的醫療院所。 《活動 3》認識雙向轉診制度 教師帶領學生閱讀課本第 42-43 頁情境，並說明雙向轉診制度。 《活動 4》看診掛號與費用規範 1.教師帶領學生閱讀課本第 44 頁情境，並說明：就醫時繳交的	問答 發表 演練 實作	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	

				反省與修正促進健康的行動。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。		院看診的過程與注意事項。 7.認識急診的功能與重要性。 8.覺知濫用醫療資源的後果與嚴重性。 9.認同珍惜醫療資源的態度。 10.藉由分析新聞案例來支持自己提倡正確就醫行為的立場。 11.檢視就醫經驗並改善自己的就醫行為。	費用，除了掛號費，還會依照看診的需求，增加其他的「部分負擔費用」。 2.教師帶領學生閱讀課本第 45 頁情境，並說明查詢個人醫療資訊的方法。 《活動 5》病徵描述原則 1.教師帶領學生閱讀課本第 46-47 頁情境，並透過嘉強的案例，說明生病看診時，病徵描述的原則。 2.教師將全班分為 2 人一組，模擬看診的過程，完成課本第 47 頁練習，並上臺表演。 3.教師發下「生病了怎麼說？」學習單，請學生根據自己生病的經驗，運用病徵描述原則，寫下完整的訊息。 《活動 6》醫藥專業分工 1.教師統整學生的回答，並配合課本第 48-49 頁說明處方箋應標示的資訊。 2.教師配合課本第 50-51 頁說明醫師與藥師的專業分工。 3.教師引導學生分享：醫藥分業的優點有哪些？ 《活動 7》醫院看診流程與注意事項 教師帶領學生閱讀課本第 52-54 頁情境，並說明到醫院看診的流程與注意事項。			

							《活動 8》急診資源不濫用 教師帶領學生閱讀課本第 55 頁情境，並說明急診的功能與重要性。 《活動 9》珍惜醫療資源 1.教師帶領學生閱讀課本第 56 頁新聞，思考報導中的就醫行為有哪些問題與可能造成的後果，並將討論結果記錄在「珍惜醫療資源」系列學習單。 2.教師引導學生檢視自己使用醫療資源的行為，思考改進的方法，並完成課本第 57 頁「珍惜醫療資源行動檢核表」。 3.教師發下「就醫觀念宣導」學習單，請學生課後製作一份宣導正確就醫觀念的文宣，並向家人倡議。			
第四週	第二單元健康醫點通 第二課用藥保安康	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Bb-III-1 藥物種類、正確用	1.運用「批判性思考」技能，分辨藥品廣告訊息的正確性。 2.了解用藥諮詢的方法，表現正確購買藥品的行為。 3.認識藥品分級，學會	第二單元健康醫點通 第 2 課用藥保安康 《活動 1》做身體的主人 1.教師帶領學生閱讀課本第 58 頁情境，並說明運用「批判性思考」技能來分析，再做出判斷的方法。 2.教師引導學生依照「批判性思考」技能步驟，判斷「一天 3 顆，90 天就可治癒白內障、青光眼」的廣告文案是否真實，並完成「藥品廣告辨真假」學習單。	實作 發表 問答 演練 總結性評量	【安全教育】 安E5 了解日常生活危害安全的事件。 安E12 操作簡單的急救項目。	

				值觀。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	藥核心能力與用藥諮詢。	看藥品標示。 4.了解用藥的注意事項，表現正確的用藥方法。 5.認識合格藥師的條件，留意社區醫療資源。 6.描述可能導致藥物中毒的行為與預防方法。 7.認同正確用藥的態度與其重要性。 8.熟悉並操作藥物中毒的急救處理方法。	《活動 2》清楚表達自己的身體狀況 1.教師說明購買藥物時，應向醫師說明的內容。 2.教師引導學生練習表達自己的身體狀況，並將個人或家人買藥的經驗記錄在課本第 59 頁「生活行動家」。 《活動 3》藥品分級與標示 1.教師帶領學生閱讀課本第 60 頁，並配合影片說明藥品依照使用風險性高至低分為處方藥、指示藥、成藥。 2.教師帶領學生閱讀課本第 61 頁，並說明藥品標示的注意事項。 3.教師請學生拿出課前準備的藥品包裝，觀察藥品包裝上的標示，並將相關資訊記錄在「藥品標示清楚看」學習單。 《活動 4》清楚用藥方法與時間 教師配合課本第 62-63 頁說明服用藥品應按醫師或藥師指示，並詳讀外盒說明、藥品說明書（仿單）標示的用法、用量和服用時間。 《活動 5》可能導致藥物中毒的行為 1.教師配合課本第 64 頁說明可能導致藥物中毒的行為。 2.教師引導學生思考預防藥物中			

							毒的方法。 3.教師請學生課後蒐集一篇藥物中毒的報導，分析其中毒的原因與預防方法，並記錄在「正確用藥行為」學習單。 《活動 6》藥物中毒的處理方法 1.教師配合課本第 65 頁說明藥物中毒的處理方法。 2.教師將全班分為 2 人一組，模擬藥物中毒的情境，一人扮演中毒者，另一人演練藥物中毒的處理方法。			
第五週	第三單元健康特攻隊 第一課健康全方位	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	1.認識生理、心理與社會適應三方面健康的概念。 2.認識身體主要器官的構造與功能。 3.舉例適切的事證來說明促進生理、心理與社會適應三方面健康的立場。 4.認知到生活習慣對健康的影響，	第三單元健康特攻隊 第 1 課健康全方位 《活動 1》維持全方位健康 1.教師配合課本第 70-72 頁說明健康的三個面向：健康不只是沒有生病或身體不虛弱，真正健康的人，在生理、心理和社會適應三方面，都是良好的狀態。 2.教師配合課本第 71 頁、人體模型或影片，說明人體主要器官的功能，並請學生記錄在「人體器官探險」學習單。 3.教師播放音樂，音樂開始時，由第一位學生將球傳給下一位，音樂停下時，手中持球的學生必須舉例適切的行動，支持自己促進健康的立場。 《活動 2》我的健康我決定 1.教師帶領學生閱讀課本第 73	發表 實作	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。	

				促進的立場。		願意培養促進健康的生活型態。	頁情境，並說明：健康是人生中最重要的資產，擁有健康才能開創美好的人生。而健康是由生活中許多好習慣累積而來的，不良的生活習慣長期累積可能導致罹患各種慢性病。 2.教師請學生思考未來的自己是什麼樣子？若要達成所預期的自己，應該做哪些努力呢？記錄在「我的健康我決定」學習單，並畫下 20 年後的自己。 3.教師請同學輪流上臺分享，其他同學給予回饋。			
第六週	第三單元健康特攻隊 第二課健康達人出任務	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1.了解健康檢查的意義和重要性。 2.了解可能導致代謝症候群的危險因子。 3.覺察代謝症候群對健康造成的威脅與嚴重性。 4.了解預防代謝症候群的方法。 5.公開提倡預防代謝症候群的方	第三單元健康特攻隊 第 2 課健康達人出任務 《活動 1》健康檢查顧健康 教師帶領學生閱讀課本第 74 頁情境，並說明健康檢查的重要性。 《活動 2》認識代謝症候群 教師帶領學生閱讀課本第 75 頁，並配合影片說明：代謝症候群不是一種疾病，而是血壓、血糖、血脂異常及肥胖等狀況的總稱。20 歲以上的成人，如果符合下列危險因子中三項以上，就稱為「代謝症候群」。 《活動 3》測量腰圍的方法 1.教師說明並與學生示範測量腰圍的方法。 2.教師請學生兩人一組，幫對方	發表 實踐 實作	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

				境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。		法。 6.主動參與改善家人生活習慣的行動。 7.運用「目標設定」技能，協助家人擬定生活習慣改善計畫。 8.評估個人的飲食、身體活動和心理狀態。 9.自我反省並修正個人的生活型態。 10.運用「自我健康管理」技能，落實改善生活型態的計畫。	測量腰圍，並記錄在課本第 76 頁「生活行動家」。 《活動 4》好膽固醇與壞膽固醇的形成 教師帶領學生閱讀課本第 77 頁情境，並說明好膽固醇、壞膽固醇對身體的影響。 《活動 5》預防代謝症候群五大招 1.教師帶領學生閱讀課本第 78 頁，並配合影片說明預防代謝症候群五大招。 2.教師請學生回家向家人或親友倡議宣導代謝症候群的症狀和預防五大招，說服家人一起採取行動，並完成課本第 78 頁「生活行動家」。 《活動 6》覺察不良生活習慣 1.教師帶領學生閱讀課本第 79 頁情境，並說明可以從以下兩個方面著手進行評估，以了解家人的生活型態是否健康。 2.教師請學生課後訪問家人，完成「生活型態評估」學習單。 《活動 7》生活習慣改善計畫 1.教師配合課本第 80 頁情境，以立傑一家為例，說明設定生活習慣改善計畫目標的方法。 2.教師請學生課後與家人一起訂定生活習慣改善計畫，並將執行情況記錄在「生活習慣改善計			

							畫」學習單。 《活動 8》健康檢測站 教師發下「飲食習慣評估」、「身體活動量評估」、「心情溫度計」學習單，配合課本第 82-84 頁引導學生完成三項評估，並說明評估結果的意涵。 《活動 9》落實自我健康管理計畫 1.教師配合課本第 85 頁，說明如何運用「自我健康管理」技能，擬定改善生活型態的計畫。 2.教師發下「自我健康管理計畫」學習單，請學生參考課本的原則，選擇一項待改進的行為，擬定改善計畫並執行。 3.教師請學生課後開始執行計畫，並如實記錄。			
第七週	第三單元健康特攻隊 第三課預防慢性病	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1.覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。 2.了解罹患心血管疾病、糖尿病、腎臟病、癌症的成因、早期症狀與預防方法。 3.願意培養	第三單元健康特攻隊 第 3 課預防慢性病 《活動 1》認識心血管疾病 1.教師帶領學生閱讀課本第 86-87 頁，並配合影片介紹「心血管疾病」。 2.教師說明心血管疾病的預防原則。 《活動 2》認識糖尿病 1.教師帶領學生閱讀課本第 88-89 頁，並配合影片介紹「糖尿病」。 2.教師說明糖尿病的預防原則。	問答 實作 總結性評量	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。	

				性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。		促進健康的生活型態。	《活動 3》認識腎臟病 1.教師帶領學生閱讀課本第 90-91 頁，並配合影片介紹「腎臟病」。 2.教師說明腎臟病的預防原則。 《活動 4》認識癌症 1.教師帶領學生閱讀課本第 92-93 頁，並配合影片介紹「癌症」。 2.教師說明癌症的預防原則。 3.教師補充說明政府目前補助五大癌症篩檢，包含：口腔癌、乳癌、肺癌、子宮頸癌、大腸癌。 4.教師請學生課後查詢衛生福利部最新癌症報告，找出臺灣罹患人數前五名的癌症，並訪問家人癌症篩檢的經驗，記錄在「癌症知多少」學習單。			
第八週	第四單元好球開打 第一課羽球同樂	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.了解羽球單打發球規則與站位。 2.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 3.在活動中表現羽球發球、平擊球、擊小球、擊高遠	第四單元好球開打 第 1 課羽球同樂 《活動 1》羽球發球規則 教師配合課本第 124-125 頁說明羽球單打比賽的基本規則。 《活動 2》發球 1、2、3 1.教師說明「發球 1、2、3」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：如何控制發球的落點呢？討論後再次進行活動。 《活動 3》黃金發球守護戰 1.教師說明「黃金發球守護戰」	問答 操作 發表 觀察 實作 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態		球與移位步伐的動作技能。 4.探索羽球比賽的進攻與防守策略。 5.了解羽球平擊球、擊小球、擊高遠球與移位步伐的動作要領。 6.比較自己與他人羽球平擊球、擊小球、擊高遠球與移位步伐動作的正確性。 7.演練羽球比賽的進攻與防守策略。 8.課後進行羽球活動，養成規律運動習慣。	活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：怎麼做能讓對方不易成功回擊球呢？ 《活動 4》平擊球姿勢 1.教師說明並示範羽球「平擊球」動作要領。 2.教師示範後將全班分為 2 人一組，一人拋球，另一人練習以平擊球姿勢擊球過網。練習 10 球後，兩人角色互換。 《活動 5》雙人平擊球練習 教師說明「雙人平擊球練習」活動進行方式：2 人一組，隔網練習以平擊球對打。 《活動 6》平擊球計次賽 1.教師說明「平擊球計次賽」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：如何增加連續回擊平擊球的次數呢？ 《活動 7》輕放小球 1.教師說明並示範羽球「小球」動作要領。 2.教師示範後說明「輕放小球」活動進行方式：2 人一組，隔網練習擊小球，互相回擊 10 個回合。 《活動 8》擊出高遠球 1.教師說明並示範羽球「高遠球」動作要領。			

				生活。			2.教師示範後說明「擊出高遠球」活動進行方式：2 人一組，隔網練習擊高遠球，互相回擊 10 個回合。 《活動 9》擊球挑戰賽 1.教師說明「擊球挑戰賽」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論在活動中觀察到的得分策略。 《活動 10》移位墊步與交叉步移位 教師說明並示範「墊步移位」、「交叉步移位」動作要領。 《活動 11》前後場移位 教師說明並示範「前後場移位」活動進行方式。 《活動 12》左右移位 教師說明並示範「左右移位」活動進行方式。 《活動 13》米字步伐 教師說明並示範「米字步伐」活動進行方式。 《活動 14》米字模仿秀 教師說明並與同學示範「米字模仿秀」活動進行方式。 《活動 15》移位擊球 1.教師說明「移位擊球」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：你有哪些成功回擊球的技巧呢？			

							《活動 16》羽球單打賽 1.教師說明「羽球單打賽」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論問題，並記錄在「羽球達人」學習單。			
第九週	第四單元好球開打 第二課快攻密守	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.了解籃球防守動作與腳步的動作要領。 2.在活動中表現籃球防守動作與腳步的動作技能。 3.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 4.了解籃球防守策略、傳球快攻策略策略。 5.了解兩人傳球上籃、籃球擺脫防守的動作要領。 6.在活動中表現兩人傳	第四單元好球開打 第 2 課快攻密守 《活動 1》防守基本功 1.教師說明並示範籃球防守動作要領。 2.教師說明並示範「側滑步防守」活動進行方式。 3.教師說明並示範「後側移動防守」活動進行方式。 《活動 2》雙人移位防守練習 教師說明並與一位同學示範「雙人移位防守練習」活動進行方式。 《活動 3》一對一攻防練習 1.教師說明「一對一攻防練習」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論防守時的注意事項。 《活動 4》防守最前線 1.教師說明「防守最前線」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：持球進攻者即將突破隊友防守時，防守者可以怎麼移動協助隊友阻止對手得分呢？	操作 觀察 發表	【品德教育】 品E6 同理分享。	

				3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		球上籃的動作技能。	《活動 5》兩人傳球快攻上籃 1.教師說明籃球「快攻」的概念。 2.教師說明並與一位學生示範「兩人傳球快攻上籃」活動進行方式。 3.活動結束後，教師帶領學生討論：怎麼做可以加快進攻的速度呢？ 《活動 6》快攻好手 1.教師說明「快攻好手」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：怎麼做可以提高成功進攻得分的機率？			
第十週	第四單元好球開打 第二課快攻密守	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 2.了解籃球傳球切入策略。 3.了解籃球擺脫防守的動作要領。	第四單元好球開打 第 2 課快攻密守 《活動 7》擺脫防守 1.教師說明並與同學示範「擺脫防守」活動進行方式。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：如何能有效擺脫防守呢？ 《活動 8》三人傳球切入 1.教師說明「三人傳球切入」活動進行方式。 2.活動結束後，教師帶領學生分	操作 發表 實作 觀察 運動撲滿 總結性評量	【品德教育】 品E6 同理分享。	

			健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規律運		4.在活動中表現籃球擺脫防守的動作技能。 5.演練籃球比賽中的進攻與防守策略。 6.透過體驗或實踐，解決籃球比賽中的問題。 7.願意在課後進行籃球活動，養成規律運動習慣。	享：進攻時，你如何決定要傳球的對象？為什麼？ 《活動 9》三對三鬥牛賽 教師說明「三對三鬥牛賽」活動規則。 2.教師提醒比賽時，要避免做出犯規或違例動作。 3.活動結束後，教師帶領學生討論：當你是進攻方，將球傳出去後，準備往籃框方向切入。但是防守者預測到你的行動，並阻擋你切入的路線，而且持球的隊友也找不到機會進攻，你該怎麼辦呢？ 《活動 10》傳球攻防 1.教師說明「傳球快攻」活動規則。 2.活動結束後，教師引導學生賽後評估策略的執行成效：你們小組制定的策略都有成功的完成嗎？有哪些需要改進的地方呢？並記錄在「傳球攻防」學習單。 《活動 11》五對五攻防戰 1.教師說明「五對五攻防戰」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：擔任裁判與記錄組時，有哪些吹判結果有待改進？在活動中觀察到哪些得分策略？			

				動習慣，維持動態生活。						
第十一週	第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.了解4×100 公尺接力的比賽規則。 2.了解並表現接力動作的要素和技巧。 3.與同學團隊合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.在活動中表現接力賽的起跑、助跑、傳接棒的動作技能，發展個人潛能。 5.透過體驗或實踐，解決接力情境遇到的問題。 6.檢視自身	第五單元鍛鍊好體能 第 1 課接力與障礙跑 《活動 1》4×100 公尺接力 1.教師說明正式 4×100 公子接力賽規則。 2.教師說明進行接力賽時，節省傳接棒時間的方法，並引導學生複習「不換手傳接棒」。 《活動 2》擊掌接力 1.教師說明「擊掌接力」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：原地起跑與助跑後起跑哪一種方式更容易加快速度？為什麼？ 《活動 3》助跑傳接棒 1.教師說明「助跑傳接棒」活動規則。 2.教師提問：接棒者開始助跑的最佳時機為何？ 《活動 4》接力情境題 教師配合課本第 160-161 頁，引導學生思考導致下列情境的可能原因與解決辦法，並記錄在「接力情境題」學習單。 《活動 5》棒次安排 1.教師說明「棒次安排」活動進	發表 操作 實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。		能力，探索接力棒次安排的策略。 7.了解異程接力的比賽規則與要素。	行方式。 2.活動結束後，教師請各組分享：你們組別棒次安排的策略是什麼？ 《活動 6》4×100 公尺接力賽 1.教師說明「4×100 公尺接力賽」活動進行方式。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：你這組棒次的安排還可以如何調整，讓整體成績提升呢？為什麼？ 3.教師引導學生思考：在 400 公尺場地進行接力賽時，有些人負責跑直道，有些人要跑彎道，可以如何安排棒次呢？ 《活動 7》1000 公尺異程接力體驗 1.教師說明正式異程接力規則。 2.教師配合課本第 164-165 頁說明「1000 公尺異程接力體驗」活動規則。 3.活動結束後，教師帶領學生討論：你們考慮了哪些因素來安排棒次呢？為什麼？並記錄在「棒次安排策略」學習單。 《活動 8》1400 公尺異程接力挑戰 1.教師說明「1400 公尺異程接力挑戰」活動規則。 2.活動結束後，教師引導學生和其他組交流想法，並思考：其他			

							組別的距離設計與棒次安排策略，有哪些值得你們學習的地方？有哪些還可以改善的地方？			
第十二週	第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.與同學團隊合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2.在活動中表現障礙跑的動作技能，發展個人潛能。 3.比較與檢視個人障礙跑的技能表現。 4.透過體驗或實踐，挑戰跨越不同間距的障礙，找出適合自己的跑步節奏。	第五單元鍛鍊好體能 第 1 課接力與障礙跑 《活動 9》跨欄折返跑 1.教師帶領學生複習「跨越障礙物」動作要領。 2.教師說明並示範「跨欄折返跑」活動進行方式：從起跑線出發跑向小欄架，跨越小欄架後跑回起跑線。 《活動 10》拼字接力賽 1.教師說明「拼字接力賽」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：進行拼字接力賽的過程中，你遇到什麼困難？並記錄在「拼字接力賽」學習單。 《活動 11》跨越不同間距障礙物 教師說明「跨越不同間距障礙物」活動規則：每人有 3 次機會，分別在助跑後連續跨越數個小欄架，並計算每跨過一個小欄架使用的步數，記錄於課本第 171 頁「生活行動家」，以檢視個人表現。 《活動 12》障礙跑挑戰 1.教師說明「障礙跑挑戰」活動規則。	操作 觀察 實作 發表 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。			2.活動結束後，教師帶領學生討論：你觀察的對象有哪些值得學習的地方或待改善之處？並分享自己成功的經驗。			
第十三週	第五單元鍛鍊好體能 第二課攀岩知多少	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1.認識攀岩活動場地、基本裝備與防護知識。 2.分享觀賞或體驗攀岩活動後的感受。 3.運用網路與媒體取得攀岩賽事相關資訊。 4.了解攀岩基礎動作技能要素。	第五單元鍛鍊好體能 第 2 課攀岩知多少 《活動 1》攀岩基本裝備 教師配合課本第 174 頁，帶領學生認識攀岩的基本裝備。 《活動 2》攀岩運動體驗與欣賞 1.教師配合影片介紹攀岩運動相關賽事。 2.教師提醒進行攀岩運動時，應注意的事項。 3.教師發下「運動攀登懶人包」學習單，請學生課後運用網路、媒體等渠道，查詢運動攀登相關資訊，例如：比賽規則、賽事分類、臺灣選手等等，並記錄下	發表 實作 操作 運動撲滿	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	

				2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。		5.表現攀岩握繩、攀爬、踩蹬的動作技能。	來。 《活動 3》攀岩基礎運動練習 教師說明並示範「上肢訓練」、「下肢訓練」動作要領。 《活動 4》奮力向上 1.教師說明「奮力向上」活動進行方式：4 人一組，沿著爬桿向上攀爬，時限內爬的最高的人獲勝，接著換下一組。 2.活動結束後，教師帶領學生討論向上攀爬的技巧有哪些？			
第十四週	第五單元鍛鍊好體能 第三課武藝好功夫	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	1.了解技擊出拳進攻與閃躲防守的動作要領。 2.與同學積極互動，表現接受挑戰的學習態	第五單元鍛鍊好體能 第 3 課武藝好功夫 《活動 1》出拳進擊 1.教師帶領全班熱身後，進行直拳、鉤拳動作要領複習。 2.教師說明並示範「出拳進擊」活動進行方式。 《活動 2》慢速攻防挑戰	操作 觀察 實作 運動撲滿 總結性評量	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

			隊成員合作，促進身心健康。	積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。		度。 3.熟練技擊進攻與防守動作，並表現出穩定的身體控制和協調能力。 4.共同制定活動規則，並願意遵守規範進行活動。	1.教師引導學生思考：面對他人的功擊動作時，你可以如何防守或閃躲呢？ 2.教師說明並示範「慢速攻防挑戰」活動規則。 3.教師引導學生思考：你還知道哪些防守或閃躲技巧呢？運用討論的結果再次演練。 《活動 3》進擊小組合 1.教師說明「進擊小組合」活動規則。 2.教師請各組輪流上臺表演，其他學生觀摩，並分享表演組別的可學習或再調整之處。 3.教師請學生將動作設計記錄在「進擊小組合」學習單。 《活動 4》技擊大對抗 教師說明「技擊大對抗」活動規則。 《活動 5》保護自己 尊重他人 1.教師引導全班進行「班級技擊活動精神與規範」的討論。 2.教師將全班分為四組，引導學生根據「班級技擊活動精神與規範」，規畫屬於該組別的規則海報，並記錄在「技擊運動精神準則」學習單。 3.教師請各組上臺分享該組的海報內容，並推廣正確進行技擊運動的規範與精神。			
第十五	第六單元舞動世	3	健體-E-C2	1c-III-	Gb-III-	1.了解蛙泳	第六單元舞動世界逍遙游	操作	【海洋教	

週	界逍遙游 第一課水中好手		具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協	1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	划手、換氣的動作要領。 2.比較自己與他人划手、換氣、漂浮、蛙腿與水中自救動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.在游泳活動中，表現蛙泳划手、換氣、漂浮與蛙腿的動作技能。 5.透過體驗或實踐，解決學習蛙泳時遇到的困難。	第 1 課水中好手 《活動 1》蛙泳基本動作 1.教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。 2.教師配合課本第 190 頁，帶領學生複習蛙泳腿部動作要領。 3.教師說明並示範蛙泳划手動作要領。 《活動 2》水中彎腰划手 1.教師說明「水中彎腰划手」活動進行方式。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：互相觀察划手動作後，你發現同學有哪些地方可以再調整？ 《活動 3》閉氣划手前進 1.教師說明「閉氣划手前進」活動進行方式。 2.活動結束後，教師引導學生互相分享活動中觀察到的待改進之處。 《活動 4》蛙泳划手換氣 1.教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。 2.教師說明並示範「蛙泳划手換氣」動作要領。 《活動 5》分站循環練習 1.教師說明「分站循環練習」活動進行方式。 2.活動結束後，教師帶領學生討	實作 觀察 發表	育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。	

				調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。			論：划手幾次進行換氣是最適合你的蛙泳節奏呢？ 《活動 6》划手換氣漂浮 1.教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。 2.教師說明並示範「划手換氣漂浮」活動進行方式。 《活動 7》蛙泳自由式 1.教師說明並示範「蛙泳自由式」活動進行方式。 2.活動結束後，教師帶領學生分享在活動中遇到的困難，並共同討論解決方法。			
第十六週	第六單元舞動世界逍遙游 第一課水中好手	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15	1.比較自己與他人划手、換氣、漂浮、蛙腿與水中自救動作的正確性。 2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3.在游泳活動中，表現蛙泳划手、	第六單元舞動世界逍遙游 第 1 課水中好手 《活動 8》手腳三兩下 1.教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。 2.教師說明「手腳三兩下」活動進行方式。 《活動 9》蛙泳連續動作檢核 教師說明「蛙泳連續動作檢核」活動進行方式：2 人一組，一人先練習，另一人觀察，依照課本第 198-199 頁，針對對方蛙泳連續動作進行檢核，並提出調整的	操作 實作 發表 觀察 運動撲滿	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。	

				1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視	公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	換氣、漂浮與蛙腿的動作技能。 4.透過體驗或實踐，解決學習蛙泳時遇到的困難。 5.了解踩水、抬頭蛙的動作要領。 6.覺察水域安全的重要性，應用水中自救的概念維護自身安全。 7.比較與檢視自己的游泳與自救能力。	建議。 《活動 10》蛙泳計時挑戰賽 1.教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。 2.教師說明「蛙泳計時挑戰賽」活動規則。 3.活動結束後，教師請學生分享觀察到的成功訣竅或發現的問題，討論後再次進行挑戰。 4.教師發下「蛙泳計時挑戰賽」學習單，請學生課後將闖關過程記錄下來。 《活動 11》水中生存技巧 1.教師配合課本第 202 頁，帶領學生複習水中自救 4 招。 2.教師引導學生 2 人一組，並互相檢視水中自救 4 招的動作正確性。 3.教師說明並示範「踩水」動作要領，接著補充其他踩水技巧。 4.教師說明並示範「抬頭蛙」動作要領。 《活動 12》游泳與自救能力檢核 教師說明「游泳與自救能力檢核」活動進行方式。			

				個人的體適能與運動技能表現。						
第十七週	第六單元舞動世界逍遙游 第二課舞出國際風	3	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ib-III-2 各國土風舞。	1.了解《17 世紀行列舞》的舞蹈背景。 2.做出《17 世紀行列舞》的基本舞步。 3.表現《17 世紀行列舞》的隊形與舞序。 4.和同學合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。	第六單元舞動世界逍遙游 第 2 課舞出國際風 《活動 1》《17 世紀行列舞》基本舞步 1.教師介紹《17 世紀行列舞》舞蹈背景。 2.教師說明並示範《17 世紀行列舞》基本舞步。 3.教師將全班分成 2 人一組，搭配教學影片練習《17 世紀行列舞》基本舞步，請學生互相觀察動作可以如何調整。 《活動 2》《17 世紀行列舞》舞序 1.教師播放《17 世紀行列舞》教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2.教師將全班分成 4-6 人一組，引導學生面對面排列、橫排對齊，一列男生，一列女生，接著說明並示範《17 世紀行列舞》舞序。 3.教師將帶領學生配合音樂練習《17 世紀行列舞》舞序。 《活動 3》表演與欣賞 1.教師請各組依序上臺表演《17	操作 觀察 實作	【國際教育】 國E4 了解國際文化的多樣性。	

							世紀行列舞》舞蹈。每組表演時，其他組別共同欣賞與觀摩並於所有表演結束後發表心得。 2.教師發下「17 世紀行列舞」學習單，請學生將活動過程記錄下來，並給予每組表演評分。 3.教師將全班分成兩組面對面排列，一列男生，一列女生，一起表演《17 世紀行列舞》舞蹈，並引導學生分享：全班一起表演和小組表演有什麼不同呢？			
第十八週	第六單元舞動世界逍遙游 第二課舞出國際風	3	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-	Ib-III-2 各國土風舞。	1.了解《綠谷紅衫舞》的舞蹈背景。 2.做出《綠谷紅衫舞》的基本舞步。 3.表現《綠谷紅衫舞》的隊形與舞序。 4.和同學合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.專心欣賞別人的表演，並表達	第六單元舞動世界逍遙游 第 2 課舞出國際風 《活動 4》《綠谷紅衫舞》基本舞步 1.教師介紹《綠谷紅衫舞》舞蹈背景。 2.教師說明並示範《綠谷紅衫舞》基本舞步。 3.教師以鈴鼓、口號輔助，搭配教學影片練習《綠谷紅衫舞》基本舞步。 4.教師將全班分成 2 人一組，請學生練習並互相觀察動作如何調整。 《活動 5》《綠谷紅衫舞》舞序 1.教師播放《綠谷紅衫舞》教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2.教師將全班分成 6 人一組，引導學生男女間隔圍成一圈，面向	操作 觀察 實作 運動撲滿 總結性評量	【國際教育】 國E4 了解國際文化的多樣性。	

				1 表現穩定的身體控制和協調能力。		自己的看法。	圓心、雙手互牽，彼此保持適當距離，接著說明並示範《綠谷紅衫舞》舞序。 3.教師帶領學生配合音樂練習《綠谷紅衫舞》舞序。 《活動 6》表演與欣賞 1.教師請各組依序上臺表演《綠谷紅衫舞》舞蹈。每組表演時，其他組別共同欣賞與觀摩並於所有表演結束後發表心得。 2.教師發下「綠谷紅衫舞」學習單，請學生將活動過程記錄下來，並給予每組表演評分。			
第十九週	畢業週 畢業週						畢業週			

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

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

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

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號。

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

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

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

5. 家庭暴力防治課程：請填寫「融入家庭暴力防治」即可

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣番路鄉隙頂國民小學

表 13-1 114 學年度第一學期四年級普通班健體領域課程計畫

設計者：鄭勝全

第一學期

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

教材版本	翰林版國小健康與體育 4 上教材	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1. 良好的飲食是維持健康的基礎，以飲食均衡為核心主軸，藉由飲食不均衡的情境引導學生了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 介紹各類食物的營養素與功能，教導學生掌握飲食均衡的概念，檢視自己不良的飲食習慣與改進方法，培養學生了解健康飲食的要素。 3. 兒童體重過重與肥胖不僅影響生長發育，也增加罹患慢性疾的的風險，教導學生檢討體重過重的因素，以自我管理與監控的生活技能，改善體重過重，建立良好的健康體位。 4. 情緒是人對內、外在事物所產生的情感反應。介紹情緒的類型及調適技巧，引導學生學習提升自我價值與自我實現的方法，練習與家人進行良好溝通與和諧相處的方式。希望學生能運用正向思考與行動解決生活中的困難，積極追求自我實現的價值，並與他人建立良好的互動關係。 5. 香菸是兒童日常生活中最常見的成癮物質，學習拒絕菸品是遠離成癮物質上門的第一步。介紹香菸的危害及拒絕香菸的技巧，進一步引導孩子建立無菸家庭及無菸校園的健康信念，讓自己及家人遠離菸害。 6. 酒和檳榔也是兒童生活中容易接觸到的成癮物質，更是藥物成癮的敲門磚。引導學生了解酒、檳榔對健康、環境與社會的影響，培養學生建立健康社區的社會責任。 7. 體適能檢測、評估與提升是國小四年級學生必須具備的基本運動知識與能力，引導學生有系統地參與，建構基本的體適能關鍵知能。 8. Tabata 運動是國內外普遍的體適能活動，透過分站展體驗與自創活動的學習歷程，增加學生自主學習的相關資源。 9. 支撐與擺盪的體操基本動作技能可以展現學生全身性肌肉適能，提升聯合性的身體控制能力。 9. 扯鈴是男女皆宜的民俗體育活動，教學過程以鼓勵學生堅持不懈的練習、學會欣賞他人動作優點為內涵。 10 飛盤的教學，除了擲、接盤動作技巧的熟練外，也希望透過樂趣化學習，讓學生體驗飛盤多元玩法的樂趣。 11. 透過各種遊戲的策略思考，學生能廣擴運動概念，也能體驗到不同的運動樂趣。 12. 奧運是國際上重要的運動賽事，認識奧運的起源與主要精神，可以建立學生對於運動賽事參與的正向態度。帶領學生認識奧運的歷史、貢獻及價值，並引導實踐其運動價值。 13. 透過跑步、跳躍及投擲等田徑活動，讓學生體驗並熟練所有運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。 14. 單手傳接球是籃球運動中可以讓球更快速移動的方法，透過基本傳接球的練習，讓學生能夠傳的準、接的穩。 15. 藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練傳接球的動作，且能討論比賽策略，培養學生團體合作之概念。讓學生熟悉樂樂棒球的的規則，熟練防守的動作， 16. 才能在比賽中降低失分，贏得比賽。讓學生在樂樂棒球的比賽中習得團隊合作的精神，讓學生更喜愛這項運動。		

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	單元一飲食智慧王 活動1飲食新概念	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1.了解飲食均衡對健康的重要性。 2.願意從日常生活中實行均衡飲食。 3.了解六大類食物的類型。 4.了解六大類食物的每日攝取量。	**一、營養大盤點** 1.教師詢問： 每一種食物含有不同的營養素，食物可區分為六大類，分別為蔬菜類、乳品類、豆魚蛋肉類、 油脂與堅果種子類、水果類、全穀雜糧類。 2.食物大分類：教師將各類食物的圖貼在黑板上，讓學生依照六大類食物作分類。 3.教師統整： (1)蔬菜類：高麗菜、花椰菜、青江菜等。 (2)乳品類：牛奶、乳酪等。 (3)豆魚蛋肉類：豆乾、魚、雞蛋、豬肉等。 (4)油脂與堅果種子類：腰果、杏仁果、橄欖油等。 (5)水果類：番茄、芭樂、蘋果等。 (6)全穀雜糧類：米飯、麵、番薯等。 **二、六大類食物攝取量** 1.教師說明： (1)每人每天飲食攝取量，會根據年齡及身體活動量而有所不同。 (2)兒童時期的飲食攝取量，配合頁面做說明。 2.教師提問： (1)有吃早餐嗎？請把早餐的內容寫下來。 (2)把早餐的內容做六大類分類，並將份量寫下。 3.一日飲食攝取量 (1)根據早餐的種類與份量，規畫今日	1.實作：能將六大類食物做分類。 2.自評：檢視自己早餐的內容。	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

							的飲食攝取量。 (2)教師根據學生書寫的狀況進行統整，說明每天的飲食攝取量不可過量與缺少，在每餐之間需均衡攝取。			
第一週	單元四體能我最棒 活動1體適能知多少	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1c-II-1 認識身體活動動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1.認識體適能的意義與類別。 2.進行體適能檢測。	**一、講解體適能的意義** 1.講解體適能是指身體適應生活、運動與環境的能力，也是身體健康的指標之一。 2.說明國小四年級開始，學校會開始進行體適能檢測，檢測項目包括：量身高體重、坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、800 公尺跑走和原地立定跳遠。 **二、講解健康體適能的類別** 1.透過課本圖片講解健康體適能的類別，包括：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力；瞬發力則是屬於個人運動能力的競技體適能。 2.將體適能檢測項目與體適能類別進行配對， 加強學生對體適能檢測意義的理解。 **三、講解體適能檢測注意事項** 1.教師說明體適能檢測前，要知道一些注意事項，並確實遵守，才能安全且有效地完成各項檢測。 2.講解注意事項包括： (1)先確定檢測的器材和場地是否完整且安全，尤其是一分鐘仰臥起坐的保護墊要能保障受測者躺下時頭部不會碰撞到地板。 (2)了解檢測的方法。 (3)如果身體受傷、生病或有特殊疾病，不適合進行檢測。 (4)檢測前要先做好暖身活動，尤其是坐姿體前彎的檢測動作，需要先做好上肢伸展暖身。 (5)檢測過程如果受傷或不舒服，要暫	1.問答：能說出體適能測驗的項目。 2.問答：能評估自己的體適能檢測表現。	**【生命教育】** 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

							停動作休息，並跟老師反應。 (6)檢測結束要確定是否紀錄結果，避免又要重做一次。 **四、進行體適能檢測動作示範與分組體適 能檢測（一）** 1.教師進行體適能檢測動作示範，並進行分組檢測分配。 2.進行體適能檢測與成績紀錄。			
第二週	單元一飲食智慧王 活動1飲食新概念	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	能說出營養素的主要食物來源及功能。	**認識營養素** 1.教師詢問學生知道下列營養素可從哪些食物攝取嗎？ (1)蛋白質：豆類、雞蛋、魚、雞、牛肉、豆腐、牛奶等。 (2)維生素、膳食纖維：蔬菜、香蕉、蘋果等。 (3)醣類：米飯、玉米、番薯、芋頭等。 (4)礦物質：不同食物中都有不同的礦物質，其中牛奶、起司、小魚乾等食物中，含有鈣質。 (5)脂質：油類、腰果、杏仁果等。 2.教師說明課本頁面上各種營養素的功能，對身體的益處有哪些。 3.教師統整： (1)要選擇天然、新鮮的食物攝取，才會有豐富的營養素。 (2)加工食品容易讓營養素流失，食物以原型食物最佳。 (3)堅果類屬於脂質類必須適量攝取，以免造成脂肪過量。	1.問答：能說出不同食物含有不同的營養素。	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第二週	單元四體能我最棒 活動1體適能知多少	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1c-II-1 認識身體活動動作技能。 3c-II-1 表現	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1.評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。 2.善用資源和記錄改善體適能。	**一、進行體適能檢測動作示範與分組體適能（二）** 教師進行體適能檢測動作示範，並進行分組檢測分配。 **二、介紹體適能網站功能** 教師說明教育部體育署體適能網站的功能，可以透過網站了解自己的體適	1.問答：能評估自己的體適能檢測表現。 2.實踐：能自主進行提升體適能的活動。	**【生命教育】** 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

				聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。			能檢測表現等級，也可以利用網路的體適能建議處方，進行促進體適能的運動。 **三、體適能檢測評估與改善** 教師利用課本範例，引導學生進行體適能檢測結果和評估等級，並寫出自己想要改善的項目和目標。 **四、講解生活型態與體適能表現的相關性** 1.利用課本說明體適能的表現等級和個人的生活型態以及運動參與情形。 2.利用課本說明動態生活型態與坐式生活型態的差異。 3.利用課本引導學生思考自己的生活型態是動態還是坐式？ 4.鼓勵學生平時要增加身體活動的機會，做家事、做運動，每天累積活動時間，有助於增加身體活動量，漸進式提升體適能。 **五、講解實踐體適能提升的實施策略** 1.請學生分享各自經驗。 (1)擬定每週累計運動時間目標。 (2)利用體適能網站的運動大撲滿紀錄運動時間。 (3)下課或放學時邀請同學一起進行運動。 (4)和家人共同約定用運動取代坐著的活動時間。 (5)經常進行體適能檢測的動作，例如：800 公尺跑走或一分鐘仰臥起坐，了解自己的表現狀況。 2.教師說明，全班同學可實作記錄一段時間後，再進行體適能檢測檢視實施成效。			
第三週	單元一飲食智慧王 活動2飲食	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的	1a-II-1 認識身心健	Ea-II-1 食物與營養	1.認識營養不均所造成的健康問	**一、學童常見的飲食及營養問題** 1.教師詢問學生： (1)生活中有偏愛吃什麼食物嗎？	1.自評：檢視自己的飲食習慣。	**【家庭教育】** 家E7 表達	

	生活面面觀		思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	題。 2.了解飲食、運動和體重控制的關係。	(2)生活中有不愛吃什麼食物嗎？ 2.教師與學生共同討論頁面上的情境。 (1)只愛吃肉好嗎？過量對身體會有什麼影響？ (2)不愛吃青菜好嗎？對身體會有什麼影響？ 3.教師與學生共同討論頁面上的情境，可用食物紅綠燈的概念。 (1)你喜歡吃餅乾、巧克力及糖果等零食嗎？ (2)你愛喝飲料嗎？ (3)你知道一杯 600 毫升珍珠奶茶的熱量有多少嗎？ 4.教師統整說明： (1)偏食或挑食會影響生長發育，肥胖或發育不良，甚至會生病。 (2)在吃零食或不健康食品時，記得停看聽， 5.想想看是嘴饞想吃而已，還是一定要吃。 **二、探討小燦體重過重的原因** 1.教師詢問學生，食物攝取量與飲食習慣會不會受到下列因素影響呢？ (1)小燦為什麼不愛運動？ (2)小燦為什麼下課喜歡留在教室，不愛去外面活動呢？ 2.詢問學生，小燦的哪些行為導致體位一直增加？ (1)愛吃零食。 (2)不愛活動。 3.將學生分組，請學生討論： (1)為什麼小燦需要參加體重控制班，而其他同學不用呢？ (2)體重過重對身體造成什麼影響？為什麼？	2.問答：能說出體重過重對身體的影響。	對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第三週	單元四體能	2	健體-E-A2 具備	1c-II-	Ab-II-	1.認識	**一、講解 Tabata 運動的特色**	1.問答：能說	**【生命教**	

	我最棒 活動2體適能大挑戰		探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	1 體適能活動。	Tabata 運動。 2.分組進行 Tabata 運動。 3.進行創意 Tabata 運動組合。 4.分享 Tabata 運動的功能。	1.利用課本說明 Tabata 是利用短時間在小的活動空間就能進行的體適能運動，很適合課後進行。 2.說明四種簡單動作組合就能進行運動，以運動 20 秒、休息 10 秒方式進行。 **二、示範Tabata運動基本動作** 1.利用課本教師示範開合跳、抬腿跑、左右跨步、前後跨步四種動作，再引導學生練習。 2.教師播放 Tabata 音樂，讓學生熟悉動作操作的流程。 **三、進行 Tabata 運動分組練習** 1.全班分成四人一組，每組四小站，每一站分配不同動作，統一放音樂，各自作分站動作。 2.休息時間進行換站。提醒學生運動前要先暖身，並記住動作方法，才能避免運動傷害。 3.如果運動中有不舒服或無法完成，可以原地踏步休息。 **四、進行 Tabata 運動創意組合（一）** 1.教師說明創意組合任務，利用一條 50 公分的紙條或膠帶，分組討論可以進行哪些適合 Tabata 運動動作。 2.參考課本，創意組合成 4 個動作，再一起配合音樂進行時做練習。 **五、進行 Tabata 運動創意組合（二）** 1.教師引導學生利用 50 公分紙條或膠帶貼出十字形或是四方形，進行分組討論有助於體適能提升的動作。 2.教師鼓勵學生可以發揮創意，利用簡單的器材就能進行體適能運動。 **六、分享 Tabata 運動的功能** 利用課本的 Tabata 運動分享範例，	出 Tabata 運動的特色。 2.實作：表現 Tabata 運動動作。 3.實作：創意組合 Tabata 運動。 4.實踐：跟他人分享 Tabata 運動的功能。	**育】** 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

							鼓勵學生向家人推廣 Tabata 運動功能，邀請家人一起自主運動，提升體適能。			
第四週	單元一飲食智慧王 活動2飲食生活面面觀	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1.能舉出有助於生長發育的因素。 2.認識營養不均所造成的健康問題。	**一、長高長壯好方法** 1.教師詢問學生該要選擇哪些食物，攝取哪些營養素才能使身體長高長壯呢？ 2.請學生想一想： (1)吃哪些食物會長肌肉？ (2)吃哪些食物能幫助骨骼強壯？ (3)你現在口渴了，有牛奶、水、可樂，你會選擇哪一種？為什麼？ 3.教師提問： (1)你覺得生長發育跟運動有關係嗎？為什麼？ (2)每天都有做運動嗎？跟大家分享一下。 (3)你覺得生長發育跟睡眠有關係嗎？ (4)每天都幾點睡覺？幾點起床呢？ **二、營養小達人** 請學生根據上述的四種情境，寫出適當的答案。 1.排便不順，是缺乏什麼營養素呢？可多吃什麼食物幫助排便順暢？ 解答： (1)排便不順，可能是缺乏膳食纖維。 (2)要補充膳食纖維，可選擇蔬菜類、水果類食物。 2.骨頭脆弱，是缺乏什麼營養素呢？可以多吃什麼食物補充鈣質？ 解答： (1)骨頭痠牙齒不好，可能是缺乏礦物質中的鈣質。 (2)要補充鈣質，可選擇乳品類、海鮮等食物。 3.全身無力，應該要補充哪種營養素來供應身體所需的能量呢？可多吃什	1.發表：能說出幫助生長發育的因素。 2.自評：覺察自己的睡眠時間是否足夠。 3.自評：覺察自己的運動時間是否足夠。 4.實作：能寫出食物營養素缺乏對身體的影響。 5.實作：能寫出有助於生長發育的要素。	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

							麼食物補充身體所需的能量？ 解答： (1)全身無力，應該要補充醣類來提供身體所需能量。 (2)要補充醣類，可選擇全穀雜糧類食物。 4.幫助生長發育的三個要素為：飲食、運動、睡眠。要達成這三個要素，日常生活需要注意哪些事項呢？ 解答： (1)飲食：三餐必須均衡攝取六大類食物。 (2)運動：每天運動30 分鐘以上。 (3)每天睡滿 8 小時以上。			
第四週	單元四體能我最棒 活動 3 支撐擺盪	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力	Ab-II-1 體適能活動。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	練習平板支撐動作。	**一、認識平板支撐動作要領** 1.講解體操運動，需要結合肌力和柔軟度才能展現身體的力與美。 2.透過支撐和擺盪的體操動作練習，可以檢視運動能力和體適能表現。 **二、進行平板支撐動作練習** 1.教師示範平板支撐動作，引導學生想像身體像一個斜放的平板，利用雙手支撐和腹部肌力，維持身體的靜態平衡。 2.平板支撐動作流程如下： (1)俯臥跪姿支撐。 (2)一腳向後伸直支撐。 (3)另一腳再向後伸直支撐，身體呈現平板。 3.請學生發表如何讓身體維持斜平板的要領。 **三、進行挑戰動作** 鼓勵學生挑戰一隻腳屈膝離地或是直膝離地，挑戰全身性肌力。 **四、進行平板支撐遊戲（一）** 1.說明遊戲規則： (1)兩人一組，先做平板支撐動作，再	1.問答：能說出平板支撐動作要領。 2.實作：能表現靜態平板支撐動作。	**【生命教育】** 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

				的身體活動。			進行單手猜拳。 (2)猜贏者可以變跪姿支撐，猜輸者持續平板支撐。 (3)進行五次，比一比誰贏的次數多。 2.全班分成數組，進行遊戲。 3.請學生發表遊戲過程如何完成支撐動作的要領。 **五、進行平板支撐遊戲（ 二 ）** 1.進行動態平板支撐移動的分解與示範，引導學生練習。 2.說明遊戲規則： (1)全班分成數組。 (2)利用平板支撐動作，在直線上進行支撐前行接力。 (3)最快完成的組別獲勝。 3.進行遊戲，並提醒學生手腳要沿著直線行進。 4.請學生發表靜態與動態平板支撐動作要領有何差異。			
第五週	單元一飲食智慧王 活動2飲食生活面面觀	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。	**不同年齡階段飲食需求** 1.教師詢問學生家裡有其他年齡的成員嗎？你有發現他們的飲食內容有什麼不同嗎？請學生自由發表。 (1)嬰兒時期 A.教師提問： a家中有一歲以下的小嬰兒嗎？ b嬰兒都吃什麼食物來獲得營養呢？ 2教教師根據頁面內容統整嬰兒期發育情況與營養所需。 (2)幼兒時期 A.教師提問： a家中有剛學會走路的小孩嗎？ b你有發現他們走路都搖搖晃晃的嗎？為什麼？ c你有發現他們自己吃東西，常常吃得滿臉都是食物嗎？為什麼？ B.教師根據頁面內容統整幼兒時期發	問答：能說出不同階段的年齡有不同的飲食需求。	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

				嚴重性。			育情況與營養所需。 (3)兒童時期 A.教師提問： a有發現一年級的學生跟六年級學生的身高、體重有所差異嗎？ b兒童時期是持續生長發育，飲食要攝取足夠的份量。 B.教師根據頁面內容統整兒童期發育情況與營養所需。			
第五週	單元四體能我最棒 活動3支撐擺盪	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.練習手推車動態支撐。 2.練習單槓支撐動作。 3.練習單槓支撐和擺盪。 4.認識單槓運動安全須知。	**一、進行手推車動作練習** 1.說明與示範手推車動態支撐移動的動作要領與功能，強調運用手臂和腹部肌力支撐力量，進行身體重心向前移動。 2.引導學生兩人一組練習手推車動作。 3.請學生發表靜態與動態支撐動作的差異與難易分析，課後如何進行自主練習。 **二、進行單槓空中漫步練習** 1.說明單槓是以雙手支撐肌力為主的運動，學會支撐的基本技巧後，可以體驗單槓支撐的動作變化。 2.利用校園中的單槓進行單槓支撐時腿部動作的變化，體驗腿部和腹部肌力運用的差異， 包括前後勾腿、向上舉腿與上下抬膝。 **三、進行單槓空中擺盪練習** 1.說明與示範單槓擺盪動作。 2.引導學生兩人一組，一人練習類似盪鞦韆的擺盪，另一人在後協助增加向前推的動力。 3.掌握向前、向後的要領後，可以練習單人完成支撐擺盪的動作。 4.講解單槓的擺盪動作需要展現全身性肌力和控制力的結合，鼓勵學生利用課後時間和學校或社區資源進行練	1.實作：能表現手推車動態支撐動作。 2.問答：能說出單槓支撐的要領。 3.實作：能表現單槓支撐動作。 4.問答：能說出單槓擺盪動作的要領。 5.實作：能表現單槓擺盪動作。 6.行為：能遵守單槓安全操作行為。	**【生命教育】** 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

							習。 **四、講解單槓運動安全須知** 1.鼓勵學生自主練習單槓運動，但要遵守重要的注意事項，包括： (1)進行單槓運動時要按照自己的身高和手臂肌力選 擇適當的動作。 (2)運動前要加強雙手臂暖身運動。 (3)要確定雙手掌乾燥，能握牢槓。 (4)不要坐、站在槓上或在其周圍追逐、推擠。 (5)沒有保護墊或大人保護時，不要做「腳上 頭下」的倒立動作。			
第六週	單元一飲食智慧王 活動2飲食生活面面觀	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。	**不同年齡階段飲食需求** (1)青春時期 A.教師根據頁面內容，統整青春期發育情況與營養所需。 B.青春期是轉換成大人的重要時期，不可因體型而少吃，造成營養不均的現象。 (2)壯年時期 A.教師根據頁面內容，統整壯年時期發育情況與營養所需。 B.壯年時期的女性隨著年齡的增加，骨質也會漸漸流失，造成骨質疏鬆的現象。 C.壯年時期身體代謝率下降，需多注意飲食，減少慢性疾病發生。 (3)高齡時期 A.高齡時期會出現身體機能退化的情況， 例 如下列： a 牙齒不好，太硬的食物咬不動。 b 吃不下，導致營養不良。 B.建議可以把食物切得丁狀、細小一點，煮得軟一點，讓牙齦和舌頭能幫忙嚼食。	問答：能說出不同階段的年齡有不同的飲食需求。	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第六週	單元五運動	2	健體-E-C2 具備	1d-II-	Ic-II-	1.能學會扯	**一、熱身活動**	1.實作：能做	**【生涯規劃**	

	力與美 活動1 「鈴」聲響起		同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1 民俗性運動基本動作與串接。	鈴基本運鈴動作。 2.能做出扯鈴「金雞上架」招式。 3.能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。	教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、熟悉扯鈴** 1.教師介紹扯鈴種類與部位名稱，並說明目前 培鈴有加速快、不易纏繩的優點，是最適合初學者學習的扯鈴。 2.每人一組扯鈴，教師引導分別進行帶鈴旅行、拉繩練習及扯動紙杯練習。 3.扯動紙杯的目的在體會扯動的感覺，以及一手拉扯、另一手配合來回的動作。 **三、地面起鈴** 1.教師說明繞繩方式及特點後進行教學。 (1)鈴軸黑色圓圈靠近身體方向（慣用左手相反，白色靠近身體方向)，將鈴放在線上。 (2)右線往左，繞過鈴軸下方拉回。 (3)起鈴： A面對鈴面，和鈴軸垂直。 B鈴棍向右移動，帶動鈴往右滾。 C鈴棍向左移動，帶動鈴往左滾動。 D滾至身體前方時，右棍順勢向上扯動鈴。 **四、基本運鈴** 1.教師說明動作要領：地面起鈴後，一手將鈴扯起，另一手只是配合來回，並不會出力扯動。 2.散開練習，教師居間巡視、指導。 **五、綜合活動** 1.教師請動作較佳同學示範，並再次提示正確動作要領。 2.進行緩和運動。 **六、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **七、複習起鈴和運鈴** 1.教師說明扯鈴是一項熟能生巧的運	出基本運鈴動作。 2.實作：能完整表現「金雞上架」動作。 3.觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。	**教育】** 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	

							動，需要耐心練習。 2.教師引導學生發表起鈴和運鈴要領。 3.每人一組扯鈴，複習起鈴和運鈴動作。 **八、進行「運鈴持久戰」遊戲** 1.遊戲規則： (1)全班分成數組，各成橫列散開。 (2)全班同時起鈴並運鈴後，開始計時。 (3)中途如果運鈴失敗者原地蹲下，其他人繼續運鈴。 (4)一分鐘後，計算各組持續運鈴人數，分數高的組別獲勝。 2.變化規則，再玩一次：改成各組依序接力， 運鈴失敗後換下一位隊友，全部輪完後，時間最持久的組別獲勝。			
第七週	單元一飲食智慧王 活動2飲食生活面面觀	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1.認識營養不均所造成的健康問題。 2.能舉出有助於生長發育的因素。	**一、飲食大檢視** 1.教師請學生根據課本頁面上的飲食習慣項目，進行自我檢核，評估自己的飲食狀況。 2.詢問學生有做到上述哪幾項。 **二、飲食目標向前衝** 1.如果有未能達到的，有想過要改善嗎？為什麼？能做什麼選擇？能怎麼做決定？ 2.根據上述的步驟，幫自己設立一個目標，確實執行。	自評：檢視自己的生活飲食習慣。	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

				嚴重性。						
第七週	單元五運動力與美 活動1 「鈴」聲響起	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	1.能學會扯鈴基本運鈴動作。 2.能做出扯鈴「金雞上架」招式。 3.能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。	**一、進行「運鈴接力賽」遊戲** 1.遊戲規則： (1)全班分成數組，站在角錐後方。 (2)由排頭開始，邊運鈴邊移動，直到對面角錐後，換下一位繼續。 (3)只有運鈴時才能移動，中途如運鈴失敗或掉鈴，需原地重新運鈴再移動。 (4)最先輪完的隊伍獲勝。 **二、綜合活動** 1.教師引導學生進行緩和運動。 2.進行緩和運動。 **三、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **四、複習起鈴和運鈴** 1.教師說明扯鈴是一項熟能生巧的運動，需要耐心練習。 2.教師引導學生發表起鈴和運鈴要領。 3.每人一組扯鈴，複習起鈴和運鈴動作。 **五、繞繩轉開繩運鈴** 1.教師說明扯鈴多數招式均需開繩運鈴狀態下完成，但開繩起鈴難度較高，初學者可先繞繩運鈴，再轉為開繩運鈴。 2.教師示範動作並說明要領： (1)繞繩運鈴後，右棍上拉，使鈴向上移動。 (2)右棍順勢從鈴下方順時針繞圈，使鈴線從繞繩變成開繩。 3.學生散開適當間距練習。 **六、金雞上架** 1.教師示範並說明「金雞上架」動作要領。	1.實作：能做出基本運鈴動作。 2.實作：能完整表現「金雞上架」動作。 3.觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。	**【生涯規劃教育】** 涯E4 認識自己的特質與興趣。	

							2.教師強調重點： (1)鈴速要快。 (2)線、棍要和鈴軸垂直。 3.散開練習，教師居間巡視、指導。 **七、綜合活動** 1.小組同學輪流表演金雞上架，互相觀摩彼此動作，並透過討論，大家互相鼓勵，讓扯鈴動作更熟練、進步。 2.請依據同學回饋，修正自己的動作。			
第八週	單元-二快樂每一天 活動1校慶運動會	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	認識情緒類型。	**一、辨識情緒類型** 1.老師請不同的同學起來念課本對話框的內容。 2.老師提問：對於大隊接力賽這個事件，每個人有什麼不同的情緒反應？ 3.教師請同學發表不同角色的情緒反應並推測他們內在的想法。 4.教師提問：如何判斷角色的情緒類型及想法？ 5.教師總結：我們可以從表情、聲音、動作、語氣、說話內容去推測別人的情緒類型及想法。 6.教師總結：每個人會產生不同的情緒類型，例如：憤怒、膽怯、興奮、恐懼、不安等，能夠辨 識自己與他人的情緒，進而思考情緒背後的想法，才能相互理解。 7.教師請同學回想是否曾經有過課本類似的經驗？哪個角色最符合你當時的情緒類型？ 8.教師提問：你是否認同或不認同那些情緒反應？ 9.教師總結：情緒類型本身沒有對錯，產生情緒差異的原因和個人的家庭背景及生長經驗有關，對於與自己不同的情緒反應及想法要學習接納與理解。	1.問答：說出圖中角色的情緒類型。 2.發表：說出圖中角色的內在想法。 3.發表：如何判別情緒類型？ 4.演示：不同情緒類型在動作、表情、語調的差異。	**【家庭教育】** 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	

							二、練習情緒辨識技巧 1.教師請同學填寫情緒拼圖的學習活動，並畫出自己面對角色時可能的情緒反應。 2.教師請同學發表自己對角色情緒的辨識結果，並討論有何異同。 3.教師總結：從外表判斷他人情緒時可能和對方真正的情緒不同，必須從口語，例如：「你是不是在生氣？」或複述他人的口語內容，例如：「你的意思是……嗎？」來真正理解他人反應，才不會產生誤解。 **三、體會負面情緒的影響** 1.教師抽籤請同學演示課本情境。 2.教師請演示的同學分別分享演戲時的內心感受。 3.教師請同學討論：如果你是小君，哪些人的回應能夠幫助你？ 3.教師總結：當一個團體面臨挫敗時會使團體成員產生負面的感受，而團體內成員對負面感受的認知與回應，會影響整個團體的凝聚力及動力。			
第八週	單元五運動力與美 活動2飛天旋轉	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1.學會飛盤擲、接動作。 2.學會飛盤擲遠與擲準技巧。 3.能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 4.能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身，尤其手腕部位。 **二、熟悉飛盤** 教師說明正式學飛盤投擲前，可先進行有趣的體驗。 1.手指轉盤：手指頂住飛盤內緣，繞圓轉盤。 2.上拋接盤：利用手腕上甩力量拋接盤。 3.滾盤前進：夾住飛盤，食指放盤緣，用手腕滾盤。 4.抬腿拋接盤：抬腿同時，用手腕從跨下上拋接盤。 **三、進行「滾盤遊戲」**	1.實作：能正確做出擲、接盤動作。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。	**【生涯規劃教育】** 涯E4 認識自己的特質與興趣。	

				提高體適能與基本運動能力的身體活動。			教師說明原地傳接棒活動方式： 1.全班分成數組，依序滾盤前進。 2.依盤停下的得分區位置，可得 1 ～ 3 分。 3.全部輪完後，計算總得分，分數高的組別獲勝。 **四、拋接練習** 1.拋盤動作：左腳前跨，右手運用腕力，將盤向前拋出。 2.接盤動作：任一腳前跨，判斷盤落點，雙手夾接。 3.兩人一組，散開練習。 4.動作熟練後，可逐步加大距離。 **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，尤其手腕部位。 **七、擲盤與接盤練習** 1.教師說明擲盤要領，學生握盤操作，但不擲出。 2.教師說明接盤要領與時機，學生握盤操作、體驗。 3.兩人一組，拉開適當間距練習。 **八、飛盤擲遠練習** 1.教師示範並說明飛盤擲遠要領： (1)運用腰部旋轉力量。 (2)擲出瞬間，手腕用力彈振出手。 (3)擲盤的手臂、飛盤都要和地面平行，才能飛得平穩。 2.兩人一組，拉開適當間距練習。 3.熟練後，可逐步加大距離。 **九、飛盤擲準練習** 1.教師示範並說明飛盤擲準要領： (1)飛盤擲出時，前腳踩出的方向要面對目標。 (2)飛盤離手點大約在左胸前方，出手			

							後，食指指向目標。 2.兩人一組練習，目標是擲到對方站的位置，讓對方在不移位的情況下接盤，以訓練準確度。 **十、複習擲、接盤動作，檢討缺點** 1.教師提問下列狀況及解決之道： (1)飛盤上飄或下沉，飛不遠： 手臂和飛盤擺動路線和地面平行。 (2)飛盤往右或往左偏離飛行： A擺動路線 從左胸到出手呈直線向前。 B離手點約 在左胸前方。 C擲出後，食指指向目標。 2.飛盤旋轉不夠，很快落地：先空手練習側身旋轉腰部及手腕旋轉彈振的感覺，再試試看。 3.兩人一組，散開練習，檢討狀況改善情形。 **十一、綜合活動** 教師引導學生進行緩和運動。			
第九週	單元二快樂每一天 活動1校慶運動會	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	練習負向情緒的調適技巧。	**一、調適負面情緒的技巧** 1.教師請同學完成課本活動並討論：面對失誤的正向或負向情緒對後面的行動會產生什麼影響？ 2.教師請同學寫出對小君的鼓勵話語，並大聲唸出來。 3.教師提問：聽到這些正向語言的感受如何？在家裡聽到的是正向語言嗎?如果家人情緒不佳，我該怎麼辦?(融入家庭暴力防治) 4.教師總結：平時對自己和他人練習正向鼓勵，可以幫助我們在面臨困境時產生力量。 **二、採取積極的行動** 1.教師提問：以前有參加過大隊接力嗎？賽前如何練習？ 2.教師提問：小君的同學想到哪些方	1.口語練習：使用正向語言表達。 2.發表：問題情境的解決方法。 3.自評：自己調適負面情緒的能力。	**【家庭教育】** 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 融入家庭暴力防治	

				3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。			法來克服失敗？你還想到哪些方法？ 3.觀看大隊接力教學影片並加以討論。 4.教師總結：遇到困難時要保持正向情緒，思考問題解決的方法並積極行動，才能逆轉勝喔。 **三、練習調適負面情緒的技巧** 1.老師說明課本負面情緒的調適方法的步驟。 2.老師請同學發表「想一想」的答案。 3.同學發表自己曾經克服低潮的經驗。 4.教師提問：除了課本的方法，還有哪些方式可以調適負面情緒？ 5.教師將步驟字卡張貼在黑板上，請同學按照課本方法思考如何運用在自己的困境上。 6.教師準備一個紙盒和一疊便條紙，請同學將自己希望克服的障礙寫在紙條上，投入紙盒內，老師隨機抽取紙條念出問題，請同學分享解決方法。 7.教師總結：面對挫折或低潮時，適當的抒發情緒，轉移注意力到正向事物上，和別人聊天找到不同的思考和解決問題的方式，才能有效調適。			
第九週	單元五運動力與美 活動2飛天旋轉	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1.學會飛盤擲、接動作。 2.學會飛盤擲遠與擲準技巧。 3.能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 4.能利用課	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身，尤其手腕部位。 **二、進行「擲準大連線」遊戲** 1.遊戲規則： (1)全班分成兩隊，各隊依序擲盤進洞。 (2)每人可擲兩次，其中一次進洞即算得分，得分者可拿三角錐放至方格中任一位置。 (3)擲完後，需將飛盤撿回，交由下一	1.實作：能正確做出擲、接盤動作。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。	**【生涯規劃教育】** 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	

				習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		餘時間，與他人一起分享飛盤運動。	位繼續。 (4)勝利條件：方格中的三角錐先連成四條直線或斜線的隊伍獲勝。 2.賽後思考：討論後，再比一次。 (1)得分者要先撿盤給下一位，還是先放三角錐？為什麼？ (2)怎樣可以用最少的三角錐完成四條線？ **三、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。 **四、擲、接盤複習遊戲** 1.教師引導學生發表擲盤要領及缺點之修正後，進行複習遊戲。 2.遊戲方式： (1)八人一隊，每隊分兩邊縱列，距離約5~ 8公尺。 (2)每隊一飛盤，依序進行擲、盤，擲完盤後，回到隊伍後方。 (3)中途掉盤，需撿回繼續。 (4)先輪完的隊伍獲勝。 **五、進行「擲接攻城戰」遊戲** 1.遊戲規則： (1)全班分成兩隊，各派一位接盤者，其餘人依序在起始線擲盤。 (2)接盤者需在線後接住盤，則擲盤者得分，可以將己方三角錐前進一格，或是把對方 三角錐後退一格。 (3)接盤者不論是否接住，都需將飛盤擲回給下一位，再繼續擲盤。 (4)勝利條件：三角錐先到達城堡（大三角錐）的隊伍獲勝。 2.策略討論：什麼情況下，你會選擇將對方的三角錐後退一步？ **六、「飛盤樂」課後練習指導** 1.教師說明：飛盤有許多不同玩法，請同學運用課堂所學，利用課餘時間和家人、朋友進行飛盤遊戲。			

							2.也可以自己變化玩法，並將遊戲過程與簡要心得，如：和家人玩有什麼不一樣的感覺、發明了什麼玩法、大家玩得開心嗎…… 等，記錄於課本上。 **七、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
第十週	單元二快樂每一天 活動1校慶運動會	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	如何提升抗壓力。	**一、壓力引起的身心反應** 1.教師請同學以廣播劇的方式呈現課本情境。 2.教師提問：比賽時，情境中的同學們出現哪些身心反應？ 3.教師統整歸納。 4.教師提問：當面臨壓力時，你會出現哪些身心反應？ 5.同學分享。 6.教師說明：當面臨考試或比賽時，要練習調適壓力反應，才不會失常。 7.教師介紹提升抗壓力的技巧，並請同學分享自己的抗壓方法。 8.教師帶領同學深呼吸及做伸展運動，練習放鬆技巧。 9.教師請同學製作輕鬆小卡，當有壓力情境時用文字或圖片提醒自己練習放鬆，就能有效提升抗壓力。 **二、了解成長的壓力** 1.老師請同學朗誦課文文章。 2.教師說明：生活中面臨壓力事件時雖然會產生壓力反應，但適度的壓力能夠激發潛能，促進人格更加成熟。 3.同學完成課本活動，分享自己的壓力事件及自我成長。 4.教師播放 2020 奧運宣傳影片，讓同學體驗從壓力中成長的喜悅。 5.教師總結：勇於面對生活中的各種壓力事件，提升自己的意志力和應變力，才能更加獨立自主的面對未來的	1.發表：能說出壓力對身心的影響。 2.發表：能說出提升抗壓力的方法。	**【家庭教育】** 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	

							挑戰。			
第十週	單元六跑跳擲我最行 活動1更快、更高、更強	2	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。	1.認識奧運起源。 2.認識古希臘奧運的貢獻。 3.知道奧運的運動價值。 4.分享奧運的運動價值。	**一、認識古代奧運會起源** 講解每四年舉行一次的奧運最早起源於古代希臘奧林匹亞，結合宗教祭典和競技賽會，之後因為羅馬帝王宣告停辦。 **二、講解現代奧運舉辦** 利用課本說明法國人古柏坦積極鼓吹奧運會的價值，獲得世界各國的支持，1896 年在雅典能重新 舉辦的第一屆現代奧運。 **三、認識古代奧運會的貢獻** 1.認識古代奧運會的貢獻。 (1)聖火傳遞和平的理想。 (2)制定運動競賽規則讓比賽能公平競爭。 (3)制定運動競賽規則讓比賽能公平競爭。 (4)運動員宣誓的儀式表達要遵守參賽規定。 2.請學生發表這些傳承的價值對運動會舉辦的意義。 **四、認識現代奧運的運動價值** 1.利用課本介紹現代奧運的運動價值，包括： (1)奧林匹克會旗的五環標誌，象徵五大洲的團結，也代表全世界的運動員都可以參與。 (2)介紹奧林匹克格言 - 更快、更高、更強。說明從事運動就是要勇於自我挑戰，追求更佳的表現。 (3)說明奧運會的核心價值 - 卓越、尊重、友誼，希望比賽過程能尊重裁判判決、珍惜比賽情誼等。 **五、如何展現奧運的運動價值** 1.利用課本範例，指派學生學習任務，以文字 或圖畫描述如果自己參與	1.問答：能說出奧運起源。 2.問答：能說出古代奧運的運動價值。 3.問答：能說出奧運的運動價值。 4.行為：能分享奧運的運動價值。	**【多元文化教育】** 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	

							各項運動練習或比賽時，如何展現奧運的運動價值。 2.完成後，再將宣導同樣價值的同學成為一組，分享作法上的差異。			
第十一週	單元二快樂每一天 活動2明日之星	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	1.接受自己的獨特性。 2.提升自我價值。	**一、接受自己的獨特性** 1.老師請同學分別扮演旁白、小嫻、導師、數學老師、小君、小美、小翰、輔導老師等角色，以廣播劇的方式呈現課本情境。 2.教師請扮演小嫻的同學分享心理感受。 3.教師提問：曾經有過和小嫻一樣感受的請舉手。 4.教師請同學發表「想一想」的問題答案。 5.教師給每個人發下一張 A4 白紙，請同學在白紙上隨意畫下四個直徑分別為 0.1cm、0.5cm、1cm、2cm 的圓點。 6.老師抽籤請同學站起來展示他白紙上的點，請離他最遠的同學從他的位置指出展示同學 所畫的四個點在哪？看得清楚嗎？ 7.教師請同學依照自認缺點的嚴重性，按照點直徑大小的字體大小寫在點的旁邊。 8.請遠方的同學再次判讀展示同學的白紙，念出內容並說出對缺點的看法。 9.請坐在展示同學的旁邊同學念出展示白紙的內容，並說出對缺點的看法。 10.現在把白紙翻面，畫上你最喜歡的事物。 11.教師總結：畫在白紙上的大大小小的點就像自身的缺點，自己最清楚位置，和你關係遠的人往往看不到小缺	1.發表：曾經有過討厭自己的經驗嗎？ 2.問答：討厭自己時會如何表現？有何影響？ 3.圖畫：畫出自己喜愛的事物。 4.發表：典範文人物的相關討論。 5.學習單：自畫像。	**【生涯規劃教育】** 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E6 覺察個人的優勢能力。	

							點，和你靠近才會顯現。你所認為的大缺點在別人眼裡也許不是問題。只有認清與接受自己的不完美，才能自我肯定。 12.將白紙翻面，讓黑點留在背後，白紙最重要的功能是讓你寫出或畫出你想要表達的東西，著眼在美好的事物上。 **二、學習典範人物** 1.請同學朗讀課本中「郭婷淳」的故事。 2.教師播放關於郭婷淳生平的相關影片。 3.教師帶領同學討論課本內頁的問題。 4.教師總結：郭婷淳值得學習之處，在於她沒有因為「獨特性」而放棄努力，反而在與別人不同的道路上開展人生，提升自我價值，並找到自己的舞台。			
第十一週	單元六跑跳擲我最行 活動2田徑跑跳擲	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.能了解田徑運動的起源。 2.能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3.能透過團體遊戲培養團隊精神。	**一、熱身活動** 1.教師指導學生進行伸展活動。 2.教師引導學生了解，田徑運動的起源。 **二、健跑小達人** 1.併腿跳 (1)教師講解動作要領：站在梯格第一個方格的左邊，兩腳分開下蹲，然後跳進斜對角的梯格裡。接著再從地面上跳起，跳到梯格的左側，並繼續快速前進。 (2)請學生進行併腿跳動作練習。 2.深蹲跳 (1)教師講解動作要領：雙腳打開與肩同寬，分別站在梯格第一格的兩側。往前一格跳深蹲跳，再站起迅速往下一格跳。	1.實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2.問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	

							(2)請學生練習深蹲跳動作練習。 3.側向弓箭步 (1)教師講解動作要領：雙腳打開與肩同寬，分別站在梯格第一格的兩側。往前一格跳深蹲跳，再站起迅速往下一格跳。 (2)請學生練習側向弓箭步動作練習。 **三、側步腳尖觸地** 1.教師講解動作要領 :站在繩梯的右側，面對梯子，膝蓋微彎，左腳跳向左前方格，然後右腳越過一方格，跳至第三格，最後往正後方後跳至繩梯右側，跳到繩梯的終點。 2.請學生練習側步腳尖觸地動作練習。 **四、想一想** 將學生分成數組，請各組共同設計一組有趣的繩梯動作，並在練習後示範。 **五、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **六、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與跳躍動作。 **七、你追我躲** 教師講解你追我躲的活動規則： 1.四人一組，一人為追者，另三人為逃者。 2.比賽口令發出後，追者可隨意沿任一條線段追其他三人，而逃者也可以沿任一條線段逃跑，逃者跑離開線段、被追者拍到或與其他逃者面對面時則判出局。 3.追者和逃者都不可以從線段中間折返，必須在線段交界處才可改變移動			

							方向。 **八、想一想** 1.遊戲結束後，和同學討論如何不被抓到以及如何能快速抓到人？ 2.請學生依討論所得策略再次進行遊戲。 **九、綜合活動** 1.遊戲結束後，和同學討論如何不被抓到以及如何能快速抓到人？ 2.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第十二週	單元二快樂每一天 活動2明日之星	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	體會自我實現的感受。	**一、接受獨一無二的自己** 1.教師請同學畫出想成為的自己，並在背面寫上自我介紹。 2.教師總結：「和別人不同」會使我們在班級中感到不安，可是隨著年齡增長會接觸更多不同類別的人，慢慢會理解「和別人不同」才是常態。不要害怕獨特性，因為獨特性才能使你成為獨一無二的自己。 **二、體會自我實現** 1.同學上臺發表「二十年後的我」自畫像與自我介紹。 2.教師說明：理想的「二十年後的自己」也許很難想像，需要不斷地透過認識自己及探索周遭的環境去創造，就像同一個主題，每個人畫出來的都不同，但完成後大家可以看到彼此的作品。 3.完成課本中的「夢想地圖」。 4.同學分享自己的夢想地圖。 5.教師說明：理想中的自己和現在的自己中間所留的空白，就是我們所要努力完成的拼圖，我們必須知道這塊拼圖是什麼，也許是知識、技能、學歷、金錢……，找到拼圖並且放置在自己的地圖上，才能一步步看到未來	1.發表：想像二十年後自己的樣子。 2.紙筆：完成夢想地圖活動。	**【生涯規劃教育】** 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E6 覺察個人的優勢能力。	

							自己的完整樣貌喔。			
第十二週	單元六跑跳擲我最行 活動2田徑跑跳擲	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.能了解田徑運動的起源。 2.能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3.能透過團體遊戲培養團隊精神。	**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與跳躍動作。 **二、獵人遊戲** 1.教師講解獵人遊戲的活動規則： (1)從學生中選出一位當「獵人」，一位當「獵物」， 其他的學生則兩兩一組，以兩手相搭著，彼此圍成一個圓圈。 (2)「獵人」和「獵物」只能沿著圓圈的外圍跑，兩人都可以隨時變換方向，一旦，「獵人」抓到「獵物」後，兩人即可交換角色。 (3)「獵物」隨時都可以指定任何一位同學，變成新的一組，而原來同組的另一位同學，則成新的「獵人」，原來的「獵人」則成為新的「獵物」，繼續進行活動。 **三、想一想** 1.遊戲結束後，和同學討論如何不被獵人抓到以及如何快速抓到獵物？ 2.請學生依討論所得策略再次進行遊戲。 **四、綜合活動** 遊戲結束後，和同學討論如何不被抓到以及如何能快速抓到人？ **五、熱身活動** 1.教師指導學生進行伸展活動。 2.請學生複習第一節所學的跑步與跳躍動作。 **六、我排你跑** 1.教師講解獵人遊戲的活動規則： (1)五人為一隊，甲乙兩隊為一組，每隊拿五個標誌筒，於距離 30 公尺起跑線與終點線之間放置排列標誌筒。	1.實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2.問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	

							(2)排列完成後，甲隊至乙隊場地，乙隊至甲隊場地，進行競賽。 (3)每人從起點出發，前進時跑者需繞過每一個標誌筒，跑過終點後折返，兩人拍手後下一棒才可出發，最後一棒最快完成者獲勝。 **七、想一想** 1.遊戲結束後，各隊進行討論如何重排標誌筒以增加難度，重新設計行進路線。 2.請學生依討論所得策略再次進行遊戲。 **1.　　綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第十三週	單元二快樂每一天 活動3我愛我的家	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1.了解家庭對自己的重要性。 2.學習良好的家庭溝通。 3.演練家庭溝通技巧。	**一、體會自我實現** 1.教師請兩位同學念課文對白。 2.教師提問：有沒有去過同學的家裡？同學的家和自己的家有什麼不同？你比較喜歡哪個家？ 3.教師提問：家和房屋有什麼不同？溫暖的家需要具備什麼？ 4.教師總結：家和房屋最大的不同就是：家有人與人之間的情感連結。我的家人是專屬於我的，所以我的家也是獨一無二的存在。 5.教師請同學拿一張白紙，寫下： (1)自己的家人及家人為我做的付出。 (2)我對家人的付出是什麼？ 6.教師提問：家人為你付出了什麼？沒有這些付出會有什麼影響？ 7.請同學分享。 8.教師說明：家庭的功能包含了經濟（食衣住行）、情感、安全、教育等，家人提供了這些功能，才能滿足我們的各種需求。 9.教師總結：我們也許會羨慕別人家	1.發表：說出家人對我付出的行動。 2.問答：能說出與家人溝通時的步驟。 3.演練：能以良好溝通步驟演練與家人溝通的技巧。	**【家庭教育】** 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 **【品德教育】** 品E3 溝通	

							庭的物質生活或家人之間的感情，但那永遠不可能屬於我，只有和家人共同努力營造自己理想的家庭生活，才能擁有家的歸屬感。 **二、學習良好的家庭溝通** 1.教師請兩位同學分別扮演小強和小強媽媽，演示課本的溝通情境。 2.教師提問：小強的需求是什麼？弟弟的需求是什麼？媽媽的困難是什麼？最後小強如何滿足自己的需求？ 3.教師將「良好的家庭溝通」步驟寫在黑板或以字卡呈現，並加以說明。 4.教師提問：是否有跟家人表達自己的需求並溝通成功的經驗？成功的關鍵是什麼？ 5.教師總結：在一個家庭中，每個人都有自己的需求，透過良好的家庭溝通並共同分擔責任，才能在滿足自我需求的同時，也協助滿足其他家人的需求。 **三、練習家庭溝通技巧** 1.教師提問：有什麼需求想跟家人溝通卻不知如何開口？如何使用家庭溝通技巧來表達需求？ 2.教師請同學 4 ～ 5 人一組進行討論： (1)我想跟 （家人）溝通 （事情）。 (2)小組投票決定選擇哪位同學的問題情境。 (3)討論如何用溝通步驟解決及分配所扮演的角色。 3.小組進行問題情境的溝通技巧演示。 4.教師請小組成員輪流起來發表所扮演角色的想法與立場。 5.教師總結：要能達到有效溝通，必須先覺察對方的情緒並聆聽對方的想		合作與和諧人際關係。	

							法及要求，在滿足自己需求的同時也滿足對方要求，才能有效達成共識。			
第十三週	單元六跑跳擲我最行 活動2田徑跑跳擲	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.能了解田徑運動的起源。 2.能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3.能透過團體遊戲培養團隊精神。	**一、熱身活動** 1.教師指導學生進行伸展活動。 2.請學生複習第一節所學的跑步與跳躍動作。 **二、愈跳愈遠** 1.雙腳左右側跳 (1)雙腳併攏，向左跳一步，再向右跳回原處。 (2)往反方向重複動作。 2.半蹲跳 (1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下半蹲，兩臂自然後擺。 (2)接著兩腿迅速蹬伸，最後用腳尖蹬離地面向前跳。 (3)落地時用前腳掌著地屈膝緩衝。 3.全蹲跳 (1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下全蹲，兩臂自然後擺。 (2)接著兩腿迅速蹬伸，同時兩臂迅速有力向前上擺，最後用腳尖蹬離地面向前跳。 (3)落地時用前腳掌著地屈膝緩衝。 4.背手跳 (1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下半蹲，雙手背於背後。 (2)接著兩腿迅速蹬伸，用腳尖蹬離地面向前跳，落地時用前腳掌著地屈膝緩衝。 5.擺臂跳 (1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下半蹲，兩臂自然後擺。 (2)接著兩腿迅速蹬伸，同時兩臂迅速有力向前上擺至耳邊，最後用腳尖蹬離地面向上跳起。 (3)落地時用前腳掌著地屈膝緩衝，接	1.實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2.問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。 3.實作：能做出正確的立定跳遠動作。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	

							著再跳起。 6.雙腳連續跳 (1)雙腳屈膝左右開立，雙手前後擺動。 (2)當雙手向前擺時兩腿迅速蹬伸，雙腳同時落地，落地後迅速再向前跳。 **三、說一說** 1.練習結束後，請學生發表不同雙腳跳動作的感覺。 2.請學生依討論所得策略再次進行遊戲。 **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** 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。 **六、立定跳遠** 1.配合課本第 154 ～ 155 頁圖例，教師說明立定跳遠的動作要領： (1)兩腳左右開立。 (2)雙臂擺動與兩腿屈伸配合：兩臂前後擺動，前擺時，兩腿伸直，後擺時，屈膝降低重心，上體稍前傾，手儘量往後擺。 (3)起跳：起跳時，兩腳用前腳掌迅速蹬地， 同時兩臂由後方向前上方做強而有力的擺動，使身體向前上方騰起。 (4)落地：收腹舉腿，小腿往前伸，同時雙臂 用力往後擺動，並屈膝落地緩衝。 2.請學生進行練習。 **七、丈量跳遠距離** 1.教師說明立定跳遠丈量方法：從最接近跳板的著地點，垂直量至起跳板前緣。			

							2.教師引導學生三人一組進行練習，一人跳遠，兩人丈量距離。 **八、綜合活動** 1.教師請動作標準的學生出列示範。 2.鼓勵學生假日時邀集家人一同運動，並擔任小老師，教導家人立定跳遠動作要領。 3.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第十四週	單元二快樂每一天 活動3我愛我的家	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1.以語言和行動表達對家人的愛。 2.生活快樂指數自我評量。	**一、我的愛家行動** 1.教師提問：如果一個家庭裡每個人都提出需求卻不願意付出，這個家庭的氣氛會如何？ 2.學生自由發表。 3.教師請同學自評「我的愛家行動」。 4.教師請同學發表自己平時對家人表達愛的方式以及家人的回應。 5.教師總結：家人的互動關係需要長期的經營，願意用正向的態度與行動彼此支持，家庭才能真正成為家人的避風港。 **二、小試身手「我的心情日記」評量** 1.老師請同學依照課本的生活情境畫出自己實際生活的感受，並分享討論。 2.教師說明：同樣的生活情境帶給人不同的生活感受，往往是因為人對於自己的生活所抱 持的態度與想法不同，所採取的應對行動也會不同，當我們用樂觀的態度及積極的行動去面對每一天的生活時，人生就會朝向你所夢想的樣子去發展，千萬不能小看信念的力量！ **三、生活快樂指數自我評量** 1.教師說明問卷的向度概念及作答的方式，引導學生進行作答。 2.教師請同學根據作答結果統計分	1.自評：在生活中實踐愛家行動。 2.問卷調查：根據自己實際的狀況回答問卷並評量結果。	**【家庭教育】** 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 **【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

							數，並根據分數找出參考建議， 3.教師說明：評量目的主要讓同學知道自己目前面對生活的心理能力，分數越高表示對自我生活的滿意度越高，分數越低表示滿意度越低。 4.老師說明：如果對自己目前的生活滿意度過低，可以先和師長與同學深談，了解自己生活的困境與態度的癥結，找出目前透過自己的努力可以改善的項目，例如：課業、體能、個人衛生、環境衛生等，並採取具體的改善行動，持續一點微小的改變可以成就巨大的差異。			
第十四週	單元六跑跳擲我最行 活動3誰能擲得遠	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.學會正確的壘球擲遠的動作。 2.能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	**一、熱身活動** 教師指導學生進行伸展活動。 **二、上肢伸展** 1.全向上拉式 教師說明動作要領：雙手交疊向上伸展，臀部微微往後挺，可伸展到胸、手臂及腹部。 2.十字拉伸式 先將右手往身體左側伸直，高度約位於胸部位置，接著用左手勾住右手並往身體方向壓，有點像捏著鼻子模仿大象的姿勢，兩手輪流，可拉伸上手臂及肩部肌群。 3.肘壓式 單手舉高後往頭後側下壓，讓手肘朝天，另一手輕扶肘部再往內加一點壓力，可伸展到上背部與三頭肌。 4.單手加壓式 右手掌心朝上往前伸直，接著用左手將右手手掌向下壓，使右手手掌與手臂大約呈現 90 度，此動作可將整條手臂的前側拉伸開來。 **三、丟球樂** 1.坐姿丟球學生採坐姿，以高手擲球	1.實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。 2.問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	

							方式將球向前丟球。 2.向後拋球學生採站姿，將球往身後方向丟出。 3.向前拋球學生採站姿，以低手拋球方式將球向前丟出。 4.向前丟球學生採站姿，以高手擲球方式將球向前丟球。 5.教師引導學生進行相互觀摩練習。 **四、說一說** 請學生回想剛剛的活動，並思考「哪種方式較容易將球投出？哪種方式可以投擲得最遠？為甚麼？」 **五、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **六、熱身活動** 教師引導學生進行熱身活動，並加強手部之伸展動作。 **七、正面肩上投** 教師講解並示範動作要領： 雙腳與肩同寬，慣用手持球舉至耳後，另一隻手向前伸直舉高瞄準方向，靠身體轉腰手臂力量將球投擲出。 **八、球網投擲拋物線練習** 教師講解並示範動作要領 ：學生兩兩一組，中間架設羽球隔網，請學生原地正面肩上投球，球需越過球網，將球傳至對面給同學，練習重點為球需以拋物線過網，而非求遠。 **九、側肩投擲動作** 教師講解並示範動作要領： 1.側：身體站側面，弓箭步姿勢。 2.瞄：前手舉高，瞄準目標。 3.舉：持球將手舉至耳後。 4.投：轉身扭腰將球用力投擲出。 5.跨：後腳向前跨步。			

							十、說一說 1.教師引導學生進行相互觀摩，並說出彼此動作優缺點。 2.教師請學生修正缺點後繼續練習。 **十一、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第十五週	單元三克癮防衛隊 活動1消滅菸蟲行動	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	了解吸菸對健康的危害。	**一、區辨一、二、三手菸** 1.教師提問：是否記得之前上過哪些關於菸害的內容？ 2.教師提問：是否聽過三手菸？什麼是三手菸？ 3.教師說明：菸害分為一、二、三手菸，一、二手菸我們比較容易察覺，但三手菸是無形的，且停留在環境的時間和危害的範圍都比一、二手菸更大，無論哪種菸害都會危害我們的身體，所以我們有權拒絕菸品出現在我們生活的空間中。 4.學生根據菸害的類別在圖中找出一、二、三手菸。 5.教師說明：即使抽菸者沒有在我們面前吸菸，但遺留在環境中的三手菸仍會經由皮膚 進入我們的身體，產生危害。 6.教師使用圖卡幫助學生延伸學習菸害的類別及所在之處。 7.教師總結：菸品的煙霧可以隨著空氣飄散在四處，且停留很長的時間，這些煙霧中的有害物質會因吸入或皮膚吸收進入人體，產生危害，而且煙霧所在之處難以完全清除，最好的保護就是不點菸。 **二、認識香菸中的有毒物質** 1.教師提問：為什麼吸到菸品煙霧會對人體產生危害？ 2.同學自由發表。	1.問答：能辨別一、二、三手菸的差別。 2.紙筆：能找出圖中一、二、三手菸的位置。 3.發表：能說出菸品中的有毒物質有哪些。 4.發表：吸菸會對身體造成什麼危害。	**【人權教育】** 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 **【家庭教育】** 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 **【環境教育】** 環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	

				的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。			3.教師準備菸害蟲的圖卡及呼吸與循環系統的掛圖，解釋菸品煙霧中的物質如何透過呼吸系統與皮膚吸收進入血液，並循環全身。 4.教師播放影片：「吸菸與健康危害」 菸品的成分，並提問菸品中的主要物質及其危害。 5.教師提問：長期抽菸的人和沒有抽菸的人外觀有何不同？ 6.教師提問：如果家裡有人抽菸，只有抽菸的人會生病嗎？ 7.教師說明：家中有人抽菸，全家人的健康都會受到影響，不是沒有抽菸的家人就沒事。 8.為了全家人的健康，一定要鼓勵家中的吸菸者戒菸。 9.教師播放影片：《菸怪菸怪別咬我認識三手菸動畫》，並提問影片中的內容。			
第十五週	單元六跑跳擲我最行 活動 3 誰能擲得遠	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.學會正確的壘球擲遠的動作。 2.能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	**一、熱身活動** 教師引導學生進行熱身活動，並加強手部之伸展動作。 **二、壘球投擲連續動作** 教師講解並示範動作要領： 1.持球：掌心留有空隙，不將球握死。 2.助跑：向前助跑 3 步。 3.引球、側併步：前手舉高瞄準目標，後手持球舉至耳後，腳步改為側併步。 4.擲球：後腳往前跨步，身體轉正面將球擲出。 **三、分解動作練習** 1.教師巡視於行間，適時給與學生動作指導。 2.要求學生反覆練習各分解動作，務必能流暢作出各分解動作。	1.實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。 2.問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	

							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** 教師引導學生進行熱身活動，並加強手部之伸展動作。 **六、擲遠小組練習** 將學生以四人為一組，場地兩側各二人，一人進行投擲練習，一人觀察投擲動作，並提醒動作要領， 練習數次後，投擲者與觀察者角色互換。 **七、投擲觀察記錄表** 請學生依觀察的結果完成投擲觀察記錄表。 **八、說一說** 1.教師引導學生小組討論，發表說明記錄表內容。 2.請學生參考修正意見，進行缺點改善，再進行練習。 **九、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第十六週	單元三克癮防衛隊 活動1消滅菸蟲行動	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	建立無菸家庭。	**一、了解吸菸的動機** 1.教師提問：是否有詢問過抽菸的親友吸菸的原因是什麼？ 2.教師請同學朗讀對話框的內容，並說明吸菸者持續吸菸的原因。 3.教師提問：是否有別的方式可以取代吸菸者的吸菸動機？如壓力大只能吸菸嗎？交朋友除了吸菸還可以用什麼方式？ **二、增強戒菸動機** 1.教師提問：是否有規勸過身邊的親友戒菸，成效如何？ 2.教師提問：有什麼原因可以提高親友戒菸的意願？ 3.教師請同學朗誦課本對話框的內	1.發表：規勸親友戒菸的策略。 2.發表：如何幫助親友戒菸呢？	**【人權教育】** 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 **【家庭教育】** 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互	

			健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。			容，並依照課本提供的策略思考該如何表達希望親友戒 菸的意願，將自己的對白分享給同學。 4.教師提問：如果你是吸菸者，聽到哪種規勸策略會比較想戒菸？ 5.教師請同學實際跟吸菸的親友練習表達希望對方戒菸的意願。 6.教師播放影片：《到底該怎麼戒菸 我的四個戒菸方法》 **三、建立無菸家庭** 1.教師提問：有看過親友戒菸嗎？他們用了什麼方法？是否成功？ 2.學生自由發表。 3.教師說明：香菸有尼古丁會讓人成癮，戒菸時血液中尼古丁的濃度下降，會讓吸菸者產生許多身心症狀，例如：體重增加、焦慮不安、易怒等，稱為戒斷症狀。因此戒菸時可去看戒菸門診，尋求專業醫療的協助。 4.教師請同學朗誦無菸家庭六步驟，說明如果家人給戒菸者提供心理及行動上的支持，可以提升戒菸成功的機率。 5.教師播放戒菸影片，根據影片內容提問請同學回答。		動。 **【環境教育】** 環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	
第十六週	單元七運動衝衝衝 活動1快接快傳	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追	1.能正確的用單手傳接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。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、單手傳球動作練習** 1.從身體側邊傳球，即用單手傳球，雙手拿球舉到胸口，右（或左〕手臂伸直將球傳出，手指對準傳球方向。 2.兩人一組，進行單手傳接球。 **三、單手肩上傳球動作練習** 1.右（或左）手舉球到耳際，左（或右）腳向前跨一步，腳尖對準傳球方向，球傳出後食指對準傳球方向，傳球時手臂幅度不要太大，會無法迅速	1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2.討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	

			應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	3.觀察同學的動作並進行反思。	傳球。 2.兩人一組，進行單手傳接球。 **四、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。 **五、進行緩衝傳接球練習** 1.面對快速傳球，先將球拍至地面一次，再將球接起。 2.兩人一組，進行緩衝傳接球。 **六、進行左右移動傳接球練習** 1.傳球至接球者身體兩側 1 ～ 2 公尺的位置，讓接球者移動身體接球。 2.兩人一組，進行兩側左右移動傳接球。 3.結合緩衝接球和移動接球，進行移動式傳接球，提升難度。 **七、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **八、進行「我是傳球發送機」遊戲** 遊戲規則： 1.全班分成三組，每組 5 ～ 8 人圍繞成圈，中間放置一個呼拉圈，一人站立其中並持球。 2.內圈與外圈間距約 3 ～ 5 公尺（依傳球能力縮短或拉長），外圈任意二人手上拿球，其他人無球 等待。 3.呼拉圈裡的人任意傳球給外圈無持球者，並立即要求回傳球，再迅速傳給其他外圈無持球者，中途不可停頓。 4.計時 1 分鐘，以球落地次數最少者獲勝。 **九、動作策略提醒** 1.提醒學生 (1)球傳出後立即做出要球動作 (2)外圈持球者須立即回傳 (3)提高注意力，迅速作出正確定動作，提升成功率。			

							2.集合全班，共同發表感想，是否有進步？ **十、進行「傳球過三關」遊戲** 1.遊戲規則： (1)每 6 位同學一組，以籃球場為遊戲範圍（視情況可縮小場地），兩方底線（用角錐標示）分別為起終點，每組 3 人進攻，3 人防守。 (2)進攻者拿 1 顆球，以移動傳接球方式從起點出發，每人最多可走 3 步，就必須立即停止，再傳 球至隊友。 (3)防守者可干擾或抄球，抄到球立刻返回起點成為進攻者，向終點出發。 (4)將球帶過終點的組別即為獲勝。 2.分組討論：如何將提升傳接球的速度及精確度，才能快速擺脫對手呢？ 3.再進行一次比賽，驗收討論成果。 **十一、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
第十七週	單元三克癮防衛隊 活動 1 消滅菸蟲行動	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C1 具備生活中有關運動	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	建立無菸校園。	**一、建立無菸校園** 1.教師提問：有沒有看過菸害防制宣導活動？宣導的內容是什麼？ 2.學生自由發表。 3.教師提問：為什麼要進行菸害防制宣導？對你有哪些幫助？ 4.學生自由發表。 5.教師播放無菸校園宣導影片並針對內容提問。 6.同學分組討論「無菸校園宣導活動設計方案」。 7.同學分組上臺發表或展演小組的活動設計。 8.教師在各班選擇設計優良的小組於朝會或下課進行展演活動。 **二、查菸小偵探** 1.找出課本插圖中的禁菸場所並寫上	1.發表：推動無菸校園的策略。 2.展演：設計菸害防制的展示或演出。	**【人權教育】** 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 **【家庭教育】** 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 **【環境教**	

			與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。			對應的號碼。 解答：A：公園；B：便利商店；C：學校；D：餐廳。 2.教師提問：除了課本列出的場所禁菸外，還有哪些公共場所是禁止吸菸的？ 3.老師利用電子地圖顯示學校周圍的公共場所，和同學一起討論哪些場所是禁菸的，製作「無菸校園地圖」。		**育】** 環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	
第十七週	單元七運動衝衝衝 活動2運球好好玩	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之	1.能正確的做出雙手運球的動作。 2.能觀察同學的動作並反思。 3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、原地運球練習** 雙使用手腕下壓運球，雙腳與肩同寬，膝蓋微微彎曲，腰部壓低，眼睛注意四周，另一隻手護球。 **三、單手前後運球練習** 1.運球手不同邊的腳往前站，球以前後移動方式運球，球運至後方時要在球彈起期間將手臂向後擺動。 2.球運至前方時要在球彈起期間將手臂擺動回前方，雙手均要練習。 **四、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。	1.實作：能控制運球的力道、方向與位置。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	

			際溝通上。	為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		**五、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **六、高低運球練習** 腰部下壓，低手運球；用力拍球，高手運球。 **七、雙手左右運球練習** 1.球落地反彈一次，從右手運至左手，再從左手運至右手，重複此動作，雙臂如鐘擺般擺動。 2.分組討論：討論看看，運球時身體重心高低有何影響？手腕及手指運球時該如何運用？ **八、進行「運球過關」遊戲** 1.遊戲規則： (1)全班平均分成三組，用角錐圍成活動區域，以一邊角錐連線為起點，距離起點 6 公尺、8 公尺、10 公尺各擺放 1 顆籃球。 (2)每顆球依順序做單手前後運球 10 次（兩手都要做），高低運球各 10 次（兩手都要做），雙手運球 20 次。 (3)每人依順序出發至放球位置，第一人操作單手前後運球，完成後跑回與下一人擊掌交換，第二人操作高低運球，第三人操作雙手運球。 2.策略討論：如何安排比賽出場順序才能最快完成比賽？ **九、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
第十八週	單元三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技	1.了解檳榔對健康與社區的危害並提升社區健康意識。 2.專題研究檳榔相關議題。	**一、閱讀及討論檳榔議題** 1.教師請同學朗誦課本內檳榔故事內容。 2.教師請同學討論「想一想」的內容，自由發表。 3.教師提問：種植檳榔和土石流有什麼關係？小偉的爸爸看到阿水伯的房子倒塌有什麼感覺？	1.發表：為什麼小偉的爸爸種檳榔，卻不讓小偉吃檳榔？ 2.問答：檳榔會對健康和社區產生什麼危	**【人權教育】** 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。	

			應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。		4.教師提問：是否有看過別人吃檳榔？觀感如何？ 5.學生自由發表。 6.教師提問：是否有看過檳榔攤賣檳榔？有什麼特別的印象？ 7.學生自由發表。 8.教師播放檳榔的危害《小華的一天》並根據影片內容提問。 9.教師總結：醫學報告證實吃檳榔與口腔癌有很高的相關性，如果賣給別人的東西會使別人得癌症，會覺得如何？如果沒有人吃就沒有人買，沒有人買就不會有人種，所以檳榔防制要從拒吃檳榔做起。 10.教師請學生朗讀課文內容。 11 教師提問： (1)小偉的父母為什麼吵架？ (2)小偉的父親做了什麼改變？為什麼？ (3)如果你是小偉，會對爸爸說什麼？ 12.教師說明：爸爸看到阿水伯的房屋倒塌、來福伯得口腔癌，好像都跟自己種的檳榔有關，也怕自己得口腔癌的話，家裡經濟支柱就崩塌了，權衡之下選擇利潤較低、健康效益較大的作物改種。 13.教師播放檳榔防制相關影片《紅脣一時，遺憾一世》，根據影片內容提問。 14.教師提問：吃檳榔會造成哪些危害？要如何做才能避免檳榔的危害？ 15.教師總結：因為種植檳榔利潤較高，全臺仍有許多農地種植檳榔，種植檳榔不僅會影響水土保持，吃檳榔的人越多，得口腔癌的人也越多，如果農地改種檸檬或其他作物，既可以減少土石流失，也可以減少口腔癌，	害？ 3.發表：故事內容問題討論。 4.專題報告：針對檳榔議題進行分組報告。 5.小書製作：戒檳衛教單張。	**【家庭教育】** 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 **【環境教育】** 環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	

							長期來看，經濟效益更大。 **二、進行檳榔防制專題報告** 1.教師說明：檳榔的議題可由環境生態、社會秩序與個人健康等幾個面向的觀點去探討。 2.教師課前請學生分組進行檳榔專題的資料蒐集與整理，並上臺報告。 3.教師請同學蒐集戒檳相關資訊後整理設計戒檳衛教小書，並與親友分享資訊。 4.教師提問：如果親友有人有吃檳榔的習慣，要如何幫助他們戒除？ 5.學生自由發表。 6.教師解釋課本戒檳相關資訊，播放戒檳班影片《花蓮所戒檳班》。 7.教師利用網頁說明：國民健康署補助全國各大醫院成立戒檳班，民眾可使用健保卡免費參加戒檳活動。 8.教師展示戒檳班相關單張與介紹，希望學生鼓勵家中有嚼食檳榔習慣的家人參與。			
第十八週	單元七運動衝衝衝 活動3運球追追追	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及	1.能做出直線前進及變換方向前進的運球動作。 2.能觀察同學的動作並反思。 3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、走動運球練習** 眼睛不看球，將球運在身旁，一邊運球一邊走動。 每人練習走動運球（定點或不定點）。 **三、直線跑動運球練習** 教師講解： 1.球運在身體前方。 2.加速追上往前方推出的球，重複此動作。 3.放慢跑動速度，雙手接球，緩衝球彈起力道。雙腳同時著地，停下腳步。 4.每人練習直線跑動運球，可適時增加跑動距離。	1.實作：能做出快速前進及變換方向的運球。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學合作進行活動。 4.實作：能完成三種不同的訓練方式。 5.討論：能和同學討論其他手指、手腕訓	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	

				動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4c-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	人與人、人與球關係攻防概念。		**四、運球折返跑分組練習** 1.平均分成四組，用角錐分別標出起點和終點。 2.依序每次一人出發，右手運球至終點後折返，折返時以左手運球，回到起點與下一位擊掌交換出發。 3.全組先完成者即獲勝。 **五、想想看** 1.運球時該注意哪些地方才能讓運球更加順暢？ 2.停球時需要注意哪些地方，避免造成腳的負擔。 3.分組討論，腦力激盪。 **六、綜合活動** 進行緩和運動。 **七、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **八、進行「改變方向跑動運球」練習** 1.右手運球前進，以右腳為軸心腳，改變身體面向。 2.左腳向左前方跨出，球運至左手，依上述動作將球運回右手，反覆進行上述動作。 **九、進行「運球碰碰車」遊戲** 1.遊戲規則： (1)全班每人拿 1 顆球，三人一組並排，分散在用角錐圍繞的區域，另有一人當鬼、一人被鬼追。 (2)鬼追人時，兩人都要運球，被追得人可以靠近並排三人的一側，並與其人肩並肩喊「碰」，其另一邊最外側的人，即需脫離小組，變成被追逐的人。 (3)限定時間 1 分鐘，最後依舊是鬼的人遭到淘汰。 2.老師引導討論：運球時要快速擺脫鬼，就必須做到什麼事？跑動時也要	練技巧。		

							注意可以救命的三人小組。 **十、進行「攻略城堡」遊戲** 1.遊戲規則： (1)全班平分成兩組，分站以角錐圍繞成的活動區域，中間每間隔 1 公尺擺放 1 個角椎，貫穿全場。 (2)每組第一人運球出發，遇角錐即左右換手 運球改變前進方向，每個角錐均需改變 方向。 (3)雙方遭遇，立即進行猜拳，猜拳獲勝者繼續前進，輸的人回到原組最後位置排隊，該組第二位同學接著運球繞角錐出發。 (4)當有人將球運到對面時，該組即獲勝。 2.老師引導討論：準備時須注意隊友猜拳輸贏，才能準備快速前進。 **十一、手部力量提升攻略** 1.依序完成手指互推、手指互拉、五指伏地撐，並記錄練習成果。 2.請學生思考還有什麼訓練手部力量的方法，並在課堂上發表。 3.進行緩和運動。			
第十九週	單元三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、	了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。	**一、介紹飲酒文化** 1.教師提問：在日常生活中有哪些和酒有關的東西？ 2.學生自由發表。 3.教師展示其他飲酒文化的圖片，例如：原住民的小米酒、埔里酒廠、法國酒莊、坐月子吃雞酒、酒神介紹等。 3.教師總結：酒的文化歷史悠久，用途廣泛，可是為什麼我們有時會覺得酒帶有負面的意義？ **二、討論酗酒行為** 1.教師播放《喝酒壞處多》影片。	1.問答：日常生活中和酒有關的文化有哪些？ 2.問答：酒醉的人會有哪些行為表現？ 3.廣告分析：酒品廣告隱含的視覺意義有哪些？	**【人權教育】** 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 **【家庭教育】** 家E4 覺察個人情緒並適切表達，	

			育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	責任與維護行動。		2.教師提問：喝醉酒的人會有那些行為表現？ 3.你對酒醉的人有何觀感？你覺得酒是天使還是惡魔？ 4.教師說明：雖然少量飲酒會讓人覺得放鬆愉悅，但是長期過量飲酒就是成癮行為，不但會影響正常生活作息，行為失控，也會造成慢性酒精中毒。 **三、分析酒品廣告** 1.教師提問：有沒有看過賣酒的廣告？這些廣告給你什麼感覺？ 2.教師播放賣酒廣告，帶領同學分析廣告中所使用的視覺符號與意義。 3.教師總結：兒童或青少年會因為廣告的吸引而嘗試飲酒，卻不知飲酒過量對身心健康產生的影響，因此法律規定未滿 18 歲是不能飲酒的。 **四、了解飲酒危害** 1.教師播放影片《從未想過自己會酒癮？！酒精中毒會怎樣——小冷知識科普卡通》並根 據內容提問。 2.教師提問：長期飲酒過量會造成那些危害？ 3.教師提問：如果有親友有酒精成癮的症狀，應該怎麼辦？ 4.教師說明：因為酒品非常容易取得，加上酒品廣告的渲染，青少年很容易受廣告影響而養成飲酒習慣，等到發現成癮時又不知如何解決。因此，最好一開始便拒絕飲酒，才不會被酒癮控制喔。		與家人及同儕適切互動。 **【環境教育】** 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	
第十九週	單元七運動衝衝衝 活動 4 防守不漏接	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，	1d-II-1 認識動作技能概念與動作	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍	1.能做出正確的防守動作。 2.利用實際演練，增進	**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、守備動作分析** 1.接球動作：	1.實作：能做出正確的防守動作。 2.討論：能和同學討論不同	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安	

			處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	防守的熟練度。 3.能思考防守策略，並運用於遊戲中。	(1)胸前接球：在球正面，左腳在前右腳在後，雙手手掌相對，手指張開，擺在胸前，球接近時，抬起右腳往前踏半步，雙手接球。 (2)低手接球：壓低身體，屈膝下蹲，雙手手掌面向來球，指尖向下接球。 2.傳球姿勢： (1)食指、中指、大拇指扣在縫線上，輕輕握住，掌心與球保留一指寬空間。 (2)近距離傳球 ： 右手傳球，手肘像拉弓一樣向後拉，左腳往傳球方向踏出，朝傳球方向用力揮動手臂，運用手腕將球投出。 (3)遠距離傳球：持球在胸前，重心放右腳，左肩轉向目標，左腳微抬，右臂向後方拉，左腳往傳球方向踏出，右臂揮過左腳外側。 3.雙人傳接球練習 ： 兩人一組，進行高低手傳接球練習。 **三、進行「你高我低」遊戲** 1.遊戲規則： (1)全班兩人一組，每人皆拿一顆樂樂棒球，間隔 5 ～ 10 公尺（視能力調整距離）。 (2)一人傳胸口，一人傳低手位置，球離手須迅速就接球位置接球。 (3)每組傳 10 次，傳球位置再交換傳接 10 次。 (4)統計球不落地成功次數，最多者獲勝。 2.提醒學生，高低傳接球最重要的是傳完球就要迅速接下一球，注意力集中是能迅速接到球的重要一環喔。 3.提醒過後再比賽一次。 **四、綜合活動** 進行緩和運動。	的球路要做不同的防守動作。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	全。 安 E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	

							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、高飛球、平飛球及滾地球傳接球練習** 遊戲規則： 1.高飛球接球與回傳：迅速移動到球落點，在球正面 2 ～ 3 公尺前，踏出左腳並擺出 接球姿勢，雙手接球，同時右腳往前踏，並以右腳為軸，左腳朝傳球方向踏出，右手後拉，運用全身力量以上肩用力回傳。 2.平飛球接球：兩腳前後站立、兩臂曲於胸前、兩手拇指互相靠近、指尖向上接球，眼睛要注視來球。 3.滾地球接球：分膝下蹲、兩臂曲於腿前、兩手小指互相靠近、指尖向下接球，在接到球之前，視線均不可以離開球。 **七、滾地球傳接球組合練習** 三人一組（A、B、C），以三角形位置排列，三點距離 9 公尺，A 投出滾地球給 B，B 接球後再用 同樣方式傳給 C。 **八、「傳接大作戰」遊戲** 1.遊戲規則： (1)全班平分成兩組，設置打擊區、接球區及得分區，接球區為樂樂棒球規定場地，打擊區距離得分區 15 公尺。 (2)一組全員防守，一組依序上場打擊。 (3)守備組一人接到球後，在打者到得分區前，同組三人進行任何形式的傳接球後，高舉球，即防守成功。 (4)打者若在防守者完成三人次傳球前到達得分區，即得 1 分。			

							(5)依序輪完兩組，得分高者獲勝。 2.請討論如何快速接到打擊者的來球？人員的分配，快速接近接球、防守動作是否正確？ **九、傳接加強班** 利用課餘時間，運用不同的傳接距離、結合不同的傳球方式，和同學進行組合練習，並記錄自己的練習成果。 **十、綜合活動** 進行緩和運動。			
第二十週	單元三克癮防衛隊 活動2癮力效應	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1.了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。 2.拒絕使用菸、酒、檳榔的技巧。 3.評量拒絕使用菸、酒、檳榔的能力。	**一、防止酒後駕車** 1.教師分享酒後肇事的相關新聞。 2.教師提問：為什麼酒後不能駕車？如果親友無故被酒駕者傷害會有何感受？ 3.教師說明一年中酒駕肇事的受傷人數及酒駕肇事的刑責。 4.教師提問：為了避免家人酒駕，我們可以提供什麼建議？ 5.教師介紹課文中預防酒駕的妙招，並播放汽車酒精鎖影片。 6.同學分組討論小小行動家，並分享小組的防酒駕發明。 7.教師總結：酒後駕車不但害人害己，也是違反法律的行為，乘坐酒駕者開的車也有連帶責任，應提醒身邊的親友「喝酒不開車」。 **二、拒絕技巧練習** 1.師提問：是否曾經被邀請嘗試菸品、酒或檳榔？有嘗試拒絕嗎？是否拒絕成功？ 2.學生自由發表。 3.教師提問：為什麼遇到親友邀請使用香菸、酒或檳榔時，必須要拒絕？ 4.學生自由發表。 5.教師提問：如果遇到課本的情境該	1.發表：酒後駕車會有什麼危害？ 2.設計：小組設計預防酒後駕車的妙招。 3.角色扮演：練習演示拒絕菸、酒、檳榔的情境。 4.自評：依照能力向度自評分數。 5.紙筆：寫出提升自我克癮能力的技巧。	**【人權教育】** 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 **【家庭教育】** 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 **【環境教育】** 環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	

				1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。			如何拒絕？拒絕別人有那些困難和疑慮？ 6.教師總結：我們會因為害怕失去友情、他人的肯定、別人的認同等而害怕拒絕，但如果對方因為你堅持對的選擇而責難你，那就必須思考這段關係的真正意義。 7.教師請同學朗誦拒絕技巧，播放拒菸影片，說明如何用拒絕技巧應對邀約的情境。 8.同學分組討論及演練： (1)設定一個邀約情境及角色扮演。 (2)討論使用何種戰術來拒絕。 (3)小組演示拒絕技巧。 9.老師及各組同學意見交流。 --- **一、克癮武力分析** 1.每個向度的問答題都包含五個以上的答案，同學可依照回答詳細度自評分數，或者老師設計封閉式問答口頭測驗。 2.同學分析自己的武力圖來分析自己拒絕菸酒檳榔的抵抗力強度，若抵抗力不足，必須根據向度指標加強。 **二、建立克癮防護罩** 1.學生完成克癮防護罩內容，並於課堂上分享。 2.教師說明：難以拒絕使用菸、酒、檳榔的人往往是自信心不足或為了尋求情感慰藉或他人認同，因此，建立健全的人格與穩定的情感支持系統，才是免於誘惑的根本之道。 3.請同學檢視自我心理防護系統是否完備，並討論如何加強。			
第二十週	單元七運動衝衝衝 活動5防守	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的	1d-II-1 認識動作技	Ha-II-1 網/牆性相	1.能了解樂樂棒球的場地規格及守	**一、樂樂棒球場地介紹與實際布置** 布置規則： 1.本壘至一、三壘距離為 15 公尺。	1.實作：能依防守觀念做出正確的防守動	**【安全教育】** 安E4 探討	

	九人組 活動 6 隔網出擊		思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	備規則。 2.能利用實際演練，增進防守的熟練度。 3.能思考防守策略，並運用於遊戲中。 4.能正確做出低手擊球動作。 5.能正確做出高手擊球動作。 6.能運用擊球進行遊戲，並思考遊戲策略。	2.本壘至投手板距離為 9 公尺。 3.以本壘為中心，拉 40 公尺距離畫扇形，為內場區域，球直接擊出此線，即為全壘打。 4.一往二壘，二往三壘，三往本壘五公尺處為不可折返線。 5.一壘線和三壘線往外延伸五公尺範圍為界外區，超出此範圍為場外區。 6.一、三壘外側 3 公尺處為教練指導區。 7.本壘拉 5 公尺畫扇形，球擊出停止在此範圍內即為界外球。 8.可將學生帶至室外場地練習壘包擺放。 **二、樂樂棒球的守備觀念** 守備觀念： 1.守備員需踩白色壘包進行防守。 2.跑壘員跑壘超過 5 公尺不可折返線，守備員可傳球至下一個壘包進行封殺。 3.守備員一律踩壘封殺出局，不可以觸殺。 4.守方對防守壘位傳球出場外時，所有跑壘員要加送一個壘位，可派第二位防守者補位，避免傳球出場外。 **三、熱身活動** 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 **四、「防守大躍進」遊戲** 1.遊戲規則： (1)全班平分成兩組，設置打擊區、接球區及得分區，接球區為樂樂棒球規定場地，打擊區距離 得分區 15 公尺。 (2)一組全員防守，一組依序上場打擊。 (3)守備組一人接到球後，在打者到得	作。 2.討論：能和同學討論不同的守備狀況要做不同的防守動作。 3.觀察：能和同學合作進行活動。 4.實作：能做出低手及高手擊球動作。 觀察：透過練習，能逐步熟練動作。 5.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。	日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	

							分區前，同組三人進行任何形式的傳接球後，高舉球，即防守成功。 (4)守打者若在防守者完成三人次傳球前到達得分區，即得 1 分。 (5)依序輪完兩組，得分高者獲勝。 2.請討論如何快速接到打擊者的來球？人員分配，快速接近接球，防守動作是否正確？ **五、綜合活動** 進行緩和運動。 --- **一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、學習低手擊球動作** 1.教師示範並說明低手擊球動作要領： (1)手掌互疊，拇指併攏。 (2)手腕下壓，使雙臂伸展呈直線。雙腳微蹲，重心在前。 (3)以手腕擊球，揮動手臂到胸前高度。擊球時，要同時運用手臂、腰和膝蓋力量，順勢將球 托出。 2.分組練習，每組一座樂樂棒球座，置球於上，進行擊球練習，目的在鞏固並熟練擊球動作。 **三、練習自拋擊球過網** 1.教師示範自拋擊球過網動作，並強調往斜前方擊球，才能過網。 2.兩人站於球網兩邊，互相練習。 **四、進行你拋我傳練習** 1.兩人一組，拋球員將球拋向擊球者前方約一步位置，擊球者以低手擊球回擊後，拋球者接住球，再繼續練習。 2.針對動作熟練的同學，可以鼓勵嘗試連續互相擊球回擊。 **五、移位擊球練習**			

							1.四人一組，三人各持一球，依序拋向前方， 托球者需移位擊球。 2.互相輪流，熟練後，可反方向再進行一次。 **六、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。 **七、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **八、學習高手擊球動作** 1.教師示範並說明高手擊球動作要領： (1)雙手自然張開成半球形，手腕稍後仰，拇指和食指成三角形狀。 (2)雙腳微蹲，在額頭上方擊球。 (3)接觸球瞬間，用手指和手腕力量，配合身體蹬地動作，將球傳出。 2.兩人一組練習，一人自拋後高手擊球，另一人接球後，再以同樣動作回擊。 **九、進行高手擊球拋傳練習** 一人拋球，另一人練習高手擊球。 1.拋球時，球拋過頭，使球落在對方額頭上方，方便對方擊球。 2.擊球時，控制擊球力道和方向，使對方容易接住。 **十、擊球集點遊戲** 1.遊戲規則： (1)全班分成數組。 (2)每人輪流以低手或高手擊球方式，擊球過網。 (3)球落在 A 區域，則集了 A 點，可拿走三角錐，以此類推。 (4)先集滿所有點數的組別獲勝。 (5)變化玩法：需依字母順序集點。 2.各組討論下面問題後，再進行一次： (1)哪個區域你會選擇低手擊球或高手			

							擊球？為什麼？ (2)先集哪個點？你們會怎麼分工呢？ **十一綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。 **十二、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **十三、複習低手、高手托球動作** 兩人一組進行低手、高手擊球混合練習。 **十四、進行「合作無間」比賽** 1.比賽規則： (1)每個場地分兩隊，各隊四人。 (2)發球方：站在舉球區線後，以低手擊球方式擊球過網。 (3)接球方：任一人高手或低手擊球→第二人（雙手接球）→第三人（在舉球區接球，再拋球給第四人）→第四人（低手擊球過網）。 (4)第四人擊球過網後，對方一樣需進行接球 輪傳動作，比賽繼續。 (5)過程中球落地，即算對方得 1 分。 (6)兩隊輪流發球，先得 10 分的隊伍獲勝。 2.想一想：比賽策略討論。 (1)發球時，球發到哪個地方比較容易讓對方接不到而得分。 (2)防守時，隊員要怎麼分布在場內區域？ (3)當隊友接球時，其他人應該怎麼移動位置來支援接應？ **十五、綜合活動** 1.教師綜合結論：運動或比賽，除了練習外，動動腦思考策略，可以提升運動層次，是進步的好方法。 2.進行緩和運動。			

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

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

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

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號。

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

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

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

註 7：請以上下學期各 20 週規劃本年度課程。

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣番路鄉隙頂國民小學

表 13-1 114 學年度第二學期四年級普通班健體領域課程計畫

設計者：鄭勝全

第二學期

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

教材版本	翰林版國小健康與體育 4 下教材	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	【健康】 1. 牙齒負責咀嚼，是幫助食物消化的第一關卡，也是構成臉型的重要結構。介紹清除 牙縫異物及牙線的使用方法，引導學生體會口腔健康的重要性並於 生活中建立正確的潔牙習慣。單元中亦介紹牙齦護理及使用口腔保健服務，並教導如何選購適合的口腔保健產品，幫助提升口腔健康。 2. 購物是滿足生活的需求，也是一種學習，不同的購物方式各有利弊，消費時要注意商品包裝是否完整、標示是否清楚？做個聰明的消費者，保障自己的權益。 3. 人不論男生或女生，在進入青春期後，都可以感受到自己在生理方面的明顯變化，單元希冀引導學生了解這些改變都是正常的，需要以正確的態度來面對，讓自己的成長過程充滿喜悅。亦透過角色扮演及經驗分享，培養學生尊重異性的態度及面臨性騷擾時的因應方法，並學習在與異性相處時表現合宜有禮的態度，避免做出不尊重的騷擾行為。在兩性平權日益被重視的思潮下，男女生都應該學習獨立，培養剛柔並濟的特質。透過活動讓學生突破性別刻板印象，並鼓勵學生多方嘗試，探索自己的興趣和能力。 4. 地震、颱風是臺灣常見的天然災害，平時必須做好防災準備，遇災害時才不會驚慌失措，加強學生防災知識，了解遇到災害時如何應變，保護自己也保護家人，防災知識 一把罩，安全有保障。另可配合學校下學期複合式災害疏散避難演練，加強學生的防災安全概念。 【體育】 1. 帶領學生了解建立規律運動的方法，並引導其實踐；透過登階、健走及武術運動的教學，讓學生體驗並參與休閒運動，進而能於家庭中 帶領家人一同養成運動習慣。 2. 柔軟度是健康體適能指標之一，引導學生了解其重要性，並透過簡易的檢測方式和動、靜態伸展運動，參與有助於提升體適能的身體活動。柔軟支撐是體操運動的關鍵要素之一，透過單人與雙人的模仿活動，引導學生進行墊上創意展演的組合動作，展現柔軟度在動作創作的美感體驗。柔軟度是舞蹈活動展現肢體美感的要素，連結前二個活動經驗，讓學生透過模仿雙人、多人的造型活動，以團體合作歷程，進行模仿性的創意舞蹈活動。踢毽子的學習，需要耐心與時間，在今日青少年喜歡刺激、速成的氛圍下，這項傳統民俗體育日益沒落，透過簡化、有趣的練習和遊戲，讓學生能找到踢毽子的樂趣。也希 望藉由教師的鼓勵，能讓部分學生獲得成就感的學習，而願意在課餘時間進一步自我精進。 3. 腳背及腳內側傳接球是足球運動中讓球更快速推進的方法，其中腳的力道控制，是精準傳球的重要因素。足球的盤球推進及突破是足球運動的精髓，力道控制及方向變化都會影響盤球動作的正確性。籃球運球突破是籃球運動中最基本進攻方式，速度及方向的變化關係著能否突破對手的防守。藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練足球及籃球的突破動作，並		

	在遊戲及比賽中討論策略，培養學生團體合作之概念。要帶領學生進行一場有品質的躲避球賽，除了基本傳接、閃躲外，學會快速的傳接攻擊與轉身後退閃躲等動作，也是不可或缺的要件。羽球的特性與持拍擊球的穩定性，小學生通常較難掌握，透過有趣的練習和遊戲，讓學生學會基礎動作，為日後進一步學習一來一往的對打做準備。 4.防溺常識是戲水前一定要認識的保命方法，不只保護自己，在危險的時候也許也能幫到需要幫助的人。開放水域充滿未知的危險，遵守安全標示，才能讓自己開心戲水、平安回家。蹬牆可以讓我們在水中快速潛行，再利用划手動作提升前進的速度，體驗水中競速的感覺。

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	單元一健康從齒開始 活動1食物卡齒縫了	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.正確清潔齒縫異物。 2.學習正確使用牙線。	**一、齒縫異物對健康的影響** 1.教師引導學生觀看課文貝貝的情境並提問：有被異物住牙縫的經驗嗎？是如何處理的？如果不處理會如何呢？ 2.同學自由發表。 3.教師配合課本圖面說明：牙齒附生在牙齦上，底下連結神經和血管，如果異物卡住齒縫未清除乾淨，會孳生細菌，感染神經和血液。 **二、清除牙縫異物的方法** 1.教師提問：為什麼有異物卡住牙縫時，不能直接用牙籤或指甲等尖銳物品挖除？學生自由發表。 2.教師說明：牙齦是比較柔軟的組織，如果用未經消毒的尖銳物品刺激牙齦會造成感染發炎。 3.教師說明：當清除牙縫異物時必須使用經過消毒的牙線，才能深入牙縫並減少對牙齦的傷害，牙縫清除乾淨後，需要進一步清潔消毒，減少口腔的細菌量，才能避免感染。 **三、正確使用牙線** 1.教師調查平日使用牙線的習慣，強調每日清潔口腔除了刷牙外，清潔牙縫也非常重要。	發表 問答 操作 自評	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

							2.教師用課本頁面引導學生學習正確使用牙線的方法。 3.教師播放正確使用牙線的影片並提醒同學，剛開始使用牙線時，牙齦流血是正常現象，表示牙結石過多牙齦不健康，使用牙線清潔一陣子後，牙齦健康就不會流血了。 **四、練習使用牙線** 1.教師請同學課前準備一條約手臂長度的牙線，依照課本的步驟練習纏繞牙線及使用牙線的方法。 2.教師提醒同學：平常可以在包包中準備牙線備用，吃完食物如果有異物卡住，應到廁所使用牙線清除，由於使用牙線有衛生上的疑慮，應避免在餐桌上或公共場所直接使用。			
第一週	單元五運動休閒樂趣多活動1活力家庭愛運動	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1.能分享自己或與家人從事運動的心得。2.能說出養成規律運動的妙招。 3.學會正確的登階運動的動作要領。	**一、引導活動** 1. 教師運用教育部體育署運動i 運動資訊平台中的「影音專區」的政策宣導影片，讓學生了解運動的益處，得知運動資源資訊，激發運動參與興趣。 2.教師引導學生共同討論，觀賞影片後的心得。 **二、分享運動心得** 1.教師先分享個人運動經驗激發學生討論興趣。 2.教師引導學生閱讀並說明課本內容。 3.教師請學生進行分組討論，分享與家人共同從事運動的經驗及適合全家人共同從事的運動種類。 4.學生進行分組報告。 **三、規律運動有妙招** 1.教師引導學生閱讀並說明課本課本內容。 2.教師請學生進行分組討論，分享養	實作 問答	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。	

							成規律運的的妙招。 3.學生進行分組報告。 4.教師進行歸納，並引導學生與家人共同擬定動計畫並實踐。 **四、綜合活動** 教師指導學生發表學習心得。			
第二週	單元一健康從齒開始 活動2牙齒好正	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.認識口腔檢查服務。 2.認識牙齒的構造與功能。	**一、定期口腔檢查** 1.教師根據課本情境提問：覺得自己的齒齦健康嗎？有哪些口腔常見的疾病？有什麼影響？學生自由發表。 2.教師提問：同學已經換完牙了嗎？怎麼知道的？學生自由發表。 3.教師說明：學童約從幼兒園大班陸續開始換牙，直到小學中年級後完成換牙。想了解自己牙齒生長及排列情形，可以持健保卡至牙醫診所進行口腔檢查。 4.教師提問：是否有到牙科診所進行口腔檢查？進行哪些項目的檢查？學生自由發表。 5.教師播放影片《熟悉牙科診所》並提問：牙醫診所幫小宏作了哪些檢查和服務？ 6.教師總結：最好每六個月到社區的牙醫診所進行一次口腔檢查，學童可持健保卡接受：口腔X光攝影、齲齒檢查、清洗牙結石及教導正確刷牙方法等服務。 **二、認識牙齒的類型與功能** 1.教師提問：有沒有仔細看過掉下的牙齒形狀？有什麼不同？學生自由發表。 2.教師根據課本頁面介紹恆齒的功能與形狀。 3.學生依照牙齒不同的類型上色並計算顆數。 4.教師提醒：換牙後的牙齒是恆齒，	問答 紙筆 自評	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

				品與服務。			也就是要用一輩子的牙齒，恆齒掉落或損壞是無法長出新牙，必須要裝義齒，所以要好好照顧自己的牙齒。 5.教師說明：牙齒主要的功能是幫助咀嚼食物，但當食物殘渣停留在牙齒縫隙未被澈底清潔時，會形成牙菌斑，肉眼看起來就像黃色薄膜，當牙菌斑長時間和唾液產生作用就會形成牙結石，無法用一般牙刷清除。 6.想了解牙菌斑的生長狀況可藉由牙菌斑顯示劑來測試，教師請同學在家使用牙菌斑顯示劑檢查牙菌斑狀態，用手機拍照後再畫在課本的圖面上。 7.教師說明：顯示劑顏色較深的地方就是牙菌特別多的地方，也就是容易形成牙結石的地方，需要加強清潔。 8.教師播放影片：《牙結石的禍害》，根據影片內容提問。 9.教師總結：保護牙齒最好的方法就是每天確實使用牙線、牙刷和漱口水來澈底清潔牙齒。			
第二週	單元五運動休閒樂趣多 活動1活力家庭愛運動	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1.能分享自己或與家人從事運動的心得。2.能說出養成規律運動的妙招。 3.學會正確的登階運動的動作要領。	**一、熱身活動** 教師指導學生進行伸展活動。 **二、我的行動宣言** 1.教師講解我的行動宣言內容。 2.教師引導學生完成承諾宣言鼓勵其養成規律運動好習慣。 **三、我的運動計畫** 1.教師講解我的運動計畫內容。 2.教師鼓勵學生完成自己擬定的運動計畫，養成規律運動好習慣。 **四、登階基本動作** 1.教師講解注意事項及動作要領： (1)以10公分上下的高度台階或是穩固的箱子作為輔助道具。 (2)一腳先踏上台階，另一腳再踏上台階，整個腳掌都要踏入台階中，以免	實作 問答	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。	

				計畫與資源。			台階不穩傾倒。 (3)運動過程中保持身體穩定，站穩再動腳，利用大腿肌肉帶動小腿上提。 2.請學生練習登階運動動作練習。 3.學生動作熟練後，教師可運用節拍變化，加強運動強度及難度。 **五、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **六、熱身活動** 1.教師指導學生進行伸展活動。 2.請學生複習前一節所學的登階動作。 **七、降階弓箭步** 1.教師講解降階弓箭步的動作要領： (1)雙腳踏上階梯。 (2)右腳向後退，踏下階梯踩穩，呈弓箭步。 (3)右腳踏回階梯 (4)左腳向後退，踏下階梯踩穩，呈弓箭步，最後左腳踏回階梯，恢復成準備動作。 2.請學生練習降階弓箭步動作練習。 3.學生動作熟練後，教師可運用節拍變化，加強運動強度及難度。 **八、登階高抬腿** 1.教師講解登階高抬腿的動作要領： (1)左腳掌先踏上台階。 (2)右腳上抬靠近腹部。 (3)右腳先踏下階梯，踩穩地面。 (4)左腳再跟著下階梯，恢復成準備動作。 2.請學生練習登階高抬腿動作練習。 3.學生動作熟練後，教師可運用節拍變化，加強運動強度及難度。 **九、想一想** 1.遊戲結束後，和同學討論，設計有			

							趣的登階動作，並進行小組練習。 2.各小組進行教學，將小組設計的動作教授班上其他同學。 **十、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第三週	單元一健康從齒開始 活動2牙齒好正	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.了解牙齦健康對口腔健康的影響。 2.採取改善口腔健康的行動。	**一、預防牙周病** 1.教師說明：牙結石會造成牙周病，導致牙齦損傷、齒槽受損，嚴重時會牙齒鬆脫，必須及早預防。 2.教師請同學進行「牙周病自我檢測」，並發表健康與不健康的牙齦有何差別？ 3.教師播放影片《齒搖、敏感、刷牙流血，小心牙周病蟄伏》以及《慎入！實錄洗牙過程巨療癒清出超噁牙垢畫面網驚呆！》，根據影片內容提問。 4.教師說明：預防牙周病最好的方法就是澈底清潔牙齒及牙齦，若不慎罹患牙周病，也應盡早治療，避免更嚴重的症狀發生。 5.教師提問：如果恆牙掉落對健康會有什麼影響？學生自由發表。 6.教師播放影片：《缺牙對健康的影響》，根據影片內容提問。 7.教師說明：牙齒如果缺損不補，除了影響消化及美觀外，長期咬合不當，會造成牙齒傾倒、齲齒、臉部歪斜、顳顎關節不當受力引發偏頭痛等問題，必須盡早治療。 **二、促進口腔健康行動** 1.教師請同學完成「促進口腔健康習慣計畫」表，並分享自己想要改善的習慣有哪些。 2.教師請同學腦力激盪：要如何才能使改善行動更容易達成？	觀察 自評 演練	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

				品與服務。			3.教師請同學根據自己的狀況填寫行動計畫，並邀請一位家人當監督，開始執行改善行動。 4.一段時間後，老師再邀請同學上臺分享自己的執行成果。			
第三週	單元五運動休閒樂趣多 活動2健走好處多	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1.能了解從事健走運動應注意的事項。 2.學會正確的健走運動的動作要領。 3.學會應用科技資訊，充分利用各項運動資源。	**一、引導活動** 1.教師運用國民健康署《健康九九網站》中的影片《保養身材免上健身房，健走的好處數不清》，讓學生了解健走運動的益處，激發運動參與興趣。 2.教師引導學生共同討論，觀賞影片後的心得。 **二、健走注意事項** 1.教師引導學生閱讀並說明課本頁內容。 2.健走運動時應注意的事項： (1)適時補充足夠的水分。 (2)穿著輕便服裝，適當的防曬、佩戴帽子。 (3)一雙合腳運動鞋。 3.教師請學生進行分組討論，各注意事項目的與其他注意事項。 4.學生進行分組報告。 **三、健走動作要怎麼走？** 1.教師指導學生進行伸展活動。 2.教師說明並示範健走動作的動作要領： (1)縮下巴。 (2)腹部用力縮緊。 (3)手臂彎成90度，前後大幅擺動。 (4)前腳腳趾用力採地，後腳腳跟向前方先著地，隨後腳掌完全踏上地面。 請學生利用操場進行健走運動練習。 **四、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。	實作 問答	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。	

							五、引導活動 1.教師運用影片淡水新市鎮「一條很棒的健走步道」、台中大肚萬里長城親子休閒健走步道等，激發運動參與興趣。 2.教師引導學生共同討論，觀賞影片後的心得。 **六、哪裡是健走的好地方呢？** 1.教師引導學生閱讀並說明課本內容。 2.教師請學生進行分組討論，分享自己曾經在所住社區鄰近之公園、河濱步道、學校校園或操場的健走運動經驗、不同場域的優缺點及建議事項等。 3.學生進行分組報告。 4.教師進行歸納，並引導學生遇到問題時如何依循管道、反映意見，為社區進步盡個人的心力。 **七、全國社區健走步道** 1.教師引導學生閱讀並說明課本內容。 2.教師帶領學生搜尋「國民健康署-全國社區健走步道」資料，讓學生學會運用資訊科技獲取、利用運動資訊與資源，培養運動興趣與習慣。 3.教師請學生與家人共同規劃，以假日時間，選擇適合之步道，進行全家健行運動。 **八、綜合活動** 教師指導學生發表學習心得。			
第四週	單元一健康從齒開始 活動2牙齒好正	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，並認識個人特質，發	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-	正確選擇口腔保健用品。	**一、選擇口腔保健產品的原則** 1.教師引導學生閱讀課本內容。 2.教師提問：清潔口腔需要用到哪些物品呢？平時都在哪裡採購呢？ 3.教師說明：口腔清潔護理產品包括牙刷、牙膏、牙線、漱口水、牙間刷	問答	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

			展運動與保健的潛能。	2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。		等，通常產品會擺放在藥妝區或藥局。 4.教師提問：口腔保健用品有哪些呢？為何口腔保健用品的販售區和一般商品不同？有些產品會標示藥用呢？ 5.教師說明：口腔保健用品會直接接觸到口腔黏膜，容易被人體吸收，因此在生產管理上比一般商品嚴格，管理的相關法律也與一般商品不同。 **二、練習辨識商品標示** 1.教師提問：合格的商品在包裝上應該有哪些標示內容？學生自由發表。 2.教師播放影片《商品有標示消費才安心》，配合課本說明產品標示應包含的內容。 3.教師說明：口腔保健產品除了受到《商品標示法》約束外，更受《化妝品衛生安全管理法》管理，選購相關產品時一定要詳閱包裝上的內容，才能確保產品的安全性。 4.教師引導學生辨識自己所帶之保健產品包裝盒上的標示內容。 5.教師分享藥用牙齦護理牙膏的產品標示，說明藥用牙齦護理牙膏選購的注意事項及使用時機，強調當有牙周病的症狀才需使用。			
第四週	單元五運動休閒樂趣多 活動3臥虎藏龍	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性	Bd-II-1 武術基本動作。	1.學會正確的武術運動的動作要領。 2.能利用假日邀集家人一起從事運動。 3.能與同學合作，彼此	**一、熱身活動** 教師指導學生進行伸展活動。 **二、武術介紹** 1.教師介紹武術：武術包括了拳術、器械和基本功夫。 2.據統計，著名的拳術共有一百多種。學習武術除了能強身，必要時更可以保護自己。 **三、預備式** 1.教師講解並示範動作要領：	實作 問答	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。	

				動作技能。		觀察並提出動作修正意見。	2.預備：聽到預備口令時，即從稍息變成站立姿勢。 3.抱拳：雙手掌心相向與肩同寬，同時上舉至肩平後，迅速變掌為拳，置於腰際兩側。 4.請學生進行練習。 **四、弓馬站樁** 1.教師講解並示範弓馬站樁動作要領： 弓步站樁： (1)抱拳，右腳向前跨出成弓步，同時右臂握拳曲肘置於胸前高與肩平，拳心向下，手腕關節對齊身體中心線，左手握拳置於左腰際。 (2)手腳收回成抱拳動作。 (3)換邊做動作。 馬步站樁： (1)併立抱拳，右腳向右跨成馬步，同時雙手變掌，由腰際向胸前撐出，掌心外亮兩掌食指、中指微微相對輕碰。 (2)手腳收回成抱拳動作。 (3)換邊做動作。 2.請學生進行練習。 **五、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **六、熱身活動** 教師指導學生進行伸展活動。 **七、立拳劈掌** 1.教師講解並示範立拳劈掌動作要領： 立拳： (1)抱拳動作，右腳向右側跨出成馬步，頭部向右擺，打出右立拳。 (2)手腳收回成抱拳動作。 (3)換邊做動作。			

							劈掌 (1)右腳向前跨出成弓步，右手變掌由右後下方，向上經肩膀上方繞行之後，向前劈落於胸前，齊中線，與肩平，手指朝前方，左手抱拳於左腰際。 (2)手腳收回成抱拳動作。 (3)換邊做動作。 2.請學生進行練習。 **八、立拳上架** 1.教師講解並示範立拳上架動作要領： (1)抱拳，右腳跨出成弓步，同時打出左拳於胸前，齊中線，與肩平。 (2)右弓步轉換成馬步，同時右臂經與左臂交叉於胸前後，右臂上架於額頭上方，左臂握拳抽回置於左腰際。 (3)由馬步再轉換成弓步，同時收回右上架拳置於右腰際，打出左拳。 (4)手腳收回成抱拳動作。 (5)換邊做動作。 2.請學生進行練習。 **九、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第五週	單元一健康從齒開始 活動2牙齒好正	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.練習牙齒自我檢查的方法。 2.辨識口腔衛生保健產品資訊。	**一、練習牙齒自我檢查** 1.用小鏡子檢查自己的牙齒，並完成紀錄。 2.檢視自己的牙齒自我檢查紀錄，覺察牙齒健康需要改善之處，並思考改善的方法，在課堂上與同學分享自己的問題與解決方法。 **二、選擇口腔衛生保健產品** 1.學生將準備的漱口水包裝盒上的商品資訊登錄到表格上。 2.學生4~5人一組，分享自己所登錄的產品標示內容，並且說明自己使用	自評 紙筆 發表	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

				3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。		該產品的經驗與心得。 3.同學上臺報告小組的產品分析內容及比較產品的優缺點，並分享選購的技巧。			
第五週	單元五運動休閒樂趣多活動3臥虎藏龍	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-1 武術基本動作。	1.學會正確的武術運動的動作要領。 2.能利用假日邀集家人一起從事運動。 3.能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	**一、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。 **二、砍掌前擋** 1.教師講解並示範砍掌前擋動作要領： (1)抱拳，右手自腰際抱拳處，變豎掌直接高提至耳後，迅速向前斜砍至胸前，齊中線，高與肩平，左腳向前跨出成弓步。 (2)身體右轉，由左弓步轉換成馬步，收回右砍掌，並變拳置於右腰際，同時左手曲肘豎掌，擋護胸前，齊中線，虎口高與肩平。 (3)由馬步轉換成左弓步，收回左掌前擋動作，並抱拳於左腰際，同時右手	實作 問答	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。	

							變掌斜砍而出。 (4)手腳收回成抱拳動作。 (5)換邊做動作。 2.請學生進行練習。 **三、砸拉砍掌** 1.教師講解並示範砸拉砍掌動作要領： (1)抱拳，右拳由腰際放低置於左腰前，再以右肩為圓心，右臂為半徑，自身體前方向右成半圓弧線，齊中線，拳心向上，同時右腳跨成弓步。 (2)由右弓步變為左腳蹲屈之仆腿式，同時右拳變掌，掌心向下五指張開，向後斜下抓，至左胸前變掌。 (3)左腿蹬直成右弓步，同時左拳由腰際從外側向內橫擊成砍掌。 (4)手腳收回成抱拳動作。 (5)換邊做動作。 2.請學生進行練習。 **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** 教師指導學生進行伸展活動，加強腿部的伸展動作。 **六、撐掌提膝** 1.教師講解並示範撐掌提膝動作要領： (1)抱拳，右腳向前跨出成弓步，同時右手豎掌由腰際向前撐出，掌緣向前，置於胸前，齊中線，高與肩平。 (2)左腳向前提膝成獨立式，同時右掌掌心向下成爪狀，由前向內斜下抓於左膝上方，陰爪臂略低於肘。 (3)左腳向後落實成原來之右弓步，同時右掌收回腰際，左手豎掌由腰際向前撐出，掌緣向前，置於胸前，齊中			

							線，高與肩平。 (4)手腳收回成抱拳動作。 **七、還原動作** 1.教師講解並示範還原動作要領： (1)吸氣，手心向上提至胸前高度。 (2)吐氣，手心向下至腰際。 (3)手腳收回成抱拳。 2.請學生進行練習。 **八、綜合活動** 1.教師複習武術動作要領。 2.請學生進行練習。 3.教師巡視行間適時給予學生指導。 4.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **九、團體創作** 1.將學生分成數組，請學生以本單元所學的武術動作，經由變換節奏的方式，創作各組獨特的國術操。 2.請各組進行練習創作作品。 **十、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第六週	單元二消費高手 活動1消費停看聽	1	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.覺察購物的需求。 2.做出購買的決定。 3.認識不同類別的商品標示。 4.了解必要的商品標示內容。 5.了解發生消費問題的處理方式。 6.了解購物後，索取統	**一、為了什麼原因而買？** 廣告促銷的消費： (1)分組討論小美和哥哥因為什麼原因而消費？ (2)教師請學生分享印象深刻的廣告促銷方式。 (3)請學生分享是否曾因為廣告而買下的商品？ **二、停：購買前要冷靜思考** 1.要買哪一種零食比較好呢？ (1)分組討論兩種零食的優缺點。 (2)發表購物時會考慮哪些因素。 2.做出決定。 (1)發表決定想買哪種零食。 (2)說出決定購買的理由。	討論 發表	**【家庭教育】** 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	

						一發票的重要性。	**三、看：購買時看仔細** 1.課前準備： 教師請學生分組，且每個人準備一件商品。 2.商品的標示： (1)教師說明商品應該包含哪些標示內容。 (2)教師請學生先將小組準備的商品做分類。 (3)分組討論商品的包裝、標示。 (4)請學生發表商品的標示內容。 (5)教師統整說明不同類別商品的標示內容。 **四、聽：購買時聽取寶貴建議** 1.課前準備： (1)請學生每個人準備一件包裝完整的食品。 2.營養標示1、2、3。 (1)教師說明營養標示1、2、3 的要領。 (2)請學生發表購物時主要看哪些標示內容。			
第六週	單元六運動大集合 活動1伸展自如	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 3c-II-1 表現	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1.認識柔軟度的重要性與其他檢測方法。 2.進行靜態伸展運動。	**一、講解柔軟度的重要性** 1.引導學生複習上學期進行的柔軟度檢測項目是哪一項，自己的表現等級如何？ 2.參考課本說明柔軟度較佳時，關節活動範圍大，運動時比較不容易受傷或拉傷；肢體伸展空間大，動作更優美，也能提高運動表現。 **二、進行簡易的柔軟度測驗** 1.說明坐姿體前彎是檢測大腿後側與下背關節的柔軟度，還可以運用一些簡易的方式，評估身體其他部位柔軟度。 2.教師講解並示範三種肩關節、脊椎關節與髖關節的體適能檢測項目，再	問答 實作 實踐	**【安全教育】** 安E12 操作簡單的急救項目。	

				聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			透過分組施測，讓學生了解自己身體其他部位柔軟度表現情形。 **三、進行靜態伸展運動** 1.講解要增加身體的柔軟度，可以針對柔軟度較差的部位進行伸展運動。 2.教師示範並引導學生體驗上半身頸部肌肉、肩部、手臂和胸部肌群的靜態伸展運動。 3.教師示範並引導學生體驗體側、背部、大腿內側、大腿前側和小腿後側肌群的靜態伸展運動。 4.請學生分組練習自主做靜態伸展運動，並說出伸展的肌肉群。			
第七週	單元二消費高手 活動1消費停看聽	1	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	認識消費者保護專線1950。	**一、消費保權益** 1.課前準備： (1)教師請學生準備一張統一發票。 2.購物後索取統一發票 (1)教師詢問學生，購物後會不會索取統一發票？ (2)教師說明購物後為何要索取統一發票，以及發票的重要性。 3.消費問題或爭議的處理方法 (1)學生發表退換貨經驗。 4.購物後，發現商品有問題，該如何處理： (1)分組討論後分享，購物後發現商品有問題時，該如何處理？ (2)教師說明補充，發生消費問題時，可撥打1950 專線， 或向民間機構，例如：中華民國消費者文教基金會（ 電話：02-27001234）、臺灣消費者保護協會（電話：07-9700726）等	觀察 討論 發表 問答	**【家庭教育】** 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	

							申訴消費問題，亦可向地方的調解委員會申請調解。			
第七週	單元六運動大集合 活動1伸展自如	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1.進行動態伸展運動。 2.認識伸展運動的原則。 3.認識與實作肌肉拉傷的處理方法。 4.討論課後自主進行伸展運動的方法。	**一、進行動態伸展運動** 1.講解動態伸展運動跟靜態伸展運動的差異是肌群伸展的維持時間減少，以重複交替方式增加重複次數，具備暖身的效果。 2.教師示範並引導學生體驗上半身轉體和屈體擺臂的動態伸展運動。再引導學生如何將上一節課進行的靜態伸展運動變成動態伸展運動。 **二、講解伸展運動的原則** 透過課本講解伸展運動的原則，包括： (1)先做簡易暖身後，再進行某部位肌肉的伸展運動。 (2)伸展時，肌肉會有可忍受的微痛感。 (3)身體左右的肌肉要均衡伸展，才能維持體態正確。 (4)先從簡單動作開始，再增加難度或伸展範圍。 **三、認識肌肉拉傷的處理** 1.透過課本講解過度伸展或是沒有充足的暖身運動，可能造成肌肉拉傷。 2.講解拉傷時先確定疼痛狀況，再採取正確的處理方式： (1)如果是過度運動造成肌肉痠痛，只要經過幾天或是降低運動量，疼痛感就會慢慢消失。 (2)如果是肌肉拉傷，應先冰敷15分鐘以降低疼痛感，並暫時停止運動，如果有紅腫的劇烈疼痛現象，必須盡快就醫。 **四、課後自主進行伸展運動的策略** 1.透過課本引導學生可以邀請家人一起透過簡易的柔軟度檢測，評估各肌	問答 實作 實踐	**【安全教育】** 安E12 操作簡單的急救項目。	

							肉群柔軟度表現程度，再利用自主參與的策略，共同設定要提升的目標，參與伸展運動，評估實施成效。 2.鼓勵學生利用課本學習任務與家人分享全家提升柔軟度的實踐方法。			
第八週	單元二消費高手 活動2聰明安心吃	1	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.認識食品標章。 2.了解食品標章的意義。 3.了解食品消費的注意事項。 4.了解食品的保存方式。 5.學會閱讀商品標示的保存方法說明。 6.學會閱讀食品包裝的標示內容。 7.認識有食品標章的商品。	**一、食品的選擇** 1.購買食品的注意事項： (1)請學生分享家中會用哪些方式挑選食品。 (2)分組討論不同購買食品的包裝方式有什麼優缺點。 2.教師統整說明：教師彙整學生提出的意見，說明購買食品時，應該注意的包裝上哪些事項。 **二、認識食品標章** 食品標章的意義： (1)請學生發表在哪些商品看過標章。 (2)教師以第33頁的標章為例，說明臺灣的食品標章有哪些，以及其代表的意義和功能為何。 (3)教師說明選擇有認證標章商品的好處。 **三、食品與食物的保存方式** 1.常見的食品保存方式： (1)教師說明常見的食品保存方式。 (2)教師說明冷藏和冷凍的溫度差異與溫度控制。 (3)教師提問，除了冷藏、冷凍，還有哪些食物的保存方法？ (4)教師說明：食物的保存方法，還有以下數種方法： A.乾燥法：以油炸或風乾的方式，將水分帶走，減少微生物生長與腐敗的機率。 B.滲透保存法：以鹽醃或糖漬的方式，讓水分滲透出來，減緩微生物生長。	發表 討論	**【家庭教育】** 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	

							C.燻製法：以碳火燻烤的方式，將食物烘乾，並在食物外面覆上一層能使細菌停止生長的物質。 D.高溫加熱法：用高溫殺菌。 2.閱讀商品標示內的保存方式： (1)教師於課前請學生分組準備不同種類的食品或食物。 (2)分組討論找出食品適合的保存方式。 3.小小行動家解答 (1)保存在陰涼處：沙茶醬、玉米罐頭、冬粉、乾麵條。 (2)需要冷藏：果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。 (3)需要冷凍：火鍋料、魚、肉。 4.小小行動家的解答中，食品保存方式，可能會因為是否有包裝或拆封與否，而有不同的 保存情況，也可能會因為製作方式不同，而有不同的保存方式，例如：麵條會因為加工 製程，導致其中的水分含量不同而分為「生麵」、「熟麵」與「乾麵」。若是像「生麵」，例如：陽春麵、水餃皮等，應該冷凍或冷藏，若是像「熟麵」，例如：油麵、涼麵等，必須冷藏保存。 **四、小試身手** 1.教師請學生蒐集一個商品包裝。 2.教師請學生將找到的包裝貼在課本，並完成課本問題。 3.教師請學生從家裡找出有課本三種標章的商品，並完成小試身手問題。			
第八週	單元六運動大集合 活動2柔軟支撐	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心	1c-II-1 認識身體活動的動	Ia-II-1 滾翻、支撐、平	模仿柔軟支撐動作練習。	**一、講解生活型態與體適能表現的相關性** 利用課本說明柔軟度是體操中展現美感與穩定性的重要能力，可以透過墊	問答 實作	**【安全教育】** 安E6 了解自己的身	

			健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	衡與擺盪動作。		上模仿運動表現身體的柔軟度。 **二、模仿動作練習-海豹** 1.教師示範並引導學生模仿海豹動作，動作要領： (1)身體趴在地上預備。 (2)雙手在身體兩側，支撐身體挺直。 2.挑戰動作：支撐後頭慢慢向上仰看。 **三、模仿動作練習－造飛機** 1.教師示範並引導學生模仿造飛機動作，動作要領： (1)雙臂向兩旁平舉，雙腳分腿坐穩。 (2)雙臂靠近耳朵，慢慢向左右兩側伸展。 2.挑戰動作：雙腳分腿坐穩，雙手慢慢向前伸展。 **四、模仿動作練習－花開花落** 1.教師示範並引導學生模仿花開花落動作，動作要領： (1)跪坐預備。 (2)單腳向前跨步站穩，雙手放在膝蓋上。 2.挑戰動作：前腳屈膝平放，雙手與身體向前下壓，靠近地板。 **五、模仿動作練習－金雞獨立** 1.教師示範並引導學生模仿金雞獨立動作，動作要領： (1)左手抓穩左腳踝，單腳站穩。 (2)左手將左腳向後慢慢拉高，右手向前平舉，保持身體平衡。 2.挑戰動作：左腳向後伸直，雙手慢慢向前伸展，保持平衡。 3.引導學生發表每個動作主要展現哪一個肌群的柔軟度。 **六、雙人動作練習-坐姿支撐** 1.利用課本說明柔軟支撐動作可以透過兩人合作展現更多元的形式。		體。 安E7 探究運動基本的保健。	

							2.教師示範並引導學生兩人練習。 坐姿支撐動作（一）， 動作要領： (1)兩人盤腿而坐，膝蓋互碰。 (2)雙手互拉，身體慢慢向後躺。 坐姿支撐動作（二）， 動作要領： (1)兩人雙腳伸直，雙手平舉，背對背坐著。 (2)一人先後躺，壓背，再換另一人做。 **七、雙人動作練習-站姿支撐** 1.教師示範並引導學生兩人練習。 站姿支撐動作（一）， 動作要領： (1)兩人肩並肩，一手互相摟腰站立。 (2)一手互握，再單腳站立。 站姿支撐動作（二）， 動作要領： (1)兩人單手互拉，面對面站立。 (2)另一手抓腳踝慢慢向後上方拉。 (3)另一隻腳慢慢向上舉，互相用手抓住腳踝。			
第九週	單元三成長的喜悅 活動1迎接青春期	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	能認識青春期的生理變化。	**一、迎接青春期** 1.教師提問：詢問學生，是否進入青春期了。 2.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)你知道什麼是青春期嗎？ (2)幾歲開始青春期？ (3)青春期對身體會有什麼影響？ (4)面對青春期即將到來，你的心情如何？ **二、男女大不同** 1.教師說明：青春期的意義及男、女生進入青春期的時間，並強調每個人生長發育的速度不同，進入青春期的	問答 觀察	**【性別平等教育】** 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。	

							時間也有差異。教師務必跟學生強調，進入青春期的時間早晚沒有優劣與好壞之別，僅是個人差異。 3.配合課本，教師引導學生討論青春期的男、女生在體型及外觀上可能產生的改變。 4.教師統整：青春期是兒童轉變為成人的必經階段，男、女生在這個時期生殖器官會開始成熟，逐漸出現第二性徵，這是值得賀喜的事，代表你長大了！			
第九週	單元六運動大集合 活動2柔軟支撐	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.認識柔軟支撐動作練習策略。 2.進行創作組合。 3.進行展演分享。	**一、認識柔軟支撐動作的練習策略** 利用課本說明進行動作練習時，可利用輔助器材或降低動作難度，維護動作安全和穩定性，包括： (1)柔軟度較弱的人可以靠牆協助完成動作。 (2)改變動作方式，降低動作難度。 (3)增加人員協助完成動作。 (4)減少肌肉伸展範圍，降低動作難度。 **二、進行創作組合** 利用課本表格，引導學生四人一組，結合身體的柔軟度、平衡感和支撐能力，分組合作進行六個創意組合動作。 創作組合方式包括： (1)畫出要展演的單人或雙人動作。 (2)排列動作展演順序。 (3)練習後再修正。 **三、進行展演分享** 1.分組進行展演前的練習。 2.分組進行展演。 3.學生發表觀賞感想。	實作	**【安全教育】** 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	
第十週	單元三成長的喜悅 活動1迎接	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的	1a-II-2 了解促進健	Db-II-1 男女生殖器	1.能認識青春期的生理變化。	**一、夢遺現象** 1.教師配合課本，與學生討論男生青春期的生理現象。	問答 實作 觀察	**【性別平等教育】** 性E1 認識	

	青春期		思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	官的基本功能與差異。	2.能用健康的態度面對青春期。	2.教師說明：青春期的最大特徵就是生殖器官的迅速發育及第二性徵的出現。男生到了青春期會大量製造並分泌男性荷爾蒙，不僅會使陰莖長大，還會出現「夢遺」的現象，這是男性發育成熟的正常生理現象。 3.教師說明：配合課本，教師說明男性生殖器官構造的名稱與夢遺形成的原因。 4.教師說明：男性生殖器官每天都要清洗保持清潔，特別提醒包皮容易藏汙納垢，每天洗澡時應該將包皮稍微往後推，將包皮上的汙垢清洗乾淨。 5.教師強調生殖器官雖然是我們身體的隱密部分，但它與身體的各項器官一樣，需要被認識、愛護與尊重，並進一步指導男性生殖器官的保健方法，例如：避免碰撞、不要穿緊身褲。 **二、月經來了** 1.教師配合課本，與學生討論女生青春期的生理現象。 2.教師提醒女生平時需要多攝取含鐵、蛋白質的食物，以補充月經期間流失的營養。 3.教師說明：配合課本，說明女性生殖器官構造名稱與月經形成的原因。 4.教師提醒月經期間的保健方式，包括：以淋浴方式洗澡、生活規律、睡眠充足、避免劇烈運動等。 **三、示範衛生棉的使用及處理方法** 1.教師說明：取出不同的衛生棉，說明市面上有許多厚、薄、長、短，形狀各異的衛生棉，大家可以根據月經來潮的時間和經血量，選擇適用的衛生棉。 2.教師打開衛生棉的包裝，示範如何		生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。	

							正確使用衛生棉及使用後的處理方法。 3.教師請學生進行分組演練，教師於行間巡視指導。 4.教師統整：不管你是男生或女生，都應該以「珍視自己、尊重他人」的態度，正確的認識男、女生殖器官，並了解成長過程中身心的各項發展與變化。			
第十週	單元六運動大集合 活動3用身體作畫	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.進行兩人組合造型。 2.進行多人組合造型。 3.進行創作組合。 4.進行展演分享。	**一、進行兩人組合造型** 1.利用課本說明身體動作可以透過創意設計和美化，成為千變萬化的線條，強調本活動學習重點在展現身體柔軟度的線條造型。 2.教師引導學生兩人合作模仿圖片動作，包括：心形、蠟燭和北字。 3.教師引導學生思考，三個動作有何特色，如對稱、動作相同……，想一想，還可以如何改變。 **二、進行多人組合造型** 1.教師說明多人組合，肢體線條更多樣，組合的形狀變化更多，再引導學生多人合作模仿圖片動作，包括：四邊形、星形。 2.教師引導學生思考，如何透過肢體的變化，延展線條，呈現更多造型。 **三、進行花兒朵朵開模仿性創作練習** 1.利用課本說明選擇動作展演主題，可以讓動作表現聚焦在相關動作，也能讓觀賞者理解動作意義。 2.教師引導學生分組，模仿如何展現花兒朵朵開的主題，透過肢體的變化，呈現花兒的動作。 **四、進行創作組合** 延伸上一個活動經驗，利用課本表格，引導學生多人一組，進行有主題性的創作舞蹈，包括：	問答 實作	**【安全教育】** 安E6 了解自己的身體。 **【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

							(1)決定表現主題，讓動作聚焦。 (2)畫出四個連續變化的動作線條。 (3)選擇適合的音樂，襯托肢體動態的美感。 (4)練習後再修正。 **五、進行展演分享** 1.分組進行展演前的練習。 2.分組進行展演。 3.學生發表觀賞感想。 **六、創作舞展演與分享** 1.創作舞的展演呈現合作規劃與練習的成果，可以透過觀賞，分享肢體美感。 2.請學生利用課本確定表演流程和角色責任，並於活動後發表心得。			
第十一週	單元三成長的喜悅 活動1迎接青春期	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	能用健康的態度面對青春期。	**一、展現自信健康面對** 1.教師提問：詢問學生，出現青春期的特徵時，你們會怎麼面對呢？ 2.情況一、當女生發現乳房開始隆起時，你會怎麼做？ 3.配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇： （O）抬頭挺胸。 （X）彎腰駝背。 4..教師說明：當女生發現乳房開始隆起時，要抬頭挺胸展現自信，無須彎腰駝背，遮掩發育的胸部。 5.情況二、當男生發現腿毛變長、變黑時，你會怎麼做？ 6.配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇： （O）平時穿著打扮。 （X）穿長褲遮蓋腿毛。 7.教師說明：當男生發現腿毛變長、變黑時，宜順其自然，不須害怕被別人發現，而特別穿長褲遮蓋腿毛。 8.教師統整：上述情形其實這些都是	問答 實作 觀察	**【性別平等教育】** 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。	

							不必要的舉動，大家應該以喜悅的心情來面對青春期的變化，因為這代表著你要長大成人了。 9.教師提問：詢問學生是否了解自己的生長發育狀況？是否具備足夠的能力來處理青春期的轉變？並鼓勵學生有問題時，別忘了請教師長或醫師。			
第十一週	單元六運動大集合 活動4毽子樂	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.能做出一踢一接的踢毽動作。 2.能做出連續踢毽動作。 3.能利用課餘時間自我挑戰，進行踢毽子練習。	**一、熱身活動** 1.教師帶領學生進行伸展熱身。 2.抬腿練習：延展身體柔軟度，上身不下彎，抬腿至水平位置。 **二、抬腿熱身動作** 抬腿熱身： 1 手掌朝下，朝內抬起小腿，以鞋內側碰擊手掌。 2 向外抬起小腿，以鞋外側碰擊手掌。抬起時，腰部配合側轉。 3 抬起大腿，以前膝碰擊手掌。 **三、踢氣球練習** 1.教師說明：初學踢毽子，需要先掌握抬腿用力踢毽的節奏，我們可以用氣球來練習。 2.教師示範並說明動作要領：瞬間內側抬腿至水平位置，用力將球往上踢。 3.散開練習，熟練後，進行鞋外側、鞋面、前膝踢氣球練習。 **四、進行「踢氣球比賽」** 遊戲規則： (1)6人一組，依序輪流踢氣球。 (2)只能用鞋子各部位和前膝踢球，球落地後，累計踢的次數，並交由下一位繼續。 (3)全部輪完後，計算各組總得分，分數高的組別獲勝。 **五、進行「氣球不落地」遊戲** 遊戲規則：	實作 觀察	**【安全教育】** 安E6 了解自己的身體。 **【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

							(1)4人一組，每人輪流接力踢氣球。 (2)只能用鞋子各部位和前膝踢，但不限踢的次數，只要能在球不落地的情況下，交由下一位繼續。 (3)全組不斷輪流，直到球落地為止，計算得分。 (4)計分方式：計算總共輪了幾人次，最多人次的組別獲勝。 **六、綜合活動** 遊戲過程衝突之思考與討論：以課本邦仁為例，引導學生思考討論。 1每人有長處和短處，想想優點，互相包容。 2挑戰自我，和自己比較，多加練習一定會進步。 **七、熱身活動** 1.教師帶領學生進行伸展熱身。 2.抬腿練習：延展身體柔軟度，上身不下彎，抬腿至水平位置。 **八、手接毽子練習** 1.教師說明：毽子上輕下重，我們可以透過有趣的接毽方式，熟悉毽子的特性。而這些接毽動作，也是踢毽子表演活動常見的一環。 2.教師示範並說明動作要領：接毽瞬間，手要跟著毽子微幅下移，以緩衝毽子下落力道，如此較容易接住。 3.散開個別練習手掌、手背、虎口、兩指接毽。 **九、踢毽子練習** 1.教師示範並說明動作要領： (1)拋毽：毽子放在掌心，手掌不動，以手臂力量將毽子原地拋高。 (2)踢毽：毽子落下時，抬起小腿順勢踢毽。觸毽同時，鞋內面需保持水平。眼睛注視毽子，雙臂自然擺動。 2.練習一踢一接，熟練後，鼓勵學生			

							挑戰連續踢毽。 **十、進行「一踢一接」遊戲** 1.4~ 5人一組，自己組員互相競賽。 2.接毽順序：手掌→手背→虎口→兩指。 **十一、課後練習說明與指導** 1.教師鼓勵並說明：踢毽需要耐心練習，熟能生巧，很快會看到自己的進步。 2.請學生課餘時間自我挑戰，練習連續踢毽子，並將成果與心得記錄下來。 **十二、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。			
第十二週	單元三成長的喜悅 活動2男生女生做朋友	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	能學會建立友誼的方法。	**一、男生女生做朋友** 1.教師以課文中小哲與珍珍的例子，請學生思考小哲的行為對不對？與異性相處時哪些行為會惹人討厭。 2.教師請學生發表自己與異性相處時，曾經有過哪些愉快和不愉快的經驗？要怎麼做才能讓彼此的相處更融洽、愉快呢？ 3.教師統整：無論男生或女生，都需要與他人建立友誼，也都希望被尊重與接納。 **二、如何尊重異性** 1.教師請學生針對下列問題進行討論： (1)男、女生常常一起說話或做事，就表示他們是男女朋友了嗎？ (2)為了怕別人配對，最好不要和異性建立友誼，對嗎？ (3)什麼樣的男生或女生比較受歡迎呢？ (4)要用什麼樣的態度與異性相處呢？ 2.教師強調與異性和諧相處可以學習社交技巧，擴展人際關係。在生活中	發表	**【性別平等教育】** 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 **【法治教育】** 法E8 認識兒少保護。 **【品德教育】** 品E1 良好生活習慣與德行。	

							有許多機會和異性合作與學習，在相處的過程中應該表現尊重有禮的態度，例如：體諒對方的困難，給予適切的協助；尊重對方的意見，適時給予誠懇的建議；欣賞對方的優點，並真誠的讚美對方等。			
第十二週	單元七球兒好好玩 活動1傳停大挑戰	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能用腳內側做精準的傳球及停球。 2.在遊戲過程中，能運用所學的技能，展現熟練的技巧及專注力。 3.觀察同學的動作並進行反思。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、腳內側傳、停球動作練習** 1.傳球：支撐腳在球正側面，踢球腳踝固定，與支撐腳呈90度，向前踢出。 2.停球：腳內側觸球瞬間，微微後收，減弱球的來勢。 3.兩人一組，進行腳內側傳、停球動作。 4.小提醒：踢球時支撐腳需穩定，腳踝需繃緊，眼睛需注視球的來向。 **三、雙人傳停球進階練習** 1.兩人相距三公尺，一人拋球，高度不超過對方膝蓋。 2.另一人抬腳，球未落地前以腳內側將球踢回。 3.球落地後另一人以腳內側將球停住。 4.提醒學生，踢球時力道要控制，不可過於用力，停球時需抓準球落地的時間點。 **四、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **五、腳背踢球、腳底停球動作練習** 1.腳背踢球動作:支撐腳在球正側面，踢球腳踝伸直固定，向前踢出。 2.腳底停球：腳踝微彎，腳尖朝上，以前腳掌觸球。 3.兩人一組，腳背踢球、腳底停球動作練習。	實作 討論 觀察	**【安全教育】** 安E6 了解自己的身體。 **【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

							4.小提醒：踢球時支撐腳需穩定，腳踝需繃緊，眼睛需注視球的來向。 **六、雙人傳停球進階練習** 1.兩人相距三公尺，一人拋球，高度不超過對方膝蓋。 2.另一人抬腳，球未落地前以腳背將球踢回。 3.球落地後另一人以腳底將球停住。 4.腳底停球時，若直接踩在球的正上方，容易造成踩滑跌倒。 **七、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **八、進行「指定達人」遊戲** 1.遊戲規則： (1)5人圍圈，直徑5~ 8公尺，使用一顆球。 (2)用腳內側或腳背傳球給任一人，傳球前先喊要傳的人的名字。 (3)接球者用腳內側或腳背停球，再叫名字傳給下一人。 (4)熟練後，增加兩個空位，傳出球的人須離開原位置，跑至新位置。 (5)停球失誤者即淘汰出局。 2.提醒學生，傳球的力道跟準確度必須掌握：準備接球者的注意力需要集中，移動接球難度更高更需注意。 3.集合全班，共同發表感想，是否有進步？ **九、進行「突破小高手」遊戲** 1.遊戲規則： (1)兩人一組，一人持球用腳內側踢球（踢左、右斜前方），另一人以手臂伸直到肩膀距離用腳做防守。 (2)球越過防守者，兩人移動至球靜止處繼續進攻；若球踢出時被防守者以腳內側或腳底碰到球即防守成功，轉換成進攻者。			

							(3)誰先將球踢過終點即獲勝。 2.分組討論：進攻者踢球的位置是否能順利到位？ 3.防守者須預判進攻路線才能進行以有效防守。 4.再進行一次比賽，驗收討論成果。 **十、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
第十三週	單元三成長的喜悅 活動2男生女生做朋友	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	1.能了解每個人都擁有身體自主權。 2.能尊重別人的身體自主權。 3.能保護自己身體的自主權。	**一、做身體的主人** 1.配合課本，教師請學生發表，與異性相處時，若遇到有人做出不合宜或不尊重的騷擾行為，會有什麼感受及反應。 情況一：遭遇言語騷擾時，你有怎樣的感受與反應。 1.教師說明言語騷擾的形式很多，例如：說黃色笑話、拿別人的身材開玩笑、罵髒話等，並請學生思考還有哪些言語騷擾的情況。 2.教師請學生閱讀防範策略後，發表並寫出自己的防衛之道。 情況二：被侵犯身體時，你有什麼感受？你會怎麼反應。 1.教師說明：身體被侵犯的形式很多，例如：故意觸摸別人的身體、偷看別人的隱私部位、抓人裙子或脫人褲子等，引導學生寫下想法和做法，並與同學分享。 2.教師請學生閱讀防範策略後，發表並寫出自己的防衛之道。 3.教師統整：每個人都是自己身體的主人，在未經過許可，任何人都不可以侵犯我們的身體，而且一旦我們感到不舒服時，都有權力制止對方任何不尊重的言語或不適當的身體碰觸。 **二、自我保護有妙招** 1.教師引導學生閱讀課本內容課本的	學生互評 問答 實作	**【性別平等教育】** 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 **【法治教育】** 法E8 認識兒少保護。 **【品德教育】** 品E1 良好生活習慣與德行。	

							情境，師生共同討論遭遇騷擾的自我保護及因應方法。 2.教師說明：教師說明身體自我保護四招：制止對方、大聲喊叫、離開現場、尋求協助等招式。 3.教師請學生看完前四招後，以其內容為例，向學生說明，雖然插畫中的情境，是女生被 男生騷擾，但現實生活中，不論是男生或女生，都可能遇到被同性或異性騷擾或侵犯的 狀況，而騷擾或侵犯者的身分，除了陌生人外，也有可能是身邊認識的鄰居、親朋好 友。 4.教師請學生參照課本的情境，創造一招拒絕騷擾的獨門絕招。 5.教師請同學分組，演練遭遇騷擾時的拒絕技巧，並請同學帶入自創的獨門絕招，讓大家 互相觀摩，了解在課本之外，更多不同的拒絕以保護自己的技巧。			
第十三週	單元七球兒好好玩 活動2盤球追追追	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之	1.能正確的做出直線及轉向盤球的動作。2.能觀察同學的動作並反思。 3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、直線盤球練習** 1.盤球動作要領：以腳背偏外側的位置將球推出，二步觸球一次的方式直線前進。 2.每人運用直線盤球動作，直線前進十公尺。 **三、轉向盤球練習** 1.轉向盤球動作要領：以腳內側或腳外側輕觸球改變盤球的方向。 2.原地盤球繞錐：依序運用腳內側及腳外側繞著一個角錐轉向盤球。 3.盤球秘訣：盤球時腳背觸球的力道不可過大，身體重心不可後仰，腳接	實作 討論 觀察	**【安全教育】** 安E6 了解自己的身體。 **【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				聯合性動作技能。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		觸球次數越多越不容易失誤。 **四、直線轉向練習** 1.擺放直線八個角錐，起點距第一個角錐五公尺，站在角錐右側（輪完換左側出發），運用直線盤球動作前進至第八個角錐，再以腳內側左轉（腳外側右轉）盤球至第一個角錐，在以腳內側回傳給下一位繼續出發。 2.小秘訣：盤球時重心不可向後，腳要輕觸球，接觸次數越多，失誤率就會降低。 **五、足下功夫大躍進計畫** 1.練習直線盤球和轉向盤球說明。 2.請學生運用課餘時間完成計畫表。 **六、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。 **七、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **八、進行「攻佔城堡」遊戲** 1.規則說明： (1)全班分成6隊，中間擺放6個角椎，角錐間隔1公尺，學生分站兩端。 (2)雙方同時盤球前進並繞角錐，兩人相遇以雙腳進行猜拳，獲勝者盤球至終點端球門進行射門，球進得1分。 (3)全部輪完得分多者獲勝。 2.策略討論：觀察比賽過程中盤球動作是否流暢？射門準確才能獲得高分。 **九、進行「盤球闖通關」遊戲** 1.規則說明： (1)一個防守者，其他為進攻者，進攻者每人一顆球，防守區域為長10公尺，寬3公尺，進攻者排在同一側。 (2)哨音開始，進攻者盤球穿越防守區域至另一側，被防守者腳碰到球即成為第二個防守者，球放置兩側球門，			

							留在防守區域一起防守。 (3)最後一個未成為防守者的人即獲勝。 2.想想看：盤球時該注意哪些地方才能順利閃過防守者？盤球的速度及方向的轉換非常重要。 **十、綜合活動** 進行緩和運動。			
第十四週	單元三成長的喜悅 活動3我的未來不是夢	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	1.能察覺性別刻板印象。 2.能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。	**一、我的未來不是夢** 1.教師提問：你有夢想嗎？你的夢想是什麼？ 2.配合課本，教師請學生分組討論與發表： (1)在你的成長環境中，長輩對男生和女生的要求和期望一樣嗎？ (2)你覺得男生和女生除了身體外表的差異外，是否還有其他的不同呢？ 3.教師提醒學生：父母對性別角色的看法可能與自己不同，最重要的是努力嘗試了解對方的想法，同時正確且清楚的表達自我，和對方做溫和、理性的溝通，如此一來雙方都能有所收穫。 **二、突破性別框架** 1.教師引導學生思考並發表： (1)是否曾從電視、報紙、廣告等媒體或父母師長的語言中，接收到「男生就要…」、「女生應該…」、「男生應該…」、「女生不可以…」的訊息？ (2)你同意這樣的說法嗎？為什麼？ 2.教師歸納生活中的性別刻板印象，並鼓勵學生不要把自己局限在性別的框框裡。 3.教師配合課本的性別角色檢核表提問，請學生逐題自我檢視並寫下同意或不同意的理由。 4.教師調查同學的想法，同意者用雙	發表 自評	**【性別平等教育】** 性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性E8 了解不同性別者的成就與貢獻。	

							手比出○，不同意則比出x，並請學生發表理由。 5.教師引導學生檢視答題結果，如果答案有○，表示正陷入性別刻板的危機中。○越多，危機就越大。 6.教師統整：在傳統的性別角色裡，對男生和女生會有不同的期待，其實這些都是過時的想法，應該要隨著時代改變。			
第十四週	單元七球兒好好玩 活動3籃球大突破	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。 2.能觀察同學的動作並反思。 3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、進行「原地小碎步加速過人」練習** 1.原地小碎步。 2.身體重心向前並大步加速。 **三、進行「雙手交換運球過人」練習** 1.右手運球前進。 2.遇角錐時，以右腳為軸心腳改變身體面向。 3.換成左手運球，並加速衝刺。 **四、進行「運球急轉彎」練習** 1.兩排角錐相距三3公尺，呈梯形排列，兩排各五個，距第一個角錐5公尺運球出發，碰到角錐即換手運球前進，直到全部輪完。 2.小提醒：換手運球時，眼睛須持續觀察，不能只盯著自己的球。 **五、綜合活動** 進行緩和運動。 **六、熱身活動** 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 **七、進行「運球翻身賽」遊戲** 1.遊戲規則： (1)平分四組，每組平分站兩端，每組一種顏色的標示盤，數量五個。 (2)兩端起點距離標示盤放置處2公	實作 討論 觀察	**【安全教育】** 安E6 了解自己的身體。 **【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

							尺，4 種標示盤隨機放置（標示盤相距 2～3 公尺）。 (3)運球出發，至該組標示盤將其倒放，至對面兩公尺將球傳給下一位，接球後再出發，將標示盤還原，再至2公尺處將球傳回。 (4)全組先完成者即獲勝。 2.老師引導討論:運球時除了快速前進，並要觀察要擺放的標誌盤顏色，減少運球時的失誤。 **八、進行「運球闖關」遊戲** 1.遊戲規則： (1)一人運球進攻，一人防守，兩人後方左右兩邊各放置兩個得分區。 (2)進攻者運球突破防守者，將球運至防守者後方任一個得分區即得一分；防守者防守成功拿到球，即變成進攻者，進攻至另一方得分區即得一分。 (3)每人均須輪流一次。 2.小秘訣：運球突破時可運用方向變換及速度變化來增加得分機率。 **九、綜合活動** 進行緩和運動。			
第十五週	單元三成長的喜悅 活動 3 我的未來不是夢	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	1.能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 2.不因性別阻礙自己的潛力發展。 3.能用健康的態度面對青春期。 4.能保護自己的身體自主權。	**一、做自己好自在** 1.教師配合課本，介紹吳季剛的故事。 2.請學生發表感想或寫下感想。 3.教師引導學生發表自己的長處，並說明哪一項長處最可能成為將來發展的目標。 4.教師強調每個人都有不同的特長，不要因性別阻礙自己的潛力發展。 5.教師配合課本，介紹突破傳統性別觀念的從業人員，例如：女性的臺鐵司機員、修車員、警察等；以及男性的保母、髮型師等。 6.教師請學生發表：長大後想從事什	自評 觀察 實作 發表	**【性別平等教育】** 性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性E8 了解不同性別者的成就與貢獻。	

							麼工作？ 7.教師鼓勵學生多方面培養自己各種能力，讓自己的潛能得到最大的發揮。 **二、小試身手** 1.教師說明：青春期到來，是值得高興的事！同時我們也要學習照顧自己、懂得保護自己與多元探索自己，相信我們的未來絕對不是夢！ 2.學習任務一：我會照顧自己 (1)男生：請男學生洗澡時，清洗自己的生殖器官，並持續紀錄五天。 (2)女生：請女學生操作使用衛生棉，並請家長或師長認證。 3.學習任務一完成後，驗證學習成果，並請認證人簽名。 4.學習任務二：我會保護自己。 5.請學生模擬演練遭到性擾騷的自我保護方法。 6.學習任務三：我的夢想計畫。請學生發表自己的夢想與長處，並檢視是否受性別角色影響。			
第十五週	單元七球兒好好玩 活動4躲避球大戰	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之	1.能學會快速傳接球動作技巧。 2.能做出快速轉身後退動作。 3.比賽過程能遵守規範。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、快速傳接動作** 1.教師說明：在躲避球比賽中，快速傳接球能讓對手來不及做好接球、閃躲等準備動作，而更容易擊中對手。 2.教師示範並說明快速傳接球動作要領後，兩人一組練習。 3.熟練後拉大距離，看看可以連續快速傳接幾次？ 4.快速傳接進階動作：身體側轉身接球，迅速向前擲出。 5.兩人一組練習。 **三、進行「快速傳球賽」遊戲** 1.遊戲規則：	實作 觀察	**【安全教育】** 安E6 了解自己的身體。 **【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				聯合性動作技能。	時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		(1)全班分成兩隊，各隊排成兩橫列，距離約5公尺面對面站立，隊員間距兩大步。 (2)排頭開始，依序快速傳球給對面隊友，全部輪完後，再由排尾依序傳回。 (3)先傳回排頭的隊伍獲勝。 2.引導學生思考：臂力不夠，是否傳彈地球？接球者的能力適合空中或彈地接球？ 3.遊戲目的在進一步熟練快速導傳動作。 **四、進行「四角傳接」遊戲** 1.教師說明遊戲規則後，進行比賽。 2.學生分組討論下列問題後，再比一次。 (1)四位男女組員要怎麼分配位置比較有利？ (2)組員中誰要空中傳接？誰要彈地傳接呢？ **五、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。 **六、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **七、來回擊牆快傳擊牆練習** 1.教師說明並示範動作：擲牆命中目標後，接彈地球再擲。 2.目標：能快速擲、接球，並準確命中目標。(看看1分鐘能命中幾球？) **八、進行「限時快遞」遊戲** 1.教師說明遊戲規則後，進行比賽。 2.學生分組討論下列問題後，再比一次。 (1)輪流愈多次，得分的機會愈多，可以怎麼做呢？ (2)擲出的球由誰來撿？怎麼分配工作？			

							九、快速轉身後退練習 1.複習閃躲動作：面對高、中、低來球時的閃躲技巧。 2.教師說明：閃躲過後，我們要快速轉身並後退，面對球的方向，才能有充分準備面對攻擊。 3.三人一組，兩人高傳球，一人在內場練習轉身。 **十、進行「躲避球小組賽」** 1.教師說明遊戲規則後，進行比賽。 2.此為半場式的攻防賽，教師可適時引導學生討論攻守戰術。 **十一、綜合活動** 1.教師引導學生發表小組賽的攻防心得。 2.帶領學生進行緩和運動。 **十二、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **十三、正式躲避球比賽規則說明** 1.教師說明規則：利用課本的簡易規則，搭配現場場地。 2.可安排部分學生在場上示範，進行情境教學。 **十四、進行正式躲避球比賽** 1.適當異質分組後，進行比賽。 2.賽後討論： (1)請教老師：比賽過程有疑問的地方，例如：出界、犯規的判定等。可以怎麼改進？ (2)同學討論：進攻和防守有什麼要改進的地方？怎麼分工？ (3)再比一次，驗證討論心得。 **十五、「遵守比賽規範」自評** 1.教師說明：每個人遵守規則，比賽才能進行；大家團結合作，才能享受運動樂趣。 2.引導學生自我檢討、評量下列表			

							現： (1)我能服從規定和判決。 (2)我能鼓勵同學，不責怪他人。 **十六、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。			
第十六週	單元四防災小小兵 活動1天搖地動	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1.認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 2.辨別適宜的安全避難角。	**一、介紹地震造成的災害** 1.教師提問：詢問學生是否有遇過地震，請學生自由發表感受。 2.教師可配合課本上的頁面或影片說明地震發生的情況。 3.教師說明：地震發生時，必須做到地震保命三步驟，趴下、掩護、穩住，以確保當下的安全。 4.教師請學生觀察教室裡的避難位置在哪？思考為什麼這裡是避難位置？ **二、在室內地震發生時應變方法** 1.教師可配合課本上的頁面說明在室內地震發生時的情況。 (1)在廚房烹煮食物用火時，立刻關掉火源，以免發生火災。 (2)室內有桌椅就躲在桌椅底下，身體趴下一手抓住桌腳，一手掩護頭、頸部。 (3)室內若無桌椅，躲在沒有物品掉落的樑柱或牆邊，身體趴下、兩手掩護頭、頸部。 (4)遠離窗戶以免玻璃碎裂掉落。 (5)發生地震時，切勿搭乘電梯以免受困。 2.教師統整：在室內適合的避難角為樑柱旁、桌底下、無掉落物的牆邊。	問答 發表	**【防災教育】** 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。	
第十六週	單元七球兒好好玩 活動5 「羽」你同樂	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接	1.藉由練習和遊戲，熟悉羽球特性。 2.能以正確持拍動作，	**一、熱身活動** 1.教師帶領學生進行伸展熱身。 2.進行「羽球歸位」練習。 **二、羽球擲遠、低拋練習** 1.兩人一組、一顆羽球，分站於羽網兩側。分別進行擲遠與低拋過網練	觀察 實作 紀錄	**【安全教育】** 安E6 了解自己的身體。 **【品德教**	

			員合作，促進身心健康。	策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	連續向上拍擊球。3.能利用課餘時間，進行羽球練習活動。	習。 2.教師說明練習目的：熟悉羽球頭重身輕的特性。 **三、進行「擲球進籃」遊戲** 1.遊戲規則： (1)每組四人，每人1顆羽球。 (2)每人連續擲兩次，先擲球過網，再從球落地處擲球進籃，可得1分；如果一球就擲進籃子，則得2分。 (3)全部輪完後計算總分，分數高的組別獲勝。 **四、進行「飛彈發射」遊戲** 1.教師說明遊戲規則後，進行比賽。 2.引導學生討論： (1)你會直接擲球還是跑到網前再丟？（直接丟較快，但要衡量自己丟擲力量） (2)擲到哪裡比較有利於得分？（愈後面、或沒人的位置） (3)你和隊友會怎麼分工？（平均散開，臂力小的組員分配離網近的位置） 3.再比一次，驗證討論心得。 **五、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。 **六、活動熱身** 1.教師帶領學生進行伸展熱身。 2.進行「羽球歸位」練習。 **七、握拍方式練習** 教師示範並說明持拍動作，引導學生握拍輕輕向前、向上揮擊，體驗感覺。並補充說明常見的錯誤持拍動作。 **八、進行「持球接力」遊戲** 1.遊戲規則： (1)全班分成兩隊，各隊輪流持球穿越障礙前進。		**育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

							(2)穿越障礙：A三角錐：S形穿越。B球網：蹲低穿越。C大三角錐：繞過折返。D呼拉圈：只能腳踩圈內前進。 (3)途中球落地，原地撿起再前進。 (4)先輪完的隊伍獲勝。 **九、持拍向上拍擊氣球或塑膠袋** 1.教師說明：連續向上拍擊羽球稍有難度，我們可以先用氣球和充氣的塑膠袋，練習揮拍的節奏和擊球位置的控制。 2.教師說明拍擊要領：保持在腰間高低位置擊球。 **十、進行「向上拍擊」遊戲** 1.教師說明規則後，進行比賽。 2.引導學生討論：怎樣接力拍擊，比較不會造成球落地？怎樣依能力分配組員順序？（依規則，能力佳排在前面較有利） **十一、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。 **十二、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **十三、持球與拍擊** 1.教師示範並說明持球方式有兩種，可選擇自己習慣的方式。 2.教師示範：持球上拋，並向上拍擊一次。並引導學生觀察球下落軌跡是否歪斜。 **十四、向上連續拍擊** 1.教師說明：羽球初階可先練習連續向上拍擊，以熟悉擊球感覺。 2.教師示範並說明向上擊球要領： (1)準備動作：右腳在前，持拍和球在腰間部位。 (2)向上拋球，同時球拍下拉。 (3)球下落時，用手臂和手腕力量向上揮拍，在腰間部位擊球。			

							3.散開個別練習，教師居間指導。 **十五、進行「賓果遊戲」** 1.教師說明遊戲規則後進行比賽。 2.引導學生討論策略：要在對方九宮格填上哪些數字、填在哪個位置，對方比較不容易達標？首先要完成哪個位置？隊友各自負責哪個數字？怎麼分工？ 3.變化玩法：擴大方格和數字，再玩一次。 **十六、課後練習鼓勵與指導** 1.教師說明：羽球揮拍和擊球的掌握，需要耐心練習才能進步。 2.請學生利用課餘時間練習，並記錄練習成果，再利用時間進行心得檢討，以利學生學習進步。 **十七、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。			
第十七週	單元四防災小小兵 活動1天搖地動	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1.認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 2.辨別適宜的安全避難角。 3.培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。	**一、戶外地震發生時的應變方法** 1.教師提問：詢問學生是否有在路上、車上等地方遇過地震，請學生自由發表感受。 2.教師可配合課本上的頁面說明在戶外地震發生時的情況。 (1)在馬路上：注意上方掉落物，例如：招牌、磁磚等。 (2)騎乘機車或腳踏車:應馬上停靠路邊躲進騎樓。 (3)開車：將車子靠邊停並熄火。 (4)在公車或捷運上:乘客拉緊拉環或固定物。 **二、受困時的應變方法** 1.教師提問：詢問學生是否有搭乘電梯時，在電梯裡遇過地震的經驗？應該要怎麼確保安全呢？ 2.教師說明：地震發生時剛好在電梯裡，立刻按下所有的樓層按鈕，當電	問答 發表 自評	**【防災教育】** 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。	

							梯停止時迅速離開電梯。 3.地震受困時的應對方式： (1)地震發生時受困在電梯內切勿慌張，立刻按警急鈴求救。 (2)地震發生時受困在建築物內切勿慌張， 4.可採取以下措施： (1)手機有訊號時，應立即撥打電話向外求救。 (2)若無手機或電子產品，可用碎石敲打發出聲響向外求救。 **三、地震過後的應變** 1.確認家裡成員是否平安，是否有人受傷。 2.確認瓦斯爐是否關閉火源，避免引發火災。 3.確認家中建築物，牆、梁、柱是否受損變形，並把家裡門窗都打開，以免餘震而受困。 4.為防受損嚴重應做避難準備： (1)緊急避難包備用 (2)安全帽 (3)鞋子 5.防止餘震，前往空曠地或緊急避難所。			
第十七週	單元八戲水安全停看聽活動1防溺常識說一說	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1.能學習戲水安全注意事項。 2.了解防溺十招的內容。 3.課餘時間從事戲水活動，能符合防溺十招的內容，保障自身安全。	**一、介紹防溺十招** 1.戲水地點須合法，要有救生設備及人員。 2.不跳水，避免危險動作。 3.到陌生水域，要特別小心。 4.結伴同行不落單。 5.下水前先暖身，不要穿著牛仔褲。 6.禁止惡作劇。 7.身體疲累不戲水，體力恢復再來玩。 8.不長時間泡在水中，避免身體失溫。	實作 討論 觀察	**【海洋教育】** 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	

			過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。				9.氣候不佳不要戲水。 10.落水時保持冷靜，利用漂浮技巧等待救援。 11.可連線至「教育部學生水域運動安全網」觀賞影片、分享溺水案例。 **二、進行「防溺大連線」遊戲** 遊戲規則： (1)老師製作防溺十招圖卡，分別標示1~ 10，學生平分成十組，每組一張九宮格圖卡，任意填上1~ 10的數字。 (2)每組派一人依序抽出一張圖卡，並說明圖卡意義，老師判定解說是否完整，完整各組即將該字卡號碼圈起來，不完整則將字卡放回，再輪下一個猜。 (3)看哪一組最快完成二條連線即獲勝。 **三、綜合活動** 引導學生分享戶外戲水經驗，是否有符合防溺十招的意涵？			
第十八週	單元四防災小小兵 活動1天搖地動	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1.培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。 2.能於學校演練地震逃生並熟習防震措施。 3.了解擬定家庭逃生計畫與緊急救難包的重要性。 4.了解家庭防災卡的要項以及緊急	**一、防震措施** 1.教師說明防震演練的重要性： (1)提醒學生在學校練習逃生演練時必須要認真以對，以備不防之需。 (2)全班演練一次地震時的防震措施。 (3)要確實做到趴下、穩住、掩護三步驟。 2.教師說明居家防震措施： (1)櫥櫃門要鎖緊，上層不放重物及易碎物品。 (2)臥室床頭不掛大幅照片，床頭不擺放重物及易碎物品。 **二、擬定家庭防震計畫** 1.教師說明擬定家庭防震計畫的重要性。 (1)和家人討論家中的逃生出口，規畫逃生路線。	問答 發表 實作	**【防災教育】** 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。	

						避難包的重要性。 5.知道家庭防災卡如何填寫。 6.能說明緊急救難包的重要性，並向他人倡導。	(2)熟悉家中逃生路線。 (3)孰悉學校逃生路線。 2.參照課本範例，畫出家庭平面圖，並找出兩個以上的出口與逃生路線。 **三、擬定家庭防災卡** 1.教師說明家庭防災卡的用途與重要性。 2.教師請學生練習填寫家庭防災卡。 **四、準備緊急避難包** 1.分組討論緊急避難包要帶哪些物品呢？ 2.教師說明： (1)儲備乾糧：飲用水、餅乾、罐頭等簡單糧食。 (2)醫療用品：藥品、棉花棒、紗布、溫度計等用品。 (3)身分證件：身份證、健保卡。 (4)其他日常用品：哨子、粗棉手套、手電筒、小毛毯等用品。 3.物品每半年要檢查一次，確認物品有無損壞，保存期限是否過期。			
第十八週	單元八戲水安全停看聽活動2救溺、自救一起來	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1.救生器材的認識與使用。 2.實際練習水中自救的方式。 3.認識水上安全標誌。	**一、救生器材介紹及操作** 1.救生鉤：在距離溺水者較遠時伸出將溺者拖回。 2.救生圈：將救生圈拋給溺水者，在水中安全漂浮。 3.救生繩：一端繫在救生圈，一端繫在固定物體，透過救生繩拉回救生圈救人。 4.老師介紹器材後並進行示範使用方式。 **二、救溺五步** 1.叫：大聲呼救。 2.叫：呼叫119、118、110、112。 3.伸：利用延伸物（竹竿、樹枝）。 4.拋：拋送漂浮物（球、繩、瓶）。 5.划：利用大型浮具划過去（船、救	實作 討論 觀察	**【安全教育】** 安E2 了解危機與安全。 安E3 知道常見事故傷害。 **【海洋教育】** 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水	

							生圈、浮木、救生浮漂)。 6.小叮嚀：救溺五步是低風險到高風險的救溺方式，第一時間務必大聲求救，利用周圍救生器材，切勿貿然下水救人。 **三、小小救生員** 1.利用游泳課，使用游泳池的救生鉤及救生圈練習救溺技巧。 2.在操作救生器材過程中，一個人使用救生鉤，力量不夠時該怎麼辦？救生圈拋不到溺者身旁時，怎麼辦？大家討論並把想法和大家分享。 **四、救溺來找碴** 請查詢救溺五步中呼叫119、118、110、112，這四個號碼分別代表甚麼？各有什麼特殊作用？ 119：消防隊。 110：警察局。 118：海巡報案專線。 112：是透過語音留言訊息緊急救難號碼，即使手機無SIM卡、收訊不佳都可以使用。 **五、水中自救四招** 1.拍打水面：雙手水平舉起向下平拍水面，並大聲呼救，利用動作和聲音引起注意。 2.運用漂浮物：運用現場可得的漂浮物，或是脫下身上的衣物從頭後向前拋，讓衣物充滿空氣形成浮具。 3.水母漂：深吸一口氣，臉向下埋入水中收起下巴，雙手抱膝，膝蓋靠著胸，身體放鬆，如水母一樣飄起來。 4.仰漂：全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，換氣時用口快吐快吸。 5.小叮嚀：發生溺水事件，最重要的就是讓自己飄浮在水面上，增加等待救援的時間，因此必須放鬆自己，且		域休閒活動的知識與技能。	

							利用漂浮物。 **六、認識水上安全標誌** 1.禁止游泳・禁止滑水・禁止釣魚・禁止衝浪・禁止游泳・禁止跳水 2.討論：在戶外水域活動時，到現場一定要注意是否有水上安全標誌，以及標示內容為何。確實掌握各個水域的安全標示，才能開心玩水，平安回家。			
第十九週	單元四防災小小兵 活動2狂風暴雨	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1.認識颱風造成的災害。 2.培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。	**一、認識颱風的災害** 1.教師詢問：詢問學生是否有遇過颱風，造成什麼災害？ 2.請學生自由發表。 3.教師可配合課本上的頁面或影片說明颱風發生的情況。 4.教師說明與統整：颱風挾帶著強風與豪雨，帶來的災害影響有： (1)土石流、土石崩落。 (2)水災。 (3)道路橋樑沖毀。 (4)房屋吹倒、樹木倒塌、招牌掉落。 5.颱風會造成上述等災害，對生活影響極大，不容小覷。 6.雖然無法阻止颱風的發生，但透過氣象局發布的警報，可以先做好防颱準備。 **二、防颱措施** 1.教師請學生分組討論： (1)颱風來臨前，家裡都做過哪些防颱準備呢？ (2)颱風來臨前，還要注意什麼事呢？ 2.教師請學生上臺分享討論結果。 3.教師統整與說明： (1)確認家中門窗是否可關緊，玻璃是否有破裂。 (2)疏通住家外的水溝、排水孔。 (3)儲備糧食、水、藥品備用。	發表 問答	**【防災教育】** 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。	

							(4)房屋外的盆栽，要拿進來。 4.依照環境不同，有不同的防颱措施： (1)居住在山坡地，土石易崩落的地區應遷至安全區域避難。 (2)居住低窪低區，容易造成淹水情況，可加裝防水閘門或沙包，必要時應遷至高處安全區域避難。 (3)可在家門外放置沙包，以擋住大水淹入家中。 (4)海上風浪大，船隻勿再出航。 (5)車輛避免停放在堤防或樹下，以免受損。			
第十九週	單元八戲水安全停看聽活動3水中小勇士	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4c-II-	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1.學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。 2.透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。3.能思考策略，並運用於遊戲中。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、進行蹬牆打水練習** 1.雙手疊起往前伸直，吸氣後頭潛入水中，雙腳彎曲踩在池壁。 2.雙腳用力蹬牆後並伸直，身體保持流線型姿勢。 3.推進的力量減弱，雙腳即開始打水。 **三、蹬牆打水動作提醒** 1.引導學生討論蹬牆出發時身體是否成流線型？打水時身體是否有放鬆？ 2.再進行一次上述的練習，是否更加流暢？ **四、蹬牆潛水練習** 1.吸氣潛入水中，雙腳在牆上，面朝斜下，輕輕踢牆。 2.在水中雙腳交替打水，閉氣到極限前，盡快浮出水面。 **五、進行「潛水過圈」遊戲練習** 練習方法： 1.五個同學手拿呼拉圈，間隔2公尺，呼拉圈在水中。 2.同學依序蹬牆出發潛入水中打水前	實作 討論 觀察	**【海洋教育】** 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	

				1 了解影響運動參與的因素，擇提高體適能的運動計畫與資源。			進，並穿過呼拉圈。 3.在閉氣極限前浮出水面，看是否能完全穿過五個呼拉圈。 4.可適度調整呼拉圈數量。 **六、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	單元四防災小小兵 活動2狂風暴雨	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1.認識颱風造成的災害。 2.培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。 3.知道颱風災後環境衛生清潔的重要性。 4.能說明緊急避難包的重要性，並向他人倡導。	**一、颱風來臨時的緊急應變方法** 1.教師請學生分組討論。 (1)如果一直強風豪雨不斷，造成停電要怎麼辦？ (2)如果發現房屋有電線掉落要怎麼辦？ 2.教師提問：下列強風豪雨的情況，還要出門嗎？請學生分組討論。 (1)想要外出買東西吃？ (2)要到農田搶救農作物？ (3)海邊浪很大，想去岸邊觀浪？ 3.教師統整： (1)颱風期間避免涉險外出，待在家中較安全。 (2)若迫不得已一定要外出，勿強行通過積淹水道路、地下道。 **二、風災過後的環境整潔** 1.教師提問：詢問學生颱風過後住家外的環境都如何整理呢？有哪些要注意的地方呢？ (1)下過雨後容易有積水產生，要清除積水，以避免病媒蚊孳生。 (2)注意水質，豪雨可能導致水濁度上升，影響用水安全。 (3)清理環境時做好手部、腳部防護，避免受傷有傷口而感染病菌。 2.颱風過後外出時要注意：	自評 問答 實作	**【防災教育】** 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。	

							(1)勿強行通過混濁積水路面，以免產生危險。 (2)行經道路上時要注意懸掛的招牌、牆壁磁磚，以免被砸落。 3.教師統整： (1)颱風過後要確實做好環境清潔、消毒工作及清除孳生源等防疫工作，遠離傳染病威脅。 (2)外出時可透過電視或網路資訊查看道路路段是否可通行、有無坍方。 (3)行走在道路時注意路上狀況。 **三、災害一點通** 教師請學生就課本頁面上的題目進行作答，加強災害知識。 1.颱風篇 (1)面對颱風來襲，應該採取哪些防颱措施？請分組模擬小美一家，演練應採取的防颱措施。 (2)颱風過後，必須好好打掃居家環境，以避免傳染病。打掃時，應注意哪些防疫步驟呢？請學生分組演練。 (3)颱風天時，看到外面馬路上有電線掉落，如何處理呢？請演練正確的處理方式。 2地震篇 (1)在客廳聊天時遇到地震，應該如何應對呢？請同學演練地震保命時的三步驟。 (2)地震發生時，若正在搭電梯卻遇到停電而受困，該如何應對？請同學模擬演練。 教師請學生向親友倡導緊急避難包的重要性，並請對方認證簽名。			
第二十週	單元八戲水安全停看聽活動3水中小勇士	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心	1d-II-1 認識動作技能概念	Gb-II-1 戶外戲水安全知	1.學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、進行「海豚跳」練習** 1.雙手前伸，膝蓋彎曲，做出跳躍姿	實作 討論 觀察	**【海洋教育】** 海E2 學會游泳技巧，	

			健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，擇提高體適能的運動計畫與資源。	識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	2.透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。3.能思考策略，並運用於遊戲中。	勢。 2.盡可能跳高再潛入水中。 3.靠近池底，將身體向後彎成弓形。 4.雙手手心向下划水，站起來。 **三、海豚跳躍練習** 1.一人手持長型浮條，另一人以海豚跳躍過浮條再起身，熟練後可增加浮條數量。 2.小訣竅：一開始假如無法順利潛入，試著增加跳躍高度，將臀部抬至最高點，彎著身體潛入水中。 **四、綜合活動** 上岸進行緩和運動，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身。 **六、自由式岸上划手動作分解練習** 1.由手腕和手肘彎曲抓水。 2.抓到水後往後方撥去。 3.將水推到大腿位置，往後方送出。 4.手臂出水面，恢復到入水位置。 **七、水中走動划手練習** 在水中一邊走動，雙手反覆進行划手動作。 **八、水中漂浮划手練習** 一人漂浮，一人抓住其腳踝，划手前進。 **九、划手打水練習** 1.俯式打水前進，運用手腕和手肘抓水，雙臂不停的交互划動，並重複進行動作。 2.討論划手注意事項： (1)手掌心是否有確實抓到水？ (2)划手動作是否流暢？ (3)划手的頻率是否一致？ 3.利用課堂或課餘時間完成蹬牆、划手練習計畫表。		熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	

							十、進行「奪寶大行動」遊戲比賽 遊戲規則： 1.2 個人分站一個水道兩側，老師丟擲目標物（球或其他物品）於水道中。 2.哨音響起，兩人同時蹬牆潛水，水中打水前進（可浮出水面換氣），計時一分鐘，誰能先將目標物拿到手即獲勝。 **十一、進行「乘風破浪」遊戲** 規則說明： 1.全班男女混合平均分成 4 組，2 組一個水道，站水道兩側。 2.第一位雙手持浮板，雙腳打水並划手前進，浮板不可離開手，沒氣時可站起來吸氣。 3.到達對岸時，浮板觸牆即可將球交給隊友並出發。 4.全部輪完看哪組最快完成即獲勝。 **十二、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綱)，以及所屬學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育）。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

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

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號。

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

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

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

4. 家庭教育課程：請參考家庭教育實質內涵

5. 家庭暴力防治課程：請填寫「融入家庭暴力防治」即可

註 7：請以上下學期各 20 週規劃本年度課程。

嘉義縣番路鄉隙頂國民小學

表 13-1 114 學年度第一學期三年級普通班健體領域課程計畫

設計者：劉于禎

第一學期

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

教材版本	翰林版國小健康與體育 3 上教材	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	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，如何養成正確防疫觀念，良好的個人衛生習慣、生病在家休息等意識。 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蹈，展現律動性身體活動。 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，體驗籃球運動中快速移動和進攻的方法；藉由遊戲和比賽，快速熟練傳接球的動作，且能討論比賽策略，培養團體合作的概念；利用各種打擊方式及替代物品，體驗各項打擊樂趣，並到戶外進行樂樂棒球比賽，喜愛這項運動。		

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免)
				學習	學習					

				表現	內容					
第一週	單元一對抗惡視力 活動1眼睛視茫茫	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.覺察自己眼睛的狀況。 2.認識近視的成因。 3.了解近視的治療方式。 4.遵守眼睛用藥的規範。 5.認識促進保護眼睛的方法。 6.認識近視的治療方式。 知道近視對生活的影響。	**一、分享眼睛看不清楚的經驗** 1.教師先在黑板上寫下字，請學生看，看不看得清楚。 2.請學生分享眼睛看不清楚的經驗。 3.教師提問：為什麼眼睛會看不清楚呢？學生能回答出近視。 4.教師說明：什麼叫近視呢？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。	1.發表：能分享眼睛看不清楚的經驗。 2.問答：能說出點散瞳劑的經驗。 3.問答：能說出治療近視的方式。 4.實作：能自製近視眼鏡，體驗近視的感覺。 5.問答：能說出視力檢查結果。 6.問答：能說出戴眼睛對生活帶來的不便感。	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

							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。 **四、分享視力檢查結果** 1.請學生分享最近的視力檢查情況。 2.教師詢問學生最近一次視力檢查的結果。 3.請有到眼科診所做視力複檢的學生分享就醫狀況。 **五、體驗近視帶來的不便** 1.教師請學生戴上自製近視眼鏡，進行近視體驗活動： (1)抬頭看黑板的字。 (2)寫自己的名子一次。 (3)在教室走一走。 2.教師統整歸納： (1)近視是不可回復的，一旦近視就會終生近視。 (2)越早近視，度數增加越快，變成高度近視的機會越大。 **六、近視的影響** 1.教師提醒學生近視了是不可回復的，所以近視後最重要的是阻止度數增加，遠離高度近視的危機。 (1)教師提問，有沒有人有近視度數增加的經驗。 (2)近視超過500度就是高度近視，高度近視會引發眼睛併發症。 2.提醒學生高度近視易產			

							生青光眼、視網膜病變、視網膜剝離、黃斑部出血及黃斑部退化、提早發生白內障，嚴重時可能導致失明。 **七、分享戴眼鏡對生活的影響** 1.請戴眼鏡的同學分享戴眼鏡帶來的不便感。 2.請沒戴眼鏡的同學分享聽後感。 3.教師歸納： (1)沒戴眼鏡看遠處，看不太清楚。 (2)在吃熱食時，眼睛鏡片遇到熱容易起霧。 (3)運動時流汗，眼鏡會滑落。			
第二週	單元一對抗惡視力 活動2護眼小專家	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	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.認識促進保護眼睛的方法。 4.展現保護視力的方法。	**1. 檢討用眼習慣** 1.請學生分享生活中的用眼習慣。 2.教師說明近視的主要原因： (1)離電視螢幕太近。 (2)趴著看書，眼睛離書本的距離太近。 (3)長時間看電腦。 (4)在光線不足的地方看書。 3.教師統整，說明錯誤用眼習慣容易造成近視。 **二、實踐護眼妙招** 1.教師說明：為了避免近視及減少度數加深，就要從日常生活中，實踐護眼的好行為。 2.教師提問：	1.發表：學生能說出自己生活中的用眼習慣。 2.自評：能做到愛護眼睛的行為。	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

				4a-II-2 展現促進健康的行為。			(1)在家裡可以做到哪些護眼行為？ (2)在學校可以做到哪些護眼行為？ (3)假日時都做些什麼活動呢？ (4)食用哪些食物對眼睛有保護功效呢？ **三、實踐護眼妙招** 1.教師提問，請小組討論： (1)讀書、寫字時要注意什麼？ (2)在搖晃車上閱讀適合嗎？ (3)每天都會到戶外運動嗎？ (4)使用 3C 產品時要注意什麼？ 2.教師提醒： (1)要做好良好的用眼習慣。 (2)要擬定自我保護眼睛的方法。 3.教師提問，小組討論： (1)在大太陽底下活動要注意什麼？ (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。 **四、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。 **五、擬定愛眼宣言** 1.請學生根據小試身手檢視後的狀況，選擇一項自己最想改善的用眼習慣，並分析問題的成因。 2.擬定方法改善這項習慣。 3.訂定目標。 4.教師適時看看學生填寫的狀況，給予指導。 5.請同學簽名見證，給予彼此鼓勵與督促。 6.請學生分享自己最想改進的用眼習慣及原因。 7.請學生檢視紀錄表，分享達成的情況，說說看僅能達成部分或未能達成的原因為何？			

第三週	單元二安全小達人 活動1居家安全面面觀	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	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。 3.與家人共同維護居家安全。	**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：你有在家裡受傷過嗎？當時是怎麼受傷的？ 3.教師統整：每年有許多人因家庭意外事件而受傷，其實只要做好保護措施，營造安全的居家環境，就可以把傷害降到最低。 **二、危機大搜查** 1.配合課文客廳情境圖，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)茶几有銳利的桌角。 (2)尖銳物品（刀叉、剪刀）放在低矮的茶几上。 (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，	問答：能分辨居家環境的安全與不安全。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E5 了解日常生活危害安全的事件。	

							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與血紅素結合，造成血液無法正常輸送氧氣而窒息，導致重傷或死亡。 5.請學生回家蒐集一則居家意外事件的新聞報導。			
第四週	單元二安全小達人 活動2交通安全我最行	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	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。 3.察覺道路環境的潛在危險。 4.了解穿越道路的知識與自我保護方法。 5.身體力行穿越道路的自我保護技能。	**一、安全防護小撇步** 1.教師提問，家人曾經對家中容易發生危險的地方做過哪些安全措施？ 2.教師說明防範未然的道理，而且改善居家環境安全有些可以自己動手做，不用花大錢。 3.請學生從客廳、廚房、浴室和廁所等地點去思考，分組腦力激盪如何改善居家環境，加強安全措施。 **二、小試身手——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	1.問答：能分辨道路環境的安全與不安全。 2.發表：能提出穿越道路的安全注意事項。 3.發表：能提出避開內輪差的方式。 4.實作：能標示出內輪差及安全區域。 5.實作：能身體力行穿越道路的正	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E5 了解日常生活危害安全的事件。	

			應日常生活情境。				家人共同討論改善方法。 **三、安全行，不衝動** 1.教師提問，過馬路簡單嗎？過馬路安全嗎？為什麼有人過馬路會發生意外？ 2.配合課文情境圖，請學生分析行人被車子撞到的原因，以及改善的方法。 3.教師提問，你平常怎麼過馬路？過馬路時要注意哪些安全事項呢？ (1)情境一：選擇安全、視線良好的位置等待，觀察來往車輛，確認安全才可以通過。 配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇： （X）停放車輛的地方。 （O）沒有障礙物的地方。 請學生討論，如果站在車輛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。 （O）綠燈後，先確認沒有來往車輛後再過馬路。 請學生討論，如果看到綠燈亮了就直接穿越道路，可能會發生什麼危險？	確方法。		

							(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： （O）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，能保障道路通行安全。 配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇： （O）穿著顏色明亮的衣物。 （X）穿著深色的衣物。 請學生討論，如果晚上和下雨時，穿著深色的衣服出門，可能會發生什麼事情？ (5)情境五：專心向前走，隨時注意路況，千萬不要一邊走路，一邊低頭滑手機。 配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇： （O）專心向前走 （X）低頭滑手機 請學生討論，如果過馬路時成為「低頭族」，一邊走路，一邊滑手機，可能會發生什麼事情？			

							四、認識內輪差 1.教師提問，看到新聞報導交通意外造成傷亡時，你心裡有什麼感受？ 2.配合課文新聞事件案例，引導學生了解內輪差的意義及其潛在危險。 3.教師說明內輪差的意義及其潛在危險。 4.教師提問，過馬路時要怎麼做才能避開內輪差所造成的危險呢？ **五、找出安全區域** 1.配合課文活動設計，引導學生用彩色筆標示出公車轉彎時的「前輪軌跡」（藍色）、「後輪軌跡」（黃色）及「內輪差區域」（紅色）。 2.分組討論：過馬路時，應該要站在哪裡才安全？為什麼？ 3.教師統整，等待穿越道路時，應該站在人行道邊緣後退三大步的地方，跟轉彎車輛保持安全距離。			
第五週	單元二安全小達人 活動3戶外安全有妙招	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	1.辨別戶外環境的危險因 子。 2.了解戶外環境的安全注 意事項。 3.與家人共同維護居家安全。 4.了解穿越道路的知識與自我保護方法。 5.了解戶外環境的安全注意事項。	**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頭	1.問答：能分辨戶外環境的危險因子。 2.發表：能提出戶外環境的安全注意事項。 3.實作：能模擬演練戶外安全突發	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E5 了解日常生活危害安全的事件。	

			健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。				丟蜂窩，可能會發生什麼事？ (4)發現草叢有蛇出沒，該怎麼辦？ (5)如果遇到野狗，該怎麼辦？ **二、突發狀況處理小撇步** 1.配合課文情境圖，請學生就課文所舉例的突發狀況，或曾聽過的事件，進行分組討論與進行演練。 (1)突發狀況一：豔陽高照，天氣炎熱。 (2)突發狀況二：發現樹枝上有顏色鮮豔的昆蟲。 (3)突發狀況三：有蜜蜂在身旁飛來飛去。 (4)突發狀況四：看到草叢有蛇。 (5)突發狀況五：在路上遇到野狗。 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	狀況的因應方式。 4.自評：能與家人共同維護居家安全。 5.發表：能提出居家安全防護的措施。 6.實作：能檢查自己家中環境的安全。 7.發表：分辨居家環境的安全與不安全、提出戶外環境的安全注意事項。 8.自評：自我檢核穿越道路的安全注意事項。		

							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法，並鼓勵努力達成。			
第六週	單元三急救小尖兵 活動1傷口處理DIY	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1.學習正確處理傷口的方法。 2.學習有效止血的方法。 3.學習扭傷的處理方法。	**一、發表受傷經驗** 1.詢問學生是否有受傷經驗，請學生發表當時的處理過程及傷口癒合的經過。 2.請學生發表：受傷了卻沒有正確處理的話會產生什麼後果？ 3.教師統整：身體表面的傷口需及時消毒包紮並避免感染才能避免留下疤痕或引發全身細菌性感染。 **二、判斷傷勢** 1.詢問學生：不同的受傷原因造成的傷口會有什麼不同？學生發表不同傷口的差異性。 2.教師說明：受傷時應根據傷口的大小、形狀、深度等傷勢狀況，來判斷處理的方法。若傷勢較輕，可使用正確的急救步驟自行處理，若傷勢嚴重，就應立即送醫。 **三、說明止血的重要** 1.詢問同學：受傷時如果流血會不會很害怕？同學自由發表與分享。 2.詢問同學：如果大量出血的話會造成甚麼狀況？	1.發表：能分享自己的受傷經驗。 2.演練：能正確操作傷口處理的方法。 3.問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 4.演練：能正確演練扭傷的照護方法。	**【家庭教育】** 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 **【安全教育】** 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。	

							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滲出。若傷口過大無法自行止血，就需立即送醫縫合傷口。 **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。 2.抽籤請同學上臺演練並加以指導。 3.教師介紹家庭簡意急救箱的物品及使用時機。 **五、在學校受傷的處理** 1.教師詢問是否有在學校受傷的經驗？當時如何處理？ 2.教師詢問：學校健康中心有哪些功能？在什麼時候可以去健康中心尋求協助？ 3.教師說明：如果在學校受傷，第一時間應該到健康中心讓學校護士觀察傷勢，再請同學協助通知班上導師。 **六、演練處理傷口的步驟** 1.教師說明並示範演練傷口處理的步驟。 2.學生兩人一組練習傷口處理的步驟。 3.教師請同學上台示範並給予指導。 **七、分享扭傷的經驗**			

							1.同學分享扭傷的經驗及處理過程。 2.教師提問：扭傷時是否能將傷患扶起？為什麼？ 3.教師總結：扭傷時因為不知道是否有骨骼或肌肉神經損傷，因此在當下不適合隨意搬動傷患。 4.判斷傷勢可請病患試著先自行站立行走，若無法正常行動就需請人協助就醫。 **八、討論扭傷的處理方法** 1.教師引導學生思考並發表，扭傷的當下應該如何處理？ 2.教師提問：如何及時找到冰敷的材料？ 3.教師提問：如何幫助傷者聯絡家人或其他援助。 4.教師總結：有人扭傷時，除了避免移動傷患，適當予以冰敷外，也應在離傷患1~2公尺處放置顯眼的物品提醒路人，避免二次傷害。			
第七週	單元三急救小尖兵 活動1傷口處理DIY	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影	1.學習扭傷的處理方法。 2.學習燙傷的處理方法。 3.正確使用醫療服務。 4.正確選購醫藥材。	**一、說明扭傷的照護方法** 1.教師提問：扭傷時為什麼會瘀青腫脹？ 2.教師說明：扭傷時皮膚下的微血管會破裂出血造成腫脹。冰敷可以減少皮下出血所造成的腫脹，也可以減輕疼痛。 **二、討論扭傷的處理方法** 1.教師說明：扭傷雖然沒有開放性傷口，但內部骨	1.問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 2.演練：能正確做出燙傷的處理步驟。 3.發表：能說出開放性傷口在何種	**【家庭教育】** 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 **【安全教育】** 安E12 操作簡單的急救項目。	

			健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。		骼韌帶可能會受損，還是要就醫檢查。 2.教師提問：為什麼要用醫用繃帶？學生自由發表。 3.教師說明：扭傷時用繃帶固定可以幫助組織液回流，也可預防受傷部位錯位、發炎。 4.教師總結：扭傷復原後，可以到復健科就診，幫助扭傷部位恢復功能。 **三、討論燙傷經驗** 1.詢問同學的燙傷經驗及處理方法。 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靜，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	狀況下必須就醫治療。 4.問答：購買藥品和醫療材料和買日常生活用品時，選購方式有何不同？	安E14 知道通報緊急事件的方式。	

							置，以免錯誤的急救方式造成更大的傷害。 **五、判斷傷口狀況** 1.教師詢問：傷口癒合的過程會有哪些現象，大概要多久的時間才能完全癒合？ 2.教師詢問：如何判斷傷口感染或惡化？在何種情況下應立刻就醫，不能拖延？ 3.教師統整：燙傷傷口通常面積較大，傷口感染機率較高，因此傷口的照護更加重要。若患者傷口有出水、化膿、紅腫或發燒的狀況，表示傷口可能受到感染，應立即就醫。 **六、正確選購燙傷敷料** 1.教師提問：如果在家照顧燙傷的傷口需要用到那些東西？ 2.同學自由回答。 3.教師提問：什麼是敷料？敷料要用來做什麼的？ 4.同學自由回答。 5.教師說明：敷料是直接覆蓋在傷口上，用來保護傷口的材料。敷料依照使用材料的不同，可分為傳統織物、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			

							用方法定期更換，使傷口順利癒合。 **七、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販售上受到更嚴格的管制，有些醫材或藥品必須經醫師或藥師指示才能購買。 3.選購時要注意「一認、二看、三會用」的原則，才能有效發揮醫材或藥品的療效。 4.學生檢視自己帶來的醫材或藥品包裝及說明說上有那些內容，發表觀察到的產品資訊。 5.教師說明醫材或藥品的商品標示及字號和一般商品的差異。 6.學生進行小試身手的評量。			
第八週	單元三急救小尖兵 活動2英勇救援隊	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Fb-II-3 正確	1.知道尋求救援的方法。 2.演練各項急救方法。	**一、尋求救援** 1.教師提問：是否曾在路上看到意外事故？當時的感覺是什麼？ 2.同學發表在路上看到意外事故時應如何因應。 3.教師歸納：目睹在路上發生的急難事件難免心生恐懼，一定要先保持冷	1.問答：可說出發生急難時應撥打的求救 號碼。包括：１１０、１１９、１１２。 2.演練：可	**【家庭教育】** 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 **【安全教育】** 安E12 操	

			運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	的就醫習慣。		靜，切勿驚恐亂竄。若事故現場有其他成人，應請求成人協助，若只有自己在場，則應盡快請求救援。 **二、練習撥打求救電話** 1.教師提問：求救時應撥打什麼號碼？ 2.教師說明１１０、１１９、１１２的差異性，並強調這些號碼只能在真正有需要時才能撥打，不能任意使用，以免占用公共資源。 3.教師請兩位同學示範課本的對話框，並請同學依照課本的對話框寫下模擬的報案情境， 兩人一組互相練習自己的報案內容。 4.教師播放１１２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	模擬演練撥打求救電話的應答方式。 3.演練：能在遊戲中做出正確的急救步驟。 4.問答：能在遊戲中正確地回答急救問題。	作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。	

							少用到，只有發生急難時才會使用，如：急難救助中心、救護車、急診等。 5.教師可以請同學分組演示課本的情境，並藉由詢問演示者的感覺讓同學感受珍惜醫療資源的重要性。 **四、背誦及演練急救步驟** 1.教師引導同學將單元中的急救步驟統整複習。 2.學生兩　三人一組背誦及演練單元中的急救內容。 3.教師將單元內容的情境做成認知及演示兩類題目卡，各組上臺抽取一張認知卡回答卡片 中的問題及演示卡片中的步驟，教師及同學依據演示內容加以評量。 4.教師統整：課堂上學的急救技巧都是基本原則，實際的急救執行需依據事故現場的狀況 加以判斷，同學應不斷增長急救知識及技能，才能在有需要時自救、救人。			
第九週	單元四戰勝病魔王 活動1腸胃拉警報	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1.了解上吐下瀉和肚子痛發生的原因。 2.認識病毒性腸胃炎和症狀。 3.理解病毒性腸胃炎的傳染方式。 4.了解病毒性腸胃炎的照護及預防方法。	**一、分享肚子痛的經驗** 1.請學生發表過去肚子痛的經驗和發生的原因。 2.發生肚子痛的原因有很多，可從肚子痛的部位和痛感的方式來判斷造成的原因。 3.教師展示腹部器官圖 (1)以肚臍為中心教導學生	1.發表：學生分享肚子痛的經驗。 2.觀察：肚子痛的部位和痛感的方式。 3.問答：如何預防感染	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作	

			展運動與保健的潛能。				分辨相對位置的器官。 (2)說明腸、胃、肝等器官的痛覺感受，可能為絞痛、脹痛、悶痛等。 **二、認識病毒性腸胃炎** 1.飲食、飛沫和接觸的傳染方式可能會發生危險的地方，並提出改善方法。 2.學生觀察分析康康得到病毒性腸胃炎的原因。 3.教師說明病毒性腸胃炎的傳染方式。什麼是病毒性腸胃炎？ (1)教師說明病毒性腸胃炎是哪兩種病毒感染造成的？ (2)簡單解釋諾羅病毒和輪狀病毒的差異，好發的年齡。 (3)說明病毒性腸胃炎好發的環境和季節。 **三、病毒性腸胃炎的症狀** 1.病毒性腸胃炎的特性和感染後的症狀。 2.教師說明病毒性腸胃炎的傳染特性。 3.教師說明感染病毒性腸胃炎會有哪些症狀。國小階段學生若是感染病毒性腸胃炎，主要是諾羅病毒感染，症狀主要為噁心、嘔吐、腹瀉及腹絞痛，也可能合併發燒、寒顫、倦怠、頭痛及肌肉酸痛。一般而言，年紀較小的幼童嘔吐症狀較明顯。症狀通常會持續一至兩天，之後	腸胃炎？	息。	

							就會逐漸痊癒。 **四、病毒性腸胃炎的照護及預防方法** 1.感染病毒性腸胃炎後的照護方式： (1)學生發表分享感染腸胃炎的經驗。 (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不方便洗手時，該怎麼消毒清潔手部？			
第十週	單元四戰勝病魔王 活動2眼睛生病了	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	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、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)結膜炎 (2)針眼 (3)角膜炎 **二、認識急性結膜炎** 1.急性結膜炎又俗稱紅眼症。 2.教師說明急性結膜炎的傳染方式：主要是「接觸傳染」，即使是「間接」接觸也可能感染。	1.問答：去游泳後為何眼睛會又紅又癢？ 2.發表：哪些公共場所容易因接觸而造成感染急性結膜炎？ 3.自評：是否經常洗手，注意個人衛生習慣。	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

							3.教師說明急性結膜炎是什麼病毒感染造成的。由各種不同的細菌和濾過性病毒而導致，其中以「腺病毒」或「克沙奇病毒」兩種最常見。 4.教師說明急性結膜炎好發的季節：盛行於春、夏炎熱季節，游泳季節會大幅增多。 **三、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容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主要的傳染媒介。 **四、急性結膜炎的照護及預防方法** 1.如果感染急性結膜炎該怎麼辦？ 2.請學生發表如果感染急性結膜炎應避免做哪些事情？ 3.教師說明感染急性結膜炎的治療和照護方式。 4.教師提問如何預防感染急性結膜炎。 5.教師補充說明預防方法。			

第十一週	單元四戰勝病魔王 活動3流感不要來	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-2 認了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1.認識傳染病主要的四種傳染途徑。 2.分辨一般感冒和流行性 感冒的症狀差異。 3.了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。	**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四種主要傳染途徑。 4.學生發表如何照護和預防方法。 5.學生分享感染流行性感冒的經驗。 **二、認識流行性感冒的症狀** 1.流感和一般感冒的差別。 2.教師說明什麼是流感、臺灣流感常見的類型、流感好發的季節。 3.學生分析流感和一般感冒的症狀差異。 4.教師說明併發症的嚴重性。 **三、主要傳染途徑和原因** 1.教師說明流感的感染方式主要是藉由飛沫及接觸傳染，以人對人的傳染為主。 **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。	1.問答：病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？ 2.問答：流感的主要症狀？ 3.自評：是否已接種接種疫苗。	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

							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。			
第十二週	單元五健康好體能 活動1樂跑健康行	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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.教師指導兒童進行伸展活動。 2.教師引導兒童了解，「跑步」是徑賽運動項目之一，並說明速度是跑步獲勝的重要關鍵。 **二、擺臂跨步練習** 1.原地擺臂：教師講解原地擺臂動作要領，兩臂放鬆前後擺，身體重心微像前傾，兩臂屈肘約90度，半握拳。 2.請學生練習原地擺臂。 3.原地抬腿走：教師講解原地抬腿走動作要領手部暖身，在原地抬腿走，練習手腳的協調配合。 4.請學生練習原地抬腿走。 5.箭步走：教師講解箭步走動作要領，一腳向前跨步，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	1.實作：學會各種增加跑步速度的要訣。 2.檢測：能正確的完成60公尺跑。 3.自評：能在運動後進行保健動作。	**【安全教育】** 安E6 了解自己的身體。	

							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跑。 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%。跑步速度，占50%。直線跑的規則（不搶跑道，遵守口令，跑到終點時能全力衝刺），占20%。 **七、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **八、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。 **九、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色。 (2)將撲克牌正面朝上，呼拉圈中，並由老師指定數字（例如40）。 (3)小朋友依序接力拿回撲克牌，一次只可拿一張。 (4)最先完成撲克牌總和與			

							教師指定數字相同即獲勝。 (5)可採用個人或分組合作方式進行遊戲。請學生分組進行折返跑。 **十、打電話** 1.教師講解打電話活動規則： (1)在地上每隔兩公尺畫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。 **十一、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **十二、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。 **十三、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，每人持一顆球，教師發令後，第一位學生快速前跑並將球擺至飛盤上，第二位學生於前者折返與其擊掌後始得出發。 (3)最快完成四球連線的組			

							別獲勝。請兒童個人或分組進行快跑連線活動。 **十四、重組繞人跑** 教師講解重組繞人跑活動規則： (1)以30公尺為距離，兩端設置起點線與終點線。 (2)五人為一組於起點線前，間隔1公尺排成一縱列。 (3)發令後最後一位同學向前S形繞人跑步，繞過第一位同學後，於行進路線上站定位置擔任排頭，並舉手示意下一棒出發，活動進行中每人皆需至少擔任一次排頭。 (4)整組最快通過終點線者獲勝。請兒童分組進行重組繞人跑活動。 **十五、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **十六、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。 **十七、變速跑** 1.教師講解變速跑活動規則：全班分組，以60公尺為距離，進行慢跑、快跑交替跑。 2.各組進行變速跑活動練習。 3.教師引導學生說一說：進行慢跑與快跑時，身體狀況有哪些改變？有哪些			

							不同的感受？ 4.教師統整：當身體面對運動強度增強時，心跳率會上升。 **十八、運動保健** 1.教師引導兒童思考並自由發表：跑步後要注意哪些保健事項呢？ 2.教師統整並補充說明：運動後要將身上的汗水擦乾、換上乾淨衣物等，以避免感冒或產生異味。 **十九、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **廿、SH150** 1.教師說明SH150的意涵，並指導小朋友完成記錄表。 2.教師引導小朋友說明自己記錄的內容，並和同學討論改進的策略？ 3.教冊142頁參考活動（環島小勇士），提供給教師教學活動的設計參考。			
第十三週	單元五健康好體能 活動2身體真奇妙、活動3安全活動停看聽	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境	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.學習選擇正確且適合運動的場地。 2.判斷運動場地的安全性，並分辨潛在危機。	**活動2** **一、認識瑜伽** 1.教師展示瑜伽圖片或影片，並請兒童發表是否看過瑜伽動作，以及有什麼感想。 2.教師講解瑜伽的起源和功能。 3.教師說明：兒童期是發展柔軟度的最佳時期，透過靜態的伸展運動和呼吸配合（瑜伽概念），可以	**活動2** 1.實作：能做出簡單的瑜伽動作。 2.問答：能說出活動時身體的感覺。 **活動3** 1.實作：能學會評估運動場地的安	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。	

			健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	的潛在危機與安全須知。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。	3.學習如何處理危險場地。	提升柔軟度。 **二、熱身活動** 1.教師引導兒童進行頭部、四肢和軀幹等關節的伸展。 （包括前後左右的伸展，每個動作至少靜態停留20~30秒）。 **三、練習簡易瑜伽動作** 1.教師講解並示範模仿動物的瑜伽姿勢： (1)山式：雙手像上申，像山一樣高，靜止20~30秒。 (2)風式：手臂左右慢慢擺動，像微風輕吹，至一定點後靜止20~30秒。 (3)烏龜式：屈膝坐姿後，雙手將膝蓋往兩側下壓至一定點，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，雙手手臂向後伸展，頭上仰，眼看上方，靜止20~30秒。 2.教師引導兒童進行練習，體驗全身性的伸展與肌肉的支撐，並提問進行該項活動時身體的感覺。 **四、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 一、 **熱身活動** 教師引導兒童進行頭部、四肢和軀幹等關節的伸展。 （包括前後左右的伸展，每個動作至少靜態停留	全，並發現潛在危機。 2.問答：能正確回答發現危險運動場地或設施的處理方式。		

							20~30秒)。 二、 **練習簡易瑜伽動作** 1.教師講解並示範模仿動物的瑜伽姿勢： (1)鳥式：採墊腳尖站姿，雙臂向後伸展，身體微向前下壓，眼看上方，靜止20~30秒。 (2)半月式：雙腳站立，單手向上，像彎彎的月亮，靜止20~30秒。 (3)蛇式：俯臥，雙掌撐地，慢慢將身體推起向上伸展，至一定點後靜止20~30秒。 (4)樹式：單腳支撐，另一隻腳抬起放膝蓋後，雙手上舉，像大樹一樣高，靜止20~30秒。 2.教師引導兒童進行練習，體驗全身性的伸展與肌肉的支撐，並提問進行該項活動時身體的感覺。 **七、模仿動作創作** 1.教師請學生依本單原所學動作或平時之觀察，選擇一樣動植物或自然現象進行模仿，並說明模仿動作的特點。 2.請位同學一組，討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。 3.教師引導兒童進行相互觀摩練習。 **八、綜合活動**			

							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」、「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高穩定，停留幾秒後換腳往上抬。 (3)長條桌：兩人採坐姿屈膝，腳底接觸地面，雙手向後撐地，臀部慢慢向上，直至兩人大腿呈一水平線，腹部用力支撐，靜止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，靜止20~30秒後，再慢慢屈膝回原來動作。 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靜。 3.鼓勵學生發表學習心得。 **活動3** **一、檢核運動場地的安全性** 1.教師引導兒童思考並發表，室外的運動場地，可能潛藏哪些危機。 2.教師統整兒童的意見並說明，室外運動場地可能潛藏的危機有： (1)草地：可能有看不見的碎玻璃或有毒的昆蟲、蛇等。 (2)凸出的樹根或小石塊會造成扭傷或擦傷。 (3)水泥地或土地：會因下雨天溼滑而跌倒，有坑洞時腳容易扭傷。 (4)運動場地：物品擺放不當，容易造成衝撞或受			

							傷。 (5)籃球架：在損壞、傾倒的籃球架下打球，有被壓傷的危險。 (6)足球門：沒有保護墊的足球門，易使人在活動時撞傷。 (7)水溝蓋：不平整的水溝蓋，容易使人絆倒。 **二、說一說** 1.教師引導兒童發表，課本100頁圖示內容。 2.請學生討論並發表遇到課文所示的情境時，該怎麼做呢？ **三、安全偵查員** 1.教師指導學生同學一同進行學校運動場地與設施安全偵查，並完成記錄表。 2.同組成員討論處理方案，並提醒後續要追蹤改善情形。 3.各組進行偵查結果報告。 4.教師統整：引導學生了解維護安全的運動環境人人有責，讓學生將知能化為行動，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責任。			
第十四週	單元六躍動活力秀 活動1支撐躍動	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的	1c-II-1 認識身體活動的動作技	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺	1.表現靜態和動作的支撐性動作。 2.利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作能力。	**一、講解支撐動作的重要概念** 1.複習支撐動作舊經驗，提問身體中可以當支點的部位有哪些。	1.問答：能說出支撐動作的技能概念。 2.實作：能	**【安全教育】** 安E6 了解自己的身體。	

			思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	盪動作。	3.利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。 4.能利用練習策略進行課後自主學習。	2.講解四肢是體操支撐動作中常用的支撐點，進行支撐動作時，要結合身體的平衡和控制能力，才能表現穩定。 **二、進行靜態支撐練習** 1.原地進行一~四個支撐點的靜態平衡動作。 2.引導學生透過收腹的核心肌群維持支撐時身體平衡的控制。 **三、進行支撐原地跳躍練習** 1.示範與講解支撐加雙腳屈膝原地向上跳躍動作，引導學生控制支撐跳躍時重心的變化。 2.示範與講解支撐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和落地的差異。 3.示範與講解支撐加單腳直膝原地向上跳躍時，在空中交換腳，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置，避免造成重心不穩。 4.兩人一組，進行輪流試作與互評練習。 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。	表現支撐與平衡的聯合性動作能力。		

							四、進行器材支撐活動練習 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緣進行移動。 (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。 **六、平衡木單腳支撐練習** 1.複習平衡木前進動作，再引導學生練習在平衡木上練習單腳支撐動作，訓練平衡感。 2.鼓勵學生勇於在平衡木上嘗試各種單腳支撐動			

							作，發現維持平衡的要領。 **七、平衡木支撐爬行練習** 1.引導學生在平衡木上利用雙手雙腳支撐爬行，控制身體重心維持在直線的平衡木上。 2.發表雙腳支撐前進和四肢支撐前進的差異，以及維持平衡的要領。 **八、進行創意大考驗活動** 1.複習前三節學習的重點，包括靜態支撐動作、支撐跳躍和利用器材進行的支撐動作。 2.說明四人一組合作完成的學習任務： (1)兩個不同支撐點的靜態平衡動作。 (2)兩個不同跳躍的支撐跳躍動作。 (3)一個利用器材展現的支撐動作。 3.各組進行動作組合練習與表演任務分配。 4.各組輪流表演，教師再提供講評與修正建議，引導學生檢視學習成效。 **九、進行課後練習策略討論** 1.鼓勵學生利用課後時間以及各種學習資源（家人、同學、器材、網路資源）進行動作的練習。 2.引導學生發表練習的策略有哪些，並盡量以可以做到的為主。			

							3.利用學習單，讓同學記錄自己課後練習情形，一星期後再與同學分享。			
第十五週	單元六躍動活力秀 活動2 你踢我防	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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、講解支撐動作的重要概念** 1.欣賞國內有名的跆拳道運動員，說明跆拳道是一種防身運動，也是國人獲得奧運獎牌數量較多的運動之一。 2.了解跆拳道是強調腿法的運動，利用身體穩定的支撐能力進行踢腳進攻和防守。 **二、練習準備姿勢** 1.示範和講解平行姿勢和實戰姿勢，提醒學生要做正確、穩定，展現專心的學習態度。 2.兩人一組互相觀摩練習兩種準備姿勢。 **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法，作為進攻或防守的移動動作。 2.示範與講解以雙腳方式進行前、後滑步的步法，作為快速進攻或防守的移動動作。 **四、基本腿法（腳法）練習** 1.說明踢腿是跆拳道主要的攻擊動作，強調站穩、看準，快速踢向目標，可以表現強大的攻擊力。 2.示範與講解基本的前踢	1.問答：能說出跆拳道基本步法的技能概念。 2.實作：能表現跆拳道基本步法的聯合性動作技能。 3.實作：能與他人完成簡易攻防的聯合性動作技能。 4.行為：能在課後進行相關體能活動。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	

							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。 **六、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）在正方形外圍當攻擊目標，一人隨著教師指定號碼進行不同方向的移動和踢腿動作，模擬跆拳道比賽情			

							境。 **七、自主練習策略討論** 1.鼓勵學生平時可以利用安全的器具或場地進行自主練習，增強踢腿的速度和力量，提高基本的攻擊能力。 2.提醒學生可以常練習原地的前踢和旋踢動作來訓練下肢能力，也可以多練習彈跳動作（跳繩），提高雙腳支撐的肌力和爆發力。			
第十六週	單元六躍動活力秀 活動3 舞動活力	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，	1c-II-2 認識身體活動的動作技能。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	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。	**一、講解律動的基本概念** 1.講解律動是利用身體表現音樂的節奏和流暢性，是舞蹈活動中重要的動作能力。跳舞時必須依據音樂的節拍、速度和特色的變化做出不同律動的動作，才能呈現肢體和音樂協調的美感。 **二、律動練習** 1.利用之前學會的前行步和後撤步，個別加入原地跳躍的動作，配合音樂的節奏，練習身體的律動。 2.利用之前學會前滑步和後滑步，個別加入原地前後交叉跳躍的動作，配合音樂的節奏，練習身體的律動。 **三、挑戰活動** 1.引導學生分析自己學過哪些移動動作，也可以配合音樂進行移動加原地跳躍的組合動作。	1.問答：能說出律動性的動作概念。 2.實作：能表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	

			在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				2.進行挑戰活動：如果要進行左右移動加上原地跳躍動作，要如何組合，讓學生分組試作，再分組表演。 **四、跆拳高手模仿秀** 1.複習上一節課模仿的動作，再進行跆拳高手模仿秀活動。 2.教師講解活動方式：四個人一組，每人輪流表現一個武林大會中可能出現的攻擊動作其他三人跟著模仿練習，一組就能展現四個動作。 **五、創作舞演練** 1.各組將四個攻擊動作組合律動練習的移動動作，再配合課前自選的音樂，進行練習。 2.引導學生練習時要表現律動和動作的穩定性。 **六、創作舞展演** 1.教師講解展演注意事項，當分組展演時，其他組要專心觀賞，並透過學習單寫下自己觀賞的感覺和收穫。 2.各組輪流展演創作舞。 **七、發表與分享** 1.引導學生在各小組內分享自己在參與創作和表演的過程中，有哪些感覺和收穫，可以做為日後學習的幫助。 2.教師提供各組回饋，並鼓勵學生善用自己學習經			

							驗進行各種舞蹈創作，提高身體的律動與節奏感。			
第十七週	單元七運動合作樂 活動1拋準動動腦	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。 2.在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。 3.能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、拋球持球動作** 1.教師介紹持球方式，可以手持或手握，一般手持即可，手握的方式較能控制力道，但手需能握住球。 2.兩人一組，體驗不同持球方式的拋球感覺。 **三、進行「誰離線最近」遊戲** 遊戲規則： 1.全班分組，每組三人，每人兩顆豆襪球。 2.每組組員輪流以低手上拋的方式，讓球停留時靠近目標線。 3.全部輪完後，最靠近目標線的球如為紅隊，則該局紅隊得1分。 4.拋球時如果撞到場上的球不算犯規，以球停下後的狀況為準。 5.比賽五局，分數高的組別獲勝。 **四、遊戲策略討論** 分組討論： 引導學生討論 1.如何拋近線？（瞄準處、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	1.實作：能控制拋球的力道與方向。 2.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	

							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，共同發表感想，是否有進步？ **五、綜合活動** 教教師綜合結論，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、進行進階版「誰離線最近」遊戲** 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較，如果有一球比它近則得1分；兩球比它近則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，每組四公尺處畫一個長、寬三公尺的九宮格。 2每組六個角錐，可自由選擇放在九宮格任何地方，但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，將擊中的角錐拿回組別旁邊，將球交給下一位同學。			

							4如果同時擊中兩個角錐，只能選擇拿回其中一個。 5最先將所有角錐拿回的組別獲勝。 6.分組討論：引導學生討論。 (1)該怎麼布置才能比較快擊中角錐呢？（如：分散或集中） (2)需要將角錐分先後順序擊中嗎？（先擊遠或近？理由？） (3)每位組員該怎麼分工呢？ 7.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。 **十、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **十一、超越障礙拋球練習** 教師說明：加入障礙物，在拋球時視覺與出手點不同，使得難度提高。 分組練習：增加距離與紙箱堆砌的障礙物，練習控制出手點與力道。 **十二、進行「超越障礙」遊戲** 遊戲規則： 1.每個場地分成A、B兩組，每組各五人。 2.場地布置：(1)各組將六個小角錐放在目標區任何位置。(2)城堡：大角錐。			

							3.每人兩顆樂樂棒球，以低手拋球越過障礙物，擊中或擊倒角錐。 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。 **十三、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？ **十四、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。 **十五、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **十六、進行「合作闖關」遊戲** 遊戲規則： 1.每組六人，取球區放著豆襪球、樂樂棒球、躲避球各兩顆，可自由選擇用哪一種球。 2.以低手拋球或低手拋滾地球命中任一目標，但命			

							中過的目標不再拋擊。 (1)命中目標：將球撿回放在得分區。 (2)沒命中目標：將球放回取球區。 (3)獲勝：最先命中所有目標的隊伍獲勝。 3.教師強調： (1)命中的目標不重覆拋擊，且該球放至得分區，不再使用。 (2)未命中目標的球，放回取球區，仍可再次取用。 **十七、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。 **十八、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。 **十九、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **廿、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？ **廿一、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、好玩的拋球遊戲，間接也透過練習讓運動能力提升。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：一起想想看，怎麼玩才能好玩又公平？ (1)得分：怎麼算？每人可以拋幾球？ (2)犯規：拋球的方式？拋球的範圍界線？ (3)局數：全部輪完是一局，最好五局以內，如果利用下課時間，可以縮短局數。 (4)人數：可以單人，也可以多人。 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，並將過程如：和誰玩？怎麼玩？等記錄在課本135頁，下次上課要請大家來分享成果。 **廿二、綜合活動** 進行緩和運動。			
第十八週	單元七運動合作樂 活動2趣味排球	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.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、熱身活動** 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跑，小朋友原地練習。 2.以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序繞場地兩圈。 3.引導各組發表心得。 **三、四人拋接** 1.四人一組，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。 2.變化方式：順時鐘、逆時鐘拋傳，改變起始傳球人、加大距離等。 3.活動方式： (1)四人一組，各組圍一圈，組員間距約兩大步。 (2)教師分別喊各組一同學號碼，由該生開始，依序以雙手高拋、低手拋、單手高拋、背後拋球等動作順時鐘拋傳球。 4先拋完一圈的隊伍獲勝。 **四、綜合活動** 進行緩和運動。	1.實作：能正確擊球與拋接球。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	

							五、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圈。 **六、複習各種拋傳動作** 四人一組，分組練習，傳球間距加大。 **七、進行「合作無間」遊戲** 遊戲規則： 1.每個場地分成兩隊各四人，各隊每人輪流發球。 2.發球方式：站在發球線後方，以高手或低手拋球的方式發球。 3.防守：可直接或落地一次接球。A球員接到球，將球傳給隊員，完成所有人傳接球；同時A球員迅速跑到進攻區，接到最後一位隊員傳來的球，再回球過網。 4.進攻：在進攻區背後拋球過網。 5.失分： (1)發、回球：沒過網或出界。 (2)傳接球：球落地。 (3)防守接球：球落地二次或沒接住球，都算對方得分。先得10分的隊伍獲勝。 各組討論策略，並互相鼓勵打氣後，再比一次。			

							八、綜合活動 1.進行緩和運動。 2.引導各組發表心得。 **九、熱身活動** 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。 **十、複習定點擊球及拋傳球** 1.四人一組，一人擊球，其他人分散於隔網後場內。 2.擊球過網後，其他任一人接到球，將球拋傳組員，依序完成傳接。 3.每人擊5球後，輪換他人。 **十一、進行「趣味排球賽」** 1.遊戲規則： (1)每個場地分成兩隊各4人，各隊每人輪流發球。 (2)發球方式：站在球架後方單手擊球。 (3)一位學生擔任記分員，並在球員每次發球後，迅速將球座搬離場地，以維安全。 (4)防守：選一位進攻手站在進攻區，其餘分布場內。可直接或落地一次接球，接到球後，完成所有人傳接，最後傳給進攻手回球進攻。			

							(5)進攻：在進攻區高手（單或雙手）拋球過網。 (6)發球員和進攻手每人輪流擔任。 (7)失分： A發、回球：沒過網或出界。 B傳接球：球落地。 C防守接球：球落地二次或沒接住球，都算對方得分。先得10分的隊伍獲勝。 **十二、戰術討論** 1.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，才能有運動精神的表現。 2.引導學生分組討論戰術，利用課本戰術板推演並記錄。 **十三、綜合活動** 1.進行緩和運動。 2.引導各組發表心得。 **十四、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圈。 **十五、複習定點擊球及拋傳球** 四人一組，一人擊球，其他人分散於隔網後場內。擊球過網後，其他任一人接到球，將球拋傳組員，依序完成傳接。每人擊5球			

							後，輪換他人。 **十六、進行「趣味排球賽」** 遊戲規則： 1.每個場地分成兩隊各4人，各隊每人輪流發球。 2.發球方式：站在球架後方單手擊球。 3.防守：選一位進攻手站在進攻區，其餘分布場內。可直接或落地一次接球，接到球後，完成所有人傳接，最後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流擔任。 6.失分： (1)發、回球：沒過網或出界。 (2)傳接球：球落地。 (3)防守接球：球落地二次或沒接住球，都算對方得分。先得10分的隊伍獲勝。 **十七、戰術討論** 1.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記錄。 **十八、綜合活動** 1.進行緩和運動。 2.引導各組發表心得。			

							十九、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圈。 **廿、各組戰術演練** 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，現在各組先進行一次實際練習。 學生分組演練。 **廿一、進行「攻防總動員」遊戲** 遊戲規則： 1.每個場地分成兩隊各4人，各隊每人輪流發球。 2.發球方式：站在球架後方單手擊球。 3.防守：和「趣味排球賽」相同，但A接到球要傳給跑到後場邊線的B，B需以背後拋球傳給C，C再傳給進攻手D。 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流擔任。 6.失分： (1)發、回球：沒過網或出界。 (2)傳接球：球落地。 (3)防守接球：球落地二次或沒接住球，都算對方得分。先得10分的隊伍獲			

							勝。 7.各組檢討後，再比一次。 **廿二、綜合活動** 1.挑選兩組優勝隊伍進行示範賽，教師引導學生欣賞與討論。 2.進行緩和運動。			
第十九週	單元八一起來打球 活動1傳球達陣	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能正確的用雙手傳接地板球，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。 3.觀察同學的動作並進行反思。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、雙手傳接地板球動作** 1.雙手持球於胸腹之間，兩肘自然彎曲於體側，身體成基本站立姿勢，眼注視傳球目標。傳球時，後腳蹬地發力，身體重心前移，兩臂前伸，兩手腕隨之旋內，拇指用力下壓，食、中指用力撥球將球向地板傳出。球出手後，兩手略向外翻。 2.彈地的距離原則上約在傳球者與接球者距離靠接球者的四分之三處，球彈跳高度約在腰部與下巴。 3.兩人一組，進行雙手地板傳接球。 4.越傳越遠：利用呼拉圈作為傳球反彈區，接球者慢慢往後移動，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	1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2.討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	

							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呼拉圈間隔約5~8公尺。 3.中間同學依序和外面四個同學完成地板傳接球後，再換另一位同學到中間呼拉圈內。 4.全組同學都要輪完，最			

							先完成組別獲勝。 **八、進行「傳球達陣」遊戲** 1.遊戲規則： (1)學生男、女生混和分成數組。 (2)以一個彈地的地板傳接球方式，接球者不能持球移動，每個人都至少要完成一次傳接球，每人間隔至少 5~8 公尺。 (3)那組能夠最快傳球到終點就獲勝。 2.分組討論：如何進行？用什麼策略？怎麼分配順序可以將球很快傳到指定位置？ 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。			
第二十週	單元八一起來打球 活動 2 傳球搬運工 活動 3 傳球高射砲、活動 4 打擊高手	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、	1.能正確的做出胸前雙手傳接球動作。 2.能觀察同學的動作並反思，並能利用課餘時間練習。 3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。 4.能正確的做出雙手傳高球及過頂傳球的動作。 5.結合跑壘進行遊戲，並讓學生思考。 6.能思考不同策略，並運用於遊戲中。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、雙手胸前傳球練習** 1.教師說明：雙手持球於胸腹之間，兩肘自然彎曲於體側，身體成基本站立姿勢，眼注視傳球目標。傳球時，後腳蹬地發力，身體重心前移，兩臂前伸，兩手腕隨之旋內，拇指用力下壓，食、中指用力撥球將球向前傳出。球出手後，兩手略向外翻。 2.胸前傳球要傳至接球者	1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	

				增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	空間及人與人、人與球關係攻防概念。		胸前左右的位置，過高或過低都會不好接。 **三、兩人胸前傳球練習** 學生分組各組分兩邊，傳球後跑到對面列後排隊，一邊傳球一邊熱身。 **四、原地運球後傳球練習** 1.依照上面分組，每個同學完成原地運球十次後，傳球給對面同學。 2.分組討論：討論看看，當傳過來的球低於胸口高度時，該怎麼接？班上有同學做的出來嗎？可以出來分享給大家。(例如：接低球時手指頭要朝下。) **五、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。 1. **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，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結束，得到標誌盤最多組獲勝。 2.教師強調： (1)確實完成傳接球且求不落地。 (2)為確實完成傳接球者請回到原來位置，換下一個人至中間呼拉圈。 **八、進行「把愛傳下去」遊戲** 1.遊戲方式： (1)學生男、女生混和分成數組，每組人數相同並圍成一圈。 (2)每位組員分別完成五個原地運球後，用雙手胸前傳球給下一位同學，接球者未將球接住導致球掉了，需將球回傳給前一位組員重新操作。 (3)哪組能夠最快到完成就獲勝。 2.遊戲討論分享：有哪些同學在課後有自行練習雙手傳接球，分享一下在遊戲比賽中有沒有幫助？ **九、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。 **活動 3** **一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、雙手傳高球及過頂傳**			

							球動作講解及示範 雙手持球在胸口，往斜前上方傳出，球以拋物線落至接球者胸前位置以利接球。 雙手將球拿在額頭上方，瞄準隊友的下巴然後傳出。建議不要把球拿到頭後面，容易被抄截，且要花更多的時間才能把球傳出去。 **三、雙手傳高球及過頂傳球動作分組練習** 1.兩人一組，做雙手傳高球及過頂傳球練習。 2.三人一組，一人在中間當攔截者，其他兩人進行傳接球，不要被攔截者搶走球。 3.想想看： (1)傳接球者怎樣才能不會被攔截者搶到球；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，看球落在哪區域就得幾分。 3.全組總得分最高該組獲勝。 4.想想看： (1)傳你覺得怎樣把球傳更遠，球要多高才能比較遠？ (2)你用雙手傳高球還是雙手過頂傳高球，哪個方式可以比較遠呢？ **七、進行「傳球追分賽」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圈，呼拉圈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圈內傳遠球。球傳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			

							盤的反方向；防守者的傳接球須迅速不掉球，位置安排。） **八、綜合活動** 進行緩和運動。 **活動 4** **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。 2.分組練習揮棒動作，說說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** 規則： 1.全班男女混和分成兩組，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、二壘得2分、3分、4分……□□□□□ 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？			

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

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

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

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號。

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

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

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

註 7：請以上下學期各 20 週規劃本年度課程。

嘉義縣番路鄉隙頂國民小學

表 13-1 114 學年度第二學期三年級普通班健體領域課程計畫

設計者：劉于禎

第二學期

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

教材版本	翰林版國小健康與體育 3 下教材	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	健康 1.引導兒童了解人類是自然環境中的一分子，每個人都有責任保護生態環境，避免製造垃圾並做好資源回收，隨時隨地做環保以求世代永續利用。 2.透過討論與澄清，讓兒童描述對健康的想法，進而體會其重要性，並培養對自己健康負責任的態度。 3.藉由範例的引導，讓兒童檢討自己的生活習慣；並進一步擬定改進對策，希望能及早建立良好的生活型態。 4.強調早餐習慣的重要性，並針對不吃早餐的原因提出改善策略。 5.介紹不同地區的早餐習慣，讓兒童了解，因為環境的不同，早餐內容也有差異。 體育 1.以運動會為主題，探討團體規範的重要，引導兒童了解除了發揮所長、表現自己之外，更要與他人分工合作、互相幫助。 2.透過踢球、跑步等技巧的介紹和各種障礙跑活動，提升兒童相關技能，並應用在日後各項運動參與。 3.介紹與演練各種平時較少接觸的活動項目，例如：瑜伽、呼拉圈、扯鈴等，讓兒童有機會體驗更多元的身體活動練習，激發身體活動的潛能。 4.透過瑜伽、平衡木和呼拉圈的活動，引導兒童發揮創意，自創各種比賽或呈現不同的展演內容，從中享受運動的樂趣。 5.透過趣味遊戲及基本的水中活動安全教育，培養兒童入水、水中移動、閉氣和漂浮的基本動作能力，以做為日後學習水中動作技能之基礎。		

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	單元一成長時光機 活動 1 我從哪裡來、活動 2 成長的奧妙	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2b-II-1 遵守	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1.能認識新生命的誕生過程。 2.能了解各項身體的特徵是遺傳的結果。 3.能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。	**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？	1.問答：能說出自己的生命來自父母。 2.問答：能說出自己身上遺傳自爸爸和媽媽的	**【生命教育】** 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

				健康的生活規範。		4.能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 5.能知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 6.能了解生長速度有個別差異，明白每個人都是獨特的個體。	(2)小寶寶在媽媽身體裡如何獲取營養？ (3)小寶寶如何從媽媽的身體生出來？ **二、認識孕育生命的地方** 1.對於「我從哪裡來？」這個問題，多數學生可能會回答「從媽媽的肚子裡生出來的」，教師配合課本「人體妊娠圖片」進一步引導學生是從媽媽肚子裡的「子宮」孕育出來的。 2.初步介紹子宮、臍帶的功能。媽媽懷孕後，子宮就是胎兒成長的地方，它會提供養份讓胎兒漸漸長大，也會隨著胎兒成長逐漸擴大。臍帶連接著胎兒和媽媽，胎兒會透過臍帶接收媽媽血液中的氧氣，以及吸收來自媽媽的營養。 3.教師提問：胎兒要在媽媽的子宮住多久呢？並引導說明媽媽在懷孕10個月後，胎兒就會從產道離開媽媽的身體。43.教師統整說明：生命的誕生是非常美妙和珍貴的一件事，每個人都是父母的心肝寶貝，提醒學生下次遇到孕婦時，一定要特別小心，以免造成媽媽和肚子裡的小寶寶受傷。 **三、小寶寶誕生了** 1.教師提問：為什麼寶寶	特徵。 3.發表：能提出減輕父母辛勞的方法。 4.實作：能寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」表達對父母或照顧者的心意。 5.實作：能完成採訪父母或家人的任務。 6.問答：能說出身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 7.自評：能關心自己生長發育的情形。		

							的身體特徵會長得像爸爸和媽媽？ 2.教師說明：我們的身體特徵，有一半得自爸爸、一半得自媽媽，例如：頭髮、眼睛和皮膚的顏色、鼻子的形狀或笑容等，都和遺傳有關。 3.請學生利用帶來的親子合照，和同學們分享自己身上遺傳自爸爸和媽媽的特徵。 4.教師統整說明：身體的各項特徵都是遺傳的結果，不管自己長得如何，都是世界上獨一無二的個體。 **四、迎接新成員** 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。 **五、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的心意。愛護自己的健康行動，包括：注意安全，減少受傷；多運動，增進身體健康；多喝水，少喝含糖飲料；天氣變冷，會注意身體保暖，添加一件衣物……等。 **六、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。 教師引導學生體會，媽媽懷孕及生產的辛勞，並勉勵其心存感謝。 **七、身體變變變** 1.請學生發表自己多大會坐？會爬？會走？並分享成長過程中，有什麼特別或有趣的事。 2.教師說明：身體動作大致是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展，例如：先從簡單的抬頭、翻身、坐、爬、站立、行走、跑跳，最後再發展手部精細動作。 3.教師統整：身體各部位會以不同的速度漸漸發展，功能也會變得更多、更完整。 **八、獨一無二的我** 1.教師提問：目前的身高與體重是多少？班上同學的生長快慢都一樣嗎？			

							2.請學生分組討論並分享：有哪些方法可以幫助長高？例如：營養均衡、充足睡眠、適量運動等。 3.教師統整：每個人都是獨特的個體，生長速度也都不一樣，只要養成營養均衡、充足睡眠、天天運動等良好習慣，就能健康長大。			
第二週	單元一成長時光機 活動3一生的變化	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	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。 4.能了解人的一生各階段的變化。 5.能關懷和照顧家中的老年人。 6.能以健康的態度面對老化。	**一、去爺爺奶奶家** 1.教師提問並引導學生發表：家中是否有老年人？老年人在外觀和生理上有哪些特徵？ 2.教師說明：老化是人生的必經過程，每個人都會變老。老年期在生理與心理的變化有視力、聽覺、觸覺、嗅覺不敏銳、肌肉鬆弛、皮膚萎縮、容易疲倦、動作緩慢，且對疾病的抵抗力降低。 3.教師說明年老以後在外表上的變化，例如：皮膚變皺、臉上皺紋增加、白頭髮愈來愈多等。 4.教師引導學生了解老化是人類生長的正常現象，除了外觀的改變，身體功能也會逐漸變差，此時更要能體貼爺爺、奶奶和長輩們。 **二、時光百寶盒** 1.請學生討論，不同的人生階段在外觀及能力上有何差異？	1.問答：能說出老年人在外觀和生理上的特徵。 2.問答：能說出人生各階段的變化。 3.問答：能說出人生各階段的變化。 4.自評：能對老年人表現出尊重和關懷。 5.自評：能對老年人表現出尊重和關懷。 6.實作：能擬定並執行關懷爺爺奶奶的任務。	**【生命教育】** 生E2 理解人的身體與心理面向。 **【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

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

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

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

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

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

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

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

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

							(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。 **三、火場怎麼逃** 1.教師說明發生火災造成傷亡，是缺乏火場逃生的知識與技能。 2.教師提問： (1)發生火災了要怎麼逃生？ (2)身體為什麼要採低姿勢？ (3)為了快速逃生，可以坐電梯嗎？ (4)為什麼最後逃離火場的人，要做關門的動作？ 3.教師歸納：可根據課文頁面，統整火場逃生須知。 **四、火場濃煙時怎麼逃** 1.教師提問： (1)打開門發現火勢、濃煙大，還要衝出去嗎？ (2)浴室有水，趕快躲進浴室比較安全？ (3)用塑膠袋蓋住頭，比較不會嗆到濃煙？ 3.教師說明發現濃煙密布時，應將門關上並塞緊門	說出報案的三點訊息。		

							縫，防止濃煙竄進。 4.教師根據課本頁面做統整。 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。 **五、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。 **六、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)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。			
第六週	單元三驚險一瞬間 活動2防火大作戰	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.認識居家防火安全措施。 2.願意改善家中不安全的防火項目。 3.認識滅火器的使用方法。 4.能向他人倡導滅火器和住警器的重要性。	**一、居家防火安全檢核** 1.教師說明：為了避免家中有火災事故發生，必須做好居家防火安全措施。 2.配合課本頁面，請學生分享家中的防火安全狀況。 (1)逃生梯有很多雜物嗎？有放鞋子嗎？ (2)熱水器有放在通風處嗎？ (3)家中陽台有裝鐵窗嗎？有預留逃生出口嗎？ 3.教師統整：若家中有不符合安全的項目，要請家人設法改善喔！ 4.教師說明，平時要規畫居家平面逃生圖，要有兩個逃生路線，以免火災來臨時，措手不及，不知道逃生出口。 5.請學生參考課本頁面，規畫家中的逃生路線。 **二、電器使用須知** 1.教師提問： 1)學生家裡的電器有哪些？ 2)有看過電線走火嗎？ 2.與學生共同討論課本頁面 (1)電線不正確拔除插頭。 (2)使用電暖器時，離可燃物太近。 (3)延長線過載。	1.問答：能說居家防火措施狀況。 2.問答：能說出家中電器的使用狀況。 3.問答：能說明滅火器的使用方法。	**【防災教育】** 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。	

							(4)電線纏繞。 (5)電熨斗不使用時，記得要關閉開關，以免過熱導致起火。 (6)電線纏繞會傷害到裡面的銅線。 **三、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？住宅用火災警報器，有分偵煙與偵熱型。 3.住宅用火災警報器，有分偵煙與偵熱型。 (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。 **四、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（油類火災）、C類火災（電器火災）、D類火災（金屬火災）等類型火災。 3.找一找學校滅火器的位置 **五、居家防火小達人** 1.找一找家中的住宅用火			

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

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

							圾？分別是什麼？例如：壽司餐盒→保鮮膜→竹叉或塑膠叉→廚餘。 (3)學生討論發表野餐時，怎麼做比較環保？如何減少垃圾產生？ **四、少用一次性物品** 1.使用一次性餐具或包裝的習慣。請學生分享自己或家裡是否習慣使用一次性餐具或包裝？ 2.一次性餐具或包裝的方便性背後的危機。 (1)教師說明一次性餐具或包裝對環境和身體的危害。 (2)學一隻海龜、一支影片，終止塑膠吸管危害（影片觀賞）。 **五、少用一次性物品** 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？ **六、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。			
第八週	單元四垃圾變少了 活動2垃圾分類小達人	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心	1a-II-2 了解促進健康生活	Ca-II-1 健康社區的意識、	1.知道要做垃圾分類的原因。 2.了解垃圾分類的方式。	**一、垃圾處理的第一步** 1.分享處理垃圾的經驗。 (1)教師提問：詢問學生，家裡倒垃圾前，會不會先	1.問答：減少產生垃圾的方法。 2.發表：分	**【環境教育】** 環E6 覺知人類過度的	

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

							(1)教師說明回收標誌所代表的意義。 (2)請學生隨意拿出一項物品，看看是否有回收標誌？ (3)教師說明除了回收標誌外，還可在塑膠容器上看到區分為7類不同材質的回收辨識碼。 2.認識可回收垃圾的類別。 (1)教師說明一般常見可回收垃圾的類別。 (2)請學生依課本66頁圖片內容，練習回收分類。 **四、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」為例的垃圾分類處理。 3.請學生用寶特瓶討論如何處理回收垃圾？清洗→拆包裝膜→蓋子分離→瓶身壓扁。 **五、小試身手——資源回收大考驗** 1.生活中的垃圾種類很多，該怎麼回收和分類			

							呢？ 2.請依課本的資源回收分類方式，填入適當的分類。			
第九週	單元五運動補給站 活動1我是飛毛腿	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-1 運動技能的練習策略。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.學習站立式起跑與起跑後的加速要領和腿部推蹬動作。 2.進行加速度遊戲、點將短賽跑。	**一、熱身活動** 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。 **二、反應遊戲** 1.教師指導學生以正向屈膝坐姿、反向直膝坐姿、反向屈膝仰臥、正向俯臥支撐等靜止動作，轉換成起跑動作。 2.教師說明：起跑是身體由靜態預備姿勢，轉換成快速移動的瞬間動作，所以必須具備敏捷的反應能力。 **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、	1.問答：能說出站立式起跑的要領。 2.實作：能正確做出站立式起跑的動作。 3.觀察：能與他人合作進行遊戲。 4.問答：能說出站立式起跑的要領。 5.實作：能正確做出站立式起跑的動作。 6.觀察：能與他人合作進行遊戲。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。	

							3、跑」後，後者放手，前者全力衝刺向前跑約十公尺，練習起跑時的跨步動作。 2.請學生分組進行練習。 3.教師提醒學生，如果跑者沒有向前跑，擔任抱人者不可以隨意放手，以免讓跑者跌倒受傷。 **五、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **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。 **九、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。 **十、加速度遊戲** 1.面對面站立猜拳、面對面坐姿猜拳。 2.教師說明：猜拳後，贏家追輸家，輸家則是要向後跑，跑至後方線都沒被贏家摸到，則可得分，被摸到則贏家得分。 3.請學生進行分組練習。背對背坐姿猜拳。 4.教師說明：由教師發令，當教師喊「左」時，左邊學生追右邊學生，教師喊「右」時，則右邊學生追左邊學生。請學生進行分組練習。 5.請學生共同討論並發表，運用什麼策略，能不被抓到或快速抓到人？ **十一、綜合活動**			

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

				能。			棒的後端；接棒時，右手臂向後伸直，反掌向上，虎口張開，其餘四指併攏，微向內彎。接棒後，順勢換左手握棒。 3.請學生兩人一組進行練習傳接棒動作。 **三、原地傳接棒** 1.教師說明原地傳接棒活動方式： (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。	接棒技巧。 5.觀察：能與他人合作接力。 6.觀察：能在競賽中展現運動家精神。		

							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.教師說明：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** 請動作表現優異的學生出列示範。 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **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、接力賽規則說明** 教師說明傳接棒注意事項： 1 比賽時，傳接棒者在交棒後要留在原跑道上。 2 傳接棒時要盡量避免速度的減慢，所以接棒者一定要先助跑。			

							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。 **十、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。 **十一、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。 **十二、熱身活動** 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。 **十三、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。 4.互相觀察的夥伴，說出對方的優點與應改進的事項。 **十四、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說明：能服從裁判指示，遵守規則，盡全力參賽，勝不驕、敗不餒，就是運動精神的表現。 4.教師鼓勵學生在運動時展現運動精神。			
第十一週	單元五運動補給站 活動 3 繩的力量、活動 4 社區運動資源	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動	Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.學會跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳等個人跳法。 2.學會團體跳繩基本技巧。 3.能和同學共同合作學習。 4.認識並能評估社區的運動環境。 5.了解正確的運動消費概念。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行熱身，加強手腕和腳踝伸展。 **二、個人跳練習** 1.教師說明：跳繩是民俗體育一種，也是父母或祖父母年代的童年回憶，近年來跳繩是公認的好運動，許多國家更極力推廣。 2.教師示範後迴旋跳，並說明要領： (1)將跳繩往後拉，當繩緊靠腳尖時，迅速往前上方甩繩。 (2)利用手腕旋轉力量，將繩子往後迴旋跳繩。 3.學生散開練習。	1.實作：跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳均能連續 8 下以上。 2.實作：能與同學進行團體跳繩遊戲。 3.觀察：在團體跳繩中，尊重甩繩及合作同學。 4.發表：能分享社區的運動資源，	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。	

				計畫與資源。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。			**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、橫掃千軍遊戲** 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：	以及參與經驗。 5.問答：能說明運動消費的相關概念。 6.自評：能實踐正確運動消費的概念。		

							(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。 3.教師強調要領： (1)繩離遠時往前跑。 (2)繩到地面時跳躍。 **九、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩			

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

							教師帶領學生訂定利用學校或社區運動資源計畫，以一週的時間為例，鼓勵學生了解學校及社區所擁有的運動資源並加以利用。 **十三、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。 **十四、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，說明運動消費三部曲： (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：發現商品有瑕疵或不適用，可要求退換。 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，並購買適用、安全的商品。若在消費上有任何疑問，可撥打消費者服務專線——1950，了解相關消費權利。			
第十二週	單元六歡樂運動會 活動1迎接運動會	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Cb-II-2 學校性運動賽會。	1.認識運動會的儀式與相關活動。 2.透過團體合作與分工，解決運動會準備活動的問題。 3.認識運動會相關比賽規則。 4.能利用練習策略進行運動會的準備活動。	**一、講解運動會的基本概念** 1.請學生分享參加運動會的經驗，再講解運動會舉辦的目的。 2.利用課本圖片講解學校運動會常見的儀式及其意義，連結學生參與的經驗。 (1)運動員進場。 (2)升會旗。 (3)點燃聖火。 (4)運動員宣誓。 **二、講解體育表演活動與運動競賽** 1.透過課本圖片或學校過去運動會照片，介紹體育表演活動與運動競賽類別，包括： (1)大會舞、大會操。 (2)田賽、徑賽。 (3)趣味競賽。 (4)學校特色體育活動或社團成果表演。 2.學生分享自己參與的活動經驗。	1.問答：能說出運動會的儀式、相關活動與訊息。 2.觀察：能與他人合作擬定運動會準備計畫。 3.問答：能說出運動會比賽規則的內容。 4.學習單：能完成運動會準備練習活動單。	**【法治教育】** 法E3 利用規則來避免衝突。 **【閱讀素養教育】** 閱E2 認識與領域相關的文本類型與寫作題材。	

			在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				**三、認識運動會節目單** 1.引導學生透過運動會節目單的閱讀可以了解運動會活動的項目。 2.利用課本的運動會節目單，讓學生將該校運動會活動依據上一頁的分類方式進行活動分類。 3.再提供學校去年運動會節目單，讓學生比較兩校運動會活動內容的差異。 4.請學生發表本校運動會的特色為何？ **四、講解運動會的準備活動** 1.複習前一節課運動會常見的活動，再講解運動會前準備活動的重要性，強調可以依據班上同學的特點進行工作分配，互相協助，完成任務。 2.利用課文圖片情境，引導學生發表自己可以擔任班運動會準備活動的哪些工作。 **五、進行運動會準備工作分配表** 1.利用課本講解運動會準備活動的工作內容，引導學生思考自己可以擔任哪些工作。 2.分組討論工作分配的依據為何，如依據活動類別分配、依照自己喜歡做的工作分配或是抽籤。 3.全班討論達成分配方式的共識後，再共同完成準			

							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** 1.講解制定遊戲或比賽的規則，可以做為練習的參考，也可以減少運動傷害的發生。 2.提醒學生要參加任何比賽或是活動，事前都應該要先了解相關規定或規則。 3.利用課本的趣味競賽的比賽規則，引導學生仔細閱讀。 4.分組發表從規則中獲得哪些準備的資訊。 5.提醒學生參加任何比賽或表演活動時，要根據相關規定進行比賽。參加者可以一起擬定練習時間、練習的重點和成果檢視的計畫，有助於提升練習的效益。 **七、擬定運動會前練習計畫** 1.講解運動會練習計畫，整合每個準備活動和工作分配情形，大家合力配合計畫進行，有效地達成全班共同的目標。 2.利用學習單，透過分組討論完成大會舞、趣味競			

							賽、個人跑步競賽的練習計畫。 3.各組發表後再共同檢視是否需要調整。			
第十三週	單元六歡樂運動會 活動2前滾翻	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ia-II-1 滾翻支撐、平衡與擺盪動作。	1.認識使用墊子的安全注意事項與前滾翻的技能概念。 2.認識前滾翻的技能概念。 3.表現前滾翻的聯合性動作技能。 4.透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。	**一、講解墊上活動安全注意事項** 1.講解墊上活動之安全注意事項，例如：墊子合併時盡量靠攏，不同組的墊子要保持安全活動距離，進行墊上運動時活動方向要一致等。 2.請兒童實際操作，正確擺放墊子的方式。 3.提醒學生進行墊上運動前，可以共同合作檢視練習場地是否符合相關安全規定。 **二、認識滾翻動作常見的危險行為** 1.講解與示範進行前滾翻動作常出現的危險行為，例如：滾翻前，雙手支撐距離太寬，或支撐力量不夠，會使重心不穩；滾翻時，頭著地易造成頸部受傷；滾翻後，雙腳要踩穩，以控制身體的平衡；頭暈時可先坐下休息，才不會跌倒。 2.引導學生倆倆互相分享自己會注意的安全事項與危險行為有哪些，再提醒 3.學生進行分組練習或自主練習時要牢記這些注意事項。 **三、進行前滾翻支撐練習**	1.問答：能說出前滾翻的技能概念。 2.觀察：能遵守上課的安全規範。 3.實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。 4.實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。 5.實作：透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

							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習。 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，說明要完成前滾翻動作，就必須讓滾翻的力量流暢的進行，所以身體要盡量縮體像顆球，臀部位置超過頭部，就會產生滾翻的前進動力。 2.引導學生分組試作與練習。 **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，體驗完成前滾翻的動作。 **六、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： (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。 (3)臀部前倒、後腦著地、縮體滾動。 (4)持續縮體完成滾翻一圈。 (5)雙腳著地、雙手向前伸直。 (6)併腿站立，雙手上舉完成動作。 3.引導學生分組試作，兩人一組互相保護與協助，練習可以自主完成。 4.根據學生分組表現，提供需要加強的動作（支撐或是縮體滾翻）。 **七、討論練習的策略** 1.提醒學生如果要課後練習前滾翻必須在有安全空間或器材（保護的軟墊）才能進行。 2.引導學生發表可以應用的練習策略，如動作口訣或同學協助，提醒學生要了解自己錯誤或失敗的原因，才能提高成功的機會。			
第十四週	單元六歡樂運動會 活動3海洋	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	1c-II-1 認識身體活	Ib-II-2 土風舞遊	1.認識海洋之歌原住民族舞蹈的概念與練習基本舞步動作組	**一、講解大會舞和海洋之歌舞蹈的概念** 1.講解運動會中大會舞是	1.實作：能正確做出海洋之舞基本	**【安全教育】** 安E7 探究	

	之舞		慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	戲。 Cb-II-2 學校性運動賽會。	合。 2.正確表現海洋之歌的舞步和舞序。	展現學生體育學習成果的方式，海洋之歌是阿美族的舞蹈。 2.說明原住民族舞蹈的特色是以唱跳為主，以歌聲和舞蹈來表達對上天感謝之意。 3.練習手牽手的進場舞步。 **二、練習走步組合動作** 1.教師示範與說明各種基本舞步組合動作，再引導學生練習： (1)前後舉手踩點步：雙手向前舉高右腳向前踩一步，左腳跟隨點一步；雙手向側後放下右腳向後踩一步，左腳跟隨點一步。 (2)左右平舉踏併步：雙手向右平舉，右腳向右踏一步，左腳跟隨併一步；雙手向左平舉，左腳向左踏一步，右腳跟隨併一步。 (3)左右揮手踏步屈膝：雙手向右上揮手，右腳向右踏一步，左腳屈膝跟隨在右小腿後；雙手向左上揮手，左腳向左踏一步，右腳屈膝跟隨在左小腿後。 **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	舞步動作組合。 2.實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。	運動基本的保健。	

							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，再換邊換做。 **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，再換邊換做。 (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。			
第十五週	單元六歡樂運動會 活動3海洋之舞	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B3 具備	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-3 參與	Ib-II-2 土風舞遊戲。 Cb-II-2 學校性運動賽會。	1.認識海洋之歌原住民族舞蹈的概念與練習基本舞步動作組合。 2.正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 3.正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 4.欣賞原住民族舞蹈的美感特色。 5能利用練習策略進行海洋之歌動作的練習。 6.認識運動會時應表現的團體規範。	**一、講解大會舞和海洋之歌舞蹈的概念** 1.講解運動會中大會舞是展現學生體育學習成果的方式，海洋之歌是阿美族的舞蹈。 2.說明原住民族舞蹈的特色是以唱跳為主，以歌聲和舞蹈來表達對上天感謝之意。 3.練習手牽手的進場舞步。 **二、練習走步組合動作** 1.教師示範與說明各種基本舞步組合動作，再引導學生練習：	1.實作：能正確做出海洋之舞基本舞步動作組合。 2.實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 3.實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 4.實作：能說出原住民族舞蹈的特	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。	

			運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。			(1)前後舉手踩點步：雙手向前舉高右腳向前踩一步，左腳跟隨點一步；雙手向側後放下右腳向後踩一步，左腳跟隨點一步。 (2)左右平舉踏併步：雙手向右平舉，右腳向右踏一步，左腳跟隨併一步；雙手向左平舉，左腳向左踏一步，右腳跟隨併一步。 (3)左右揮手踏步屈膝：雙手向右上揮手，右腳向右踏一步，左腳屈膝跟隨在右小腿後；雙手向左上揮手，左腳向左踏一步，右腳屈膝跟隨在左小腿後。 **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，再換邊換	色。 5.學習單：能完成運動會準備練習活動單。 6.行為：能完成運動會中與運動會後班級任務與遵守團體規範。		

							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，再換邊換做。 (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。 **七、講解與欣賞原住民舞蹈特色** 1.欣賞 2020 年花蓮縣原住民聯合豐年節大會舞——「汎扎萊今天」的影片，講解原住民舞蹈的幾項特色： (1)以團體舞蹈居多、獨舞較少。 (2)舞蹈動作與日常生活有關，如打獵、搗米。 (3)舞蹈中融入祭典的相關儀式動作，如敬禮。 (4)隊形以圓形為主。 2.引導學生發表自己還觀察到哪些特色。 **八、討論海洋之歌練習策略** 1.鼓勵學生共同努力練習和團隊合作才能呈現最佳的大會舞表演，練習的策略包括運動會前的練習和預演、加強體能、共同製作道具以及修正動作的方法。 2.全班可以透過前幾課的大會舞練習工作分配，選出負責的同學協助指導課後練習。			

							九、講解社區與運動會的關聯 1.利用學校運動會節目單，講解運動會當天會有社區居民或家長參與的相關活動。 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。 **十、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。 **十一、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。			
第十六週	單元七一起來 PLAY 活動 1 足下傳球真功夫、活動 2 射門大進擊	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能運用腳足內側及足背進行流暢的移動傳接球動作。 2.在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。 3.能利用課餘時間，練習學習過的技巧。 4.能運用腳足內側及足背進行射門動作。 5.在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。 6.能利用課餘時間，練習學習過的技巧。	**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、足內側及足背移動傳接球動作** 1.移動傳球：墊步、左腳踏在球的左側 10~15 公分，以足內側或足背向前傳球。 2.移動接球：足內側接觸到球的瞬間，腳稍微後收，減弱球的來勢。 3.二人一組，進行移動傳接球動作練習。 **三、進行「雙人 Z 字移動傳球」動作練習** 1.遊戲規則： (1)二人一組間隔 2 公尺的距離並排，一人向前方跑動，一人瞄準對方即將前進方向將球傳出，並向前跑動。 (2)隨著球流暢性提高，可增加兩人間隔距離，或改變跑動速度。 **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	1.實作：能控制移動傳接球的力道與方向。 2.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3.觀察：能和同學合作進行活動。 4.實作：能控制移動傳接球的力道與方向。 5.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 6.觀察：能和同學合作進行活動。	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

							動傳球。 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，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。 **十、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身，加強腳踝、膝關節部位。 **十一、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； (2)腳內側接觸球中心，將球推出去； (3)腳充分向前擺動，眼睛看著飛出去的球。 2.足背射門： (1)眼睛盯著球，踏出支撐腳； (2)腳背踢中球心； (3)像是把球順勢推出去，腳踢出去。 3.分組練習：讓學生分組對著牆壁射門練習。 **十二、複習足內側及足背移動射門** 學生各自討論方法進行練習： (1)射門時身體前傾或後仰是否會造成球的角度高低不同？			

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

							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。			
第十七週	單元七一起來PLAY 活動3桌球乒乓碰	3	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊	1.熟練向上拍擊動作。 2.能遵守比賽規則與規範。 3.能運用拍擊動作，進行簡易比賽。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、向上拍擊練習** 1.教師介紹握球方式，並請學生向上及往前試著揮拍，體驗球拍重量及手握感覺。 2.教師示範說明向上拍擊	1.實作：桌球向上拍擊能連續8下以上。 2.實作：能與同學進行簡易桌球賽。 3.觀察：能	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

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

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

							數，每人有3球機會，以分數最高的一球計算分數。(3)計算全組得分，分數高的隊伍獲勝。 策略提問：有3球機會，你會怎麼分配高、低分區的擊球順序？ **十二、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。 **十三、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。 **十四、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **十五、進行「擊牆接力」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			

							伍獲勝。 2.請優秀同學示範動作，並發表心得後，再玩一次。 **十六、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。 **十七、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。 **十八、綜合活動**			

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

							步情形。 **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、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，傳球後至隊伍後方，下一位準備接球。 (3)球沒接住，需由接球者撿回，再繼續傳球。 (4)先輪完的隊伍獲勝。 **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。 (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。 **十二、熱身活動** 教師帶領學生進行熱身，加強手臂和膝關節伸展。 **十三、轉身動作練習** 1.教師示範並說明：閃躲動作是躲避球遊戲重要的技巧，學習後可以讓身體更加敏捷、靈巧。首先，不論球在哪個方向，我們要迅速轉身面對來球。 2.學生五人一組練習，四人在外傳接，中間一人需隨時轉身面對球。 3.強調導傳要快、無方向性，1 分鐘後交換練習。 **十四、閃躲動作練習** 1.教師示範各式閃躲動作及運用時機：側身閃躲、蹲低閃躲、跳躍閃躲。 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			

							分鐘後交換練習。 **十五、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。 **十六、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。 **十七、熱身活動** 教師帶領學生進行熱身，加強手臂和膝關節伸展。 **十八、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。			

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

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

							汐、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戴相關裝備。 4.須有專業的教練帶領，不可單獨從事浮潛。 5.身體有特殊狀況，如高血壓、心臟病、氣喘、癲癇等疾病的人，不可進行浮潛。 **五、綜合活動** 引導學生進入海洋的世界，欣賞海中生物，並引起保護海洋的使命感。 臺灣浮潛地點推薦：綠島、蘭嶼、龍洞灣、墾丁、小琉球。 **六、泳池場地介紹及注意事項解說** 1.介紹泳池集合地點、鞋子擺放位置、洗腳池、更衣室等相關設施。 2.泳池區域介紹：淺水教學區：初學者使用；深水教學區：已具備游泳能力者；長泳水道：能長時間不間斷游泳者。 **七、說明泳池三不原則** 1.泳池場地較為溼滑，需特別注意安全，跳水是難度較高的入水動作，務必接受指導後再進行。 (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，手指向在水面鑽洞，身體與水面成45度角入水最佳，角度沒抓好或腹部先入水都很危險。 (2)不奔跑：池邊不可奔跑或追逐，以免滑倒受傷。進入不同的上課場域，學生都會很興奮，忽略泳池很容易滑倒，一奔跑就很容易滑倒受傷。 (3)不嬉鬧：不可任意推人下水或將他人壓入水中不放，以免因嗆水而窒息或撞到。 2.在沒有入水準備時被同學推下水或在泳池中將同學壓入水中，都很容易造成危險。 **八、討論發表其他注意事項** 分組討論是否還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，馬上跟老師或教練反應。 2.手腳指甲太長，在游泳過程中容易抓傷別人。 3.要在有救生人員值勤的場地游泳。 4.進行游泳活動時，要有同伴在旁。 5.發現有人溺水，應大聲呼叫請求支援。若未學過水上救生技術，不可冒然下水救人。 6.游泳前進時，應張開眼			

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

				適能與基本運動能力表現。			示範） **四、討論打水錯誤動作** 1.分組討論：引導學生討論 (1)腳彎曲的角度越大有何影響（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，須停下來撿回角錐後再繼續前進。 (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。 **十一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **十二、俯式打水前進練習** 1.我們把蹬牆和打水動作結合，除了抬頭換氣之外，也來挑戰側邊換氣。蹬牆漂浮是靠著踢池壁讓自己身體前進，需將身體伸直，降低水中阻力，身			

							體才不會下沉。 2.踢池壁向前進： (1)雙手向前伸直，單腳彎曲並貼著牆壁。 (2)將雙手放入水中，同時將上半身向前傾斜。 (3)雙手掌心朝上，將水上撈，同時讓身體放鬆下沉。 3.小祕訣： (1)想讓踢池壁（蹬牆）漂的更遠，上半身需向前傾，上半身抬起，下半身會自然下沉，就會漂不遠。 (2)若身體未沉入水中就蹬牆，身體會產生阻力，也會漂不遠。 4.獨自打水練習： (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氣； (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。 **十三、討論蹬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？ **十四、綜合活動** 上岸進行緩和運動，並進行身體沖洗並換服裝。 **十五、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **十六、側邊換氣大挑戰** 1.俯式打水時，抬頭換氣是最基本的姿勢，現在來挑戰側邊換氣吧！ (1)單手抓牆壁，嘴巴邊打水邊吐氣，抬起雙腳，用腳背和小腿來踢水。 (2)把頭轉向側邊用嘴巴吸氣，此時頭千萬不要抬起，而是輕輕的轉向側邊，再馬上轉回原來水中位置。 2.小祕訣：換氣時在水中鼻子先吐氣，接著轉動身體及頭部，不可將頭抬起，嘴巴貼近水面快速吸氣。 3.學生容易怕嘴巴喝水及耳朵進水，轉動時要流暢不可停頓。可使用浮板打水前進轉頭換氣。 **十七、進行「你推我擋」遊戲比賽** 1.遊戲規則： (1)全班男、女生混合分成2組，2個人一隊進行對抗。 (2)在10公尺長的水道中間（5公尺處）擺放浮板，2人雙手放置在浮板			

							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？ **十八、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綱)，以及所屬學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育）。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

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

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號。

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

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

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

5. 家庭暴力防治課程：請填寫「融入家庭暴力防治」即可

註 7：請以上下學期各 20 週規劃本年度課程。