

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 學年度第二學期三年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者：林昕叡、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	南一版第五冊(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
課程目標	<p>健康：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 2. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。 3. 能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。 4. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。 5. 能認識病毒性腸胃炎的症狀、引發原因與預防原則、自我照護方法及照顧者的注意事項。 6. 能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。 7. 能知道不同營養素的功能。 8. 能利用「我的餐盤」口訣為自己搭配出營養均衡的三餐，並落實在日常生活中。 <p>體育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 2. 能做出墊上滾翻的動作。 3. 知道奧林匹克運動會的由來與訴求。 4. 理解跑步的基本動作要領，並順暢的完成短跑練習。 6. 能理解動作內容，並順暢的完成相關拋擲接動作。 6. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 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。 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、健康一把罩 一. 我升上三年級了	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認	1a-II-2 了解促進健	Aa-II-1 生長發育的	1. 能觀察作息和環境，知道和低年	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了 【活動 1】有什麼不一樣	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。	

			識個人特質，發展運動與保健的潛能。	康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	意義與成長個別差異。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	級不一樣的地方。 2. 能尋求家人與師長的協助，消除對新環境的陌生與不安。 3. 能用學習過的溝通技能，認識新同學。 4. 透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 5. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 6. 透過參與活動，認識並適應新環境。	(一)教師播放電子書的課文內容。 1. 跟著荳荳一起觀察，升上三年級後有哪些跟以前不同的地方？ 2. 說一說，你還發現哪些跟以前不一樣的地方？ 3. 升上三年級後，有什麼感覺？ (二)問題討論：升上三年級後，如果遇到這些情況該怎麼做？ 1. 制服和褲子變短了 2. 換了新老師 3. 好朋友跟我不同班了 4. 上整天課的日數變多了 5. 書本變多、書包變重 (三)認識新朋友 (四)師生共同歸納：升上三年級後，不管是身邊的教師、同學、教室環境都會改變，需要時間慢慢適應，運用以前學過的好方法認識新朋友，有了新朋友，上學就會更快樂。 【活動 2】我準備好了 (一)闖關認識新環境 1. 第一關：認識朋友大任務。 2. 第二關：認識老師大行動。 3. 第三關：尋找教室大挑戰。 4. 補充活動：完成任務大成功。			
第一週	壹、運動真快樂	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與	1c-II-1 認識	Ia-II-1 滾	1. 能完成指定動作的學	運動真快樂 一、好玩的墊上運動	觀察評量 口頭評量	◎安全教育 安 E4 探討	

	一. 好玩的墊上運動		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。	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。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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。	<p>【活動 1】安全的墊上運動</p> <p>(一)準備活動</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <ol style="list-style-type: none"> (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？ <p>(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。</p> <p>【活動 2】墊上玩遊戲</p> <p>(一)熱身活動</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 平衡真好玩 2. 轉圈圈 3. 討論活動： <ol style="list-style-type: none"> (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？ <p>(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</p>	行為檢核 態度評量	日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	
--	------------	--	---------------------------------------	---	---------------	---	--	--------------	-------------------------------	--

							量。			
第二週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	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。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1.透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 2.能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 3.透過參與活動，認識並適應新環境。	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了 【活動 2】我準備好了 (二)討論時間 1.「認識朋友大任務」的心得發表。 2.「認識老師大行動」的心得發表。 3.「尋找教室大挑戰」的心得發表。 (三)師生共同歸納：在活動中，可以認識許多新同學，新老師，知道上課的教室位置。在闖關活動中，學習如何與人相處及合作、如何解決問題並完成任務等。 (四)完成課本上的題目並跟同學分享。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。	
第二週	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	Ia-III-1 滾翻、支撐、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	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

				<p>受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</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</p>		<p>穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4. 能和同儕合作，進行旋轉創作和展演的能力。</p> <p>5. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。</p> <p>6. 積極專注的學習態度，在側翻動作練習時引發學習樂趣。</p> <p>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。</p> <p>8. 在練習的過程中，解決側翻動作所遇到的挑</p>	<p>(一)準備活動</p> <p>1. 暖身運動</p> <p>2. 故事引導</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 小側翻</p> <p>2. 躍翻躍高</p>			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

				<p>潛能。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>		戰與問題。				
第三週	<p>壹、健康一把罩</p> <p>一.我升上三年級了</p>	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	1a-II-1 認識身心健	Da-II-2 身體各部位的功能	1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節	<p>壹、健康一把罩</p> <p>一.我升上三年級了</p> <p>【活動3】我的好幫手</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。	

			健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	康基本概念與意義。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	與衛生保健的方法。	<p>的組合，並了解其功能及保健方法。</p> <p>2. 能了解骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，讓身體能靈活活動。</p> <p>3. 能運用骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，做出許多動作。</p>	<p>(一)討論時間</p> <p>1. 進行問題討論：萱萱穿衣服時，發生了什麼事？</p> <p>2. 為什麼衣服會穿不下？</p> <p>3. 自己有沒有發現衣服太小的經驗？</p> <p>4. 從哪些地方會發現身體長大了？</p> <p>(二)師生共同歸納：身體的改變是成長的一部分。</p> <p>(三)認識骨骼、軟骨、肌肉及關節。</p> <p>(四)要怎麼做才能和骨骼、軟骨、肌肉及關節做好朋友呢？</p> <p>(五)教師播放電子書情境中，骨骼、軟骨、肌肉及關節的對話。</p> <p>(六)體驗時間</p> <p>1. 試試看，下列這些動作容易做到嗎？</p> <p>(1)起立、蹲下。</p> <p>(2)擰毛巾。</p> <p>(3)學機器人走路。</p> <p>2. 說說看，做這些動作有什麼感覺？</p> <p>3. 說一說：為什麼身體可以做出這些動作？</p> <p>(七)師生共同歸納：骨骼、軟骨、肌肉及關節對我們很重要，要好好保護。</p>			
--	--	--	--------------------------	---------------------------------	-----------	---	---	--	--	--

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。	<p>一、講解體適能的意義</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>二、講解健康體適能的類別</p> <p>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。</p> <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>	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。	
-----	------------------------	---	--	--	--------------------	--------------------------------	---	--	------------------------------------	--

							(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。			
第四週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	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。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。 2. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了 【活動 3】我的好幫手 (九)骨骼的生長： 1. 骨骼可以支撐身體及影響身高，而影響骨骼生長的因素包含：遺傳、營養、睡眠與運動，可藉由獲得鈣質幫助骨骼生長，下課時到戶外運動、晒太阳，讓骨骼更健康。 (十)愛護骨骼、軟骨、肌肉及關節	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。	

第四週	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。	1. 認識 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。	<p>一、講解 Tabata 運動的特色</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>二、示範 Tabata 運動基本動作</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. 問答：能說出 Tabata 運動的特色。</p> <p>2. 實作：表現 Tabata 運動動作。</p> <p>3. 實作：創意組合 Tabata 運動。</p> <p>4. 實踐：跟他人分享 Tabata 運動的功能。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</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 (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>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。</p> <p>六、分享 Tabata 運動的功能</p> <p>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。</p>			
第五週	<p>壹、健康一把罩</p> <p>一. 我升上三年級了</p>	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。	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的</p>	<p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p> <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生</p>	<p>1. 能知道書包過重及姿勢不良對身體的影響。</p> <p>2. 能積極實踐書包減重。</p> <p>3. 能知道背書包的正確姿勢。</p> <p>4. 能在日常</p>	<p>壹、健康一把罩</p> <p>一. 我升上三年級了</p> <p>【活動 4】書包好主人</p> <p>(一)討論時間</p> <p>1. 教師播放電子書情境圖，請學童討論小吉發生了什麼事？</p> <p>2. 請學童說說看，自己的書包裡裝了哪些物品？</p> <p>3. 請學童估計自己的書包大約有多重？</p> <p>4. 說一說，為什麼書包不能太重？</p>	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。	

				健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	保健的方法。	生活中展現促進健康的行為。	<p>(二)教師歸納說明：書包過重會影響身體健康。</p> <p>(三)教師利用體重計測量學童體重及書包重量，引導學童檢視自己的書包是否過重。</p> <p>(四)師生共同歸納：書包超重可能身體發育，為維護自己的身體健康，應做到書包減重。</p> <p>(五)書包減重大作戰</p> <p>1. 請學童將書包裡的物品拿出來，看看書包裡放了哪些物品。</p> <p>2. 說一說：哪些物品不用每天放在書包裡？哪些物品可以丟掉？哪些物品能放在置物櫃或抽屜？</p> <p>3. 討論時間：要怎麼幫書包減重？</p> <p>4. 師生共同歸納：整理書包及書包減重的方法</p> <p>(六)正確背書包，健康長得高：</p> <p>1. 背書包要運用正確方法，才不會讓身體有負擔。</p> <p>2. 進行背書包走秀活動</p> <p>(七)教師引導學童完成活力存摺</p> <p>(八)師生共同歸納</p>			
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	1c-II-1 認識身體活動的動	Ab-II-1 體適能活動。	1. 練習手推車動態支撐。	<p>一、進行手推車動作練習</p> <p>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</p>	1. 實作：能表現手推車動態支撐動作。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

			識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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。	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、向後的要求後，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習。	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。	
--	--	--	-------------------	--	------------------------	---	--	--	--

							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	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	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。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 能認識不同的情緒。 2. 能在遊戲中藉由表情或動作猜出正確的情緒。 3. 能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手 【活動 1】認識不同的情緒 (一) 比手畫腳猜情緒：學童用手腳和表情表演出情緒卡中的情緒，不可以說話，另一位學童猜情緒。 (二) 請學童觀察不同情境，觀察後將自己配對的情境與情緒連線，請學童討論彼此連線不同處，並說說看為什麼。 (三) 補充活動：情緒分辨遊戲 (四) 教師歸納：情緒有很多種，每個人對情緒也有不同看法，我們要尊重彼此。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 家庭教育 家E4覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	
第六週	參、運動真快樂 拋擲接真有	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	1d-II-1 認識動作技	Ha-II-1 網/牆性球類運動	1. 完成拋接練習。	參、運動真快樂 拋擲接真有趣 【活動 5】拋接遊戲	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。	

	趣		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-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。	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。	2. 和他人合作練習拋接。 3. 和他人合作進行拋接球競賽。 4. 於活動中展現出拋接球動作。	(一)準備活動 (二)發展活動：練習用手進行不同的拋接。 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			
第七週	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	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	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手 【活動 2】情緒處理器 (一)教師播放電子書，引導學童說一說自己看到了什麼行為。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 家庭教育 家E4覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	

			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。	素之影響。		2. 遇到不愉快情境時，能選擇回應方法。 3. 能了解不同應對選擇所帶來的後果。	(二)教師引導學童觀察課本情境。 1. 哪些行為會讓你感到愉快？哪些感到不愉快？哪些沒有特別的感覺？ 2. 在被人撞到、邀請同學一起玩被拒絕、被插隊或被別人擅自拿走個人物品等情況下，應該怎麼辦？ (三)演練時間 (四)師生共同歸納：當你因別人的行為感到不愉快時，可以用溫和的語氣向他勸說，冷靜的與人溝通，才能化解不愉快的情緒。 (五)補充活動 (六)教師總結：了解排解情緒的技巧，我們也可以學會控制情緒，更合理的表達情緒。			
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範，培養公民意識，關懷社會。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友	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	1. 能熟知傳接球的動作要領，並於活動中正確應用。 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	參、運動真快樂 一起來玩球 【活動 1】傳接球高手 (一)準備活動 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	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。	

				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。	人與人、人與球關係攻防概念。	爭策略，學會籃球的各種技巧。	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、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	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。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 能知道「我訊息」的使用技巧。 2. 遇到令人不愉快的事時，能平靜的與人溝通。 3. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手 【活動 2】情緒處理器 (七)反應遊戲機：當遇到令人不愉快的情形時，你會選擇用哪一種方式應對？ (八)「我訊息」說明。 (九)教師播放電子書，引導學童說一說，要怎樣運用「我訊息」？ (十)演練時間 1. 同學玩遊戲時不遵守規則。 2. 同學常常打斷我寫作業。 3. 同學常常拿我的名字開玩笑。 4. 今天跟好朋友打招呼，他卻不理我。 5. 演練後，請學童替同學簽名，並分享使用「我訊息」的感受。 (十一)師生共同歸納：「我訊息」是很	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 家庭教育 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	

							好的溝通方式，能讓人心平氣和的與人對話，避免不必要的衝突。			
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。	<p>一、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>二、熟悉飛盤</p> <p>教師說明正式學飛盤投擲前，可先進行有趣的體驗。</p> <p>1. 手指轉盤：手指頂住飛盤內緣，繞圓轉盤。</p> <p>2. 上拋接盤：利用手腕上甩力量拋接盤。</p> <p>3. 滾盤前進：夾住飛盤，食指放盤緣，用手腕滾盤。</p> <p>4. 抬腿拋接盤：抬腿同時，用手腕從跨下上拋接盤。</p> <p>三、進行「滾盤遊戲」</p> <p>教師說明原地傳接棒活動方式：</p> <p>1. 全班分成數組，依序滾盤前進。</p> <p>2. 依盤停下的得分區位置，可得 1 ~ 3 分。</p> <p>3. 全部輪完後，計算總得分，分數高的組別獲勝。</p> <p>四、拋接練習</p> <p>1. 拋盤動作：左腳前跨，右手運用腕力，將盤向前拋出。</p>	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>2. 接盤動作：任一腳前跨，判斷盤落點，雙手夾接。</p> <p>3. 兩人一組，散開練習。</p> <p>4. 動作熟練後，可逐步加大距離。</p> <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> <p>1. 教師說明擲盤要領，學生握盤操作，但不擲出。</p> <p>2. 教師說明接盤要領與時機，學生握盤操作、體驗。</p> <p>3. 兩人一組，拉開適當間距練習。</p> <p>八、飛盤擲遠練習</p> <p>1. 教師示範並說明飛盤擲遠要領：</p> <p>(1) 運用腰部旋轉力量。</p> <p>(2) 擲出瞬間，手腕用力彈振出手。</p> <p>(3) 擲盤的手臂、飛盤都要和地面平行，才能飛得平穩。</p> <p>2. 兩人一組，拉開適當間距練習。</p> <p>3. 熟練後，可逐步加大距離。</p> <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：</p> <p>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：</p> <p>A 擺動路線 從左胸到出手呈直線向前。</p> <p>B 離手點約 在左胸前方。</p> <p>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	<p>壹、健康一把罩</p> <p>二.我是EQ高手</p>	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	2a-II-1 覺察健康受到個	Fa-II-2 與家人及朋友良好	<p>1.能透過訓練，培養同理心。</p> <p>2.能察覺同</p>	<p>壹、健康一把罩</p> <p>二. 我是EQ高手</p> <p>【活動3】培養同理心</p> <p>(一)教師播放電子書情境，請學童觀</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 家庭教育 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同

			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。	人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	理心對他人的影響。	察同學們對麥麥說的話。 (二)教師提問 1. 當你因為考試成績不好而難過時，你最不想聽到什麼話？ 2. 你會對別人說出你自己不喜歡聽到的話嗎？ (三)請學童討論情境中不同角色說的話。 (四)教師歸納：我們應該同理對方的感受，幫助緩和情緒，才能有良好的溝通。 (五)「如果我是你」演練時間 (六)同理心考驗 1. 請學童選出自己覺得有同理心的對話。 2. 請學童上臺演練，說說看，運用「同理心」有什麼好處？ (七)師生共同歸納		儕適切互動。	
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。 3d-II-1 運用	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>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，需將飛盤檢回，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)得分者要先撿盤給下一位，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</p> <p>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，需撿回繼續。</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>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(4)勝利條件：三角錐先到達城堡（大三角錐）的隊伍獲勝。</p> <p>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？</p> <p>六、「飛盤樂」課後練習指導</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>七、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>			
第十週	<p>壹、健康一把罩</p> <p>二. 我是 EQ 高手</p>	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	2a-II-1 覺察健康受到個人、家	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與	<p>1. 能知道調適情緒的方法。</p> <p>2. 了解每個人都可能有</p>	<p>壹、健康一把罩</p> <p>二. 我是 EQ 高手</p> <p>【活動 3】培養同理心</p> <p>(六)教師提問：當不好的情緒來臨時，我們要怎麼處理才不會傷害自己</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 家庭教育 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互	

			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。	庭、學校等因素之影響。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	情緒的困擾，要適當抒發情緒。 3. 當不好的情緒產生時，能用適當的方法緩和心情。 4. 不小心傷害到別人時，能道歉並遵守約定。 5. 能在日常生活中用健康的態度尊重體諒別人。	及他人呢？ (七)冷靜五撇步：因為他人的話語感到不舒服時，可以用一些方法來調適心情及避開衝突。 (八)和解三妙招：情緒難免會失控，如果不小心傷害到他人，可以用以下這些方法處理。 (六)教師總結 (七)指導學童完成活力存摺		動。	
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。 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。	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。	

							<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，追求更佳表現。</p> <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。</p> <p>五、如何展現奧運的運動價值</p> <p>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</p>			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

							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、健康一把罩 三. 健康保衛戰	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-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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	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. 了解個人衛生習慣對健康的重要性。 2. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣。 3. 能認識病毒性腸胃炎的症狀。 4. 能發覺不良衛生習慣可能導致病毒性腸胃炎。	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰 【活動 1】病毒來襲 (一)引起動機：教師詢問學童參與烤肉活動的經驗，並播放電子書，請學童觀察情境。 (二)教師提問 1. 從情境中觀察到哪些行為？ 2. 情境中的行為是否衛生？ 3. 不衛生的行為對身體有什麼影響？ 這些行為和病毒有關係嗎？會產生什麼反應？ (三)進行「○×大考驗」遊戲，師生共同討論學童答題錯誤的項目，應該如何改進。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎科技教育 科E1了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	

				脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。						
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。	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。 (2) 請學生練習深蹲跳動作練習。 3. 側向弓箭步	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)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. 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> <p>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？</p> <p>2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。</p> <p>九、綜合活動</p> <p>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？</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
第十二週	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	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	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	<p>1. 能認識病毒性腸胃炎的引發原因。</p> <p>2. 能認識病毒性腸胃炎的預防原</p>	<p>壹、健康一把罩</p> <p>三. 健康保衛戰</p> <p>【活動 1】病毒來襲</p> <p>(四)教師播放電子書，引導學童觀察阿倫病症的插圖，再請學童回想自己是否也有出現過這樣的情形。</p> <p>(五)請學童思考，自己出現這些症狀</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎科技教育 科E1了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	

			<p>潛能。</p> <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-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。</p>	<p>素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>		<p>則。</p> <p>3. 了解並積極實踐病毒性腸胃炎的預防方法。</p>	<p>時，通常是因為什麼情況造成的？</p> <p>(六)教師詢問學童，吃不乾淨的東西、食物沒煮熟、沒洗手、與病患分享食物等，為什麼會引起這些病症？</p> <p>(七)認識病毒性腸胃炎</p>			
第十二週	<p>伍、跑跳擲</p> <p>我最行活動 2 田徑跑跳擲</p>	2	<p>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。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<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. 請學生複習上一節所學的跑步與跳躍動作。</p> <p>二、獵人遊戲</p> <p>1. 教師講解獵人遊戲的活動規則：</p> <p>(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。</p> <p>(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</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>向，一旦，「獵人」抓到「獵物」後，兩人即可交換角色。</p> <p>(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。</p> <p>三、想一想</p> <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？</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> <p>2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。</p> <p>1. 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>			
第十三週	<p>壹、健康一把罩</p> <p>三. 健康保衛戰</p>	1	<p>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。</p> <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</p>	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p>	<p>1. 能認識病毒性腸胃炎的自我照護方法。</p> <p>2. 能認識照顧病毒性腸胃炎患者的注意事項。</p> <p>3. 能察覺養成良好衛生習慣，有助於預防病毒性腸胃炎。</p>	<p>壹、健康一把罩</p> <p>三. 健康保衛戰</p> <p>(八)諾羅病毒面面觀：教師說明感染諾羅病毒引起的腸胃炎會讓身體很不舒服，請學童跟著阿倫遵守醫師的指示，了解感染的原因和預防的方法。</p> <p>1. 病毒陷阱卡：不要這樣做，可能會感染諾羅病毒！</p> <p>2. 病毒零接觸：做到這些行為，降低感染諾羅病毒的機會！</p> <p>3. 病毒特效藥：如果感染諾羅病毒，可以做到哪些事情讓自己改善症狀呢？</p> <p>4. 病毒金鐘罩：如果家人感染諾羅病毒可以運用下列方法保護健康的人不</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎科技教育</p> <p>科E1了解平日常見科技產品的用途與運作方式。</p>	

			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。				受感染。 (九)教師歸納說明：諾羅病毒傳染力極強，少量病毒便可以致病，容易引發群聚感染。每年 11 月到 3 月是流行時期，要特別注意預防。平日養成個人良好衛生習慣、加強環境清潔，就能避免病毒性腸胃炎找上門。			
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。	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。	<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>3. 全蹲跳</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>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>	【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>(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> <p>七、丈量跳遠距離</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>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。</p> <p>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。</p> <p>八、綜合活動</p> <p>1. 教師請動作標準的學生出列示範。</p> <p>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。</p> <p>3. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
第十四週	<p>壹、健康一把罩</p> <p>三. 健康保衛戰</p>	1	<p>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。</p> <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</p>	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	◆認識健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。	<p>壹、健康一把罩</p> <p>三. 健康保衛戰</p> <p>【活動 2】認識健保資源</p> <p>(一)教師提問</p> <p>1. 是否知道看診前要準備什麼？</p> <p>2. 是否有看過自己的健保卡？</p> <p>3. 健保卡上有什麼圖案、文字？</p> <p>(二)教師介紹健保卡並提問，什麼時候會用到健保卡呢？</p> <p>5. 教師歸納：健保卡可以在發生疾病、傷害或身體保健等醫療需求時使用。</p> <p>(三)自己給醫師看診時，醫師會吩咐哪些注意事項？</p> <p>(四)師生共同歸納：就醫應帶健保</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎科技教育 科E1了解平 日常見科技 產品的用途 與運作方 式。	

			<p>題。</p> <p>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。</p>				<p>卡，並確實遵守醫囑。</p> <p>(五)認識健康存摺</p>			
第十四週	<p>伍、跑跳擲</p> <p>我最行活動3誰能擲得遠</p>	2	<p>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。</p>	<p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<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</p> <p>教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>二、上肢伸展</p> <p>1. 全向上拉式</p> <p>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。</p> <p>2. 十字拉伸式</p> <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</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>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> <p>1. 坐姿丟球學生採坐姿，以高手擲球方式將球向前丟球。</p> <p>2. 向後拋球學生採站姿，將球往身後方向丟出。</p> <p>3. 向前拋球學生採站姿，以低手拋球方式將球向前丟出。</p> <p>4. 向前丟球學生採站姿，以高手擲球方式將球向前丟球。</p> <p>5. 教師引導學生進行相互觀摩練習。</p> <p>四、說一說</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？為甚麼？」</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</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>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。 <p>十、說一說</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>十一、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>			
第十五週	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	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	4a-II-1 能於日常生活中，運用健	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	<p>1. 能於引導下正確使用全民健保相關功能。</p> <p>2. 能體會全</p>	<p>壹、健康一把罩</p> <p>三. 健康保衛戰</p> <p>【活動 3】醫師您好</p> <p>(六)健康存摺知多少</p> <p>(七)看診結束之後，還要做什麼動</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎科技教育 科E1了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	

			<p>識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <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-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。</p>	<p>康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>		<p>民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。</p> <p>3. 認識住家附近的醫院及診所。</p>	<p>作？</p> <p>(八)師生共同討論：健康存摺是我們的健康紀錄資料庫，可以多加運用。</p> <p>領藥後，要遵照藥師的吩咐服藥。</p> <p>(九)教師指導學童完成活力存摺。</p>			
第十五週	伍、跑跳擲 我最行 活動 3 誰能 擲得遠	2	<p>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。</p>	<p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<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</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>二、壘球投擲連續動作</p> <p>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>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</p>	

				的學習 態度。			<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</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>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>		保健。	
--	--	--	--	------------	--	--	--	--	-----	--

							<p>1. 教師引導學生小組討論，發表說明記錄表內容。</p> <p>2. 請學生參考修正意見，進行缺點改善，再進行練習。</p> <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	<p>壹、健康一把罩</p> <p>四. 營養補給站</p>	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。	<p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>◆能認識臺灣當季水果營養素對人體的好處。</p>	<p>壹、健康一把罩</p> <p>四. 營養補給站</p> <p>【活動 1】吃當季、食在地</p> <p>(一)請學童觀察阿倫和媽媽到超市購物的情形。</p> <p>(二)教師提問</p> <p>1. 從課本情境中可以知道冬季的當季果有哪些？</p> <p>2. 還有哪些是現在當季的水果？</p> <p>3. 最近到賣場或水果攤時，是否看過正在特價的水果？你最常看到的是哪些水果？</p> <p>(三)教師說明當季水果的好處</p> <p>(四)認識臺灣當季水果營養素帶來的好處</p> <p>(五)認識當季蔬菜</p> <p>1. 教師提問</p> <p>2. 請學童詢問家人或查詢資料，完成評量。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第十六週	陸、運動衝衝	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與	1d-II-1 認識	Hb-II-1 攻守	1. 能正確的用單手傳接	<p>一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p>	1. 實作：能控制傳球的力	【安全教育】	

活動 1 快接快傳			<p>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>動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</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>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>球並控制球的力道與方向。</p> <p>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。</p> <p>3. 觀察同學的動作並進行反思。</p>	<p>二、單手傳球動作練習</p> <p>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。</p> <p>2. 兩人一組，進行單手傳接球。</p> <p>三、單手肩上傳球動作練習</p> <p>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。</p> <p>2. 兩人一組，進行單手傳接球。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>五、進行緩衝傳接球練習</p> <p>1. 面對快速傳球，先將球拍至地面一次，再將球接起。</p> <p>2. 兩人一組，進行緩衝傳接球。</p> <p>六、進行左右移動傳接球練習</p> <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>道、方向與位置。</p> <p>2. 討論：能與同學討論遊戲策略及方法。</p> <p>3. 觀察：能和同學合作進行活動。</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>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，迅速作出正確動作，提升成功率。 2. 集合全班，共同發表感想，是否有進步？ <p>十、進行「傳球過三關」遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 遊戲規則： 			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(4)將球帶過終點的組別即為獲勝。</p> <p>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？</p> <p>3. 再進行一次比賽，驗收討論成果。</p> <p>十一、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>			
第十七週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	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-II-2 了解促進健康生活的方 法。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 能了解食用當季及在地的食物，不但新鮮、營養，更是愛地球的行為。 2. 能認識分辨在地和進口蔬果的方法。	壹、健康一把罩 四. 營養補給站 【活動 1】吃當季、食在地 (六)教師引導學童觀察店員向阿倫及媽媽介紹在地蔬果與進口蔬果的差異。 (七)教師提問 1. 在地蔬果和進口蔬果從產地到販售地的運送過程有什麼不同？ 2. 吃在地食物有哪些好處？ 3. 我們可以在哪裡買到在地蔬果？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

						3. 能於日常生活中做出適當的選擇，落實吃當季、食在地的理念。	(八)演練時間：請學童和家人一起選購在地蔬果，完成後，再與同學分享買了哪些蔬果。 (九)師生共同歸納：食用當季和在地的食物，不但營養、健康、便宜，更是愛地球的行為。			
第十七週	陸、運動衝衝 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。	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。 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. 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。	

						<p>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。</p> <p>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> <p>八、進行「運球過關」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>2. 策略討論：如何安排比賽出場順序才能最快完成比賽？</p> <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、健康一把罩 四. 營養補	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	1a-II-1 認識身心健康基本	Ea-II-1 食物與營養的種類	<p>1. 能理解營養素的意義。</p> <p>壹、健康一把罩</p> <p>四. 營養補給站</p> <p>【活動 2】神奇的食物王國</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

	給站		健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	概念與意義。	和需求。	2.能知道不同營養素的名稱。 3.能知道不同營養素的功能。 4.能認識六大類食物所含的主要營養素。	(一)教師發表課程引言 (二)教師播放電子書情境，認識不同營養素名稱：維生素、蛋白質、礦物質、醣類、水、脂肪。 (三)補充活動：認識營養素 (四)教師引導學童了解不同食物含有不同營養素，營養素能幫助身體維持健康，缺一不可，並介紹營養素的種類及功能。 1. 水 2. 脂肪 3. 醣類 4. 蛋白質 5. 維生素 6. 礦物質			
第十八週	陸、運動衝衝 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上的	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	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。	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。	【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。	

			運動、保健與人際溝通上。	<p>動比賽規則。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4c-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	人與人、人與球關係攻防概念。		<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，停下腳步。</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，另有一人當鬼、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 個角錐，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>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<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>			
第十九週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	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-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	<p>1. 能知道不同營養素的功能。</p> <p>2. 能認識六大類食物所含的主要營養素。</p> <p>3. 能知道食物含有分量較多的主要營養素及分量較少的其他營養素。</p>	<p>壹、健康一把罩</p> <p>四. 營養補給站</p> <p>【活動 2】神奇的食物王國</p> <p>(五)教師指導學童完成連連看</p> <p>(六)補充活動：「營養素對對碰」遊戲</p> <p>(七)教師繼續播放電子書，請學童觀察阿倫的早餐含有哪些主要的營養素？</p> <p>(八)教師解說情境圖中食物的對話，說明每種食物除了含有主要營養素之外，還含有其他的營養素。</p> <p>(九)挑戰時間：請學童將準備好的紙</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

							容器拿出，並記錄內容物含有哪些成分，讓學童了解每種食物除了主要營養素之外，還含有其他的營養素。			
第十九週	陸、運動衝衝活動 4 防守不漏接	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。</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>	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>1. 能做出正確的防守動作。</p> <p>2. 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>容器拿出，並記錄內容物含有哪些成分，讓學童了解每種食物除了主要營養素之外，還含有其他的營養素。</p> <p>一、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>二、守備動作分析</p> <p>1. 接球動作：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>2. 傳球姿勢：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>	<p>1. 實作：能做出正確的防守動作。</p> <p>2. 討論：能和同學討論不同的球路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>【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>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>七、滾地球傳接球組合練習</p> <p>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。</p> <p>八、「傳接大作戰」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)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</p> <p>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</p> <p>進行緩和運動。</p>				
第二十週	壹、健康一把罩 四.營養補給站	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-II-2 了解促進健康生活的方 法。 4a-II-2展現促進健康的行為。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。與營養的種類和需求。	1. 能了解「我的餐盤」六句口訣可以幫助飲食搭配及取用適當的食物比例。 2. 能利用「我的餐盤」六句口訣自我檢核	壹、健康一把罩 四.營養補給站 【活動 3】 請你跟我這樣吃 (一)教師引言：怎麼吃才能達到飲食均衡，讓我們一起學習「我的餐盤」六句口訣。 (二)我的餐盤 1. 六句口訣：每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

						<p>是否達到營養均衡。</p> <p>3. 能認識家鄉在地生產的蔬果。</p>	<p>2. 看影片分組練唱</p> <p>(三)教師歸納：應均衡攝取六大類食物。</p> <p>(四)活力存摺</p> <p>1. 飲食均衡小達人：教師說明三餐營養均衡是很重要的事情，請學童運用「我的餐盤」六句口訣選擇食物，將代號填入右側餐盤中，搭配出自己的「一日三餐」。</p> <p>2. 認識在地生產的蔬果</p>			
第二十週	<p>陸、運動衝衝</p> <p>活動 5 防守九人組</p> <p>活動 6 隔網出擊</p>	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</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>Ha-II-1 網/牆性相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>1. 能了解樂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>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>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：能做出低手及高手指球動作。</p> <p>觀察：透過練習，能逐步熟練動作。</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>	

			人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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。	6. 能運用擊球進行遊戲，並思考遊戲策略。	<p>守備觀念：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <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> <ol style="list-style-type: none"> (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) 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. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。	
--	--	--	---------------------------	-----------------------	---	-----------------------	--	-----------------------	--

							<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> <p>2. 擊球時，控制擊球力道和方向，使對方容易接住。</p> <p>十、擊球集點遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1) 全班分成數組。</p> <p>(2) 每人輪流以低手或高手擊球方式，擊球過網。</p> <p>(3) 球落在 A 區域，則集了 A 點，可拿走三角錐，以此類推。</p> <p>(4) 先集滿所有點數的組別獲勝。</p> <p>(5) 變化玩法：需依字母順序集點。</p> <p>2. 各組討論下面問題後，再進行一次：</p> <p>(1) 哪個區域你會選擇低手擊球或高手擊球？為什麼？</p> <p>(2) 先集哪個點？你們會怎麼分工呢？</p> <p>十一綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>十二、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十三、複習低手、高手托球動作</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>兩人一組進行低手、高手擊球混合練習。</p> <p>十四、進行「合作無間」比賽</p> <p>1. 比賽規則：</p> <p>(1)每個場地分兩隊，各隊四人。</p> <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>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							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)

嘉義縣梅山鄉太興國民小學

表 13-1 114 學年度第二學期三年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者：林昕叡、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	南一版第六冊(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
課程目標	<p>【健康】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。 2. 能知道正確的用電及用火常識。 3. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫。 4. 能善用媒體或網站資訊識讀與健康有關的流言及假新聞。 5. 能了解社區藥局的功能。 6. 能認識防治登革熱的方法。 7. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。 <p>【體育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 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，參與有助於提升體適能的身體活動。 		

<div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>13. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。</div> <div>14. 能利用基本武術動作創造出連續技。</div> <div>15. 了解排球運動的場地、用球及目前在臺灣的發展狀況。</div>										
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、健康齊步走 一. 成長加油站	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。 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	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1. 能知道人的成長發育速度有個別差異。 2. 能知道自己身高體重的變化。	壹、健康齊步走 單元一、成長加油站 【活動1】我的成長 (一)討論時間：請學童觀察莖莖排隊的情形。 1. 莖莖遇到什麼問題？ 2. 為什麼按照身高排隊時，莖莖會越排越後面？ 3. 莖莖心裡有什麼想法？ (二)照片分享 (三)師生共同歸納:可以從身體成長及自己會做更多事知道自己正在長大。	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。	

			境。				(四)遊戲時間：蘿蔔蹲 (五)完成成長紀錄 (六)師生共同歸納：每個人的成長速度不同，要養成良好的生活習慣，讓身體健康成長。			
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。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 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。 4d-III-1 養成規律運動	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。	1. 認識終身運動的目的。 2. 理解 SH150 的意義與做法。 3. 設計能在學校或家中進行的簡易運動。 4. 認識與運動相關的科技資源。 5. 運用科技資源解決運動相關問題。 6. 認識八段錦的起源以及保健功能。	一、認識終身運動的意義 1. 利用課本內容，引導學生複習運動的重要性，並說明終身運動與終身學習都是生活中應該培養的習慣。 2. 講解國小階段每週兩節的體育課，正是要引導大家學習各種運動知識、技能，增加參與的興趣和經驗，願意在生活中自主運動，進而促進身心健康。 3. 請學生發表自己或家人是否有每日規律運動的好習慣。 二、介紹學校 SH150 方案內容 1. 利用課本小知識說明 SH150 方案是「Sportsand Health 150」的縮寫，希望學生在學校除了體育課以外，每週的運動時間至少達到 150 分鐘以上。 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。	1. 問答：能說出終身運動的益處與 SH150 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。 5. 問答：能說出八段錦對身體的保健功能。 6. 實作：能正確做八段錦的招式。	【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 理解人的身體與心理面向。	

				<p>習慣，維持動態生活。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>7. 練習八段錦八組招式。</p> <p>8. 理解進行八段錦的注意事項。</p>	<p>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。</p> <p>三、設計方便實施的簡易運動</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>四、認識運動相關的科技資源</p> <p>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：</p> <p>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。</p> <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 2. 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益。</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——左右開弓四射鵬：</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> <p>(2)吐氣後腳跟落地，再重複做七次以上。</p> <p>完成七、八式動作後，引導學生依序練習一到八式動作。</p> <p>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。</p>			
第二週	壹、健康齊步走	1	健體-E-A1 具備	2a-II-1 覺察	Aa-II-1 生長	1. 能知道人	壹、健康齊步走	觀察評量 口頭評量	◎生命教育 生E2理解人	

	一. 成長加油站		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。	健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	發育的意義與成長個別差異。	的成長發育速度有個別差異。 2. 能知道影響生長發育的因素。	單元一、成長加油站 【活動 2】成長萬事通 (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。 1. 荳荳發現了什麼事？ 2. 為什麼琪琪長得比同學高？琪琪的爸媽長得高，會影響琪琪的身高嗎？ 3. 爸媽長得高，孩子也會長得高嗎？ (二)討論時間:除了遺傳，還有什麼因素會影響身體的生長發育呢？ (1)遺傳 (2)運動 (3)營養 (4)睡眠 (5)其他：環境、氣候等因素。 (三)如何幫助身體生長發育？	行為檢核 態度評量	的身體與心理面向。	
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	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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	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：在平時多鍛鍊身體各部位肌肉的力量。 【活動 6】一起來跳箱	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

				<p>的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>		<p>欣賞同學的優點。</p> <p>5. 能落實平時自我身體活動。</p> <p>6. 能認識單槓運動的握法及運動方式</p> <p>7. 能透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。</p> <p>8. 能做出單槓的遊戲動作。</p>	<p>(一)熱身活動</p> <p>(二)發展活動</p> <p>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。</p> <p>2. 分腿跨越跳箱</p> <p>3. 活力存摺</p> <p>(三)討論活動</p> <p>1. 學習過跳箱運動後，還會像第一次時有害怕的感受嗎？</p> <p>2. 跳箱運動會用到身體的哪些肌力？</p> <p>3. 支撐跳越跳箱的感覺如何？</p> <p>4. 從事假日休閒活動時，可以選擇參加哪些活動？</p> <p>(四)請學童分享練習跳箱活動的感受。</p> <p>二、我是單槓高手</p> <p>【活動 1】好玩的單槓遊戲</p> <p>(一)準備活動</p> <p>(二)發展活動：訓練手臂肌耐力</p> <p>1. 吊單槓夾球耐力賽</p> <p>2. 槓上接力猜拳</p>			
第三週	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	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	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差	<p>1. 能知道人的成長發育速度有個別差異。</p> <p>2. 能知道影響生長發育</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>單元一、成長加油站</p> <p>【活動 2】成長萬事通</p> <p>(一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。</p> <p>1. 荳荳發現了什麼事？</p>	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。	

			<p>展運動與保健的潛能。</p> <p>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。</p>	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p>	<p>異。</p> <p>Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。</p>	<p>的因素。</p> <p>3. 能知道人生各階段發展的特徵。</p> <p>4. 能知道家人所處的人生階段。</p>	<p>2. 為什麼琪琪長得比同學高？琪琪的爸媽長得高，會影響琪琪的身高嗎？</p> <p>3. 爸媽長得高，孩子也會長得高嗎？</p> <p>(二)討論時間:除了遺傳，還有什麼因素會影響身體的生長發育呢？</p> <p>(1)遺傳</p> <p>(2)運動</p> <p>(3)營養</p> <p>(4)睡眠</p> <p>(5)其他：環境、氣候等因素。</p> <p>(三)如何幫助身體生長發育？</p> <p>【活動 3】人生階段知多少</p> <p>(一)教師播放電子書情境圖，並請學童回答以下問題。</p> <p>1. 不同人生階段是什麼意思？</p> <p>2. 人的一生會經歷哪些人生階段？</p> <p>3. 你和同學處於同一個人生階段呢？</p> <p>4. 你和老師處於同一個人生階段嗎？</p> <p>(二)教師以荳荳一家舉例，說明人的一生分為五種階段。</p> <p>1. 嬰幼兒期</p> <p>2. 兒童期</p> <p>3. 青春期</p> <p>4. 成年期</p> <p>5. 老年期</p> <p>(三)人生階段對對碰:請學童分享自己</p>			
--	--	--	---	--------------------------------------	---	--	--	--	--	--

							和家人近期的照片，根據不同人生階段的特徵，發表自己和家人各處於哪一個人生階段，各有什麼發展的特徵？ (四)師生共同歸納			
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-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-	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 能透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。 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。	貳、運動樂無窮 二、我是單槓高手 【活動 1】好玩的單槓遊戲 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：槓上擂台賽 (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	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。	

				1 表現 聯合性 動作技 能。						
第四週	壹、健康齊 步走 一.成長加 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。 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-II- 2 了解 促進健 康生活 的方 法。	Ea-II- 1 食物 與營養 的種類 和需 求。	1. 能知道不 同成長階段 的營養需 求。 2. 能關心自 己及家人的 飲食習慣。 3. 能向家人 宣導健康理 念。	壹、健康齊步走 單元一、成長加油站 【活動 4】飲食建議小百科 (一)分享時間：請學童觀察家人的飲 食習慣後上臺發表。 (二)教師提問：觀察家人的飲食習 慣，你發現什麼？不同人生階段的家 人，飲食慣和飲食需求有什麼不同？ (三)分組討論如何關心家人的飲食需 求。 (四)教師播放電子書情境，說明荳荳 和家人處在不同的人生階段，所需的 營養也不同。 (五)教師補充說明 (六)討論時間 1. 教師提問 (1)家中主要準備食物的人是誰？ (2)他要如何為家人準備各種食物，讓 家人獲得必需的營養？ 2. 教師歸納 (七)教師說明要養成良好的生活習 慣，讓身體更健康。 (八)健康理念宣導	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生E2理解人 的身體與心 理面向。	

第四週	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 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	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。	<p>一、講解柔軟度的重要性</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>二、進行簡易的柔軟度測驗</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、進行靜態伸展運動</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 請學生分組練習自主做靜態伸展運</p>	問答 實作 實踐	<p>【安全教 育】</p> <p>安E12 操作 簡單的急救 項目。</p>	
-----	------------------------------	---	--	--	--	--	---	----------------	--	--

				提高體適能與基本運動能力的身體活動。			動，並說出伸展的肌肉群。			
第五週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	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。 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。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	1. 能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。 2. 能知道能力的進步也是長大的一部分。 3. 能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。	壹、健康齊步走 單元一、成長加油站 【活動 5】我會做更多事了 (一)請學童互相討論：我們在成長時期，除了身體長大，還可以看到哪些生活能力的提升？ (二)請學童完成自我檢核表 (三)大風吹遊戲 (四)師生共同歸納：每個人都有自己成長的步調，要對自己的成長抱持正面的態度，並與同學、家人互相關心。 (五)請學童完成活力存摺。 (六)分享自己的健康計畫 (七)完成健康宣言 (八)師生共同歸納	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。	
第五週	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	1c-II-1 認識身體活動的動	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。	問答 實作	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	

			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。		<p>二、模仿動作練習-海豹</p> <p>1. 教師示範並引導學生模仿海豹動作，動作要領：</p> <p>(1)身體趴在地上預備。</p> <p>(2)雙手在身體兩側，支撐身體挺直。</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>		安E7 探究運動基本的保健。	
--	--	--	-----	---	--	--	--	----------------	--

							<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），</p> <p>動作要領：</p> <p>(1)兩人盤腿而坐，膝蓋互碰。</p> <p>(2)雙手互拉，身體慢慢向後躺。</p> <p>坐姿支撐動作（二），</p> <p>動作要領：</p> <p>(1)兩人雙腳伸直，雙手平舉，背對背坐著。</p> <p>(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），</p> <p>動作要領：</p> <p>(1)兩人肩並肩，一手互相摟腰站立。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>(2)一手互握，再單腳站立。</p> <p>站姿支撐動作（二），</p> <p>動作要領：</p> <p>(1)兩人單手互拉，面對面站立。</p> <p>(2)另一手抓腳踝慢慢向後上方拉。</p> <p>(3)另一隻腳慢慢向上舉，互相用手抓住腳踝。</p>			
第六週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	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-II-1 認識健康技能和生技能對健康維護的重要性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	<p>1. 能認識火災會造成的災害。</p> <p>2. 能了解火災來臨時的減災整備方法。</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>單元二、防災應變站</p> <p>【活動 1】發生火災了</p> <p>(一)教師播放火災影片，請學童發表災害情形及處理的情形，知道每個人都務必具備知識，才能保障安全。</p> <p>(二)教師請學童閱讀課文後，引導學童回答問題。</p> <p>1. 發現火災時，爸爸先做什麼？</p> <p>2. 報案要撥打幾號？要說明哪些資訊？</p> <p>3. 發生火災時，我們可以做哪些事情讓救火更順利？</p> <p>(三)討論時間</p> <p>1. 為什麼發現火災時，要先大聲示警？</p> <p>2. 什麼是消防通道？如果消防通道被擋住會發生什麼狀況？</p> <p>3. 火災現場可能還有哪些情況會妨礙救火？</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>◎安全教育</p> <p>安 E1 了解安全教育。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>◎防災教育</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>	

							<p>4. 為什麼要確認家中人數？</p> <p>(四)情境演練</p> <p>(五)師生共同歸納:救災行動分秒必爭，每個人都應該提高警覺，成為協助救災的好幫手。</p>			
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。	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>1. 認識柔軟支撐動作練習策略。</p> <p>2. 進行創作組合。</p> <p>3. 進行展演分享。</p>	<p>一、認識柔軟支撐動作的練習策略</p> <p>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：</p> <p>(1)柔軟度較弱的人可以靠牆協助完成動作。</p> <p>(2)改變動作方式，降低動作難度。</p> <p>(3)增加人員協助完成動作。</p> <p>(4)減少肌肉伸展範圍，降低動作難度。</p> <p>二、進行創作組合</p> <p>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。</p> <p>創作組合方式包括：</p> <p>(1)畫出要展演的單人或雙人動作。</p> <p>(2)排列動作展演順序。</p> <p>(3)練習後再修正。</p> <p>三、進行展演分享</p> <p>1. 分組進行展演前的練習。</p> <p>2. 分組進行展演。</p> <p>3. 學生發表觀賞感想。</p>	實作	<p>【安全教育】</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>	

第七週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	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-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Fb-II-3 正確就醫習慣。	1. 能了解如何處理燒燙傷的傷口。 2. 能演練燒燙傷急救的步驟。 3. 能認識身體著火的滅火方式。	壹、健康齊步走 單元二、防災應變站 【活動 2】燒燙傷怎麼辦 (一)教師播放電子書情境圖，詢問學童是否有過燒燙傷的經驗，並請學童分享受傷原因及處理的經過。 (二)教師說明 1. 發生燒燙傷的情形時，應該先做檢查的動作，後續的傷口護理也相當重要。 2. 教師請學童閱讀課文後，與學童討論燒燙傷急救的步驟，並以急救箱內的醫材做簡易示範。 3. 教師說明完畢後，請學童兩人一組，輪流演練燒燙傷的處理五步驟。 (三)師生共同歸納：當燒燙傷發生時，不要慌張，並立即採取「沖、脫、泡、蓋、送」五步驟處理。 (四)依據衛生福利部中央健康保險署「燒傷燙傷和化學灼傷」之燒燙傷定義，燒燙傷分為三種深度。 (五)教師說明燒燙傷之日常生活注意事項 (六)身體著火怎麼辦：教師說明著火自救的口訣及方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
第七週	肆、球兒好好玩	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	Hb-II-1 陣地攻守性	1. 能正確的做出直線及	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。	實作 討論	【安全教育】	

盤球追追追		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。	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，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	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。	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。	<p>二、直線盤球練習</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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。</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> <p>1. 練習直線盤球和轉向盤球說明。</p>	觀察	<p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
-------	--	--------------------------------	---	--	--	---	----	---	--

						<p>2. 請學生運用課餘時間完成計畫表。</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、進行「攻佔城堡」遊戲</p> <p>1. 規則說明：</p> <p>(1) 全班分成 6 隊，中間擺放 6 個角錐，角錐間隔 1 公尺，學生分站兩端。</p> <p>(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。</p> <p>(3) 全部輪完得分多者獲勝。</p> <p>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> <p>九、進行「盤球闖通關」遊戲</p> <p>1. 規則說明：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

							<p>(3)最後一個未成為防守者的人即獲勝。</p> <p>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。</p> <p>十、綜合活動</p> <p>進行緩和運動。</p>			
第八週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	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-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。 2a-II-2 注意健康問題所帶	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	<p>1. 能知道容易引發火災的原因。</p> <p>2. 能辨別避免發生火災的行為。</p> <p>3. 能知道避免火災的方法。</p> <p>4. 能知道正確的用電及用火常識。</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>單元二、防災應變站</p> <p>【活動 3】火災是怎麼發生的</p> <p>(一)教師播放電子書中起火點的情境圖，向學童說明每一場火災發生的背後都有其原因。</p> <p>(二)教師提問</p> <p>1. 小吉家發生火災的原因可能是什麼？</p> <p>2. 為什麼廚房容易引發火災？</p> <p>3. 還有哪些情況容易引發火災？</p> <p>(三)教師播放電子書情境，請學童觀察並選出避免引發火災的行為，完成後與同學討論兩種作法可能產生的結果。</p> <p>(四)教師說明火災會造成人員傷亡及財物損失，請學童觀察電子書，遇到以下四種情境，要怎麼做才能避免火災的發生？</p> <p>1. 爐火烹調</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>◎安全教育</p> <p>安 E1 了解安全教育。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>◎防災教育</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>	

				來的威脅感與嚴重性。			2. 殘餘的火種未熄滅 3. 玩火 4. 電器用品不當使用 (五)教師補充掃墓及用電安全事項 (六)教師歸納結論：平時要養成安全用火、用電習慣，有效防止火災的發生，以確保居家生活安全。			
第八週	肆、球兒好玩 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。	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。	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。	

							<p>六、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>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> <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。</p> <p>九、綜合活動</p> <p>進行緩和運動。</p>			
第九週	<p>壹、健康齊步走</p> <p>二、防災應變站</p>	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。	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>1. 能模擬並演練火災來臨時求生避難的方式。</p> <p>2. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫。</p> <p>3. 能具備在火場求生時的應變知識。</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>單元二、防災應變站</p> <p>【活動 4】火場求生小尖兵</p> <p>(一)教師提問：是否曾經與家人討論過火災逃生計畫？</p> <p>(二)教師說明規劃逃生計畫的四個要點</p> <p>(三)教師說明「逃生路線規畫」活動</p> <p>(四)火場求生避難方法：教師引導學童思考自己身處火場時，應做哪些應變措施？</p> <p>(五)教師歸納居家求生守則，說明隨時注意居家環境，才能保障生命安全。</p> <p>(六)演練時間：每組代表一個家庭，請學童模擬火場逃生的情境，並提醒學童要運用剛才討論的應變措施。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>◎安全教育</p> <p>安 E1 了解安全教育。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>◎防災教育</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>	

				2展現促進健康的行為。					
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	1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 能明瞭雙手支撐與雙腳蹬、跳的動作要領。 2. 以積極的學習態度，在支撐、蹬、跳練習時引發學習樂趣。 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。 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。 5. 能和同儕合作，進行	伍、飛騰青春 【活動 1】飛躍馬背 (一)準備活動 1. 熱身運動：教師於活動前，帶領學童做暖身運動。 2. 課程內容：撐跳、騰躍的基本練習。 (二)發展活動 1. 撐、跳、跪坐 2. 兩手定江山 3. 飛躍接龍我最行 4. 教師與學童針對動作執行的過程，進行討論。 5. 請完成動作的學童分享自己的經驗。 (三)總結活動 1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間練習。 2. 指導學童洗手、擦汗，並補充水分。 【活動 2】分腿騰躍 (一)準備活動 1. 熱身運動：教師於活動前，帶領學童做暖身運動。	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。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

				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。		多人飛躍馬背接龍練習。 6. 能明瞭分腿騰躍的動作要領。 7. 能學會跳箱上的跳撐動作。 8. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。	2. 課程內容：做出縱箱分腿撐跳、縱箱分腿騰躍。 (二)發展活動 1. 縱箱分腿撐跳 2. 縱箱分腿騰躍一 3. 縱箱分腿騰躍下箱			
第十週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	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-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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生	1. 能了解防火設備對預防火災發生的重要性。 2. 能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。 3. 能判斷家中潛藏危險的地方。	壹、健康齊步走 單元二、防災應變站 【活動 5】讓家更安全 (一)教師提問：除了從居家環境注意容易引發火災的地點之外，還可以怎麼做？ (二)討論活動 1. 教師提問：曾經看過哪些防火設備？ 2. 曾經在學校哪些地方看過滅火器呢？知道如何使用嗎？ 3. 與學童討論防火設備的功能。 4. 教師運用實物、影片或圖片說明滅	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。	

				4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	避難基本技巧。		火器的操作步驟。 (三)教師播放電子書，請學童觀察住宅用火災警報器功能及裝設位置。 (四)教師提問：家中哪些地方適合安裝住警器？ (五)教師說明住警器可分為偵煙式及定溫式 (六)教師指導學童完成活力存摺 (七)教師歸納：平時做好預防火災的準備，當遇到意外時，就可以把傷害降低。		◎防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
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。	1a-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	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	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。	

				<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，解決練習或比賽的問題。</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>能力和協調能力。</p> <p>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。</p> <p>6. 能以積極專注的學習態度，接受各關的挑戰。</p>	<p>1. 教師鼓勵學童持續練習騰躍動作。</p> <p>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。</p> <p>3. 課後指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。</p> <p>4. 恢復場地。</p>			
第十一週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	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	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥	※能了解識別真、假訊息的方法。	<p>壹、健康齊步走</p> <p>單元三、為健康把關</p> <p>【活動 1】吃藥就醫停看聽</p> <p>(一)教師提問</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	◎ 家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒	

			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。	和生活技能。	原則與社區藥局。		1. 阿倫和麥麥都有咳嗽的問題，他們接收到不同訊息，用不同的治療方法，為何結果有所不同？ 2. 家人生病時，是否曾聽信網路訊息或他人推荐的方式治療？ (二)教師播放影片，讓學童了解正確的用藥知識。 (三)教師說明 1. 網路發達的時代，常有讓人半信半疑的訊息，可以利用方法分辨真、假訊息。 2. 要懂得查證訊息，避免誤信、誤用藥物產生不良後果。 3. 教師介紹「食藥好文網」網站 (四)教師歸納		體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
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	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. 熱身運動 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	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。			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 3. 想一想，引導討論： (1)除了招式動作要記熟之外，還有什麼勝利的條件呢？ (2)不管是贏還是輸，我們可以怎樣幫同學加油呢？ (四)總結活動 1. 教師以詢問方式來做本節學習重點總結。 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。			
第十二週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	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-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1. 能善用媒體或網站資訊識讀與健康有關的流言及假新聞。 2. 平日生病或用藥時，能使用正確	壹、健康齊步走 單元三、為健康把關 【活動 1】吃藥就醫停看聽 (五)教師指導學童分組討論，試著分辨真、假訊息，並填入自己運用的查核方式。 (六)教師補充說明 1. 網路上的假訊息很多，所以我們要	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 家庭教育 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區	

			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。		的方式處理。	懂得查證訊息，避免誤信、誤用藥物，產生不良後果。 2. 自我檢核：當我們生病或用藥時，哪些處理方式是正確的？ (七)師生共同歸納：生病時，除了要找合格醫師外，也要懂得分辨與健康相關的真假訊息，保障自己的健康。		資源。	
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. 熱身運動 2. 場地布置 (二)發展活動 1. 拗步上架動作說明 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	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。	

							1. 教師以詢問方式來做本節學習重點總結。 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、健康齊步走 三、為健康把關	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-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與嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1. 能認識用藥過敏的六大徵兆。 2. 能正確處理藥物過敏的情況。 3. 日常生活中，能做到預防藥物過敏的行為。	壹、健康齊步走 單元三、為健康把關 【活動 2】用藥過敏 (一)教師提問 1. 生病就醫服藥後，你或家人有藥物過敏的經驗嗎？ 2. 藥物過敏時，身體會出現什麼狀況？ (二)請學童分享用藥後過敏的狀況。 (三)教師展示藥物過敏時可能發生的「疹、破、痛、紅、腫、燒」圖示。 (四)教師提問：若出現過敏症狀，要如何處理？ (五)教師說明用藥過敏應注意事項。 (六)師生共同歸納：對藥物會過敏的人，吃藥後一定要注意身體狀況，學習照顧自己的身體。 (七)情境演練	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十三週	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	1d-III-1 了解運動技能	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。	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	1. 實作：能正確做出飛盤正手投擲動作。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			運動與健康的問題。	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，發展個人運動潛能。		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，與同學進行飛盤遊戲。	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。 2. 熟練後，可加大距離練習。 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。 四、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 六、複習正手擲盤動作 教師調整距離，安排學生兩人一組，散開練習正手投擲動作。 七、投擲動作檢視 1. 教師引導學生進行練習，互相檢視正手投擲動作： (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。	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。	
--	--	--	-----------	--	--	---	---	--	--

							<p>(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> <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：</p> <p>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> <p>2. 第二關：飛盤擲進洞內。</p> <p>3. 第三關：飛盤落點超越角錐。</p> <p>九、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p>			
第十四週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	<p>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。</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>	4a-II-1能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	Bb-II-1藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	<p>1. 能了解社區藥局的功能。</p> <p>2. 用藥時能向合格藥師諮詢，解決用藥疑慮。</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>單元三、為健康把關</p> <p>【活動3】藥局服務知多少</p> <p>(一)教師介紹社區藥局的功能。</p> <p>1. 受理處方箋</p> <p>2. 廢棄藥物檢收</p> <p>3. 用藥諮詢</p> <p>4. 非處方藥品供應</p> <p>5. 販售附衛福部許可證的健康食品、醫療級口罩、高齡者輔具、銀髮用品、婦嬰用品、美妝商品等。</p> <p>6. 提供血壓量測服務、菸癮戒治服務、舉辦糖尿病衛教、反毒講座等。</p> <p>7. 教師歸納：社區藥局不單只是調劑、販賣藥品，更帶給民眾藥事服務</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>◎家庭教育</p> <p>家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p> <p>家E13熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>	

							與健康守護，是民眾用藥的專業據點。 (二)請學童發表自己曾經到社區藥局的經驗。			
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，發展個人運動潛能。	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，與同學進行飛盤遊戲。	<p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、進行「正手擲盤逐洞賽」遊戲 教師示範並講解遊戲方式：</p> <p>1. 六人分成 A、B 兩組，每組三人互相競賽。</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. 實作：能正確做出飛盤正手投擲動作。</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，能展現運動風度，遵守遊戲規定。</p>	<p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</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>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.</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>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</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p>				
第十五週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	1a-Ⅱ-2 了解促進健	Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影	1. 能了解社區藥局的功能。	壹、健康齊步走 單元三、為健康把關 【活動 3】藥局服務知多少	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	

			<p>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。</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>康生活的方法。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。</p>	<p>響、安全用藥原則與社區藥局。</p>	<p>2. 能認識住家附近的社區藥局。</p> <p>3. 有需求時，能到住家附近的社區藥局尋求服務。</p> <p>4. 能做到生病找醫師、用藥找藥師的行為。</p> <p>5. 能了解正確就醫及用藥的重要性。</p>	<p>(三)討論時間：請學童討論哪些是社區藥局的正確資訊。</p> <p>(四)教師指導學童查詢家中附近的藥局是否為健保特約藥局。</p> <p>(五)社區藥局地圖</p> <p>1. 教師引言：社區藥局是我們生活中不可或缺的資源。</p> <p>2. 完成自己的社區地圖</p> <p>(六)請學童複習社區藥局的功能。</p> <p>(七)教師指導學童完成活力存摺。</p> <p>(八)師生共同歸納：能做到生病找醫師，用藥找藥師，就能為自己的健康把關。</p>		<p>費的傳播媒體等各種因素。</p> <p>家E13熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>	
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</p>	<p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身</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。</p> <p>2. 能自訂滾球練習目標，並檢視達成情形。</p> <p>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</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、介紹滾球運動</p> <p>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</p> <p>1. 教師示範並說明動作要領。</p> <p>2. 引導學生練習拋球動作。</p> <p>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>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】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>	

			人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。		<p>四、進行「滾球擲準賽」遊戲</p> <p>1. 教師示範並講解遊戲方式：</p> <p>(1)每個場地四人競賽，將一顆滾球放在圈內，當做目標球。</p> <p>(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。</p> <p>(3)全部距離擲完後，分數高的人獲勝。</p> <p>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</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>六、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>七、擬定練習目標</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			
--	--	--	---------------------------	--	--	---	--	--	--

							<p>4. 教師評量內容與方式：</p> <p>(1) 自訂適當的練習計畫：</p> <p>A. 練習方式：難度是否過低或難以達成？</p> <p>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）</p> <p>C. 練習地點、夥伴、器材等是否恰當可行？</p> <p>(2) 確實練習並記錄：是否依練習計畫，確實執行並記錄？</p> <p>(3) 比較並檢討自己的前後表現：</p> <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 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十一、複習拋擲動作 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 1. 教師說明規則後，安排學生分別進行比賽： (1)分成 A、B 組各三人比賽，每人持有兩球。 (2)兩組交替各擲一球，輪流派人擲球進目標圈。 (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。 (4)過程中亦可依情況，將對方球擊離目標圈，阻止對方得分。 (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。 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</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十七、熱身活動</p> <p>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</p> <p>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> <p>1. 遊戲規則參照前一節操作。</p> <p>2. 教師引導學生檢討比賽策略的運用。</p> <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、健康齊步走 四、社區健康 G0	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	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方 2a-Ⅱ-	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	<p>1. 能認識自己社區的環境。</p> <p>2. 能辨別社區環境中讓人喜歡或厭惡的情況。</p> <p>壹、健康齊步走</p> <p>單元四、社區健康 G0</p> <p>【活動 1】 髒亂的社區</p> <p>(一)教師播放電子書情境，請學童觀察快樂社區目前的環境，並說一說喜歡或是不喜歡這些情況？</p> <p>(二)教師說明維持社區整潔是每個居</p>	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。	

			<p>潛能。</p> <p>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。</p>	<p>1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p>		<p>3. 能知道維持社區環境整潔的好方法。</p>	<p>民都應該做的事，提醒學童假日可以和家人一起整理社區，並介紹社區整潔好方法。</p> <p>(三)教師提問</p> <p>1. 為什麼要提倡「垃圾不落地」？</p> <p>2. 亂丟垃圾會有什麼後果？</p> <p>3. 麥麥看到地上的垃圾袋裡有麵包、寶特瓶及便當紙盒，表示丟垃圾的人可能出現了什麼問題？</p>			
第十六週	玖、花舞翩翩	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上的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的</p>	<p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-2 在身體</p>	<p>Ib-III-2 各國土風舞。</p>	<p>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。</p> <p>2. 能分析、解釋不同文化土風舞身體活動的特色。</p>	<p>玖、花舞翩翩</p> <p>【活動 1】塞爾維亞花之舞</p> <p>(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。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>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？</p> <p>2. 帶給你們什麼樣的舞蹈想像？</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎多元文化教育</p> <p>多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p>	

			<p>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。</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>活動中表現各項運動技能，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、健康齊步走 四、社區健康 G0	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	1a-II-2 了解促進健康生活	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與	1. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解	<p>壹、健康齊步走</p> <p>單元四、社區健康 G0</p> <p>【活動 1】 髒亂的社區</p> <p>(四)教師介紹垃圾分類方式</p>	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。	

			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。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	維護行動。	決方法。 2. 能辨別垃圾分類的方式。	(五)教師指導學童完成垃圾分類冒險迷宮。 (六)教師指導學童完成「守護地球宣言」，並於日常生活中做到環保愛地球的行為。 (七)師生共同歸納 1. 應做到垃圾不落地及確實垃圾分類。 2. 社區裡的每個人都應該維護社區的環境整潔，讓社區更美好。			
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	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 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。	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。	

			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。	定的身體控制和協調能力。			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、健康齊步走 四、社區健康 G0	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-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。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。	1. 能了解所在社區的衛生狀況。 2. 能認識登革熱的傳染途徑。 3. 能認識登革熱的病媒蚊種類及習性。 4. 能認識登革熱的症狀。	壹、健康齊步走 單元四、社區健康 G0 【活動 2】防疫小尖兵 (一)請學童觀察里民大會中有哪些關於環境衛生的意見。 (二)教師說明登革熱的傳染途徑及特點。 (三)請學童討論登革熱的病媒蚊有幾種，並上網或查閱書籍了解病媒蚊習性，完成課本評量。 1. 埃及斑蚊介紹 2. 白線斑蚊介紹 (四)教師向學童說明登革熱病症及患者注意事項 (五)師生共同歸納	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。	
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	1d-III-1 了解運	Ib-III-2 各國土風舞。	1. 能認識塞爾維亞的土風舞步技	玖、花舞翩翩 【活動 3】快板躍動之姿 (一)準備活動	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	

			<p>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。</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>動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>巧、要領與隊形變化。</p> <p>2. 能於土風舞運動中表現穩定的身體控制與協調能力。</p> <p>3. 能表現積極參與練習舞步技巧與隊形變化。</p> <p>4. 能從展演歷程中，分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>5. 能與小組成員完成展演。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 快板搖擺步練習</p> <p>2. 快板跑跳步練習</p> <p>(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？</p> <p>【活動 4】花舞試鏡會</p> <p>(一)準備活動：教師先將學童分為表演組與欣賞組。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 創意練舞室</p> <p>(三)教師指導學童完成活力存摺</p>		<p>多樣性與差異性。</p>	
--	--	--	---	---	---	---	--	-----------------	--

				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。					
第十九週	壹、健康齊步走 四、社區健康 G0	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-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-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。	1. 能認識防治登革熱的方法。 2. 能知道清除病媒蚊孳生源的方法。 3. 能了解老鼠對健康所帶來的威脅。 4. 能認識防治老鼠的方法。	壹、健康齊步走 單元四、社區健康 G0 【活動 2】防疫小尖兵 (六)教師播放電子書情境圖，說明了解登革熱的症狀及傳染途徑後，接下來就要實際在生活中做到防治登革熱的行為。 1. 防止登革熱的方法有哪些呢？ 2. 請學童討論還有哪些防治登革熱的方法，寫在課本中並和同學分享。 3. 教師總結：臺灣的夏季潮溼悶熱，是登革熱的流行期間，為了杜絕病媒蚊孳生，務必要時常整理居家環境，外出時也要做好防蚊措施。	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。

				性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。			<p>4. 問題討論</p> <p>(1)想要讓登革熱消失無蹤，我們應該怎麼做？</p> <p>(2)你了解要怎樣清除孳生源嗎？</p> <p>5. 教師說明清除孳生源的方法並請學童上臺演練。</p> <p>6. 教師提醒學童檢查居家環境是否有孳生源存在。</p> <p>(七)問題討論。</p> <p>1. 家中和學校有沒有出現過老鼠呢？</p> <p>2. 如果你看到老鼠在家裡跑來跑去，你會有什麼感受？</p> <p>3. 老鼠還有什麼讓人不喜歡的習性？</p> <p>4. 教師說明老鼠身上可能帶有的病菌</p> <p>(八)教師說明老鼠進屋後的清理注意事項</p> <p>(九)教師引導學童討論其他避免老鼠入侵的方法。</p> <p>(十)師生共同歸納：消滅老鼠有方法，最重要的是保持居家環境衛生。</p>			
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	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運	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。	<p>拾、悠遊戲水樂</p> <p>【活動 1】親水樂趣多</p> <p>(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。</p> <p>(二)發展活動</p>	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。	

			<p>展運動與保健的潛能。</p> <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>動安全。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>		<p>2. 重視水域安全觀念，能熟記防溺水、自救的方式。</p> <p>3. 能透過實際體驗與操作，了解實施救溺的方式與危險性。</p>	<p>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。</p> <p>2. 比手畫腳我最行</p> <p>3. 救溺試一試</p> <p>4. 黃金救援時間</p> <p>5. 實際操作任務後，請學童發表執行後感想。</p> <p>(三)總結活動</p> <p>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。</p> <p>2. 若在泳池更能擬真演練，但要特別注意安全。</p>			
第二十週	壹、健康齊步走 四、社區健康 G0	1	<p>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。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	<p>1. 能了解參與社區活動，維持社區環境整潔，是自己的社會責任和義務。</p> <p>2. 能清潔並維持居家環境的衛生。</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>單元四、社區健康 G0</p> <p>【活動 3】社區動起來</p> <p>(一)教師說明社區居民共同維護環境原則。</p> <p>(二)請學童觀察里長帶里民清理的社區區域還有哪些？</p> <p>(三)師生共同歸納：社區居民應負起社會責任和義務，讓社區安全又乾淨。</p>	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。	

			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。				(四)教師指導學童完成活力存摺 (五)補充活動：○×大考驗			
第二十週	拾、悠遊戲水樂	2	<p>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。</p> <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>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</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>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。</p>	<p>1. 能積極的練習，做出捷泳正確的手腳搭配動作藉物前進。</p> <p>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</p> <p>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。</p>	<p>拾、悠遊戲水樂</p> <p>【活動 2】自由快樂游</p> <p>(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。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 打水我最行 划水游得快 手腳併行 接力快樂游 <p>(三)總結活動：引導學童完成活力存摺。</p>	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。	

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。