

彰化縣 建新 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 (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。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 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。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 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。 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-B3具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				

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 (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 內容重點
			學習表現	學習內容				

<p>第一週</p>		<p>健康 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習慣。</p> <p>體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>健康 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>體育 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>健康 1.了解均衡飲食的意義，以及六大類食物每日適當攝取量。 2.覺察平時吃的食物是否符合健康餐盤原則。</p> <p>體育 1.認識擊球動作與方向轉換的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動並遵守活動規則。 3.在活動中運用策略。 4.了解排球運動的基本攻防概念。</p>	<p>健康 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.教師請學生觀察課本第6頁，並提問： (1)小柚的餐盤中有哪些食物？(2)爸爸的餐盤中有哪些食物？(3)比較小柚和爸爸餐盤中的食物，有什麼不同之處？誰的食物組合比較好？為什麼？ 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。 《活動2》健康餐盤 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</p>	<p>健康表 1.發表 2.問答 體育 1.操作 2.發表</p>
------------	--	--	--	---	--	---

<p>第二週</p>		<p>健康 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>健康 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 體育 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>健康 • 觀察平時吃的食物是否符合健康餐盤原則。 體育 1. 認識並運用防守時的攔網動作進行活動。 2. 在活動中運用策略。 3. 了解排球運動的基本攻防概念。 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 第1課 吃出健康 《活動3》小柚的一日三餐 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？有哪些需要改進的地方？ 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。 《活動4》我的一日三餐 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？ 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。 體育 第四單元 與繩球同行 第1課 隔繩對戰 《活動6》擊球越人牆 1. 教師說明「擊球越</p>	<p>健康 1. 發表 2. 實作 體育 1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿</p>	
------------	--	---	--	---	---	--	--

<p>第三週</p>		<p>健康 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生生活技能，因應不同的生生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 體育 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-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>健康 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 體育 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>健康 1.運用自我健康管理的生生活技能，改進飲食習慣。 2.運用創造性思考，擬訂飲食習慣改變策略。 體育 1.認識控制滾球力道與方向的動作要領。 2.在活動中運用策略。 3.透過團體討論，得出團隊策略。 4.認識使球擊中目標的動作要領。 5.培養團體互助合作的精神，並養成良好學習態度。 6.欣賞並支持他人的運動表現。 7.分享活動前中後自我的期待、表現與感受。</p>	<p>健康 第一單元 飲食聰明選 第1課 吃出健康 《活動5》改善飲食習慣 1.教師以小柚為例，說明改變飲食習慣的方法，做自我健康管理練習。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。 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。 《活動6》簽訂契約 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」。 2.教師發下記錄表，請學生開始執行計畫，並如實記錄。 《活動7》補救健康飲食 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，你遇到了哪些困難？ 2.教師以小柚為例說明：如果執行計畫遇到困難，可以嘗試自己調整，或向</p>	<p>健康 1.演練 2.實作 3.實踐 體育 1.操作 2.觀察</p>	<p>體育 【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。</p>
------------	--	---	--	--	--	---	--

<p>第四週</p>	<p>健康 第一單元 飲食聰明選 第2課 飲食學問大</p> <p>體育 第四單元 與繩球同行 第2課 玩球完勝</p>	<p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 體育 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-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>健康 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 體育 Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>健康 1.覺察影響個人飲食選擇的因素。 2.覺察不同家庭有不同的飲食習慣。 體育 1.認識控制滾球力道與方向的動作要領。 2.認識使球滾過移動中目標的動作要領。 3.在活動中運用策略。 4.分享活動前後自我的期待、表現與感受。 5.透過團體討論，得出團隊策略。 6.培養團體互助合作的精精神，並養成良好學習態度。 7.欣賞並支持他人的運動表現。</p>	<p>健康 第一單元 飲食聰明選 第2課 飲食學問大 《活動1》飲食萬花筒 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。 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。 體育 第四單元 與繩球同行 第2課 玩球完勝 《活動5》穿越圓圈大挑戰 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，滾球者都要將球檢回，下個人滾完球後，換</p>	<p>健康 •發表 體育 1.操作 2.觀察 3.運動撲滿</p>	<p>體育 【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。</p>
------------	--	-------------------------------	--	---	---	---	---	--

<p>第五週</p>	<p>健康 第一單元 飲食聰明選 第2課 飲食學問大</p>	<p>健康 1、體育</p>	<p>健康 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>健康 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 體育 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>健康 1.覺察影響個人飲食選擇的因素。 2.覺察個人飲食習慣是否健康。 3.運用做決定的生活技能，改進個人飲食習慣。 體育 • 透過兩跳一迴旋和一跳一迴旋，練習雙腳跳繩。</p> <p>健康 第一單元 飲食聰明選 第2課 飲食學問大 《活動2》飲食習慣與健康 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。 2.教師說明：許多不同的因素影響，形成了不同的飲食習慣，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？ 3.教師以小凱與佳佳的情境為例，說明做決定的生活技能：(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。 體育 第四單元 與繩球同行 第3課 跳繩妙變化 《活動1》兩跳一迴旋和一跳一迴旋 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「兩跳一迴旋」口訣與動作要領： (1)用：由後向前用繩</p>	<p>健康 1.發表 2.實作 體育 1.操作 2.實作 3.發表</p>
------------	--	--------------------	--	---	--	---

<p>第六週</p>	<p>健康 第一單元 飲食聰明選 第2課 飲食學問大</p> <p>體育 第四單元 與繩球同行 第3課 跳繩妙變化</p>	<p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>健康 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p> <p>體育 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>健康 • 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 • 透過伸直、提膝、後勾等跳腳跳繩。</p>	<p>健康 第一單元 飲食聰明選 第2課 飲食學問大 《活動3》批判性思考 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。 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 1.教師發下「健康停看聽」學習單，引導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。</p> <p>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。</p>	<p>健康 1.問答 2.實作 3.總結性評量</p> <p>體育 1.操作 2.運動撲滿</p>
------------	---	-------------------------------	---	--	--	--	---

<p>第七週</p>		<p>健康 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。</p>	<p>健康 Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 體育 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</p>	<p>健康 1.認識生命的開始和誕生。 2.覺察身體的特徵是遺傳的結果。 3.認識生長發育的變化與意義。 體育 1.認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2.熟練飛盤傳接。 3.樂於參與團體飛盤傳接活動。</p>	<p>健康 第二單元 生命的樂章 第1課 生長圓舞曲 《活動1》我從哪裡來？ 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。 2.教師強調：在媽媽的身體裡時，是每個人生長發育的開始，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。 《活動2》我像誰 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。 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。 《活動3》身體大躍進 1.教師請學生觀察自己不同年齡的照片，並寫下各時期</p>	<p>健康 1.發表 2.觀察 3.自評 4.實作 體育 • 操作</p>	
------------	--	--	--	--	--	---	--

<p>第八週</p>	<p>健康 第二單元 生命的樂章 第1課生長圓舞曲</p> <p>體育 第五單元 跑接樂悠游 第1課飛盤擲接樂</p>	<p>健康 1、體育 2</p>	<p>健康 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。</p>	<p>健康 Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 體育 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</p>	<p>健康 1. 運用問題解決的生活技能，改善個人健康問題。 2. 實踐促進生長發育的良好習慣。 3. 實踐良好的衛生習慣。 體育 • 樂於參與團體飛盤傳接活動。</p>	<p>健康 第二單元 生命的樂章 第1課生長圓舞曲 《活動4》生長發育的關鍵 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？ 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。 《活動5》解決健康行動未達成問題 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。</p>	<p>健康 1. 問答 2. 實作 體育 1. 觀察 2. 問答 3. 運動撲滿</p>
------------	---	--------------------------	---	--	---	---	--

<p>第九週</p>	<p>健康</p>	<p>健康 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 體育 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。</p>	<p>健康 Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 體育 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>健康 1. 覺察每個人生長發育的速度不同。 2. 發揮同理心，感受他人的心情。 體育 1. 了解運動前暖身的方式與好處。 2. 學會進行身體各部位的暖身活動。 3. 認識正確的擺臂動作要領。 4. 認真參與學習活動並樂於分享。</p>	<p>健康 第二單元 生命的樂章 第1課 生長圓舞曲 《活動6》我們不一樣 1. 教師請5位學生到臺上，依照身高排列，並請每個人在黑板上寫下自己會做的事。 2. 學生可能會發現這5位同學會做的事大多相同，教師的說明：雖然每個人的身高、體重不同，但是許許多多不會被身高影響。 《活動7》表現同理心 1. 教師說明：取笑同學是沒有同理心的表現，即使別人與自己不一樣或比自己弱，也不應取笑對方。 2. 教師針對課本的情境請2組學生，演出不相同的處理方式，一組以同理心步驟和人際溝通的技巧思考處理，一組則否。 3. 師生共同討論：(1) 哪一組的做法比較好？(2) 為什麼？(3) 對方為什麼會這麼做？(4) 如果當時對方是怎麼想的？(5) 他為什麼會這麼做？(6) 你怎麼會這麼做？(7) 你怎麼會這麼做？(8) 你怎麼會這麼做？(9) 你怎麼會這麼做？(10) 你怎麼會這麼做？</p>	<p>健康 1. 發表 2. 演練 體育 • 操作</p>	<p>體育 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p>
------------	-----------	--	---	--	---	---	---

<p>第十週</p>		<p>健康 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 體育 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>健康 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 體育 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>健康 • 認識人生各階段的特徵。 體育 1. 認識正確的擺臂動作要領。 2. 體驗不同的跑步姿勢。 3. 認真參與學習活動並樂於分享。</p>	<p>健康 第二單元 生命的樂章 第2課 人生進行曲 《活動1》 人生的成長階段 1. 教師配合圖卡，說明人生各階段的特徵： (1) 嬰兒期：能爬、能站，還不會走路和說話。 (2) 幼兒期：能走、能跑，喜歡問問題和玩遊戲。 (3) 兒童期：運動能力增強，可以完整表達想法和情緒。 (4) 青少年期：生長發育快速，身高和體重快速增加。 (5) 青年期：身體敏捷，肌肉強壯，生活可以獨立自主。 (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。 (7) 老年期：皮膚皺紋變多，髮色漸白，身體功能逐漸變差。 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人愉快相處。 體育 第五單元 跑接樂悠游 第2課 伸展跑步趣 《活動5》 寶特瓶練擺</p>	<p>健康 • 發表 體育 1. 操作 2. 發表</p>	<p>健康 【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。</p>
------------	--	--	---	--	--	---	--

<p>第十一週</p>		<p>健康 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 體育 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。</p>	<p>健康 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 體育 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>健康 • 分辨家人所處的人生階段。 體育 1. 體驗以不同速度跑步。 2. 認識站立式起跑的動作要領。 3. 了解運動後伸展的方式與好處。 4. 學會進行身體各部位的伸展活動。 5. 認真參與學習活動並樂於分享。</p>	<p>健康 第二單元 生命的樂章 第2課 人生進行曲 《活動2》我的家人 1. 教師發下「我和我家人」學習單，請學生拿出全家的照片，就平日所處的生活階段相關觀察的結果。 2. 教師請學生分享觀察的結果。 3. 教師說明：人們會因為所處的人生的階段不同，而有不同的內在或外在表現。 體育 第五單元 跑接樂悠游 第2課 伸展跑步趣 《活動9》忽快忽慢 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同。 2. 教師說明「忽快忽慢」活動進行方式： (1) 學生3人一組，每次一組進行活動。(2) 由起點出發，左跑道快速走，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。(3) 前組過第一個角錐後，下一組才能出發。(4) 活動進行時，要和前組的人保持2-3步的距離，以策安全。</p>	<p>健康 1. 發表 2. 實作 3. 總結性評量 體育 1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿</p>	<p>健康 【家庭教育】 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人扮演的角色。 體育 【安全教育】 E7 探究運動基本的保健。</p>
-------------	--	--	--	---	---	---	---

第十二週

健康
第三單元 快樂的社區
第1課 社區新體驗

健康

健康
2b-II-1 遵守健康的生活規範。
4a-II-2 展現促進健康的行為。
體育
2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。
3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。

健康
Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。
體育
Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。

健康
• 認識社區健康活動。
體育
1. 認識接力跑的概念。
2. 團隊合作完成活動，並與同伴友善互動。
3. 運用合作策略完成接力活動。

健康
第三單元 快樂的社區
第1課 社區新體驗
《活動1》認識社區
1. 教師說明社區的定義：社區是指一群人居住在同一個地區，並且共同使用生活資源，可能是一棟大樓，也可能是一個漁村，或是一個農村，有的社區大有社區小。
2. 教師透過問答引導學生介紹自己居住的社區。
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。
體育
第五單元 跑接樂悠游
第3課 跑步接力傳寶
《活動1》紅球接力跑
1. 教師說明「紅球接力跑」活動規則：
(1) 3人一組，分別站在角錐前準備。
(2) 第一人取出呼拉圈中的紅球後向前跑，將球傳給第二人。
(3) 第二人拿到球後接著向前跑，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。
(4) 接著第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。
(5) 傳完5顆球，即完成活動。
《活動2》藍球接力跑

健康
• 發表
體育
1. 操作表
2. 發表

<p>第十三週</p>	<p>健康 第三單元 快樂的社區 第1課 社區新體驗</p> <p>體育 第五單元 跑接樂悠游 第3課 跑步接力傳寶</p>	<p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 2b-II-1 遵守健康的生 活規範。 4a-II-2 展現促進健康的 行為。 體育 體育 2c-II-2 表現增進團隊合 作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作 和競爭策略。</p>	<p>健康 Ca-II-1 健康社區的意 識、責任與維護行動。 體育 Ga-II-1 跑、跳與行進間 投擲的遊戲。</p>	<p>健康 • 參與社區活動，提升 對社區的歸屬感。 體育 1. 團隊合作完成活動，並 與同伴友善互動。 2. 運用合作策略完成接 力活動。</p>	<p>健康 第三單元 快樂的社區 第1課 社區新體驗 《活動2》 社區活動新 發現 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。社區的 活動包括各種不同的 類型。 2. 教師發下「社區報 報」學習單，請學生 寫下自己或家人參加 過哪些社區活動。 3. 請學生針對學習單 內容進行發表與討 論。 體育 第五單元 跑接樂悠游 第3課 跑步接力傳寶 《活動4》 九宮格連線 1. 教師說明「九宮格 連線」活動規則： (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，第一人從呼拉圈 拿寶物（圓盤）。 (2) 第一人向前跑，把 寶物傳給第一人，第 二人留在接力線等待 接下一個寶物。 (3) 第一人到九宮格放 寶物後，到隊伍後方 排隊。 (4) 以此類推，九宮格 中寶物先連線的組別 獲勝。</p>	<p>健康 1. 發表作 2. 實作 體育 1. 操作表 2. 發表 3. 運動撲 滿</p>
-------------	--	-------------------------------	---	---	--	--	---

<p>第十四週</p>		<p>健康 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 體育 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>健康 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 體育 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p>	<p>健康 1.認識社區健康活動。 2.參與社區活動，提升對社區的歸屬感。 3.覺察提升社區生活品質的方法。 體育 1.認識戶外戲水安全守則。 2.認識水上救生祕訣。 3.練習扶牆屈膝漂浮與抱膝式水母漂動作要領。 4.練習漂浮後站立動作要領。</p>	<p>健康 第三單元 快樂的社區 第1課 社區新體驗 《活動3》關心社區健康 1.教師說明社區健康活動並提問：你參加過社區的健康活動嗎？是什麼活動呢？ 2.教師說明：近年來政府積極推動社區發展，營造健康的社區環境。不同的社區可能有不同的健康議題。 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。 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。 《活動4》社區小記者 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： (1)你喜歡你居住的社區嗎？ (2)你覺得一個好的社區應該具備哪些條件呢？ 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個條件？在居住環境方面應該具備哪些條件？在實際生活方面應該具備哪些條件？</p>	<p>健康 •發表 體育 1.問答 2.操作</p>	<p>體育 【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p>
-------------	--	---	--	---	--	--	---

<p>第十五週</p>		<p>健康 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 體育 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>健康 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 體育 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p>	<p>健康 • 知道病媒對健康的危害。 體育 1.練習俯伸漂動作要領。 2.練習水母漂後放鬆漂浮動作要領。 3.練習蹬地漂浮及蹬牆漂浮動作要領。</p>	<p>健康 第三單元 快樂的社區 第2課 社區環保 《活動1》病媒對健康的危害 1.教師說明：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。 2.教師說明病媒對健康的危害。 體育 第五單元 跑接樂悠游 第4課 安全漂浮游 《活動5》扶牆漂浮後俯伸漂 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。 2.教師請學生沿著泳池邊站成一排，教師一邊說明一邊示範「扶牆漂浮後俯伸漂」動作要領： (1)手臂伸直手握池邊，低頭閉氣入水。 (2)身體放鬆浮起。 (3)慢慢鬆開手，離開池邊漂浮，雙掌交疊。 《活動6》水母漂後俯伸漂 1.教師說明「水母漂後俯身漂」動作要領： (1)做抱膝式水母漂。 (2)雙手鬆開，雙腿放鬆。 (3)手腳慢慢前後伸平漂浮，雙掌交疊。</p>	<p>健康 • 發表 體育 1.操作 2.運動撲滿</p>	<p>體育 【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p>
-------------	--	--	---	--	---	---	---

第十六週

健康
第三單元 快樂的社區
第2課 社區環保

健康
1、
體

健康
2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。
體育
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。

健康
Ca-II-2 環境污染對健康的影響。
體育
Bd-II-1 武術基本動作。

健康
• 認識社區環境污染問題。
體育
1. 學會用腳踢、蹬的基本動作。
2. 在練習中願意多元嘗試並與同伴互動、快樂學習。
3. 了解基本手脚合擊的動作概念。
4. 學會用腳踢的基本動作，並接續手部動作。

健康
第三單元 快樂的社區
第2課 社區環保
《活動2》環境污染與健康
1. 教師說明社區的環境與健康息息相關。
2. 教師請學生分享遇到空氣污染時，會採取哪些行為來保護自己，並完成課本的勾選。
3. 教師補充說明：影響空氣品質的因素很多，除了社區內的空氣污染外，也可能到境外移入污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

健康
• 問答
體育
• 操作

<p>第十七週</p>	<p>健康 第三單元 快樂的社區 第2課 社區環保</p> <p>體育 第六單元 滾翻躍動舞歡樂 第1課 拳腳見功夫</p>	<p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 體育 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。</p>	<p>健康 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境污染對健康的影響。 體育 Bd-II-1 武術基本動作。</p>	<p>健康 1.認識社區環境污染問題。 2.願意以實際行動改善社區污染問題。 體育 1.了解基本手脚合擊的動作概念。 2.學會用腳踢的基本動作，並接續手部動作。 3.願意每週固定安排時間演練，並分享身體活動後的心得。 4.在練習中願意多元嘗試並與同伴互學。</p>	<p>健康 第三單元 快樂的社區 第2課 社區環保 《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污染問題和解決方法。 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幫助。 《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。 2.小組討論題目： (1)社區有環境污染的問題嗎？是什麼問題呢？ (2)怎麼做可以改善社區污染問題？ (3)區環境問題改善後，對社區居民有什麼好處？ (4)你能採取什麼行動，讓社區環境更美好？ 3.各組推派代表報告討論結果。</p> <p>體育 第六單元 滾翻躍動舞歡樂 第1課 拳腳見功夫 《活動5》演武心情站</p> <p>1.分組進行「弓步衝拳」、「弓步衝拳踢腿」動作演練。 2.活動後請學生發表</p>	<p>健康 1.發表 2.實作 體育 1.操作 2.發表 3.運動撲滿</p>
-------------	--	-------------------------------	---	---	--	--	---

第十八週

健康
1a-II-2 了解
促進健康生
活的方法。
體育
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。

健康
Bb-II-1 藥物
對健康的影
響、安全用
藥原則與社
區藥局。
體育
Ia-I I-1 滾
翻、支
撐、平衡與
擺盪動作。

健康
1.知道藥物應
從正確管道
取得。
2.認識安全用
藥原則。
體育
1.做出圓背團
身、圓背前
後搖動作。
2.做出圓背前
撐起身、後
點地動作。
3.做出前滾翻
動作。
4.在練習中願
意多方嘗試，並與同
伴互動。

健康
第三單元 快樂的社區
第3課 社區藥師好朋
友
《活動1》錯誤用藥習
慣
1.教師配合外婆購買地
攤藥品的情境說明廟並口
攤提問：(1)原因是在什廟
在廟口買藥的許可證嗎？
品許會影身健體康吃這
不醫醫生會同意外婆吃
種藥嗎？如果對上
這些問題都來吃，沒
就不過醫診斷能自
買藥吃，很可會
害身體。
2.教師強調：路邊賣
的藥來路不明，切勿
購買以免傷害身體健
康。
《活動2》正確用藥五
大核心能力
1.教師說明「正確用
藥五大核心能力」：
(1)做身體的主人，堅
持用藥五原則：不
聽、不信、不吃、不
推、不買。 (2)清楚健
康狀況，不自己的體
品標示，如果清楚健
一楚，要問清楚。 (4)
(5)藥師做朋
友。
體育
第六單元 滾翻躍動舞
第2課 搖滾翻轉樂
《活動1》圓背團身與

健康
1.發表答
2.問答
體育
1.操作
2.觀察
3.發表

第二十週

健康
1a-II-2 了解促進健康生活的方法。
體育
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-1 表現聯合性動作技能。

健康
Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。
體育
Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。
Ib-I I-2 土風舞遊戲。

健康
1.了解藥物的保存方法。
2.知道過期藥物處理原則。
體育
1.聽口令做出正確的方向反應動作。
2.配合兔子舞音樂，表現連續身體律動。
3.願意與同伴合作，練習雙重圓隊形與交換舞伴跳舞。
4.體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手做動作。

健康
第三單元 快樂的社區
第3課 社區藥師好朋友
《活動5》藥物的保存與處理
1.教師說明保存藥物的正確方式：(1)藥品應放置在陰涼乾燥處，避免曬太陽。(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。
2.教師說明過期藥物的處理方法：(1)藥水類。(2)藥丸藥水時。
3.有些社區藥局或醫院藥局設有「廢棄藥物檢收站」，可以將過期藥物交由藥師協助處理。
體育
第六單元 滾翻躍動舞
歡樂
第3課 歡欣土風舞
《活動1》方向遊戲
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」。
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、前、後、前、後」並示範。

健康
•實作
體育
1.操作
2.觀察

體育
【性別平等教育】
性E2 覺知身體意象對身心的影響。

第二十一週

健康
1a-II-2 了解促進健康生活的方法。
體育
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-1 表現聯合性動作技能。

健康
Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。
體育
Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。
Ib-I I-2 土風舞遊戲。

健康
• 認識中藥安全用藥原則。
體育
1. 知道「聖誕鈴聲」舞蹈的背景及意義。
2. 配合「聖誕鈴聲」音樂，表現連續身體律動。
3. 讚美他人模仿的動作與造型。
4. 體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手做動作。
5. 願意在課後從事身體活動。

健康
第三單元 快樂的社區
第3課 社區藥師好朋友
《活動6》中藥用藥安全五撇步
1. 教師說明「中藥用藥安全五撇步」：(1)藥停偏方。(2)看中醫。(3)聽仔細。(4)選合格。(5)用對藥。
體育
第六單元 滾翻躍動舞
歡樂
第3課 歡欣土風舞
《活動5》聖誕鈴聲
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。
2. 全班牽手圍成一個圓圈，教師說明並示範「聖誕鈴聲」舞蹈的動作和步法，說明如下：
(1)雪花隨風飄，花鹿在奔跑：右足起，向圈內前進三步，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）。(2)聖誕老公公，駕著美麗雪橇：右腳起做急馳步八次（8拍）。(3)經過了原野，渡過了小橋：左足起，同1動作（8拍）。(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）。(5)叮叮噹，叮叮噹，鈴聲多響。

健康
1. 發表
2. 總結性
評量
體育
1. 操作
2. 觀察
3. 運動撲滿

體育
【性別平等教育】
性E2 覺知身體意象對身心的影響。

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 建新 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 (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。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 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。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 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。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				

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 (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 內容重點
			學習表現	學習內容				

<p>第一週</p>	<p>健康 第一單元 流感我不怕 第1課 認識流感</p> <p>體育 第四單元 球力全開 第1課 地板桌球</p>	<p>健康 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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>體育 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>健康 1、體育 2</p>	<p>健康 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p> <p>體育 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、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 1.認識流行性感 冒的症狀和傳染方式。 2.注意流行性感 冒帶來的威脅感與嚴重性。 3.透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。</p> <p>體育 1.認識拍擊球的動作要領。 2.描述自己和同學拍擊球動作的正確性。 3.願意遵守活動規則。 4.表現拍擊球動作。 5.運用合作與競爭策略完成活動。</p>	<p>健康 第一單元 流感我不怕 第1課 認識流感 《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？ 2.教師播放影片《冬天到，流感知多少》。 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，流感發作時比一般感冒突然，也更嚴重。 《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？ 2.教師詢問：還有哪 些情況會造成飛沫傳染？哪些情況會造成接觸傳染？ 3.教師發下「流感的傳染方式」學習單，請學生勾選流感的傳染方式，並寫出這是飛沫傳染或接觸傳染。 4.教師補充說明：有些人接觸到流感病毒</p>	<p>健康 1.問答 2.實作</p> <p>體育 1.操作 2.發表</p>
------------	--	---	---	---	---	---

<p>第二週</p>	<p>健康 第一單元 流感我不怕 第1課 認識流感 體育 第四單元 球力全開 第1課 地板桌球</p>	<p>健康 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。 4a-II-2 展現促進健康的 行為。</p> <p>體育 1c-II-1 認識身體活動的 動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人 動作技能的正確性。 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。 3c-II-1 表現聯合性動作 技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作 和競爭策略。</p> <p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 Fb-II-1 自我健康狀態 檢視方法與健康行為的 維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預 防原則與自我照護方 法。</p> <p>體育 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 1.了解流行性感 冒的自我照護方法。 2.展現生病時的 照護方法，照顧自 己或家人。</p> <p>體育 1.認識桌球拍 的種類與持拍方式。 2.主動參與、 樂於嘗試活動。 3.表現桌球持 拍帶球移動。 4.表現桌球持 拍擊球動作。</p>	<p>健康 第一單元 流感我不怕 第1課 認識流感 《活動3》得流感的自 我照護 1.教師詢問學生：生 病時你怎麼照顧自 己？家人怎麼照顧你 呢？ 2.教師整理學生的回 答，說明得到流感時 的自我照護方法。 3.教師提醒：平常戴 口罩可以避免吸入病 菌，生病時戴口罩可 以避免傳染他人。 4.教師指導學生使用 耳溫槍、額溫槍。 5.4人一組，在小白 板寫下4項得流感的 自我照護方法，輪流 上台進行發表和演 練，各組推派一人發 表，每人演練一項。 6.教師請學生生病 時，嘗試用這些自我 照護方法照顧自己 或家人。</p> <p>體育 第四單元 球力全開 第1課 地板桌球 《活動5》球拍種類 與持拍 1.教師介紹直拍和 橫拍的持拍方式。 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。</p>	<p>健康 1.發表 2.演練</p> <p>體育 1.操作</p>
------------	---	--	--	--	--	--

<p>第三週</p>	<p>健康 第一單元 流感我不怕 第2課 遠離流感 體育 第四單元 球力全開 第1課 地板桌球</p>	<p>健康 1、體育 2</p>	<p>健康 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 體育 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。 3c-II-1 表現聯合性動作</p>	<p>健康 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 體育 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 1.了解預防流行性感冒的方法。 2.展現預防流行性感冒的方法。 體育 1.願意遵守活動規則。 2.表現桌球持拍擊球動作。 3.運用合作與競爭策略完成活動。</p> <p>健康 第一單元 流感我不怕 第2課 遠離流感 《活動1》預防流感的方法 1.教師播放影片《冬天到，流感知多少》、《流感預防知多少》，詢問學生問題，並將學生的回答記錄在黑板上，以製作預防流感健康筆記。 2.教師發下「預防流感健康筆記」學習單，帶領學生利用黑板上的資訊，繪製預防流感階層圖（可參考課本第10~11頁繪製）。 3.教師播放影片《流感疫苗快問快答》，介紹流感疫苗。 4.教師發下「預防流感行動」學習單，詢問學生：你平時做到哪些預防流感的行為？哪些還沒做到？請寫下來並盡力落實預防流感行動。</p> <p>體育 第四單元 球力全開 第1課 地板桌球 《活動8》擊球接力賽 1.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。 2.教師說明「擊球接</p>	<p>健康 1.實作 體育 1.操作 2.發表 3.運動撲滿</p>
------------	---	--------------------------	--	--	---	--

<p>第四週</p>	<p>健康 第一單元 流感我不怕 第2課 遠離流感 體育 第四單元 球力全開 第2課 躲避球攻防</p>	<p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與</p>	<p>健康 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>體育 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>健康 1.覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。 2.運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。</p> <p>體育 1.認識躲避球單手肩上傳球、閃躲動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現躲避球單手肩上傳球和攻擊的動作。 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。 5.運用躲避球攻擊策略完成活動。 6.課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。</p>	<p>健康 第一單元 流感我不怕 第2課 遠離流感 《活動2》落實健康行為</p> <p>體育 1.操作 2.發表 3.觀察</p>	<p>體育 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
------------	--	-------------------------------	--	---	--	--	---

<p>第五週</p>	<p>健康 第一單元 流感我不怕 第2課 遠離流感 體育 第四單元 球力全開 第2課 躲避球攻防</p>	<p>健康 1、體育 2</p>	<p>健康 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與</p>	<p>健康 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 體育 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>健康 1.了解口罩的健康安全消費訊息與方法。 2.運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。 體育 1.認識躲避球單手肩上傳球、閃躲動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現躲避球單手肩上傳球和攻擊的動作。 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。 5.運用躲避球攻擊策略完成活動。 6.課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。</p>	<p>健康 第一單元 流感我不怕 第2課 遠離流感 《活動3》口罩聰明選 1.教師透過小芸的做法，說明如何運用生活技能「做決定」做出健康安全消費，選擇適合的口罩。 2.教師發下「口罩聰明選」學習單，請學生透過健康安全消費步驟選購口罩，輪流上台進行發表。 3.教師請學生在生活中依照健康安全消費的步驟，挑選醫用口罩，預防流感，確定的包裝上是否有清楚的標示，完成課本第15頁生活行動家。 體育 第四單元 球力全開 第2課 躲避球攻防 《活動4》方陣躲避球 1.教師說明「方陣躲避球」活動規則。 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？ 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？</p>	<p>健康 1.實作 體育 1.操作 2.發表 3.觀察</p> <p>體育 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
------------	--	--------------------------	---	--	--	--	--

<p>第六週</p>	<p>健康 第一單元 流感我不怕 第3課 預防傳染病大作戰 體育 第四單元 球力全開 第2課 躲避球攻防</p>	<p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 2b- II -1 遵守健康的生活規範。 4a- II -2 展現促進健康的行為。</p> <p>體育 1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。 3d- II -2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d- II -2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動</p>	<p>健康 Fb- II -2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p> <p>體育 Hb- II -1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>健康 1.認識傳染病。 2.建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。 3.傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。 4.傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。 5.傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。 6.正向面對傳染病流行對生活的改變。</p> <p>體育 1.認識躲避球單手肩上傳球、閃躲動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現躲避球單手肩上傳球和攻擊的動作。 4.練習觀察球的動向並閃</p>	<p>健康 第一單元 流感我不怕 第3課 預防傳染病大作戰 《活動1》落實家庭與學校的防疫行動 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？ 2.教師詢問：你知道哪些防疫行動？為什麼這些行動可以防疫？ 3.教師配合課本第16~17頁說明家庭與學校的防疫行動，請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。 《活動2》配合政府的防疫行動 1.教師詢問：想一想，政府實施了哪些防疫規定，為什麼配合政府的防疫規定可以防疫？ 2.教師詢問：如果有人不遵守政府的防疫規定，會造成什麼影響？你想對不遵守防疫規定的人說什麼呢？ 《活動3》安心防疫生活 1.教師詢問：疫情影響生活時，你的心情</p>	<p>健康 1.發表 2.實作 3.自評 4.總結性評量</p> <p>體育 1.操作 2.實作 3.運動撲滿</p>	<p>體育 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
------------	--	-------------------------------	--	---	--	---	---	---

<p>第七週</p>	<p>健康 第二單元 愛護眼耳口 第1課 近視不要來 體育 第四單元 球力全開 第3課 跑擲大作戰</p>	<p>健康 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。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>體育 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>健康 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>體育 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、跑動踩壘之間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>健康 1.認識近視的成因。 2.覺察造成近視的個人、家庭、環境因素。</p> <p>體育 1.願意遵守活動規則。 2.表現傳接球後跑動踩壘的動作。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。</p>	<p>健康 第二單元 愛護眼耳口 第1課 近視不要來 《活動1》近視的原因 1.教師帶領學生觀賞影片《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。 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。 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。 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 第四單元 球力全開 第3課 跑擲大作戰 《活動1》傳球就跑 1.教師說明「傳球就跑」活動規則。 《活動2》傳球連續跑壘 1.教師說明「傳球連續跑壘」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論活動的合作策略。 《活動3》上壘達人</p>	<p>健康 1.發表</p> <p>體育 1.操作 2.發表</p>	<p>體育 【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。</p>
------------	---	---	---	--	--	--	--

<p>第八週</p>	<p>健康 第二單元 愛護眼耳口 第1課 近視不要來 體育 第四單元 球力全開 第3課 跑擲大作戰</p>	<p>健康 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。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 體育 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p> <p>健康 1、體育 2</p>	<p>健康 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 體育 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、踩壘之間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>健康 1.了解保健眼睛的方法。 2.願意改進錯誤用眼習慣。 3.在生活中展現保健眼睛的行為。 體育 1.願意遵守活動規則。 2.表現傳接球、後跑動、踩壘的動作。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進傳接球、跑動、踩壘的熟練度。</p>	<p>健康 第二單元 愛護眼耳口 第1課 近視不要來 《活動2》小安的護眼行動 1.教師說明：近視一旦發生就無法回復，年紀越小罹患近視，度數會增加得越快，如果未加以控制，很容易形成高度近視。高度近視容易導致白內障、青光眼、視網膜剝離等眼睛疾病，甚至可能導致失明。因此，視力正常的同學要好好愛護眼睛，預防近視；已經近視的同學也要積極治療與保健，避免視力惡化。 2.教師帶領學生觀賞影片《打敗惡視力篇》、《學童視力保健宣導影片》，討論視力保健方法。 《活動3》小平的護眼行動 1.教師詢問：你有錯誤的用眼習慣或沒有做到的護眼行動嗎？想一想，可以怎麼改進呢？ 2.教師請學生完成課本第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。</p>	<p>健康 1.發表 2.實作 體育 1.操作 2.發表 3.觀察</p>	<p>體育 【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。</p>
------------	---	---	--	---	--	--	--

<p>第九週</p>	<p>健康 第二單元 愛護眼耳口 第2課 健康好聽力 體育 第四單元 球力全開 第3課 跑擲大作戰</p>	<p>健康 1a-II-2 了解促進健康生活的�方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 體育 2c-II-1 遵守上課規范和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p> <p>健康 1、體育 2</p>	<p>健康 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 體育 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、跑動踩壘之間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>健康 1.認識中耳炎的症狀。 2.認識中耳炎的預防方法。 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。 體育 1.願意遵守活動規則。 2.表現傳接球後跑動踩壘的動作。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。</p>	<p>健康 第二單元 愛護眼耳口 第2課 健康好聽力 《活動1》認識中耳炎 1.教師帶領學生閱讀課本第28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。 2.教師帶領學生觀賞影片《兒童更容易得到中耳炎嗎？》，並配合耳朵構造圖說明中耳炎：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。 3.教師說明中耳炎的症狀，包含：突然發燒、耳朵突然疼痛、耳朵出現積水或流出液體。 《活動2》與醫師溝通的注意事項 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。 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。 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</p>	<p>健康 1.發表 2.演練 體育 1.操作 2.發表 3.運動撲滿</p>	<p>體育 【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。</p>
------------	---	--	---	---	---	--	--

<p>第十週</p>	<p>健康 第二單元 愛護眼耳口</p>	<p>健康 1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>體育 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活動。</p> <p>健康</p>	<p>健康 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>體育 Ab-II-1 體適能活動。</p>	<p>健康 1.覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。 2.了解保健耳朵的方法。 3.在生活中展現保健耳朵的行為。</p> <p>體育 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。</p>	<p>健康 第二單元 愛護眼耳口 第2課 健康好聽力 《活動3》避免做出損傷聽力的行為 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？ 2.教師整理學生的回答，配合課本第30頁說明生活中可能造成聽力損傷的行為，以及改進方法。 3.教師詢問：觀察你的生活，你曾經做出課本第30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。 《活動4》護耳行動 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？ 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。 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。</p> <p>體育 第五單元 蹦蹦跳跳好體能</p>	<p>健康 1.發表 2.實作</p> <p>體育 1.操作 2.發表 3.運動撲滿</p>
------------	--------------------------	---	--	--	--	--

<p>第十一週</p>	<p>健康 第二單元 愛護眼耳口</p>	<p>健康 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 1b-II-1 認識健康技能和 生活技能對健康維護的 重要性。 3a-II-1 演練基本的健康 技能。 3a-II-2 能於生活中獨立 操作基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的 行為。 體育 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。 2c-II-2 表現增進團隊合 作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、 樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作 技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作</p>	<p>健康 Da-II-2 身體各部位的 功能與衛生保健的方 法。 體育 Ga-II-1 跑、跳與行 進間投擲的遊戲。</p>	<p>健康 1.認識乳齒和恆齒。 2.認識不同種類牙齒的 名稱和功能。 體育 1.嘗試起跳腳、落地腳 不同組合的跳躍方式， 探索跳躍能力。 2.運用各種跳躍練習策 略，探索起跳腳、起跳 位置。 3.團隊合作完成活動，並 與同學友善互動。 4.在活動中表現主動參 與、樂於嘗試的學習態 度。 5.了解個人的跳躍能力， 完成跳躍活動。 6.運用合作策略完成跳躍 活動。</p>	<p>健康 第二單元 愛護眼耳口 第3課 牙齒要保護 《活動1》乳齒與恆齒 1.教師請學生分享換 牙的經驗：你如何處 理搖動的乳齒？哪一 顆乳齒先脫落？脫落 的乳齒看起來健康 嗎？ 2.教師帶領學生閱讀 課本第32頁情境，說 明乳齒、恆齒。 3.教師帶領學生觀賞 影片《乳牙蛀牙你不 知道的三個迷思》、 《口腔保健宣導動畫3 分鐘》，提醒學生保 護牙齒健康的重要 性。 《活動2》牙齒的種類 1.教師配合課本第33 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？ 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。 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。 體育 第五單元 蹦蹦好體能</p>	<p>健康 1.發表 2.實作 體育 1.操作 2.發表</p>
-------------	--------------------------	--	---	--	---	--

<p>第十二週</p>	<p>健康 第二單元 愛護眼耳口 第3課 牙齒要保護 體育 第五單元 蹦蹦跳跳好體能 第2課 金銀島探險</p>	<p>健康 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 1b-II-1 認識健康技能和 生活技能對健康維護的 重要性。 3a-II-1 演練基本的健康 技能。 3a-II-2 能於生活中獨立 操作基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的 行為。 體育 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。 2c-II-2 表現增進團隊合 作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、 樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作 技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作</p>	<p>健康 Da-II-2 身體各部位的 功能與衛生保健的方 法。 體育 Ga-II-1 跑、跳與行 進間投擲的遊戲。</p>	<p>健康 1.認識牙線使 用對健康維 護的重要 性。 體育 1.運用各種跳 躍練習策 略，探索起 跳腳、起跳 位置。 2.團隊合作完 成活動，並 與同學友善 互動。 3.在活動中表 現主動參 與、樂於嘗 試的學習態 度。 4.了解個人的 跳躍能力， 完成跳躍活 動。 5.運用合作策 略完成跳躍 活動。</p>	<p>健康 第二單元 愛護眼耳口 第3課 牙齒要保護 《活動3》齒縫清潔小 幫手 1.教師展示並說明各 個齒縫清潔工具的優 缺點。 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。 體育 第五單元 蹦蹦跳跳好體能 第2課 金銀島探險 《活動5》創意跳越金 銀河 1.教師說明「創意跳 越金銀河」活動規 則。 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。 《活動6》探索起跳位 置 1.教師說明「探索起 跳位置」活動規則。 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</p>	<p>健康 1.發表 體育 1.操作 2.發表</p>
-------------	--	--	---	--	---	---

<p>第十三週</p>	<p>健康 第二單元 愛護眼耳口 第3課 牙齒要保護 體育 第五單元 蹦蹦好體能 第2課 金銀島探險</p>	<p>健康 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 1b-II-1 認識健康技能和 生活技能對健康維護的 重要性。 3a-II-1 演練基本的健康 技能。 3a-II-2 能於生活中獨立 操作基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的 行為。 體育 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。 2c-II-2 表現增進團隊合 作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、 樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作 技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作</p>	<p>健康 Da-II-2 身體各部位的 功能與衛生保健的方 法。 體育 Ga-II-1 跑、跳與行 進間投擲的遊戲。</p>	<p>健康 1.了解牙線的使用方法。 2.演練使用牙線潔牙。 3.在生活中使用牙線保健 牙齒。 體育 1.了解個人的跳躍能力， 完成跳躍活動。 2.找到出發點，走固定 步數後運用慣用腳起 跳。 3.團隊合作完成活動，並 與同學友善互動。 4.課後持續練習，了解個 人跳躍能力表現。</p>	<p>健康 第二單元 愛護眼耳口 第3課 牙齒要保護 《活動4》牙線使用方 法 1.教師配合課本第 34~35頁說明牙線使用 方法。 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。 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。 體育 第五單元 蹦蹦好體能 第2課 金銀島探險 《活動8》走5步向上 跳 1.教師說明「走5步向 上跳」活動規則。 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，觀察並提醒操作 的同學做到以下事 項：(1)找到5步出發 點，圓般放在慣用腳</p>	<p>健康 1.演練 2.實作 3.總結性 評量 體育 1.操作 2.觀察 3.實作 4.運動撲 滿</p>
-------------	--	--	---	--	--	--

<p>第十四週</p>		<p>健康 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p> <p>體育 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>健康 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。</p> <p>體育 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>健康 1.認識霸凌的定義和類型。 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 1.認識雙手支撐的動作要領。 2.認識正握單槓支撐的動作要領。 3.認識正握單槓擺盪的動作要領。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.表現雙手支撐的動作。 6.參與並欣賞雙手支撐跳起的創意動作。 7.在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。 8.表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。</p>	<p>健康 第三單元 安心又安全 第1課 安心校園 《活動1》認識霸凌 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。 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」。 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。 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 第五單元 蹦跳好體能 第3課 看我好身手 《活動1》斜體支撐 1.教師請學生練習「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。 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</p>	<p>健康 1.發表</p> <p>體育 1.操作 2.發表 3.運動撲滿</p>	<p>健康 【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>
-------------	--	---	--	---	---	---	--

<p>第十五週</p>		<p>健康 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p> <p>體育 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>健康 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。</p> <p>體育 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-II-2 學校運動賽會。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>健康 1.了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。 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。</p> <p>體育 1.認識模仿鴨子的動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現模仿鴨子的動作。 4.與同學合作完成鴨子舞。</p>	<p>健康 健康 第三單元 安心又安全 第1課 安心校園 《活動2》情緒調適 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。 2.教師請學生完成課本第42頁，輪流上臺發表。 《活動3》面對霸凌的做法 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？ 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。 3.教師將全班分組，舉例各式霸凌情況（例如：排擠、網路留言中傷、恐嚇等），請各組輪流上臺演練面對霸凌的做法。 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？ 5.教師整理學生的回答，說明：每個人都</p>	<p>健康 1.發表 2.演練 3.實作</p> <p>體育 1.操作 2.觀察 3.發表</p>	<p>健康 【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>
-------------	--	--	---	--	---	---	--

<p>第十六週</p>	<p>健康 第三單元 安心又安全 第2課 安全向前行 體育 第六單元 武現韻律風</p>	<p>健康 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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 體育 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 體育 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-II-2 學校運動賽會。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>健康 1.了解過馬路的安全注意事項。 2.注意未遵守交通安全可能發生的危險。 體育 1.認識拔河運動安全規則。 2.運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。 3.合作設計趣味運動競賽，表現樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>健康 第三單元 安心又安全 第2課 安全向前行 《活動1》過馬路要注意 1.教師說明：交通安全事故常導因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，並能被駕駛人清楚看見，是非常重要的原則。 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？ 3.教師補充說明內輪差的概念。 體育 第六單元 武現韻律風 第1課 學校運動會 《活動5》拔河安全規則 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。 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？ 《活動6》熱情啦啦隊</p>	<p>健康 1.發表 2.自評 體育 1.操作 2.發表 3.運動撲滿</p>	<p>健康 【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。</p>
-------------	--	---	---	--	---	--	--

<p>第十七週</p>		<p>健康 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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>體育 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	<p>健康 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 Bd-II-1 武術基本動作。</p>	<p>健康 1.了解過馬路的安全注意事項。 2.注意未遵守交通安全可能發生的危險。 3.演練安全過馬路的方法。 4.過馬路時遵守交通安全守則。</p> <p>體育 1.認識各式基本步樁的動作概念。 2.認識步樁轉換的動作概念。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現各式基本步樁的動作。 5.表現步樁轉換的動作技巧。 6.運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。 7.演練連環招式擊標靶。 8.完成練武計</p>	<p>健康 第三單元 安心又安全 第2課 安全向前行 《活動2》行人安全過馬路五步驟 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）。 2.教師請學生分組上台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。 《活動3》遵守過馬路安全守則 1.教師說明課本第47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？ 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。 3.教師發下「安全過馬路」學習單，請學</p>	<p>健康 1.演練 2.自評</p> <p>體育 1.實作 2.操作 3.運動撲滿</p>	<p>健康 【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。</p>
-------------	--	---	---	--	---	--	--

<p>第十八週</p>		<p>健康 1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>體育 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>健康 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 1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>健康 1.了解乘坐機車的安全注意事項。 2.了解搭乘公車的安全注意事項。 3.注意未遵守交通安全可發生的危險。 4.乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。</p> <p>體育 1.認識內踢、外拐的動作要領。 2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3.表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。 4.表現內踢、外拐的動作。 5.表現踢毬、拋接毬的串接動作。</p>	<p>健康 第三單元 安心又安全 第2課 安全向前行 《活動4》安全坐機車 1.教師提問：乘坐機車時，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。 2.教師請學生在生活中實踐乘坐機車的安全守則。 《活動5》安全搭公車 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。 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 第六單元 武現韻律風 第3課 與毬子同樂 《活動1》認識毬子 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？ 2.教師請學生發表觀察結果。 《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</p>	<p>健康 1.發表 2.自評</p> <p>體育 1.操作 2.運動撲滿</p>	<p>健康 【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。</p>
-------------	--	---	--	--	--	---	--

<p>第十九週</p>	<p>健康 第三單元 安心又安全 第3課 戶外安全 體育 第六單元 武現韻律風 第4課 水舞</p>	<p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 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-1 遵守健康的 生活規範。 體育 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-1 表現聯合性動 作技能。</p>	<p>健康 Ba-II-1 居家、交通及 戶外環境的潛在危機與 安全須知。 體育 Ib-II-1 音樂律動與模 仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>健康 1.了解預防中暑的 方法。 2.了解預防蚊蟲叮咬的 方法。 3.注意未遵守戶外安 全守則可能發生的危 險。 4.願意遵守戶外安全 守則。 體育 1.認識水舞基本舞步。 2.團隊合作完成活動， 並與同學友善互動。 3.表現水舞基本舞步。 4.與同學合作完成水 舞。</p>	<p>健康 第三單元 安心又安全 第3課 戶外安全 《活動1》預防中暑 1.教師說明：如果在 戶外悶熱環境長時間 活動，可以做準備預 防中暑。 2.教師詢問：在炎熱 的夏季出外郊遊，你 會準備哪些物品預防 中暑呢？教師拿出預 防中暑教學物品圖 卡，請學生從中選擇 預防中暑的物品。 《活動2》預防蚊蟲叮 咬 1.教師說明戶外活動 時預防蚊蟲叮咬的方 法。 2.教師配合影片《小 黑蚊防治宣導懶人包 短片》補充介紹小黑 蚊。 體育 第六單元 武現韻律風 第4課 水舞 《活動1》水舞基本舞 步 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。 2.教師說明並示範 「水舞基本舞步」。 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</p>	<p>健康 1.演練 2.問答 體育 1.操作 2.發表</p>	<p>健康 【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。</p>
-------------	--	-------------------------------	---	---	--	--	---	--

<p>第二十週</p>	<p>健康 第三單元 安心又安全 第3課 戶外安全 體育 第六單元 武現韻律風 第4課 水舞</p>	<p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 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-1 遵守健康的 生活規範。 體育 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-1 表現聯合性動 作技能。</p>	<p>健康 Ba-II-1 居家、交通及 戶外環境的潛在危機與 安全須知。 體育 Ib-II-1 音樂律動與模仿 性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>健康 1.了解避免被蜂螫的方 法。 2.了解不能隨意食用野 生菇類。 3.了解避免被雷擊的方 法。 4.注意未遵守戶外安全 守則可能發生的危險。 5.願意遵守戶外安全守 則。 體育 5.與同學發揮創意改編水 舞。</p>	<p>健康 第三單元 安心又安全 第3課 戶外安全 《活動3》小心蜂窩 1.教師帶領學生閱讀課 本第52頁情境，並提問： 在戶外活動時，如果看到 蜂窩或蜂群，你會怎麼 做呢？ 2.教師整理學生的回答， 並說明：一般蜂類不會 主動攻擊人，發現蜂窩 時，切勿招惹蜂群，也 不要尖叫逃跑或揮舞衣 物，應用淺色外套蓋住 頭部和身體，慢慢離 開。 3.教師請學生上臺演 練遇到蜂窩或蜂群的處 理方法。 《活動4》野菇不要採 1.教師詢問：野外的 菇類如果看起來和平常 吃的菇類長得很像，可 以採來吃嗎？ 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</p>	<p>健康 1.發表 2.總結性 評量 體育 1.操作 2.發表 3.運動撲 滿</p>	<p>健康 【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。</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。