

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		
課程目標		<div>1. 能認識檳榔、酒、菸對健康的危害。</div> <div>2. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。</div> <div>3. 能清楚、適當的表達自己的身體界線。</div> <div>4. 能發表尊重自我、他人與建立性別平等觀念的宣示。</div> <div>5. 能在生活中實踐減塑行為。</div> <div>6. 攝取適當分量的各類食物，了解影響飲食選擇的因素。</div> <div>7. 健康社區與改善社區汙染環境。</div> <div>8. 運動前後伸展身體。</div> <div>9. 武術踢、蹬動作與手腳聯合出招。</div> <div>10. 在軟墊上練習前滾翻和後滾翻。</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	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。  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。			
第二週	飲食學問大	3	健體-E-A2	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</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>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>	<p>1.覺察影響個人飲食選擇的因素。</p> <p>2.覺察不同的家庭飲食型態。</p> <p>3.覺察個人飲食習慣是否健康。</p> <p>4.運用生活技能「做決定」，做出健康飲食的選擇。</p> <p>5.運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。</p>	<p>第一單元飲食聰明選</p> <p>第 2 課飲食學問大</p> <p>《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。</p> <p>(2)家庭因素。</p> <p>(3)文化因素。</p> <p>(4)宗教因素。</p> <p>(5)社區環境因素。</p> <p>(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。</p> <p>《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」。</p> <p>《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？</p> <p>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</p> <p>演練</p> <p>實作</p> <p>總結性評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>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。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。  Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	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	<p><b>壹、健康元氣站</b></p> <p><b>二. 遠離檳榔菸</b></p> <p>【活動 1】檳來將擋</p> <p>(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？</p> <p>(二)請學童閱讀課文後，回答下列問題。</p> <p>1. 阿倫和家人回到山上外婆家，沿路看到了什麼？</p> <p>2. 檳榔樹會產出什麼果實？</p> <p>3. 檳榔是什麼東西做成的咀嚼物？</p> <p>(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？</p> <p>(四)教師補充說明</p> <p>(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。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育  人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。  ◎品德教育  品 E2 自尊 尊人與自愛 愛人。	

						<p>(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。</p> <p>(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？</p> <p>(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。</p> <p>(九)教師歸納</p> <p><b>壹、健康元氣站</b></p> <p><b>二. 遠離檳酒菸</b></p> <p><b>【活動 2】拒酒行動</b></p> <p>(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。</p> <p>1. 酒測值標準</p> <p>2. 教師提問：為什麼警察要對發生車禍的人進行酒測？</p> <p>3. 教師統整學童的回答，做出回饋及鼓勵。</p> <p>(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？</p>			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

							<p>(三)教師補充說明</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>(四)教師詢問學童，兒童或孕婦喝酒會發生什麼事情？</p> <p>(五)師生共同歸納</p> <p><b>壹、健康元氣站</b></p> <p><b>二、遠離檳酒菸</b></p> <p><b>【活動 3】拒菸爭口氣</b></p> <p>(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。</p> <p>(二)教師請學童閱讀課文後，引導學童回答下列問題。</p> <p>1.為什麼阿倫的妹妹遇到舅舅吸菸，就立刻躲到一旁？</p> <p>2.菸裡面的有害物質有哪些呢？</p> <p>(三)教師補充說明電子煙</p> <p>(四)教師說明菸害三殺手：吸菸時，並不是</p>			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

							<p>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。</p> <p>(五)教師補充說明：吸菸者的迷思。</p>			
第四週	遠離檳酒菸	3	<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-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</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p>	<p>1. 能覺察生活周遭菸害的環境。</p> <p>2. 能了解倡導無菸環境的重要性。</p> <p>3. 能認識室內、室外全面禁菸的場所。</p>	<p><b>壹、健康元氣站</b></p> <p><b>二、遠離檳酒菸</b></p> <p><b>【活動3】拒菸爭口氣</b></p> <p>(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。</p> <p>1. 在菸盒上看到什麼？</p> <p>2. 為什麼菸盒上要印製警示圖文？</p> <p>(七)教師說明吸菸的危害</p> <p>(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？</p> <p>(九)禁菸場所搜查線</p> <p>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。</p> <p>2. 教師播放情境圖，請學童討論全面禁菸的</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎人權教育</p> <p>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>◎品德教育</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</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-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>

			社會。				<p>場所有哪些？</p> <p>(十)教師歸納</p> <p><b>壹、健康元氣站</b></p> <p><b>二、遠離檳酒菸</b></p> <p><b>【活動 4】勇敢說不</b></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，並以課本中鄰居慫恿阿倫接觸菸、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>			
--	--	--	-----	--	--	--	---	--	--	--



							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。			
							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。			
							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？			
							(八)補充活動：「拒絕菸酒檳」賓果遊戲			
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。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧	1.能了解運用尊重的態度與人溝通的重要性。	壹、健康元氣站  三.人我之間  【活動1】界線大不同  (一)教師播放電子書情境圖，請學童和同學討論以下問題。	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。	
				3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	2.能演練善意的溝通方式以促進人際關係。				
				3a-II-1 演練基本的	Fa-II-2 與家人及朋友良好	3.能知道身體界線被越界時，身體可能產生的反應。	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？			
						4.能清楚、適當的表達自己的身體界線	2.小齊和葳葳為什麼會說出這些話？			
							3.如果你是荳荳或阿倫，聽到這些話後你會如何回應對方？			
							(二)教師引導學童發表討論結果			

				<p>健康技能。 1a-II-2 了解促進健康生活的方</p> <p>法。</p>	<p>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</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><b>【活動 1】界線大不同</b></p> <p>(六)教師播放電子書情境圖，並提問。</p> <p>1. 小吉對荳荳做了什麼事？</p> <p>2. 荳荳有什麼反應？</p> <p>3. 荳荳為什麼會這樣反應？</p> <p>4. 面對荳荳的反應，小吉要怎麼做？</p> <p>5. 如果你是荳荳，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>			
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

						<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。</p> <p>(八)了解自己的身體界線</p> <p>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。</p> <p>2. 身體木頭人遊戲</p> <p>3. 覺察身體的反應</p> <p>(九)教師歸納說明</p> <p><b>【活動 2】尊重你我他</b></p> <p>(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？</p> <p>(二)教師歸納說明</p> <p>(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。</p> <p>1. 請學童觀察情境中主角如何表達自己的感受及回應。</p> <p>2. 教師歸納</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<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><b>【活動 3】友誼交流道</b></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> <p>1. 情境一：想要給同學建議時……。</p> <p>2. 情境二：看到同學需要幫忙時……。</p> <p>3. 情境三：覺得同學表現得很棒時……</p> <p>4. 情境四：同學稱讚我的方式讓我不太開心時……。</p> <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><b>【活動 4】珍愛你我他</b></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>	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。	

			活中運動與健康的問題。	2 了解促進健康生活的方 法。	同性別者之良好互動。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	利選擇自己喜歡的事情。  2. 能了解每個人都可能擁有不同特質。  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。	問：  1. 你喜愛的顏色有哪些？  2. 顏色有分性別嗎？有因為喜歡的顏色被他人議論過嗎？  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？  4. 師生共同歸納  (三)教師引導學童完成「性別刻板印象小測驗」。  1. 請學童把認同的項目打✓。  2. 如果勾選的數量越多，代表越要加強性別平等的意識。  (四)教師補充刻板印象的說明  (五)特質的探討  (六)討論時間  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。  2. 要怎麼做才能在人際互動時贏得他人尊重呢？  (七)珍愛你我他宣示活動			
--	--	--	-------------	--------------------	---	--	---	--	--	--

							<p><b>【活動 4】珍愛你我他</b></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>			
第七週	社區新體驗	3	健體-E-A2	<p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</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.認識社區健康活動。</p> <p>2.參與社區健康活動。</p>	<p>第三單元快樂的社區</p> <p>第 1 課社區新體驗</p> <p>《活動 1》認識社區</p> <p>1.教師說明社區的定義。</p> <p>2.教師透過問答引導學生介紹自己居住的社區。</p> <p>3.教師說明：臺灣各地有許多大小、文化不同的社區，每個社區的特色不一樣，生活方式也不太一樣。</p> <p>《活動 2》社區活動新發現</p> <p>1.教師說明：社區會舉辦各種活動凝聚居民的向心力，促進彼此之間的感情。社區活動包括各種不同的類型。</p> <p>2.教師請學生在「社區報報」學習單第一部分，勾選自己或家人參加過的社區活動，並上臺分享活動情形。</p> <p>《活動 3》社區健康活動</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 48 頁，說明不同的社區健康活動。</p> <p>2.教師提問：你參加過社區的健康活動嗎？是什麼活動呢？請分享活動的情形。</p> <p>3.教師舉例社區的其他健康活動，鼓勵學生課後與家人</p>	發表  實作	<p><b>【環境教育】</b></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>	

							<p>一同參與。</p> <p>《活動 4》社區小記者</p> <p>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。</p> <p>(1)你喜歡你居住的社區嗎？</p> <p>(2)你認為一個優質的社區應該具備哪些條件？</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			
第八週	社區環保	3	健體-E-A2	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。</p>	<p>1.認識社區環境汙染問題。</p> <p>2.注意病媒對健康的危害。</p> <p>3.願意以實際行動改善社區汙染問題。</p>	<p>第三單元快樂的社區</p> <p>第 2 課社區環保</p> <p>《活動 1》病媒對健康的危害</p> <p>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。</p> <p>2.教師說明病媒對健康的危害。</p> <p>《活動 2》垃圾減量</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 3》認識垃圾分類</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 4》回收要注意</p> <p>1.教師說明：了解資源回收分類方式，還要注意以下事</p>	發表 實作	<p>【環境教育】</p> <p>環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。</p> <p>環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。</p>	

							<p>項，才算是個真正的回收達人。</p> <p>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。</p> <p>《活動 5》垃圾分類連連看</p> <p>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。</p> <p>《活動 6》社區空氣汙染問題</p> <p>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。</p> <p>2.教師請學生完成課本第 56 頁生活行動家紀錄。</p> <p>《活動 7》認識空氣品質旗幟</p> <p>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」。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 8》護川行動</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 58-59 頁，並提問：</p> <p>(1)佑佑居住的社區面臨什麼環境汙染問題？</p> <p>(2)汙染的河水對生活環境和健康造成什麼影響？</p> <p>(3)社區居民採取哪些行動減少汙染？</p> <p>(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？</p> <p>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。</p> <p>《活動 9》行動從我開始</p>			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--



							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"> <li>• <b>健體-E-A1</b> 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。</li> <li>• <b>健體-E-C1</b> 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。</li> </ul>	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	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。	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。	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。  <b>【活動 1】生活中的環保</b>  (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？  (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。  (三)教師指導學童分組討論麥麥的禮物。  (四)包裝大學問  (五)過度包裝對環境的影響  (六)師生共同歸納  <b>【活動 2】塑膠知多少</b>  (一)教師展示不同塑膠製品並說明塑膠材質種類  (二)教師說明塑化劑進入人體之途徑及危害  (三)討論時間  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。	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 <b>【活動 3】減塑愛地球</b> (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受，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	<b>【活動 3】減塑愛地球</b> (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>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>	
--	--	--	--	--	---	---------------------------------------	--	--	---	--

				<p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</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> <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>(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	<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>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	<p>1.認識兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作概念。</p> <p>2.認識單腳跳繩的動作概念。</p> <p>3.認識跳繩的練習策略。</p> <p>4.表現兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。</p> <p>5.表現單腳跳繩的動作變化。</p> <p>6.表現單腳跳繩的串接動作。</p> <p>7.課後參與跳繩活動，增進體適能。</p>	<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</p> <p>實作</p> <p>發表</p> <p>運動撲滿</p>	【品德教育】	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
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	【活動 1】認識扯鈴	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>		

			體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	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。	與串接。	及發展。  2. 能專注欣賞扯鈴表演藝術。  3. 能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯鈴動作。  4. 能參與各項扯鈴練習及遊戲。	<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>			
--	--	--	--------------------------	--	------	--	--	--	--	--

							<p>1. 由教師講解並示範，熟悉扯鈴。</p> <p>2. 起鈴與運鈴</p> <p>3. 開線運鈴</p> <p>4. 調鈴</p> <p>5. 提醒學童在活動時要保持距離。</p> <p>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。</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>【活動 3】花招百出</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> <p>1. 螞蟻上樹</p> <p>2. 金雞上架</p> <p>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。</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>1. 教師指導學童進行緩和運動，並引導其發</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>表學習心得。</p> <p>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。</p> <p>3. 歸納總結</p> <p>【活動 2】扯鈴 SHOW TIME</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> <p>1. 引起動機：播放學童展演影片，提供學童編排素材。</p> <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</p> <p>【活動 3】花招百出</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> <p>1. 螞蟻上樹</p> <p>2. 金雞上架</p> <p>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。</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>1. 教師指導學童進行緩和運動，並引導其發表學習心得。</p> <p>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。</p> <p>3. 歸納總結</p> <p>【活動 2】扯鈴 SHOW TIME</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> <p>1. 引起動機：播放學童展演影片，提供學童編排素材。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

							<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	<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-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</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</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<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>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎品德教育</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

			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><b>【活動 2】立定跳遠</b></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><b>【活動 2】立定跳遠</b></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><b>【活動 3】跑跳小飛俠</b></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. 跨過障礙</p> <p>2. 步步高升</p> <p>3. 跑跳闖天關</p> <p>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。</p> <p>【活動 4】跳躍闖關王</p> <p>(一)熱身活動</p> <p>1. 教師帶領學童做適當的暖身操，分組讓學童競賽。</p> <p>2. 教師帶學童至布置好的平坦場地，進行活動。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>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。</p> <p>(三)總結活動</p> <p>【活動 5】跳遠練習</p> <p>(一)熱身準備</p> <p>1. 教師帶領學童做適當的暖身操，分組讓學童競賽。</p> <p>2. 教師帶學童至平坦場地，進行準備活動。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 起跳腳練習</p> <p>2. 墊上跳遠</p> <p>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。</p> <p>4. 鼓勵學童多練習，並記錄成績。</p> <p>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。</p> <p>(三)總結活動</p>			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

							<p><b>六.健康體適能</b></p> <p><b>【活動 1】為什麼要有體適能</b></p> <p>(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。</p> <p>(二)發展活動：透過在操場活動，了解體適能的重要性。</p> <p>(三)教師歸納：學童了解參與體能活動，鍛鍊身體各項體適能力，再持續練習就能擁有好的體適能。</p> <p>• 日常生活中需要身體心肺功能和肌耐力的活動</p> <p>(一)爬山</p> <p>(二)馬拉松慢跑活動</p> <p>(三)騎自行車</p> <p>• 當從事這些活動遇到一些狀況時……</p> <p>(一)騎腳踏車時</p> <p>(二)搬重物時</p> <p>(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：</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							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	<p>健體-E-A2</p> <p>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</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>Bd-II-1 武術基本動作。</p> <p>Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。</p>	<p>1. 能了解武術禮節及基本手勢動作。</p> <p>2. 能學會基本樁步的動作。</p> <p>3. 能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。</p>	<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樁步，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><b>【活動 2】基本功夫我最行</b></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><b>【活動 3】武術遊戲真好玩</b></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><b>【活動 4】功夫小子大考驗</b></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	<p>1d-II-1 認識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>	Ia-II-1 滾翻、支撐、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的應用。</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>	

							<p>《活動 8》後滾翻</p> <p>1.教師將全班分成 6 人一組，請學生分組練習後滾翻。</p> <p>《活動 9》前滾翻接後滾翻</p> <p>1.教師說明並示範「前滾翻接後滾翻」的動作要領。</p> <p>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。</p> <p>《活動 10》應用與分享</p> <p>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？</p> <p>2.教師請學生分享學習滾翻活動的心得。</p>			
第十七週	伸展跑步趣	3	健體-E-A1	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</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>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。</p> <p>2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。</p> <p>3.表現各式暖身、伸展動作。</p> <p>4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。</p> <p>5.運用跑步的練習策略。</p> <p>6.描述參與跑步活動的感覺。</p> <p>7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。</p>	<p>第五單元跑接樂悠游</p> <p>第 2 課伸展跑步趣</p> <p>《活動 1》原地伸展</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>3.教師說明並示範「原地伸展」的動作要領。</p> <p>《活動 2》前進伸展</p> <p>1.教師說明並示範「前進伸展」的動作要領。</p> <p>《活動 3》擺臂體驗</p> <p>1 教師帶領學生體驗用不同的擺臂方式向前跑。</p> <p>2.教師提問：用什麼姿勢擺動手臂，能讓你跑得更順暢？</p> <p>《活動 4》正確擺臂姿勢</p> <p>1.教師說明並示範「正確擺臂姿勢」的動作要領。</p> <p>《活動 5》寶特瓶練擺臂</p> <p>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</p>	操作  發表	【安全教育】  安 E7 探究運動基本的保健。	

				<p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>			<p>站立擺臂、雙腳前後站立擺臂，每個動作擺臂 20 次。</p> <p>《活動 6》擺臂對對碰</p> <p>1.教師說明「擺臂對對碰」活動規則。</p> <p>《活動 7》改變步伐跑線梯</p> <p>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。</p> <p>《活動 8》線梯變換跑</p> <p>1.教師說明「線梯變換跑」活動規則。</p> <p>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。</p>			
第十八週	伸展跑步趣	3	健體-E-A1	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</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>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。</p> <p>2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。</p> <p>3.表現各式暖身、伸展動作。</p> <p>4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。</p> <p>5.運用跑步的練習策略。</p> <p>6.描述參與跑步活動的感覺。</p> <p>7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。</p>	<p>第五單元跑接樂悠游</p> <p>第 2 課伸展跑步趣</p> <p>《活動 9》線梯跑跳練習組合</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 10》線梯跑跳接力闖關</p> <p>1.教師運用顏色卡帶領學生複習英語課所學的颜色單字。</p> <p>2.教師說明「線梯跑跳接力闖關」活動規則。</p> <p>《活動 11》忽快忽慢</p> <p>1.教師說明「忽快忽慢」活動規則。</p> <p>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？</p> <p>《活動 12》站立式起跑</p> <p>1.教師說明並示範「站立式起跑」的動作要領。</p> <p>《活動 13》快速跑競賽</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>	

				<p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>			<p>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。</p> <p>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？</p> <p>《活動 14》運動後伸展</p> <p>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。</p> <p>2.教師說明並示範「伸展動作」。</p>			
第十九週	跑步接力傳寶	3	健體-E-C2	<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>	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<p>1.認識接力跑的概念。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.表現跑步傳物的動作。</p> <p>4.運用合作策略完成接力活動。</p>	<p>第五單元跑接樂悠游</p> <p>第 3 課跑步接力傳寶</p> <p>《活動 1》紅球接力跑</p> <p>1.教師說明「紅球接力跑」活動規則：</p> <p>(1)3 人一組，分別站在角錐旁準備。</p> <p>(2)第一人取出呼拉圈中的紅球後向前跑，將球傳給第二人。</p> <p>(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。</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 2》藍球接力跑</p> <p>1.教師說明「藍球接力跑」活動規則：</p> <p>(1)3 人一組，分別站在角錐旁準備。</p> <p>(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。</p> <p>(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，</p>	<p>操作</p> <p>發表</p> <p>運動撲滿</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

							<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)第一人從呼拉圈中取出一顆球（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拉圈中。接著第一人再取一顆球，繼續接力傳球。</p> <p>(4)時間結束後，計算終點呼拉圈中的球，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，第二人從呼拉圈拿寶物（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 【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		<div>1. 認識流行性感冒的傳染方式和預防方法。</div> <div>2. 學習預防近視、中耳炎。</div> <div>3. 認識牙齒，練習用牙線潔牙。</div> <div>4. 認識霸凌，學習面對霸凌的做法與情緒調適。</div> <div>5. 探索起跳方式，玩跳躍遊戲。</div> <div>6. 運用平衡木和單槓，練習支撐、平衡和擺盪。</div> <div>7. 轉換武術步伐，秀出連環招式。</div> <div>8. 用手和腳玩毽子。</div> <div>9. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。</div> <div>10. 能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。</div> <div>11. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。</div> <div>12. 能了解自己的特質，並持續發展。</div> <div>13. 能運用足球基本技巧表現於活動之中。</div> <div>14. 能理解動作內容，並順暢的完成相關跳高跳高動作。</div> <div>15. 能了解拳、掌手勢動作及應用。</div> <div>16. 能學會羽球運動的技巧及比賽規則，以精進羽球技能。</div> <div>17. 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。</div> <div>18. 能辨別戲水時的危險情境，並學會水中活動的安全技能。</div>							
教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	<div>學習重點</div> <div>學習表現學習內容</div>	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)

第一週	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，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。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	<p>1. 能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。</p> <p>2. 能了解穿內衣、褲的必要性及內衣的選擇方式。</p> <p>3. 能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。</p> <p>4. 能知道每個人的發育速度及進入青春期的時間不同。</p> <p>◆能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。</p>	<p><b>【活動 1】身體會說話</b></p> <p>(一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。</p> <p>1. 泳衣和平常穿的衣服有什麼不一樣？感覺有什麼不同？</p> <p>2. 為什麼有的人穿泳衣會覺得不自在？你會嗎？不自在的原因是什麼？</p> <p>3. 觀察並說看看，身體會告訴我們哪些成長的訊息？</p> <p>(二)教師歸納：身體在長大的過程中會告訴我們成長的訊息，要自我觀察並注意。</p> <p>(三)討論時間：內衣褲怎麼選？</p> <p>1. 男生和女生挑選內衣的原則一樣嗎？</p> <p>2. 挑選內衣時要注意什麼？</p> <p>(四)師生共同歸納：男生和女生因為身體器官的不同，挑選內衣褲的原則也不一樣。</p> <p><b>【活動 1】身體會說話</b></p> <p>(五)教師播放電子書情境，並請學童討論。</p> <p>1. 男、女生大約什麼時候開始進入青春期？進入青春期的年齡一樣嗎？</p> <p>2. 男、女生進入青春期的生長發育情形一樣嗎？</p> <p>3. 觀察自己的身體，看看是否有進入青春期的成長現象？</p> <p>4. 如果沒有這些生長現象要怎麼辦？</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響。</p> <p>◎生命教育</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>	
-----	-------	---	---	------------------------	-------------------------	---	---	--	--	--

						<p>(六)教師說明</p> <p>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。</p> <p>2. 女生進入青春期的身體外觀成長現象</p> <p>3. 男生進入青春期身體的外觀成長現象</p> <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><b>【活動 2】男孩女孩大不同</b></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> <p>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」。</p> <p>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」。</p> <p>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。</p>			
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><b>【活動 2】男孩女孩大不同</b></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>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育  性 E2 覺知 身體意象對 身心的影	

			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。 <b>活動 3】健康成長 GOGOGO</b>  (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。	
--	--	--	-------------	---	--	--	---	--	--	--

				康的行為。			<p>2. 教師歸納:運動能幫助生長發育，要規律運動。</p> <p>(四)討論麥麥的運動計畫</p> <p>(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。</p> <p>(六)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。</p> <p>1. 教師提問</p> <p>(1)阿倫進教室時，發生了什麼事？</p> <p>(2)為什麼運動完進教室會有異味？</p> <p>(3)打完球，身體會出現哪些狀況？該怎麼處理呢？</p> <p>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。</p> <p>(七)教師指導學童自我檢視</p> <p>1. 運動後身體容易流汗，你流汗時會發出難聞的氣味嗎？</p> <p>2. 流汗後，你會怎麼做？</p>			
第三週	認識流感	3	健體-E-A1	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重感</p>	<p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p> <p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則</p>	<p>1.認識流行性感冒的症狀和傳染方式。</p> <p>2.注意流行性感冒帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3.透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。</p>	<p>第一單元流感我不怕</p> <p>第1課認識流感</p> <p>《活動1》流感的症狀</p> <p>1.教師詢問學生：你曾經得過流行性感冒嗎？當時出現哪些症狀呢？</p> <p>2.教師播放影片《冬天到，流感知多少》。</p> <p>3.教師說明：流行性感冒簡稱流感，得到流感時身體可能產生以下症狀：發燒、頭痛、流鼻水、咳嗽、喉痛、疲倦和肌肉痠痛。和一般的感冒不同，流感發作時比一</p>	發表 實作 演練	【品德教育】  品E1 良好生活習慣與德行。	

				<p>重性。</p> <p><b>4a-II-2</b> 展現促進健康的行為。</p>	與自我照護方法。	<p>4.了解流行性感冒的自我照護方法。</p> <p>5.展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。</p>	<p>般感冒突然，也更嚴重。</p> <p>《活動 2》流感的傳染方式</p> <p>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？</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 3》得流感的自我照護</p> <p>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？</p> <p>2.教師整理學生的回答，說明得到流感時的自我照護方法。</p> <p>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。</p> <p>4.教師指導學生使用耳溫槍、額溫槍。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			
第四週	遠離流感	3	健體-E-A2	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對</p>	<p><b>Eb-II-1</b> 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p><b>Fb-II-1</b> 自我健康狀態檢視方</p>	<p>1.了解預防流行性感冒的方法。</p> <p>2.展現預防流行性感冒的方法。</p> <p>3.覺察自我健康狀態，認識健康行為的維</p>	<p>第一單元流感我不怕</p> <p>第 2 課遠離流感</p> <p>《活動 1》預防流感的方法</p> <p>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。</p> <p>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</p>	實作	【品德教育】	<p>品E1 良好生活習慣與德行。</p>

				<p>健康維護的重要性。</p> <p><b>3b-II-3</b> 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p><b>4a-II-1</b> 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p> <p><b>4a-II-2</b> 展現促進健康的行為。</p>	<p>法與健康行為的維持原則。</p> <p><b>Fb-II-2</b> 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p>	<p>持原則。</p> <p><b>4.</b>運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。</p> <p><b>5.</b>了解口罩的健康安全消費訊息與方法。</p> <p><b>6.</b>運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。</p>	<p>10-11 頁繪製)。</p> <p><b>3.</b>教師播放影片《流感疫苗快問快答》，介紹流感疫苗。</p> <p><b>4.</b>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。</p> <p>《活動 2》落實健康行為</p> <p><b>1.</b>教師以小芸為例，說明生活技能「自我健康管理」步驟。</p> <p><b>2.</b>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。</p> <p><b>3.</b>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。</p> <p><b>4.</b>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。</p> <p><b>5.</b>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。</p> <p>《活動 3》口罩聰明選</p> <p><b>1.</b>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。</p> <p><b>2.</b>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。</p> <p><b>3.</b>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。</p>			
第五週	預防傳染病大作戰	3	健體-E-A2	<p><b>2b-II-1</b> 遵守健康的生活規範。</p> <p><b>4a-II-2</b> 展現促</p>	<p><b>Fb-II-2</b> 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p>	<p><b>1.</b>認識傳染病。</p> <p><b>2.</b>建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。</p> <p><b>3.</b>傳染病流行</p>	<p>第一單元流感我不怕</p> <p>第 3 課預防傳染病大作戰</p> <p>《活動 1》防疫行動原則</p> <p><b>1.</b>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</p>	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。		<p>時，遵守家庭的防疫行動。</p> <p>4.傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。</p> <p>5.傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。</p> <p>6.正向面對傳染病流行對生活的改變。</p> <p>7.反省並表現促進健康的行為。</p>	<p>染病擴散？</p> <p>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？</p> <p>3.教師配合課本第 16 頁說明防疫行動原則。</p> <p>《活動 2》學校防疫行動</p> <p>1.教師詢問：想一想，學校有哪些防疫規定？</p> <p>2.教師配合課本第 17 頁說明學校的防疫行動。</p> <p>《活動 3》家庭防疫行動</p> <p>教師配合課本第 18-19 頁說明家庭的防疫行動。</p> <p>《活動 4》政府的防疫宣導</p> <p>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？</p> <p>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？</p> <p>《活動 3》安心防疫生活</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			
第六週	近視不要來	3	健體-E-A1	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之</p>	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	<p>1.認識假性近視的成因。</p> <p>2.認識近視的成因。</p> <p>3.覺察造成近視的行為，以及近視對生活的影響。</p> <p>4.了解保健眼睛的方法。</p> <p>5.願意改進錯</p>	<p>第二單元愛護眼耳口</p> <p>第 1 課近視不要來</p> <p>《活動 1》近視的原因</p> <p>1.教師配合影片說明假性近視的原因。</p> <p>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。</p> <p>3.教師說明為了避免睫狀肌過度收縮，必須適時放鬆，</p>	發表  實作	【品德教育】  品E1 良好生活習慣與德行。	



				<p>影響。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>		<p>誤用眼習慣。</p> <p>6.在生活中展現保健眼睛的行為。</p>	<p>放鬆睫狀肌的方法。</p> <p>《活動 2》可能造成近視的行為</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 3》戴眼鏡對生活的影響</p> <p>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？</p> <p>《活動 4》小安的護眼行動</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 5》小平的護眼行動</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			
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。	<p>第二單元愛護眼耳口</p>	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	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</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>3a-II-1 演練基本的健康技能。</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-2 展現促進健康的行為。</p>	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	<p>1.認識乳齒和恆齒。</p> <p>2.認識不同種類牙齒的名稱和功能。</p> <p>3.認識牙線使用對健康維護的重要性。</p> <p>4.了解牙線的使用方法。</p> <p>5.演練使用牙線潔牙。</p> <p>6.在生活中使用牙線保健牙齒。</p>	<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。</p> <p>第二單元愛護眼耳口</p> <p>第 3 課牙齒要保護</p> <p>《活動 1》乳齒與恆齒</p> <p>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？</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第 38 頁情境，說明乳齒、恆齒。</p> <p>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。</p> <p>《活動 2》牙齒的種類</p> <p>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、犬齒和白齒，形狀和大小都不一樣，它們各自有什麼功能呢？</p> <p>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、犬齒和白齒的位置。</p> <p>3.教師發下「牙齒的種類和功能」學習單，請學生辨別門齒、犬齒和白齒的位置和功能。</p> <p>《活動 3》牙線使用方法(一)</p> <p>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。</p> <p>2.教師配合課本第 40-41 頁說明牙線使用原則與基本動作。</p> <p>《活動 4》牙線使用方法(二)</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 5》潔牙工具大不同</p>	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。	

							<p>1.教師展示並說明各個齒縫清潔工具的優缺點。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			
第九週	活力足球	3	<p>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。</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</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習</p>	<p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋球、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</p>	<p>1.能於活動中展現出足球相關動作。</p> <p>2.能展現盤球繞物的技巧。</p> <p>3.能有節奏的完成盤球活動。</p> <p>4.會和他人合作練習踢傳球動作。</p>	<p><b>【活動 1】足球遊戲</b></p> <p>(一)熱身活動</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.精準挑球</p> <p>2.靈活停球</p> <p>(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><b>【活動 2】盤球練習</b></p> <p>(一)熱身活動</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.帶球繞圈</p> <p>2.帶球繞 S 形</p> <p>3.帶球走拍子</p> <p>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。</p> <p>5.教師從旁觀察學童活動情形，並適時引導學童。</p> <p>6.我做到了</p> <p>(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</p> <p>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p>◎生命教育</p> <p>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。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	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	<b>【活動 3】合作傳接</b> (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. 攔截高手 (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。 <b>【活動 4】方形足球比賽</b> (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	

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

						<p>板子合作連續拍毬，正拍毬或反拍毬皆可。</p> <p>《活動 5》踢拐毬</p> <p>1.教師說明並示範「用腳踢毬」的方式。</p> <p>2.教師帶領學生練習內踢毬、外拐毬。</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，規定接觸毬子的身體部位；另一人解題，用出題人規定的身體部位踢毬、拐毬或接毬。</p> <p>2.教師請學生 2 人一組，輪流擔任出題者、解題者，練習踢毬、拐毬和拋接毬的動作。</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>1.和同學一起合作進行活動。</p> <p>2.於活動中體驗單腳抬跨動作。</p> <p>3.學會側抬跨跳動作要領。</p> <p>4.會順暢的完成側抬跨跳動作。</p>	<p><b>貳、運動我最行</b></p> <p><b>單元八、跳高小子</b></p> <p><b>【活動 1】抬腿闖關</b></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 <b>【活動 2】跳跨障礙</b> (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。	第五單元蹦跳好體能  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	<b>【品德教育】</b>  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。	(1)用雙腳傳球時，你會注意什麼？ (2)接球時，你會注意什麼？  <b>貳、運動我最行</b> <b>單元八、跳高小子</b> <b>【活動 2】跳跨障礙</b> 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 <b>【活動 3】剪式跳高</b> (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	<p>1c-II-1 認識身 體活動 的動作 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-3 參與並 欣賞多 元性身 體活 動。</p> <p>3c-II-1 表現聯 合性動 作技 能。</p>	Ia-II-1 滾翻、 支撐、 平衡與 擺盪動 作。	<p>1.認識雙手支 撐的動作要 領。</p> <p>2.認識正握單 槓支撐的動作 要領。</p> <p>3.認識正握單 槓擺盪的動作 要領。</p> <p>4.在活動中表 現主動參與、 樂於嘗試的學 習態度。</p> <p>5.表現雙手支 撐的動作。</p> <p>6.參與並欣賞 雙手支撐跳起 的創意動作。</p> <p>7.在平衡木上 表現「腳比頭 高」的動作造 型。</p> <p>8.表現正握單 槓支撐、正握 單槓擺盪的動 作。</p>	<p>第五單元蹦蹦好體能</p> <p>第3課看我好身手</p> <p>《活動1》斜體支撐</p> <p>1.教師說明並示範「斜體支撐」的動作。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動2》撐木跳</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>《活動3》腳比頭高造型</p> <p>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？</p> <p>2.教師請學生4人一組，發想「腳比頭高」的單人、雙人造型。</p> <p>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。</p> <p>《活動4》握單槓支撐</p> <p>1.教師說明並示範「握單槓支撐」的動作要領。</p> <p>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。</p> <p>《活動5》握單槓擺盪</p> <p>1.教師說明並示範「握單槓擺盪」的動作要領。</p>	<p>操作</p> <p>發表</p> <p>實作</p> <p>運動撲滿</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝 通合作與和諧 人際關係。</p>	

							<p>2.教師將學生分為 2 組練習握單槓擺盪。</p> <p>《活動 6》擺盪列算式</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			
第十六週	跳高小子	3	<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-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</p>	<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>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習</p>	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<p>1. 能完成剪式跳高。</p> <p>2. 能和他人的合作完成個人紀錄。</p>	<p><b>【活動 3】剪式跳高</b></p> <p>5. 起跳、空中動作練習</p> <p>(1) 箱上跳躍</p> <p>(2) 踩跳板跳躍</p> <p>(3) 教師從旁觀看，並給予指導。</p> <p>(4) 我做到了：請學童依照學習情形，完成課本評量。</p> <p>6. 越跳越高</p> <p>(三) 總結活動</p> <p>1. 教師給予表現較好的學童鼓勵，並請他們示範。</p> <p>2. 鼓勵學童利用課間多練習，提升剪式跳高技巧。</p> <p>(四) 請學童完成活力存摺</p> <p><b>單元九、武術高手</b></p> <p><b>【活動 1】創意變變變</b></p> <p>(一) 拳掌動作：豎掌、陰拳、立拳、立掌</p> <p>(二) 補充復習各種拳法：陽拳、陽掌、陰掌</p> <p>(三) 請學童分組，變化創意的武術動作。</p>	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的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。  健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與	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	<b>貳、運動我最行</b> <b>單元十、羽球同樂</b> <b>【活動 1】體適能訓練</b> (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？ <b>【活動 2】握拍及持球</b> (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> <p>1. 握拍方式</p> <p>(1)正手握拍</p> <p>(2)反手握拍</p> <p>2. 持球方式</p> <p>(1)執球羽毛法</p> <p>(2)執球腰法</p> <p><b>【活動 3】拍拍精準</b></p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 教師帶領操作關節熱身。</p> <p>2. 慢跑熱身。</p> <p>3. 體適能活動：繩梯訓練。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 正手、反手向上擊球</p> <p>2. 正反手交替向上擊球</p> <p>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。</p> <p>4. 教師觀察學童操作情形，給予表現佳者鼓勵及表揚。</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>1. 接龍擊球</p> <p>2. 討論時間：檢討及修正</p> <p><b>【活動 4】正手發高遠球</b></p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 教師帶領操作柔軟操+慢跑熱身。</p>			
--	--	--	---------------------------	--	------------	---	--	--	--

							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. 揮空拍練習 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 活的習 慣，以促 進身心健 全發展， 並認識個 人特質， 發展運動 與保健的 潛能。 健體-E-C2	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	<b>【活動 4】正手發高遠球</b> 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。	間及人與人、人與球關係攻防概念。				
				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。					
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	<b>【活動 1】戲水安全</b>  (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，處理日常生活中運動與健康的問題。</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><b>【活動 2】漂浮真好玩</b></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. 蹬牆漂浮</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>	
--	--	--	---	--	---	--	--	--	--	--



				動。  3c-II-1 表現聯合性動作技能。			(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問題。	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。	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。	

							別獲勝。 (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。 (三)再進行一次比賽。 (四)請學童上岸更衣，並注意保暖。 (五)綜合活動 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。