

彰化縣公(私)立 舊社 國民小學 110 學年度第一學期 三年級 健體 領域/科目課程 (部定課程)

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃

符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

| 教材版本   | 康軒   | 實施年級<br>(班級/組別) | 三年級 | 教學節數 | 每週( 3 )節，本學期共( 63 )節。 |
|--------|--|-----------------|-----|------|-----------------------|
| 課程目標   | 1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。<br>2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。<br>3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。<br>4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。<br>5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。<br>6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。<br>7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。<br>8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。 |                 |     |      |                       |
| 領域核心素養 | 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。<br>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。<br>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。<br>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。   |                 |     |      |                       |

重大議題融入

- 【家庭教育】  
家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。
- 【人權教育】  
人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
- 【安全教育】  
安E7 探究運動基本的保健。
- 【海洋教育】  
海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
- 【性別平等教育】  
性E2 覺知身體意象對身心的影響。

課程架構

| 教學進度<br>(週次/日期) | 教學單元名稱   | 節數                  | 學習重點  |  | 學習目標  | 學習活動  | 評量方式   | 融入議題<br>內容重點 |
|-----------------|--|---------------------|---|--|---|---|--|--------------|
|                 |  |                     | 學習表現  | 學習內容   |   |   |  |              |
| 第一週             | 健康<br>第一單元 飲食聰明選<br>第1課吃出健康<br><br>體育<br>第四單元 與繩球同行<br>第1課隔繩對戰 | 健康<br>1、<br>體育<br>2 | 健康<br>1a-II-2 了解促進健康生活的方<br>法。<br>2b-II-2 願意改善個人的健康習<br>慣。<br><br>體育<br>1d-II-1 認識動作技能<br>概念與動作<br>練習的策<br>略。 | 健康<br>Ea-II-1<br>食物與營<br>養的種類<br>和需求。<br>Ea-II-2<br>飲食搭<br>配、攝取<br>量與家庭<br>飲食型<br>態。<br><br>體育<br>Ha-II-1 網<br>/牆性球類<br>運動相關的<br>拋接球、持 | 健康<br>1. 了解均衡<br>飲食的意<br>義，以及六<br>大類食物每<br>日適當攝取<br>量。<br>2. 覺察平時<br>吃的食物是<br>否符合健康<br>餐盤原則。<br><br>體育<br>1. 認識擊球<br>動作與方向<br>轉換的動作 | 健康<br>第一單元 飲食聰明<br>選<br>第1課 吃出健康<br>《活動1》健康比一<br>比<br>1. 教師請學生觀察<br>課本第6頁，並提<br>問：(1)小柚的餐盤<br>中有哪些食物？(2)<br>爸爸的餐盤中有哪<br>些食物？(3)比較小<br>柚和爸爸餐盤中的<br>食物，有什麼不同<br>之處？誰的食物組<br>合比較好？為什 | 健康<br>1. 發表<br>2. 問答<br>體育<br>1. 操作<br>2. 發表 |              |

|  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  | <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> | <p>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>要領。</p> <p>2. 與同伴合作，認真參與活動並遵守活動規則。</p> <p>3. 在活動中運用策略。</p> <p>4. 了解排球運動的基本攻防概念。</p> | <p>麼？</p> <p>2. 教師引導學生發現小柚的餐盤中肉類很多，爸爸的餐盤中蔬菜類較多，也沒有含糖飲料。</p> <p>《活動 2》健康餐盤</p> <p>1. 教師拿出「健康餐盤」圖片，說明六大類食物適當攝取量：(1)水果類：每餐分量一個拳頭大，並應選擇當季、多樣化的水果。(2)堅果種子類：每餐分量一茶匙，約是大拇指的第一指節大小。(3)豆魚蛋肉類：每餐分量一掌心。(4)乳品類：每日 2 杯。(每杯約 240c. c.) (5)蔬菜類：每餐分量比一個拳頭多一點。(6)全穀雜糧類：每餐分量比一個拳頭多一點。(和蔬菜類一樣多)</p> <p>2. 教師指導健康餐盤原則：每天早晚</p> |  |
|--|--|---|--|--|--|--|

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。

體育

第四單元 與繩球同  
行

第1課 隔繩對戰

《活動1》用手擊球  
與擊球接龍

1. 教師帶領學生複習  
用手擊球動作要領：  
(1) 拳頭擊球。(2) 手  
掌擊球。

2. 教師說明「擊球接  
龍」活動規則：(1)  
一組4人，每人站立  
於一個區塊中。(2)  
從其中一個區塊的學  
生開始，以逆時針方  
向擊球和接球。

《活動2》轉傳高手

1. 教師說明活動規  
則：(1) 一組5人，1  
人站場中央圓圈內，  
其他人面向圓心在不  
同區塊中站立。(2)  
圓圈中的人為轉傳

手，擊球給四周其中一人，此人接球後擊回，轉傳手接著擊球給下一人接，下一人接球後再擊回，以逆時針方向進行。

#### 《活動 3》擊球九宮格

1. 教師說明「擊球九宮格」活動規則：

- (1) 擊球前，先思考想擊中的呼拉圈。
- (2) 輪到時，先瞄準目標，接著以擅長的方式將球擊向九宮格中的目標。

#### 《活動 4》合作九宮格

1. 教師說明「合作九宮格」活動規則：

- (1) 三人協調並分配好位置站立於網前，須先完成三人擊球傳接球，第三人再將球擊向九宮格。(2) 球擊中哪個呼拉圈，即可占領該處。每組有 5 次機會，擊中的數字最先連成一條線的組別獲勝。

|     |   |                               |  |  |   |   |  |
|-----|---|-------------------------------|--|--|---|---|--|
|     |   |                               |  |  |   | <p>《活動5》喊號碼接球</p> <p>1. 教師說明「喊號碼接球」活動規則：<br/> (1) 一方擊球，擊球的同時須喊出號碼，對面只有被喊到號碼的人可以接球，接到球則得1分。<br/> (2) 接球後回擊，擊球同時喊出號碼，對面只有被喊到號碼的人可以接球</p>                                  |  |
| 第二週 | <p>健康<br/>第一單元 飲食聰明選<br/>第1課 吃出健康</p> <p>體育<br/>第四單元 與繩球同行<br/>第1課 隔繩對戰</p> | <p>健康<br/>1、<br/>體育<br/>2</p> | <p>健康<br/>1a-II-2 了解促進健康生活的方<br/>法。<br/>4a-II-2 展現促進健康的行為。<br/>體育<br/>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br/>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。<br/>2c-II-2 表</p> | <p>健康<br/>Ea-II-1 食物與營養的種類和<br/>需求。<br/>體育<br/>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。</p> | <p>健康<br/>• 覺察平時吃的食物是否符合健康餐盤原則。<br/>體育<br/>1. 認識並運用防守時的攔網動作進行活動。<br/>2. 在活動中運用策略。<br/>3. 了解排球運動的基本攻防概念。<br/>4. 與同伴合作，認真參與活動並遵守活動規則。</p> | <p>第一單元 飲食聰明選<br/>第1課 吃出健康<br/>《活動3》小柚的一日三餐<br/>1. 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？<br/>有哪些需要改進的地方？<br/>2. 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。<br/>《活動4》我的一日三餐</p> | <p>健康<br/>1. 發表<br/>2. 實作<br/>體育<br/>1. 操作<br/>2. 發表<br/>3. 運動撲滿</p> |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> |  | <p>1. 教師發下「我的一日三餐」學習單，請學生寫下自己昨天的三餐內容，並和同學討論：我昨天的三餐內容，是否符合健康餐盤原則？為什麼？</p> <p>2. 教師邀請學生上臺分享自己的學習單內容與自我調整方式，並針對分享的調整方式給予回饋。</p> <p>體育<br/>第四單元 與繩球同行<br/>第1課 隔繩對戰<br/>《活動6》擊球越人牆</p> <p>1. 教師說明「擊球越人牆」活動規則：</p> <p>(1)4人一組，一次兩組進行。一組為擊球組，另一組為防守組，擊球組分散站在繩外，防守組則散布在繩內。</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

(2)擊球組依照規範的路線進行擊球傳接，防守組在兩個網內側空間跳起干擾或攔截傳球，2分鐘後任務互換。

《活動 7》轉移陣地

1.教師說明「轉移陣地」活動規則：

(1)8人一組，一次兩組進行，一組為擊球組，另一組為防守組。

(2)擊球組分別站四個角落區域，防守組分散站在十字形區域內。

(3)擊球組成功將球擊到其他區塊且接住球不落地，即得1分。防守組在十字形區域中跳起干擾或攔截傳球。

(4)每次進行3分鐘，3分鐘後兩組任務互換，得分較高的組別獲勝。

《活動 8》排球小高手

1.教師說明「排球



|     |   |                               |   |   |  |   |  |  |
|-----|---|-------------------------------|---|---|--|---|--|--|
|     |   |                               |   |   |  | <p>小高手」活動規則：</p> <p>(1)教師將全班分為6人一組。</p> <p>(2)一次兩組進行，兩組各派代表猜拳，贏的取得發球權。</p> <p>(3)發球方以擊球或拋球的方式，將球發至對方場地。</p> <p>(4)接球方可將球接起後回擊，或直接觸球回擊，也可與隊友合作傳接後回擊。</p> <p>(5)落地得分制，其中一方得6分則比賽結束。</p> <p>(6)獲勝組續留場中比賽，每組都比過一輪後，場中勝隊為冠軍。</p> |  |  |
| 第三週 | <p>健康<br/>第一單元 飲食聰明選<br/>第1課吃出健康</p> <p>體育<br/>第四單元 與繩球同行</p> | <p>健康<br/>1、<br/>體育<br/>2</p> | <p>健康<br/>2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因</p> | <p>健康<br/>Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取</p> | <p>健康<br/>1. 運用自我健康管理的生活技能，改進飲食習慣。</p> <p>2. 運用創造性思考，擬</p> | <p>健康<br/>第一單元 飲食聰明選<br/>第1課 吃出健康<br/>《活動5》改善飲食習慣</p> <p>1. 教師以小柚為例，說明改變飲食</p>  | <p>健康<br/>1. 演練<br/>2. 實作<br/>3. 實踐<br/>體育<br/>1. 操作<br/>2. 觀察</p> | <p>體育<br/>【人權教育】<br/>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> |

|  |                  |  |   |  |   |  |  |
|--|------------------|--|---|--|---|--|--|
|  | <p>第 2 課玩球完勝</p> | <p>應不同的生活情境。<br/>4a-II-2 展現促進健康的行為。<br/>體育<br/>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br/>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br/>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br/>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> | <p>量與家庭飲食型態。<br/>體育<br/>Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> | <p>訂飲食習慣改變策略。<br/>體育<br/>1. 認識控制滾球力道與方向的動作要領。<br/>2. 在活動中運用策略。<br/>3. 透過團體討論，得出團隊策略。<br/>4. 認識使球擊中目標的動作要領。<br/>5. 培養團體互助合作的精神，並養成良好學習態度。<br/>6. 欣賞並支持他人的運動表現。<br/>7. 分享活動前中後自我的期待、表現與感受。</p> | <p>習慣的方法，做自我健康管理練習。<br/>步驟如下：(1)選擇一項需改進的習慣。(2)制定改變的目標。(3)擬定執行計畫和獎勵。<br/>2. 教師發下「健康飲食管理」學習單，請學生從自己的飲食習慣當中，挑選一項需改進的習慣。<br/>《活動 6》簽訂契約<br/>1. 教師發下契約卡，請學生針對個人計畫內容，立下「我的飲食改善計畫」。<br/>2. 教師發下記錄表，請學生開始執行計畫，並如實記錄。<br/>《活動 7》補救健康飲食<br/>1. 教師請學生拿出記錄表，檢視自己的成果，並思考：執行計畫過程中，你遇到了哪些困</p> |  |  |
|--|------------------|--|---|--|---|--|--|

難？

2. 教師以小袖為例說明：如果執行計畫遇到困難，可以嘗試自己調整，或向師長、父母尋求協助。

體育

第四單元 與繩球同行

第 2 課 玩球完勝

《活動 1》一起進紅心

1. 教師說明「一起進紅心」活動規則：(1)同心圓場地依遠近得分不同，由內而外分別是 3 分區、2 分區、1 分區。(2)3 人一組，每人 1 顆球，輪流將球滾入同心圓場地，滾出後不撿回。第 2、3 位滾球者，可以移動位置滾球，試著修正場上球的位置。(3)同組每個人都滾完後，計算各得分區的球數並換算為分

數相加，即為總分。

#### 《活動 2》球兒滾滾樂

1. 教師說明「球兒滾滾樂」活動規則：(1)6 人一組排在預備線後方，一個欄架前一次一人進行，輪流將球滾向目標，嘗試讓球擊中或穿過欄架。(2)學生探索自己適合的姿勢和力道，向不同距離的欄架滾球，每人三個欄架都至少要出手一次。

#### 《活動 3》滾球積分樂

1. 教師說明「滾球積分樂」活動規則：(1)3 人一組，每人最多可滾 3 球，全組滾中的分數相加，總分達到 15 分就成功。(2)各組活動開始前先進行討論，針對每個人能力安排任務，

|     |  |                               |   |  |  |   |   |  |
|-----|--|-------------------------------|---|--|--|---|---|--|
|     |  |                               |   |  |  | <p>合作依分配的任務執行。</p> <p>《活動4》穿越圓圈輕鬆滾</p> <p>1. 教師說明「穿越圓圈輕鬆滾」活動規則：(1)5人一組，其中1人持呼拉圈呈直立貌，其他人每人手持一顆球。(2)持呼拉圈者雙手緊握呼拉圈，其他組員在距離呼拉圈約7公尺的預備線後排隊。(3)活動開始，第一人朝呼拉圈滾球，嘗試讓球穿越呼拉圈。最後無論是否穿越成功，滾球者都要將球檢回，下一人以此類推練習。(4)4人滾完球後，換人持呼拉圈。</p> |   |  |
| 第四週 | <p>健康<br/>第一單元 飲食聰明選<br/>第2課 飲食學問大</p> <p>體育<br/>第四單元 與繩球同行<br/>第2課 玩球完勝</p> | <p>健康<br/>1、<br/>體育<br/>2</p> | <p>健康<br/>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br/>體育<br/>1c-II-1 認識身體活動的動作技</p> | <p>健康<br/>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。<br/>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。<br/>體育<br/>Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋</p> | <p>健康<br/>1. 覺察影響個人飲食選擇的因素。<br/>2. 覺察不同家庭有不同的飲食習慣。<br/>體育<br/>1. 認識控制滾球力道與</p> | <p>健康<br/>第一單元 飲食聰明選<br/>第2課 飲食學問大<br/>《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：(1)個人因素。(2)家庭因</p>   | <p>健康<br/>• 發表<br/>體育<br/>1. 操作<br/>2. 觀察<br/>3. 運動撲滿</p> | <p>體育<br/>【人權教育】<br/>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> |

|  |  |   |                                     |   |   |  |  |
|--|--|---|-------------------------------------|---|---|--|--|
|  |  | <p>能。</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>球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> | <p>方向的動作要領。</p> <p>2. 認識使球滾過移動中目標的動作要領。</p> <p>3. 在活動中運用策略。</p> <p>4. 分享活動前中後自我的期待、表現與感受。</p> <p>5. 透過團體討論，得出團隊策略。</p> <p>6. 培養團體互助合作的精神，並養成良好學習態度。</p> <p>7. 欣賞並支持他人的運動表現。</p> | <p>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. 教師可於教學過程中，適時引導學生發表各個因素影響飲食習慣的相關經驗。</p> <p>體育<br/>第四單元 與繩球同行<br/>第2課 玩球完勝<br/>《活動5》穿越圓圈大挑戰</p> <p>1. 教師說明「穿越圓圈大挑戰」活動規則：(1) 6人一組，其中2人負責滾呼拉圈，其他每人手持一顆球預備滾球。(2) 滾呼拉圈的兩人相距約4公尺，將呼拉圈在兩人之間穩定的互滾，滾球的人在距離約7公尺的預備線後排隊。(3) 活動開始，第一人向呼拉圈滾球，目標是讓球穿越移動中的呼拉圈。最後無論是否穿越成功，滾球者都要將球撿回，下一人以此類推練習。(4) 每個人滾完球後，換人滾呼拉圈。</p> <p>《活動6》步步高升</p> <p>1. 教師說明「步步高升」活動規則：(1) 每人持球，在距離牆壁3公尺處排隊，每</p> |  |  |
|--|--|---|-------------------------------------|---|---|--|--|

|     |   |                               |  |   |  |  |  |
|-----|---|-------------------------------|--|---|--|--|--|
|     |   |                               |  |   |  | <p>人有3次機會依序以1、2、3的順序，自滾、拋、擲。行決定用擊牆上目標。出手後不論是否命再中，都不需將球回再繼續。(2)擊中1號得1分，擊中2號得2分，擊中3號得3分。擊中1號後才能嘗試擊2號，不按順序打中則不計分。</p> <p>《活動7》一人一目</p> <p>標</p> <p>1. 教師說明活動規則：每組6人，每人選擇一個有把握的數字作為目標，目標數字不重複，接著依序滾、拋、擲球，擊中幾號圓圈則得幾分，將擊中的分數加總，即為該組得分。</p> |  |
| 第五週 | <p>健康<br/>第一單元 飲食聰明選<br/>第2課 飲食學問大</p> <p>體育<br/>第四單元 與繩球同行<br/>第3課 跳繩妙變化</p> | <p>健康<br/>1、<br/>體育<br/>2</p> | <p>健康<br/>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</p> | <p>健康<br/>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>體育<br/>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p> | <p>健康<br/>1. 覺察影響個人飲食選擇的因素。</p> <p>2. 覺察個人飲食習慣是否健康。</p> <p>3. 運用做決定的生活技能，改進個人飲食習慣。</p> <p>體育</p> | <p>健康<br/>第一單元 飲食聰明選<br/>第2課 飲食學問大<br/>《活動2》飲食習慣與健康</p> <p>1. 教師說明：影響飲食的因素很多，這些因素形成飲食習慣，但這些飲食習慣不一定都對身體有益。</p> <p>2. 教師說明：許多不同的因素影響，形成</p>  | <p>健康<br/>1. 發表<br/>2. 實作<br/>體育<br/>1. 操作<br/>2. 實作<br/>3. 發表</p> |

|  |  |  |   |   |  |  |
|--|--|--|---|---|--|--|
|  |  |  | <p>現促進健康的行為。</p> <p>體育</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>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 透過兩跳一迴旋和一跳一迴旋，練習雙腳跳繩。</li> </ul> | <p>了不同的飲食習慣，有些習慣可能會對健康造成不良的影響，此時你可以怎麼做呢？</p> <p>3. 教師以小凱與佳佳的情境為例，說明做決定的生活技能：</p> <p>(1) 列出所有可能的選擇。(2) 列出所有選擇的優缺點。(3) 做出決定。</p> <p>體育</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》兩跳一迴旋和一跳一迴旋</p> <p>1. 教師帶領學生做簡單的暖身活動，例如：上肢繞環、下肢繞環、左右彎體、前後彎體，並加強腳踝的轉繞。</p> <p>2. 教師示範並說明「兩跳一迴旋」口訣與動作要領：</p> <p>(1) 甩：由後向前甩繩</p> <p>(2) 跳-跳：當繩過頭</p> |  |
|--|--|--|---|---|--|--|



到腳前時跳起，跳過繩後再輕跳一次。教師將學生分散於場地中，請學生嘗試「兩跳一迴旋」，由一次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳5次。

3. 教師示範並說明「一跳一迴旋」口訣與動作要領：

(1) 甩：由後向前甩繩

(2) 跳：當繩過頭到腳前時跳起。教師將學生分散於場地中，請學生嘗試「一跳一迴旋」，由1次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳5次。

《活動2》討論與分享

1. 教師發下「雙腳跳繩我最行」學習單，請學生將剛才的練習成果記錄下來。

2. 教師集合學生將學生分為4~5人一組，請學生於組內分享以

|     |   |                               |   |   |   |  |  |  |
|-----|---|-------------------------------|---|---|---|--|--|--|
|     |   |                               |   |   |   | <p>下問題：</p> <p>(1)練習時口號和動作有沒有互相配合？</p> <p>(2)兩種方式最多分別可以連續跳幾下？</p> <p>(3)比較擅長跳哪一種方式？</p> <p>(4)練習時遇到什麼困難？</p>   |  |  |
| 第六週 | <p>健康<br/>第一單元 飲食聰明選<br/>第2課 飲食學問大</p> <p>體育<br/>第四單元 與繩球同行<br/>第3課 跳繩妙變化</p> | <p>健康<br/>1、<br/>體育<br/>2</p> | <p>健康<br/>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>體育<br/>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> | <p>健康<br/>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>體育<br/>1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p> | <p>健康<br/>• 運用批判性思考的生活技能，分析食品廣告內容，有條理的解決問題。</p> <p>體育<br/>• 透過伸直、提膝、後勾等跳法，練習單腳跳繩。</p> | <p>健康<br/>第一單元 飲食聰明選<br/>第2課 飲食學問大<br/>《活動3》批判性思考</p> <p>2. 教師將事先準備的劇本發給學生，請學生練習後上臺表演。</p> <p>3. 教師詢問學生的想法，引導學生演練批判性思考的生活技能，透過下列步驟思考：(1)產生疑問。(2)思考一下。(3)詢問師長。(4)形成自己的想法。</p> <p>《活動4》健康想一想</p> <p>1. 教師發下「健康停看聽」學習單，引導</p> | <p>健康<br/>1. 問答<br/>2. 實作<br/>3. 總結性評量</p> <p>體育<br/>1. 操作<br/>2. 運動撲滿</p> |  |

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。

學生依據批判性思考的步驟，針對學習單上的情境與問題分組討論，並將想法寫下來。

2. 討論後請各組上臺分享。

體育

第四單元 與繩球同行

第3課 跳繩妙變化  
《活動3》單腳跳一

跳  
1. 教師帶領學生做簡單的暖身活動，例如：上肢繞環、下肢繞環、左右彎體、前後彎體，並加強腳踝的轉繞。

2. 教師示範並說明單腳跳繩動作要領：

(1) 一腳伸直單腳跳：一腳向前伸直，另一腳一跳一迴旋。

(2) 一腳提膝單腳跳：一腳屈膝上提，另一腳一跳一迴旋。

(3) 一腳後勾單腳跳：一腳向後勾起，另一腳一跳一迴旋。

教師將學生分散於場地中，請學生嘗試每個單腳跳動作，由1次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳5次。

《活動4》單腳左右5+5

|     |   |                               |  |   |  |  |   |  |
|-----|---|-------------------------------|--|---|--|--|---|--|
|     |   |                               |  |   |  | <p>1. 教師示範並說明「單腳左右5+5」進行方式：右腳選定一種單腳跳繩方式跳5次，再換左腳選定另一種單腳跳繩方式跳5次，兩邊都跳看看。</p> <p>2. 教師將學生分散於場地中，請學生開始練習，教師於其中巡視並適時指導。</p> <p>3. 練習後，教師集合學生分享：你最擅長的單腳跳動作是哪個動作你覺得最困難呢？</p> |   |  |
| 第七週 | <p>健康<br/>第二單元 生命的樂章<br/>第1課生長圓舞曲</p> <p>體育<br/>第五單元 跑接樂悠游<br/>第1課飛盤擲接樂</p> | <p>健康<br/>1、<br/>體育<br/>2</p> | <p>健康<br/>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>體育<br/>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</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>健康<br/>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p> <p>體育<br/>Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</p> | <p>健康</p> <p>1. 認識生命的開始和誕生。</p> <p>2. 覺察身體的特徵是遺傳的結果。</p> <p>3. 認識生長發育的變化與意義。</p> <p>體育</p> <p>1. 認識不同高度的飛盤接盤動作要領。</p> <p>2. 熟練飛盤傳接。</p> <p>3. 樂於參與</p> | <p>健康</p> <p>第二單元 生命的樂章<br/>第1課 生長圓舞曲<br/>《活動1》我從哪裡來？</p> <p>1. 教師播放影片《胎兒成長歷程》，並帶領學生閱讀繪本《我從哪裡來》、《小威向前衝》，藉由影片和繪本說明生命的開始和誕生的過程。</p> <p>2. 教師強調：在媽媽的身體裡時，是每個人生長發育的</p>  | <p>健康</p> <p>1. 發表</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 自評</p> <p>4. 實作</p> <p>體育</p> <p>• 操作</p> |  |

|  |  |  |  |  |                  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|------------------|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>團體飛盤傳接活動。</p> | <p>開始，身長和體重會漸漸增加，身體各部位的功能和身體能力也會逐漸成熟。</p> <p>《活動 2》我像誰</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 教師說明：每個人的外型有許多特徵。孩子的外型特徵會和爸爸或媽媽相似或相同，這就是「遺傳」造成的。</li><li>2. 教師說明：回家後，可以拿出一張有爸爸、媽媽和你的照片，觀察身體特徵。</li></ol> <p>《活動 3》身體大躍進</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 教師請學生觀察自己不同年齡的照片，並寫下各時期的外表特徵。</li><li>2. 教師詢問：和以前比起來，現在的你有哪些成長的變化？</li><li>3. 教師統整說明生長發育的意義：(1)</li></ol> |  |  |
|--|--|--|--|--|------------------|--|--|--|

外型的成長。(2)能力的增長：。

體育

第五單元 跑接樂悠游

第1課 飛盤擲接樂  
《活動1》上中下接飛盤

1. 教師請學生上前擲飛盤，師生傳接盤5回，全班仔細觀察接盤動作。

2. 教師提問：你剛剛觀察到哪些接飛盤的方式呢？

3. 教師說明與示範：依據飛盤的不同飛行高度，可採取不同的接盤動作，例如：

(1)接「胸部高度」的飛盤：手舉起朝飛盤來向張開，接住飛盤。

(2)接「膝蓋以上、胸部以下高度」的飛盤：一手上、一手下，掌心相對，夾接飛盤。

(3)接「膝蓋以下高

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>度」的飛盤：手自然下伸朝飛盤來向張開，接住飛盤。</p> <p>《活動 2》三人擲接飛盤</p> <p>1. 3 人一組，呈邊長 5 公尺的正三角形站立，進行飛盤擲接練習。教師巡視，適時給予協助並指導學生動作要領。</p> <p>2. 由短距離開始，教師可依學生能力加長傳接距離，亦可嘗試指定學生擲盤的高度。</p> <p>《活動 3》多人擲接飛盤</p> <p>1. 6 人一組，同時多組進行多人擲接飛盤。</p> <p>2. 教師說明「多人擲接飛盤」活動規則：</p> <p>(1) 學生依分為兩排面對面站立，兩排間距離約 5 公尺，教師在第一人旁邊和最後一人旁邊各畫一個圓圈，並於</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

|     |   |                               |  |  |   |  |  |  |
|-----|---|-------------------------------|--|--|---|--|--|--|
|     |   |                               |  |  |   | <p>第一人旁的圓圈中放置 10 個飛盤。</p> <p>(2)教師吹哨聲開始活動，由第一人拿起飛盤開始依序傳接，直到飛盤傳給最後一人。</p> <p>(3)最後一人接到第 10 個飛盤後全組蹲下，最快完成的組別獲勝。</p>  |  |  |
| 第八週 | <p>健康<br/>第二單元 生命的樂章<br/>第 1 課生長圓舞曲</p> <p>體育<br/>第五單元 跑接樂悠游<br/>第 1 課飛盤擲接樂</p> | <p>健康<br/>1、<br/>體育<br/>2</p> | <p>健康<br/>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br/>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br/>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。<br/>體育<br/>1d-II-1 認識動作技能概念與動作</p> | <p>健康<br/>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。<br/>Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。<br/>體育<br/>Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</p> | <p>健康<br/>1. 運用問題解決的生活技能，改善個人健康問題。<br/>2. 實踐促進生長發育的良好習慣。<br/>3. 實踐良好的衛生習慣。<br/>體育<br/>• 樂於參與團體飛盤傳接活動。</p> | <p>健康<br/>第二單元 生命的樂章<br/>第 1 課 生長圓舞曲<br/>《活動 4》生長發育的關鍵<br/>1. 教師提問：現在的你正處於生長發育的重要階段。想一想，怎麼做可以長高又長壯呢？<br/>2. 教師說明：均衡的飲食、規律的運動、適時適量的休息並養成良好的衛生習慣，對生長發育有幫助。<br/>《活動 5》解決健康行動未達成問題</p> | <p>健康<br/>1. 問答<br/>2. 實作<br/>體育<br/>1. 觀察<br/>2. 問答<br/>3. 運動撲滿</p> |  |



練習的策略。  
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. 教師詢問：幫助生長發育的4大關鍵，你做到了幾項呢？請學生輪流發表。
2. 教師以佳儀為例說明：選擇一項需改善的健康問題，試著運用問題解決的技巧，訂定自己的健康改善計畫。步驟如下：(1)確定問題。(2)分析問題發生的原因。(3)列出解決的方法。(4)執行可行方案。(5)評估執行結果。(6)檢討與補救方式。
3. 教師發下「我要健康長大」學習單，請學生訂定改善計畫。

體育  
第五單元 跑接樂悠游  
第1課 飛盤擲接樂  
《活動4》攻占九宮格

1. 教師將全班分為10人一組，說明「攻占九宮格」活動規則：  
(1)各組選定一名擲盤手，負責於投擲區投擲飛盤，其他人則

|     |   |                               |  |   |  |   |   |   |
|-----|---|-------------------------------|--|---|--|---|---|---|
|     |   |                               |  |   |  | <p>每人負責九宮格的其中一格，作為活動時的接盤位置。</p> <p>(2)擲盤者在投擲區內擲飛盤，其他人輪流站到負責的格子中接盤。</p> <p>(3)擲盤者擲出飛盤，接盤者在格內順利接盤才算成功，可以放下飛盤占領格子，若接盤成功但已移動到其他格子或未接到盤則失敗。</p> <p>(4)一次兩組進行活動，占領的格子先連成2條線的組別獲勝。</p>   |   |   |
| 第九週 | <p>健康<br/>第二單元 生命的樂章<br/>第1課生長圓舞曲</p> <p>體育<br/>第五單元 跑接樂悠游<br/>第2課伸展跑步趣</p> | <p>健康<br/>1、<br/>體育<br/>2</p> | <p>健康<br/>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>體育<br/>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</p> | <p>健康<br/>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p> <p>體育<br/>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</p> | <p>健康<br/>1. 覺察每個人生長發育的速度不同。</p> <p>2. 發揮同理心，感受他人的心情。</p> <p>體育<br/>1. 了解運動前暖身的方式與好處。</p> <p>2. 學會進行身體各部位的暖身活動。</p> <p>3. 認識正確</p> | <p>健康<br/>第二單元 生命的樂章<br/>第1課生長圓舞曲<br/>《活動6》我們不一樣</p> <p>1. 教師請5位學生到臺上，依照身高排板列，並請每個人在黑板上寫下自己會做的事。接著請學生觀察黑板上這5位同學做的事。</p> <p>2. 學生可能會發現這5位同學會做的事大多相同，教師說明：雖然每個人的身高、體重不同，但是許多能力不會被身高和體重影響。</p> <p>《活動7》表現同理心</p> <p>1. 教師說明：取笑同學是沒有同理心的表</p> | <p>健康<br/>1. 發表<br/>2. 演練<br/>體育<br/>• 操作</p> | <p>體育<br/>【安全教育】<br/>安E7 探究運動基本的保健。</p> |

|  |  |   |            |  |   |  |  |
|--|--|---|------------|--|---|--|--|
|  |  | <p>活動的感<br/>覺。<br/>4d-II-2 參<br/>與提高體適<br/>能與基本運<br/>動能力的身<br/>體活動。</p> | <p>遊戲。</p> | <p>的擺臂動作<br/>要領。<br/>4. 認真參與<br/>學習活動並<br/>樂於分享。</p> | <p>現，即使發現別人與<br/>自己不一樣或比自己<br/>弱，也不應取笑對<br/>方。<br/>2. 教師針對課本的情<br/>境請2組學生，演出<br/>不同的處理方式，一<br/>組以同理心步驟和人<br/>際溝通的技巧思考處<br/>理，一組則否。<br/>3. 師生共同討論：<br/>(1)哪一組的做法比<br/>較好呢？為什麼？<br/>(2)站在對方的立場<br/>想一想，當時對方的<br/>內心想法可能是什麼？<br/>他為什麼會這麼<br/>做？(3)如果你是嘲笑<br/>者，你會怎麼表達<br/>自己的感受來化解衝<br/>突？(4)如果你是被<br/>嘲笑者，你會怎麼表<br/>達自己的感受避免破<br/>壞友誼？<br/>體育<br/>第五單元跑接樂悠游</p> <p>第2課伸展跑步趣<br/>《活動1》原地伸展<br/>1. 教師說明並示範暖<br/>身動作：(1)預備動<br/>作：雙腳打開與肩同<br/>寬，腳尖向前。(2)<br/>放鬆腿部。(3)放鬆<br/>手臂(向前畫圓)。<br/>(4)放鬆手臂(向後<br/>畫圓)。(5)放鬆身體<br/>側肌肉。(6)放鬆膝<br/>蓋。(7)放鬆腳踝。<br/>《活動2》前進伸展<br/>1. 教師說明並示範前<br/>進伸展動作：(1)抱<br/>膝抬腿前進。(2)後</p> |  |  |
|--|--|---|------------|--|---|--|--|

|     |   |                          |   |   |   |   |   |  |
|-----|---|--------------------------|---|---|---|---|---|--|
|     |   |                          |   |   |   | <p>拉腿伸展前進。體驗<br/>《活動3》擺臂，可以用什麼姿勢擺動手臂，可以讓你跑得更順暢呢？請學生自由分享。</p> <p>2. 請用以下五種不同的手臂擺動方式，配合跑步動作試一試：<br/>(1) 雙手胸前交叉擺動跑。(2) 雙手平舉上下擺動跑。(3) 雙手左右擺動跑。(4) 雙手直臂前後擺動跑。(5) 雙手屈臂前後擺動跑。學生於場地內自由跑動，體驗以不同的擺臂方式跑動，教師適時提醒學生變換各種擺臂動作，五種擺臂方式都要體驗。</p> <p>《活動4》正確擺臂姿勢<br/>1. 教師說明並示範正確擺臂動作。(1) 雙手自然握拳，雙臂彎曲約90度。(2) 雙臂自然前後交替擺動，手臂前擺的拳頭約與鼻同高，後擺時拳頭約與腰部同高。</p> |   |  |
| 第十週 | <p>健康<br/>第二單元 生命的樂章<br/>第2課 人生進行曲</p> <p>體育<br/>第五單元 跑接樂</p> | <p>健康<br/>1、體育<br/>2</p> | <p>健康<br/>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br/>體育<br/>1c-II-1 認</p> | <p>健康<br/>Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。<br/>體育<br/>Ga-II-1</p> | <p>健康<br/>• 認識人生各階段的特徵。<br/>體育<br/>1. 認識正確的擺臂動作</p> | <p>健康<br/>第二單元 生命的樂章<br/>第2課 人生進行曲<br/>《活動1》人生的成長階段<br/>1. 教師配合圖卡，說明人生各階段的特</p>   | <p>健康<br/>• 發表<br/>體育<br/>1. 操作<br/>2. 發表</p> | <p>健康<br/>【家庭教育】<br/>家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家</p> |

|  |                          |  |                      |  |  |                 |
|--|--------------------------|--|----------------------|--|--|-----------------|
|  | <p>悠游<br/>第 2 課伸展跑步趣</p> | <p>識身體活動的動作技能。<br/>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。<br/>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br/>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p> | <p>跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> | <p>要領。<br/>2. 體驗不同的跑步姿勢。<br/>3. 認真參與學習活動並樂於分享。</p> | <p>徵：<br/>(1) 嬰兒期：能爬、能站，還不會走路和說話。<br/>(2) 幼兒期：能走、能跑，喜歡問問題和玩遊戲。<br/>(3) 兒童期：運動能力增強，可以完整表達想法和情緒。<br/>(4) 青少年期：生長發育快速，身高和體重快速增加。<br/>(5) 青年期：身體敏捷，肌肉強壯，生活可以獨立自主。<br/>(6) 中年期：身體活動開始變慢，擔負的責任增加，例如：承擔較多工作量，在家裡要關照父母和子女等。<br/>(7) 老年期：皮膚皺紋變多，髮色漸白，身體功能逐漸變差。<br/>2. 教師強調多數人都會經歷不同的人生階段，應正面面對成長過程中的轉變，並和處於不同人生階段的家人愉快相處。</p> <p>體育<br/>第五單元跑接樂悠游</p> <p>第 2 課伸展跑步趣<br/>《活動 5》寶特瓶練擺臂<br/>1. 教師說明並示範寶特瓶練擺臂的動作：雙腿伸直坐在地上，左右手各持一個寶特瓶，練習擺臂動作。教師示範完畢後，請</p> | <p>庭中扮演的角色。</p> |
|--|--------------------------|--|----------------------|--|--|-----------------|

學生開始練習。教師巡視，適時指導。待學生動作正確後，可改為學生熟練後，可改為雙腿併攏站立練習。前後腳站立練習。

《活動 6》擺臂對碰

1. 教師說明並邀請學生一同示範「擺臂對碰」活動方式：

(1) 2 人一組，一前一後同向站立，站在前面的學生為練習者，站在後方的學生為協助者。(2) 協助者雙手前伸，舉至約胸口高度。(3) 練習者練習擺臂，手臂後擺時，手肘要碰到協助者的手掌。(4) 練習者擺臂 20 次後，兩人向後轉，換人練習。

《活動 7》改變步伐跑線梯

1. 教師說明跑步姿勢可以有各種變化，示範各種跑步姿勢：

(1) 抬腿跑。(2) 踢臀跑。(3) 直膝跑。

2. 教師每示範一種跑步姿勢後，就先請學生模仿動作原地練習，接著請學生進入線梯，配合正確擺臂動作、一步踩一格練習。

《活動 8》線梯變換跑

1. 教師說明「線梯變換跑」活動進行方

|      |   |                               |   |  |  |   |  |  |
|------|---|-------------------------------|---|--|--|---|--|--|
|      |   |                               |   |  |  | 式：(1)每組 4 人，每個場地每次一組進行。(2)一次一人由起點起跑，依照規定的跑步姿勢配合正確擺臂，一步踩一格線梯跑步，第一個人跑過第一段線梯後，第二人才出發。(3)每到轉角要變換跑步姿勢，每人跑一圈。   |  |  |
| 第十一週 | <p>健康<br/>第二單元 生命的樂章<br/>第 2 課 人生進行曲</p> <p>體育<br/>第五單元 跑接樂悠游<br/>第 2 課 伸展跑步趣</p> | <p>健康<br/>1、<br/>體育<br/>2</p> | <p>健康<br/>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>體育<br/>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>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的</p> | <p>健康<br/>Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。</p> <p>體育<br/>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>健康<br/>• 分辨家人所處的人生階段。</p> <p>體育<br/>1. 體驗以不同速度跑步。</p> <p>2. 認識站立式起跑的動作要領。</p> <p>3. 了解運動後伸展的方式與好處。</p> <p>4. 學會進行身體各部位的伸展活動。</p> <p>5. 認真參與學習活動並樂於分享。</p> | <p>健康<br/>第二單元 生命的樂章<br/>第 2 課 人生進行曲<br/>《活動 2》我的家人和我請家人學習單，請學生拿出全日的觀察寫人下階段和相關的特徵。觀察的結果。</p> <p>2. 教師請學生分享觀察的結果。</p> <p>3. 教師說明：人們會因為所處的人生的不同階段，而有不同的內在或外在表現。</p> <p>體育<br/>第五單元 跑接樂悠游<br/>第 2 課 伸展跑步趣<br/>《活動 9》忽快忽慢<br/>1. 教師說明：除了擺臂與跑步姿勢外，跑步速度也可以有很多變化，讓我們來體驗不同速度的跑步，身體的感受有什麼不</p> | <p>健康<br/>1. 發表<br/>2. 實作<br/>3. 總結性<br/>評量<br/>體育<br/>1. 操作<br/>2. 發表<br/>3. 運動撲滿</p> | <p>健康<br/>【家庭教育】<br/>家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p> <p>體育<br/>【安全教育】<br/>安 E7 探究運動基本的保健。</p> |

|  |  |  |      |  |  |   |  |
|--|--|--|------|--|--|---|--|
|  |  |  | 體活動。 |  |  | <p>同。</p> <p>2. 教師說明「忽快忽慢」活動進行方式：</p> <p>(1) 學生3人一組，每次一組進行活動。</p> <p>(2) 由起點出發，左跑道快步走，中間跑道慢跑，右跑道快速跑，碰到角錐就變換跑步速度和方向。</p> <p>(3) 前一組過第一個角錐後，下一組才能出發。(4) 活動進行時，要和前方的人保持2~3步的距離，以策安全。</p> <p>《活動 10》站立式起跑</p> <p>1. 教師說明：比賽時，正確的起跑姿勢，能讓你贏在起跑時呵！接著示範站立式起跑動作：(1) 起跑線前站立預備。(2) 膝微彎，呈起跑姿勢。(3) 聽令起跑。</p> <p>《活動 11》運動後伸展</p> <p>1. 教師歸納：運動後伸展可以減輕肌肉痠痛，還能幫助身體放鬆。</p> <p>2. 教師說明並示範伸展動作：(1) 大腿外側伸展：坐姿，左腿向前伸直，右腿越過左腿踩在左側地上，雙手按住右膝，向身體方向輕推，維持10秒後換腿。(2) 腿後</p> |  |
|--|--|--|------|--|--|---|--|



|      |  |                     |   |   |  |   |  |
|------|--|---------------------|---|---|--|---|--|
|      |  |                     |   |   |  | <p>肌肉伸展：坐姿，雙腿張開右腿向前伸直、腳板立起，左腿向身體方向彎，雙手撐在右腿兩側地面，身體向右腿方向前彎，右腳板用力，使腳板向身體方向彎，維持 10 秒後換腿。</p> <p>(3)腳踝伸展：坐姿，左腿向左前方伸直，右手將彎曲的右腳輕輕拉向身體並環住腳踝上方，左手握著腳背轉動腳踝，先順時針轉，再逆時針轉，各轉 10 圈後換腳。</p> <p>(4)大腿內側伸展：坐姿，雙腿向身體彎，兩腳腳底相對，雙手握住腳掌，身體向前彎。如果可以，可將雙手手肘放在小腿前方，維持 10 秒後放鬆。</p> |  |
| 第十二週 | <p>健康<br/>第三單元 快樂的社區<br/>第 1 課社區新體驗</p> <p>體育<br/>第五單元 跑接樂悠游<br/>第 3 課跑步接力傳寶</p> | 健康<br>1、<br>體育<br>2 | <p>健康<br/>2b-II-1 遵守健康的生<br/>活規範。</p> <p>4a-II-2 展<br/>現促進健康<br/>的行為。</p> <p>體育<br/>2c-II-2 表</p> | <p>健康<br/>Ca-II-1 健<br/>康社區的意<br/>識、責任與<br/>維護行動。</p> <p>體育<br/>Ga-II-1<br/>跑、跳與行<br/>進間投擲的<br/>遊戲。</p> | <p>健康<br/>• 認識社區<br/>健康活動。</p> <p>體育<br/>1. 認識接力<br/>跑的概念。<br/>2. 團隊合作<br/>完成活動，<br/>並與同伴友</p> | <p>健康<br/>第三單元 快樂的社<br/>區<br/>第 1 課 社區新體驗<br/>《活動 1》認識社區<br/>1. 教師說明社區的定<br/>義：社區是指一群人<br/>居住在同一個地區，<br/>共同使用生活資源，<br/>並且彼此互動。社區<br/>可能是一棟大樓，也<br/>可能是一個漁村，或<br/>是一個農村，有的社</p>  | <p>健康<br/>• 發表</p> <p>體育<br/>1. 操作<br/>2. 發表</p> |

|  |  |  |  |                                     |  |  |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------|--|--|--|
|  |  | <p>現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> |  | <p>善互動。</p> <p>3. 運用合作策略完成接力活動。</p> | <p>區大有的社區小。</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，生活的方式也不太一樣。</p> <p>第五單元跑接樂悠游<br/>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，分別站在角錐前準備。</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) 第二人拿到球後接著向前跑，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) 接著第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。</p> <p>(5) 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，分別站在角錐前準備。</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) 第一人拿到球後，接著繞角錐跑再向前跑，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，必須回原位等待。</p> <p>(4) 接著第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。</p> <p>(5) 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，分別站在角錐前準備。</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) 計時 3 分鐘，計算終點呼拉圈中的球，得分較多的組別獲勝。</p> |                      |  |
| 第十三週 | 健康<br>第三單元 快樂的社區 | 健康<br>1、<br>體 | 健康<br>2b-II-1 遵守健康的生 | 健康<br>Ca-II-1 健康社區的意 | 健康<br>• 參與社區活動，提升 | 健康<br>第三單元 快樂的社區<br>第 1 課 社區新體驗<br>《活動 2》社區活動  | 健康<br>1. 發表<br>2. 實作 |  |

|             |  |                              |  |  |   |  |   |                                  |
|-------------|--|------------------------------|--|--|---|--|---|----------------------------------|
|             | <p>第 1 課社區新體驗</p> <p>體育<br/>第五單元 跑接樂悠游<br/>第 3 課跑步接力傳寶</p> | <p>育<br/>2</p>               | <p>活規範。<br/>4a-II-2 展現促進健康的行為。<br/>體育<br/>體育<br/>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br/>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> | <p>識、責任與維護行動。<br/>體育<br/>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> | <p>對社區的歸屬感。<br/>體育<br/>1. 團隊合作完成活動，並與同伴友善互動。<br/>2. 運用合作策略完成接力活動。</p> | <p>新發現<br/>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。此活動包括各種不同類型。<br/>2. 教師發下「社區報」學習單，請學生寫下自己或家人參加過哪些社區活動。<br/>3. 請學生針對學習單內容進行發表與討論。<br/>體育<br/>第五單元跑接樂悠游<br/>第 3 課跑步接力傳寶<br/>《活動 4》九宮格連線<br/>1. 教師說明「九宮格連線」活動規則：<br/>(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）。<br/>(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。<br/>(3) 第一人到九宮格放寶物後，到隊伍後方排隊。<br/>(4) 以此類推，九宮格中寶物先連線的組別獲勝。</p> | <p>體育<br/>1. 操作<br/>2. 發表<br/>3. 運動撲滿</p> |                                  |
| <p>第十四週</p> | <p>健康<br/>第三單元 快樂的社區<br/>第 1 課社區新體驗</p>                    | <p>健康<br/>1、<br/>體<br/>育</p> | <p>健康<br/>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p>   | <p>健康<br/>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與</p>                  | <p>健康<br/>1. 認識社區健康活動。<br/>2. 參與社區</p>                                | <p>健康<br/>第三單元 快樂的社區<br/>第 1 課 社區新體驗<br/>《活動 3》關心社區</p>  | <p>健康<br/>• 發表<br/>體育<br/>1. 問答</p>       | <p>體育<br/>【海洋教育】<br/>海 E1 喜歡</p> |

|  |  |   |   |  |   |  |       |                     |
|--|--|---|---|--|---|--|-------|---------------------|
|  | <p>體育<br/>第五單元 跑接樂<br/>悠游<br/>第4課安全漂浮游</p> | 2 | <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。<br/>體育<br/>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br/>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br/>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br/>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> | <p>維護行動。<br/>體育<br/>Gb-II-1 戶外戲水安全知识、離地蹬牆漂浮。</p> | <p>活動，提升對社區的歸屬感。<br/>3. 覺察提升社區生活品質的方法。<br/>體育<br/>1. 認識戶外戲水安全守則。<br/>2. 認識水上救生祕訣。<br/>3. 練習扶牆屈膝漂浮與抱膝式水母漂動作要領。<br/>4. 練習漂浮後站立動作要領。</p> | <p>健康<br/>1. 教師說明：你參加過社區的健康活動嗎？是什麼活動呢？<br/>2. 教師說明：近年來政府積極推動社區發展，營造不同的健康環境。不同的健康議題。<br/>3. 請學生分組，在組內分享自己知道的社區健康促進組織，彙整後各組派人上台發表。<br/>4. 教師統整說明：社區裡的資源環環相扣，如果能結合志工團隊及不同背景的居民，將力量凝聚起來，就能做很多事。<br/>《活動4》社區小記者<br/>1. 教師說明：越來越多人開始關心自己居住的社區，請想一想：<br/>(1) 你喜歡你居住的社區嗎？<br/>(2) 你覺得一個好的社區應該具備哪些條件呢？<br/>2. 請二名學生當小記者，輪流訪問其他同學：你認為一個好社區有哪些條件？在居住環境方面應該具備哪些條件？在人際互動方面應該是怎樣的呢？<br/>體育</p> | 2. 操作 | <p>親水活動，重視水域安全。</p> |
|--|--|---|---|--|---|--|-------|---------------------|

第五單元跑接樂悠游

第4課安全漂浮游  
《活動1》戶外戲水  
安全守則  
1. 教師說明「戶外戲水安全守則」：(1)下水前先暖身，不穿厚重衣褲下水。(2)注意湖泊溪流落差。(3)戲水地點要有救生人員和設備。(4)不落單，並隨時注意同伴狀況。(5)不進入有禁止戲水公告的地點。(6)不跳水，不在水中嬉鬧。(7)不長時間浸泡水中，避免失溫。(8)其他：身體疲累不下水、天候不佳不下水、加強練習漂浮技巧可用來自救等。

《活動2》水上救生秘訣  
1. 教師說明「水上救生秘訣」原則：(1)大聲呼救。(2)打電話向119、110求救。(3)利用延伸物讓溺水者抓住。(4)向溺水者拋出漂浮物。(5)利用大型浮具划到溺水者身邊。

《活動3》扶牆屈膝漂浮  
1. 教師說明扶牆屈膝漂浮動作要領和漂浮後站立要領：(1)雙手扶牆於池邊站立。(2)低頭閉氣入水，屈起一腳。(3)另一腳也腳屈起，扶牆屈

|      |  |                               |  |   |  |   |   |  |
|------|--|-------------------------------|--|---|--|---|---|--|
|      |  |                               |  |   |  | <p>膝漂浮。(4)準備起身時，雙腳向下伸直踩地站立，頭露出水面。</p> <p>《活動 4》抱膝式水母漂</p> <p>1. 教師請說明抱膝式水母漂動作要領和漂浮後站立要領：(1) 站立水中，接著低頭閉氣入水。(2) 入水後，下巴向身體縮，屈膝靠向胸部，雙手抱膝，完成抱膝式水母漂。(3) 準備起身時，先鬆開雙手，四肢自然放鬆下垂。(4) 雙手向下划水，同時雙腳向下伸直踩地站立，頭露出水面。</p> |   |  |
| 第十五週 | <p>健康<br/>第三單元 快樂的社區<br/>第 2 課社區環保</p> <p>體育<br/>第五單元 跑接樂悠游<br/>第 4 課安全漂浮游</p> | <p>健康<br/>1、<br/>體育<br/>2</p> | <p>健康<br/>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br/>體育<br/>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br/>2c-II-3 表現主動參</p> | <p>健康<br/>Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。<br/>體育<br/>Gb-II-1 戶外戲水安全知识、離地蹬牆漂浮。</p> | <p>健康<br/>• 知道病媒對健康的危害。<br/>體育<br/>1. 練習俯伸漂動作要領。<br/>2. 練習水母漂後放鬆漂浮動作要領。<br/>3. 練習蹬地漂浮及蹬牆</p> | <p>健康<br/>第三單元 快樂的社區<br/>第 2 課 社區環保<br/>《活動 1》病媒對健康的危害</p> <p>1. 教師說明：亂丟垃圾不但造成髒亂汙染環境，髒亂的環境除了會降低生活品質、影響心情，更會引來蚊子、蒼蠅、老鼠、蟑螂等病媒。<br/>2. 教師說明病媒對健康的危害。</p>   | <p>健康<br/>• 發表<br/>體育<br/>1. 操作<br/>2. 運動撲滿</p> | <p>體育<br/>【海洋教育】<br/>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p> |

|  |  |   |  |                |   |  |  |
|--|--|---|--|----------------|---|--|--|
|  |  | <p>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>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> |  | <p>漂浮動作要領。</p> | <p>體育<br/>第五單元跑接樂悠游</p> <p>第4課安全漂浮游<br/>《活動5》扶牆漂浮<br/>後俯伸漂</p> <p>1. 教師帶領學生做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、大腿、小腿等部位的暖身。</p> <p>2. 教師請學生沿著泳池邊站成一排，教師在泳池中一邊說明一邊示範「扶牆漂浮後俯伸漂」動作要領：<br/>     (1) 手臂伸直手握池邊，低頭閉氣入水。<br/>     (2) 身體放鬆浮起。<br/>     (3) 慢慢鬆開手，離開池邊漂浮，雙掌交疊。</p> <p>《活動6》水母漂後俯伸漂</p> <p>1. 教師說明「水母漂後俯身漂」動作要領：<br/>     (1) 做抱膝式水母漂。<br/>     (2) 雙手鬆開，雙腿放鬆。<br/>     (3) 手腳慢慢前後伸平漂浮，雙掌交疊。</p> <p>《活動7》水母也瘋狂</p> <p>1. 學生入水，平均分散在泳池中。教師說明「水母也瘋狂」活動進行方式：先做抱膝式水母漂，接著讓身體自然放鬆，手腳慢慢打開，讓身體漂浮於水面。此時學生可能做出兩種姿勢：<br/>     (1) 大字型漂浮。(2)</p> |  |  |
|--|--|---|--|----------------|---|--|--|





|      |  |                 |   |   |   |   |                                    |  |
|------|--|-----------------|---|---|---|---|------------------------------------|--|
|      |  |                 |   |   |   | <p>1. 5人一組，在泳池一端集合預備。</p> <p>2. 教師吹哨，每組第一人以蹬牆漂浮接蹬地漂浮方式到泳池對岸碰牆。第一人抵達後，第二人即可出發，以此方式進行接力。全組最快抵達對岸的組別獲勝。</p>  |                                    |  |
| 第十六週 | <p>健康<br/>第三單元 快樂的社區<br/>第2課 社區環保</p> <p>體育<br/>第六單元 滾翻躍動舞歡樂<br/>第1課 拳腳見功夫</p> | 健康<br>1、體育<br>2 | <p>健康<br/>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>體育<br/>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> | <p>健康<br/>Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。</p> <p>體育<br/>Bd-II-1 武術基本動作。</p> | <p>健康<br/>• 認識社區環境汙染問題。</p> <p>體育<br/>1. 學會用腳踢、蹬的基本動作。<br/>2. 在練習中願意多元嘗試並與同伴互動、快樂學習。<br/>3. 了解基本手腳合擊的動作概念。<br/>4. 學會用腳踢的基本動作，並接續手部動作。</p> | <p>健康<br/>第三單元 快樂的社區<br/>第2課 社區環保<br/>《活動2》環境汙染與健康</p> <p>1. 教師說明社區的環境與健康息息相關。<br/>2. 教師請學生分享遇到空氣汙染時，會採取哪些行為來保護自己，並完成課本的勾選。<br/>3. 教師補充說明：影響空氣品質的因素很多，除了社區內的空氣汙染外，也可能到受到境外移入汙染物或大氣擴散條件影響。從環保署的空氣品質監測站可以知道今天的空氣品質好不好。學校也會根據當</p> | <p>健康<br/>• 問答<br/>體育<br/>• 操作</p> |  |

日空氣品質的預測，懸掛不同顏色的旗幟。旗幟共分6色：綠色警戒、黃色警戒、橘色警戒、紅色警戒、紫色警戒、褐紅色警戒。

體育  
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.教師歸納：「踢腿」是以腳尖為主，「蹬腿」則是以腳跟為主的武術基本動作。

3.學生於活動場地排隊，以「練習靶」作為目標，練習武術武術踢腿與蹬腿動作。

《活動2》踢腿後站獨立式

1.學生於活動場地排隊，進行練習踢腿後站成獨立式動作。

2.運用上述方式，練習蹬腿後站成獨立式動作。

《活動3》踢高練習

1.教師進一步指導：學生於活動場地排隊，進行踢高練習。每人踢10次後換人。

《活動4》弓步衝拳與弓步衝拳踢腿

1.教師示範並指導全班學生演練「弓步衝拳」武術基本動作：

|      |  |                               |   |  |   |   |  |
|------|--|-------------------------------|---|--|---|---|--|
|      |  |                               |   |  |   | <p>(1)立正抱拳。(2)左弓步右衝拳。(3)身體向右轉，左腳及右手收回原位，立正抱拳。(4)右弓步左衝拳。(5)身體向左轉，右腳及左手收回原位，立正抱拳。</p> <p>2.教師示範並指導全班學生演練「弓步衝拳踢腿」武術基本動作：(1)立正抱拳。(2)左弓步右衝拳。(3)右踢腿獨立式。(4)右腳向後落地，左腳併右腳，身體向右轉，立正抱拳。(5)右弓步左衝拳。(6)左踢腿獨立式。(7)左腳向後落地，右腳併左腳，身體向左轉，立正抱拳。</p> |  |
| 第十七週 | <p>健康<br/>第三單元 快樂的社區<br/>第2課社區環保</p> <p>體育<br/>第六單元 滾翻躍動舞歡樂<br/>第1課拳腳見功夫</p> | <p>健康<br/>1、<br/>體育<br/>2</p> | <p>健康<br/>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br/>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>體育<br/>1d-II-1 認</p> | <p>健康<br/>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。<br/>Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。</p> <p>體育<br/>Bd-II-1 武術基本動</p> | <p>健康<br/>1. 認識社區環境汙染問題。<br/>2. 願意以實際行動改善社區汙染問題。</p> <p>體育<br/>1. 了解基本手腳合擊的</p> | <p>健康<br/>第三單元 快樂的社區<br/>第2課 社區環保<br/>《活動3》守護河川</p> <p>1. 教師引導學生討論佑佑的社區面臨的環境汙染問題和解決方法。<br/>2. 教師鼓勵學生不要輕忽自己的力量，小力量的累積也會有大</p>  | <p>健康<br/>1. 發表<br/>2. 實作<br/>體育<br/>1. 操作<br/>2. 發表<br/>3. 運動撲滿</p> |

|  |  |  |           |   |   |  |  |
|--|--|--|-----------|---|---|--|--|
|  |  | <p>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> | <p>作。</p> | <p>動作概念。</p> <p>2. 學會用腳踢的基本動作，並接續手部動作。</p> <p>3. 願意每週固定安排時間演練，並分享身體活動後的心得。</p> <p>4. 在練習中願意多元嘗試並與同伴互動、快樂學習。</p> | <p>幫助。</p> <p>《活動 4》行動從我開始</p> <p>1. 學生 3~4 人一組，各組最好分到居住在相同的社區，討論時才容易聚焦。</p> <p>2. 小組討論題目：</p> <p>(1) 社區有環境污染的問題嗎？是什麼問題呢？</p> <p>(2) 怎麼做可以改善社區污染問題？</p> <p>(3) 區環境問題改善後，對社區居民有什麼好處？</p> <p>(4) 你能採取什麼行動，讓社區環境更美好？</p> <p>3. 各組推派代表報告討論結果。</p> <p>體育<br/>第六單元滾翻躍動舞<br/>歡樂<br/>第 1 課拳腳見功夫<br/>《活動 5》演武心情<br/>站</p> <p>1. 分組進行「弓步衝拳」、「弓步衝拳踢腿」動作演練。</p> <p>2. 活動後請學生發表與分享身體活動後的感覺或心得。</p> <p>《活動 6》左轉衝踢</p> |  |  |
|--|--|--|-----------|---|---|--|--|

|      |   |                               |  |  |   |  |  |  |
|------|---|-------------------------------|--|--|---|--|--|--|
|      |   |                               |  |  |   | <p>劈與右轉衝踢劈<br/>1. 教師示範並指導全<br/>班學生演練「左轉衝<br/>踢劈」的武術基本動<br/>作：(1)立正抱拳。<br/>(2)左弓步右衝拳。<br/>(3)右踢腿獨立式。<br/>(4)右弓步右劈掌。<br/>(5)右腳向後收回，<br/>左腳併右腳，身體向<br/>右轉，立正抱拳。<br/>2. 教師示範並指導全<br/>班學生演練「右轉衝<br/>踢劈」的武術基本動<br/>作：<br/>(1)立正抱拳。(2)右<br/>弓步左衝拳。(3)左<br/>踢腿獨立式。(4)左<br/>弓步左劈掌。(5)左<br/>腳向後收回，右腳併<br/>左腳，身體向左轉，<br/>立正抱拳。<br/>《活動7》英雄接招<br/>1. 教師指導學生擬定<br/>課後演武計畫，內<br/>容須包含：一週演練<br/>幾次？每次演練多少<br/>時間？和哪些人一起<br/>練習？地點如何選<br/>擇？</p> |  |  |
| 第十八週 | <p>健康<br/>第三單元 快樂的<br/>社區<br/>第3課社區藥師好<br/>朋友<br/><br/>體育</p> | <p>健康<br/>1、<br/>體育<br/>2</p> | <p>健康<br/>1a-II-2 了<br/>解促進健康<br/>生活的方<br/>法。<br/>體育<br/>2c-II-3 表</p> | <p>健康<br/>Bb-II-1 藥<br/>物對健康的<br/>影響、安全<br/>用藥原則與<br/>社區藥局。<br/>體育</p> | <p>健康<br/>1. 知道藥物<br/>應從正確管<br/>道取得。<br/>2. 認識安全<br/>用藥原則。<br/>體育</p> | <p>健康<br/>第三單元 快樂的社<br/>區<br/>第3課 社區藥師好<br/>朋友<br/>《活動1》錯誤用藥<br/>習慣<br/>1 教師配合外婆購買<br/>地攤藥品的情境說明<br/>並提問：(1)外婆在</p>  | <p>健康<br/>1. 發表<br/>2. 問答<br/>體育<br/>1. 操作<br/>2. 觀察<br/>3. 發表</p> |  |



|  |  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>2. 教師說明並示範「圓背團身」動作要領：(1)在墊上蹲緊，雙手環抱雙膝，雙腳緊縮下巴，眼睛看向腹部，輕向後倒。</p> <p>3. 教師說明並示範「圓背前後搖」動作要領：在安全墊上做「圓背團身」動作，接著以圓背為主向後倒，如同搖籃一般前後搖動。</p> <p>《活動2》前撐起身與後點地</p> <p>1. 教師說明並示範「前撐起身」動作要領：向前鬆開雙手，並按壓在身體兩側的安全墊上，接著站立起身。</p> <p>2. 教師說明並示範「後點地」動作要領：鬆開環抱雙腿的手指，手心向前五指張開，放於雙耳旁，向後搖時，雙手按壓在安全墊上，雙腳尖觸安全墊。</p> <p>《活動3》斜坡前滾翻</p> <p>1. 教師說明前滾翻動作要領：(1)雙腳併攏，踮起蹲立於斜坡高處。(2)雙手與肩同寬，五指分開按壓於軟墊上，與腳尖相距約一個手掌長，胸</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|



|      |  |                               |   |  |  |   |   |
|------|--|-------------------------------|---|--|--|---|---|
|      |  |                               |   |  |  | <p>部靠向雙膝。(3)緊<br/>縮下巴、眼睛看腹<br/>部，雙腳慢慢伸直<br/>臀部抬起。此處緊<br/>下巴時，可以請學<br/>用下巴夾住一條手<br/>帕，幫助學生矯正<br/>勢順利滾翻。(4)身<br/>體重心前移，後腦<br/>輕輕著墊。此時因<br/>坡的助力，已進入<br/>翻的狀態。滾翻時<br/>維持雙膝與胸部緊<br/>靠。(5)完成滾翻時<br/>臀部先著墊，順勢<br/>在墊上。(6)起身站<br/>立。</p> <p>《活動 4》加碼做滾<br/>翻</p> <p>1. 教師引導學生，在<br/>平面安全墊上做前滾<br/>翻練習。</p> |   |
| 第十九週 | <p>健康<br/>第三單元 快樂的<br/>社區<br/>第 3 課 社區藥師好<br/>朋友</p> <p>體育<br/>第六單元 滾翻躍<br/>動舞歡樂<br/>第 2 課 搖滾翻轉樂</p> | <p>健康<br/>1、<br/>體育<br/>2</p> | <p>健康<br/>1a-II-2 了<br/>解促進健康<br/>生活的方<br/>法。<br/>體育<br/>2c-II-3 表<br/>現主動參<br/>與、樂於嘗<br/>試的學習態<br/>度。<br/>3c-II-1 表<br/>現聯合性動<br/>作技能。</p> | <p>健康<br/>Bb-II-1 藥<br/>物對健康的<br/>影響、安全<br/>用藥原則與<br/>社區藥局。<br/>體育<br/>Ia-I I-1<br/>滾翻、支<br/>撐、平衡與<br/>擺盪動作。</p> | <p>健康<br/>1. 知道藥物<br/>應從正確管<br/>道取得。<br/>2. 認識安全<br/>用藥原則。<br/>3. 了解可以<br/>提供藥物諮<br/>詢的人員和<br/>機構。<br/>體育<br/>1. 做出後滾<br/>翻動作。<br/>2. 學會連續</p> | <p>健康<br/>第三單元 快樂的社<br/>區<br/>第 3 課 社區藥師好<br/>朋友<br/>《活動 3》健康<br/>「藥」注意<br/>1. 教師以外婆吃過飯<br/>後回房間吃藥，因為<br/>光線不夠，又沒看清<br/>楚標示而吃錯藥的例<br/>子，詢問學生：吃藥<br/>前要注意哪些事，才<br/>不會吃錯藥呢？吃藥<br/>前的注意事項：(1)<br/>取藥、吃藥的地方光<br/>線要明亮。(2)吃藥<br/>前，要仔細觀察藥物<br/>的外觀、顏色和大</p>  | <p>健康<br/>1. 問答<br/>2. 發表<br/>體育<br/>1. 操作<br/>2. 觀察<br/>3. 發表<br/>4. 運動撲<br/>滿</p> |

|  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  | <p>滾翻動作的聯合技能。</p> <p>3. 在練習中願意多方嘗試，並與同伴互動。</p> <p>4. 思考看應過滾翻的後身體活動的心得。</p> | <p>小物前袋用上或更改藥劑。</p> <p>，確認是否拿對藥，(3)每次吃藥藥，都要仔細確認藥名、用法和劑量。(4)未經醫師同意，不擅自停藥。</p> <p>《活動4》認識社區醫療資源</p> <p>1. 教師請學生調查社區中的醫療資源，並嘗試將這些衛生行政機構、診所、醫院、衛生醫區。</p> <p>2. 治療資源不同而採取看診、藥師、藥局、診所、衛生醫區。分藥診、藥師、藥局、診所、衛生醫區。</p> <p>3. 教師說明後滾翻動作要領：(1)背向軟墊，雙腳併攏、蹲下，雙膝與胸部靠緊，雙手環抱雙腿，背圓、雙腿和身體</p> |  |
|--|--|--|--|--|---|--|

|      |  |                          |  |   |  |  |   |  |
|------|--|--------------------------|--|---|--|--|---|--|
|      |  |                          |  |   |  | <p>持原姿勢，手心向前，五指張開，置放雙耳旁。(3)身體向後倒，向後搖的同時，雙手按壓在安全墊上，雙腳腳尖著地，翻滾一圈。(4)蹲於墊上，雙手仍壓在墊上。(5)雙手撐地，站立起身。(6)教師提醒學生：滾翻過程需維持團身，腹部與四肢不能展開。</p> <p>《活動6》加碼做滾翻</p> <p>1. 教師引導學生，在平面安全墊上做後滾翻練習。</p> <p>《活動7》前滾翻接後滾翻</p> <p>1. 教師說明：前滾翻之後，加上「雙腳交叉」和「起身後轉身」，可以使兩個滾翻動作連結得更順暢。</p> <p>《活動8》應用與分享</p> <p>1. 教師說明：日常生活中，你看過哪些使用身體滾翻動作來減低衝擊或受傷的例子呢？</p> |   |  |
| 第二十週 | <p>健康<br/>第三單元 快樂的社區<br/>第3課 社區藥師好朋友</p> | <p>健康<br/>1、體育<br/>2</p> | <p>健康<br/>1a-II-2 了解促進健康生活的方<br/>法。<br/>體育</p> | <p>健康<br/>Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。</p> | <p>健康<br/>1. 了解藥物的保存方法。<br/>2. 知道過期藥物處理原</p> | <p>健康<br/>第三單元 快樂的社區<br/>第3課 社區藥師好朋友<br/>《活動5》藥物的保存與處理<br/>1. 教師說明保存藥物的正確方式：(1)藥</p>   | <p>健康<br/>• 實作<br/>體育<br/>1. 操作<br/>2. 觀察</p> | <p>體育<br/>【性別平等教育】<br/>性E2 覺知身體意象對身心的影響。</p> |

|  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  | <p>體育<br/>第六單元 滾翻躍<br/>動舞歡樂<br/>第3課歡欣土風舞</p> | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br/>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br/>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> | <p>體育<br/>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。<br/>Ib-I I-2 土風舞遊戲。</p> | <p>則。<br/>體育<br/>1. 聽口令做出正確的方向反應動作。<br/>2. 配合兔子舞音樂，表現連續身體律動。<br/>3. 願意與同伴合作，練習雙重圓隊形與交換舞伴跳舞。<br/>4. 體會與人的和諧互動的樂趣，大方牽手的與異性牽手做動作。</p> | <p>品應放置在陰涼乾燥處，避免曬太陽。<br/>(2)內服與外用藥應分開存放，以免誤用。(3)藥品標籤和說明書應隨藥物保存。(4)定期檢查家中藥物，過期則丟棄不用。<br/>2. 教師說明過期藥物的處理方法：(1)藥水類處理方法。(2)藥丸類。(3)有藥丸又有藥水時。<br/>3. 有些社區藥局或醫院藥局設有「廢棄藥物檢收站」，可以把過期藥物交由藥師協助處理。<br/>體育<br/>第六單元滾翻躍動舞歡樂<br/>第3課歡欣土風舞遊戲<br/>《活動1》方向遊戲<br/>1. 教師帶領全班至操場空曠處或韻律教室，全體散開，以鈴鼓聲帶領學生暖身，準備進行「方向遊戲」。<br/>2. 教師說明方向遊戲的進行方式：(1)遊戲進行的動作為「併雙腳跳躍」。(2)教師說出方向指令「前、後、後」並示範動作。(3)示範後，交換學生自唸指令，練習跳躍動作。(4)教師更換指令，學生複述指令同時跟著指令前後左右跳躍。(5)可變換模仿兔子造型</p> |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|--|

做動作。

《活動 2》小白兔愛跳舞

1. 教師示範並指導學生練習兔子舞基本步法：(1)預備時，前者雙手叉腰，後者搭前者的肩膀。(2)左足輕跳，右足跟前點(1拍)。(3)右足併左足(1拍)。(4)重複 2 和 3 動作一次(2拍)。(5)右足輕跳，左足跟前點(1拍)。(6)左足併右足(1拍)。(7)重複 5 和 6 動作一次(2拍)。(8)屈膝向前跳(2拍)。(9)屈膝向後跳(2拍)。(10)連續前跳 3 次，停 1 拍(共 4 拍)。(11)最後 4 拍亦可改為跳轉步。

2. 2~3 人一組排成縱隊，第一人手叉腰，後面兩人的將雙手搭在前面的人的肩上，配合音樂，反覆練習。

《活動 3》伴遊舞姿與交換舞伴

1. 全班排成男女外的「雙重圓」，兩人成伴遊舞姿：兩人雙手交叉互牽，右手牽右手，左手牽左手。

2. 教師引導學生隨著音樂，做出小白兔愛跳舞的舞步，並在每 16 拍的末 4 拍以口令「向左轉」或「向右轉」。

|       |   |                 |   |  |   |   |   |  |
|-------|---|-----------------|---|--|---|---|---|--|
|       |   |                 |   |  |   | <p>鼓3響聲，引導學生跳轉向左、向右或向後。</p> <p>3.最後回到男女外伴的雙重圓，兩人成個遊舞姿，並在第6個8拍末4拍，男生向前小跑4步，女生原地跑4步，交換舞伴。</p> <p>《活動4》表演與欣賞</p> <p>1.教師將全班分成3~4組，各組依序表演。一組表演時，其他組則一同欣賞與觀摩，並於所有表演結束後發表心得。</p>  |   |  |
| 第二十一週 | <p>健康<br/>第三單元 快樂的社區<br/>第3課 社區藥師好朋友</p> <p>體育<br/>第六單元 滾翻躍動舞歡樂<br/>第3課 歡欣土風舞</p> | 健康<br>1、體育<br>2 | <p>健康<br/>1a-II-2 了解促進健康生活的方<br/>法。</p> <p>體育<br/>1c-II-1 認識身體活動的動作技<br/>能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行<br/>為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動</p> | <p>健康<br/>Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。</p> <p>體育<br/>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-I I-2 土風舞遊戲。</p> | <p>健康<br/>• 認識中藥安全用藥原則。</p> <p>體育<br/>1. 知道「聖誕鈴聲」舞蹈的背景及意義。</p> <p>2. 配合「聖誕鈴聲」音樂，表現連續身體律動。</p> <p>3. 讚美他人模仿的動作與造型。</p> | <p>健康<br/>第三單元 快樂的社區<br/>第3課 社區藥師好朋友</p> <p>《活動6》中藥用藥安全五撇步<br/>1. 教師說明「中藥用藥安全五撇步」：(1)停偏方。(2)看中醫。(3)聽仔細。(4)選合格。(5)用對藥。</p> <p>體育<br/>第六單元 滾翻躍動舞歡樂<br/>第3課 歡欣土風舞</p> <p>《活動5》聖誕鈴聲<br/>1. 暖身活動：教師以升旗隊伍的形式，帶領學生學習踏點步、急馳步及跑跳步動作。</p> | <p>健康<br/>1. 發表<br/>2. 總結性評量<br/>體育<br/>1. 操作<br/>2. 觀察<br/>3. 運動撲滿</p> | <p>體育<br/>【性別平等教育】<br/>性E2 覺知身體意象對身心的影響。</p> |

|  |  |      |  |   |  |  |  |
|--|--|------|--|---|--|--|--|
|  |  | 作技能。 |  | <p>4. 體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手做動作。</p> <p>5. 願意在課後從事身體活動。</p> | <p>2. 全班牽手圍成一個圓圈，教師說明並示範「聖誕鈴聲」舞曲的動作和步法，說明如下：</p> <p>(1) 雪花隨風飄，花鹿在奔跑：右足起，左腳向內前進三步，左腳點在右腳旁，接著左腳向圈外退後三步，換右腳點在左腳旁（8拍）。</p> <p>(2) 聖誕老公公，駕著美麗雪橇：右腳起做急馳步八次（8拍）。</p> <p>(3) 經過了原野，渡過了小橋：左足起，同1動作（8拍）。</p> <p>(4) 跟著和平歡喜歌聲翩然的來到：左腳起做急馳步八次（8拍）。</p> <p>(5) 叮叮噹，叮叮噹，鈴聲多響亮：轉身面對面，與舞伴互拍右手三下，互拍左手三下，自己拍手三下，互拍一下（8拍）。</p> <p>(6) 你看他不避風霜面容多麼慈祥：舞伴互勾右手，跑跳步繞兩圈（8拍）。</p> <p>(7) 叮叮噹，叮叮噹，鈴聲多響亮：與鄰伴做步驟5的動作（8拍）。</p> <p>(8) 他給我們帶來幸福大家喜洋洋：與鄰伴互勾左手繞一圈，鄰伴變成舞伴後，全體面向圓心（8拍）。</p> <p>《活動6》表演與欣賞</p> <p>1. 教師將全班分成3~4組，各組依序表</p> |  |  |
|--|--|------|--|---|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>「聖誕鈴聲」的土<br/>     舞。一組表演時，與<br/>     他組則於欣有表演<br/>     其摩，後發於所表。高<br/>     觀束，活動發表心。手<br/>     結《活》模仿。高<br/>     1. 聲「教播放」聖鈴<br/>     像「師曲，請生想<br/>     角聖誕節，會出哪<br/>     完色、節，物現些<br/>     躍畢、後鼓勵，學<br/>     2. 師發表。聖誕節<br/>     的舞曲中，有「雪<br/>     的舞曲中，有「雪<br/>     花公色。接引導學<br/>     別探動不角分<br/>     與與作表現。特<br/>     3. 5~6人組。進模<br/>     仿表論時勇，於表學<br/>     生討論時勇，於表自<br/>     己的想，法也尊<br/>     重別，人意見以決<br/>     議。每組可挑選<br/>     1~2個主作模<br/>     的對。《活》表演與欣<br/>     賞<br/>     1. 教請各組輪流進<br/>     行模仿表演並互觀<br/>     摩，其他組員欣<br/>     並給予建。演結<br/>     2. 教在表束<br/>     後，針對學現<br/>     給予講評與鼓</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、



【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2. 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣公(私)立 舊社 國民小學 110 學年度第二學期 三年級 健體 領域/科目課程 (部定課程)

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃

符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

| 教材版本   | 康軒  | 實施年級<br>(班級/組別) | 三年級 | 教學節數 | 每週( 3 )節，本學期共( 60 )節。 |
|--------|---|-----------------|-----|------|-----------------------|
| 課程目標   | 1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。<br>2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。<br>3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。<br>4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。<br>5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。<br>6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。<br>7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。<br>8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。  |                 |     |      |                       |
| 領域核心素養 | 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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。 |                 |     |      |                       |

重大議題融入

【人權教育】

人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

人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。

【安全教育】

安E2 了解危機與安全。

安E4 探討日常生活應該注意的安全。

【品德教育】

品E3 溝通合作與和諧人際關係。

課程架構

| 教學進度<br>(週次/日期) | 教學單元名稱  | 節數                  | 學習重點  |  | 學習目標   | 學習活動   | 評量方式   | 融入議題<br>內容重點 |
|-----------------|---|---------------------|---|--|--|--|--|--------------|
|                 |   |                     | 學習表現  | 學習內容   |  |  |  |              |
| 第一週             | 健康<br>第一單元 流感我不怕<br>第1課 認識流感<br>體育<br>第四單元 球力全開<br>第1課 地板桌球 | 健康<br>1、<br>體育<br>2 | 健康<br>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方<br>法。<br>2a-Ⅱ-2 注意健康問題<br>所帶來的威脅感與嚴重<br>性。<br>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的<br>行為。<br><br>體育<br>1c-Ⅱ-1 認<br>識身體活動<br>的動作技<br>能。<br>1d-Ⅱ-2 描<br>述自己或他<br>人動作技能<br>的正確性。<br>2c-Ⅱ-1 遵 | 健康<br>Fb-Ⅱ-1 自<br>我健康狀態<br>檢視方法與<br>健康行為的<br>維持原<br>則。<br>Fb-Ⅱ-2 常<br>見傳染病預<br>防原則與自<br>我照護方<br>法。<br><br>體育<br>Ha-Ⅱ-1 網<br>／牆性球類<br>運動相關的<br>拋接球、持<br>拍控球、擊<br>球及拍擊<br>球、傳接球<br>之時間、空<br>間<br>及人與人、 | 健康<br>1. 認識流行<br>性感冒的症<br>狀和傳染方<br>式。<br>2. 注意流行<br>性感冒帶來<br>的威脅感與<br>嚴重性。<br>3. 透過身體<br>的症狀，檢<br>視個人健康<br>狀態。<br><br>體育<br>1. 認識拍擊<br>球的動作要<br>領。 | 健康<br>第一單元 流感我不<br>怕<br>第1課 認識流感<br>《活動1》流感的症<br>狀<br>1. 教師詢問學生：你<br>曾經得過流行性感<br>冒嗎？當時出現哪<br>些症狀呢？<br>2. 教師播放影片《冬<br>天到，流感知多少<br>》。<br>3. 教師說明：流行<br>性感冒簡稱流感，<br>得到流感時身體可<br>能產生以下症狀：<br>發燒、頭痛、流鼻<br>水、咳嗽、 | 健康<br>1. 問答<br>2. 實作<br><br>體育<br>1. 操作<br>2. 發表 |              |

|  |  |   |                        |  |  |  |  |
|--|--|---|------------------------|--|--|--|--|
|  |  | <p>守上課規範和運動比賽規則。<br/>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br/>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br/>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> | <p>人與球關係<br/>攻防概念。</p> | <p>2. 描述自己和同學拍擊球動作的正確性。<br/>3. 願意遵守活動規則。<br/>4. 表現拍擊球動作。<br/>5. 運用合作與競爭策略完成活動。</p> | <p>喉痛、疲倦和肌肉痠痛。和一般的感冒不同，流感發作時比一般感冒突然，也更嚴重。<br/>《活動 2》流感的傳染方式<br/>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？<br/>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？<br/>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。<br/>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>體育</p> <p>第四單元 球力全開</p> <p>第1課 地板桌球</p> <p>《活動1》對牆拍擊球</p> <p>1. 教師說明並示範「拍擊球」的動作要領。</p> <p>2. 教師說明「對牆拍擊球」活動規則。</p> <p>《活動2》拍擊球接力</p> <p>1. 教師說明「拍擊球接力」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。</p> <p>《活動3》來回擊球</p> <p>1. 教師說明「來回擊球」活動規則。</p> <p>《活動4》彈力球對抗</p> <p>1. 教師說明「彈力球對抗」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論擊球得分的訣竅。</p> |                  |                      |  |
| 第二週 | 健康<br>第一單元 流感我不怕<br>第1課 認識流感 | 健康<br>1、體 | 健康<br>1a-II-2 了解促進健康生活的方 | 健康<br>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與 | 健康<br>1. 了解流行性感冒的自   | 健康<br>第一單元 流感我不怕 | 健康<br>1. 發表<br>2. 演練 |  |

|  |                                      |                |   |  |  |  |                     |  |
|--|--------------------------------------|----------------|---|--|--|--|---------------------|--|
|  | <p>體育<br/>第四單元 球力全開<br/>第1課 地板桌球</p> | <p>育<br/>2</p> | <p>法。<br/>2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br/>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</p> <p>體育<br/>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。<br/>1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br/>2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。<br/>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br/>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。<br/>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> | <p>健康行為的維持原則。<br/>Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p> <p>體育<br/>Ha-Ⅱ-1 網球／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。</p> | <p>我照護方法。<br/>2. 展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。</p> <p>體育<br/>1. 認識桌球拍的種類與持拍方式。<br/>2. 主動參與、樂於嘗試活動。<br/>3. 表現桌球持拍帶球移動。<br/>4. 表現桌球持拍擊球動作。</p> | <p>第1課 認識流感<br/>《活動3》得流感的自我照護<br/>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？<br/>2. 教師整理學生的回答，說明得到流感時的自我照護方法。<br/>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。<br/>4. 教師指導學生使用耳溫槍、額溫槍。<br/>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。<br/>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> <p>體育<br/>第四單元 球力全開<br/>第1課 地板桌球</p> | <p>體育<br/>1. 操作</p> |  |
|--|--------------------------------------|----------------|---|--|--|--|---------------------|--|

|     |                                      |                |                                |  |  |                                    |                                |  |
|-----|--------------------------------------|----------------|--------------------------------|--|--|------------------------------------|--------------------------------|--|
|     |                                      |                |                                |  | <p>《活動 5》球拍種類與持拍</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師介紹直拍和橫拍的持拍方式。</li> <li>2. 教師請學生嘗試持拍帶球移動，移動方式可請學生自由發揮。</li> </ol> <p>《活動 6》持拍向上擊球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明並示範「持拍向上擊球」的動作要領。</li> <li>2. 教師帶領學生練習正手持拍向上擊球、反手持拍向上擊球，並嘗試連續向上擊球。</li> </ol> <p>《活動 7》向上擊球闖三關</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明「向上擊球闖三關」活動規則。</li> <li>2. 活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的獲勝策略。</li> </ol> |                                    |                                |  |
| 第三週 | 健康<br>第一單元 流感我不怕<br>第 2 課 遠離流感<br>體育 | 健康<br>1、<br>體育 | 健康<br>1a-II-2 了解促進健康生活的方<br>法。 | 健康<br>Fb-II-1 自我健康狀態<br>檢視方法與<br>健康行為的 | 健康<br>1. 了解預防<br>流行性感<br>冒的方法。   | 健康<br>第一單元 流感我不<br>怕<br>第 2 課 遠離流感 | 健康<br>1. 實作<br><br>體育<br>1. 操作 |  |

|  |                               |   |  |   |  |   |                          |  |
|--|-------------------------------|---|--|---|--|---|--------------------------|--|
|  | <p>第四單元 球力全開<br/>第1課 地板桌球</p> | 2 | <p>1b-Ⅱ-1 認識健康技能和對健康維護的重要性。<br/>3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br/>4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。<br/>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。<br/>體育<br/>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。<br/>1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br/>2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。<br/>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br/>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> | <p>維持原則。<br/>Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。<br/>Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。<br/>體育<br/>Ha-Ⅱ-1 網性球類／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> | <p>2. 展現預防流行性感冒的方法。<br/>體育<br/>1. 願意遵守活動規則。<br/>2. 表現桌球持拍擊球動作。<br/>3. 運用合作與競爭策略完成活動。</p> | <p>《活動1》預防流感的方法<br/>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。<br/>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10~11頁繪製）。<br/>3. 教師播放影片《流感疫苗快問快答》，介紹流感疫苗。<br/>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。<br/>體育<br/>第四單元 球力全開</p> | <p>2. 發表<br/>3. 運動撲滿</p> |  |
|--|-------------------------------|---|--|---|--|---|--------------------------|--|



|     |   |                               |  |   |  |   |   |  |
|-----|---|-------------------------------|--|---|--|---|---|--|
|     |   |                               | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。  |   |  | <p>第1課 地板桌球<br/>《活動8》擊球接力賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>活動進行前，教師帶領學生應用「拍擊球」的技巧，練習持拍對牆擊球。</li> <li>教師說明「擊球接力賽」活動規則。</li> <li>活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。</li> </ol> <p>《活動9》地板擊球樂</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師說明「地板擊球樂」活動規則。</li> <li>活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。</li> <li>應用討論的結果再次進行活動，教師鼓勵學生挑戰成為班級的紀錄保持組。</li> </ol> |   |  |
| 第四週 | <p>健康<br/>第一單元 流感我不怕<br/>第2課 遠離流感<br/>體育<br/>第四單元 球力全開<br/>第2課 躲避球攻</p> | <p>健康<br/>1、<br/>體育<br/>2</p> | <p>健康<br/>1a-II-2 了解促進健康生活的方<br/>法。<br/>1b-II-1 認識健康技能和<br/>生活技能</p> | <p>健康<br/>Fb-II-1 自我健康狀態<br/>檢視方法與<br/>健康行為的<br/>維持原則。<br/>Fb-II-2 常見傳染病預</p> | <p>健康<br/>1. 覺察自我<br/>健康狀態，<br/>認識健康行<br/>為的維持原<br/>則。</p> | <p>健康<br/>第一單元 流感我不<br/>怕<br/>第2課 遠離流感<br/>《活動2》落實健康<br/>行為</p>   | <p>健康<br/>1. 實作<br/><br/>體育<br/>1. 操作<br/>2. 發表<br/>3. 觀察</p> | <p>體育<br/>【品德教<br/>育】<br/>品E3 溝通<br/>合作與和諧<br/>人際關係。</p> |

|  |   |   |   |   |   |  |  |
|--|---|---|---|---|---|--|--|
|  | 防 | <p>對健康維護的重要性。<br/>3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br/>4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。<br/>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</p> <p>體育<br/>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br/>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br/>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。<br/>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的動作和競爭策略。<br/>4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p> | <p>防原則與自我照護方法。<br/>Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>體育<br/>Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋球、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>2. 運用生活技能「自我管理」，預防生病。</p> <p>體育<br/>1. 認識躲避球單手肩上傳球、閃躲動作要領。<br/>2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br/>3. 表現躲避球單手肩上傳球和攻擊的動作。<br/>4. 練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。<br/>5. 運用躲避球攻擊策略完成活動。<br/>6. 課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球</p> | <p>1. 教師以小芸為例，說明生活技能「自我管理」步驟。<br/>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。<br/>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。<br/>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。<br/>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。</p> <p>體育<br/>第四單元 球力全開</p> |  |  |
|--|---|---|---|---|---|--|--|

|     |                |    |                 |                 |       |   |             |            |
|-----|----------------|----|-----------------|-----------------|-------|---|-------------|------------|
|     |                |    |                 |                 | 的熟練度。 | <p>第2課 躲避球攻防</p> <p>《活動1》快閃通行</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明並示範「單手肩上傳球」的動作要領。</li> <li>2. 教師說明「快閃通行」活動規則。</li> <li>3. 教師提醒：如果不能一鼓作氣衝到終點，可以先停下腳步，仔細觀察球的位置，閃躲後再前進。</li> </ol> <p>《活動2》突破神祕空間</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明「突破神祕空間」活動規則。</li> <li>2. 活動結束後，教師帶領學生討論如何躲開神祕空間中的攻擊。</li> </ol> <p>《活動3》閃躲或接球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明「閃躲或接球」活動規則。</li> <li>2. 活動結束後，教師帶領學生討論：防守時怎麼做可以不被球擊中？</li> </ol> |             |            |
| 第五週 | 健康<br>第一單元 流感我 | 健康 | 健康<br>1a-II-2 了 | 健康<br>Fb-II-1 自 | 健康    | 健康  | 健康<br>1. 實作 | 體育<br>【品德教 |

|  |   |   |   |  |  |   |  |
|--|---|---|---|--|--|---|--|
|  | <p>不怕<br/>第2課 遠離流感<br/>體育<br/>第四單元 球力全開<br/>第2課 躲避球攻防</p> | <p>1、體育2</p> <p>解促進健康生活的方<br/>法。<br/>1b-II-1 認<br/>識健康技能<br/>和生活技能<br/>對健康維護<br/>的重要性。<br/>3b-II-3 運<br/>用基本的生<br/>活技能，因<br/>應不同的生<br/>活情境。<br/>4a-II-1 能<br/>於日常生活<br/>中，運用健<br/>康資訊、產<br/>品與服務。<br/>4a-II-2 展<br/>現促進健康<br/>的行為。</p> <p>體育<br/>1d-II-1 認<br/>識動作技能<br/>概念與動作<br/>練習的策<br/>略。<br/>2c-II-2 表<br/>現增進團隊<br/>合作、友善<br/>的互動行<br/>為。<br/>3c-II-1 表<br/>現聯合性動<br/>作技能。<br/>3d-II-2 運<br/>用遊戲的合<br/>作和競爭策</p> | <p>我健康狀態<br/>檢視方法與<br/>健康行為的<br/>維持原則。<br/>Fb-II-2 常<br/>見傳染病預<br/>防原則與自<br/>我照護方<br/>法。<br/>Eb-II-1 健<br/>康安全消費<br/>的訊息與方<br/>法。</p> <p>體育<br/>Hb-II-1 陣<br/>地攻守性球<br/>類運動相關<br/>的拍球、拋<br/>球、傳接<br/>球、擲球及<br/>踢球、帶<br/>球、追逐<br/>球、停球之<br/>時間、<br/>空間及人與<br/>人、人與球<br/>關係攻防概<br/>念。</p> | <p>1. 了解口罩<br/>的健康安全<br/>消費訊息與<br/>方法。<br/>2. 運用生活<br/>技能「做決<br/>定」，選擇適<br/>合的口罩，<br/>預防流感。</p> <p>體育<br/>1. 認識躲避<br/>球單手肩上<br/>傳球、閃躲<br/>動作要領。<br/>2. 團隊合作<br/>完成活動，<br/>並與同學友<br/>善互動。<br/>3. 表現躲避<br/>球單手肩上<br/>傳球和攻擊<br/>的動作。<br/>4. 練習觀察<br/>球的動向並<br/>閃躲，運用<br/>躲避球防守<br/>策略完成活<br/>動。<br/>5. 運用躲避</p> | <p>第一單元 流感我不<br/>怕<br/>第2課 遠離流感<br/>《活動3》口罩聰明<br/>選</p> <p>1. 教師透過小芸的做<br/>法，說明如何運用生<br/>活技能「做決定」做<br/>出健康安全消費，選<br/>擇適合的口罩。<br/>2 教師發下「口罩聰<br/>明選」學習單，請學<br/>生透過健康安全消費<br/>步驟選購口罩，輪流<br/>上臺進行發表。<br/>3. 教師請學生在生活<br/>中依照健康安全消費<br/>的步驟，挑選醫用口<br/>罩，預防流感，確定<br/>包裝上是否有清楚的<br/>標示，完成課本第15<br/>頁生活行動家。</p> <p>體育<br/>第四單元 球力全開<br/>第2課 躲避球攻防<br/>《活動4》方陣躲避<br/>球</p> <p>1. 教師說明「方陣躲<br/>避球」活動規則。</p> | <p>體育<br/>1. 操作<br/>2. 發表<br/>3. 觀察</p> | <p>育】<br/>品E3 溝通<br/>合作與和諧<br/>人際關係。</p> |
|--|---|---|---|--|--|---|--|

|     |  |                     |  |  |   |  |  |                                   |
|-----|--|---------------------|--|--|---|--|--|-----------------------------------|
|     |  |                     | 略。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。   |  | 球攻擊策略完成活動。<br>6. 課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。  | 2. 活動進行前，教師帶領學生思考：攻擊時要注意什麼，才能不使對手受傷？<br>3. 活動結束後，教師帶領學生討論：你有哪些攻擊的策略，可以在比賽時讓對手出局？   |  |                                   |
| 第六週 | 健康<br>第一單元 流感我不怕<br>第3課 預防傳染病大作戰<br>體育<br>第四單元 球力全開<br>第2課 躲避球攻防 | 健康<br>1、<br>體育<br>2 | 健康<br>2b-II-1 遵守健康的生<br>活規範。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。<br><br>體育<br>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-2 運用遊戲的動作和競爭策略。<br>4d-II-2 參 | 健康<br>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。<br><br>體育<br>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與球、人與球關係攻防概念。 | 健康<br>1. 認識傳染病。<br>2. 建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。<br>3. 傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。<br>4. 傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。<br>5. 傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。 | 健康<br>第一單元 流感我不怕<br>第3課 預防傳染病大作戰<br>《活動1》落實家庭與學校的防疫行動<br>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，才能有效防止傳染病擴散？<br>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？<br>3. 教師配合課本第16~17頁說明家庭與學校的防疫行動，請 | 健康<br>1. 發表作<br>2. 實作<br>3. 自評<br>4. 總結性評量<br><br>體育<br>1. 操作<br>2 實作<br>3. 運動撲滿 | 體育<br>【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |

|  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|---|--|
|  |  | <p>與提高體適<br/>能與基本運<br/>動能力的身<br/>體活動</p> |  | <p>6. 正向面對傳染病流行對生活的改變。</p> <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識躲避球單手肩上傳球、閃躲動作要領。</li> <li>2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>3. 表現躲避球單手肩上傳球和攻擊的動作。</li> <li>4. 練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。</li> <li>5. 運用躲避球攻擊策略完成活動。</li> <li>6. 課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球</li> </ol> | <p>學生思考實行防疫行動的原因，將防疫行動的號碼填入課本第 17 頁。</p> <p>《活動 2》配合政府的防疫行動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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？</li> <li>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？</li> </ol> <p>《活動 3》安心防疫生活</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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 19 頁說明如何正向面對傳染病流行對生活的改變。</li> <li>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</li> </ol> |  |
|--|--|--|--|--|---|--|

|     |  |                        |   |   |  |  |  |  |
|-----|--|------------------------|---|---|--|--|--|--|
|     |  |                        |   |   | 的熟練度。  | 疫生活」學習單。   |  |  |
|     |  |                        |   |   |  | <p>體育</p> <p>第四單元 球力全開</p> <p>第2課 躲避球攻防</p> <p>《活動5》護旗防衛戰</p> <p>1. 教師說明「護旗防衛戰」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論躲避球攻擊與防守策略，並完成學習單，配合圖畫說明保護旗子的隊形。</p>          |  |  |
| 第七週 | <p>健康</p> <p>第二單元 愛護眼耳口</p> <p>第1課 近視不要來</p> <p>體育</p> <p>第四單元 球力全開</p> <p>第3課 跑擲大作戰</p> | <p>健康</p> <p>1、體育2</p> | <p>健康</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方</p> <p>法。</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>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>體育</p> <p>2c-II-1 遵</p> | <p>健康</p> <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>體育</p> <p>Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動、踩壘之時及人與人、人與球關係攻防概念。</p> | <p>健康</p> <p>1. 認識近視的成因。</p> <p>2. 覺察造成近視的個人、家庭、環境因素。</p> <p>體育</p> <p>1. 願意遵守活動規則。</p> <p>2. 表現傳接球後跑動踩壘的動作。</p> <p>3. 運用合作與競爭策略</p> | <p>健康</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. 教師帶領學生觀賞影片《什麼是假性近視？》，接著配合眼睛構造圖說明近視的原因：看近物時，睫狀肌須收縮，近距離用眼太久，睫狀肌會過度收縮而無法放鬆，久而久之就會近視。</p> | <p>健康</p> <p>1. 發表</p> <p>體育</p> <p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> | <p>體育</p> <p>【人權教育】</p> <p>人E3 了解每個人的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> |

|  |  |   |  |   |  |  |
|--|--|---|--|---|--|--|
|  |  | <p>守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p> |  | <p>完成守備跑分活動。</p> <p>4. 課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。</p> | <p>2. 教師帶領學生閱讀課本第 25 頁，說明生活中造成近視的因素。</p> <p>3. 教師配合課本第 25 頁，請學生勾選個人生活中造成近視的因素，並進行分享。</p> <p>4. 教師說明：近視是一種疾病，不可以輕忽，必須積極治療。</p> <p>體育</p> <p>第四單元 球力全開</p> <p>第 3 課 跑擲大作戰</p> <p>《活動 1》傳球就跑</p> <p>1. 教師說明「傳球就跑」活動規則。</p> <p>《活動 2》傳球連續跑壘</p> <p>1. 教師說明「傳球連續跑壘」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論活動的合作策略。</p> <p>《活動 3》上壘達人</p> <p>1. 教師說明「上壘達人」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論進攻方得分的訣竅。</p> |  |
|--|--|---|--|---|--|--|



|            |   |                               |  |   |   |   |  |
|------------|---|-------------------------------|--|---|---|---|--|
| <p>第八週</p> | <p>健康<br/>第二單元 愛護眼<br/>耳口<br/>第1課 近視不要<br/>來<br/>體育<br/>第四單元 球力全<br/>開<br/>第3課 跑擲大作<br/>戰</p> | <p>健康<br/>1、<br/>體育<br/>2</p> | <p>健康<br/>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方<br/>法。<br/>2a-Ⅱ-1 覺<br/>察健康受到<br/>個人、家<br/>庭、學校等<br/>因素之影<br/>響。<br/>2b-Ⅱ-2 願<br/>意改善個人<br/>的健康習<br/>慣。<br/>4a-Ⅱ-2 展<br/>現促進健康<br/>的行為。<br/><br/>體育<br/>2c-Ⅱ-1 遵<br/>守上課規範<br/>和運動比賽<br/>規則。<br/>3c-Ⅱ-1 表<br/>現聯合性動<br/>作技能。<br/>3d-Ⅱ-2 運<br/>用遊戲的策<br/>略。<br/>4d-Ⅱ-2 參<br/>與提高體適<br/>能與基本運<br/>動能力的身<br/>體活動。</p> | <p>健康<br/>Da-Ⅱ-2 身<br/>體各部位的<br/>功能與衛生<br/>保健的方<br/>法。<br/><br/>體育<br/>Hd-Ⅱ-1 守<br/>備／跑分性<br/>球類運動相<br/>關的拋接<br/>球、傳接<br/>球、擊球、<br/>踢球、跑動<br/>踩壘之時<br/>間、空間及<br/>人與人、人<br/>與球關係攻<br/>防概念。</p> | <p>健康<br/>1. 了解保健<br/>眼睛的方<br/>法。<br/>2. 願意改進<br/>錯誤用眼習<br/>慣。<br/>3. 在生活中<br/>展現保健眼<br/>睛的行為。<br/><br/>體育<br/>1. 願意遵守<br/>活動規則。<br/>2. 表現傳接<br/>球後跑動踩<br/>壘的動作。<br/>3. 運用合作<br/>與競爭策略<br/>完成守備跑<br/>分活動。<br/>4. 課後持續<br/>練習，增進<br/>傳接球、跑<br/>動踩壘的熟<br/>練度。</p> | <p>健康<br/>第二單元 愛護眼耳<br/>口<br/>第1課 近視不要來<br/>《活動2》小安的護<br/>眼行動<br/>1. 教師說明：近視一<br/>旦發生就無法回復，<br/>年紀越小罹患近視，<br/>度數會增加得越快，<br/>如果未加以控制，很<br/>容易形成高度近視。<br/>高度近視容易導致白<br/>內障、青光眼、視網<br/>膜剝離等眼睛疾病，<br/>甚至可能導致失明。<br/>因此，視力正<br/>常的同學要好好愛護<br/>眼睛，預防近視；已<br/>經近視的同學也要積<br/>極治療與保健，避免<br/>視力惡化。<br/>2. 教師帶領學生觀賞<br/>影片《打敗惡視力<br/>篇》、《學童視力保健<br/>宣導影片》，討論視<br/>力保健方法。<br/>《活動3》小平的護<br/>眼行動<br/>1. 教師詢問：你有錯</p> | <p>健康<br/>1. 發表作<br/>2. 實作<br/><br/>體育<br/>1. 操作<br/>2. 發表<br/>3. 觀察</p> <p>體育<br/>【人權教<br/>育】<br/>人E3 了解<br/>每個人需求<br/>的不同，並<br/>遵守<br/>團體的規<br/>則。</p> |
|------------|---|-------------------------------|--|---|---|---|--|

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 27 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。

體育

第四單元 球力全開  
第 3 課 跑擲大作戰  
《活動 4》分秒必爭

1. 教師說明「分秒必爭」活動規則。

2. 活動結束後，教師帶領學生討論以下問題：(1)當你是進攻



|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>動跑壘的熟練度。</p> <p>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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師帶領學生閱讀課本第 29 頁情境，說明看診時和醫師溝通的注意事項。</li> <li>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。</li> <li>3. 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。</li> </ol> <p>體育</p> <p>第四單元 球力全開</p> <p>第 3 課 跑擲大作戰</p> <p>《活動 5》三人齊跑壘</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明「三人齊跑壘」活動規則。</li> <li>2. 活動結束後，教師帶領學生討論進攻和防守策略，以及三人一起跑壘的合作方</li> </ol> |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

|     |  |                               |   |  |   |  |   |  |
|-----|--|-------------------------------|---|--|---|--|---|--|
|     |  |                               |   |  |   | 法。<br>3.教師可視學生練習情況，帶領學生進行進階挑戰。進階活動規則改為「防守方接到球後，依照號碼衣的數字順序傳球，最後傳給接捕手」。  |   |  |
| 第十週 | <p>健康<br/>第二單元 愛護眼耳口<br/>第2課 健康好聽力<br/>體育<br/>第五單元 蹦跳好體能<br/>第1課 活力體適能</p> | <p>健康<br/>1、<br/>體育<br/>2</p> | <p>健康<br/>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方<br/>法。<br/>1b-Ⅱ-1 認識健康技能和<br/>生活技能對健康維護的<br/>重要性。<br/>4a-Ⅱ-2 展現促進健康<br/>的行為。<br/><br/>體育<br/>1c-Ⅱ-1 認識身體活動<br/>的動作技<br/>能。<br/>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊<br/>合作、友善<br/>的互動行<br/>為。<br/>3c-Ⅱ-2 透過身體活<br/>動，探索運<br/>動潛能與<br/>表現正確<br/>的身體活<br/>動。</p> | <p>健康<br/>Da-Ⅱ-2 身體各部位的<br/>功能與衛<br/>生保健的<br/>方法。<br/><br/>體育<br/>Ab-Ⅱ-1 體<br/>適能活動。</p> | <p>健康<br/>1.覺察生活<br/>中可能造成<br/>聽力損傷的<br/>行為。<br/>2.了解保健<br/>耳朵的方<br/>法。<br/>3.在生活中<br/>展現保健耳<br/>朵的行為。<br/><br/>體育<br/>1.認識增進<br/>體適能的動<br/>作。<br/>2.團隊合作<br/>完成活動，<br/>並與同學友<br/>善互動。<br/>3.透過體適<br/>能活動，探<br/>索個人體適</p> | <p>健康<br/>第二單元 愛護眼耳口<br/>第2課 健康好聽力<br/>《活動3》避免做出<br/>損傷聽力的行為<br/>1.教師說明：如果不<br/>好好治療中耳炎，可<br/>能會損傷聽力。想一<br/>想，生活中還有哪些<br/>行為可能會造成聽力<br/>損傷？<br/>2.教師整理學生的回<br/>答，配合課本第30<br/>頁說明生活中可能造<br/>成聽力損傷的行為，<br/>以及改進方法。<br/>3.教師詢問：觀察你<br/>的生活，你曾經做出<br/>課本第30頁哪些損<br/>傷聽力的行為？該怎<br/>麼改進呢？請學生上<br/>臺進行分享。</p> | <p>健康<br/>1.發表<br/>2.實作<br/><br/>體育<br/>1.操作<br/>2.發表<br/>3.運動撲<br/>滿</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>能能力，並表現正確的體適能活動技巧。<br/>4. 課後持續練習，增進個人體適能。</p> | <p>《活動 4》護耳行動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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？</li> <li>2. 教師整理學生的回答，配合課本第 31 頁說明保健耳朵的方法。</li> <li>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 31 頁的行動紀錄，並寫下改進方法。</li> </ol> <p>體育<br/>第五單元 蹦跳好體能<br/>第 1 課 活力體適能</p> <p>《活動 1》螃蟹任務</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 教師說明並示範「螃蟹任務」的動作要領。</li> <li>2. 教師說明「螃蟹任務」活動規則。</li> <li>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。</li> </ol> |  |  |
|--|--|-------------------------------------|--|--|---|--|--|

|  |  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>《活動 2》螃蟹夾球</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 教師說明「螃蟹夾球」活動規則。</li><li>2. 活動結束後，教師帶領學生討論合作的祕訣。</li></ol> <p>《活動 3》空中踩腳踏車</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 教師說明並示範「空中踩腳踏車」的動作要領。</li><li>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？</li></ol> <p>《活動 4》雙腳空中傳接球</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 教師說明並示範「雙腳空中傳接球」的動作要領。</li><li>2. 教師說明「雙腳空中傳接球」活動規則。</li><li>3. 活動結束後，教師帶領學生討論：(1) 用雙腳傳球時，你會注意什麼？(2) 接球時，你會注意什麼？</li></ol> |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

|             |  |   |   |  |  |  |  |
|-------------|--|---|---|--|--|--|--|
| <p>第十一週</p> | <p>健康<br/>第二單元 愛護眼耳口<br/>第3課 牙齒要保護<br/>體育<br/>第五單元 蹦蹦跳跳好體能<br/>第2課 金銀島探險</p> | <p>健康<br/>1、體育 2</p> <p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方<br/>法。<br/>1b-Ⅱ-1 認識健康技能和<br/>生活技能對健康維<br/>護的重要性。<br/>3a-Ⅱ-1 演練基本的健<br/>康技能。<br/>3a-Ⅱ-2 能於生活中獨<br/>立操作基本的健康技<br/>能。<br/>4a-Ⅱ-2 展現促進健康<br/>的行為。<br/>體育<br/>1c-Ⅱ-1 認識身體活動<br/>的動作技能。<br/>1d-Ⅱ-1 認識動作技能<br/>概念與動作練習的策<br/>略。<br/>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊<br/>合作、友善的互動行<br/>為。<br/>2c-Ⅱ-3 表現主動參<br/>與、樂於嘗</p> | <p>健康<br/>Da-Ⅱ-2 身體各部位的<br/>功能與衛生保健的方<br/>法。<br/>體育<br/>Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行<br/>進間投擲的遊戲。</p> | <p>健康<br/>1. 認識乳齒和恆齒。<br/>2. 認識不同種類牙齒的<br/>名稱和功<br/>能。<br/>體育<br/>1. 嘗試起跳腳、落地腳<br/>不同組合的跳躍方式，<br/>探索跳躍能<br/>力。<br/>2. 運用各種跳躍練習策<br/>略，探索起跳腳、起跳<br/>位置。<br/>3. 團隊合作完成活動，<br/>並與同學友善互動。<br/>4. 在活動中表現主動參<br/>與、樂於嘗試的學習態<br/>度。<br/>5. 了解個人</p> | <p>健康<br/>第二單元 愛護眼耳口<br/>第3課 牙齒要保護<br/>《活動1》乳齒與恆齒<br/>1. 教師請學生分享換<br/>牙的經驗：你如何處<br/>理搖動的乳齒？哪一<br/>顆乳齒先脫落？脫落<br/>的乳齒看起來健康<br/>嗎？<br/>2. 教師帶領學生閱讀<br/>課本第32頁情境，<br/>說明乳齒、恆齒。<br/>3. 教師帶領學生觀賞<br/>影片《乳牙蛀牙你不<br/>知道的三個迷思》、<br/>《口腔保健宣導動畫<br/>3分鐘》，提醒學生保<br/>護牙齒健康的重要<br/>性。<br/>《活動2》牙齒的種<br/>類<br/>1. 教師配合課本第33<br/>頁說明牙齒的種類：<br/>牙齒可以分成門齒、<br/>犬齒和白齒，形狀和<br/>大小都不一樣，它們<br/>各自有什麼功能呢？</p> | <p>健康<br/>1. 發表<br/>2. 實作<br/>體育<br/>1. 操作<br/>2. 發表</p> |  |
|-------------|--|---|---|--|--|--|--|



|  |  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  | <p>試的學習態度。</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>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> |  | <p>的跳躍能力，完成跳躍活動。</p> <p>6. 運用合作策略完成跳躍活動。</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>體育</p> <p>第五單元 蹦蹦跳跳好體能</p> <p>第2課 金銀島探險</p> <p>《活動1》跳躍體驗</p> <p>1. 教師說明「跳躍體驗」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生分享個人最好的跳遠成績是用哪種起跳腳、落地腳組合？</p> <p>《活動2》跳越箱子</p> <p>1. 教師說明「跳越箱子」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論以下問題：(1)你用什麼方式跳越箱子？有加上</p> |  |

|      |  |                               |  |   |                                   |   |   |
|------|--|-------------------------------|--|---|-----------------------------------|---|---|
|      |  |                               |  |   |                                   | <p>助跑嗎？(2)跳越箱子時，你有哪些不同的感受？(3)加上箱子跳遠時，你是否跳得更遠呢？</p> <p>《活動3》跳越積木</p> <p>1. 教師說明「跳越積木」活動規則：連續跳越直線排列的箱子、不規則排列的箱子。算一算，跳越箱子時，你用哪一隻腳起跳的次數比較多？</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生分享慣用的起跳腳。</p> <p>《活動4》挑戰巨獸腳印</p> <p>1. 教師說明「挑戰巨獸腳印」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師提問：你能跳過最大的腳印嗎？成功的跳法是什麼呢？聽完同學的成功經驗後，調整跳法再跳一次。</p> |   |
| 第十二週 | <p>健康<br/>第二單元 愛護眼耳口<br/>第3課 牙齒要保護<br/>體育<br/>第五單元 蹦跳好</p> | <p>健康<br/>1、<br/>體育<br/>2</p> | <p>健康<br/>1a-II-2 了解促進健康生活的方<br/>法。<br/>1b-II-1 認識健康技能</p> | <p>健康<br/>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> | <p>健康<br/>1. 認識牙線使用對健康維護的重要性。</p> | <p>健康<br/>第二單元 愛護眼耳口<br/>第3課 牙齒要保護<br/>《活動3》齒縫清潔</p>  | <p>健康<br/>1. 發表<br/><br/>體育<br/>1. 操作<br/>2. 發表</p> |

|  |                           |   |  |  |  |  |  |
|--|---------------------------|---|--|--|--|--|--|
|  | <p>體能<br/>第 2 課 金銀島探險</p> | <p>和生活技能對健康維護的重要性。<br/>3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。<br/>3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。<br/>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。<br/>體育<br/>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。<br/>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br/>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br/>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br/>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。<br/>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合</p> | <p>體育<br/>Ga-Ⅱ-1<br/>跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> | <p>體育<br/>1. 運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。<br/>2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br/>3. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br/>4. 了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。<br/>5. 運用合作策略完成跳躍活動。</p> | <p>小幫手<br/>1. 教師展示並說明各個齒縫清潔工具的優缺點。<br/>2. 教師帶領學生觀賞影片《正確用牙線蛀牙說再見》，說明：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> <p>體育<br/>第五單元 蹦跳好體能<br/>第 2 課 金銀島探險<br/>《活動 5》創意跳越金銀河<br/>1. 教師說明「創意跳越金銀河」活動規則。<br/>2. 教師變化各關卡的場地配置請學生再次挑戰，並將每關預計跳越的方法寫在學習單。<br/>《活動 6》探索起跳位置<br/>1. 教師說明「探索起</p> |  |  |
|--|---------------------------|---|--|--|--|--|--|

|      |   |                     |  |  |  |   |  |  |
|------|---|---------------------|--|--|--|---|--|--|
|      |   |                     | 作和競爭策略。<br>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。                           |  |  | 跳位置」活動規則。<br>2. 活動結束後，教師提出以下問題：(1) 當目標是同一張水果圖卡時，你用單腳起跳和用雙腳起跳的跳起位置相同嗎？(2) 用哪一種方式起跳比較容易碰到水果圖卡？<br>《活動 7》摘水果任務<br>1. 教師說明活動情境：3 人一組摘水果（碰圖卡），有 3 種懸掛在不同高度的水果，你們這組會怎麼分配任務呢？分配任務後進行挑戰。<br>2. 活動結束後，教師請各組學生分享如何分配任務，以及成功完成任務的起跳方式。 |  |  |
| 第十三週 | 健康<br>第二單元 愛護眼耳口<br>第 3 課 牙齒要保護<br>體育<br>第五單元 蹦跳好體能<br>第 2 課 金銀島探 | 健康<br>1、<br>體育<br>2 | 健康<br>1a-II-2 了解促進健康生活的方<br>法。<br>1b-II-1 認識健康技能和生活技能<br>對健康維護 | 健康<br>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方<br>法。<br>體育<br>Ga-II-1 | 健康<br>1. 了解牙線的使用方<br>法。<br>2. 演練使用牙線潔牙。<br>3. 在生活中 | 健康<br>第二單元 愛護眼耳口<br>第 3 課 牙齒要保護<br>《活動 4》牙線使用方法<br>1. 教師配合課本第   | 健康<br>1. 演練<br>2. 實作<br>3. 總結性<br>評量<br><br>體育<br>1. 操作<br>2. 觀察 |  |

|  |   |  |               |   |  |                             |  |
|--|---|--|---------------|---|--|-----------------------------|--|
|  | 險 | <p>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> <p>體育</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-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、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的動作和競爭策略。</p> | 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | <p>使用牙線保健牙齒。</p> <p>體育</p> <p>1. 了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。</p> <p>2. 找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。</p> <p>3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4. 課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。</p> | <p>34~35 頁說明牙線使用方法。</p> <p>2. 請學生對著鏡子練習使用牙線，教師行間巡視，指導並提醒學生：用牙線清潔牙齒時，牙線必須拉緊呈 C 字型，以確保牙線能緊貼牙齒鄰接面，以上下移動的方式潔牙。</p> <p>3. 教師發下「牙線潔牙好習慣」學習單，鼓勵學生每天至少使用牙線潔牙一次，將實踐情形記錄下來。潔牙時，要先使用牙線，再用牙刷，最後使用漱口水。</p> <p>體育</p> <p>第五單元 蹦蹦跳跳好體能</p> <p>第 2 課 金銀島探險</p> <p>《活動 8》走 5 步向上跳</p> <p>1. 教師說明「走 5 步向上跳」活動規則。</p> <p>2. 活動進行前，教師請學生討論每個人的</p> | <p>3. 實作</p> <p>4. 運動撲滿</p> |  |
|--|---|--|---------------|---|--|-----------------------------|--|

|      |                  |          |                           |                      |               |   |             |              |
|------|------------------|----------|---------------------------|----------------------|---------------|---|-------------|--------------|
|      |                  |          | 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 |                      |               | <p>慣用腳。活動進行時，觀察並提醒操作的同學做到以下事項：(1)找到5步出發點，圓盤放在慣用腳旁。(2)出發向圓圈時，慣用腳在後。(3)慣用腳踩在圓圈內向上跳起。</p> <p>3. 教師帶領學生討論：向前走後慣用腳如果無法踩在圓圈內跳起，該如何調整呢？</p> <p>《活動9》走7步向前跳</p> <p>1. 教師說明「走7步向前跳」活動規則。</p> <p>2. 活動進行前，教師請學生討論每個人的慣用腳。活動進行時，觀察操作的同學是否做到以下事項，並記錄在「走7步向前跳」學習單。(1)找到7步出發點。(2)出發向起跳處時，慣用腳在後。(3)慣用腳踩在起跳處跳起向前。</p> |             |              |
| 第十四週 | 健康<br>第三單元 安心又安全 | 健康<br>1、 | 健康<br>1b-II-1 認識健康技能      | 健康<br>Fa-II-3 情緒的類型與 | 健康<br>1. 認識霸凌 | 健康<br>第三單元 安心又安   | 健康<br>1. 發表 | 健康<br>【人權教育】 |

|  |   |                 |   |  |   |  |   |  |
|--|---|-----------------|---|--|---|--|---|--|
|  | <p>第1課 安心校園<br/>體育<br/>第五單元 蹦跳好體能<br/>第3課 看我好身手</p> | <p>體育<br/>2</p> | <p>和生活技能維護的重要性。<br/>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br/>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p> <p>體育<br/>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br/>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br/>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。<br/>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> | <p>調適方法。</p> <p>體育<br/>I a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> | <p>的定義和類型。</p> <p>2. 覺察被霸凌者可能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成的影響。</p> <p>體育<br/>1. 認識雙手支撐的動作要領。<br/>2. 認識正握單槓支撐的動作要領。<br/>3. 認識正握單槓擺盪的動作要領。<br/>4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br/>5. 表現雙手支撐的動作。<br/>6. 參與並欣賞雙手支撐跳起的創意</p> | <p>全</p> <p>第1課 安心校園<br/>《活動1》認識霸凌</p> <p>1. 教師帶領學生觀賞故事影片《被欺負的小獅子》，引導學生覺察霸凌行為。<br/>2. 教師說明霸凌的定義：人與人之間以言語、文字、肢體動作或其他方式，欺負、排擠、騷擾或戲弄他人的行為，稱為「霸凌」。<br/>3. 教師配合課本第40~41頁和影片說明霸凌的類型，並討論各情境中被霸凌者的感受和霸凌行為可能對別人造成的影響。<br/>4. 教師說明：霸凌行為容易使被霸凌者產生負面情緒而影響生活。與同學相處時，應同理對方的感受，不做出傷害別人的行為。</p> <p>體育<br/>第五單元 蹦跳好體能</p> | <p>體育<br/>1. 操作<br/>2. 發表<br/>3. 運動撲滿</p> | <p>人E7 認識生活中不公平、不合規、違反規則和傷害等經驗，並知道如何尋求幫助的管道。</p> |
|--|---|-----------------|---|--|---|--|---|--|

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>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3課 看我好身手</p> <p>《活動1》斜體支撐</p> <p>1. 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>2. 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</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</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|



組，發想「腳比頭高」的單人、雙人造型。

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

|             |  |                               |  |  |  |   |   |  |
|-------------|--|-------------------------------|--|--|--|---|---|--|
|             |  |                               |  |  |  | <p>實際擺盪次數，完成「擺盪列算式」學習單。</p>   |   |  |
| <p>第十五週</p> | <p>健康<br/>第三單元 安心又安全<br/>第1課 安心校園<br/>體育<br/>第六單元 武現韻風<br/>第1課 學校運動會</p> | <p>健康<br/>1、<br/>體育<br/>2</p> | <p>健康<br/>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br/>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br/>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。<br/><br/>體育<br/>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br/>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。<br/>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br/>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態</p> | <p>健康<br/>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。<br/><br/>體育<br/>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。<br/>Cb-II-2 學校運動賽會。<br/>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。<br/>I b-II-2 土風舞遊戲。</p> | <p>健康<br/>1. 了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。<br/>2. 透過校園霸凌情境，學習生活技能「情緒調適」和面對霸凌的做法。<br/><br/>體育<br/>1. 認識模仿鴨子的動作。<br/>2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br/>3. 表現模仿鴨子的動作。<br/>4. 與同學合作完成鴨子</p> | <p>健康<br/>健康<br/>第三單元 安心又安全<br/>第1課 安心校園<br/>《活動2》情緒調適<br/>1. 教師帶領學生閱讀課本第42頁情境，詢問學生問題，引導學生覺察心情、調適情緒。<br/>2. 教師請學生完成課本第42頁，輪流上台發表。<br/>《活動3》面對霸凌的做法<br/>1. 教師播放影片《遇到霸凌的五大對策》，詢問：如果遭遇霸凌，可以怎麼做？<br/>2. 教師說明：遭遇霸凌時可以透過以下做法嘗試解決、遠離被霸凌的情況。<br/>3. 教師將全班分組，舉例各式霸凌情況（例如：排擠、網路</p> | <p>健康<br/>1. 發表<br/>2. 演練<br/>3. 實作<br/><br/>體育<br/>1. 操作<br/>2. 觀察<br/>3. 發表</p> | <p>健康<br/>【人權教育】<br/>人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和傷害等經驗，並知道如何尋求幫助的管道。</p> |

|  |  |  |   |  |           |  |  |
|--|--|--|---|--|-----------|--|--|
|  |  |  | <p>度。<br/>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。<br/>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> |  | <p>舞。</p> | <p>留言中傷、恐嚇等)，請各組輪流上台演練面對霸凌的做法。</p> <p>4. 教師播放影片《教育部反霸凌宣導卡通—防制身心傷害篇「嫉妒與勇氣」》，詢問：如果你看到同學被霸凌，你會怎麼做呢？</p> <p>5. 教師整理學生的回答，說明：每個人都對有對抗霸凌的責任，目睹同學被霸凌時，應同理被霸凌者的感受，主動向師長求助。</p> <p>6. 教師請學生完成「面對霸凌的做法」學習單。</p> <p>體育<br/>第六單元 武現韻律風<br/>第1課 學校運動會<br/>《活動1》鴨子動一動</p> <p>1. 教師提問：你看過學校運動會舉行哪些體育活動？你最喜歡</p> |  |
|--|--|--|---|--|-----------|--|--|

哪一項體育活動？為什麼？

2. 教師統整學生的回答並說明：學校運動會時會舉辦多元的體育活動，例如：運動會大會舞、拔河比賽、跑步接力、趣味運動競賽等。現在，一起學習模仿鴨子動作，在運動會大會舞表演「鴨子舞」展現活力。

3. 教師播放鴨子生態的影片，帶領學生觀察鴨子的姿態，並提問：你觀察到哪些鴨子的動作呢？

4. 教師說明並示範「模仿鴨子」的動作。

《活動 2》猜拳跟我走

1. 教師利用口訣，配合鈴鼓節奏帶領學生玩「猜拳跟我走」活動。

2 教師帶領學生反覆演練，最後，後面跟著的人最多就獲勝。

|      |  |                               |   |  |   |   |  |
|------|--|-------------------------------|---|--|---|---|--|
|      |  |                               |   |  | <p>《活動3》鴨子舞舞序</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師播放「鴨子舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。</li> <li>2. 教師將全班分成6人一組，3人圍圓在內圈，另3人圍圓在外圈，成雙重圓。接著說明並示範「鴨子舞」舞序。</li> </ol> <p>《活動4》表演與欣賞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請學生分組上臺表演鴨子舞並互相觀摩。</li> <li>2. 表演結束後，發表觀摩的心得，完成「鴨子舞」學習單。</li> </ol> |   |  |
| 第十六週 | <p>健康<br/>第三單元 安心又安全<br/>第2課 安全向前行<br/>體育<br/>第六單元 武現韻律風<br/>第1課 學校運動會</p> | <p>健康<br/>1、<br/>體育<br/>2</p> | <p>健康<br/>1a-II-2 了解促進健康生活的方<br/>法。<br/>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br/>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> | <p>健康<br/>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br/><br/>體育<br/>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> | <p>健康<br/>1. 了解過馬路的安全注意事項。<br/>2. 注意未遵守交通安全可能發生的危險。<br/><br/>體育<br/>1. 認識拔河</p>   | <p>健康<br/>第三單元 安心又安全<br/>第2課 安全向前行<br/>《活動1》過馬路要注意<br/>1. 教師說明：交通安全事故常導因於於駕駛人或行人沒有注意到對方，所以過馬路時能注意車輛，並能被</p> <p>健康<br/>1. 發表<br/>2. 自評</p> <p>體育<br/>1. 操作<br/>2. 發表<br/>3. 運動撲滿</p> | <p>健康<br/>【安全教育】<br/>安E2 了解危機與安全。<br/>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> |

|  |  |  |  |   |   |  |  |
|--|--|--|--|---|---|--|--|
|  |  |  | <p>體育<br/>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。<br/>1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。<br/>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br/>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br/>2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。<br/>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> | <p>Cb-Ⅱ-2 學校運動賽會。<br/>Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。<br/>I b-Ⅱ-2 土風舞遊戲。</p> | <p>運動安全規則。<br/>2. 運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。<br/>3. 合作設計趣味運動競賽，表現樂於嘗試的學習態度。</p> | <p>駕駛人清楚看見，是非常重要的原則。<br/>2. 教師請學生分享「過馬路要注意」學習單並配合課本第44~45頁，詢問：你過馬路時曾經做出這些危險行為嗎？怎麼避免危險發生？<br/>3. 教師補充說明內輪差的概念。</p> <p>體育<br/>第六單元 武現韻律風<br/>第1課 學校運動會<br/>《活動5》拔河安全規則<br/>1. 教師說明：拔河是學校運動會常見的比賽，你看過拔河比賽嗎？教師播放拔河影片《i 運動—高雄新甲國小拔河隊》，帶領學生認識拔河，欣賞比賽。<br/>2. 教師提問：拔河時要遵守許多安全規則，你知道哪些規則呢？</p> |  |
|--|--|--|--|---|---|--|--|

《活動 6》熱情啦啦隊

1. 教師說明：運動會時，除了當選手上場比賽，還可以當啦啦隊，設計口號、道具為選手加油、鼓舞士氣。
2. 教師將學生分為 5 人一組，設計學校運動比賽的加油口號，並配合手持道具演練。
3. 教師請各組上臺表演，票選全班最喜歡的加油口號。

《活動 7》趣味運動競賽發想

1. 教師提問：你希望學校運動會時，能有一項每個人都能參加的趣味運動競賽嗎？想一想，可以設計什麼趣味運動競賽呢？教師可以問題引導學生設計趣味運動競賽。
- 2 全班共同討論，設計每個人都能參加的趣味運動競賽，完成

|      |   |                     |  |  |   |  |   |  |
|------|---|---------------------|--|--|---|--|---|--|
|      |   |                     |  |  |   | 「趣味運動競賽」學習單。<br>3. 教師帶領學生進行趣味運動競賽，鼓勵學生下課後找同學練習。  |   |  |
| 第十七週 | 健康<br>第三單元 安心又安全<br>第2課 安全向前行<br>體育<br>第六單元 武現韻律風<br>第2課 大展武威 | 健康<br>1、<br>體育<br>2 | 健康<br>1a-II-2 了解促進健康生活的方<br>法。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。<br><br>體育<br>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策<br>略。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | 健康<br>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br><br>體育<br>Bd-II-1 武術基本動作。 | 健康<br>1. 了解過馬路的安全注意事項。<br>2. 注意未遵守交通安全可能發生的危險。<br>3. 演練安全過馬路的方法。<br>4. 過馬路時遵守交通安全守則。<br><br>體育<br>1. 認識各式基本步樁的動作概念。<br>2. 認識步樁轉換的動作概念。<br>3. 在活動中表現主動參與、樂於嘗 | 健康<br>第三單元 安心又安全<br>第2課 安全向前行<br>《活動2》行人安全過馬路五步驟<br>1. 教師帶領學生閱讀課本第46頁情境，說明並示範行人安全過馬路五步驟（可搭配影片《馬路這樣過，安全 READY GO!》說明）。<br>2. 教師請學生分組上臺演練行人安全過馬路五步驟，部分學生持汽機車圖卡擔任汽機車，老師持紅色或綠色色紙代替小綠人或小紅人。演練時，提醒學生注意轉彎的車輛。<br>《活動3》遵守過馬路安全守則<br>1. 教師說明課本第47 | 健康<br>1. 演練<br>2. 自評<br><br>體育<br>1. 實作<br>2. 操作<br>3. 運動撲滿 | 健康<br>【安全教育】<br>E2 了解危機與安全。<br>E4 探討日常生活應該注意的安全。 |



|  |  |                                     |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> |  | <p>試的學習態度。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 表現各式基本步樁的動作。</li> <li>5. 表現步樁轉換的動作技巧。</li> <li>6. 運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。</li> <li>7. 演練連環招式擊標靶。</li> <li>8. 完成練武計畫，分享練武的好處。</li> </ol> | <p>頁情境：小凱要去買麵包，如果你是小凱，你會走①、②還是③的路線到麵包店呢？走不同的路線時，各要注意什麼？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 教師播放影片《馬路這樣過，安全READYGO!》5分50秒~8分46秒，帶領學生從生活情境題中複習安全過馬路的方法。</li> <li>3. 教師發下「安全過馬路」學習單，請學生課後複習安全過馬路的方法，並於生活中實踐。</li> </ol> <p>體育<br/>第六單元 武現韻律風<br/>第2課 大展武威<br/>《活動1》步樁動作連線</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請學生完成課本第118頁「步樁動作連線」，把步樁名稱與動作連起來。教師核對學生的答案後，帶領學生複習基</li> </ol> |  |  |
|--|--|-------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  |  | <p>本步樁動作。</p> <p>《活動 2》前虛式與坐盤式</p> <p>1. 教師說明並示範基本步樁動作「前虛式」、「坐盤式」的動作要領。</p> <p>《活動 3》步樁木頭人</p> <p>1. 教師說明「步樁木頭人」活動規則。教師從旁觀察並指導正確步樁動作。</p> <p>《活動 4》步樁轉換</p> <p>1. 教師說明並示範「弓箭式、騎馬式步樁轉換」的動作要領。</p> <p>2. 教師提問：試試看，你會從騎馬式轉換成弓箭式嗎？</p> <p>3. 教師提問：想一想，獨立式可以轉換成什麼步樁動作？將學生分成 5 人一組，討論並演練步樁轉換。</p> <p>《活動 5》連環招式</p> <p>1. 教師以「弓箭式、騎馬式步樁轉換」加</p> |  |
|--|--|--|--|--|---|--|

|      |   |                               |  |   |   |  |   |  |
|------|---|-------------------------------|--|---|---|--|---|--|
|      |   |                               |  |   |   | <p>上「衝拳」或「劈掌」攻擊動作為例，帶領學生練習「連環招式」。</p> <p>2. 教師將學生分成3人一組，討論並嘗試設計「連環招式」，輪流上臺進行演練。</p> <p>《活動6》連環招式擊標靶</p> <p>1. 教師以「弓箭式、騎馬式步樁轉換」加上「衝拳」或「劈掌」攻擊動作為例，帶領學生練習「連環招式」進攻標靶。</p> <p>《活動7》練武計畫</p> <p>1. 教師將學生分為3人一組，一起練習2套「連環招式」，兩週後進行表演。教師發下「練武計畫」學習單，請學生完成練武計畫。</p> |   |  |
| 第十八週 | <p>健康<br/>第三單元 安心又安全<br/>第2課 安全向前行</p> <p>體育<br/>第六單元 武現韻律風<br/>第3課 與毬子同樂</p> | <p>健康<br/>1、<br/>體育<br/>2</p> | <p>健康<br/>1a-II-2 了解促進健康生活的方<br/>法。<br/>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> | <p>健康<br/>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>體育<br/>Ic-II-1 民</p> | <p>健康<br/>1. 了解乘坐機車的安全注意事項。<br/>2. 了解搭乘公車的安全注意事項。</p> | <p>健康<br/>第三單元 安心又安全<br/>第2課 安全向前行<br/>《活動4》安全坐機車<br/>1. 教師提問：乘坐機</p>  | <p>健康<br/>1. 發表<br/>2. 自評</p> <p>體育<br/>1. 操作<br/>2. 運動撲滿</p> | <p>健康<br/>【安全教育】<br/>安E2 了解危機與安全。<br/>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> |

|  |  |   |                    |  |  |  |
|--|--|---|--------------------|--|--|--|
|  |  | <p>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</p> <p>體育<br/>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> | <p>俗運動基本動作與串接。</p> | <p>3. 注意未遵守交通安全可能發生的危險。</p> <p>4. 乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。</p> <p>體育<br/>1. 認識內踢、外拐的動作要領。</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. 表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。</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>車時，需要注意哪些安全事項呢？請學生上臺演練下雨時乘坐機車的注意事項。</p> <p>2. 教師請學生在生活中實踐乘坐機車的安全守則。</p> <p>《活動 5》安全搭公車</p> <p>1. 教師提問：搭乘公車時，需要注意哪些安全事項呢？請學生上臺演練搭乘公車情境，引導學生從等車、上車、坐車、下車的過程思考安全注意事項。</p> <p>2. 教師請學生在生活中實踐搭乘公車的安全守則。</p> <p>體育<br/>第六單元 武現韻律風<br/>第 3 課 與毬子同樂<br/>《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</p> |  |
|--|--|---|--------------------|--|--|--|

察結果。

《活動 2》拋接手中毬

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。

2. 教師請學生上臺表演創意接毬。

《活動 3》樂拍手中毬

1. 教師說明並示範「拿板子拍接毬」。

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。

《活動 4》雙人連續拍毬

1. 教師說明「雙人連續拍毬」活動方式：

2 人一組，拿板子合作連續拍毬，正拍毬或反拍毬皆可。

《活動 5》踢拐毬

1. 教師說明並示範「用腳踢毬」的方式。

2. 教師帶領學生練習

|      |                |    |                 |                 |    |  |             |            |
|------|----------------|----|-----------------|-----------------|----|--|-------------|------------|
|      |                |    |                 |                 |    | <p>內踢毽、外拐毽。</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，指出接觸毽子的部位；另一人解題，用規定的部位踢毽、拐毽或接毽。</p> <p>2. 教師請學生 2 人一組，輪流擔任出題者、解題者，練習踢毽、拐毽和拋接毽的動作。</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：2 人一組，一人出題：指出接觸毽子的部位，一次出 4 題；一人解題：用規定的部位踢毽、拐毽或接毽。解題時，解完一題後，接起毽子再解下一題，把動作串起來。</p> <p>2. 教師請學生上臺表演踢拐接串串樂。</p> |             |            |
| 第十九週 | 健康<br>第三單元 安心又 | 健康 | 健康<br>1a-II-2 了 | 健康<br>Ba-II-1 居 | 健康 | 健康   | 健康<br>1. 演練 | 健康<br>【安全教 |

|  |  |                        |  |   |  |  |   |   |
|--|--|------------------------|--|---|--|--|---|---|
|  | <p>安全<br/>第3課 戶外安全<br/>體育<br/>第六單元 武現韻<br/>律風<br/>第4課 水舞</p> | <p>1、<br/>體育<br/>2</p> | <p>解促進健康<br/>生活的方<br/>法。<br/>2a-Ⅱ-2 注<br/>意健康問題<br/>所帶來的威<br/>脅感與嚴重<br/>性。<br/>2b-Ⅱ-1 遵<br/>守健康的生<br/>活規範。</p> <p>體育<br/>1c-Ⅱ-1 認<br/>識身體活動<br/>的動作技<br/>能。<br/>2c-Ⅱ-2 表<br/>現增進團隊<br/>合作、友善<br/>的互動行<br/>為。<br/>3c-Ⅱ-1 表<br/>現聯合性動<br/>作技能。</p> | <p>家、交通及<br/>戶外環境的<br/>潛在危機與<br/>安全須<br/>知。</p> <p>體育<br/>Ib-Ⅱ-1 音<br/>樂律動與舞<br/>蹈。<br/>I b-Ⅱ-2<br/>土風舞遊<br/>戲。</p> | <p>1. 了解預防<br/>中暑的方<br/>法。<br/>2. 了解預防<br/>蚊蟲叮咬的<br/>方法。<br/>3. 注意未遵<br/>守戶外安全<br/>守則可能發<br/>生的危險。<br/>4. 願意遵守<br/>戶外安全守<br/>則。</p> <p>體育<br/>1. 認識水舞<br/>基本舞步。<br/>2. 團隊合作<br/>完成活動，<br/>並與同學友<br/>善互動。<br/>3. 表現水舞<br/>基本舞步。<br/>4. 與同學合<br/>作完成水<br/>舞。</p> | <p>第三單元 安心又安<br/>全<br/>第3課 戶外安全<br/>《活動1》預防中暑<br/>1. 教師說明：如果在<br/>戶外悶熱環境長時間<br/>活動，可以做準備預<br/>防中暑。<br/>2. 教師詢問：在炎熱<br/>的夏季出外郊遊，你<br/>會準備哪些物品預防<br/>中暑呢？教師拿出預<br/>防中暑教學物品圖<br/>卡，請學生從中選擇<br/>預防中暑的物品。<br/>《活動2》預防蚊蟲<br/>叮咬<br/>1. 教師說明戶外活動<br/>時預防蚊蟲叮咬的方<br/>法。<br/>2. 教師配合影片《小<br/>黑蚊防治宣導懶人包<br/>短片》補充介紹小黑<br/>蚊。</p> <p>體育<br/>第六單元 武現韻律<br/>風<br/>第4課 水舞<br/>《活動1》水舞基本</p> | <p>2. 問答<br/>體育<br/>1. 操作<br/>2. 發表</p> | <p>育】<br/>安 E2 了解<br/>危 機與安<br/>全。<br/>安 E4 探討<br/>日 常生活應<br/>該 注意的安<br/>全。</p> |
|--|--|------------------------|--|---|--|--|---|---|

|  |  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>舞步</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 教師介紹水舞：水舞是中東傳統的土風舞，表現人們因為找到水源，手舞足蹈的慶祝。</li><li>2. 教師說明並示範「水舞基本舞步」。</li><li>3. 教師將全班分成 4 人一組，搭配水舞教學影片練習水舞基本舞步，請學生互相觀察動作是否正確，怎麼調整呢？</li></ol> <p>《活動 2》水舞舞序</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 教師播放「水舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。</li><li>2. 教師將全班分成 4 人一組圍成圓，接著說明並示範「水舞」舞序。</li><li>3. 教師帶領學生配合音樂練習水舞舞序。</li></ol> <p>《活動 3》表演與欣賞</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 教師請學生分組上台表演水舞並互相觀摩。</li></ol> |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|



|      |  |                               |   |  |  |   |  |
|------|--|-------------------------------|---|--|--|---|--|
|      |  |                               |   |  | 2. 表演結束後，發表觀摩的心得。  |   |  |
| 第二十週 | <p>健康<br/>第三單元 安心又安全<br/>第3課 戶外安全<br/>體育<br/>第六單元 武現韻律風<br/>第4課 水舞</p> | <p>健康<br/>1、<br/>體育<br/>2</p> | <p>健康<br/>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方<br/>法。<br/>2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br/>2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。<br/><br/>體育<br/>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。<br/>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br/>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> | <p>健康<br/>Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br/><br/>體育<br/>Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。<br/>I b-Ⅱ-2 土風舞遊戲。</p> | <p>健康<br/>1. 了解避免被蜂螫的方法。<br/>2. 了解不能隨意食用野生菇類。<br/>3. 了解避免被雷擊的方法。<br/>4. 注意未遵守戶外安全守則可能發生的危險。<br/>5. 願意遵守戶外安全守則。<br/><br/>體育<br/>5. 與同學發揮創意改編水舞。</p> | <p>健康<br/>1. 發表<br/>2. 總結性<br/>評量<br/><br/>體育<br/>1. 操作<br/>2. 發表<br/>3. 運動撲滿</p> | <p>健康<br/>【安全教育】<br/>安E2 了解危機與安全。<br/>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> |

2. 教師整理學生的回答，並說明：一般來說，菇類不容易從外表判斷是否有毒，最好的防範中毒方法，就是一律不採、不吃。

3. 教師透過圖片補充說明常被誤食的野生毒菇。

《活動 5》避免被雷擊

1. 教師帶領學生閱讀課本第 53 頁情境，並提問：如果在戶外活動時下大雷雨，你會怎麼做呢？

2. 教師整理學生的回答，並說明：臺灣夏季午後常有雷陣雨，下雷雨時要提高警覺，避免被雷擊中。教師舉例避免雷擊的方法。

體育

第六單元 武現韻律

風

第 4 課 水舞

《活動 4》改編舞步

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>1. 教師說明：想像自己是水柱，向上噴再落下，與同學一起發揮創意來編舞。</p> <p>2. 教師將全班分成 4 人一組站成一列，帶領學生模仿水柱，輪流站起再蹲下，練習改編水舞兩個 8 拍（改編水舞舞序 6.~11.）。</p> <p>3. 教師請各組發揮創意改編舞步，並把改編的動作加入水舞，輪流上臺進行表演。</p> <p>4. 表演結束後，發表觀摩的心得，完成「水舞」學習單。</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

