

各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣阿里山鄉來吉國民小學

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： 石璿

第一學期

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

教材版本	康軒第五冊、南一版第七冊	教學節數	每週 3 節，本學期共 60 節
<p>課程目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 能認識檳榔、酒、菸對健康的危害。 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。 能清楚、適當的表達自己的身體界線。 能發表尊重自我、他人與建立性別平等觀念的宣示。 能在生活中實踐減塑行為。 攝取適當分量的各類食物，了解影響飲食選擇的因素。 健康社區與改善社區汙染環境。 運動前後伸展身體。 武術踢、蹬動作與手腳聯合出招。 在軟墊上練習前滾翻和後滾翻。 			

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	吃出健康	3	健體-E-A2	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與	1.認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。 2.覺察個人生活中的飲食是否符合健康餐盤原則。	第一單元飲食聰明選 第 1 課吃出健康 《活動 1》健康比一比 1.教師運用六大類食物圖卡帶領學生複習分類六大類食物。 《活動 2》健康餐盤原則 1.教師帶領學生閱讀課本第 7 頁並配合影片，說明健康	發表 實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

		<p>習慣。</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-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>家庭飲食型態。</p>	<p>3.願意改善個人飲食習慣。</p> <p>4.運用生活技能「自我健康管理與監督」，改進飲食習慣。</p> <p>5.在生活中落實健康餐盤原則。</p>	<p>餐盤原則，了解六大類食物適當攝取量。</p> <p>2.教師運用口訣帶領學生記憶健康餐盤原則。</p> <p>3.教師運用《我的餐盤手冊》舉例健康餐盤的飲食搭配，請學生在「健康餐盤」學習單寫下健康餐盤的口訣，並和同學合作設計健康餐盤的菜肴。</p> <p>《活動 3》小柚的一日三餐</p> <p>1.教師帶領學生檢視小柚的一日三餐內容，並提問：小柚的一日三餐是否符合健康餐盤原則？有哪些需要改進的地方？</p> <p>2.教師說明：小柚的一天蔬菜分量，沒有符合健康餐盤原則，應增加蔬菜的攝取。</p> <p>《活動 4》我的一日三餐</p> <p>1.教師請學生計算「我的飲食紀錄（一）」學習單的食物攝取量，將一日三餐的各類食物攝取量填入「我的飲食紀錄（二）」學習單，檢查個人的食物攝取量是否符合健康餐盤的原則，找出自己的飲食問題。</p> <p>2.教師請學生上臺發表自己的飲食問題，並說明改進的方法。</p> <p>《活動 5》改善飲食習慣</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 10-11 頁，引導學生運用生活技能「自我健康管理與監督」，改進飲食習慣。</p> <p>2.教師請學生選擇一項需改進的飲食習慣、制定改變的目標，分組討論執行計畫，並設定達成獎勵，完成「健康飲食管理（一）」學習單。</p> <p>《活動 6》簽訂契約</p> <p>1.教師請學生針對個人計畫內容，做出健康約定，並於課後記錄執行情形，完成「健康飲食管理（二）」學習單。</p> <p>《活動 7》檢討與補救</p> <p>1.教師請學生檢視自己的飲食改進計畫執行情形，並思考執行計畫過程中遇到的困難。</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第 13 頁，以小柚為例說明：如</p>
--	--	--	----------------	--	--

						果執行計畫遇到困難，可以嘗試自己調整，或向師長、家人尋求協助。			
第二週	飲食學問大	3	健體-E-A2	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	<p>3.教師請學生分組討論解決執行困難的方法，並上臺進行分享。</p> <p>第一單元飲食聰明選 第 2 課飲食學問大 《活動 1》飲食萬花筒</p> <p>1.教師配合課本第 14-17 頁說明：飲食習慣會受到許多因素影響，例如：</p> <p>(1)個人因素。 (2)家庭因素。 (3)文化因素。 (4)宗教因素。 (5)社區環境因素。 (6)自然環境因素。</p> <p>2.教師引導學生發表各個因素影響飲食習慣的相關經驗。 《活動 2》飲食習慣與健康</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 18 頁，說明：每個人對食物的需求不同，所處的環境也不同，所以形成不同的飲食習慣。想一想，你的飲食習慣對健康有益嗎？不良的飲食習慣可能會造成什麼健康問題？</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第 19 頁，引導學生運用生活技能「做決定」，做出健康飲食選擇。</p> <p>3.教師請學生以生活中的飲食選擇，演練生活技能「做決定」。 《活動 3》批判性思考</p> <p>1.教師提問：你看過哪些食品廣告？廣告的內容是什麼？ 2.教師帶領學生閱讀課本第 20-21 頁，引導學生運用生</p>	<p>發表 演練 實作 總結性評量</p>	<p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。</p>	

						活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。 3.教師帶領學生閱讀課本第 21 頁生活行動家的食品廣告情境，請學生運用生活技能「批判性思考」分析、判斷食品廣告內容，完成「廣告停看聽」學習單。		
第三週	遠離檳榔菸	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活運動與健康問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	1. 能認識檳榔對健康的危害。 2. 能了解檳榔對生活及環境的不良影響。 3. 能認識酒對健康的危害。 4. 能認識酒對行為的影響。 5. 能認識菸對健康的危害。	壹、健康元氣站 二、遠離檳榔菸 【活動 1】檳來將擋 (一)教師準備數張嚼食檳榔者的照片，請學童分享是否有看過吃檳榔的人？他們的嘴巴看起來如何？ (二)請學童閱讀課文後，回答下列問題。 1. 阿倫和家人回到山上外婆家，沿路看到了什麼？ 2. 檳榔樹會產出什麼果實？ 3. 檳榔是什麼東西做成的咀嚼物？ (三)教師播放口腔癌圖片，請學童觀察並回答這些照片中的口腔內有什麼變化？ (四)教師補充說明 (五)教師依據學童發表的內容，適時做回答與指導，使學童了解嚼食檳榔會讓口腔甚至身體器官產生各種病變，同時引導學童建立「拒絕檳榔，就是執行口腔保健」的觀念。	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。 ◎品德教育 品 E2 自尊、尊人與自愛愛人。

(六)教師播放紀錄片《遺失的微笑》讓學童欣賞後，請學童上臺發表感想。

(七)教師引導學童思考，嚼食檳榔除了傷害自己的身體健康，對生活還有哪些不良影響？

(八)教師播放電子書中的檳榔樹情境圖，請學童觀察檳榔樹及其樹根特徵。

(九)教師歸納

壹、健康元氣站

二.遠離檳酒菸

【活動 2】拒酒行動

(一)教師準備酒駕新聞報導資料，詢問學童是否看過警察進行酒測臨檢的畫面，並藉此進入主題，探討酒精對人的影響。

1. 酒測值標準

2. 教師提問：為什麼警察要對發生車禍的人進行酒測？

3. 教師統整學童的回答，做出回饋及鼓勵。

(二)教師詢問學童，喝酒除了會影響身體健康，還有什麼其他的負面影響？

(三)教師補充說明

1. 酒精會讓人無法自我控制，還會產生衝動行為，傷害他人跟自己。
2. 教師叮嚀學童，千萬不能嘗試喝酒或是接受他人的勸酒，以免影響生長發育。

(四)教師詢問學童，兒童或孕婦喝酒會發生什麼事情？

(五)師生共同歸納

壹、健康元氣站

二.遠離檳榔菸

【活動 3】拒菸爭口氣

(一)教師詢問學童曾在哪些場所看過他人吸菸、聞過菸味？請學童分享心得。

(二)教師請學童閱讀課文後，引導學童回答下列問題。

1. 為什麼阿倫的妹妹遇到舅舅吸菸，就立刻躲到一旁？

2. 菸裡面的有害物質有哪些呢？

(三)教師補充說明電子煙

(四)教師說明菸害三殺手：吸菸時，並不是

						只有吸菸者本人會受到危害，因為除了吸菸者自己吸入的一手菸，還會額外產生二手菸及三手菸。 (五)教師補充說明：吸菸者的迷思。			
第四週	遠離檳榔酒菸	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	1. 能覺察生活周遭菸害的環境。 2. 能了解倡導無菸環境的重要性。 3. 能認識室內、室外全面禁菸的場所。	壹、健康元氣站 二、遠離檳榔酒菸 【活動 3】拒菸爭口氣 (六)教師準備菸盒上的警語及警示圖，請學童觀察後回答問題。 1. 在菸盒上看到什麼？ 2. 為什麼菸盒上要印製警示圖文？ (七)教師說明吸菸的危害 (八)戒菸有訣竅：請學童討論有哪些方法可以還給家人一個無菸的環境呢？ (九)禁菸場所搜查線 1. 教師說明：為了民眾的健康，《菸害防制法》已規範禁菸場所，透過擴大禁菸環境、嚴格禁止菸品廣告之管理與教育宣導，讓民眾於禁菸場所免受二手菸危害。 2. 教師播放情境圖，請學童討論全面禁菸的	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。 ◎品德教育 品 E2 自尊、尊人與自愛、愛人。	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。

		社會。				<p>場所有哪些？</p> <p>(十)教師歸納</p> <p>壹、健康元氣站</p> <p>二、遠離檳榔菸</p> <p>【活動 4】勇敢說不</p> <p>(一)教師強調吸菸、喝酒、嚼檳榔都會危害身體健康，應該要堅定的拒絕，並以課本中鄰居慾惠阿倫接觸菸、酒及檳榔的情境為例，請學童思考，如果遇到有人請自己嘗試菸、酒及檳榔時，應該如何拒絕？</p> <p>(二)演練活動：拒絕菸、酒、檳榔</p> <p>(三)教師補充說明〈兒童及少年福利與權益保障法〉。</p> <p>(四)分組活動</p> <p>(五)倡議活動：教師請學童回家和家人分享拒酒、或是避免酒駕的方法，並記錄討論內容。</p> <p>(六)教師播放電子書情境，引導學童發表阿倫舅舅戒菸及嚼檳榔後的好處有哪些。</p> <p>(七)活力存摺</p>		
--	--	-----	--	--	--	---	--	--

						<p>1.教師請學童閱讀「菸酒檳停看聽」文章，引導學童思考並發表法律禁止商家販賣菸、酒、檳榔給兒童及少年的原因。</p> <p>2.教師進行歸納，並指導學童回答以下問題，並將對的敘述打 V。</p> <p>3.乘坐時光機，你來到 10 年後，面對別人慫恿你喝酒、吸菸及嚼檳榔，你會怎麼拒絕呢？</p> <p>(八)補充活動：「拒絕菸酒檳」賓果遊戲</p>			
第五週	人我之間	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-II- 2 注意 健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II- 2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3a-II- 1 演練基本的	Fa-II- 2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧 Db-II- 3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II- 2 與家人及朋友良好	<p>1.能了解運用尊重的態度與人溝通的重要性。</p> <p>2.能演練善意的溝通方式以促進人際關係。</p> <p>3.能知道身體界線被越界時，身體可能產生的反應。</p> <p>4.能清楚、適當的表達自己的身體界線</p>	<p>壹、健康元氣站</p> <p>三.人我之間</p> <p>【活動 1】界線大不同</p> <p>(一)教師播放電子書情境圖，請學童和同學討論以下問題。</p> <p>1.如果你是荳荳或阿倫，聽到同學說的話，心裡的感受是什麼？</p> <p>2.小齊和葳葳為什麼會說出這些話？</p> <p>3.如果你是荳荳或阿倫，聽到這些話後你會如何回應對方？</p> <p>(二)教師引導學童發表討論結果</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等 教育性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。

			<p>健康技能。 1a-II- 2 了解促進健康生活的方法。 Db-II- 3 身體自主權及其危害之防範與求助策略</p>	<p>溝通與相處的技巧。</p> <p>5. 能知道當身體或言語受到他人侵犯時，保護自己的方法。</p> <p>6. 能透過演練，表達遭受身體或言語侵犯時的感受。</p> <p>7. 能知道建立友誼須遵守的交友禮儀。</p> <p>8. 能與同學演練增進友誼的互動。</p>	<p>(三)教師歸納說明</p> <p>(四)感受大體驗</p> <p>1. 請學童觀察情境中的對話，分享自己的感覺及想法。</p> <p>2. 教師引導學童討論之後，請學童挑戰將對話改造成善意的對話，填入對話框中並發表。</p> <p>(五)教師歸納結論</p> <p>【活動 1】界線大不同</p> <p>(六)教師播放電子書情境圖，並提問。</p> <p>1. 小吉對萱萱做了什麼事？</p> <p>2. 萱萱有什麼反應？</p> <p>3. 萱萱為什麼會這樣反應？</p> <p>4. 面對萱萱的反應，小吉要怎麼做？</p> <p>5. 如果你是萱萱，你會怎麼做？</p> <p>(七)教師說明</p> <p>1. 能夠忍受別人碰觸的限度，就是「身體界線」，不可以用開玩笑的態度對待別人的身體。</p>		
--	--	--	---	---	--	--	--

2. 在人際互動中，清楚、適當的表達自己的身體界線，是對自己身體的保護與尊重。

(八)了解自己的身體界線

1. 教師引導學童思考自己不想被人隨意碰觸的身體部位，在課本人體圖中塗上紅色，這些地方就是自己的身體界線。

2. 身體木頭人遊戲

3. 覺察身體的反應

(九)教師歸納說明

【活動 2】尊重你我他

(一)教師提問：當身體受到侵犯或遭受他人的言語冒犯時，可能會產生不同情緒或反應，此時最重要的是能冷靜的做出保護自己的行為。你知道要怎麼做嗎？

(二)教師歸納說明

(三)教師播放電子書情境，說明在人際互動中，我們希望得到別人的尊重，首先要學習如何尊重他人。

1. 請學童觀察情境中主角如何表達自己的感受及回應。

2. 教師歸納

						<p>3.教師指導學童分組完成演練時間：被他人不當碰觸，或是聽到讓人心裡不舒服的話時，你會怎麼做？</p> <p>【活動 3】友誼交流道</p> <p>(一)教師播放電子書情境，請學童討論四種與同學相處時增進友誼的範例。</p> <ol style="list-style-type: none"> 情境一：想要給同學建議時……。 情境二：看到同學需要幫忙時……。 情境三：覺得同學表現得很棒時……。 情境四：同學稱讚我的方式讓我不太開心時……。 <p>(二)教師歸納說明</p> <p>(三)你來我往一級棒：教師引導學童練習下列四種與同學增進友誼的互動，做到的打√。</p> <p>(四)教師歸納說明</p>		
第六週	人我之間	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活	4b-II- 2 清楚說明個人對促進健康的立場。 1a-II-	Db-II- 2 性別 角色刻 板現象 並與不	<p>1.能藉由破除性別刻板印象的例子，說明每個人都有權</p> <p>【活動 4】珍愛你我他</p> <p>(一)教師播放電子書，帶領學童認識突破性別限制，展現自我的名人例子。</p> <p>(二)教師引導學童觀察課本中角色對話並提</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E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p>

		<p>活中運動與健康的問題。</p> <p>2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p>同性別者之良好互動。</p> <p>2. 能了解每個人都可能擁有不同特質。</p> <p>3. 能發表尊重自我、他人與建立性別平等觀念的宣示。 ※能透過遊戲，分辨人際互動時的正確方法。</p>	<p>利選擇自己喜歡的事情。</p> <p>2. 能了解每個人都可能擁有不同特質。</p> <p>3. 能發表尊重自我、他人與建立性別平等觀念的宣示。 ※能透過遊戲，分辨人際互動時的正確方法。</p>	<p>問：</p> <p>1. 你喜愛的顏色有哪些？</p> <p>2. 顏色有分性別嗎？有因為喜歡的顏色被他人議論過嗎？</p> <p>3. 是否曾聽過有人因為外表、打扮、興趣、個性或職業等因素而被歧視或批評？</p> <p>4. 師生共同歸納</p> <p>(三)教師引導學童完成「性別刻板印象小測驗」。</p> <p>1. 請學童把認同的項目打√。</p> <p>2. 如果勾選的數量越多，代表越要加強性別平等的意識。</p> <p>(四)教師補充刻板印象的說明</p> <p>(五)特質的探討</p> <p>(六)討論時間</p> <p>1. 與人互動時，要尊重他人的特質，也要贏得他人尊重，創造雙贏局面。</p> <p>2. 要怎麼做才能在人際互動時贏得他人尊重呢？</p> <p>(七)珍愛你我他宣示活動</p>		
--	--	---	---	--	--	--	--

第七週	社區新體驗	3	健體-E-A2	2b-II-1 遵守健康的生 活規 範。 4a-II-2 展現促 進健康 的行 為。	Ca-II-1 健康社 區的意 識、責 任與維 護行 動。	<p>【活動 4】珍愛你我他</p> <p>(九)活力存摺：尊重自己和他人，活出自 我，一起來玩大富翁遊戲。</p> <p>1. 遊戲規則</p> <p>2. 題目</p> <p>(十)師生共同歸納：玩遊戲時，要分辨哪些 是正確或不正確的行為。遇到不對的行為， 要思考怎麼做才對。做一個保護自己、守住 身體界線、拒絕別人越界的最佳身體防守員</p>			發表 實作	<p>【環境教育】</p> <p>環 E1 參與戶 外學習與自然 體驗，覺知自 然環境的美、 平衡、與完整 性。</p>

						一同參與。 《活動 4》社區小記者 1.教師將學生分組，各組推派一人擔任社區小記者，訪問組內同學以下問題，彙整後上臺進行分享。 (1)你喜歡你居住的社區嗎？ (2)你認為一個優質的社區應該具備哪些條件？ 2.教師請學生寫下自己居住社區的優點和缺點，完成「社區報報」學習單第二部分。 3.教師說明：每位社區居民都應該團結一心，讓自己居住的社區越來越優質。			
第八週	社區環保	3	健體-E-A2	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。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	1.認識社區環境汙染問題。 2.注意病媒對健康的危害。 3.願意以實際行動改善社區汙染問題。	第三單元快樂的社區 第 2 課社區環保 《活動 1》病媒對健康的危害 1.教師帶領學生閱讀課本第 50 頁，說明：亂丟垃圾會造成環境髒亂，髒亂的環境會影響心情，還會引來蚊子、蟑螂、蒼蠅、老鼠等病媒，危害健康。 2.教師說明病媒對健康的危害。 《活動 2》垃圾減量 1.教師帶領學生閱讀課本第 51 頁，並配合影片說明垃圾減量的重要性。 2.教師請學生在生活中落實垃圾減量行動，並和家人分享做法，邀請家人一起實踐，完成「垃圾減量」學習單。 《活動 3》認識垃圾分類 1.教師說明：除了減少製造垃圾，還可以透過垃圾分類，讓資源回收再利用，降低垃圾量。 2.教師帶領學生閱讀課本第 52-53 頁情境，並配合影片說明資源回收的重要性，以及資源回收分類方法。 《活動 4》回收要注意 1.教師說明：了解資源回收分類方式，還要注意以下事	發表 實作	【環境教育】 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。

項，才算是個真正的回收達人。

2.教師帶領學生閱讀課本第 54 頁，並配合影片舉例資源回收注意事項。

《活動 5》垃圾分類連連看

1.教師請學生完成課本第 55 頁「垃圾分類連連看」，並可運用回收大百科網站中的「丟垃圾大考驗」進行垃圾分類練習。

《活動 6》社區空氣汙染問題

1.教師帶領學生閱讀課本第 56 頁情境，並配合影片說明空氣汙染對健康的危害。

2.教師請學生完成課本第 56 頁生活行動家紀錄。

《活動 7》認識空氣品質旗幟

1.教師說明：除了關心新聞報導之外，在學校也能有所了解，學校每天會根據空氣品質，懸掛不同顏色的「空氣品質旗幟」。

2.教師帶領學生閱讀課本第 57 頁，認識空氣品質旗幟各顏色的意涵。

3.教師請學生觀察一週的空氣品質旗幟，在「關心社區環境」學習單第一部分記錄每日空氣品質旗幟的顏色，並和家人分享空氣品質不佳時保護自己的做法。

《活動 8》護川行動

1.教師帶領學生閱讀課本第 58-59 頁，並提問：

(1)佑佑居住的社區面臨什麼環境汙染問題？

(2)汙染的河水對生活環境和健康造成什麼影響？

(3)社區居民採取哪些行動減少汙染？

(4)如果你居住的社區發生類似的環境汙染問題，你願意一起參與改善行動嗎？你會怎麼做呢？

2.教師請學生完成課本第 59 頁生活行動家，了解可能造成水汙染的原因，以及面對水汙染時可以採取的行動。

《活動 9》行動從我開始

						1.教師提問，請學生分組討論後，完成「關心社區環境」學習單第二部分，並上臺分享。				
第九週	我愛地球	3	<ul style="list-style-type: none"> • 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意 	<ul style="list-style-type: none"> Eb-II-1: 健康安全消費的訊息與方法。 Ca-II-2: 環境汙染對健康的影響。 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 能認識無包裝、適度包裝及過度包裝的定義。 2. 能覺察過度包裝可能產生的資源浪費與對環境的影響。 3. 能認識塑化劑進入人體的途徑。 4. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。 5. 能認識減少塑化劑進入人體的方法，並採取行動。 6. 能認識塑膠垃圾對環境的影響。 	<p>【活動 1】生活中的環保</p> <p>(一)認識「包裝」：教師拿出包裝禮物，詢問學童是否有收禮物的經驗及拆禮物時發現了什麼。拆開禮物後，詢問學童哪些包裝物是需要的？哪些是不需要的？</p> <p>(二)教師說明無包裝、適度包裝、過度包裝三種包裝的差異和優缺點。</p> <p>(三)教師指導學童分組討論麥麥的禮物。</p> <p>(四)包裝大學問</p> <p>(五)過度包裝對環境的影響</p> <p>(六)師生共同歸納</p> <p>【活動 2】塑膠知多少</p> <p>(一)教師展示不同塑膠製品並說明塑膠材質種類</p> <p>(二)教師說明塑化劑進入人體之途徑及危害</p> <p>(三)討論時間</p> <p>1. 想一想，如果想要買熱湯回家，你會採取以下哪一個方法？請勾選並和同學分享原因。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。	

			改善個人的健 康習 慣。 4a-II- 2 展現促進健 康的行 為。 3b-II- 3 運用基本的 生活技 能，因 應不同 的生活 情境。	7. 能認識不 同的減塑妙 招。 8. 能在生活 中實踐減塑 行為。	2. 請檢視自己的日常生活有哪些食物或物品 可能含有塑化劑？ 3. 想一想，要如何改善並減少塑化劑對健康 的危害？ (四)教師繼續播放電子書情境，引導學童了 解如何減少甚至杜絕塑化劑進入身體。 (五)教師指導學童完成「塑化劑小勇士」評 量 (六)師生共同歸納 【活動 3】減塑愛地球 (一)教師指導學童欣賞「一次用塑膠吸管減 量，少一些會更好」影片後播放電子書，請 學童觀察麥麥和奶奶討論塑膠袋的情境。 (二)教師播放塑膠製品汙染環境的相關影 片，請學童分享欣賞完影片的感想，並討論 塑膠製品如何影響生態環境。 (三)請學童分組討論，減少使用塑膠製品的 方法有哪些？ (四)教師歸納			
第十週	我愛地球	3	健體-E-A1 具 備良好身體活 動與健康生活	4b-II-1 清楚說 明個人	Ca-II-2 環境汙 染對健	1. 能向家人推 廣實踐減塑行	【活動 3】減塑愛地球 (五)減塑你我他	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 ◎環境教育 環 E5 覺知人

		<p>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>家庭、學校等因素之影響。</p>	<p>對促進健康的立場。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</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>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>康的影響。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>為的立場</p> <p>2. 能設計愛地球的標語並繪製圖案。</p>	<p>1. 請學童與家人說明「減塑你我他」活動，並邀請家人一起完成。</p> <p>2. 家中成員有做到的減塑行為打 V，並寫下一個還沒有做到的減塑行為。</p> <p>3. 請家中成員簽名，一起努力做到減塑行為。</p> <p>4. 請學童設計標語，並畫出標語圖案。</p> <p>5. 環保 4R (減塑四原則)</p> <p>【活動 4】健康的藍色星球</p> <p>(一)教師播放不同類型環境汙染的影片，請學童觀賞並進行問題討論。</p> <p>1. 水源汙染、空氣汙染和垃圾汙染的原因是什麼？</p> <p>2. 環境汙染如何影響身體健康？</p> <p>3. 請學童分享生活周遭水源汙染、空氣汙染和垃圾汙染的經驗。</p> <p>(二)教師接著播放解決環境汙染的方法相關影片，請學童討論面對汙染如何採取行動來保護環境及我們的健康。</p> <p>(三)請學童分組討論生活周遭還有哪些汙染對健康造成了影響？記錄下來並分享。</p>	<p>類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> <p>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。</p>	
--	--	--	--	---	---------------------------------------	---	---	--

			2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。			<p>(四)師生共同歸納</p> <p>(五)教師指導學童討論課本「汙染走，健康來」的題目，寫下解決的方法。</p> <p>(六)教師指導學童完成活力存摺</p> <p>【活動 4】健康的藍色星球</p> <p>(一)教師播放不同類型環境汙染的影片，請學童觀賞並進行問題討論。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 水源汙染、空氣汙染和垃圾汙染的原因是什麼？ 2. 環境汙染如何影響身體健康？ 3. 請學童分享生活周遭水源汙染、空氣汙染和垃圾汙染的經驗。 <p>(二)教師接著播放解決環境汙染的方法相關影片，請學童討論面對汙染如何採取行動來保護環境及我們的健康。</p> <p>(三)請學童分組討論生活周遭還有哪些汙染對健康造成了影響？記錄下來並分享。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>(五)教師指導學童討論課本「汙染走，健康來」的題目，寫下解決的方法。</p> <p>(六)教師指導學童完成活力存摺</p>		
--	--	--	---	--	--	---	--	--

第十一週	跳繩妙變化	3	健體-E-A1 具備理解與關心本土、國際	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.認識兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作概念。 2.認識單腳跳繩的動作概念。 3.認識跳繩的練習策略。 4.表現兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。 5.表現單腳跳繩的動作變化。 6.表現單腳跳繩的串接動作。 7.課後參與跳繩活動，增進體適能。	<p>第四單元與繩球同行</p> <p>第 3 課跳繩妙變化</p> <p>《活動 1》兩跳一迴旋</p> <p>1.教師說明並示範「兩跳一迴旋」的動作要領。</p> <p>2.教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習兩跳一迴旋。</p> <p>《活動 2》一跳一迴旋</p> <p>1.教師說明並示範「一跳一迴旋」的動作要領。</p> <p>2.教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習一跳一迴旋。</p> <p>《活動 3》討論與分享</p> <p>1.教師提問以下問題，請學生分組討論與分享，完成「雙腳跳繩我最行」學習單。</p> <p>(1)練習時口號和動作是否互相配合？</p> <p>(2)兩跳一迴旋最多可以連續跳幾下？</p> <p>(3)一跳一迴旋最多可以連續跳幾下？</p> <p>(4)你比較擅長哪一種跳繩方式？</p> <p>(5)練習時遇到什麼困難？可以如何解決呢？</p> <p>《活動 4》單腳跳一跳</p> <p>1.教師示範並說明「單腳跳一跳」動作要領。</p> <p>2.教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習一腳伸直單腳跳、一腳提膝單腳跳、一腳後勾單腳跳。</p> <p>《活動 5》單腳左右 $5+5$</p> <p>1.教師說明「單腳左右 $5+5$」活動規則。</p> <p>2.教師請學生課後練習跳繩動作，完成課本第 103 頁運動撲滿的紀錄和「跳繩練習紀錄」學習單。</p>	<p>操作 實作 發表 運動撲滿</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
第十二週	旋轉之美	3	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際	1d-II-1 認識	Ic-II-1 民俗運動基本動作	1. 能認識扯鈴的淵源以	<p>【活動 1】認識扯鈴</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>		

		<p>體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p> <p>動作技能概念與動作練習的策略。</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 表現聯合性動作技能。</p>	<p>與串接。</p>	<p>及發展。</p> <p>2. 能專注欣賞扯鈴表演藝術。</p> <p>3. 能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯鈴動作。</p> <p>4. 能參與各項扯鈴練習及遊戲。</p>	<p>(一)準備活動：播放「世界扯鈴冠軍林韋良」的影片為開頭，讓學童了解扯鈴也可以連接全世界，觀賞後由教師引導學童了解扯鈴的源流文化。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 教師引導閱讀課文內容，並請學童發表觀後心得。</p> <p>2. 播放國內外扯鈴表演的相關影片，介紹扯鈴在各國家的演變。</p> <p>3. 與同學分享看過扯鈴表演或比賽的感覺。</p> <p>4. 教師配合實際物品介紹扯鈴的種類、材質。</p> <p>5. 教師指導學童操作扯鈴前的安全事項及準備工作。</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>【活動 2】和扯鈴做朋友</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 暖身運動</p> <p>2. 讓學童繞操場跑 2 圈。</p> <p>(二)發展活動</p>		
--	--	---	-------------	---	--	--	--

1. 由教師講解並示範，熟悉扯鈴。

2. 起鈴與運鈴

3. 開線運鈴

4. 調鈴

5. 提醒學童在活動時要保持距離。

6. 鼓勵學童努力完成動作，對於未完成動作的學童進行加強指導。

(三)綜合活動

【活動 3】花招百出

(一)準備活動

1. 暖身運動

2. 讓學童繞操場跑 2 圈。

(二)發展活動

1. 螞蟻上樹

2. 金雞上架

3. 鼓勵學童努力完成動作，對於未完成動作的學童進行加強指導。

(三)綜合活動

1. 教師指導學童進行緩和運動，並引導其發

表學習心得。

2. 完成我做到了：請學童依自己的學習情形，完成課本的自我評量。

3. 歸納總結

【活動 2】扯鈴 SHOW TIME

(一)準備活動

1. 暖身運動

2. 讓學童繞操場跑 2 圈。

(二)發展活動

1. 引起動機：播放學童展演影片，提供學童編排素材。

2. 教師準備合適的扯鈴音樂（學童可自備），以 2 分鐘為限制。

3. 說明展演的形式（以影片舉例說明）

4. 分組展演構思回饋

(三)綜合活動：表演開始

【活動 3】花招百出

(一)準備活動

1. 暖身運動

2. 讓學童繞操場跑 2 圈。

(二)發展活動

1. 螞蟻上樹

2. 金雞上架

3. 鼓勵學童努力完成動作，對於未完成動作的學童進行加強指導。

(三)綜合活動

1. 教師指導學童進行緩和運動，並引導其發表學習心得。

2. 完成我做到了：請學童依自己的學習情形，完成課本的自我評量。

3. 歸納總結

【活動 2】扯鈴 SHOW TIME

(一)準備活動

1. 暖身運動

2. 讓學童繞操場跑 2 圈。

(二)發展活動

1. 引起動機：播放學童展演影片，提供學童編排素材。

						<p>2.教師準備合適的扯鈴音樂（學童可自備），以 2 分鐘為限制。</p> <p>3.說明展演的形式（以影片舉例說明）</p> <p>4.分組展演構思回饋</p> <p>(三)綜合活動：表演開始了</p> <p>(四)師生討論：教師引導學童思考如何可以表演的</p>			
第十三週	跳躍精靈	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<p>1.能認識敏捷有效的跳躍動作。</p> <p>2.能和同學完成跳躍列車活動。</p> <p>3.能學習立定跳遠的動作。</p>	<p>【活動 1】歡樂蹦跳</p> <p>(一)熱身活動</p> <p>1.教師指導學童整隊，帶操熱身。</p> <p>2.教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活動。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.隨節奏起舞</p> <p>2.呼拉圈練習</p> <p>3.跳躍列車</p> <p>(三)提問與引導</p> <p>1.教師鼓勵學童多嘗試，獎勵表現優秀的學童，並讓其發表。</p> <p>2.鼓勵學童模仿他人的動作技巧。</p>	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。

		中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	動。			<p>【活動 2】立定跳遠</p> <p>(一)熱身活動</p> <p>1.教師指導學童整隊，帶操熱身。</p> <p>2.教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活動。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.教師指導學童體驗的不同跳躍方式，並引導說出擺臂與不擺臂，以及不同屈膝角度跳躍的感覺。</p> <p>2.教師講解立定跳遠的動作分解要領，並示範動作。</p> <p>【活動 2】立定跳遠</p> <p>3.瞬發力：跳得越遠表示身體的瞬發力越強，也表示身體跳躍的體適能越好。</p> <p>4.立定跳遠接力</p> <p>(三)總結活動</p> <p>(四)教師歸納</p> <p>【活動 3】跑跳小飛俠</p> <p>(一)熱身活動</p> <p>1.教師指導學童整隊，帶操熱身。</p>				

2.教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活動。

(二)發展活動

1.跨過障礙

2.步步高升

3.跑跳闖天關

4.教師從旁觀察學童操作情形給予及時提醒，練習一段時間後，請表現好的學童示範給其他同學觀摩學習。

【活動 4】跳躍闖關王

(一)熱身活動

1.教師帶領學童做適當的暖身操，分組讓學童競賽。

2.教師帶學童至布置好的平坦場地，進行活動。

(二)發展活動

1.場地布置：視班上情況在平坦安全的場地設立不同的 4 個關卡，讓學童進行闖關。

2.教師將班上學童分組進行闖關活動，鼓勵學童完成後在課本上打 V。

3.教師可發揮創意設立不同跳的闖關活動，
鼓勵學童保持順暢的節奏完成闖關活動。

(三)總結活動

【活動 5】跳遠練習

(一)熱身準備

1.教師帶領學童做適當的暖身操，分組讓學童競賽。

2.教師帶學童至平坦場地，進行準備活動。

(二)發展活動

1.起跳腳練習

2.墊上跳遠

3.教師可開立運動處方箋，讓學童回家自行練習，如增強腿部爆發力、核心運動能力的相關動作，讓學童提升自己的能力。

4.鼓勵學童多練習，並記錄成績。

5.活力存摺：教師指導學童進行課本中的自我評量，檢視自己的學習成果，未做到的部分則繼續努力。

(三)總結活動

六. 健康體適能

【活動 1】為什麼要有體適能

(一)熱身活動：教師帶領學童進行身體各部位的熱身活動，如手、腳、手腕、腳踝等部位，亦可利用跑步來熱身。

(二)發展活動：透過在操場活動，了解體適能的重要性。

(三)教師歸納：學童了解參與體能活動，鍛鍊身體各項體適能能力，再持續練習就能擁有好的體適能。

• 日常生活中需要身體心肺功能和肌耐力的活動

(一)爬山

(二)馬拉松慢跑活動

(三)騎自行車

• 當從事這些活動遇到一些狀況時……

(一)騎腳踏車時

(二)搬重物時

(三)依據教育部體育署規定的體適能測驗項目，針對國小學童計有：

							1. 身高體重檢查 2. 坐姿體前彎 3. 1分鐘仰臥捲腹 4. 立定跳遠 5. 漸速耐力折返跑 (四)討論活動：藉由體能活動，體驗參與運動的心得。 (五)教師歸納			
第十四週	拳腳見功夫	3	健體-E-A1	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-1 武術基本動作。	1.認識踢腿、蹬腿的動作概念。 2.認識武術的動作練習策略。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現踢腿、蹬腿動作。 5.表現踢腿後站獨立式的動作。 6.運用衝拳、劈掌、踢腿動作，配合弓箭式和獨立式，表現武術招式。	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第1課拳腳見功夫 《活動1》踢蹬體驗 1.教師說明並示範「踢腿」、「蹬腿」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，將樹人樁作為標的，練習踢腿、蹬腿。 《活動2》踢腿後站獨立式 1.教師帶領學生複習獨立式的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，練習踢腿後站獨立式。 《活動3》踢高練習 1.教師將全班分成4人一組，練習踢向高處的目標，一人踢10次。 《活動4》弓步衝拳 1.教師帶領學生配合口令，練習「弓步衝拳」招式。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習弓步衝拳招式。	操作 發表 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

						<p>《活動 5》弓步衝拳踢腿</p> <p>1.教師帶領學生配合口令，練習「弓步衝拳踢腿」招式。</p> <p>2.教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習弓步衝拳踢腿招式。</p> <p>《活動 6》左轉衝踢劈</p> <p>1.教師帶領學生配合口令，練習「左轉衝踢劈」招式。</p> <p>2.教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習左轉衝踢劈招式。</p> <p>《活動 7》右轉衝踢劈</p> <p>1.教師帶領學生配合口令，練習「右轉衝踢劈」招式。</p> <p>2.教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習右轉衝踢劈招式。</p>			
第十五週	功夫小子養成班	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活運動與健康的问题。 健體-E-C2	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。	Bd-II- 1 武術基本動作。 Cb-II- 4 社區運動活動空間與場域。	1. 能了解武術禮節及基本手勢動作。 2. 能學會基本椿步的動作。 3. 能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。	<p>【活動 1】功夫學校</p> <p>(一)引起動機：小吉和荳荳自從觀看了武術相關的動畫影片，興起了學習武術的念頭，正好老師安排了功夫學校的參訪活動，讓他們非常期待。</p> <p>(二)教師示範抱拳禮並說明</p> <p>(三)起手式</p> <p>(四)分組練習：兩人一組並面對面，聽教師發號口令就開始練習。</p> <p>(五)挑戰自我：馬步和弓步是練習武術最基本的椿步，一定要練得紮實，來挑戰看看，並請同學觀察你的動作是否正確，正確的在</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

		<p>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>2d-II- 2 表現 觀賞者 的角色 和責 任。</p> <p>2d-II- 3 參與 並欣賞 多元性 身體活 動。</p> <p>4c-II- 2 了解 個人體 適能與 基本運 動能力 表現。</p>			<p>○中打 V。</p> <p>【活動 2】基本功夫我最行</p> <p>(一)馬步出拳：馬步和弓步練得熟練後，再 加上手部和腳步的動作，開始進行基本武術 練習。</p> <p>(二)弓步出拳</p> <p>(三)獨立步</p> <p>【活動 3】武術遊戲真好玩</p> <p>(一)拳擊王</p> <p>(二)單腳戰鬥王</p> <p>(三)猜拳達人</p> <p>(四)演練看看：你還想到什麼創意的玩法？ 跟同學玩看看。</p> <p>(五)引導學童以快樂的心情來學武術。</p> <p>(六)分組比賽： 4 到 5 人一組，看哪一組動作正確又整齊。</p> <p>【活動 4】功夫小子大考驗</p> <p>(一)考驗 1</p> <p>(二)考驗 2</p>		
--	--	--	---	--	--	--	--	--

						<p>(三)教師歸納：武術是訓練身體協調性、柔軟度、肌耐力及平衡感的全身性運動，說說你學習後的心得。</p> <p>(四)活力存摺：教師指導學童進行課本中的自我評量，檢視自己的學習成果，未做到的部分則繼續努力。</p>			
第十六週	搖滾翻轉樂	3	健體-E-A1	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撑、平衡與擺盪動作。	<p>1.認識滾翻的動作概念。</p> <p>2.認識滾翻動作的練習策略。</p> <p>3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>4.表現圓背團身、圓背前後搖動作。</p> <p>5.表現圓背前撐起身、後點地動作。</p> <p>6.表現前滾翻、後滾翻動作。</p> <p>7.表現連續滾翻的聯合技能。</p> <p>8.分享滾翻動作在生活中應用。</p>	<p>第六單元滾翻躍動舞歡樂</p> <p>第 2 課搖滾翻轉樂</p> <p>《活動 1》圓背團身</p> <p>1.教師說明並示範「圓背團身」的動作要領。</p> <p>《活動 2》圓背前後搖</p> <p>1.教師說明並示範「圓背前後搖」的動作要領。</p> <p>《活動 3》圓背前撐起身</p> <p>1.教師說明並示範「圓背前撐起身」的動作要領。</p> <p>《活動 4》圓背後點地</p> <p>1.教師說明並示範「圓背後點地」的動作要領。</p> <p>《活動 5》斜坡前滾翻</p> <p>1.教師說明並示範「斜坡前滾翻」的動作要領。</p> <p>《活動 6》前滾翻</p> <p>1.教師將全班分成 6 人一組，請學生分組練習前滾翻。</p> <p>2.教師帶領學生練習下巴夾住手帕，輔助緊縮下巴、順利滾翻。</p> <p>《活動 7》斜坡後滾翻</p> <p>1.教師說明並示範「後滾翻」的動作要領。</p>	<p>操作</p> <p>發表</p> <p>運動撲滿</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>

						《活動 8》後滾翻 1.教師將全班分成 6 人一組，請學生分組練習後滾翻。 《活動 9》前滾翻接後滾翻 1.教師說明並示範「前滾翻接後滾翻」的動作要領。 2.教師提問：練習時，你發生了什麼困難？請和同學討論解決的方法。 《活動 10》應用與分享 1.教師提問：你曾經看過有人使用滾翻動作保護自己嗎？他是怎麼做的呢？ 2.教師請學生分享學習滾翻活動的心得。		
第十七週	伸展跑步趣	3	健體-E-A1	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。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則和重要性。 2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。 3.表現各式暖身、伸展動作。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 5.運用跑步的練習策略。 6.描述參與跑步活動的感覺。 7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。	第五單元跑接樂悠游 第 2 課伸展跑步趣 《活動 1》原地伸展 1.教師提問：運動前你會暖身、伸展嗎？運動前暖身、伸展對身體有什麼好處？ 2.教師整理學生的回答，並說明：運動前暖身、伸展可以預防運動時受傷，還能增進運動表現。 3.教師說明並示範「原地伸展」的動作要領。 《活動 2》前進伸展 1.教師說明並示範「前進伸展」的動作要領。 《活動 3》擺臂體驗 1 教師帶領學生體驗用不同的擺臂方式向前跑。 2.教師提問：用什麼姿勢擺動手臂，能讓你跑得更順暢？ 《活動 4》正確擺臂姿勢 1.教師說明並示範「正確擺臂姿勢」的動作要領。 《活動 5》寶特瓶練擺臂 1.教師說明「寶特瓶練擺臂」活動規則：2 人一組，每人雙手各持一個寶特瓶，分別練習坐著擺臂、雙腿併攏	操作 發表	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

				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。			站立擺臂、雙腳前後站立擺臂，每個動作擺臂 20 次。 《活動 6》擺臂對對碰 1.教師說明「擺臂對對碰」活動規則。 《活動 7》改變步伐跑線梯 1.教師將全班分成 4 組，在線梯場地說明並示範各種跑步姿勢，請各組分別練習。 《活動 8》線梯變換跑 1.教師說明「線梯變換跑」活動規則。 2.活動結束後，教師請學生分享以不同跑步姿勢在不同大小的線梯格中跑步的感覺。		
第十八週	伸展跑步趣	3	健體-E-A1	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。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。 2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。 3.表現各式暖身、伸展動作。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 5.運用跑步的練習策略。 6.描述參與跑步活動的感覺。 7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。	第五單元跑接樂悠游 第 2 課伸展跑步趣 《活動 9》線梯跑跳練習組合 1.教師說明：運用線梯場地練習，可以幫助你提升跑步的速度、敏捷性和協調性。 2.教師說明「線梯跑跳練習組合」活動規則：各組分別在線梯連續做出 4 個動作的組合，每個動作來回做一次後，再換下一個動作。 《活動 10》線梯跑跳接力闖關 1.教師運用顏色卡帶領學生複習英語課所學的顏色單字。 2.教師說明「線梯跑跳接力闖關」活動規則。 《活動 11》忽快忽慢 1.教師說明「忽快忽慢」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：體驗以不同速度前進後，你們有什麼發現？ 《活動 12》站立式起跑 1.教師說明並示範「站立式起跑」的動作要領。 《活動 13》快速跑競賽	操作 發表 運動撲滿	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

				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。		1.教師說明「快速跑競賽」活動規則：6人一組，各組每次派一人進行30公尺快跑，6人都跑完一次後，累積秒數最少的組別獲勝。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：快速跑時，同學有哪些動作需要調整？ 《活動14》運動後伸展 1.教師說明：運動後伸展可以舒緩肌肉的痠痛，還能幫助身體放鬆。 2.教師說明並示範「伸展動作」。			
第十九週	跑步接力傳寶	3	健體-E-C2	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識接力跑的概念。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現跑步傳物的動作。 4.運用合作策略完成接力活動。	第五單元跑接樂悠游 第3課跑步接力傳寶 《活動1》紅球接力跑 1.教師說明「紅球接力跑」活動規則： (1)3人一組，分別站在角錐旁準備。 (2)第一人取出呼拉圈中的紅球後向前跑，將球傳給第二人。 (3)第二人拿到球後向前跑，傳球給第三人，第三人將球放入終點的呼拉圈中。每人傳完球後，必須回原位等待。 (4)前一顆球放入終點呼拉圈後，第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。 (5)以此類推，傳完5顆球即完成活動。 《活動2》藍球接力跑 1.教師說明「藍球接力跑」活動規則： (1)3人一組，分別站在角錐旁準備。 (2)第一人取出呼拉圈中的藍球後，繞角錐跑再向前跑，將球傳給第二人。 (3)第二人拿到球後繞角錐跑再向前跑，將球傳給第三人，第三人將球放入終點的呼拉圈中。每人傳完球後，	操作 發表 運動樸滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

						<p>必須回原位等待。</p> <p>(4)前一顆球放入終點呼啦圈後，第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。</p> <p>(5)以此類推，傳完 5 顆球即完成活動。</p> <p>《活動 3》紅藍球接力賽</p> <p>1.教師說明「紅藍球接力賽」活動規則。</p> <p>(1)3 人一組，分別站在角錐旁準備。</p> <p>(2)紅球代表 1 分，藍球代表 2 分。</p> <p>(3)第一人從呼啦圈中取出一顆球（紅球或藍球皆可）向前跑，將球傳給第二人。若拿到紅球，直接向前跑；若拿到藍球，繞角錐再向前跑。每人傳完球後，必須回原位等待。第三人將球放入終點的呼啦圈中。接著第一人再取一顆球，繼續接力傳球。</p> <p>(4)時間結束後，計算終點呼啦圈中的球，得分較多的組別獲勝。</p> <p>2.活動進行前，教師請學生討論各組的得分策略，例如：因藍球分數高，先傳完藍球再傳紅球；或是因紅球傳接路線短速度快，可以短時間累積得分，所以先傳完紅球再傳藍球。</p> <p>《活動 4》九宮格連線</p> <p>1.教師說明「九宮格連線」活動規則：</p> <p>(1)4 人一組，各組第一人在接力線後預備，其他人於準備線後預備，第二人從呼啦圈拿寶物（圓盤）。</p> <p>(2)第二人向前跑，把寶物傳給第一人，第二人留在接力線等待接下一個寶物。</p> <p>(3)第一人到九宮格放置寶物後，到隊伍後方排隊。</p> <p>(4)以此類推，九宮格中寶物先連線的組別獲勝。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論獲勝策略，例如：占領中心位置比較容易和旁邊的格子連線，要派跑最快的人搶中心位置；接力時要小心，避免圓盤掉落，撿起圓盤會浪費時間。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第二十週	我是小勇士	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-II- 2 認識身體活動的傷害和防護概念 1d-II- 1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II- 3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II- 1 描述參與身	Bd-II- 2 技擊基本動作。 1. 能認識身體防護的概念。 2. 能了解護身倒法對預防受傷的重要性。 3. 能表現出聯合性動作，完成立姿前撲護身倒法。	<p>【活動 1】學習保護自己</p> <p>(一)引起動機</p> <p>1. 教師舉例說明，跟學童分享校園中常發生由高處跌落的意外事件。</p> <p>2. 師生共同討論：當發生從高處跌落的危險狀況時，該如何保護自己？</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 立姿前撲護身倒法：當走路被物體絆倒往前撲倒時，可以用俯臥姿勢來保護身體。</p> <p>2. 立姿後方護身倒法：生活中難免會有一些碰撞，當從高處向後跌倒時，可以利用此護身倒法保護自己。</p> <p>3. 立姿左右側倒法</p> <p>(三)鼓勵學童認真學習，並利用課餘時間多練習。</p> <p>(四)課後指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。</p> <p>【活動 2】翻山「躍」嶺</p> <p>(一)教師於教學前可以跟學童分享，除了學習的後方護身倒法可以保護自己之外，學會翻滾動作也能減緩傷害。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
------	-------	---	---	---	---	---	------------------------------	---	--

			<p>體活動 的感 覺。</p> <p>3c-II- 1 表現 聯合性 動作技 能。</p> <p>3c-II- 2 透過 身體活 動，探 索運動 潛能與 表現正 確的身 體活 動。</p>		<p>1. 翻滾吧！孩子：頭手腳並用，翻滾大緩 衝。</p> <p>2. 左右迴旋翻滾</p> <p>3. 前迴轉倒法</p> <p>【活動 2】翻山「躍」嶺</p> <p>4. 即刻反應大翻滾</p> <p>(二)活力存摺：教師指導學童進行課本中的 自我評量，檢視自己的學習成果，未做到的 部分則還要繼續努力。</p> <p>1. 跌倒意外發生時，身體即刻大護法：生活 中會遇到不同的危險，你可以做出哪些保護 自己的動作？</p> <p>2. 學習完這一單元，我認為我做得比較好的 護身倒法動作是？</p> <p>3. 我會在課後時間練習護身倒法給家人看。</p> <p>4. 突破障礙：教師準備平衡軟墊充當障礙， 讓學童完成前迴轉倒法的動作。</p> <p>(三)總結活動</p>		
--	--	--	---	--	--	--	--

第二學期

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

教材版本	康軒第六冊、南一版第八冊		教學節數	每週 3 節，本學期共 60 節					
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 認識流行性感冒的傳染方式和預防方法。 學習預防近視、中耳炎。 認識牙齒，練習用牙線潔牙。 認識霸凌，學習面對霸凌的做法與情緒調適。 探索起跳方式，玩跳躍遊戲。 運用平衡木和單槓，練習支撐、平衡和擺盪。 轉換武術步伐，秀出連環招式。 用手和腳玩毽子。 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。 能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。 能了解自己的特質，並持續發展。 能運用足球基本技巧表現於活動之中。 能理解動作內容，並順暢的完成相關跳高跳高動作。 能了解拳、掌手勢動作及應用。 能學會羽球運動的技巧及比賽規則，以精進羽球技能。 認識可以讓身體具備防備姿態的技能，應對危險狀況時，保護身體重要部位。 能辨別戲水時的危險情境，並學會水中活動的安全技能。 								
教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點 學習表現	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)

						<p>(六)教師說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 男、女生進入青春期的生長發育情形不一樣，也會有不同的第二性徵。 2. 女生進入青春期的身體外觀成長現象 3. 男生進入青春期身體的外觀成長現象 <p>(七)師生共同歸納：在青春期時，身體會出現變化，要注意自己的生長發育情形，接受自己身體變化的事實，以健康的心態面對身體的成長。</p> <p>【活動 2】男孩女孩大不同</p> <p>(一)教師播放電子書情境圖，引導學童認識女生生殖器官的構造及功能</p> <p>(二)教師繼續播放電子書情境圖，引導學童認識男生生殖器官的構造及功能。</p> <p>(三)教師歸納說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 嬰兒出生時，根據男、女生殖器官來分辨性別，所以生殖器官被稱為「第一性徵」。 2. 當男、女孩進入青春期時，生理上所產生的顯著差別，被稱為「第二性徵」。 3. 我們要好好愛護生殖器官，以健康的心態迎接身體的成長。 		
第二週	逗陣來長大	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，	1a-II- 1 認識 身心健 康基本 概念與	Da-II- 2 身體 各部位 的功能 與衛生	<p>1. 能知道月經及夢遺的形成原因及其意義。</p> <p>2. 對身體的</p> <p>【活動 2】男孩女孩大不同</p> <p>(四)認識月經</p> <p>(五)認識夢遺</p> <p>(六)教師請學童分享，如果自己有青春期的疑問或困擾，會詢問誰尋求協助呢？</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</p> <p>性 E2 覺知 身體意象對 身心的影</p>

		發展運動與保健的潛能。	意義。 1a-II- 2 了解促進健康生活的方法。 2a-II- 2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II- 2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II- 2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II- 2 展現促進健	保健的方法。 Db-II- 1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Fb-II- 1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	成長發育有疑慮時，能依循正確管道獲取知識。 3. 能認識生殖器官的清潔與保健方法。	(七)師生共同歸納：夢遺和月經都是健康的生理指標，象徵青春期的到來，也是成長過程的一部份。對身體的成長發育有疑慮，可以尋求家人、師長幫助或到可信任的網站查詢。 (八)愛護身體小達人 1. 女孩生殖器官的清潔與保健小撇步 2. 男孩生殖器官的清潔與保健小撇步 3. 其他保健方式 (九)師生共同歸納：生殖器官的清潔與保健很重要，要每天確實做到，如果覺得不舒服，要告知家人並就醫。 活動 3】健康成長 GOGOGO (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察主角對話，並討論以下問題。 1. 阿倫為什麼那麼喜歡打籃球呢？ 2. 說一說，自己平常都做哪些運動？ 3. 自己的運動時間和運動量足夠嗎？ (二)教師說明：每天至少要運動 30 分鐘，一星期最少要運動 150 分鐘，才能達到足夠的運動量。 (三)運動習慣的養成 1. 教師提問 (1)為什麼要運動？ (2)要怎麼養成運動的習慣呢？ (3)什麼是 SH150？	響。 ◎生命教育 生E2 理解人的身體與心理面向。	
--	--	-------------	---	--	--	---	--	--

第三週	認識流感	3	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴	康的行為。	2.教師歸納：運動能幫助生長發育，要規律運動。 (四)討論麥麥的運動計畫 (五)師生共同歸納：為了讓身體健康成長，要養成運動的好習慣。 (六)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。 1.教師提問 (1)阿倫進教室時，發生了什麼事？ (2)為什麼運動完進教室會有異味？ (3)打完球，身體會出現哪些狀況？該怎麼處理呢？ 2.教師歸納：流汗後應加強身體清潔，流汗後立即擦乾或洗澡，並換上乾淨衣物。 (七)教師指導學童自我檢視 1.運動後身體容易流汗，你流汗時會發出難聞的氣味嗎？ 2.流汗後，你會怎麼做？			

				重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	與自我照護方法。	4.了解流行性感冒的自我照護方法。 5.展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。	般感冒突然，也更嚴重。 《活動 2》流感的傳染方式 1.教師請學生觀察課本第 7 頁情境，詢問學生：小杰得了流感，小芸怎麼被小杰傳染呢？ 2.教師詢問：還有哪些情況會造成飛沫傳染？哪些情況會造成接觸傳染？ 3.教師發下「流感的傳染方式」學習單，請學生勾選流感的傳染方式，並寫出這是飛沫傳染或接觸傳染。 4.教師補充說明：有些人接觸到流感病毒後沒有生病，那是因為他們身體的抵抗力比較強。因此，增強身體抵抗力，可以預防流感。 《活動 3》得流感的自我照護 1.教師詢問學生：生病時你怎麼照顧自己？家人怎麼照顧你呢？ 2.教師整理學生的回答，說明得到流感時的自我照護方法。 3.教師提醒：平常戴口罩可以避免吸入病菌，生病時戴口罩可以避免傳染他人。 4.教師指導學生使用耳溫槍、額溫槍。 5.4 人一組，在小白板寫下 4 項得流感的自我照護方法，輪流上臺進行發表和演練，各組推派一人發表，每人演練一項。 6.教師請學生生病時，嘗試用這些自我照護方法照顧自己或家人。		
第四週	遠離流感	3	健體-E-A2	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	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方	1.了解預防流行性感冒的方法。 2.展現預防流行性感冒的方法。 3.覺察自我健康狀態，認識健康行為的維	第一單元流感我不怕 第 2 課遠離流感 《活動 1》預防流感的方法 1.教師播放影片《冬天到，流感知多少》、《流感預防知多少》，詢問學生問題，並將學生的回答記錄在黑板上，以製作預防流感健康筆記。 2.教師發下「預防流感健康筆記」學習單，帶領學生利用黑板上的資訊，繪製預防流感階層圖（可參考課本第	實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。

				健康維護的重要性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 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。	法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	持原則。 4.運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。 5.了解口罩的健康安全消費訊息與方法。 6.運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。	10-11 頁繪製）。 3.教師播放影片《流感疫苗快問快答》，介紹流感疫苗。 4.教師發下「預防流感行動」學習單，詢問學生：你平時做到哪些預防流感的行為？哪些還沒做到？請寫下來並盡力落實預防流感行動。 《活動 2》落實健康行為 1.教師以小芸為例，說明生活技能「自我健康管理」步驟。 2.教師發下「落實健康行為（一）」學習單，請學生選擇一項需改進的習慣，訂定目標，分組討論改進的方法，輪流上臺進行分享。 3.教師發下「落實健康行為（二）」學習單，請學生做出健康約定，並於課後嘗試執行、記錄，檢視自己是否達成目標。 4.教師提示學生做出健康約定時，可先訂定一週或兩週的時間試著執行。達成目標後的獎勵，可與家長討論。 5.執行後，教師請學生分享自己的落實情形和遇到的困難，分組討論解決的方法再上臺進行發表。 《活動 3》口罩聰明選 1.教師透過小芸的做法，說明如何運用生活技能「做決定」做出健康安全消費，選擇適合的口罩。 2.教師發下「口罩聰明選」學習單，請學生透過健康安全消費步驟選購口罩，輪流上臺進行發表。 3.教師請學生在生活中依照健康安全消費的步驟，挑選醫用口罩，預防流感，確定包裝上是否有清楚的標示，完成課本第 15 頁生活行動家。		
第五週	預防傳染病大作戰	3	健體-E-A2	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1.認識傳染病。 2.建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。 3.傳染病流行	第一單元流感我不怕 第 3 課預防傳染病大作戰 《活動 1》防疫行動原則 1.教師說明：「防疫」是指預防傳染病和防止傳染病擴散。為什麼每個人都要做好防疫行動，才能有效防止傳	發表 實作 自評 總結性評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。

				進健康 的行 為。	時，遵守家庭 的防疫行動。 4.傳染病流行 時，遵守學校 的防疫行動。 5.傳染病流行 時，遵守政府 的防疫行動。 6.正向面對傳 染病流行對生 活的改變。 7.反省並表現 促進健康的行 為。	染病擴散？ 2.教師詢問：你知道哪些防疫行動？為什麼這些行動可 以防疫？ 3.教師配合課本第 16 頁說明防疫行動原則。 《活動 2》學校防疫行動 1.教師詢問：想一想，學校有哪些防疫規定？ 2.教師配合課本第 17 頁說明學校的防疫行動。 《活動 3》家庭防疫行動 教師配合課本第 18-19 頁說明家庭的防疫行動。 《活動 4》政府的防疫宣導 1.教師詢問：想一想，政府實施了哪些防疫規定，為 什麼配合政府的防疫規定可以防疫？ 2.教師詢問：如果有人不遵守政府的防疫規定，會造成 什麼影響？你想對不遵守防疫規定的人說什麼呢？ 《活動 3》安心防疫生活 1.教師詢問：疫情影響生活時，你的心情如何？教師配 合課本第 22 頁說明如何正向面對傳染病流行對生活的 改變。 2.教師鼓勵學生傳染病流行時，和家人運用以上方法正 向面對傳染病流行對生活的改變，完成「安心防疫生 活」學習單。			
第六週	近視不要來	3	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康 生活的方法。 2a-II-1 覺察健 康受到 個人、 家庭、 學校等 因素之	Da-II-2 身體各 部位的 功能與 衛生保 健的方 法。	1.認識假性近 視的成因。 2.認識近視的 成因。 3.覺察造成近 視的行為，以 及近視對生 活的影響。 4.了解保健眼 睛的方法。 5.願意改進錯	第二單元愛護眼耳口 第 1 課近視不要來 《活動 1》近視的原因 1.教師配合影片說明假性近視的原因。 2.教師拿出眼睛構造圖，並說明：看近物時，睫狀肌須 收縮，如果長時間、近距離用眼，或沒有按時點散瞳 劑，睫狀肌會過度收縮，造成看遠時無法放鬆，看東西 時就無法聚焦。久而久之，就會導致永久的近視。 3.教師說明為了避免睫狀肌過度收縮，必須適時放鬆，	發表 實作	【品德教育】 品E1 良 好生活習慣與 德行。

						影響。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	誤用眼習慣。 6.在生活中展現保健眼睛的行為。	放鬆睫狀肌的方法。 《活動 2》可能造成近視的行為 1.教師調查班上學生的視力檢查結果，請學生分享自己一年級至三年級的視力變化。 2.教師請學生在課本第 30 頁選擇個人生活中可能造成近視的行為，並上臺分享。 3.教師說明：近視是一種疾病，不可以輕忽，必須積極治療。剛開始近視時，若適當休息、運動並在醫師的指示下使用眼藥水，可能可以幫助恢復正常視力。 《活動 3》戴眼鏡對生活的影響 教師提問並請學生分享：你或是身邊的人有戴眼鏡嗎？戴眼鏡有什麼感受？對生活有哪些影響呢？ 《活動 4》小安的護眼行動 1.教師說明：近視一旦發生就無法回復，年紀越小罹患近視，度數會增加得越快，如果未加以控制，很容易形成高度近視。高度近視容易導致白內障、青光眼、視網膜剝離等眼睛疾病，甚至可能導致失明。因此，視力正常的同學要好好愛護眼睛，預防近視；已經近視的同學也要積極治療與保健，避免視力惡化。 2.教師帶領學生觀賞影片《打敗惡視力篇》、《學童視力保健宣導影片》說明視力保健方法。 《活動 5》小平的護眼行動 1.教師詢問：你有錯誤的用眼習慣或沒有做到的護眼行動嗎？想一想，可以怎麼改進呢？ 2.教師請學生完成課本第 33 頁「生活行動家」，檢視自己錯誤的用眼習慣和沒有做到的護眼行動，思考改進的方法，以及能協助改進的人。 3.教師請學生上臺發表「生活行動家」的內容，提醒學生養成正確用眼習慣，才能避免近視。 4.教師發下「護眼行動」學習單，請學生於課後嘗試執行改進用眼習慣計畫，並記錄是否達成。			
第七週	健康好聽力	3	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康	Da-II-2 身體各部位的	1.認識中耳炎的症狀。	第二單元愛護眼耳口	發表	【品德教育】 品E1 良		

			<p>生活的方法。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>功能與衛生保健的方法。</p>	<p>2.認識中耳炎的預防方法。</p> <p>3.演練看診時與醫師溝通的注意事項，了解與醫師良好溝通對健康的幫助。</p> <p>4.覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。</p> <p>5.了解保健耳朵的方法。</p> <p>6.在生活中展現保健耳朵的行為。</p>	<p>第 2 課健康好聽力</p> <p>《活動 1》認識中耳炎</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 34 頁情境，詢問學生是否得過中耳炎，並請學生分享當時的症狀和處理方式。</p> <p>2.教師配合影片、耳朵構造圖介紹中耳炎：耳朵的構造可分為外耳、中耳和內耳。中耳炎指的是中耳腔發炎，細菌由鼻腔和口腔通過耳咽管，進入中耳腔造成感染。</p> <p>3.教師說明中耳炎的症狀：突然發燒、耳朵突然疼痛、耳朵出現積水或流出液體。</p> <p>《活動 2》與醫師溝通的注意事項</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 35 頁情境，說明看診時和醫師溝通的注意事項。</p> <p>2.教師扮演醫師，請一位學生上臺扮演病患，運用溝通原則進行問答，並從中澄清關於中耳炎的問題。</p> <p>3.教師發下「認識中耳炎」學習單，請學生將中耳炎相關注意事項記錄下來。</p> <p>4.教師請學生 2 人一組，分別扮演醫師和病患，練習看診時與醫師溝通的注意事項。</p> <p>《活動 3》可能損傷聽力的行為</p> <p>1.教師說明：如果不好好治療中耳炎，可能會損傷聽力。想一想，生活中還有哪些行為可能會造成聽力損傷？</p> <p>2.教師整理學生的回答，配合課本第 36 頁說明生活中可能造成聽力損傷的行為，以及改進方法。</p> <p>3.教師詢問：觀察你的生活，你曾經做出課本第 36 頁哪些損傷聽力的行為？該怎麼改進呢？請學生上臺進行分享。</p> <p>《活動 4》護耳行動</p> <p>1.教師說明：在生活中應養成愛護耳朵的習慣，避免聽力損傷。你知道哪些保健耳朵的方法？</p> <p>2.教師整理學生的回答，配合課本第 37 頁說明保健耳朵的方法。</p>	<p>演練 實作</p>	<p>好生活習慣與德行。</p>	
--	--	--	--	--------------------	---	--	------------------	------------------	--

						3.教師請學生觀察自己一週的護耳行動實踐情形，完成課本第 37 頁的行動紀錄，並寫下改進方法。				
第八週	牙齒要保護	3	健體-E-A1	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性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.認識乳齒和恆齒。 2.認識不同種類牙齒的名稱和功能。 3.認識牙線使用對健康維護的重要性。 4.了解牙線的使用方法。 5.演練使用牙線潔牙。 6.在生活中使用牙線保健牙齒。	第二單元愛護眼耳口 第 3 課牙齒要保護 《活動 1》乳齒與恆齒 1.教師請學生分享換牙的經驗：你如何處理搖動的乳齒？哪一顆乳齒先脫落？脫落的乳齒看起來健康嗎？ 2.教師帶領學生閱讀課本第 38 頁情境，說明乳齒、恆齒。 3.教師帶領學生觀賞影片《乳牙蛀牙你不知道的三個迷思》、《口腔保健宣導動畫 3 分鐘》，提醒學生保護牙齒健康的重要性。 《活動 2》牙齒的種類 1.教師配合課本第 39 頁說明牙齒的種類：牙齒可以分成門齒、犬齒和臼齒，形狀和大小都不一樣，它們各自有什麼功能呢？ 2.教師請學生拿出鏡子觀察自己的牙齒，或請學生觀察牙齒模型，指出門齒、犬齒和臼齒的位置。 3.教師發下「牙齒的種類和功能」學習單，請學生辨別門齒、犬齒和臼齒的位置和功能。 《活動 3》牙線使用方法(一) 1.教師說明：刷牙沒辦法把齒縫的食物殘渣清潔乾淨，還要配合使用牙線潔牙，才能避免引發齲齒。 2.教師配合課本第 40-41 頁說明牙線使用原則與基本動作。 《活動 4》牙線使用方法(二) 1.教師配合課本第 42-44 頁說明使用牙線清潔口腔中各區牙齒的動作重點。 2.教師發下「牙線潔牙好習慣」學習單，鼓勵學生每天使用牙線潔牙，並將實踐情形記錄下來。 《活動 5》潔牙工具大不同	發表 實作 演練 總結性評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

						1.教師展示並說明各個齒縫清潔工具的優缺點。 2.教師統整歸納：潔牙時應使用牙線，牙線棒或牙籤都無法取代牙線。 3.教師配合影片說明使用牙線對牙齒健康的重要性：由於刷牙無法把齒縫的食物殘渣清乾淨，久而久之容易引發齲齒，所以還要用牙線潔牙。		
第九週	活力足球	3	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 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、公平競爭的學習	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	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。	1. 能於活動中展現出足球相關動作。 2. 能展現盤球繞物的技巧。 3. 能有節奏的完成盤球活動。 4. 會和他人合作練習踢傳球動作。	<p>【活動 1】足球遊戲</p> <p>(一)熱身活動 (二)發展活動</p> <p>1. 精準挑球 2. 靈活停球 (三)總結活動:鼓勵學童多加練習，讓動作更加熟練進步，以提升足球基本技巧。</p> <p>【活動 2】盤球練習</p> <p>(一)熱身活動 (二)發展活動</p> <p>1. 帶球繞圈 2. 帶球繞 S 形 3. 帶球走拍子 4. 注意搭配步數及觸球的時間，活動中保持節奏，順暢的完成盤球前進的動作。 5. 教師從旁觀察學童活動情形，並適時引導學童。 6. 我做到了 (三)總結活動:教師給予表現較好的學童鼓勵，並請他們示範給同學觀摩，提醒學童注意練習時的安全，切勿嬉戲、亂踢防礙他人</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 E2 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p>◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>

			爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	係攻防概念。		活動。		
第十週	活力足球	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	Hb-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	1. 能展現盤球繞物的技巧。 2. 能有節奏的完成盤球活動。 3. 會和他人合作練習踢傳球動作。 4. 會於活動中展現踢傳技巧。 5. 能和他人一同合作進行活動。 6. 知道足球的基本攻防概念。 7. 和他人一同合作進行	【活動 3】合作傳接 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 踢傳練習 (1)原地三角踢傳 (2)2 人行進踢傳 2. 足球接力 3. 攻守之間 4. 擋截高手 (三)總結活動：教師從旁觀察學童操作情形，給予及時提醒，請表現好的學童進行演練，讓其他同學觀摩學習。鼓勵學童嘗試並觀察同學的動作，再利用課間多練習。 【活動 4】方形足球比賽 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 場地布置 2. 教師說明方形足球比賽的規則。 3. 教師統計得分並公布比賽結果。 4. 請學童依比賽情況討論如何改善後，再比賽一次。 5. 教師從旁提醒學童相關攻守的技巧，也提	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

						活動。 8.於活動中表現足球的基本技巧。 9.了解球王梅西的故事。 10.互相討論如何正面	醒要遵守比賽規則，不可隨便犯規。 (三)總結活動 (四)運動賞析 1.教師準備球王梅西的成長故事，讓學童欣賞。 2.教師歸納：人生難免會遇到困難，勇於嘗試並接受挑戰，不斷的練習，才會有成功的可能。 (五)發表與分享：請學童聽完故事後分享自己的感想。 (六)請學童完成活力存摺。			
第十一週	與毽子同樂	3	健體-E-B1	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.表現用手拋接毽和用板子拍接毽的動作。 2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3.認識內踢、外拐的動作要領。 4.表現內踢、外拐的動作。 5.表現踢毽、拋接毽的串接動作。	第六單元武現韻律風 第3課與毽子同樂 《活動1》認識毽子 1.教師發下每人1個毽子，並提問：毽子的外觀是什麼樣子呢？ 2.教師請學生發表觀察結果。 《活動2》拋接手中毽 1.教師帶領學生念口訣，練習拋毽後（毽子放手心輕輕向上拋），用不同的部位接毽。 2.教師請學生上臺表演創意接毽。 《活動3》樂拍手中毽 1.教師說明並示範「拿板子拍接毽」。 2.教師請學生嘗試訂定挑戰的目標，運用正拍毽和反拍毽連續自拍自接。 《活動4》雙人連續拍毽 1.教師說明「雙人連續拍毽」活動方式：2人一組，拿	操作 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

						<p>板子合作連續拍鍵，正拍鍵或反拍鍵皆可。</p> <p>《活動 5》踢拐鍵</p> <p>1.教師說明並示範「用腳踢鍵」的方式。</p> <p>2.教師帶領學生練習內踢鍵、外拐鍵。</p> <p>《活動 6》跟我這樣做</p> <p>1.教師說明「跟我這樣做」活動規則：一人出題，規定接觸鍵子的身體部位；另一人解題，用出題人規定的身體部位踢鍵、拐鍵或接鍵。</p> <p>2.教師請學生 2 人一組，輪流擔任出題者、解題者，練習踢鍵、拐鍵和拋接鍵的動作。</p> <p>《活動 7》踢拐接串串樂</p> <p>1.教師說明「踢拐接串串樂」活動規則。</p> <p>2.教師請學生上臺表演各組踢拐接串串樂組合動作。</p>			
第十二週	跳高小子	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-II- 1 認識身體活動的動作技能。 2c-II- 3 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>貳、運動我最行</p> <p>單元八、跳高小子</p> <p>【活動 1】抬腿闖關</p> <p>(一)熱身活動</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.抬腿之舞</p> <p>(1)單腳傳紙圈</p> <p>(2)抬腿跳</p> <p>2.越抬越高：原地抬跨過不同高度的橡皮筋。</p> <p>(三)討論時間</p> <p>1.怎樣做才能跨過不同高度的橡皮筋？</p> <p>2.跨過不同的高度和膝蓋提高的弧度有什麼關係？</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

				3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。			3. 說說看並和他人分享，活動後有什麼感覺？ (四)總結活動 【活動 2】跳跨障礙 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 連續踢抬 2. 側跳跨過障礙物		
第十三週	活力體適能	3	健體-E-A2	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。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的	Ab-II-1 體適能活動。	1.認識增進體適能的動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.透過體適能活動，探索個人體適能能力，並表現正確的體適能活動技巧。 4.課後持續練習，增進個人體適能。	第五單元跳跳好體能 第 1 課活力體適能 《活動 1》螃蟹任務 1.教師說明並示範「螃蟹任務」的動作要領。 2.教師說明「螃蟹任務」活動規則。 3.進行活動時，教師請學生觀察同學的螃蟹蹲動作是否正確，互相指導動作要領。 《活動 2》螃蟹夾球 1.教師說明「螃蟹夾球」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論合作的祕訣。 《活動 3》空中踩腳踏車 1.教師說明並示範「空中踩腳踏車」的動作要領。 2.教師依序帶領學生練習躺著踩腳踏車、坐著踩腳踏車、雙人坐著踩腳踏車，計時 1 分鐘，比一比，誰能堅持踩最久？誰踩最多下？ 《活動 4》雙腳空中傳接球 1.教師說明並示範「雙腳空中傳接球」的動作要領。 2.教師說明「雙腳空中傳接球」活動規則。 3.活動結束後，教師帶領學生討論：	操作 發表 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

				身體活動。			(1)用雙腳傳球時，你會注意什麼？ (2)接球時，你會注意什麼？			
第十四週	跳高小子	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-II- 1 認識身體活動的動作技能。 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。 3c-II- 2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正	Ga-II- 1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 學會側抬跨跳動作要領。 2. 會順暢完成側抬跨跳動作。 3. 會有節奏的做出跳高助跑的動作。 4. 知道剪式跳高的助跑動作要領。 5. 能完成剪式跳高的落墊動作。	貳、運動我最行 單元八、跳高小子 【活動 2】跳跨障礙 3. 連續側跨障礙物 (1)場地布置 (2)遊戲方式 (3)同學互相觀摩、持續練習，來修正自己的起跳動作。 (三)總結活動 【活動 3】剪式跳高 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 助跑練習 2. 演練時間：試試看原地練習。 3. 找出適合的節奏 (1)場地布置 (2)練習方式 (3)助跑距離視個人情況做調整 (4)教師從旁協助指導學童動作 (5)檢討後讓學童再次操作看看，並鼓勵學童多練習。 4. 著墊動作練習	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

				確的身 體活 動。						
第十五週	看我好身手	3	健體-E-C2	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-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.認識雙手支撐的動作要領。 2.認識正握單槓支撐的動作要領。 3.認識正握單槓擺盪的動作要領。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.表現雙手支撐的動作。 6.參與並欣賞雙手支撐跳起的創意動作。 7.在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。 8.表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。	第五單元蹦跳好體能 第3課看我好身手 《活動1》斜體支撐 1.教師說明並示範「斜體支撐」的動作。 2.教師請學生練習「斜體支撐」的動作，每個動作支撐5-8秒再休息，反覆練習增強肌耐力。 3.教師請學生用身體支撐平衡木做出其他創意的平衡動作，並和同學分享。 《活動2》撐木跳 1.教師說明「撐木跳」活動規則：4人一組，練習雙手支撐平衡木跳起。跳起前先想一想，腳在空中可以做哪些創意姿勢？ 2.教師請學生分組表演，表演後提問：你最欣賞誰的創意姿勢呢？請模仿他的姿勢做做看。 《活動3》腳比頭高造型 1.教師提問：想一想，在平衡木上可以做出哪些「腳比頭高」的動作呢？ 2.教師請學生4人一組，發想「腳比頭高」的單人、雙人造型。 3.教師請學生分組表演，表演後提問：你最欣賞哪一組同學的創意動作？請模仿他的姿勢做做看。 《活動4》握單槓支撐 1.教師說明並示範「握單槓支撐」的動作要領。 2.教師將學生分為2組練習握單槓支撐，再進行比賽，看誰雙腳離地的時間比較久。 《活動5》握單槓擺盪 1.教師說明並示範「握單槓擺盪」的動作要領。	操作 發表 實作 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

						2.教師將學生分為 2 組練習握單槓擺盪。 《活動 6》擺盪列算式 1.教師說明「擺盪列算式」活動規則：4 人一組，組內討論並分配每人的擺盪次數，將次數填入「擺盪列算式」學習單的空格中，讓全組擺盪次數相加是 12 次。 2.教師請各組學生列出算式，計算預計與實際擺盪次數，完成「擺盪列算式」學習單。			
第十六週	跳高小子	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員	1c-II- 1 認識身體活動的動作技能，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	Ga-II- 1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 1d-II- 1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 能完成剪式跳高。 2. 能和他人合作完成個人紀錄。	【活動 3】剪式跳高 5. 起跳、空中動作練習 (1) 箱上跳躍 (2) 踩跳板跳躍 (3) 教師從旁觀看，並給予指導。 (4) 我做到了：請學童依照學習情形，完成課本評量。 6. 越跳越高 (三)總結活動 1. 教師給予表現較好的學童鼓勵，並請他們示範。 2. 鼓勵學童利用課間多練習，提升剪式跳高技巧。 (四)請學童完成活力存摺 單元九、武術高手 【活動 1】創意變變變 (一)拳掌動作：豎掌、陰拳、立拳、立掌 (二)補充復習各種拳法：陽拳、陽掌、陰掌 (三)請學童分組，變化創意的武術動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			合作，促進身心健康。	態度。 3c-II- 1 表現聯合性動作技能。			(四)學童分組，設計不同的動作，再依序連續表演出每個人的動作，展演時選出最有創意的組別。 (五)我做到了：請學童完成課本評量。			
第十七週	羽球同樂	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與	1c-II- 1 認識身體活動的動作技能。 2c-II- 1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II- 2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ab-II- 1 體適能活 動。 Ha-II- 1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 透過體能活動，增進各項體適能，並和同學合作進行練習。 2. 學會正確的握拍及持球方式。 3. 透過羽球活動，學會正確的握拍方法及向上擊球動作技能。 4. 能遵守活動規則，並	貳、運動我最行 單元十、羽球同樂 【活動 1】體適能訓練 (一)引起動機 1.教師詢問學童，是否有與家人一同打羽球的經驗。 2.觀賞正式羽球比賽影片，簡略了解羽球的活動方式。 3.介紹室內與室外羽球器材的差異。 (二)體適能活動：繩梯訓練 (三)將學童分成數組進行繩梯接力比賽。 (四)分組討論：還可以做哪些動作來增加敏捷性？ 【活動 2】握拍及持球 (一)準備活動 1.繞羽球場地慢跑。 2.教師指導學童確實做好伸展操。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

		人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		和同學合作進行練習。	<p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none">1. 握拍方式<ol style="list-style-type: none">(1)正手握拍(2)反手握拍2. 持球方式<ol style="list-style-type: none">(1)執球羽毛法(2)執球腰法 <p>【活動 3】拍拍精準</p> <p>(一)準備活動</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師帶領操作關節熱身。2. 慢跑熱身。3. 體適能活動：繩梯訓練。 <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none">1. 正手、反手向上擊球2. 正反手交替向上擊球3. 自我挑戰：2人一組，輪流操作各種向上擊球動作，並記錄擊球次數。4. 教師觀察學童操作情形，給予表現佳者鼓勵及表揚。 <p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none">1. 接龍擊球2. 討論時間：檢討及修正 <p>【活動 4】正手發高遠球</p> <p>(一)準備活動</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師帶領操作柔軟操+慢跑熱身。		
--	--	---------------------------	--	------------	---	--	--

						2. 體適能活動：左右折返跑及前後折返跑。 3. 複習向上擊球。 (二)發展活動 1. 教師講解正手發高遠球的要點。 2. 挥空拍練習 4. 得分高手 5. 你拋我擊 (1)低手正拍擊球 (2)高手正拍擊球 (3)反手擊球 (4)綜合活動			
第十八週	羽球同樂	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2	2c-II- 1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II- 3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ha-II- 1 網/牆性球 類運動 相關的 拋接 球、持拍控 球、擊球及拍擊球、傳接球之時 間、空	1. 能學會正確正手拍、反手拍擊球動作，並應用於比賽。 6. 你來我往 (1)教師講解活動規則 (2)分組競賽 (三)綜合活動 1. 檢討及修正 2. 討論完後再進行一次比賽。 (四)歸納總結	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

			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。	3c-II- 2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II- 2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II- 1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	間及人與人、人與球關係攻防概念。				
第十九週	水中蛟龍	3	健體-E-A2 具備探索身體活動	1b-II- 2 辨別生活情	Cc-II- 1 水域休閒運	1. 選擇安全並合適的戶外戲水活	【活動 1】戲水安全 (一)引起動機：是否有從事水域活動的經驗？從事水域活動的態度與觀念為何？	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，

		<p>與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活運動與健康的問題。</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>境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活</p>	<p>動基本技能。</p> <p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p>	<p>動。</p> <p>2. 辨別戲水時的危險情境，並學會游泳的安全技能。</p> <p>3. 練習在水中做出漂浮的動作。</p> <p>4. 學會做出漂浮後站起的動作。</p> <p>5. 學會各種水中漂浮及水中站立的動作。</p>	<p>(二)發展活動</p> <p>1. 帶領學童了解常見的戶外戲水的種類</p> <p>2. 觀賞水域安全影片，讓學童藉由影片思考各項水域的種類與安全性，並進行討論。</p> <p>(1)你知道哪些水域是安全的嗎？</p> <p>(2)你要如何進行判斷？判斷的依據是什麼？</p> <p>(3)鼓勵學童學習並規畫選擇安全的戲水場域。</p> <p>3. 介紹安心玩水 6 招</p> <p>(三)綜合活動：教師歸納與說明，重視水域安全，不去危險水域玩水，以免悲劇發生。</p> <p>【活動 2】漂浮真好玩</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 集合學童，說明並清點人數，觀察及詢問學童是否有身體不舒服的情況，教師講解授課內容與進度。</p> <p>2. 請學童更換游泳裝備。</p> <p>3. 暖身運動</p> <p>4. 稍微淋浴後分組入水池。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 扶牆漂浮</p> <p>2. 漂浮前進</p> <p>3. 持物漂浮</p> <p>4. 蹤牆漂浮</p>	<p>重視水域安全。</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>	
--	--	--	--	---	--	--	---	--

						(三)綜合活動：漂浮高手 1. 2人一組互相比試，看誰蹬牆漂浮的距離最遠？ 2. 全班分成數組，以成員距離總合為依據，多者為優勝。 (四)教師回饋及總結		
第二十週	水中蛟龍	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的问题。	動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	◆學會打水前進的動作並發揮合作精神。 貳、運動我最行 單元十二、水中蛟龍 【活動 3】打水真有趣 (一)準備活動 1. 集合學童，說明並清點人數，觀察及詢問學童是否有身體不舒服的情況，教師講解授課內容與進度。 2. 請學童更換游泳裝備。 3. 暖身運動 4. 稍微淋浴後分組入水池。 (二)發展活動 1. 陸上打水 2. 扶岸打水 3. 打水換氣 (三)綜合活動：雙人牽手打水 (四)討論與分享：說出對方打水前進動作的優缺點。 • 打水接力 (一)分組進行打水接力比賽，最先完成的組	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。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

						<p>別獲勝。</p> <p>(二)討論與分享：說出剛才比賽的優缺點，並針對缺點提出改進方法。</p> <p>(三)再進行一次比賽。</p> <p>(四)請學童上岸更衣，並注意保暖。</p> <p>(五)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學童完成活力存摺。 2. 分組發表分享 3. 教師回饋及總結 4. 回家作業：與家人共同完成「我的游泳計畫表」。 		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

註 1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三、四、五或六年級(113 學年度已全數適用新課綱)，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。