

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣梅山鄉太興國民小學

表 13-1 114 學年度第二學期五年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者： 吳昕、李嘉翎

第一學期

全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是 (三~六年級體育課程實施混齡教學) 否

教材版本	南一版第九冊(健康) 南一、翰林版 3~6 體育教材(體育)	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
	<p>健康：</p> <ol style="list-style-type: none">能知道青春期所需的營養及攝取來源。能關注青春期衛生及保健的注意事項。能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。能制定改善危險行為的計畫。能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。能運用急救系統資源。能認識正確使用冰箱保存食品的方式。能覺察加工食品對健康的影響。		
課程目標	<p>體育：</p> <ol style="list-style-type: none">能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。能做出墊上滾翻的動作。知道奧林匹克運動會的由來與訴求。理解跑步的基本動作要領，並順暢的完成短跑練習。能理解動作內容，並順暢的完成相關拋擲接動作。能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。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。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。
10. 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。
11. 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。
12. 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。
13. 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。
14. 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。
15. 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。
16. 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規則，熟練防守的動作，才能在比賽中降低失分，贏得比賽。
17. 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。
18. 嘗試不同種類的球類運動為主軸，讓學生能學習團隊運動時需特別注意的地方，進而提升團隊精神的理念和想法。

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習 表現	學習 內容					
第一週	壹、健康 一. 青春大 小事	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的認同健	2b- III-1	Fa- III-3 維持良好人際關係的	1. 能了解青春期注重自	壹、健康 一. 青春大小事 【活動 1】人際你我他	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等 教育	

			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。	康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。	溝通技巧與策略。	我形象及人際關係。 2. 能運用並演練人際互動技巧。	(一)教師請學童拿出鏡子。 1. 教師提問：照鏡子時會先注意哪裡？為什麼呢？ 2. 教師歸納：每個人都是獨一無二的個體。 (二)教師播放電子書情境並提問。 (三)教師說明：青春期會希望擁有好的人際關係。 (四)如何和同學和樂相處？你有什麼好方法嗎？ 1. 討論如何實際做到人際小妙招 2. 人際溝通行動演練。 (五)教師歸納：放大別人優點，改進自己缺點，有助於改善人際關係。		性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
第一週	壹、運動真快樂 一. 好玩的墊上運動	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。	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。	Ia-II-1 滾翻、支撑、平衡與擺盪動作。	1. 能完成指定動作的學習。 2. 表現認真參與及友善互動的學習態度。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 在活動過程中，能知道如何保護	運動真快樂 一、好玩的墊上運動 【活動 1】安全的墊上運動 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 進行身體伸直滾翻 2. 進行身體團身滾翻 3. 教師引導學童進行討論 (1)進行墊上運動時，需做哪些準備？ (2)進行滾翻時，身體哪些部分需要用力？ (3)身體伸直滾翻和團身滾翻有哪些不同？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	

			2d-II- 2 表現 觀賞者 的角色 和責 任。		自己。 5. 透過簡單 暖身活動， 伸展身體。 6. 會欣賞並 支持同學的 表現。	(三)教師歸納：平時要多鍛鍊身體肌 肉的力量及身體動作的靈活度，可以 讓自己在不小心跌倒時瞬間反應，不 容易受傷。 【活動 2】墊上玩遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 平衡真好玩 2. 轉圈圈 3. 討論活動： (1)趴在軟球上時，要如何維持平衡？ (2)身體無法撐在軟球上保持平衡的原 因是什麼？ (三)教師歸納：無法撐在軟球上保持 平衡或順利轉動軟球，可能是身體重 心不對或手臂的力量不夠。可以多體 驗身體重心的位置，並增加手臂的力 量。			
第二週	壹、健康 一. 青春大 小事	1	健體-E-A2 具備 探索身體活動與 健康生活問題的 思考能力，並透 過體驗與實踐， 處理日常生活中 運動與健康的問 題。 健體-E-C2 具備 同理他人感受， 在體育活動和健	2b- III-1 認同健 康的生 活規 範、態 度與價 值觀。 4b- III-1 公開表	Fa- III-4 正向態 度與情 緒、壓 力的管 理技 巧。	1. 能了解青 春期影響情 緒的因素。 2. 能悅納自 我並尊重他 人。 3. 能學會察 覺低落情 緒，並找到 排解情緒的 方式。	壹、健康 一. 青春大小事 【活動 2】情緒好自在 (一)教師播放電子書情境，請學童進 行討論並提問。 (二)負面情緒之影響 1. 影響人際關係 2. 影響身體健康 (三)教師歸納：以正面態度肯定、悅 納自己，了解不同個體之間的差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等 教育 性E1 認識 生理性別、 性傾向、性 別特質與性 別認同的多 元面貌。 性E11 培養 性別間合宜 表達情感的

			康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	達個人對促進健康的觀點與立場。			(四)請學童寫下自己的優點，並和其他同學分享。 (五)遇到不好的情緒時，我們可以透過不同的方法來排解，幫助自己調適身心。 (六)我的情緒日記 (七)師生共同歸納：找到適合自己的排解方法，或是主動尋求他人的協助，都是幫助我們轉換負面情緒的方式。		能力。	
第二週	壹、運動真快樂 二. 體操精靈	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1d- III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c- III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d- III-1 分享運	Ia- III-1 滾翻、支撑、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 能了解以身體部位為軸心，旋轉繞圓圈的動作要領。 2. 以積極的學習態度，在進行部位旋轉動作時引發學習樂趣。 3. 能展現出穩定的身體控制和協調能力。 4. 能和同儕合作，進行旋轉創作和	二、體操精靈 【活動 1】精靈旋轉時鐘 (一)準備活動 1. 暖身運動 2. 故事引導 (二)發展活動 1. 場地布置 2. 教師將學童分成每組 3 人，3 人各扮演時針、分針和秒針。 4. 演練時間：學童輪流挑戰不同部位的支撐能力。 5. 詢問學童做完的感覺？並請其分享自己的經驗。 (三)總結活動：教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人、朋友進行精靈旋轉時鐘的動作練習。 【活動 2】我是側翻小精靈 (一)準備活動 1. 暖身運動 2. 故事引導 (二)發展活動 1. 小側翻 2. 躍翻躍高	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

				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-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3c- III-3 表現動作創作和展演	展演的能力。 5. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。 6. 積極專注的學習態度，在側翻動作練習時引發學習樂趣。 7. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。 8. 在練習的過程中，解決側翻動作所遇到的挑戰與問題。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

第三週	壹、健康 一. 青春大小事	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，	的 能力。 3d- III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c- III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	1b- III-2 認識健 康技能 和生活 技能的 基本步 驟。 3a- III-2	Db- III-1 青春期 的探討 與常見 保健問 題之處 理方 法。 1. 能認識青 春痘的產生 原因及處理 方法。 2. 能了解夢 遺的原因。 3. 能認識月 經對女性日	壹、健康 一. 青春大小事 【活動 3】遇上青春期 • 教師說明：青春期在生理、心理和社交方面都會經歷快速的轉變，請學童討論青春期在生理方面常見的狀況，要如何面對及因應。 (一)長出青春痘怎麼辦？ (二)為什麼會夢遺？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等 教育 性E1 認識 生理性別、 性傾向、性 別特質與性 別認同的多 元面貌。 性E11 培養 性別間合宜

			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。	能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。		常生活的影響。 4. 能知道正確使用衛生棉的步驟。 5. 能具備清理貼身衣物的能力。 6. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。	(三)月經生理痛怎麼辦？ (四)月經週期不規律怎麼辦？ (五)衛生棉怎麼挑選及如何使用？ (六)月經和夢遺有哪些要特別注意的事項呢？ (七)衣物若沾黏到經血或精液該怎麼清洗？		表達情感的能力。	
第三週	貳、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。	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。	

					<p>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。</p> <p>三、講解體適能檢測注意事項</p> <p>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。</p> <p>2. 講解注意事項包括：</p> <p>(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。</p> <p>(2)了解檢測的方法。</p> <p>(3)如果身體受傷、生病或有特殊疾病，不適合進行檢測。</p> <p>(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。</p> <p>(5)檢測過程如果受傷或不舒服，要暫停動作休息，並跟老師反應。</p> <p>(6)檢測結束要確定是否紀錄結果，避免又要重做一次。</p> <p>四、進行體適能檢測動作示範與分組 體適能檢測（一）</p> <p>1. 教師進行體適能檢測動作示範，並進行分組檢測分配。</p> <p>2. 進行體適能檢測與成績紀錄。</p>				

第四週	壹、健康 一. 青春大小事	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，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。	1b- III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a- III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Db- III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。 2. 能制定行動方案，促進青春期的生長發育。	壹、健康 一. 青春大小事 【活動 3】遇上青春期 (八)青春期的營養指南 1. 教師提問：正在發育的你們，有哪些和中年級時不一樣的需求？ 2. 生活習慣若沒調整好，可能會造成哪些問題？ 3. 教師說明：青春期應養成健康的飲食習慣。 4. 不健康的飲食習慣造成身體負擔 (九)青春期營養補充 1. 鈣質 2. 鐵質 3. 其他維生素 4. 飲食戰痘技巧 (十)健康防護戰：請學童針對不同需求擬定飲食及運動的行動方案。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E1 認識 生理性別、性 傾向、性 別特質與性 別認同的多 元面貌。 性E11 培養 性別間合宜 表達情感的 能力。	
第四週	貳、體能我最棒 活動 2 體適能大挑戰	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。	1c-II- 1 認識身體活動的動作技能。 3c-II- 1 表現聯合性	Ab-II- 1 體適能活動。	1. 認識 Tabata 運動。 2. 分組進行 Tabata 運動。 3. 進行創意 Tabata 運動組合。	一、講解 Tabata 運動的特色 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. 問答：能說出 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。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

			<p>動作技能。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>4. 分享 Tabata 運動的功能。</p>	<p>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。</p> <p>2. 教師播放 Tabata 音樂，讓學生熟悉動作操作的流程。</p> <p>三、進行 Tabata 運動分組練習</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 如果運動中有不舒服或無法完成，可以原地踏步休息。</p> <p>四、進行 Tabata 運動創意組合</p> <p>(一)</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>五、進行 Tabata 運動創意組合</p> <p>(二)</p> <p>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。</p>	<p>4. 實踐：跟他人分享 Tabata 運動的功能。</p>	
--	--	--	--	----------------------------	---	----------------------------------	--

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

						(三)性別無框架 1.教師引導：日常生活也存在著性別刻板印象。 2.教師播放電子書情境，請學童觀察。 3.省思討論。 4.教師說明：每個人都可以在不同領域發揮專長。 (四)職業無性別：社會中普遍對性別的刻板印象還包含職業的選擇。但只要備妥能力皆能爭取機會，只要具備資格，不用受限於性別。 (五)自我形象光譜 (六)完成活力存摺			
第五週	貳、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	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. 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。	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。

			<p>動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、進行單槓空中擺盪練習</p> <p>1. 說明與示範單槓擺盪動作。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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習。</p> <p>四、講解單槓運動安全須知</p> <p>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：</p> <p>(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。</p> <p>(2)運動前要加強雙手臂暖身運動。</p> <p>(3)要確定雙手掌乾燥，能握牢槓。</p>	<p>5. 實作：能表現單槓擺盪動作。</p> <p>6. 行為：能遵守單槓安全操作行為。</p>	
--	--	--	---	--	--	---	--

						(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	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2b- III-1 認同健 康的生 活規 範、態 度與價 值觀。 3a- III-2 能於不 同的生 活情境 中，主 動表現 基礎健 康技 能。 3b- III-3 能於引 導下， 表現基	Ba- III-2 校園及 休閒活 動事故 傷害預 防與安 全須 知。	1. 能判讀校 園安全地 圖，並能理 解其對健康 維護的重 要性。 2. 能認同預 防校園與休 閒活動傷害 的安全須 知。 3. 能設計校 園安全地圖 及安全須 知。	壹、健康 二. 事故傷害知多少 【活動 1】校園安全地圖探索 (一)認識「校園安全地圖」 (二)教師引導學童討論校園裡有哪些 地方容易造成受傷的情況，並寫下原 因和預防的方法。 (三)教師引導學童為學校畫一張校園 安全地圖。 (四)教師引導學童了解，學校為了預 防事故傷害，訂定了許多安全須知。 (五)教師引導學童分組討論，為學校 訂定一個最符合需求的校園安全規範 須知，完成後請學童上臺分享，並請 不同組別之間給予回饋。	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。

第六週	參、運動真快樂 拋擲接真有趣	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。	本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	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	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、傳接球之間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	<p>1. 完成拋接練習。</p> <p>2. 和他人合作練習拋接。</p> <p>3. 和他人合作進行拋接球競賽。</p> <p>4. 於活動中展現出拋接球動作。</p>	參、運動真快樂 拋擲接真有趣 【活動 5】拋接遊戲 (一)準備活動 (二)發展活動：練習用手進行不同的拋接。 <ul style="list-style-type: none"> 1. 自拋自接 2. 拋後轉身彈接 3. 雙人拋接 4. 移位拋接 5. 檢查高手 6. 隔網拋接 7. 4 人你拋我接 8. 攻守一級棒 (三)完成活力存摺 (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 E3 溝通合作與和諧人際關係。

第七週	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。							
第七週	參、運動真快樂 一起來玩球	2	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	聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	1. 能了解危險情況可能造成的傷害。 2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危機並培養解決問題的能力。	壹、健康 二. 事故傷害知多少 【活動 2】危險大偵蒐 (一)教師播放電子書，引導學童討論公園運動器材暗藏的危險。 (二)教師引導學童討論曾經在哪些場域遭遇過危險，並記錄下來與同學分享。 (三)戶外休閒活動的潛在危險和改善措施 1. 騎自行車 2. 登山活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。	

			範，培養公民意識，關懷社會。	作技能的正確性。 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。	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。	活動中正確應用。 2. 能主動參與傳接球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 3. 運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	1. 暖身運動 2. 學童繞籃球場跑 2 圈。 3. 敏捷訓練 (二)發展活動 1. 嘗試不同距離的傳球 2. 胸前傳球 3. 反彈傳接球 4. 雙手過頂傳球 5. 雙手肩上傳球 6. 三角定點傳球 7. 三人四方行進傳球 8. 攻防傳球：3 攻 1 9. 攻防傳球：4 攻 2		
第八週	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-III-2 能於不	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	1. 能了解危險情況可能造成的傷害。 2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危機並培養解決問題的能力。	壹、健康 二. 事故傷害知多少 【活動 2】危險大偵蒐 (三)戶外休閒活動的潛在危險和改善措施 3. 野溪戲水 (四)師生共同歸納：意外事件容易導致生命財產的損害，我們應增加安全知識的儲備，擁有正確的認知，搭配安	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。

					同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	3. 能制定改善危險行為的計畫。	全、健康的活動環境，就能減少危險情況發生。 (五)我的安全宣言：教師引導學童依照課本情境討論相對應的改善措施，寫下自己想要改善的危險行為，並訂定計畫加以實踐。		
第八週	肆、運動力 與美 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 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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」 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。	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。

						<p>四、拋接練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>五、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>六、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身，尤其手腕部位。</p> <p>七、擲盤與接盤練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>八、飛盤擲遠練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範並說明飛盤擲遠要領： <ol style="list-style-type: none"> (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。 		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>九、飛盤擲準練習</p> <p>1. 教師示範並說明飛盤擲準要領：</p> <p>(1) 飛盤擲出時，前腳踩出的方向要面對目標。</p> <p>(2) 飛盤離手點大約在左胸前方，出手後，食指指向目標。</p> <p>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。</p> <p>十、複習擲、接盤動作，檢討缺點</p> <p>1. 教師提問下列狀況及解決之道：</p> <p>(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。</p> <p>(2) 飛盤往右或往左偏離飛行： A 摆動路線 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。</p> <p>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。</p> <p>3. 兩人一組，散開練習，檢討狀況改善情形。</p> <p>十一、綜合活動</p> <p>教師引導學生進行緩和運動。</p>		
第九週	壹、健康 二. 事故傷	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的	2b- III-1 冒險行	Ba- III-1	1. 能了解生活中常見的	壹、健康 二. 事故傷害知多少	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎安全教育

	害知多少		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。	認同健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-III-2自我反省與修正促進健康的行動。	為的原因與防制策略。	冒險行為及可能會造成危險。 2. 能演練拒絕冒險行為的情境。 3. 能自我反省與修正冒險行為，展現促進健康的行動。	【活動 3】危機四伏的行為 (一)教師播放電子書情境，說明冒險行為的定義及做出冒險行為的可能原因。 (二)教師說明：從事冒險行為會使自己處於危險的狀況，也會對周圍的人帶來不良影響。 (三)教師歸納：引導學童找出自己容易產生危險的冒險行動，適度引導學童擬定因應策略，進而在生活中實踐。 (四)教師可舉校園中常發生的學童冒險行為為例，並請學童討論這些冒險行為可能引發的後果。 (五)演練時間：冒險行為可能會造成意想不到的危險和傷害，請學童分組進行演練，一起向危險行為說不。 (六)除了拒絕冒險行為的邀約外，我們也可以自己改善或幫忙他人改善冒險行為，避免造成危險。教師引導學童寫下想改善的行為和方法。	態度評量	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。	
第九週	肆、運動力與美飛天旋轉	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。	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	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。	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	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	

			<p>3d-II- 1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II- 2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>論討論並思考策略。</p> <p>4. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。</p>	<p>(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。</p> <p>(3)擲完後，需將飛盤收回，交由下一位繼續。</p> <p>(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。</p> <p>2. 賽後思考：討論後，再比一次。</p> <p>(1)得分者要先撗盤給下一位，還是先放三角錐？為什麼？</p> <p>(2)怎樣可以用最少的三角錐完成四條線？</p> <p>三、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>四、擲、接盤複習遊戲</p> <p>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。</p> <p>2. 遊戲方式：</p> <p>(1)八人一隊，每隊分兩邊縱列，距離約 5~8 公尺。</p> <p>(2)每隊一飛盤，依序進行擲、盤，擲完盤後，回到隊伍後方。</p> <p>(3)中途掉盤，需收回繼續。</p> <p>(4)先輪完的隊伍獲勝。</p> <p>五、進行「擲接攻城戰」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p>	<p>同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。</p>	
--	--	--	---	---	---	---------------------------	--

						(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？		
第十週	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問	3a- III-2 能於不同的生活情境	Ba- III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安	1. 能了解具備健康安全生活技巧的重要性。	壹、健康 二. 事故傷害知多少 【活動 4】促進安全大行動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 ◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。

			題。	中，主動表現基礎健康技能。 4a-III-2自我反省與修正促進健康的行動。	全須知。	2. 能認識簡易止血方式及運動傷害防護技巧。 3. 能檢視自我行為，在日常生活中落實健康安全生活的行動。	(一)教師播放電子書情境，請學童觀察情境中人物逆向行走電扶梯的情況。 1. 教師說明引發事故傷害的原因，並提醒學童健康安全的生活必須從細節做起，知道危險在哪裡，並具備自我保護小技巧。 2. 教師可從居家隱藏的危險引起學習動機。 (二)教師指導學童認識簡單的急救常識，可以幫助我們在遇到事故時減輕傷害。 1. 簡易急救包用品。 2. 簡易止血法 (三)運動傷害防護(PEACE and LOVE)說明 (四)教師歸納：運動傷害防護包含預防、評估、急救處理以及後續復健等原則，具備運動傷害防護的觀念，就能安全的運動。 (五)教師指導學童完成活力存摺		安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。	
第十週	伍、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。	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。	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	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。	【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	

			2d-II- 2 參與並欣賞多元性身體活動。	<p>3. 知道奧運的運動價值。 4. 分享奧運的運動價值。</p>	<p>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。</p> <p>三、認識古代奧運會的貢獻</p> <p>1. 認識古代奧運會的貢獻。</p> <p>(1)聖火傳遞和平的理想。</p> <p>(2)制定運動競賽規則讓比賽能公平競爭。</p> <p>(3)制定運動競賽規則讓比賽能公平競爭。</p> <p>(4)運動員宣誓的儀式表達要遵守參賽規定。</p> <p>2. 請學生發表這些傳承的價值對運動會舉辦的意義。</p> <p>四、認識現代奧運的運動價值</p> <p>1. 利用課本介紹現代奧運的運動價值，包括：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>	<p>3. 問答：能說出奧運的運動價值。</p> <p>4. 行為：能分享奧運的運動價值。</p>		
--	--	--	---------------------------	--	--	---	--	--

						(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	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1a- III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 3a- III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Ba- III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	1. 能認識何謂一氧化碳中毒。 2. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。	壹、健康 三. 關鍵時刻 【活動 1】密室危機 (一)請學童閱讀課文後，回答下列問題。 1. 什麼是一氧化碳？ 2. 因為冬天天氣冷而緊閉門窗，容易導致什麼意外？ 3. 什麼情況下會產生過多的一氧化碳？ (二)教師引導學童思考，為了避免一氧化碳中毒的意外，該如何防範？ (四)教師提問：萬一真的發生一氧化碳中毒的情形，該如何緊急處理？ (五)教師引導學童回家向親友傳達一氧化碳中毒的原因及危險性，並提供防範一氧化碳中毒的方法，積極避免憾事發生。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 ◎安全教育 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎資訊教育 資 E2 使用資訊科技解

								決生活中簡單的問題。		
第十一週	伍、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。	<p>1. 能了解田徑運動的起源。</p> <p>2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。</p> <p>3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。</p>	<p>一、熱身活動</p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>2. 教師引導學生了解，田徑運動的起源。</p> <p>二、健跑小達人</p> <p>1. 併腿跳</p> <p>(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。</p> <p>(2)請學生進行併腿跳動作練習。</p> <p>2. 深蹲跳</p> <p>(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。</p> <p>(2)請學生練習深蹲跳動作練習。</p> <p>3. 側向弓箭步</p> <p>(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。</p> <p>(2)請學生練習側向弓箭步動作練習。</p> <p>三、側步腳尖觸地</p>	<p>1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。</p> <p>2. 問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	

					<p>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。</p> <p>2. 請學生練習側步腳尖觸地動作練習。</p> <p>四、想一想</p> <p>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。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>六、熱身活動</p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>2. 請學生複習上一節所學的跑步與跳躍動作。</p> <p>七、你追我躲</p> <p>教師講解你追我躲的活動規則：</p> <p>1. 四人一組，一人為追者，另三人為逃者。</p> <p>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</p>				

						<p>段、被追者拍到或與其他逃者面對面時則判出局。</p> <p>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。</p> <p>八、想一想</p> <ol style="list-style-type: none"> 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？ 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。 <p>九、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 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？ 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 		
第十二週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1b- III-1 理解健 康技能 和生活 技能對 健康維 護的重 要性。 3a- III-1 流暢地 操作基	Ba- III-3 藥物中 毒一氧 化碳中 毒、異 物梗塞 急救處 理方 法。 Ba- III-4 緊急救	<p>1. 能了解異物梗塞的成因及危險性。</p> <p>2. 能認識避免異物梗塞的方法。</p> <p>3. 能學會判斷異物梗塞不同狀況的處理方式。</p> <p>4. 能學會使用哈姆立克</p>	<p>壹、健康</p> <p>三. 關鍵時刻</p> <p>【活動 2】異物梗塞</p> <p>(一)教師詢問學童是否有「噎到」的經驗，請學童分享。</p> <p>(二)教師提問：怎麼做能避免異物梗塞？</p> <p>(三)教師繼續詢問學童，如果家人或是自己發生異物梗塞的情形，哪些是錯誤的急救方式？</p> <p>(四)教師歸納：若發生異物梗塞的情形時應判斷患者的情況，做出不同的處理方式。</p> <p>(五)教師播放電子書情境，並說明異物梗塞的三種急救處理方式。</p> <p>(六)教師播放「哈姆立克法」的影</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>◎安全教育 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知</p>

				基礎健康技能。 護系統資訊與突發事故的處理方法。	法進行救人及自救。	片，講解哈姆立克法動作，若學校有假人模型，也可以操作示範。 (七)教師說明：若是無法自己咳出異物，就採用哈姆立克自救法。		道通報緊急事件的方式。 ◎資訊教育資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第十二週	伍、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。 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. 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。

					<p>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？</p> <p>2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>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？</p> <p>五、熱身活動</p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>2. 請學生複習第一節所學的跑步與跳躍動作。</p> <p>六、我排你跑</p> <p>1. 教師講解獵人遊戲的活動規則：</p> <p>(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。</p> <p>(2)排列完成後，甲隊至乙隊場地，乙隊至甲隊場地，進行競賽。</p> <p>(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。</p> <p>七、想一想</p> <p>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。</p>				

							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	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1b- III-2 認識健 康技能 和生活 技能的 基本步 驟。 2a- III-1 關注健 康議題 受到個 人、家 庭、學 校與社 區等因 素的交 互作用 之影 響。 3a-	Ba- III-4 緊急救 護系統 資訊與 突發事 故的處 理方 法。	1. 能了解緊 急救護系統 資訊。 2. 能學會 CPR 及 AED 急救處理的 步驟。	壹、健康 三. 關鍵時刻 【活動 3】千鈞一髮 (一)教師提問：什麼是「急救」？我們學了哪些急救法？你還有聽過哪些急救法？ (二)教師播放電子書情境，請學童觀察並討論 CPR 急救四步驟「叫叫壓電」。 (三)教師說明 CPR (心肺復甦術)。 (四)教師說明 AED(自動體外心臟電擊去顫器)。 (五)AED 操作口訣「開、貼、插、電」。 (六)教師可借用學校的 AED 機器進行觀察教學，若需進行急救假人的操作程序，可請學校護理師或專業急救人員協同，或是帶學童到學校擺設 AED 設備的地點進行觀察教學。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E11 了解 急救的重 要性。 安 E12 操作 簡單的急 救項目。 安 E13 了 解學校內緊 急救護設備 的位置。 安 E14 知 道通報緊急 事件的方 式。 ◎資訊教育 資 E2 使用 資訊科技解 決生活中簡 單的問題。	

第十三週	伍、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。	III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a- III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	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。	<p>1. 能了解田徑運動的起源。</p> <p>2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作。</p> <p>3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。</p>	<p>一、熱身活動</p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>2. 請學生複習第一節所學的跑步與跳躍動作。</p> <p>二、愈跳愈遠</p> <p>1. 雙腳左右側跳</p> <p>(1)雙腳併攏，向左跳一步，再向右跳回原處。</p> <p>(2)往反方向重複動作。</p> <p>2. 半蹲跳</p> <p>(1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下半蹲，兩臂自然後擺。</p> <p>(2)接著兩腿迅速蹬伸，最後用腳尖離地面向前跳。</p> <p>(3)落地時用前腳掌著地屈膝緩衝。</p> <p>3. 全蹲跳</p>	<p>1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。</p> <p>2. 問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。</p> <p>3. 實作：能做出正確的立定跳遠動作。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>

					<p>(1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下全蹲，兩臂自然後擺。</p> <p>(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。</p> <p>(3)落地時用前腳掌著地屈膝緩衝。</p> <p>4. 背手跳</p> <p>(1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下半蹲，雙手背於背後。</p> <p>(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。</p> <p>5. 擺臂跳</p> <p>(1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下半蹲，兩臂自然後擺。</p> <p>(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。</p> <p>(3)落地時用前腳掌著地屈膝緩衝，接著再跳起。</p> <p>6. 雙腳連續跳</p> <p>(1)雙腳屈膝左右開立，雙手前後擺動。</p> <p>(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。</p> <p>三、說一說</p>				

					<p>1. 練習結束後，請學生發表不同雙腳跳動作的感覺。</p> <p>2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。</p> <p>六、立定跳遠</p> <p>1. 配合課本第 154 ~ 155 頁圖例，教師說明立定跳遠的動作要領：</p> <p>(1)兩腳左右開立。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

							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	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1b- III-2 認識健 康技能 和生活 技能的 基本步 驟。 2a- III-1 關注健 康議題 受到個 人、家	Ba- III-4 緊急救 護系統 資訊與 突發事 故的處 理方 法。	1.能了解緊 急救護系統 資訊。 2.能運用急 救系統資 源。 3.能學會從 旁協助急救 的方法。	壹、健康 三. 關鍵時刻 【活動 3】千鈞一髮 (七)教師提問：曾經在哪些場所看過AED？ 6.公共場所 AED 急救資訊網 (八)教師詢問學童：「為什麼要學習急救的方法和知識？可以靠一個人的力量完成急救嗎？」 (九)教師請學童發表，自己、家庭、學校及社區，可以怎麼進行分工合作，來應變緊急狀況的發生。 (十)教師歸納：要及時救助患者的生命，必須要透過個人、家庭、學校、社區形成「急救網」，才能夠應變緊急狀況的發生。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E11 了解 急救的重 要性。 安 E12 操 簡單的急 救項 目。 安 E13 了 解學校內緊 急救護設備 的位置。 安 E14 知 道通報緊急 事件的方

				庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。				式。 ◎資訊教育資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
第十四週	伍、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-	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	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。

			1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。		<p>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。</p> <p>3. 肘壓式</p> <p>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。</p> <p>4. 單手加壓式</p> <p>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。</p> <p>三、丟球樂</p> <ol style="list-style-type: none"> 坐姿丟球學生採坐姿，以高手擲球方式將球向前丟球。 向後拋球學生採站姿，將球往身後方向丟出。 向前拋球學生採站姿，以低手拋球方式將球向前丟出。 向前丟球學生採站姿，以高手擲球方式將球向前丟球。 教師引導學生進行相互觀摩練習。 <p>四、說一說</p>	<p>安E6 了解自己的身體。</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>	
--	--	--	---------------------	--	--	---	--

					<p>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？為什麼？」</p> <p>五、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>六、熱身活動</p> <p>教師引導學生進行熱身活動，並加強手部之伸展動作。</p> <p>七、正面肩上投</p> <p>教師講解並示範動作要領：</p> <p>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。</p> <p>八、球網投擲拋物線練習</p> <p>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。</p> <p>九、側肩投擲動作</p> <p>教師講解並示範動作要領：</p> <ol style="list-style-type: none">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	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1a- III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 4a- III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Ba- III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	1. 能認識何謂藥物中毒。 2. 能學會藥物中毒或誤食藥品的急救步驟。 3. 能認識並遵守正確的用藥守則。 4. 能省思家庭用藥習慣。	壹、健康 三. 關鍵時刻 【活動 4】藥命效應 (一)教師播放電子書，請學童觀察大邁和家人使用藥物的情境。 (二)教師提問 1. 為什麼他們會不舒服？ 2. 他們的身體出現什麼症狀？ (三)教師說明：身體不適時，我們會使用藥物緩解症狀。但如果不慎誤食藥物，或是服用、塗抹過多的劑量，而產生各種不適的症狀時，就是所謂的藥物中毒。 (四)常見的藥物中毒症狀 (五)教師提問：在日常生活中，我們該如何預防藥物中毒？ (六)藥物中毒的處理步驟 (七)教師提問 1. 取得藥品的管道有哪些？ 2. 取得藥物後，應該要注意哪些事情呢？ (八)用藥習慣：請學童寫下用藥習慣改善計畫，進行自我反省與修正促進健康的行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎資訊教育 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡

						(九)完成活力存摺		單的問題。	
第十五週	伍、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。	<p>1. 學會正確的壘球擲遠的動作。</p> <p>2. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。</p>	<p>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。</p> <p>二、壘球投擲連續動作 教師講解並示範動作要領：</p> <p>1. 持球：掌心留有空隙，不將球握死。</p> <p>2. 助跑：向前助跑 3 步。</p> <p>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。</p> <p>4. 擲球：後腳往前跨步，身體轉正面將球擲出。</p> <p>三、分解動作練習</p> <p>1. 教師巡視於行間，適時給與學生動作指導。</p> <p>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。</p> <p>四、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>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。</p> <p>六、擲遠小組練習</p>	<p>1. 實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。</p> <p>2. 問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>

						<p>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。</p> <p>七、投擲觀察記錄表</p> <p>請學生依觀察的結果完成投擲觀察記錄表。</p> <p>八、說一說</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師引導學生小組討論，發表說明記錄表內容。 請學生參考修正意見，進行缺點改善，再進行練習。 <p>九、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
第十六週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體	1b- III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 4a- III-1	Eb- III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	<p>1. 能理解消費資訊對個人健康消費選擇的影響。</p> <p>2. 能判斷對個人健康生活有益的消費資訊。</p>	<p>壹、健康</p> <p>四. 飲食放大鏡</p> <p>【活動 1】消費資訊停看聽</p> <p>(一)教師提問</p> <ol style="list-style-type: none"> 平常消費會透過哪些管道獲得訊息？ 消費中應該注意的事項有哪些？ 過度消費會有什麼影響？可以從媒體中獲得哪些有助健康消費的訊息？ <p>(二)教師歸納並說明從媒體獲得消費資訊的方法及如何運用這些訊息健康消費。</p> <p>(三)教師說明過度消費的影響</p> <p>(四)教師說明媒體影響消費的因素</p> <p>(五)教師介紹 3 章 1Q 內涵及運用的時間點</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

			育與健康內容的意義與影響。	運用多元的健康資訊、產品與服務。			(六)教師帶領學童使用 QRcode，請學童發表所掃的 QRcode 內容。 (七)教師說明何謂產銷履歷，對消費有哪些正向的健康消費資訊可運用。 (八)除了 3 章 1Q 外，還有哪些健康消費標章？ (九)教師介紹各項了解消費資訊的資源。		
第十六週	陸、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- 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-	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。 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、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. 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。

			2 運用遊戲的合作和競爭策略。		<p>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。</p> <p>2. 兩人一組，進行兩側左右移動傳接球。</p> <p>3. 結合緩衝接球和移動接球，進行移動式傳接球，提升難度。</p> <p>七、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>八、進行「我是傳球發送機」遊戲</p> <p>遊戲規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>九、動作策略提醒</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提醒學生 <ol style="list-style-type: none"> (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	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，	1b- III-1 理解健 康技能 和生活	Ea- III-4 食品生 產、加 工、保 存與衛 生安	1. 能了解加工食品基本概念。 2. 能了解食品加工過程及保存方	壹、健康 四. 飲食放大鏡 【活動 2】加工食品聰明選 (一)教師播放電子書，說明加工食品與非加工食品的差異。 1. 教師舉例讓學童分辨加工食品及非	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

			<p>處理日常生活 運動與健康的問 題。</p> <p>健體-E-B2 具備 應用體育與健康 相關科技及資訊 的基本素養，並 理解各類媒體刊 載、報導有關體 育與健康內容的 意義與影響。</p>	<p>技能對 健康維 護的重 要性。 2a- III-2 覺知健 康問題 所造成 的威脅 感與嚴 重性。</p>	<p>全。 式。</p>	<p>加工食品。 (二)教師說明：使用不同加工方式的食 品有各自適合的保存方式。 1. 低溫冷凍 2. 高溫殺菌 3. 脫水法 4. 醃漬法 5. 添加物 6. 教師補充說明：即使是使用同樣加 工方式的食品，保存方法也不一定相 同購買後記得依照食品的標示儲放， 才能安心食用。</p>		
第十七週	陸、運動衝 衝活動 2 運球 好好玩	2	<p>健體-E-A2 具備 探索身體活動與 健康生活問題的 思考能力，並透 過體驗與實踐， 處理日常生活中 運動與健康的問 題。</p> <p>健體-E-B1 具備 運用體育與健康 之相關符號知 能，能以同理心 應用在生活中的 運動、保健與人 際溝通上。</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。 五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 六、高低運球練習</p>	<p>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。</p> <p>【安全教 育】 安E4 探討 日常生活應 置。 安E6 了解 自己的身 體。 安E7 探究 運動基本的 保健。</p>

			動作技能。		<p>腰部下壓，低手運球；用力拍球，高手運球。</p> <p>七、雙手左右運球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 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？ <p>八、進行「運球過關」遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 遊戲規則： <ol style="list-style-type: none"> (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？ <p>九、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>		
--	--	--	-------	--	--	--	--

第十八週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	<p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p>	<p>1. 能覺察加工食品對健康的影響。 2. 能認識加工食品的健康飲食方法。</p>	<p>壹、健康</p> <p>四. 飲食放大鏡</p> <p>【活動 2】加工食品聰明選</p> <p>(三)教師說明：部分加工食品為高鹽、高糖及高熱量，應察知過度食用加工食品對身體健康的影響。</p> <p>(四)討論時間</p> <p>1. 說說看，平常我們還會吃到哪些加工食品？</p> <p>2. 吃了過量的加工食品，對身體健康還有哪些影響？</p> <p>(五)教師提問：「加工食品能不能吃呢？」透過上述回答引導學童，可以運用小技巧，減少加工食品對身體造成的傷害。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎家庭教育 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>	
第十八週	陸、運動衝衝衝 活動 3 運球追追追	2	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>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。</p> <p>每人練習走動運球（定點或不定點）。</p> <p>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。</p>	<p>1. 實作：能做出快速前進及變換方向的運球。</p> <p>2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。</p> <p>3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p>【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。</p>	

		<p>運動、保健與人際溝通上。</p> <p>動比賽規則。 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。 4c-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>3. 放慢跑動速度，雙手接球，緩衝球彈起力道。雙腳同時著地，停下脚步。</p> <p>4. 每人練習直線跑動運球，可適時增加跑動距離。</p> <p>四、運球折返跑分組練習</p> <p>1. 平均分成四組，用角錐分別標出起點和終點。</p> <p>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。</p> <p>3. 全組先完成者即獲勝。</p> <p>五、想想看</p> <p>1. 運球時該注意哪些地方才能讓運球更加順暢？</p> <p>2. 停球時需要注意哪些地方，避免造成腳的負擔。</p> <p>3. 分組討論，腦力激盪。</p> <p>六、綜合活動</p> <p>進行緩和運動。</p> <p>七、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>八、進行「改變方向跑動運球」練習</p> <p>1. 右手運球前進，以右腳為軸心腳，改變身體面向。</p>	<p>4. 實作：能完成三種不同的訓練方式。</p> <p>5. 討論：能和同學討論其他手指、手腕訓練技巧。</p>		
--	--	--	-----------------------	---	--	--	--

					<p>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。</p> <p>九、進行「運球碰碰車」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(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，另有二人當鬼、一人被鬼追。</p> <p>(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。</p> <p>(3)限定時間 1 分鐘，最後依舊是鬼的人遭到淘汰。</p> <p>2. 老師引導討論：運球時要快速擺脫鬼，就必須做到什麼事？跑動時也要注意可以救命的三人小組。</p> <p>十、進行「攻略城堡」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(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。</p> <p>(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</p>			

第十九週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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	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。 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 能認識各類食品衛生安全保存知識。 2. 能了解各類食品的特性並正確保存。 3. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。	<p>方向。</p> <p>(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。</p> <p>(4)當有人將球運到對面時，該組即獲勝。</p> <p>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。</p> <p>十一、手部力量提升攻略</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 進行緩和運動。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

			載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。						
第十九週	陸、運動衝衝 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，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 表現聯合性動作技能。	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. 能做出正確的防守動作。 2. 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。	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)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。	1. 實作：能做出正確的防守動作。 2. 討論：能和同學討論不同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。	【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。

					<p>3. 雙人傳接球練習：兩人一組，進行 高低手傳接球練習。</p> <p>三、進行「你高我低」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(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）。</p> <p>(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。</p> <p>(3)每組傳 10 次，傳球位置再交換傳 接 10 次。</p> <p>(4)統計球不落地成功次數，最多者獲 勝。</p> <p>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。</p> <p>3. 提醒過後再比賽一次。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>進行緩和運動。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關 節等伸展熱身。</p> <p>六、高飛球、平飛球及滾地球傳接球 練習</p> <p>遊戲規則：</p>				

					<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(5)依序輪完兩組，得分高者獲勝。</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>十、綜合活動 進行緩和運動。</p>			
第二十週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並	4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	<p>1. 能向他人倡議健康飲食的方法。</p> <p>2. 能檢視日常生活中的行為並提出改善方法。</p>	壹、健康 四. 飲食放大鏡 <p>【活動 4】健康飲食一把罩 (一)教師指導學童完成課本中的四項考驗，請學童說明做出選擇的原因後，補充正確健康飲食觀念。 (二)教師指導學童完成「健康飲食大使」 1. 學童向兩位同學做健康倡議並簽名。完成後，請學童發表分享，並適時歸納健康飲食原則。 2. 學童課後拍攝、製作影片，向家人或親朋好友倡議健康飲食。 (三)教師指導學童完成閱讀素養題</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

			理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。			(四)請學童依據自己的情況完成健康飲食檢核表。			
第二十週	陸、運動衝衝 活動 5 防守 九人組 活動 6 隔網出擊	2	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>1d-II- 1 認識 動作技 能概念 與動作 練習的 策略。</p> <p>2c-II- 1 遵守 上課規 範和運 動比賽 規則。</p> <p>3c-II- 1 表現 聯合性 動作技 能。</p> <p>3d-II- 2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Ha-II- 1 網/ 牆性相 關的拋 接球、 持拍控 球、擊 球及拍 擊球、 傳接球 之間、空 間及人 與人、 人與球 關係攻 防概 念。</p> <p>Hb-II- 1 攻守 入侵性 運動相關的拍 球、拋 接球、 傳接</p>	<p>1. 能了解樂棒球的場地規格及守備規則。</p> <p>2. 能利用實際演練，增進防守的熟練度。</p> <p>3. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。</p> <p>4. 能正確做出低手擊球動作。</p> <p>5. 能正確做出高手擊球動作。</p> <p>6. 能運用擊球進行遊戲，並思考遊戲策略。</p>	<p>一、樂樂棒球場地介紹與實際布置</p> <p>布置規則：</p> <p>1. 本壘至一、三壘距離為 15 公尺。</p> <p>2. 本壘至投手板距離為 9 公尺。</p> <p>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。</p> <p>4. 一往二壘，二往三壘，三往本壘五公尺處為不可折返線。</p> <p>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。</p> <p>6. 一、三壘外側 3 公尺處為教練指導區。</p> <p>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。</p> <p>8. 可將學生帶至室外場地練習壘包擺放。</p> <p>二、樂樂棒球的守備觀念</p> <p>守備觀念：</p> <p>1. 守備員需踩白色壘包進行防守。</p> <p>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。</p>	<p>1. 實作：能依防守觀念做出正確的防守動作。</p> <p>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。</p> <p>3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p> <p>4. 實作：能做出低手及高手擊球動作。</p> <p>觀察：透過練習，能逐步熟練動作。</p> <p>5. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>

				<p>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。</p>	<p>3. 守備員一律踩壘封殺出局，不可以觸殺。</p> <p>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。</p> <p>三、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。</p> <p>四、「防守大躍進」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(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。</p> <p>(2)一組全員防守，一組依序上場打擊。</p> <p>(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。</p> <p>(4)守打者若在防守者完成三次傳球前到達得分區，即得 1 分。</p> <p>(5)依序輪完兩組，得分高者獲勝。</p> <p>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？</p> <p>五、綜合活動</p>		
--	--	--	--	---	---	--	--

						<p>進行緩和運動。</p> <p>---</p> <p>一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、學習低手擊球動作</p> <p>1. 教師示範並說明低手擊球動作要領：</p> <p>(1)手掌互疊，拇指併攏。</p> <p>(2)手腕下壓，使雙臂伸展呈直線。雙腳微蹲，重心在前。</p> <p>(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。</p> <p>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。</p> <p>三、練習自拋擊球過網</p> <p>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。</p> <p>2. 兩人站於球網兩邊，互相練習。</p> <p>四、進行你拋我傳練習</p> <p>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。</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>2. 針對動作熟練的同學，可以鼓勵嘗試連續互相擊球回擊。</p> <p>五、移位擊球練習</p> <p>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。</p> <p>2. 互相輪流，熟練後，可反方向再進行一次。</p> <p>六、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>七、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>八、學習高手擊球動作</p> <p>1. 教師示範並說明高手擊球動作要領：</p> <p>(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。</p> <p>(2)雙腳微蹲，在額頭上方擊球。</p> <p>(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。</p> <p>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。</p> <p>九、進行高手擊球拋傳練習</p> <p>一人拋球，另一人練習高手擊球。</p> <p>1. 拋球時，球拋過頭，使球落在對方額頭上方，方便對方擊球。</p>				

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。

					<p>(2)發球方：站在舉球區線後，以低手擊球方式擊球過網。</p> <p>(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）。</p> <p>(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。</p> <p>(5)過程中球落地，即算對方得 1 分。</p> <p>(6)兩隊輪流發球，先得 10 分的隊伍獲勝。</p> <p>2. 想一想：比賽策略討論。</p> <p>(1)發球時，球發到哪個地方比較容易讓對方接不到而得分。</p> <p>(2)防守時，隊員要怎麼分布在場內區域？</p> <p>(3)當隊友接球時，其他人應該怎麼移動位置來支援接應？</p> <p>十五、綜合活動</p> <p>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。</p> <p>2. 進行緩和運動。</p>			

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

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

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

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號。

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

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

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

註 7：請以上下學期各 20 週規劃本年度課程。

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣梅山鄉太興國民小學

表 13-1 114 學年度第二學期五年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者： 吳昕、李嘉翎

第二學期

全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是 (三~六年級體育課程實施混齡教學) 否

教材版本	南一版第十冊(健康) 南一、翰林版 3~6 體育教材(體育)	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
【健康】 1. 能認識身體主要器官的構造與功能。 2. 能覺察眼睛及口腔疾病對生活帶來的不便。 3. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自主管理。 4. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。 5. 能了解消費行為中，消費者可享有的權利與應盡的義務。 6. 能具備處理消費糾紛的因應策略。 7. 能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。 8. 能主動展現促進家人感情的行動。			
【體育】 1. 能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。 2. 能認識單槓運動的握法及運動方式。 3. 能學會桌球的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。 4. 能在安排的情境演練下，做出相對應護身倒法的動作反應。 5. 能學會接力、過彎跑步的動作要領。 6. 能知道擊地傳球、高飛傳接球及對牆擊球的技巧。 7. 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。 8. 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			

<p>提升體適能的身體活動。</p> <p>9. 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。</p> <p>10. 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。</p> <p>11. 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。</p> <p>12. 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。</p> <p>13. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。</p> <p>14. 能利用基本武術動作創造出連續技。</p> <p>15. 了解排球運動的場地、用球及目前在臺灣的發展狀況。</p>									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施 方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習 表現	學習 內容					
第一週	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-III-2 願意培	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。	1. 能利用身高、體重計算自己的身體質量指數。 2. 能知道體位異常產生的健康問題。	壹、健康 單元一、健康加油站 【活動 1】身體好主人 (一)請學童閱讀課文後，回答下列問題。 1. 測量身高、體重可以得到什麼資訊？ 2. 體重過重或過輕，對健康會產生什麼影響？ 3. 要如何才能知道自己的體位情形？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行 品E7 知行合一。	

第一週	壹、慢活新 主張-運動 養生、養生 運動 愛運動、I 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。 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。	養健康 促進的 生活型 態。	3. 能認識改 善生活習慣 的方法。 4. 能改善自 己的生活習 慣，以達到 健康體位。	(二)教師播放電子書，請學童觀察並 發表小威體重過重的原因及影響，以 及他如何改善自己的生活習慣。 1. 小威為什麼會體重過重？ 2. 過重可能產生哪些問題？ 3. 教師說明小威改善生活習慣的方 法。 (三)教師指導學童完成健康體位宣 言。 (四)教師歸納：只要從身體活動、睡 眠、飲食三方面著手，就能保持正常 的體位，擁有健康的身體。	1. 問答：能說 出終身運動的 意義。 2. 實作：能依 據 SH150 理念 設計適當的運 動。 3. 問答：能說 出與運動相關 的科技資源。 4. 實踐：願意 運用科技資源 解決運動相關 問題。	【資訊教 育】 資 E12 了解 並遵守資訊 倫理與使用 資訊科技的 相關規範。 【品德教 育】 品 E1 良好 生活習慣與 德行。 【生命教 育】 生 E2 理解 人的身體與	

			體、產品與服務。	動相關問題。	週的運動時間至少達到 150 分鐘以上。	5. 問答：能說出八段錦對身體的保健功能。	心理面向。	
		4d-	III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	6. 認識八段錦的起源以及保健功能。 7. 練習八段錦八組招式。 8. 理解進行八段錦的注意事項。	2. 引導學生發表學校的 SH150 計畫有推行哪些運動、是否有積極參與。 3. 確定學校主要的 SH150 計畫活動之後，請學生分組討論對此活動的分析。 4. 請各組發表討論結果，教師說明下一節課要進行 SH150 活動設計，請學生事先蒐集資料。	6. 實作：能正確做八段錦的招式。		
		1d-	III-1 了解運動技能的要素和要領。		三、設計方便實施的簡易運動 1. 利用課本範例，引導學生分組合作，設計課間 10~15 分鐘的室內或室外運動。發表時能示範運動方式、動作，並說明該運動的效益。 2. 各組輪流引導全班體驗，在請大家一起分析哪一組的活動更符合在校和課後的運動參與選擇。			
		2d-	III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。		四、認識運動相關的科技資源 配合學校資訊或科技教育的實施，引導學生發表有哪些運動相關科技資源可以有助於運動參與。學生發表後，教師再依據內容分成以下四類： 1. 網路資源：利用網路搜尋，可以查詢運動相關知識，也可以看相關運動影片自主學習。			

			III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。		<p>2. 手機或平板：利用手機或平板的錄影或照相功能，可以記錄自己動作技能的表現。</p> <p>3. 運動相關 APP：付費或免費的運動 APP，可以成為運動紀錄的自主管理或線上運動指導教師。</p> <p>4. 運動科技產品：運動科技產品，可以呈現運動時的身體生理狀況以及提供更多元的運動情境。</p> <p>五、進行「當科技融入日常運動中」活動</p> <p>1. 利用課本家翰和佳琳進行運動時，遇到的問題情境，讓學生分組討論，可以運用哪些科技資源來協助他們解決問題。</p> <p>2. 各組發表討論結果，教師再鼓勵學生要善用身邊各種資源解決運動參與的阻礙因素，才能提高運動機會和效益。</p> <p>六、介紹科技運動資源使用之注意事項</p> <p>1. 利用課本說明科技的運用需要考量自身能力和需求，並遵守使用的正確安全原則，才能發揮其助益，如果過度依賴或濫用，可能會造成視力惡化或違反資訊安全等問題。</p>		
--	--	--	--------------------------	--	--	--	--

					<p>3. 講解科技運動資源使用的四個注意事項：</p> <p>(1)一天使用時間盡量不要超過一小時。</p> <p>(2)科技產品只是輔助，仍要以增加運動量或技能的身體力行為主。</p> <p>(3)運動科技產品的購買應考量實用性和功能性。</p> <p>(4)使用網路資源時要尊重別人的智慧財產權。</p> <p>七、認識八段錦的起源和保健功能</p> <p>1. 利用課本引導學生認識八段錦是流傳已久的養生運動，透過全身性簡易的動態伸展和呼吸方法，達到健身與舒緩壓力的效果。</p> <p>2. 說明八段錦是由八段動作、招式所組成，每個招式鍛鍊的身體部位不同，融入中醫的身體經脈、氣血循環的知識，大家可以從實作中體驗這些招式伸展與運用的身體部位。</p> <p>八、八段錦注意事項說明</p> <p>1. 利用課本引導學生檢視自己的課後生活是不是以坐式生活型態為主，可以利用八段錦的招式活動筋骨，但進行時要掌握幾個原則：</p>				

					<p>(1)八段錦的招式有很多種版本或執行順序，可以彈性運用。</p> <p>(2)初學時先練習控制動作的穩定，熟練之後再調整呼吸技巧。</p> <p>(3)可以搜尋八段錦的影片，邊看邊做，練習時間以 30 分鐘為宜。</p> <p>(4)練習要持之以恆，才能體驗其功效。</p> <p>2. 教師可依教學習慣，自由選擇形式 1 或形式 2 的預備式教學。</p> <p>九、進行八段錦第一式動作</p> <p>1. 講解八段錦每一個招式都有一個名稱，名稱中包含動作體式或動作功能，練習時要注意呼吸運用，以及伸展部位的控制，並盡量利用核心保持動作的穩定性。</p> <p>2. 教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第一式——雙手托天理三焦：</p> <p>(1)雙手掌心朝上交叉，從腹部吸氣上提至胸。</p> <p>(2)翻掌後，繼續向上伸展，直達頭頂。</p> <p>(3)慢慢吐氣，雙手從兩側回到原位。</p> <p>十、進行八段錦第二式動作</p> <p>1. 教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第二式——左右開弓四射鵰：</p>				

					<p>(1)雙腳馬步站穩，吸氣時雙手肘提至胸前。</p> <p>(2)挺胸，手肘挺穩，吐氣時，另一手掌心緩慢向外推。</p> <p>(3)吸氣收手，再吐氣回到原位，兩邊輪流動作。</p> <p>十一、進行八段錦第三式動作</p> <p>1. 教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第三式——調理脾胃需單舉：</p> <p>(1)雙手掌在腹部預備。</p> <p>(2)吸氣，一手掌心朝上，向上伸展至頭頂，另一手掌心朝下壓。</p> <p>(3)慢慢吐氣，雙手回到原位，換邊後重複動作。</p> <p>十二、進行八段錦第四式動作</p> <p>1. 教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第四式——五勞七傷往後瞧：</p> <p>(1)雙手打開，吸氣後頭轉側邊，眼向後看。</p> <p>(2)吐氣回到原位。</p> <p>(3)吸氣後再換邊做。</p> <p>2. 完成三、四式動作後，引導學生複習一、二式動作。</p> <p>十三、進行八段錦第五式動作</p> <p>1. 教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第五式——搖頭擺尾去心火：</p>					

					<p>(1)雙手扶在大腿，站側弓箭步，吸氣時，身體由側邊向前畫半圈。</p> <p>(2)經過中心位置，慢慢吐氣順著圓弧到另一側邊。</p> <p>(3)回到原位，再換邊重複動作。</p> <p>十四、進行八段錦第六式動作</p> <p>1. 教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第六式——雙手舉足固腎腰：</p> <p>(1)雙手打開，吸氣後頭轉側邊，眼向後看。</p> <p>(2)吐氣回到原位。</p> <p>(3)吸氣後再換邊做。</p> <p>2. 完成五、六式動作後，引導學生複習三、四式動作。</p> <p>十五、進行八段錦第七式動作</p> <p>1. 教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第七式——攢拳怒目增氣力：</p> <p>(1)雙腳蹲馬步，雙手握拳在腰側，張大眼睛注視前方，吐氣出拳。</p> <p>(2)站穩腳步，換邊出拳。</p> <p>十六、進行八段錦第八式動作</p> <p>1. 教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第八式——背後七顛百病消：</p> <p>(1)雙手掌心朝後，放在腰部後方，雙腳墊腳尖，吸氣維持數秒。</p>			

						(2)吐氣後腳跟落地，再重複做七次以上。 完成七、八式動作後，引導學生依序練習一到八式動作。 2.教師可鼓勵學生利用課本表格進行練習紀錄，以利養成自主運動的習慣。			
第二週	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 能認識身體的各腔室。 2. 能認識身體主要器官的構造與功能。	壹、健康 單元一、健康加油站 【活動 2】人體大探索 (一)我們的身體為什麼可以站立與活動？ (二)肌肉跟骨骼將身體分為哪幾個腔室？ (三)教師說明有了這些腔室，才有空間可以容納器官。 (四)教師可以引導學童將手放在胸部，感受心臟在胸腔中的跳動。 (五)教師一一從脊髓腔到骨盆腔介紹主要器官。 1. 第一站：顱腔、脊髓腔 2. 第二站：胸腔 3. 第三站：腹腔 4. 第四站：骨盆腔 (六)教師歸納：人體的各項器官共同維護身體的功能運作，讓我們正常的生活、健康的成長。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1 良好 生活習慣與德行 品E7 知行合一。

第二週	貳、運動樂無窮 一、跳箱真好玩 二、我是單槓高手	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。	1c-II- 1 認識身體活動的動作技能。 2c-II- 3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。 4c-II- 2 了解個人體適能與	Ia-II- 1 滾翻、支撑、平衡與擺盪動作。 3. 能完成跨越跳箱的動作。 4. 能主動協助同學，並欣賞同學的優點。 5. 能落實平時自我身體活動。 6. 能認識單槓運動的握法及運動方式 7. 能透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。 8. 能做出單槓的遊戲動作。	1. 能完成跳箱運動。 2. 能和同學一起認真進行撐跳的學習活動。 3. 能完成跨越跳箱的動作。 4. 能主動協助同學，並欣賞同學的優點。 5. 能落實平時自我身體活動。 6. 能認識單槓運動的握法及運動方式 7. 能透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。 8. 能做出單槓的遊戲動作。	貳、運動樂無窮 一、跳箱真好玩 【活動 5】撐跳的練習 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 撐坐跳箱上 2. 分腿撐跨坐跳箱 3. 跳上跳箱 (三)綜合活動：在平時多鍛練身體各部位肌肉的力量。 【活動 6】一起來跳箱 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 和同學互相觀摩與分享，看看哪些動作還需要改進，再多練習幾次。 2. 分腿跨越跳箱 3. 活力存摺 (三)討論活動 1. 學習過跳箱運動後，還會像第一次時有害怕的感受嗎？ 2. 跳箱運動會用到身體的哪些肌力？ 3. 支撐跳越跳箱的感覺如何？ 4. 從事假日休閒活動時，可以選擇參加哪些活動？ (四)請學童分享練習跳箱活動的感受。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E4探討日常生活應該注意的安全。 安E6了解自己的身體。	第二週
-----	--------------------------------	---	--	---	--	--	--	------------------------------	---	-----

				基本運動能力表現。	作。	二、我是單槓高手 【活動 1】好玩的單槓遊戲 (一)準備活動 (二)發展活動：訓練手臂肌耐力 1. 吊單槓夾球耐力賽 2. 槍上接力猜拳			
第三週	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創思考方式，因應日常生活情境。	1a- III-1 認識生 理、心 理與社 會各層 面健康 的概念。 1b- III-2 認識健 康技能 和生活 技能的 基本步 驟。 2a- III-2 覺知健 康問題 所造成	Da- III-2 身體主 要器官 的構造 與功 能。 Da- III-3 視力與 口腔衛 生促進 的保健 行動。	1. 能認識身 體的各腔 室。 2. 能認識身 體主要器官 的構造與功 能。 3. 能了解高 度近視可 能產生的眼 睛疾病。 4. 能覺察眼 睛疾病對生 活帶來的不 便。 5. 能改善導 致視力不良 的行為。 6. 能養成良 好的視力保 健習慣。	壹、健康 單元一、健康加油站 【活動 2】人體大探索 (一)我們的身體為什麼可以站立與活動？ (二)肌肉跟骨骼將身體分為哪幾個腔室？ (三)教師說明有了這些腔室，才有空間可以容納器官。 (四)教師可以引導學童將手放在胸部，感受心臟在胸腔中的跳動。 (五)教師一一從脊髓腔到骨盆腔介紹主要器官。 1. 第一站：顱腔、脊髓腔 2. 第二站：胸腔 3. 第三站：腹腔 4. 第四站：骨盆腔 (六)教師歸納：人體的各項器官共同維護身體的功能運作，讓我們正常的生活、健康的成長。 【活動 3】護眼好周到	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 品E7 知行 合一。

						(一)教師請學童分享自己的視力檢查經驗，，說明藉由定期的視力檢查，可以提早發現眼睛的問題。 (二)請學童閱讀大邁的日記，發表近視可能是由什麼樣的用眼習慣引起的？ (三)請學童透過檢核表，檢視自己的用眼習慣，進而覺察自己是否跟大邁一樣，需要調整用眼行為？ (四)引導學童閱讀課本，並討論醫師跟大邁說的「高度近視」是靠近視幾度以上？ (五)高度近視會產生什麼樣的問題呢？ (六)教師提問：良好的護眼習慣有那些？ (七)視力保健宣言：請學童依照宣言的各個項目進行護眼行動，並找親友做見證。 (八)教師歸納：眼睛是我們的靈魂之窗，也是我們接收外界訊息的重要器官之一。如果近視了，要特別留意自己的用眼習慣，避免演變成高度近視。			
第三週	貳、運動樂無窮 二、我是單槓高手	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	1c-II-1 認識身體活動的動	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動	1. 能透過簡單活動，伸展身體，熟	貳、運動樂無窮 二、我是單槓高手 【活動 1】好玩的單槓遊戲	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 ◎安全教育 安 E4 探討 日常生活應	

			展運動與保健的潛能。	作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	作。	悉單槓運動。 2. 能做出單槓的遊戲動作。 3. 能和同學一起認真進行各項學習活動。 4. 能協助別人試作動作，並針對缺點加以改進。 5. 能做出單槓向前迴環下的動作。	3. 試一試，在單槓上攀、吊、盪，看誰最厲害。 (1)毛毛蟲爬樹 (2)猴子爬樹 1 (3)猴子爬樹 2 (三)綜合活動：槓上擂臺賽 (四)討論活動 1. 進行單槓運動時，雙腳夾球和猜拳時是什麼感覺？身體的哪些部位需要用力？ 2. 進行雙手吊握時，感覺輕鬆還是很吃力？正握槓和正、反握槓的感覺有何不同？你比較喜歡哪種握槓方式？ 【活動 2】高手過招 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 第一式：撐過 3 關（躍上正撐） 2. 第二式：掛腹前後擺動		該注意的安全。 安E6了解自己的身體。	
第四週	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1. 能了解良好口腔狀況的原則。 2. 能覺察口腔疾病對生	壹、健康 單元一、健康加油站 【活動 4】顧齒大作戰 (一)教師播放電子書情境，請學童發表，良好的口腔狀況應該具備哪些條件？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行 品E7 知行合一。	

				基本步驟。 2a- III-2 覺知健康問題所造成威脅感與嚴重性。 4a- III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	活帶來的不便 3. 能學習使用牙線潔牙的方法。 4. 能養成良好的潔牙習慣，並於生活中持續進行護齒行動。	(二)三分鐘檢查口腔衛生 (三)教師說明：牙齒的清潔是口腔健康的基礎，否則會產生各種口腔疾病。 (四)教師說明口腔疾病的形成多半是細菌、牙菌斑引發齲齒（蛀牙）及牙周病。 (五)教師說明牙周病觀念 (六)教師展示牙齒模型，進行牙線潔牙步驟教學。		
第四週	參、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	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	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	問答 實作 實踐	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。

第五週	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創new思考方式，因應日常生活情境。	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。	Da- III-2 認識健康技能和生活技能的	能於日常生活中落實維持身體健康的行為，培養良好生活習慣。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行 品E7 知行合一。

				基本步驟。 2a- III-2 覺知健康問題所造成威脅感與嚴重性。 4a- III-2 自我反省與修正促進健康的行動。			(八)依據「護齒有妙招」檢視自己的牙齒保健習慣，若有沒達成的項目，須列為改進的地方。 (九)教師指導學童完成活力存摺 1. 任務一：理想體重好健康（請學童檢視哪些是維持理想體重的正確觀念，並打√）。 2. 任務二：身體器官好棒棒（能夠找出器官的功能，連線至對應的選項）。 3. 任務三：潔牙護眼好重要（執行潔牙跟護眼的工作，並持續記錄一週）。		
第五週	參、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	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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。	問答 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。

			<p>練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>		<p>2. 挑戰動作：支撐後頭慢慢向上仰看。</p> <p>三、模仿動作練習 - 造飛機</p> <p>1. 教師示範並引導學生模仿造飛機動作，動作要領：</p> <p>(1)雙臂向兩旁平舉，雙腳分腿坐穩。</p> <p>(2)雙臂靠近耳朵，慢慢向左右兩側伸展。</p> <p>2. 挑戰動作：雙腳分腿坐穩，雙手慢慢向前伸展。</p> <p>四、模仿動作練習 - 花開花落</p> <p>1. 教師示範並引導學生模仿花開花落動作，動作要領：</p> <p>(1)跪坐預備。</p> <p>(2)單腳向前跨步站穩，雙手放在膝蓋上。</p> <p>2. 挑戰動作：前腳屈膝平放，雙手與身體向前下壓，靠近地板。</p> <p>五、模仿動作練習 - 金雞獨立</p> <p>1. 教師示範並引導學生模仿金雞獨立動作，動作要領：</p> <p>(1)左手抓穩左腳踝，單腳站穩。</p> <p>(2)左手將左腳向後慢慢拉高，右手向前平舉，保持身體平衡。</p> <p>2. 挑戰動作：左腳向後伸直，雙手慢慢向前伸展，保持平衡。</p>		
--	--	--	--------------------------------------	--	--	--	--

					<p>3. 引導學生發表每個動作主要展現哪一個肌群的柔軟度。</p> <p>六、雙人動作練習-坐姿支撐</p> <p>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。</p> <p>2. 教師示範並引導學生兩人練習。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>七、雙人動作練習-站姿支撐</p> <p>1. 教師示範並引導學生兩人練習。</p> <p>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。</p> <p>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</p>			

						住腳踝。				
第六週	壹、健康 二. 醫藥學問大	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	1. 能認識分級醫療與轉診制度。 2. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。	壹、健康 單元二、醫藥學問大 【活動 1】珍惜健保資源 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察力行跌倒的情境並提問。 1. 如果你是力行爸爸，會認同送力行到大醫院的提議嗎？為什麼？ 2. 你會給力行爸媽什麼建議？你的理由或事證是什麼？ (二)教師說明臺灣現行的分級醫療制度，引導學童思考如何做出適宜的就醫選擇。 (三)教師說明臺灣醫療院所分級。 (四)教師說明分級醫療好處。 (五)教師說明轉診制度。 (六)教師說明珍惜健保與醫療資源的方法，引導學童完成珍惜健保與醫療資源檢核表，並請學童分享，若沒有做到的面向，可以如何改善？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。	
第六週	參、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	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。	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。	

						(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。			
第七週	壹、健康 二. 醫藥學問大	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 能察知用藥五問有利自身健康利益與障礙。 2. 能辨別錯誤的用藥行為，並建立正確用藥觀念。 3. 能理解中藥用藥安全及中藥的類型意涵。	壹、健康 單元二、醫藥學問大 【活動 2】用藥守護神 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察力行領藥情境。 1. 教師提問：若你是力行，正在等候拿藥，領藥號碼響起時，你會怎麼做？ 2. 教師說明用藥五問之功能 3. 演練時間：請學童分組練習如何利用「用藥五問」的技巧向藥師詢問用藥資訊，以達用藥安全。	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。

						(二)教師說明用藥五不的意涵 (三)教師運用不同生活情境，請學童演練用藥詢問方式。若有相關用藥的疑惑，要如何解決呢？ (四)教師說明中藥用藥安全			
第七週	肆、球兒好 好玩 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 表現聯合性動作技能。 4c-II- 1 了解影響運動參與的因素	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。	<p>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。</p> <p>3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>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。</p> <p>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，腳接觸球次數越多越不容易失誤。</p> <p>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</p>	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。

			素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>五、足下功夫大躍進計畫</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>六、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>七、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>八、進行「攻佔城堡」遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 規則說明： <ol style="list-style-type: none"> (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。 <p>九、進行「盤球闖通關」遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。		
第八週	壹、健康 二. 醫藥學問大	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，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。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 能認識並熟悉核對藥品資訊的方法。 2. 能了解藥品分類與規範對健康的重要性。 壹、健康 單元二、醫藥學問大 【活動 3】藥知多少 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察並發表藥袋上包含哪些資訊。 (二)教師繼續播放電子書，介紹藥品明細及收據資訊。 (三)討論時間 1. 請學童利用課本藥袋、藥品及藥品明細圖示練習核對能力。 2. 教師提問：若發現其中有一項不符合時怎麼處理？	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。

						3.教師歸納學童的回答，引導學童了解處理的方式。 (四)教師說明何謂藥品：藥品具有治療、減輕或預防疾病等功能，且能影響人類身體。藥品依照不同使用途徑可分為口服藥、注射藥及外用藥。		
第八週	肆、球兒好 好玩 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。	<p>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。</p> <p>2. 能觀察同學的動作並反思。</p> <p>3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>五、綜合活動 進行緩和運動。</p> <p>六、熱身活動</p>	<p>實作 討論 觀察</p> <p>【安全教育】 安E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

						<p>教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。</p> <p>七、進行「運球翻身賽」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(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。</p> <p>(2)兩端起點距離標示盤放置處2公尺，4種標示盤隨機放置（標示盤相距2~3公尺）。</p> <p>(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。</p> <p>(4)全組先完成者即獲勝。</p> <p>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。</p> <p>八、進行「運球闖關」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(3)每人均須輪流一次。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							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。			
第九週	壹、健康 二. 醫藥學問大	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 能認識成藥、指示藥與處方藥的分級。 2. 能認識正確的藥品保存守則。 3. 能了解廢棄藥品處理六步驟。	壹、健康 單元二、醫藥學問大 【活動 3】藥知多少 (五)為了保障民眾用藥安全，目前臺灣的藥品分級制度為處方藥、指示藥及成藥。 1. 教師補充說明慢性處方箋。 (六)教師說明藥品保存守則 (七)討論時間：圖中使用或保存藥品的方式正確嗎？如果不正確，要怎麼改進呢？ (八)教師說明一般廢棄藥品處理六步驟 (九)教師說明其他藥品應交回患者原本就醫的醫療院所，或是貼有「居家廢棄藥物檢收站」標章的藥局回收處理。 (十)師生共同歸納：了解用藥安全守則、對症下藥，就可以保障自己的身體健康。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。	
第九週	伍、飛騰青春	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認	1d-III-1 了解運動技能	Ia-III-1 滾翻、支撑、跳躍、	1. 能明瞭雙手支撑與雙腳蹬、跳的動作要領。	伍、飛騰青春 【活動 1】飛躍馬背 (一)準備活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	

		<p>識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>的要素和要領。</p> <p>2c- III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c- III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d- III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽</p>	<p>旋轉與騰躍動作。</p> <p>2. 以積極的學習態度，在支撑、蹬、跳練習時引發學習樂趣。</p> <p>3. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。</p> <p>4. 在練習的過程中，解決分腿騰越動作所遇到的挑戰與問題。</p> <p>5. 能和同儕合作，進行多人飛躍馬背接龍練習。</p> <p>6. 能明瞭分腿騰躍的動作要領。</p>	<p>1. 热身運動：教師於活動前，帶領學童做暖身運動。</p> <p>2. 課程內容：撐跳、騰躍的基本練習。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 撐、跳、跪坐</p> <p>2. 兩手定江山</p> <p>3. 飛躍接龍我最行</p> <p>4. 教師與學童針對動作執行的過程，進行討論。</p> <p>5. 請完成動作的學童分享自己的經驗。</p> <p>(三)總結活動</p> <p>1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間練習。</p> <p>2. 指導學童洗手、擦汗，並補充水分。</p> <p>【活動 2】分腿騰躍</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 热身運動：教師於活動前，帶領學童做暖身運動。</p> <p>2. 課程內容：做出縱箱分腿撐跳、縱箱分腿騰躍。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 縱箱分腿撐跳</p> <p>2. 縱箱分腿騰躍一</p> <p>3. 縱箱分腿騰躍下箱</p>		<p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
--	--	--	---	--	--	--	--

				的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。		7. 能學會跳箱上的跳擰動作。 8. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。				
第十週	壹、健康 二. 醫藥學問大	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自主管理。 2. 能於生活中落實正確用藥行為，並向親朋好友宣導。	壹、健康 單元二、醫藥學問大 【活動 4】正確用藥五大核心能力 (一)教師說明用藥五大核心能力 (二)教師指導學童完成活力存摺 1. 完成宣導正確用藥海報。 2. 演練時間 3. 教師指導學童課前了解自己家裡附近有哪些診所或藥局，並建立一份社區診所或藥局名單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。	

第十週	伍、飛騰青春	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1d- III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c- III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c- III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d- III-3 透過體驗或實	Ia- III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 能明瞭分腿騰躍的動作要領。 2. 能學會跳箱上的跳撐動作。 3. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。 4. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力。 5. 在練習的過程中，解決分腿騰躍動作所遇到的挑戰與問題。 6. 能以積極專注的學習態度，接受各關的挑戰。	伍、飛騰青春 【活動 3】分腿騰躍 4. 縱箱分腿騰躍二：教師指導學童做出完整的分腿騰躍動作，其步驟需要有跑、併、撐、分、落五個步驟。 (1)在學習新技能及練習過程時，學童難免會遇到問題跟困難，此時教師可以帶領學童進行討論與分享，或請成功的學童分享經驗或進行示範。 (2)教師綜合注意事項，再讓學童返回練習。 (3)小組討論時間：怎樣做，才能避免腳碰撞到跳箱呢？ 5. 教師指導學童完成活力存摺 (三)總結活動 1. 教師鼓勵學童持續練習騰躍動作。 2. 鼓勵學童能利用課餘時間，跟家人、朋友一同參與這一項運動，或欣賞其體操賽事。 3. 課後指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。 4. 恢復場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	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。	
-----	--------	---	--	---	-----------------------------------	--	---	------------------------------	---	--

第十一週	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，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。	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。	Eb-III-2 認識健 康技能和生活 技能的基本步 驟。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活 技能。	1. 從事消費活動時，能選擇良好的產品與服務。 2. 面對促銷活動時，能展現出理性消費的行為。	壹、健康 單元三、聰明消費樂無窮 【活動 1】促銷停看聽 (一)認識「促銷活動」 1. 引導學童討論，自己在生活中曾看過哪些促銷活動。 2. 教師在過程中解說每個促銷活動中隱藏的陷阱。 3. 請學童觀察電子書情境中歆歆與媽媽在便利商店遇到鄰居的情境，並請學童發表自己觀察到的促銷狀況。 (二)教師說明：面對促銷活動時應遵照停、看、聽三個步驟，保障自己的權益。 (三)演練時間	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。

						1. 教師提問 (1)歆歆遇到促銷活動的反應是什麼？ (2)傳單上有什麼促銷手法？ 2. 教師與學童分享正確觀念，並指導學童找出促銷活動陷阱，了解面對促銷活動時該有的認知和行為。 3. 請學童分享面對促銷活動時自己的解決辦法。			
第十一週	陸、摩拳擦掌	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。 2. 能說出正確的武術動作名稱。	陸、摩拳擦掌 【活動 1】進攻的劍 (一)準備活動 1. 热身運動 2. 場地布置 (二)發展活動 1. 弓步砍掌動作說明 2. 弓步反砸動作說明 3. 上步鉤拳動作說明 4. 拖步直拳動作說明 5. 前進彈踢動作說明 6. 連續動作練習：起始勢→弓步砍掌→弓步反砸→上步鉤拳→拖步直拳→前進彈踢→左腳放下成結束動作。 7. 每完成一個動作，即在課本印記圖案上著色。 (三)綜合活動 1. 打擂臺：功夫拳一 2. 打擂臺：功夫拳二	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	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。

			技能，發展個人運動潛能。			<p>3. 想一想，引導討論：</p> <p>(1)除了招式動作要記熟之外，還有什麼勝利的條件呢？</p> <p>(2)不管是贏還是輸，我們可以怎樣幫同學加油呢？</p> <p>(四)總結活動</p> <p>1. 教師以詢問方式來做本節學習重點總結。</p> <p>2. 請學童多利用課餘時間做練習。</p> <p>3. 預告下一節的課程內容，提醒學童喝水、擦汗及洗手。</p>			
第十二週	壹、健康三.聰明消費樂無窮	1	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	<p>1a- III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>3b- III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	<p>Eb- III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p>	<p>1. 能認識選購商品四妙招。</p> <p>2. 能了解商品標示對維護消費權益的重要性。</p> <p>3. 能了解具有獎機率性質的商品相對應的購買策略。</p>	<p>壹、健康</p> <p>單元三、聰明消費樂無窮</p> <p>【活動 2】選購學問大</p> <p>(一)教師播放電子書情境，請學童觀察並討論，選購商品應該注意哪些事項呢？</p> <p>(二)教師說明透過商品資訊，可以增進選購商品的安全。</p> <p>(三)教師說明購物四妙招</p> <p>(四)指導學童完成行動站，分組討論並演練，如果自己是啟啟，會如何選擇使用四個購物妙招去解決自己所遇到的問題。</p> <p>(五)請學童上臺分享，除了課本提到的購物四妙招，自己在購物時還做到哪些其他的妙招？</p> <p>(六)教師播放電子書情境，請學童觀察啟啟一家購買福袋後產生的消費問題。</p> <p>(七)聰明購物大考驗：請學童閱讀新聞，找出發生消費爭議的原因，並寫</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎人權教育 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>

							出解決的方法和採取的行動。 (八)補充活動：教師可詢問學童是否有購買文具店驚喜包的經驗，若購買後發現裡面的商品不符合自己的期望或有瑕疵，自己會採取什麼樣的行動來保護自己的權益呢？			
第十二週	陸、摩拳擦掌	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。 2. 能說出正確的武術動作名稱。	陸、摩拳擦掌 【活動 2】防守的盾 (一)準備活動 1. 热身運動 2. 場地布置 (二)發展活動 1. 拢步上架動作說明 2. 馬步攔擋動作說明 3. 虛步截拳動作說明 4. 半馬蓋掌動作說明 5. 退步雙挫 (三)綜合活動 1. 打擂臺：功夫拳三 2. 出招前，小組先討論一下每個人要出什麼招式。 3. 想一想，引導討論 (1)在出招時，怎麼做才不會搖搖晃晃呢？ (2)要怎樣才能讓分數扣得比較少呢？ (四)總結活動 1. 教師以詢問方式來做本節學習重點總結。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	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。	

						2. 請學童多利用課餘時間做練習。 3. 預告下一節的課程內容，提醒學童喝水、擦汗及洗手。			
第十三週	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	2a- III-3 體察健 康行動 的自覺 利益與 障礙。 4b- III-1 公開表 達個人 對促進 健康的 觀點與 立場。	Eb- III-1 健康消 費資訊 與媒體 的影 響。	1. 能了解消費行為中，消費者可享有的權利與應盡的義務。 2. 能在生活中展現消費者應有的態度和行為。	壹、健康 單元三、聰明消費樂無窮 【活動 3】認識消費權利和義務 (一)教師引導學童討論自己所知的消費者權利，並提醒學童，從事消費活動時，應該了解消費者的權利和義務，建立美好的消費環境。 (二)教師說明八項消費者權利 (三)教師說明五項消費者義務 (四)教師指導學童完成個人的消費宣言，並提醒學童，在日常生活中應落實保障自身權利的消費行為，也要盡到維護本身消費安全與權益的責任。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。
第十三週	柒、休閒樂 無窮 飛盤遊戲	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- III-1 了解運 動技能 的要素 和要 領。 2c- III-3 表現積	Ce- III-1 其他休 閒運動 進階技 能。	1. 能做出飛盤正手投擲動作。 2. 能修正投擲動作，並訂定自我練習目標，積極完成。 2. 能發揮運動精神，與同學進行飛	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、正手擲盤動作練習 教師示範並說明持盤與正手投擲要領，學生兩人一組，散開練習。 三、正手擲盤準度練習 1. 分組進行下列三關的練習： (1)擲盤給定點位置的同學：接盤同學站在定位接盤。 (2)擲盤進入洞內。	1. 實作：能正確做出飛盤正手投擲動作。 2. 觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。 3. 觀察：遊戲過程中，能展現運動風度，遵守遊戲規定。	【品德教 育】 品 E3 溝通 合作與和諧 人際關係。

			<p>極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>		<p>盤遊戲。</p>	<p>2. 熟練後，可加大距離練習。</p> <p>3. 若學生程度較佳，可在適當距離（約5公尺處）放置桌子，並在桌上放牛奶籃子，讓學生練習擲進籃內。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>六、複習正手擲盤動作</p> <p>教師調整距離，安排學生兩人一組，散開練習正手投擲動作。</p> <p>七、投擲動作檢視</p> <p>1. 教師引導學生進行練習，互相檢視正手投擲動作：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 請夥伴檢視，從後拉到出手，飛盤軌跡是否呈一直線？ (2) 運用手腕力量，抽動塑膠袋發出聲響。 (3) 左手抓住右臂，只用小手臂和手腕力量擲盤，盤平穩飛出。 <p>2. 請學生將做到的練習動作，在課本上打勾。</p> <p>八、完成自訂目標和挑戰關卡</p> <p>教師引導學生挑戰關卡、完成目標：自訂目標次數，透過練習來完成。</p> <p>1. 第一關：飛盤落點在大方框內。</p>		
--	--	--	--	--	-------------	---	--	--

						2. 第二關：飛盤擲進洞內。 3. 第三關：飛盤落點超越角錐。 九、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。			
第十四週	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	2a- III-3 體察健康行動的自覺 利益與障礙。 4a- III-3 主動地表現促進健康的行動。	Eb- III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	1. 能了解產生消費糾紛的原因。 2. 能具備處理消費糾紛的因應策略。 3. 能知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。	壹、健康 單元三、聰明消費樂無窮 【活動 4】消費糾紛好幫手 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察並討論歆歆一家人發生了什麼消費糾紛？家人提出的解決方法好嗎？ (二)請學童分享自己或家人曾經發生的消費糾紛，分組討論發生的原因和解決的方法，並將解決方案記錄下來。 (三)教師說明各種類型的消費糾紛。 (四)教師說明各種類型的消費糾紛因應策略 (五)教師說明不適用七日鑑賞期的情形，以及不適用的原因。 (六)教師播放電子書，請學童分組討論：如果你是歆歆，你會如何建議爸爸呢？ (七)消費糾紛的處理還有調解、訴訟，讓我們可以更保障自己的權益。 (八)教師指導學童完成「我不是奧客」評量。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。
第十四週	柒、休閒樂 無窮 分盤遊戲	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- III-1 了解運動技能的要素	Ce- III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 能做出飛盤正手投擲動作。 2. 能修正投擲動作，並訂定自我練	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、進行「正手擲盤逐洞賽」遊戲 教師示範並講解遊戲方式： 1. 六人分成 A、B 兩組，每組三人互相競賽。	1. 實作：能正確做出飛盤正手投擲動作。 2. 觀察：能依據自訂目標，	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			<p>和要領。</p> <p>2c- III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c- III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>	<p>習目標，積極完成。</p> <p>2. 能發揮運動精神，與同學進行飛盤遊戲。</p>	<p>2. 先由一組接力擲接盤，逐步往目標區前進，最後將盤擲進籃內，看誰能以最少次數擲進目標。</p> <p>3. 進行方式：A組1號站在起始線擲盤，2號、3號可自行選擇位置接盤，2號接到盤後，需在接盤位置擲給3號，最後由3號擲盤進目標區。3號若沒擲進，則輪回1號於停盤處繼續擲向目標，直至盤停在目標區後計算次數。</p> <p>4. 過程中，若接盤失敗，可於停盤處繼續擲盤，但罰+1次數。</p> <p>5. A、B各進行一次為一回合，三回合後計算總次數，次數低的組別獲勝。</p> <p>三、正、反手投擲動作自我比較</p> <p>1. 分別以正、反手投擲動作，進行下列練習，找出適合自己的投擲法：</p> <p>(1)平穩度比較：觀察正、反手投擲的飛行平穩度。</p> <p>(2)擲準比較：正、反手各投擲5次，觀察擊中次數。</p> <p>(3)擲遠比較：正、反手各投擲5次，比較擲遠距離。</p> <p>2. 將結果填寫在課本上，分析自己合適的投擲方式。</p> <p>四、綜合活動</p>	<p>積極自我挑戰。</p> <p>3. 觀察：遊戲過程中，能展現運動風度，遵守遊戲規定。</p>	
--	--	--	--	---	--	---	--

					<p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>六、進行「趣味飛壘賽」遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1)比賽分兩隊，每隊 10 ~ 12 人，一隊防守、一隊進攻。</p> <p>(2)攻方輪流派人，站在擲盤區內擲盤攻擊，守方則分散於場內防守。</p> <p>(3)跑壘：A. 攻擊者於飛盤出手後，即可跑向一壘。B. 壘上跑者需待飛盤落地，或防守者碰觸飛盤時，才可離壘。C. 攻擊後，如守方放棄防守，則跑壘者以推進一壘為限；若守方有傳盤封殺動作，則可加跑一壘。D. 跑壘者不可有滑壘動作。</p> <p>(4)防守：A. 飛盤擲出前，不可進入有效攻擊線。B. 可用接殺、封殺、觸殺等方式製造出局。C. 當壘上有人時，守方可視需要，派一人至本壘防守。</p> <p>(5)出局：A. 飛盤擲出後的落點或停點，如在界外區，或未超過有效攻擊線，則判出局，壓線亦判出局。B. 擲盤被接殺、進壘前被封殺或觸殺，均判出局。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>(6)每局全隊輪流投擲一輪後，攻守交換，共比四局，分數高的隊伍獲勝。</p> <p>2. 各隊檢討、思考比賽策略，再比一次。</p> <p>七、綜合活動</p> <p>1. 教師鼓勵學生策略思考的運用，以及運動精神的展現。</p> <p>2. 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>八、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>九、飛盤躲避賽</p> <p>1. 教師講解比賽規則：</p> <p>(1)場地：如圖所示，也可用現有的躲避球場，但中線須往外延伸2公尺，且外場無範圍限制。</p> <p>(2)傳接規定：A. 可直接擲盤，不需舉盤過頭。B. 內場不可互相傳接盤。C. 傳接過程，飛盤需飛越對方內場。D. 無傳接次數限制。</p> <p>(3)出局：A. 內場選手被對方飛盤擊中或無法接住盤。B. 飛盤落地前，連續擊中內場選手，判最後一位接觸者出局，例如：最後一位接住盤，則不算出局。</p> <p>(4)進出場：外場選手擊中對方內場選手，可進入內場，被擊中選手需至外</p>				

						<p>場，但進出場需經由己隊內、外場，不得穿越對方場地。</p> <p>(5)飛盤落地停在 A 組場地，則盤權屬於 A 組；如果停在線上時，最後一位接觸者的隊伍需讓出盤權，由對方發盤進攻。</p> <p>(6)勝負：每局比賽 5 分鐘，時間終了時，內場人數多的隊伍獲勝。共比兩局，中間休息 3 分鐘，各隊進行討論並彼此鼓勵。</p> <p>(7)其餘參照國際躲避球比賽規則。</p> <p>2.教師可適時引導學生思考比賽策略。</p> <p>十、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p>			
第十五週	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊	2a- III-3 體察健康行動的自覺 利益與障礙。 4a- III-3 主動地表現促進健康的行動。	Eb- III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	能培養良好的消費態度，並有能力尋求解決的方法和技巧。	<p>壹、健康 單元三、聰明消費樂無窮 【活動 4】消費糾紛好幫手 (十)教師指導學童完成活力存摺 1. 欣欣要選購一個耳機送給力行當生日禮物，她應該要注意哪些事項？ 2. 了解了更多消費知識後，你覺得哪些消費行為有助於增加你的消費信心？為什麼？ 3. 為了完成學校作業，大邁和家人討論後打算購買一台文書型筆記型電腦。 (1)你認為誰的建議能夠聽取呢？ (2)如果你是大邁，當你在購買筆記型電腦時，你會注意到哪些事項呢？</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。

			載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。						
第十五週	捌、拋滾有一套滾球大進擊	2	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>1d- III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 略。</p> <p>3c- III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4c- III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	<p>Hc- III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1. 能做出滾球拋擲動作。 2. 能自訂滾球練習目標，並檢視達成情形。 3. 能理解滾球比賽攻防策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、介紹滾球運動 教師蒐集相關影片資料，於播放時講解滾球運動，並引導學生討論發表。</p> <p>三、拋擲動作練習 1. 教師示範並說明動作要領。 2. 引導學生練習拋球動作。 3. 分組練習：球拋出後，讓球停留在目標區內，熟練後，可加大距離練習。</p> <p>四、進行「滾球擲準賽」遊戲 1. 教師示範並講解遊戲方式： (1)每個場地四人競賽，將一顆滾球放在圈內，當做目標球。 (2)每個距離有兩球擲球機會，依序輪流，擲中目標球：3公尺得1分、4公尺得2分、5公尺得3分。 (3)全部距離擲完後，分數高的人獲勝。 2. 遊戲過程中，及時將得分登記在課本的計分表上。</p> <p>五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p>	<p>1. 實作：能正確做出滾球拋擲動作。</p> <p>2. 觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。</p> <p>3. 觀察：遊戲過程中，能思考並運用攻防策略。</p>	<p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p>

						<p>六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>七、擬定練習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生自訂適當的練習目標，並利用課餘時間挑戰自我。 2. 教師強調練習目標的訂定應以自己為標準，例如：10 大步距離有一定準度，則可自訂稍高到較有難度等不同的目標，期許自己經過努力後能完成為原則。 3. 師生約定一段時間後，共同檢視練習的成果，並引導學生發表、討論練習過程的心得。 4. 教師評量內容與方式： <ol style="list-style-type: none"> (1)自訂適當的練習計畫： A. 練習方式：難度是否過低或難以達成？ B. 練習頻率與時間：能否適當分散規劃？可行性如何？（配合學生個別的作息） C. 練習地點、夥伴、器材等是否恰當可行？ (2)確實練習並記錄：是否依練習計畫，確實執行並記錄？ (3)比較並檢討自己的前後表現： 		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>A. 學生自述練習的感想，包括技能進步、運動同樂的樂趣、克服困難以落實計畫等。並自評是否進步、信心增加。</p> <p>5. 教師觀察學生進步情形、檢討內容，給予正面鼓勵與回饋。</p> <p>八、各式拋擲練習與遊戲</p> <p>1. 教師依場地適當分組，進行下列三種不同玩法的練習遊戲：</p> <p>(1)蹲姿擲準。</p> <p>(2)降落目標區。</p> <p>(3)超越障礙擲準。</p> <p>2. 每種玩法練習後，可安排進行小組競賽。</p> <p>九、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十一、複習拋擲動作</p> <p>教師布置不同情境場域，提供學生練習加大距離、不同障礙的拋準複習。</p> <p>十二、進行「滾球計分賽」遊戲</p> <p>1. 教師說明規則後，安排學生分別進行比賽：</p> <p>(1)分成 A、B 組各三人比賽，每人持有兩球。</p>				

					<p>(2)兩組交替各擲一球，輪流派人擲球進目標圈。</p> <p>(3)計分方式：A. 目標圈內的球各得1分。B. 目標圈外另計得分：找出各組最靠近目標圈的球，若A組有一顆球，比B組最近圈的球更靠近，可得1分；若有兩顆則得2分，以此類推。</p> <p>(4)過程中亦可依情況，將對方球擊離目標圈，阻止對方得分。</p> <p>(5)全部輪完後，計算目標圈內、外加總得分，分數高的組別獲勝。</p> <p>2. 教師引導學生討論比賽策略：怎麼得到高分？怎麼避免對方得分？</p> <p>十三、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十四、熱身活動 教師引導學生進行熱身活動。</p> <p>十五、法式滾球賽 1. 教師說明規則後，安排學生分別進行比賽：</p> <p>(1)分成A、B兩隊，每隊三人，每人每局有擲兩球機會。</p> <p>(2)比賽開始，A隊一人擲出小目標球，接著擲出比賽球，儘量讓球靠近目標球。</p>			

					<p>(3)換 B 隊一人擲球，如球比 A 隊靠近目標球，則 B 隊領先，換 A 隊擲球；如球未能比 A 隊靠近，則 A 隊領先，B 隊需繼續派人擲球，直至領先為止。</p> <p>(4)當一隊手中已經沒球時，若另一隊還有球，可續扔擲他們的球，直到兩隊全部擲完球，計算得分，第一局結束。</p> <p>(5)計分方式：找出各隊最靠近目標球的球，若 A 組有一顆球比 B 組更靠近目標球，可得 1 分；若有兩顆則得 2 分，以此類推。</p> <p>(6)下一局由領先方擲小目標球，比賽繼續進行，先得到 13 分的隊伍獲勝。</p> <p>2. 教師引導學生討論比賽策略：領先較多時，有什麼策略維持戰績？落後較多時，有什麼策略反敗為勝？</p> <p>十六、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十八、情境式戰術策略討論 教師揭示下列四種情境，引導學生思考並討論。</p> <p>情境一：借力使力。</p> <p>情境二：將對方球擊遠。</p>			

						<p>情境三：拋擊目標球。</p> <p>情境四：擊球推進。</p> <p>十九、討論後再次進行法式滾球賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 遊戲規則參照前一節操作。 教師引導學生檢討比賽策略的運用。 <p>廿、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p>		
第十六週	壹、健康 四.家庭安和樂	1	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，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。	1b- III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2b- III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。	Fa- III-2 家庭成員的角色與責任。	<p>壹、健康</p> <p>單元四、家庭安和樂</p> <p>【活動 1】珍愛我的家</p> <p>(一)教師說明家庭成員角色類別及責任概略，請學童將家人的稱謂、角色以及責任概述填在課本中後與同學分享。</p> <p>(二)家庭成員角色扮演</p> <ol style="list-style-type: none"> 請小組成員分飾家人角色，演出家中的對話場景或家事分工情形。 教師引導討論 <p>(三)教師說明多元家庭型態</p> <p>(四)教師提問：你的家庭屬於哪一種組成方式？你還知道其他家庭組成類型嗎？</p> <p>(五)教師說明家庭功能與影響</p> <p>(六)請學童省思並完成評量：為了達到家人互相扶持、關心體諒的功能，目前的我可以有什麼行動？</p> <p>(七)討論時間：你覺得不同的家庭組成各自會有哪些辛苦的地方？</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎性別平等教育 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。</p> <p>◎家庭教育 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>

				4b- III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。					
第十六週	玖、花舞翩翩	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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	2d- III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d- III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c- III-2 在身體活動中表現各	Ib- III-2 各國土風舞。	1. 能從不同國家文化的土風舞中分享運動欣賞與創作的美感體驗，展現多元文化的包容性與素養。 2. 能分析、解釋不同文化土風舞身體活動的特色。	玖、花舞翩翩 【活動 1】塞爾維亞花之舞 (一)準備活動：教師介紹東歐塞爾維亞的地理位置、文化、舞者的裝扮與土風舞動作特色，再播放塞爾維亞的〈花之舞〉影片，讓學童觀賞。 (二)發展活動 1. 學童觀賞影片後，表達東歐國家的舞蹈創作風貌，理解舞蹈表達的情感與思想及對音樂的感知等。 2. 教師帶領學童回顧〈兔子舞〉與〈木鞋舞〉的身體活動特色，說明不同文化土風舞的身體活動特色。 (三)綜合活動 1. 教師請學童說說看，聆聽塞爾維亞〈花之舞〉音樂後，覺得這支舞的音樂調性如何？ 2. 帶給你們什麼樣的舞蹈想像？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎多元文化教育 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

			<p>展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>	<p>項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p>						
第十七週	壹、健康 四.家庭安和樂	1	<p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生規範、態</p>	<p>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。</p>	<p>1. 能覺察家人的感受並願意主動幫助家人。 2. 能於生活落實對家庭</p>	<p>壹、健康 單元四、家庭安和樂 【活動 2】家庭互聯網 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察小裘一家人各自有哪些煩惱。 (二)討論時間 (三)教師發給學童每人一張便利貼，</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎性別平等 教育 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。</p>	

			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。	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。	有幫助的行為。 3. 能分辨不同家庭暴力事件造成的傷害。	請學童在便利貼寫下想對家人說的鼓勵話語，回家時貼在家人看得到的地方。 (四)教師歸納：我們都需要家人的支持，讓自己更有面對困難的勇氣。 (五)家事誰來做：請學童在表中填下可以幫忙哪位家人哪件事情，可以運用什麼方法主動幫忙？請學童分組，並分享自己會主動完成的家事，每一組選出一位分享心得。 (六)面對暴力傷害 1. 根據課本情境提出討論 2. 家暴事件之注意事項。 3. 常見的家庭暴力型式		◎家庭教育 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。		
第十七週	玖、花舞翩翩	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活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。	1d- III-1 了解運動技能的要素 2c- III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c- III-1	Ib- III-2 各國土風舞。	1. 能認識塞爾維亞的土風舞步技巧、要領與隊形變化。 2. 能於土風舞運動中表現穩定的身體控制與協調能力。 3. 能表現積極參與練習舞步技巧與隊形變化。	玖、花舞翩翩 【活動 2】慢板翩翩起舞 (一)準備活動 1. 〈花之舞〉分為慢板與快板，教師說明舞步與隊形練習的組合。 2. 教師說明「工作腳」 3. 搭配不同隊形變化的練習方式，提升學童理解舞蹈表現的豐富性，練習時教師觀察學童參與態度的積極性。 (二)發展活動 1. 搖擺步練習 2. 慢板走步練習 + 長列隊形 3. 走步練習 4. 慢板走步練習 + 開口圓隊形 (三)綜合活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎多元文化教育 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	

			員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	表現穩定的身體控制和協調能力。			1. 熟練後，可以在走步 7 至 8 拍時，加入拍手 3 下，增加變化與挑戰性。 2. 先跟著領舞的同學往左走8拍，再往右走8拍，才不會因為走錯而撞在一起。		
第十八週	壹、健康 四.家庭安和樂	1	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2b- III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b- III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Fa- III-2 家庭成員的角色與責任。	1. 能運用自我保護技巧避免傷害的發生。 2. 能知道家庭變異可能造成的心理反應。 3. 能理解家人互為支持的力量，願意一起面對悲傷事件。 4. 能認識正向轉念方法。	壹、健康 單元四、家庭安和樂 【活動 2】家庭互聯網 4. 教師說明遭遇暴力事件應變五步驟 5. 教師提問：在學校是否有聽過家暴防制相關宣導，你曾經學到什麼知識？ 6. 請學童討論，當同學或其他家人遇到嚴重家暴事件，會選擇怎麼做？ 8. 教師歸納：家庭暴力事件發生時，有的兒童雖然不見得受暴，但目睹暴力同樣會感到恐懼、害怕，更可能造成心理創傷。當我們發現時，一定要伸出援手關心，避免傷害事件再發生。 (七)面對家庭離異：請學童思考自己是否也曾經歷這些階段，是什麼事件讓你產生這種感受？和同學分享你的事件和心情。 (八)教師說明正向轉念方法 (九)師生共同歸納：當不同的悲傷事	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 ◎家庭教育 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

						件發生時，可以練習正向轉念方法，排解內心憂慮。				
第十八週	玖、花舞翩翩	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活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。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的	1d- III-1 了解運動技能的要素 和要領。	Ib- III-2 各國土風舞。	1. 能認識塞爾維亞的土風舞步技巧、要領與隊形變化。 2. 能於土風舞運動中表現穩定的身體控制與協調能力。 3. 能表現積極參與練習舞步技巧與隊形變化。 4. 能從展演歷程中，分享運動欣賞與創作的美感體驗。 5. 能與小組成員完成展演。	玖、花舞翩翩 【活動 3】快板躍動之姿 (一)準備活動 1. 教師介紹與示範快板的舞步，搭配隊形變化進行學童分組練習。 2. 搭配不同隊形變化的練習方式，提升學童理解舞蹈表現的豐富性，教師觀察學童練習時參與態度的積極性。 (二)發展活動 1. 快板搖擺步練習 2. 快板跑跳步練習 (三)綜合活動：邀請學童評估在不同舞步與隊形的搭配上，哪種舞步與隊形變化組合最容易或最困難？為什麼？ 【活動 4】花舞試鏡會 (一)準備活動：教師先將學童分為表演組與欣賞組。 (二)發展活動 1. 透過分組討論，學童互相溝通合作創作以不同隊形變化，搭配〈花之舞〉進行表演。 2. 當表演組輪番表演後，表演組各自表達與同儕創作的美感體驗分享；欣賞組的學童則給予鼓勵與回饋。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎多元文化教育 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	

			多元性。	定的身體控制和協調能力。 3c- III-3 表現動作創作與展演的能力。 4d- III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。		3.創意練舞室 (三)教師指導學童完成活力存摺				
第十九週	壹、健康四.家庭安和樂	1	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與	2a- III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 3b- III-3 能於引導下，	Fa- III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	1.能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。 2.能透過角色情境，學會溝通「停看聽」等有效溝通的技巧。	壹、健康 單元四、家庭安和樂 【活動 3】真情溝通術 (一)有話好好說：教師播放電子書情境，請學童分享自己的經驗。 1.你是否也曾經有和家人意見不合的時候？通常在什麼情況下容易發生？ 2.發生與家人意見不合的狀況時，後來你們怎麼解決呢？ 3.情境分析討論 4.角色扮演 (二)溝通停看聽	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等 教育 性 E12 了解 與尊重家庭 型態的多樣 性。 ◎家庭教育 家 E4 覺察 個人情緒並 適切表達，	

			人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	表現基本的決策與批判技能。			1. 小裘寫信到學校輔導信箱尋求協助，你有嘗試過這個方式嗎？ 2. 是否還有其他方式可以尋求協助？ 3. 教師說明溝通停看聽做法 4. 演練時間：請學童運用溝通「停看聽」技巧演練情境。 5. 省思討論		與家人及同儕適切互動。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第十九週	拾、悠遊戲水樂	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	1. 對平靜水域安全有初步的了解，以提高水域安全的警覺性。 2. 重視水域安全觀念，能熟記防溺、自救的方式。 3. 能透過實際體驗與操作，了解實施救溺的方式與危險性。	拾、悠遊戲水樂 【活動 1】親水樂趣多 (一)準備活動：教師介紹平靜水域與水域安全標示類別及代表意義。 (二)發展活動 1. 水域標示知多少：在水域附近常用不同顏色的標示來警告、禁止或允許水上活動。 2. 比手畫腳我最行 3. 救溺試一試 4. 黃金救援時間 5. 實際操作任務後，請學童發表執行後感想。 (三)總結活動 1. 教師拿出教育部救溺五步，讓學童對照透過自身實際的體驗，了解救生不易，避免涉入這樣的險境更為重要。 2. 若在泳池更能擬真演練，但要特別注意安全。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	

第二十週	壹、健康四.家庭安和樂	1	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1b- III-1 理解健 康技能 和生活 技能對 健康維 護的重 要性。 4a- III-3 主動地 表現促進健康的行 動。	Fb- III-1 健康各 面向平 衡安適 的促進 方方法與 日常健 康行 為。	1. 能了解與 家人相處及 健康休閒的 重要性。 2. 能主動和 家人規劃共 同的休閒活 動。 3. 能為家人 規劃旅遊休 閒活動。 4. 能主動展 現促進家人 感情的行 動。	壹、健康 單元四、家庭安和樂 【活動 4】家庭休閒趣 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察力行一家人互動的情形。 (二)教師說明：有時家人在相處上反而容易忽略彼此的感受。我們可以利用互動小秘訣來改善。 (三)教師說明：和家人一起參與社區活動，不僅有益身心健康，也能增進和家人及鄰居的感情、建立新的人脈。 (四)家庭活動計畫 1. 請學童在課本寫下想為家人設計的慶祝活動，並和同學分享。 2. 請學童列出能和家人共同進行活動的時間及內容，增加彼此互動的機會。 (五)師生共同歸納：和家人一起從事活動能促進家人的情感交流。 (六)完成旅遊計畫 (七)教師指導學童完成活力存摺	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等 教育 性 E12 了解 與尊重家庭型態的多樣性。 ◎家庭教育 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第二十週	拾、悠遊戲水樂	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發	1d- III-2 比較自 己或他 人運動 技能的	Gb- III-2 手腳聯 合動 作、藉 物游泳 前進、 游泳前 進15 公尺	1. 能積極的 練習，做出 捷泳正確的 手腳搭配動 作藉物前 進。	拾、悠遊戲水樂 【活動 2】自由快樂游 (一)準備活動：教師說明游泳除增進休閒育樂的選擇，更重要的是提高自我安全防護能力。 (二)發展活動 1. 打水我最行	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

			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。	正確性。 2c- III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c- III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	(需換氣三次以上)與簡易性游泳比賽。	2. 能在小組比賽時與隊友討論、合作正向溝通有效策略，提高學習效能 3. 能透過檢核表評估小組伙伴動作的正確性，提供課後自主練習方向的建議。	2. 划水游得快 3. 手腳併行 4. 接力快樂游 (三)總結活動：引導學童完成活力存摺。		
--	--	--	--	---	--------------------	---	--	--	--

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。