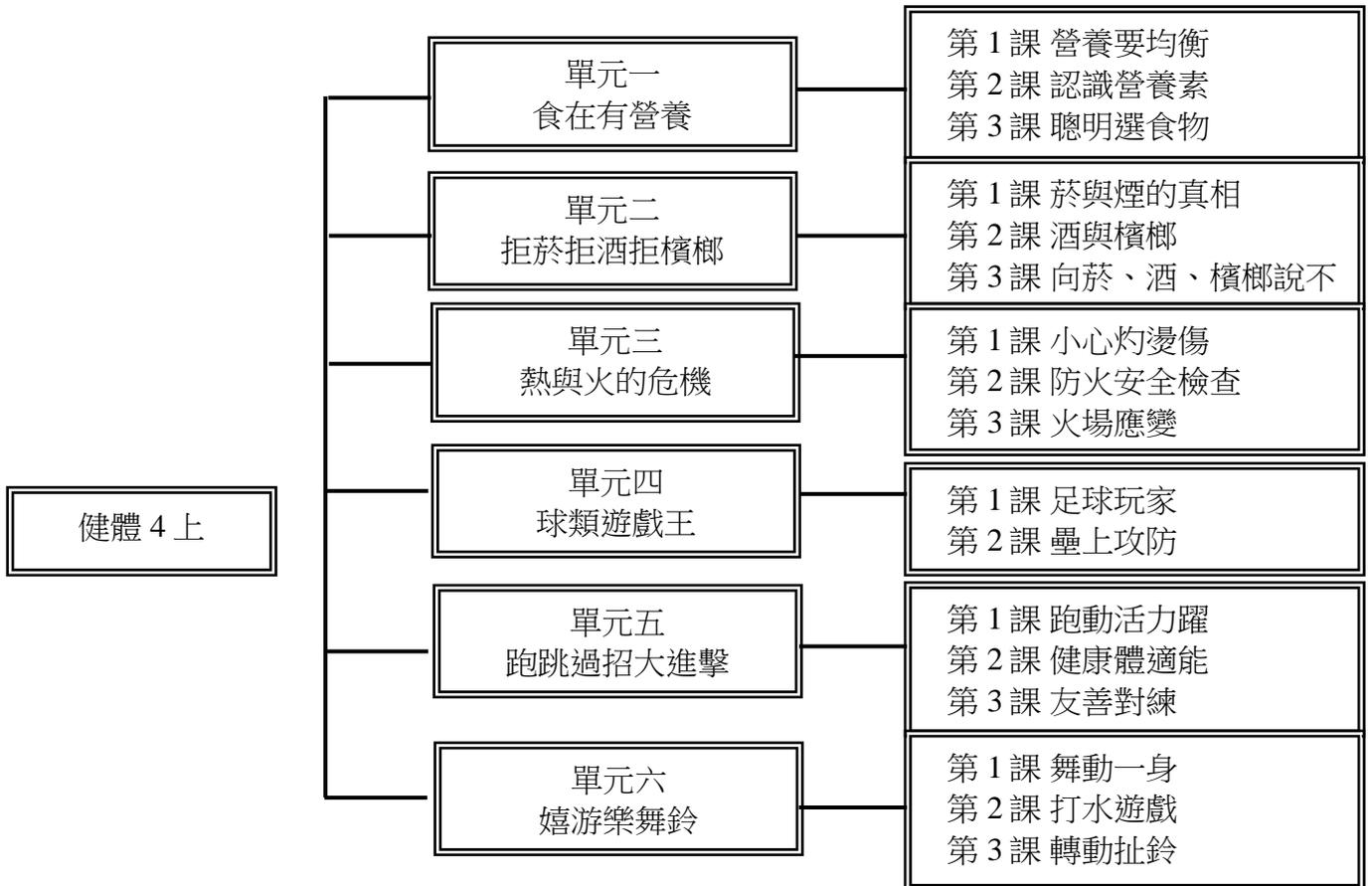


# 彰化縣埔心鄉埔心國民小學 111 學年度第 1 學期四年級健康與體育教學計畫表

## 一、課程架構圖：



## 二、課程理念：

- 1.健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。
- 2.結合生活情境設計體驗、探索的教學活動，學習活動具脈絡又生活。
- 3.安排學習任務，深化、串連學習內容，引導學生逐步達成學習目標。
- 4.健康培養生活技能、體育發展身體適能，符合認知、情意、技能與行為等學習表現，使學生得以適性發展。
- 5.以系統化思考、步驟化的解決方式探究健康與體育領域的核心問題，重視學習遷移與延續。

## 三、先備經驗或知識簡述：

- 1.認識營養素及其功能和食物來源。
- 2.了解六大類食物的健康安全消費訊息與方法。
- 3.認識一手菸、二手菸、三手菸。
- 4.認識電子煙。
- 5.了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。
- 6.了解用電安全須知、滅火器的使用方法。
- 7.認識火災逃生避難的原則和技巧。

## 四、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。

## 五、教學策略建議：

健康教學以培養學生具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布偶或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養學生具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

## 六、學習策略建議：

學習策略包括觀摩學習、嘗試練習與體驗、實務操作與修正、議題探究與討論、問題解決與具體實踐等。除藉由共通性的學習策略增進學生的學習成效外，也透過支持性的學習策略，例如：藉由學習環境調整、體育教具改良、多元化的教學策略，提供足夠的支持性學習系統，將使學生更能掌握學習方法與成效，增進國民小學階段學生終身運動知識、能力與態度的基本素養。

## 七、參考資料：

- 1.衛生福利部食品藥物管理署「食品藥物消費者專區」食品營養成分資料庫  
<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178&rand=1763056506>
- 2.衛生福利部國民健康署健康九九網站——菸害防制館 <https://health99.hpa.gov.tw/theme/4>
- 3.中華民國兒童燙傷基金會——燙傷百寶箱 [https://www.cbf.org.tw/ugC\\_Know01.asp](https://www.cbf.org.tw/ugC_Know01.asp)

## 八、課程計畫：

- 1.發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。
- 2.發展適應現在及未來生活的基本技能。
- 3.透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。
- 4.尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。
- 5.建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。
- 6.建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。
- 7.培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。
- 8.建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。
- 9.落實國家政策的推展與宣導。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
第一週	8/29-9/02	第一單元食在有營養	第一課營養要均衡	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	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。	健體-E-A2	1. 覺察營養不均衡的原因。 2. 注意營養不均衡可能造成的健康問題。 3. 願意改善個人營養不均衡的問題。 4. 運用生活技能「解決問題」，改善營養不均衡的問題。	第一單元食在有營養 第1課營養要均衡 《活動1》營養不均衡 1. 教師請學生計算「我的飲食紀錄(一)」學習單的食物攝取量，將一日三餐的食物攝取量填入「我的飲食紀錄(二)」學習單，檢查個人的食物攝取量是否符合健康餐盤的原則，找出自己的飲食問題，例如：哪一類食物吃得太多，或哪一類食物吃得不夠。 2. 教師請學生上臺發表自己的飲食問題，並說明：食物中有各類營養素，對人體有不同的幫助。飲食符合健康餐盤的原則，才能攝取均衡的營養素。 《活動2》不良飲食習慣 1. 教師帶領學生閱讀課本第8-9頁情境，並提問：小澤、小彤有哪些不良的飲食習慣？這些不良的飲食習慣會造成什麼健康問題呢？ 2. 教師說明：不良的飲食習慣容易造成營養不均衡，進而產生健康問題。你有哪些不良的飲食習慣？將不良的飲食習慣寫下來。 《活動3》解決營養不均衡問題 1. 教師帶領學生閱讀課本第10-11頁情境，並提問：為了改善營養不均衡的狀況，小澤、小彤選擇一項飲食問題或不良的飲食習慣，試著做出改進計畫。他們怎麼做呢？ 2. 教師請學生選擇一項飲食問題或不良的飲食習慣，分組討論解決問題的方法，將討論結果記錄在「解決營養不均衡問題」學習單，輪流上臺進行分享。 3. 教師請學生課後嘗試執行解決問題的方法，並在「解決營養不均衡的問題」學習單記錄執行狀況。執行期間組內同學互相鼓勵與監督，並請家長協助解決困難。	3	1. 教師準備健康餐盤、飲食問題相關影片。 2. 教師課前請學生在第155頁「我的飲食紀錄(一)」學習單，記錄自己一日三餐的食物種類和攝取量。 3. 教師準備第156頁「我的飲食紀錄(二)」學習單。 4. 教師準備第157頁「解決營養不均衡問題」學習單。	發表實作		
第二週	9/05-9/09	第一單元食在有營養	第二課認識營養素	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	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。	健體-E-A2	1. 認識營養素及其功能和食物來源。 2. 了解六大類食物的主要營養素，均衡的攝取營養。 3. 認識家庭飲食型態，了解家人的飲食注意事項。 4. 遵守營養均衡的健康飲食原則。	第一單元食在有營養 第2課認識營養素 《活動1》各類營養素 1. 教師說明：食物中含有營養素，食物經過消化後，營養素會被身體吸收和利用，提供身體所需的熱量和營養。 2. 教師詢問：你知道營養素有哪些？每種營養素各有什麼功能？每種營養素的來源食物是什麼呢？ 3. 教師帶領學生閱讀課本第12-13頁，並配合衛生福利部國民健康署健康九九網站的營養素教學影片，介紹醣類、脂肪、蛋白質、水的功能和食物來源。 4. 教師發給各組六大類食物圖卡，並分配各組一種營養素，例如：醣類，各組找到該營養	3	1. 教師準備營養素教學影片、食物中的主要營養素圖卡。 2. 教師準備第158頁「營養素的種類(一)」學習單。 3. 教師準備第159頁「營養素的種類(二)」學習單。 4. 教師準備第160頁「各類食物中的主要營養素」學習單。	發表實作		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
								<p>素的食物來源圖卡，接著輪流上臺報告此營養素的功能並展示食物圖卡，舉例此營養素的食物來源。</p> <p>《活動 2》各類營養素（二）</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 14-15 頁，並配合衛生福利部 國民健康署健康九九網站的營養素教學影片，介紹維生素、礦物質的功能和食物來源，並說明維生素、礦物質等營養素無法提供熱量，但仍是幫助人體維持健康的重要養分。</p> <p>2.教師補充說明：在日常生活中常聽到的「膳食纖維」，也是食物中重要的營養成分。膳食纖維雖然無法被人體消化和吸收，但它是人體清道夫，可以幫助排便，預防便秘。</p> <p>3.教師發給各組六大類食物圖卡，並分配各組一種營養素，例如：維生素 A，各組找到該營養素的食物來源圖卡，接著輪流上臺報告此營養素的功能並展示食物圖卡，舉例此營養素的食物來源。</p> <p>《活動 3》食物中包含的主要營養素</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 16-17 頁，並配合衛生福利部 國民健康署網站的六大類食物影片（全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類），統整歸納六大類食物的主要營養素，以及攝取各類營養素的注意事項。</p> <p>2.教師分配各組一種食物類別，例如：全穀雜糧類，各組找到該類食物的食物圖卡，接著各組輪流上臺報告此類食物的主要營養素，並列出食物圖卡。</p> <p>《活動 4》家人的飲食注意事項</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 18-19 頁情境，並說明：每個人都需要各類食物中的營養素，但每個人生長需求、活動量和身體狀況不同，飲食需注意的地方有所差異。</p> <p>2.教師說明：各人生階段的家人飲食的注意事項。</p> <p>3.教師詢問：你的家人飲食需要注意什麼？可以吃哪些食物補充營養呢？分組討論完成「家人的飲食注意事項」學習單，輪流上臺分享。</p>		5.教師準備健康餐盤（兒童篇、青少年篇、成年篇、銀髮篇）教學影片。 6.教師準備第 161 頁「家人的飲食注意事項」學習單。			
第三週	9/12-9/16	第一單元食在有營養	第三課聰明選食物	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	健體-E-A2	1.了解六大類食物的健康安全消費訊息與方法。 2.運用生活技能「做決定」，選購健康又安全的食	第一單元食在有營養 第 3 課聰明選食物 《活動 1》健康安全消費的方法 1.教師帶領學生閱讀課本第 20-21 頁情境，並配合教學影片說明選購健康又安全食物的方法。 (1)確認認證標章：挑選包裝完整的食物時，應確認外包裝上的認證標章。 (2)注意保存期限：確認食物在保存期限內才購買，並應適量	3	1.教師準備標示台灣優良農產品標章（CAS）、產銷履歷農產品標章（TAP）、鮮乳標章的食品。 2.教師課前請學生和家長決定共同製作的料理，將料理	發表實作總結性評量		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				品與服務。			物。 3. 在生活中運用健康安全消費的訊息與方法，選購健康又安全的食物。	選購，避免大量購入後久放不新鮮。 (3)仔細觀察食物：用眼睛看外觀、用手摸質地、用鼻子聞味道。 2.教師請學生分享預計和家人製作的料理名稱和食材，共同討論挑選食材的注意事項。 《活動2》牛乳聰明選 1.教師帶領學生閱讀課本第22-23頁情境，請學生運用生活技能「做決定」，分組演練選購健康又安全的牛乳。 2.教師說明：選購時應仔細閱讀食品標示，並選擇有認證標章的乳品。 3.教師呈列鮮乳、調味乳、乳飲品、保久乳的包裝，詢問學生是否看過或喝過這些種類的乳品，並說明乳品的差異。 4.教師請學生依照生活技能「做決定」的步驟，為自己挑選營養又安全的食物，完成「營養食物聰明選」學習單。		名稱和食材記錄在第162頁「健康安全消費的方法」學習單。 3.教師準備鮮乳、調味乳、乳飲品、保久乳的包裝。 4.教師準備第163頁「營養食物聰明選」學習單。			
第四週	9/19-9/23	第一課菸與煙的真相 第二單元拒菸拒酒拒檳榔	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-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	健體-E-A2	1. 認識一手菸、二手菸、三手菸。 2. 注意吸菸對健康的危害。 3. 認識電子煙。 4. 運用生活技能「批判性思考」破除電子煙的迷思。	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第1課菸與煙的真相 《活動1》認識一手菸、二手菸 1.教師帶領學生閱讀課本第28頁情境，並提問：什麼是一手菸、二手菸、三手菸呢？ 2.教師補充說明：三手菸可能會附著在頭髮、衣物、牆壁、家具等物體表面，即使菸味散去，汙染物仍然存在環境中。 《活動2》菸對健康的危害 1.教師帶領學生閱讀課本第29頁情境，並提問：菸可能會對吸菸者和家人的健康造成哪些危害呢？ 2.教師配合影片說明吸菸對健康的危害。 3.教師配合課本第29頁比較健康的肺和吸菸者的肺，說明長期吸菸會讓肺部變黑，甚至失去功能，加深學生對於吸菸危害的印象。 4.教師請學生完成「吸菸的危害」學習單。 《活動3》電子煙是菸嗎？ 1.教師帶領學生閱讀課本第30-31頁情境，並提問：你看過電子煙嗎？你認為電子煙是菸的一種嗎？ 2.教師說明：當你不確定訊息的真相，你可以運用生活技能「批判性思考」做出合理的判斷和選擇。對於鄰居姐姐說的話，琳琳可以怎麼進行批判性思考呢？ 3.教師配合影片介紹電子煙及其對健康的危害。 4.教師請學生分組演練運用生活技能「批判性思考」破除電子煙的迷思。 5.教師播放影片，延伸介紹加熱式菸品。	3	1.教師準備菸害教學影片。 2.教師準備第164頁「吸菸的危害」學習單。 3.教師準備電子煙教學影片。 4.教師準備第165頁「電子煙的迷思」學習單。	發表 實作 演練	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
第五週	9/26-9/30	第二單元拒菸拒酒拒檳榔	第二課酒與檳榔	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	健體-E-A2	1. 注意飲酒、嚼檳榔對健康的危害。 2. 運用生活技能「倡議宣導」，幫助家人戒酒。 3. 清楚說明個人反對飲酒的立場。 4. 使用事實證據支持自己反對飲酒的立場。 5. 運用生活技能「倡議宣導」幫助家人戒酒，並完成「健康倡議不飲酒」學習單。	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第2課酒與檳榔 《活動1》爸爸別喝酒 1. 教師請學生分組討論飲酒的危害，並上臺進行發表。教師配合影片、資料、新聞說明飲酒的危害。 2. 教師詢問：你的家人有飲酒的習慣嗎？你會怎麼勸導家人不要飲酒呢？ 3. 教師帶領學生閱讀課本第32-33頁情境，並提問：琳琳怎麼對飲酒的立場。 4. 教師請學生分組演練，運用生活技能「倡議宣導」幫助家人戒酒，並完成「健康倡議不飲酒」學習單。 《活動2》遠離檳榔 1. 教師請學生分組討論檳榔的危害，並上臺發表。教師播放相關影片，澄清檳榔的迷思。 2. 教師詢問：你的家人有嚼檳榔的習慣嗎？如果家人或朋友邀請你嚼檳榔，你會怎麼做呢？ 3. 教師帶領學生閱讀課本第34-35頁情境，並提問：小誠如何運用生活技能「做決定」遠離檳榔呢？	3	1. 教師準備飲酒危害的教學影片、資料、新聞。 2. 教師準備第166頁「健康倡議不飲酒」學習單。 3. 教師準備檳榔危害的教學影片、資料、新聞。 4. 教師準備第167頁「遠離檳榔」學習單。	演練實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第六週	10/03-10/07	第二單元拒菸拒酒拒檳榔	第三課向菸、酒、檳榔說不	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活的技能。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	健體-E-A1 健體-E-B1	1. 辨別生活中適用的生活技能，拒絕菸、酒、檳榔。 2. 運用生活技能「拒絕技能」，拒絕菸、酒、檳榔。 3. 遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。 4. 清楚說明個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 5. 使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立場。	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第3課向菸、酒、檳榔說不 《活動1》拒絕的方法 1. 教師配合影片複習吸菸、飲酒、嚼檳榔的危害。 2. 教師詢問：如果有人邀約你吸菸、飲酒、嚼檳榔，你會怎麼拒絕呢？ 3. 教師帶領學生閱讀課本第36-37頁情境，並播放影片說明拒絕菸、酒、檳榔的方法（天龍八不）。 4. 教師將學生分為2人一組，運用生活技能「拒絕技能」演練下列情境，完成「拒絕菸、酒、檳榔」學習單，並輪流上臺分享。 《活動2》實踐健康信念 1. 教師說明：吸菸、飲酒、嚼檳榔會對健康造成許多危害，除了拒絕它們，還可以透過一些行動，來支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園。 2. 教師帶領學生閱讀課本第38-39頁情境，並說明：琳琳參加學校舉辦的「向菸、酒、檳榔說不」活動，她透過行動支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園。 3. 教師請學生完成「實踐健康信念（一）」、「實踐健康信念（二）」學習單，輪流上臺分享個人支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園的行動，並鼓勵學生在生活中實踐。	3	1. 教師準備菸、酒、檳榔危害和拒絕方法相關教學影片。 2. 教師準備第168頁「拒絕菸、酒、檳榔」學習單。 3. 教師準備第169頁「實踐健康信念（一）」、第170頁「實踐健康信念（二）」學習單。	演練實作 自評 總結性評量	【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。	
第七週	10/10-10/14	第三單元	第一課小心灼	3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環	健體-E-A2	1. 學習與灼燙傷患者相處。	第三單元熱與火的危機 第1課小心灼燙傷 《活動1》與灼燙傷患者相處	3	1. 教師準備灼燙傷新聞影片、灼燙傷患	發表 演練 實作	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
		元熱與火的危機	燙傷	3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。		2. 了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。 3. 演練灼燙傷的急救處理方法。 4. 在生活中獨立操作灼燙傷的急救處理方法。	1. 教師帶領學生閱讀課本第 44 頁情境並配合影片說明，灼燙傷患者不僅身體受傷，心理也承受極大的壓力。灼燙傷會造成疤痕增生、關節攣縮及變形，外觀的變化使得灼燙傷患者容易感到自卑、退縮，而且灼燙傷的治療過程漫長、痛苦。 2. 教師提醒：灼燙傷患者承受極大的身心不適，應該同理他們的心情，以誠懇、尊重的態度對待他們，不談論或取笑其傷處。 《活動 2》灼燙傷預防 1. 教師說明：小鈞的燙傷事件其實是可以預防的，造成灼燙傷的原因很多，了解可能發生的原因並注意預防，就能避免受傷。 2. 教師詢問：還有哪些可能發生上述灼燙傷的原因呢？可以如何預防呢？ 3. 教師請學生完成「預防灼燙傷」學習單，並上臺分享。 《活動 3》灼燙傷急救處理方法 1. 教師帶領學生閱讀課本第 46-47 頁情境，並提問：灼燙傷時該怎麼處理呢？ 2. 教師配合影片說明灼燙傷急救處理方法，以及注意事項。 3. 教師將學生分組，帶領學生演練灼燙傷急救處理方法。 4. 教師提醒：灼燙傷發生時，若不做急救處理而直接送醫，會延遲降溫傷口的時間，可能讓傷勢更嚴重。 5. 教師詢問：如果你的手不小心被熱水燙傷，你會怎麼做？課後演練，並請同學或家人為你見證，完成「灼燙傷急救處理」學習單。		者相關影片。 2. 教師準備第 171 頁「預防灼燙傷」學習單。 3. 教師準備灼燙傷急救處理教學影片、水盆、紗布。 4. 教師準備第 172 頁「灼燙傷急救處理」學習單。		安 E12 操作簡單的急救項目。	
第八週	10/17-10/21	第三單元元熱與火的危機	第二課防火安全檢查	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	健體-E-A2	1. 覺察居家環境的潛在危機。 2. 了解用電安全須知。 3. 了解居家、公共場所防火措施。 4. 了解滅火器的使用方法。 5. 遵守居家安全注意事項。 6. 規畫家庭逃生計畫。 7. 檢查並改善居家用電方式、防火措施。	第三單元元熱與火的危機 第 2 課防火安全檢查 《活動 1》用電安全須知 1. 教師播放電氣火災新聞，並說明：不當使用電器常會引發火災，根據內政部消防署統計，「電氣因素」是建築物火災起火的主要原因之一。 2. 教師帶領學生閱讀課本第 48-49 頁情境，並提問：小鈞家有哪些不安全的用電方式？並配合影片說明改善的方法。 3. 教師說明：若電線受拉扯、擠壓而破損或斷裂，通電時電線容易過熱或產生火花，造成火災。除此之外，也要注意不可用未擦乾的手插插頭，以免觸電。 4. 教師請學生分組討論家中用電方式與改善的方法，完成「用電安全」學習單第二部分，並鼓勵學生課後和家人一起做到安全用電的行動。 《活動 2》居家防火設備——住警器	3	1. 教師準備電氣火災新聞、用電安全教學影片。 2. 教師課前請學生檢查家中用電方式，完成第 173 頁「用電安全」學習單第一部分。 3. 教師準備住宅用火災警報器、滅火器操作教學影片。 4. 教師準備住宅用火災警報器（偵煙式、定溫式）、滅火器。	發表實作	【安全教育】安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
							8. 檢查公共場所防火措施。	<p>1.教師說明：平時多一分防火準備，就能多一分安全保障。你的家裡有哪些預防火災的設備呢？</p> <p>2.教師配合影片、住宅用火災警報器（偵煙式、定溫式）實物，介紹「住宅用火災警報器」（簡稱住警器）。</p> <p>《活動 3》居家防火設備——滅火器</p> <p>1.教師說明：家中備有滅火器，可以在剛起火、火勢較小時用滅火器滅火，但如果火勢太大就不要試圖滅火，應趕快逃生。滅火器要固定放在取用方便、明顯的地方。</p> <p>2.教師配合影片說明滅火器的使用口訣與操作方法。</p>					
第九週	10/24-10/28	第三單元熱與火的危機	第二課防火安全檢查	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	健體-E-A2	<p>1. 覺察居家環境的潛在危機。</p> <p>2. 了解用電安全須知。</p> <p>3. 了解居家、公共場所防火措施。</p> <p>4. 了解滅火器的使用方法。</p> <p>5. 遵守居家安全注意事項。</p> <p>6. 規畫家庭逃生計畫。</p> <p>7. 檢查並改善居家用電方式、防火措施。</p> <p>8. 檢查公共場所防火措施。</p>	<p>第三單元熱與火的危機</p> <p>第 2 課防火安全檢查</p> <p>《活動 4》居家防火和逃生措施</p> <p>1.教師配合影片說明居家防火和逃生措施，除了上節課提到的住宅用火災警報器、滅火器，在家中陽臺和樓梯間也有一些須注意的防火和逃生要點。</p> <p>《活動 5》檢查居家防火措施</p> <p>1.教師請學生上臺分享「居家防火檢核表」學習單居家防火和逃生措施檢查結果和改善方法。</p> <p>《活動 6》家庭逃生計畫</p> <p>1.教師詢問：你是否曾經和家人規畫家庭逃生計畫？計畫的內容是什麼？</p> <p>2.教師說明：事先規畫家庭逃生計畫，可以在發生火災時更快的應變，確保生命安全。</p> <p>3.教師配合影片或內政部消防署消防防災館的防災遊戲「防火安全一起來——家庭逃生計畫」，說明家庭逃生計畫的製作步驟。</p> <p>4.教師請學生在「家庭逃生計畫」學習單的家中平面圖中，找到 2 個以上的逃生避難出口，接著假設火點，畫出往 2 個不同方向的逃生避難路線，完成家庭逃生計畫製作步驟 1-3，課後與家人接續完成家庭逃生計畫製作步驟 4-7，並張貼在家中顯眼的地方。</p> <p>5.教師補充說明：萬一無法從主要出口（大門）逃生時，可以移動至相對安全的空間避難。</p> <p>《活動 7》檢查公共場所防火措施</p> <p>1.教師播放公共場所火災新聞，並說明：除了在家中，在公共場所也可能發生火災，所以到公共場所也要注意防火措施，預先做好逃生的準備。</p> <p>2.教師配合影片說明到公共場所時須檢查的防火措施。</p> <p>3.教師展示學校附近的公共場所防火措施照片，提醒學生到公共場所時先檢查防火措施是否</p>	3	<p>1. 教師準備居家防火措施教學影片。</p> <p>2. 教師課前請學生和家人完成第 174 頁「居家防火檢核表」學習單。</p> <p>3 教師準備家庭逃生計畫教學影片。</p> <p>4. 教師課前請學生在第 175 頁「家庭逃生計畫」學習單畫家中的平面圖（可參考課本第 54-55 頁繪製）。若住家為 2 層以上，需繪製各樓層的家中平面圖。</p> <p>5. 教師準備公共場所火災新聞、防火措施教學影片；並可至學校附近的圖書館、餐廳等公共場所，拍攝公共場所防火措施。</p> <p>6. 教師準備第 176 頁「檢查公共場所防火措施」學習單。</p>	實作發表	【安全教育】安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
								符合標準，確認公共場所入口是否張貼「不合格場所圖示」，千萬不要進入防火措施不合格的公共場所。					
第十週	10/31-11/04	第三單元熱與火的危機	第三課火場應變	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-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防颱措施及逃生避難基本技巧。	健體-E-A2	1. 注意火災所帶來的威脅感與嚴重性。 2. 演練發生火災時的應變方式。 3. 澄清火災逃生避難的迷思。 4. 認識火災逃生避難的原則和技巧。 5. 認識身上著火時的處理方法。 6. 演練火災逃生避難的原則和技巧、身上著火時的處理方法。	第三單元熱與火的危機 第3課火場應變 《活動1》可怕的火災 1. 教師播放火災新聞，並說明：火場中的危險因子有濃煙、高溫 and 火焰。 2. 教師請學生透過「可怕的火災」學習單，分享火災新聞事件、火災造成的傷害，以及看完這則火災新聞的感受。 《活動2》發現火災時 1. 教師詢問：如果你發現火災，你會怎麼做？ 2. 教師整理學生的回答，說明火災時的正確應變方式。 《活動3》火場逃生避難迷思 1. 教師詢問學生下列火場逃生避難方式是否正確，為什麼？ 2. 教師配合影片中火場逃生避難的問題，請學生分組搶答，並澄清學生的迷思。 3. 教師請學生課後完成「火場逃生避難迷思」學習單，澄清火場逃生避難迷思。 《活動4》火災逃生避難原則 1. 教師配合影片說明火災逃生避難原則：小火快逃，濃煙關門。發生火災時先大喊失火，示警家人，接著判斷火在室內或火在室外。 2. 教師將學生分組，分配各組1個火災情況題，請學生分組討論後上臺演練火災逃生避難的做法。 《活動5》低姿勢火場逃生 1. 教師說明：火災發生時有三種情況不適合關門避難，應立即往外逃生。 (1) 建築結構為不耐燃的材料，例如：木造屋、鐵皮屋、泥土牆。 (2) 避難房間的門材質不耐高溫，例如：玻璃門、塑膠門。 (3) 所在房間無對外窗戶。 2. 教師說明並示範低姿勢的火場逃生技巧：以低姿勢沿著牆壁前進，頭部壓低盡量靠近地面，一手扶著牆壁以找尋出口，一手輔助爬行。 3. 教師設計火災情境，帶領學生演練低姿勢的火場逃生技巧。 《活動6》身上著火的滅火方式 1. 教師詢問：萬一身上著火了，該怎麼辦呢？ 2. 教師統整學生的回答，說明並示範身上著火的滅火方式：停、躺、滾。 3. 教師帶領學生在安全軟墊上演練身上著火時的滅火方式。	3	1. 教師準備火災新聞、火災逃生避難迷思等教學影片。 2. 教師課前請學生搜尋火災新聞事件，了解火災造成的傷害，完成第177頁「可怕的火災」學習單。 3. 教師準備第178頁「火場逃生避難迷思」學習單。 4. 教師準備火災逃生避難教學影片，以及數條毛巾。 5. 教師準備第179頁「火災逃生避難原則」學習單。	演練實作 總結性評量		
第十一週	11/07-11/11	第四單元	第一課足球玩	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍	健體-E-C2	1. 認識盤球、踢球、停球的動作要	第四單元球類遊戲王 第1課足球玩 《活動1》盤球基本功 1. 教師說明：用腳帶球移動的動	3	1. 教師準備數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每人1	操作發表 實作		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
		球類遊戲王		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。	球、拋接球、傳球、擲球、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。		領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 4. 運用合作與競爭策略完成足球活動。 5. 課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。	作稱為「盤球」，盤球的方式有許多種。 2. 教師說明並示範「盤球基本功」的動作要領：膝蓋微彎，用腳輕輕觸球向前。 3. 教師將全班分為 3 組，每組前方 10 公尺處放置圓盤，學生聽教師指定的盤球方式盤球前進至圓盤，練習盤球基本功的動作。 《活動 2》盤球闖三關 教師說明「盤球闖三關」活動規則：3 人一組，每人選一種盤球方式完成關卡（盤球方式不重複）。關卡 1「折返盤球」：盤球前進 5 公尺，繞過圓盤後，盤球回出發處。關卡 2「繞圓盤球」：以圓盤為中心，盤球繞圓。關卡 3「繞 8 盤球」：在 2 個圓盤間盤球繞 8 前進。最快完成的組別獲勝。 《活動 3》合作盤球 教師說明「合作盤球」活動規則：2 人一組，一人後退走，另一人盤球跟著前進。 《活動 4》盤球奪寶 教師說明「盤球奪寶」活動規則：全班分成 3 組，各組第一人跑到中間的大呼拉圈用腳取出寶物（足球），再盤球回家，帶寶物（足球）進入各組的小呼拉圈。當中間的大呼拉圈中已無寶物（足球）時，可至其他組的小呼拉圈取出寶物（足球）。10 分鐘後，小呼拉圈中寶物（足球）最多的組別獲勝。 《活動 5》盤球過人 教師說明「盤球過人」活動規則：全班分成 3 組，一次一組上場。教師指定時間和盤球方式，學生在場地範圍內盤球。盤球過人時要注意控球，盡量不要碰到別人身體或球。經過 1 人得 1 分，計算各組總得分，總得分最高的組別獲勝。 《活動 6》保護腳下球 教師說明「保護腳下球」活動規則：2 人一組，一人盤球，另一人試著搶同一顆球，練習保護腳下球，再盤球移動遠離對手。5 分鐘後，兩人角色互換練習。 《活動 7》盤球入球門 教師說明「盤球入球門」活動規則：3 人一組，一次兩組進行活動，一組為進攻組，一組為防守組。兩組站在起始線，進攻組第一人足底持球。兩組各推派 1 人上場，以球門為目標，進攻方盤球向球門前進，防守方阻擋並嘗試搶球。如果進攻者的球被搶走，防守者搶到球後也可以盤球跑向球門，爭取得分機會。盤球進入球門就得分。每人都完成活動後，攻守交換再比一場，累積得分較高的組別獲勝。	顆足球。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備第 180 頁「盤球闖三關」學習單。 4. 教師準備數個標誌圓盤、3 個小呼拉圈、1 個大呼拉圈，並依據班級人數準備每人 1 顆足球。 5. 教師準備粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每人 1 顆足球。				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
第十二週	11/14-11/18	第四單元足球類遊戲王	第一課足球玩家	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間及與人、人與球關係攻防概念。	健體-E-C2	1. 認識盤球、踢球、停球的動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 4. 運用合作與競爭策略完成足球活動。 5. 課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。	第四單元球類遊戲王 第1課足球玩家 《活動8》踢傳球和停球 1. 教師說明並示範「踢球、停球」的動作要領。 2. 教師說明「踢傳球和停球」活動規則：2人一組，嘗試用左、右腳練習不同踢傳球和停球的組合。 《活動9》踢球後移位 教師說明「踢球後移位」活動規則：2人一組，面對面站在起線，相距約1公尺，其中1人足底持球。持球者踢傳球給同學，接著向前跑約3-5步。接球者停球後踢傳球給同學，接著向前跑約3-5步。以此類推，最快抵達終點線的組別獲勝。 《活動10》三對一踢傳攻防 教師說明「三對一踢傳攻防」活動規則：4人一組，3人為進攻者，1人為防守者。進攻者分別站在各個圓盤旁，圍成三角形，其中1人足底持球。防守者站在三角形的區域內。進攻者互相踢傳球，不讓防守者碰到球。防守者嘗試用腳阻擋球，成功阻擋一次球得1分，1分鐘後防守者和一位進攻者角色互換。每個人都當過防守者後，得分最高的人獲勝。 《活動11》追逐球攻防 教師說明「追逐球攻防」活動規則：全班分成2組，分配各組的目標球門，一次推派1人進行活動。教師踢出球，2人向前追球搶控球權。搶到球的人進攻，另一人防守。將球踢進目標球門得1分。最後累計得分較高的組別獲勝。 《活動12》足停彈地球 教師說明「足停彈地球」活動規則：2人一組，一人用手拋球，另一人用腳停球，再踢傳回去。5分鐘後，兩人角色互換練習。 《活動13》踢傳球得分 教師說明「踢傳球得分」活動規則：3人一組，1人站在球門前擔任守門員，另2人分別站在圓盤旁，為踢傳球者，踢傳球者其中1人足底持球。踢傳球者將球踢傳給另一踢傳球者，另一踢傳球者接著再將球踢向球門。守門員阻擋球進球門（可以用手擋球）。踢傳3球後，交換角色練習。每個人都擔任過守門員後，活動即完成。 《活動14》趣味足球賽 教師說明「趣味足球賽」活動規則：3人一組，一次兩組在場上競賽，各組選擇1個目標球門。和組員合作踢傳球，把球踢進目標球門一次得1分。7分鐘後，得分較高的組別獲勝。	3	1. 教師準備粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每兩人1顆足球。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	操作觀察發表 運動撲滿		
第十	11/21-11/25	第四課壘	第二課壘	2c-II-2 表現增進團隊合	Hd-II-1 守備／跑分	健體-E-C2	1. 團隊合作完成活	第四單元球類遊戲王 第2課壘上攻防	3	1. 教師準備粉筆、12顆足	操作發表	【品德教育】 品 E3 溝通合	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
三週		單元球類遊戲王	上攻防	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 參與提高體能與基本運動能力的身體活動。	性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動、踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		動，並與同學友善互動。 2. 表現拋接球、踢球、跑動、踩壘的動作技能。 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，增進踢球、跑動、踩壘的熟練度。	《活動1》拋接球對決跑壘 教師說明「拋接球對決跑壘」活動規則：3人一組，一次兩組在場上競賽，一組為進攻組，一組為防守組。防守組推派1人為接球者，站在距離起始線20公尺的呼拉圈內。哨音響起後，防守者跑向呼拉圈取球，進攻者向前跑壘。防守者取球後，拋球給接球者。在接球者接到球前，進攻者跑到壘板就得1分。進攻組都跑壘後，攻守交換再比一場，得分較高的組別獲勝。 《活動2》踢球跑壘 教師說明「踢球跑壘」活動規則：3人一組，一次兩組在場上進行，一組為防守組，其中一人擔任接捕手，站在場地內的壘板，其他人在防守區內分散站立；一組為進攻組，站在踢球區準備踢球。教師吹哨後，進攻方向場地內踢球，接著跑壘。防守方接到球後，傳球給接捕手（接捕手須至少一隻腳踩壘）。在接捕手接到球前，進攻者跑到壘板就得分。5分鐘後，攻守交換再比一場，得分較高的組別獲勝。 《活動3》踢球後防守 教師說明「踢球後防守」活動規則：4人一隊，一次兩隊在場上競賽，紅隊和藍隊各推派1人擔任滾球手，分別站在各隊壘板的右後方，並手持1顆球，其他隊員各自站在各隊的起始線後、圓盤旁。哨音響起後，紅隊和藍隊的滾球手分別將球滾出，紅隊滾球手滾向紅隊踢球者，藍隊滾球手滾向藍隊踢球者。藍隊踢球者把球踢向藍色的壘，紅隊踢球者把球踢向紅色的壘，若球進壘得1分。踢球後，紅隊踢球者跑向藍色的壘，藍隊踢球者跑向紅色的壘，在球停前接到對方踢出的球也得1分。每個人都當過滾球手和踢球者後，累積得分較高的隊伍獲勝。 《活動4》同色危機 教師說明「同色危機」活動規則：4人一隊，一次兩隊在場上競賽，進攻方（紅隊）1人在本壘壘板前方準備踢球，其他人分別站在一壘、二壘、三壘的橘色壘板；防守方（藍隊）在場地內分散站立，防守方派1人擔任滾球手，站在滾球手線。滾球手向本壘滾球。進攻者踢球後，壘上的跑者都跑向下一壘（須踩橘色壘板）。須留意，兩個跑者不能停留在相同顏色的跑壘線。防守者接到球後將球傳向一壘。在一壘的防守者須一腳踩在白色壘板接球。一壘防守者接到球前，如果進攻方的跑者都到達下一	球、8個呼拉圈、8個巧拼（邊長30公分，兩種顏色）、數個標誌圓盤。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備粉筆、2顆足球、2個標誌圓盤、2個大巧拼（邊長60公分，兩種顏色）。 4. 教師準備3枝不同顏色的粉筆、3顆足球、樂樂棒球專用壘板（橘色、白色壘板）。		作與和諧人際關係。		



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				動作技能的練習策略。			動，並與同學友善互動。 4. 表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。 5. 表現線梯創意跑、立定跳遠的動作。 6. 運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。	即轉身跑，另一人追逐對手。抵達目標區前，追逐者拉下前方跑者的帶子即得分。兩組組員都上場後，得分較高的組別可獲得紅卡。 《活動2》牽繩追逐跑 教師說明「牽繩追逐跑」活動規則：6人一組，每人在腰部後方夾著1條帶子，約留25公分的帶子在褲外。一次兩組上場，各組推派3人，一組在前，一組在後。一組分別站在第一、三、五跑道，一組分別站在第二、四、六跑道。相鄰跑道不同組的兩人手拉尼龍繩一前一後站立，聽到哨音一起向前慢跑。慢跑時手中的尼龍繩需盡量保持緊繃，不垂下。再次聽到哨音時，兩人鬆開手中尼龍繩，全力向前跑。後者在抵達目標區前拉下前方跑者的帶子即得分。兩組角色互換再進行一次。兩組中得分較高的組別可獲得橘卡。 《活動3》曲折跑取球 教師說明「曲折跑取球」活動規則：6人一組，一次兩組上場，分別在起跑線後預備。原地開合跳再繞角錐曲折跑，到呼拉圈中取球後，繞角錐曲折跑回起點。與下一人擊掌接力，接續進行。當呼拉圈已無球時，可至其他組的呼拉圈取球。5分鐘內取回較多球的組別可獲得黃卡。 《活動4》抬腿跑疊盤 教師說明「抬腿跑疊盤」活動規則：6人一組，一次兩組上場，分別在起跑線後預備。抬腿跑取一個圓盤，再抬腿跑回起點。取回圓盤放在固定位置，疊好圓盤後下一人才能出發。較快取回全部圓盤，並妥善疊盤的組別可獲得綠卡。 《活動5》折返跑運算 教師說明「折返跑運算」活動規則：6人一組，一次兩組上場，分別在起跑線後預備。從起跑線向前跑步摸藍線，摸藍線後跑向綠線摸綠線，再跑向黃線摸黃線。每人每次可拿一張卡（數字卡或運算符號卡）。較快完成算式的組別可獲得藍卡。 《活動6》快速跑觀察 教師說明「快速跑觀察」活動規則：6人一組，各組在操場兩側各自排列。教師喊「第一人預備」，各組第一人從組別出列至各組的跑道位置。哨響後，快速跑向終點，努力得第一。其他組員觀察同學的快速跑情形，注意起跑姿勢、擺臂方式和步伐，將觀察結果記錄在「快速跑觀察」學習單。以此類推，全組組員皆完成快速跑後，即完成活動。	關挑戰」學習單。 4. 教師準備3種顏色的粉筆、4個角錐、2個呼拉圈、20顆樂樂棒球，12個標誌圓盤，以及2套數字卡（數字0-9）、2套運算符號卡（加卡、減卡、乘卡、除卡、等號卡）。 5. 教師準備哨子、粉筆。 6. 教師準備第183頁「快速跑觀察」學習單。				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
								<p>《活動 7》60 公尺快跑 教師說明「60 公尺快跑」活動規則：6 人一組，各組每次派 1 人比賽 60 公尺快跑，最快跑到終點得 1 分，累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動 8》彎道跑體驗 教師說明「彎道跑體驗」活動規則：6 人一組，直線向前跑，再繞著圓盤外側跑，最後跑回起點。與下一人擊掌接力，接續進行。每人皆完成彎道跑，活動即完成。</p> <p>《活動 9》彎道跑姿勢 1.教師說明並示範「彎道跑姿勢」的動作要領。 2.教師說明「彎道跑姿勢」活動規則：6 人一組，各組在起點排成一縱隊。以慢跑、快速跑的方式練習跑操場彎道（可練習不同跑道的彎道）。跑到終點後，走回起點，接續練習。</p> <p>《活動 10》彎道跑競賽 教師說明「彎道跑競賽」活動規則：全班分成 2 組，每次一組推派 2 人競賽。第一組的 2 人分別在操場右側的第一、二跑道預備，第二組 2 人分別在操場左側的第一、二跑道預備。聽哨聲後起跑，運用彎道跑的技巧跑操場彎道。第一跑道和第一跑道的人比，第二跑道和第二跑道的人比，先到達角錐位置的人得 1 分。最後累積得分較高的組別獲勝。</p>					
第十六週	12/12-12/16	第一單元跑跳過招大進擊	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間的遊戲。	健體-E-A2	1. 認識快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作技能與動作練習的策略。 2. 描述自己和他人的快速跑動作正確性。 3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4. 表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。 5. 表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。	<p>第五單元跑跳過招大進擊 第 1 課跑動活力躍</p> <p>《活動 11》跑跨障礙物 教師說明「跑跨障礙物」活動規則：8 人一組，慣用腳在後準備起跑，練習 3 步跨越欄架、5 步跨越欄架。</p> <p>《活動 12》連續跑跨障礙物 教師說明「連續跑跨障礙物」活動規則：8 人一組，慣用腳在後準備起跑。練習以下動作：固定跑 3 步後跨越，連續跨越兩個欄架。固定跑 5 步後跨越，連續跨越兩個欄架。</p> <p>《活動 13》跑跨障礙賽 教師說明「跑跨障礙賽」活動規則：8 人一組，各組在置物線的位置擺放各種障礙物，例如：小欄架、小箱子、寶特瓶、呼拉圈等。慣用腳在後準備起跑。跑固定步數後跨越障礙物。活動進行時，若沒有維持固定步數跨越障礙物，則返回起點排隊。最快完成的組別獲勝。</p> <p>《活動 14》線梯創意跑跳 1.教師將全班分成 4 組，說明並示範各種結合線梯場地的跑跳動作後，請各組分別練習。 2.教師請學生結合線梯場地，發明創意的跑跳方法，和同學分享後一起試著做做看。</p>	3	1.教師準備粉筆、數個小欄架、小箱子、寶特瓶、呼拉圈，或其他適合跑跨障礙賽練習的障礙物。 2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3.教師準備粉筆、數個角錐、3 個小欄架，以及過關字卡（就、是、愛、運、動）各 4 張。 4.教師準備第 184 頁「關字卡」學習單。	操作觀察發表實作運動撲滿			

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
								<p>6. 運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。</p> <p>《活動 15》線梯追逐賽 教師說明「線梯追逐賽」活動規則：6 人一組，教師指定各區線梯的移動動作，例如：開合跳向前；單腳前跳 2 次後開合跳向前；快速跑；側向跑。各組推派 1 人，站在各區線梯的起始位置。哨聲響後，在各區線梯上以指定動作移動，逆時針方向移動嘗試追逐，在 3 分鐘內追上前一人並輕拍他的肩膀得 1 分。每人都上場後，累積得分較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 16》立定跳遠 1. 教師說明並示範「立定跳遠」的動作要領。 2. 教師請學生分組練習立定跳遠的動作要領。練習後請學生分享練習時遇到的問題，與同學討論改進動作的方法。</p> <p>《活動 17》跳遠跳近來觀察 教師說明「跳遠跳近來觀察」活動規則：6 人一組，用立定跳遠姿勢分別練習跳越線梯 2 格和 4 格的距離，說出同學的動作有哪些不同。</p> <p>《活動 18》立定跳遠加加樂 教師說明「立定跳遠加加樂」活動規則：2 人一組，輪流進行立定跳遠，計算跳越的線梯格數，格數加總最多的組別獲勝。</p> <p>《活動 19》闖五關集字卡 教師說明「闖五關集字卡」活動規則：6 人一組，依序完成各關卡，學生帶著「闖五關集字卡」學習單闖關，完成後各組取 1 張過關字卡，各關取不同的字卡，將得到的過關字卡寫在學習單。</p>					
第十七週	12/19-12/23	第五單元跑跳過招大進擊	第二課健康體適能	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。	健體-E-A3	1. 透過體適能檢測，了解個人體適能表現。 2. 了解運動能幫助生長。 3. 了解影響運動參與的因素，運用社區活動空間，規畫提高體適能的運動計畫。 4. 透過登階、健走活動，學習登山運動基本技能並提高體適能的表現。 5. 描述參與模擬登	<p>第五單元跑跳過招大進擊</p> <p>第 2 課健康體適能</p> <p>《活動 1》體適能檢測 1. 教師帶領學生進行暖身，說明各體適能檢測項目的測驗目的、測驗方法和注意事項，帶領學生練習後進行檢測。 2. 教師請學生將各項目體適能檢測結果記錄在「體適能檢測紀錄」學習單，並帶領學生至資訊教室，指導學生利用教育部體育署體適能網站查詢「體適能常模」，寫下測驗的等級。</p> <p>《活動 2》運動參與的因素 1. 教師請學生分享「增進運動參與」學習單「運動參與調查」結果，說明課後每週運動幾分鐘，經常做的運動項目、經常使用的運動場地。 2. 教師說明：課後參與運動的時間每週應達 150 分鐘以上，你是否達成呢？如果沒有，請反省自己運動量不足的原因，並和同學討論克服的方法，完成「增進運動參與」學習單「克服運動量不足」。 3. 教師請達成每週運動參與時數</p>	3	1. 教師和學校健康中心配合，準備身高體重計。 2. 教師準備坐姿體前彎測定器、立定跳遠墊、馬錶，並請學生每人準備 1 臺計算機。 3. 教師準備第 185 頁「體適能檢測紀錄」學習單。 4. 教師蒐集學校所在社區的運動場地照片，例如：學校操場、公園、社區運動中心或游泳池，製作成教學簡報。 5. 教師課前請學生完成第 186 頁「增進	操作實作發表運動撲滿	【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學				
								<p>山活動的感覺。</p> <p>6.課後參與登山活動，增進體適能。</p> <p>的學生分享喜愛運動的原因或運動的好處，鼓勵學生運動參與，完成「增進運動參與」學習單「運動的好處」。</p> <p>《活動3》社區運動空間大搜查</p> <p>1.教師詢問：你居住的社區中，有哪些運動場地呢？和同學分享你使用社區運動場地的經驗。</p> <p>2.教師整理學生的回答，利用教學簡報展示社區的運動場地照片。</p> <p>《活動4》規畫運動計畫</p> <p>教師說明：社區中有許多運動場地可以運用，嘗試運用這些運動場地做運動吧！在「增進運動參與」學習單「運動計畫」規畫一週的運動計畫，包含運動時間、運動場地、運動項目、一起運動的人。</p> <p>《活動5》登山任務大會串</p> <p>教師說明「登山任務大會串」活動規則：依序完成各個任務，任務內容如下：任務一：繞操場健走一圈，模擬在登山步道健走。任務二：走階梯，完成後原地踏步調整呼吸，模擬走登山的階梯。任務三：走平衡木保持平衡，模擬走登山的棧道。任務四：踩巧拼不落地，模擬走登山步道的石塊。任務五：上下跳箱登階 20 下，模擬走登山的石階。</p>		運動參與」學習單「運動參與調查」。			運動參與」學習單「運動參與調查」。	6.教師準備 2 具低平衡木、4 塊安全軟墊、數個巧拼、2 個跳箱。			
第十八週	12/26-12/30	第五單元跑跳過招大進擊	第三課友善對練	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Bd-II-1 武術基本動作。	健體-E-C2	1. 認識橫肘、劈掌、上架的動作概念。 2. 認識武術進攻、防守的練習策略。 3. 描述他人進退攻防動作的正確性。 4. 主動參與、樂於嘗試活動。 5. 運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。	<p>第五單元跑跳過招大進擊</p> <p>第3課友善對練</p> <p>《活動1》橫肘防守</p> <p>教師說明並示範「橫肘防守」的動作要領。</p> <p>《活動2》進則攻</p> <p>教師帶領學生配合口令，練習「弓步向前、衝拳進攻」的動作。</p> <p>《活動3》退則守</p> <p>教師帶領學生配合口令，練習「馬步後退、橫肘防守」的動作。</p> <p>《活動4》合作演練</p> <p>教師說明「合作演練」活動規則：4人一組，一次2人進行攻防對練。兩人面對面，預備（立定抱拳）。一人弓步向前、衝拳進攻，另一人馬步後退、橫肘防守，其他人觀察對練者動作。觀察者分享對練者動作是否正確。對練者攻防4次後，換另2人對練。</p> <p>《活動5》步樁轉換攻防招式</p> <p>教師帶領學生配合口令，練習第一種「步樁轉換攻防招式」的動作，左、右腳互換，教師帶領學生配合口令，練習第二種「步樁轉換攻防招式」的動作。</p> <p>《活動6》步樁轉換攻防對練</p> <p>教師將全班分成2人一組，進行「步樁轉換攻防對練」，一人做出先進攻再防守的步樁轉換</p>	3	1.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 2.教師準備第187頁「友善對練計畫」學習單。	操作發表 運動撲滿						

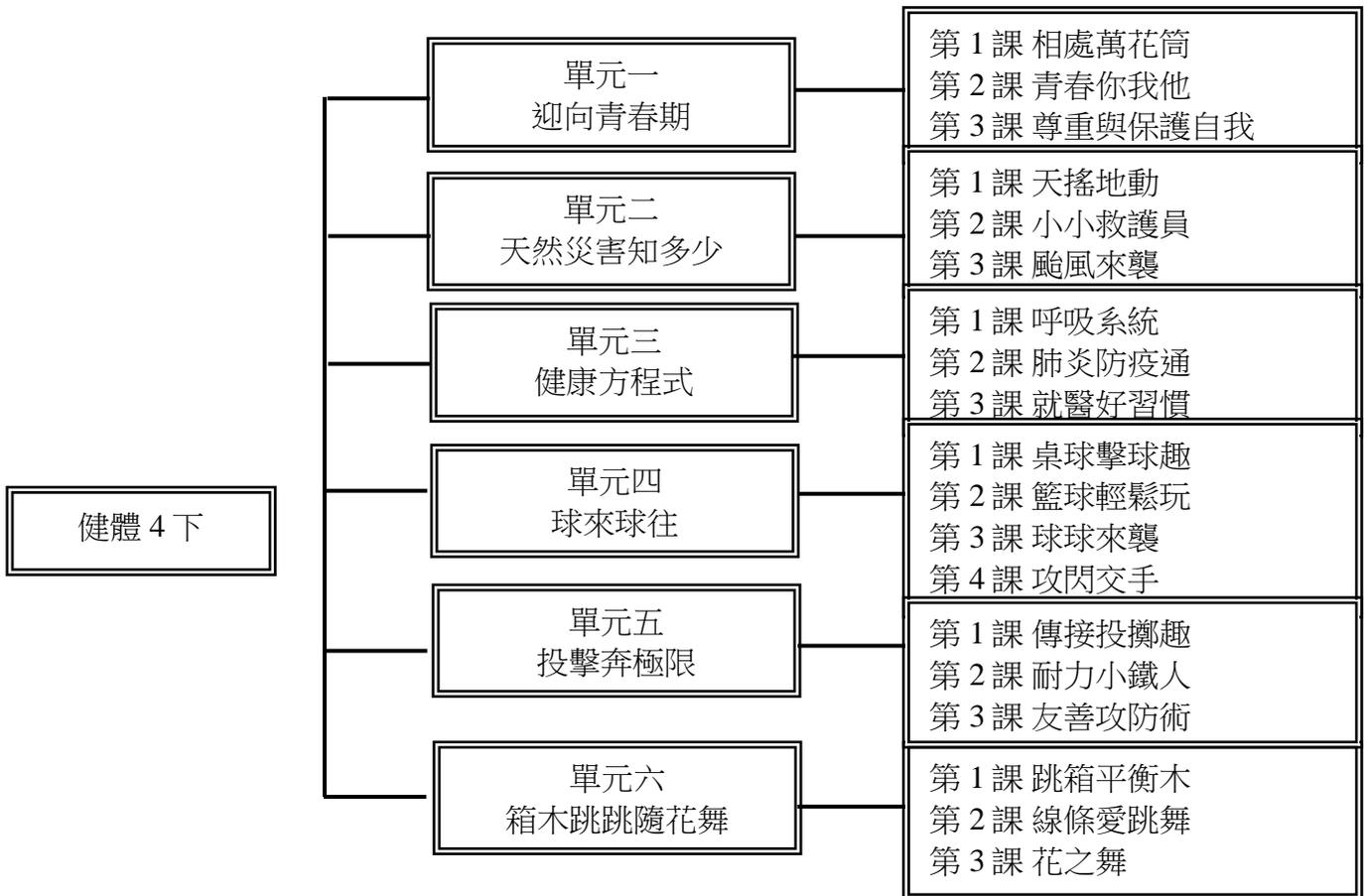
起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
								攻防招式，另一人做出先防守再進攻的步樁轉換攻防招式。 《活動7》劈架攻防 教師說明並示範「劈掌、上架」的動作要領。 《活動8》劈架攻防招式設計 教師將全班分成2人一組，請學生運用不同的步伐與移位，設計劈掌、上架的攻防招式。					
第十九週	1/02-1/06	第一課舞動一身	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	健體-E-B3	1. 認識點、線、面肢體創作的動作技巧。 2. 參與並欣賞點、線、面肢體創作。 3. 表現點、線、面肢體創作。 4. 模仿性創作各種工具行駛、運作的情境。 5. 描述參與情境創作的感覺。 6. 認識丟丟銅仔土風舞的基本舞步。 7. 表現丟丟銅仔土風舞基本舞步。 8. 與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。 9. 進行丟丟銅仔土風舞展演時，表現觀賞者的角色和責任。 10. 與同學合作，完成列車舞。 11. 與同學合作，完成列車遊戲。	第六單元嬉游樂舞鈴 第1課舞動一身 《活動1》肢體魔法畫筆 教師利用教學簡報呈現各種點、線、面圖形，引導學生運用肢體模仿點、線、面。教師可以以下引導語，引導學生進行模仿。 《活動2》點線面團體創作 教師以鈴鼓拍擊節奏一個8拍，引導學生移位後（可以面肢體創作）。 《活動3》情境創作 教師將全班分成4人一組，說明工具運作情境，並以鈴鼓拍擊節奏，引導學生團體創作工具運作情境。 《活動4》丟丟銅仔土風舞舞序 教師將全班分成4人一組（二男二女），各小組一男一女，男生站左邊，女生站右邊，兩人內側的手互牽。接著說明並示範「丟丟銅仔土風舞」舞序。 《活動5》表演與欣賞 教師請學生分組上臺表演丟丟銅仔土風舞並相互觀摩。 《活動6》列車舞 教師將全班分成4人一組，雙手搭前一人肩膀成一列列車，接著說明並示範「列車舞」舞序。 《活動7》列車遊戲 教師說明「列車遊戲」活動規則：全班分成2組，一組排成一列列車，雙手搭前一人肩膀，跳列車舞。（28拍）一列列車變兩列（原列車第一人和最後一人各成為新列車頭，分成第一列列車、第二列列車。原列車前半部的同學跟著第一列列車，原列車後半部的同學向後轉跟著第二列列車）。（8拍）兩列列車跳列車舞。（28拍）兩列列車變四列（分列原則同上）。（8拍）四列列車跳列車舞。（28拍）	3	1. 教師準備鈴鼓，製作點、線、面教學簡報。 2. 教師準備第188頁「我是魔法畫筆」學習單。 3. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 4. 教師蒐集各種工具行駛、運作的情境圖，製作教學簡報。 5. 教師準備各種工具圖卡和不同風格的音樂，例如：輕快、緊湊、凝重等，作為肢體創作引導。 6. 教師準備第189頁「情境創作」學習單。 7. 教師準備「丟丟銅仔土風舞」音樂、教學影片。 8. 教師準備第190頁「丟丟銅仔土風舞」學習單。	操作發表運動撲滿			
第廿週	1/09-1/13	第二課打水遊戲	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	健體-E-A2	1. 認識打水技能概念與動作練習的策略。 2. 描述自己或他人打水動作	第六單元嬉游樂舞鈴 第2課打水遊戲 《活動1》打水姿勢 1. 教師在岸上說明並示範「打水」的動作要領。 2. 教師請學生坐在泳池邊練習打水，觀察自己的動作是否正確。學生練習時，教師調整學	3	1. 教師請學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。 2. 課前確認游泳池環境是否安全。 3. 教師準備每人1個浮板，	操作發表運動撲滿	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
		鈴		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。			的正確性。 3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4. 表現扶牆打水、持浮板打水前進、蹬牆漂浮打水前進。 5. 運用合作與競爭策略完成打水活動。 6. 認識趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 7. 表現趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 8. 課後持續練習，增進打水動作的熟練度。	生水動作。 《活動2》扶牆打水 1. 教師說明並示範「扶牆打水」、「扶牆閉氣打水」的動作要領。 《活動3》雙人持浮板打水前進 教師說明「雙人持浮板打水前進」活動規則：2人一組相對站立，一人雙手持浮板閉氣打水前進，另一人扶著浮板慢慢後退。抵達終點後，2人角色互換返回起點。 《活動4》單人持浮板打水前進 教師說明「單人持浮板打水前進」活動規則：4人一組，輪流持浮板打水前進，連續打水，腳不落地，到達第一個角錐得1分，到達第二個角錐得2分，到達第三個角錐得3分。各組組員得分加總，得分最高的組別獲勝。 《活動5》打水前進解字謎 教師說明「打水前進解字謎」活動規則：4人一組，每人持1個浮板，各組一次推派1人出賽。教師哨聲響起，各組持浮板打水前進，教師在泳池岸邊中間位置持2張文字部件卡（不讓學生看到字卡）。再聽到一次哨聲時，學生轉頭看泳池邊的文字部件卡，思考文字的部件可以組成什麼字，並繼續打水前進。先抵達終點並說出正確答案就得1分，累積得分最高的組別獲勝。 《活動6》蹬牆漂浮打水前進 教師說明並示範「蹬牆漂浮打水前進」的動作要領。 《活動7》蹬地漂浮打水前進 教師說明並示範「蹬地漂浮打水前進」的動作要領。 《活動8》球球換位置 教師說明「球球換位置」活動規則：4人一組，以呼拉圈為目標，第一人蹬地漂浮打水前進。抵達呼拉圈位置後，把紅球和藍球交換位置，一次交換1顆紅球和1顆藍球。蹬牆漂浮打水前進回到起點，再換下一人出發，最快將所有球都交換位置的組別獲勝。 《活動9》任務傳傳傳 教師說明「任務傳傳傳」活動規則：3人一組，排成一縱隊，每人相距約10公尺。第一人先和老師確認任務，接著，漂浮打水向下一人前進。第一人抵達第二人處，做出指定動作。第二人漂浮打水前進至第三人處。第二人做出與第一人相同的動作。第三人漂浮打水前進至終點，說出任務，最快完成且回答正確的組別獲勝。 《活動10》顏色配對 教師說明「顏色配對」活動規則：4人一組，以圓盤為目標，第一人漂浮打水前進。移動圓		和3個角錐、1個哨子、數張文字部件卡。 4. 教師準備哨子、12個呼拉圈（紅色、藍色各6個）、48顆皮球（紅色、藍色各24顆）。 5. 教師準備哨子、數張任務卡（以簡單動作為題目，例如：拍頭、拍手等）、36個標誌圓盤（紅色、藍色、黃色各12個）。 6. 教師準備每人1個趴浪板或大浮板、6個游泳圈、數顆象棋或數個沉水玩具、數條線繩。			

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
								<p>盤，使前後圓盤顏色相同，每次只能互換相鄰的兩個圓盤。漂浮打水回出發處，與下一人拍掌接力，下一人出發。最快完成任務的組別獲勝。</p> <p>《活動 11》趴浪打水前進 教師說明並示範「趴浪打水前進」的動作要領。</p> <p>《活動 12》趴浪轉向 教師說明並示範「趴浪轉向」的動作要領。</p> <p>《活動 13》尋找海神寶藏 教師說明「尋找海神寶藏」活動規則：4 人一組，第一人趴浪打水前進至泳圈。趴浪打水轉向繞過游泳圈後，繼續打水前進。閉氣到水底找寶藏，把寶藏帶回泳池邊。下一人接著出發，15 分鐘後，找到最多寶藏的組別獲勝。</p>					
第廿一週	1/16-1/20	第六單元嬉游樂舞鈴	第三課轉動扯鈴	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-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。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	健體-E-A2	<p>1. 認識扯鈴握棍方式、起鈴後運鈴、使鈴平衡、開線亮相的動作要領。</p> <p>2. 描述自己或他人扯鈴動作的正確性。</p> <p>3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4. 表現正確的扯鈴握棍方式。</p> <p>5. 表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、開線亮相的動作。</p>	<p>第六單元嬉游樂舞鈴 第三課轉動扯鈴</p> <p>《活動 1》認識扯鈴</p> <p>1. 教師介紹扯鈴的構造。</p> <p>2. 教師配合影片介紹扯鈴的種類。</p> <p>《活動 2》握棍方式 教師說明並示範「扯鈴握棍方式」。</p> <p>《活動 3》地上起鈴後運鈴</p> <p>1. 教師說明並示範「地上起鈴後運鈴」的動作要領。</p> <p>2. 教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習地上起鈴後運鈴，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處，提醒同學地上起鈴後運鈴的動作要領。</p> <p>《活動 4》使鈴平衡 教師說明並示範「使鈴平衡」的方式。</p> <p>《活動 5》滾動起鈴後運鈴 教師說明並示範「滾動起鈴後運鈴」的動作要領。</p> <p>《活動 6》開線亮相 教師說明並示範「開線亮相」的動作要領。</p> <p>《活動 7》擲骰子玩扯鈴 教師說明「擲骰子玩扯鈴」活動規則：3 人一組，各自擲骰子決定挑戰的扯鈴方式、鈴轉動的秒數，例如：滾動起鈴後運鈴 10 秒、開線亮相使鈴在繩上轉動 8 秒。3 人各自完成任務，展現學習成果。</p>	3	<p>1. 教師準備每人 1 個扯鈴（包含單培鈴、鈴棍、鈴繩）。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>3. 教師準備每人 1 個扯鈴（包含單培鈴、鈴棍、鈴繩）、12 個巧拼組成的骰子（其中 6 個骰子標示地上起鈴後運鈴、滾動起鈴後運鈴、開線亮相各兩面，另 6 個骰子標示數字 5-10）。</p>	操作發表 運動撲滿		

# 彰化縣埔心鄉埔心國民小學 111 學年度第 2 學期四年級健康與體育教學計畫表

## 一、課程架構圖：



## 二、課程理念：

- 1.健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。
- 2.結合生活情境設計體驗、探索的教學活動，學習活動具脈絡又生活。
- 3.安排學習任務，深化、串連學習內容，引導學生逐步達成學習目標。
- 4.健康培養生活技能、體育發展身體適能，符合認知、情意、技能與行為等學習表現，使學生得以適性發展。
- 5.以系統化思考、步驟化的解決方式探究健康與體育領域的核心問題，重視學習遷移與延續。

## 三、先備經驗或知識簡述：

- 1.知道和朋友真誠、和睦相處的方法。
- 2.認識青春期的自己，做好自我調適。
- 3.知道如何尊重他人、保護自己。
- 4.知道如何避免在災害發生時遭受傷害或損失。
- 5.了解出血、扭傷、燙傷時的緊急處理方法。
- 6.認識並保護呼吸系統。
- 7.認識肺炎，並在患病時表現正確就醫與自我照護行為。

## 四、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。

## 五、教學策略建議：

健康教學以培養學生具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布偶或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養學生具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

## 六、學習策略建議：

學習策略包括觀摩學習、嘗試練習與體驗、實務操作與修正、議題探究與討論、問題解決與具體實踐等。除藉由共通性的學習策略增進學生的學習成效外，也透過支持性的學習策略，例如：藉由學習環境調整、體育教具改良、多元化的教學策略，提供足夠的支持性學習系統，將使學生更能掌握學習方法與成效，增進國民小學階段學生終身運動知識、能力與態度的基本素養。

## 七、參考資料：

- 1.內政部消防署全球資訊網：地震防災 <https://www.nfa.gov.tw/kid/index.php?code=list&ids=275>
- 2.中央氣象局數位科普網：兒童區 <https://pweb.cwb.gov.tw/PopularScience/index.php/kids>
- 3.衛生福利部食品藥物管理局——用藥安全手冊 <https://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx?sid=9522>

## 八、課程計畫：

- 1.發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。
- 2.發展適應現在及未來生活的基本技能。
- 3.透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。
- 4.尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。
- 5.建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。
- 6.建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。
- 7.培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。
- 8.建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。
- 9.落實國家政策的推展與宣導。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
第一週	2/13-2/17	第一單元迎向青春	第一課相處萬花筒	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Db-II-2 性別角色刻板現象與不同性別者之良好互動。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	健體-E-A2 健體-E-B1	1. 認識並表現增進人際關係的技能。 2. 透過觀察與模仿，改善人際關係。 3. 能於引導下表現有效溝通的技能，處理爭執並改善人際關係。 4. 能破除性別刻板印象，尊重每個人的特質。 5. 學習接納自己，建立並肯定自我的價值。	第一單元迎向青春 第1課相處萬花筒 《活動1》增進人際關係 教師說明：良好的互動是建立友誼的開始，請學生閱讀課本第6頁，教師逐點解說增進人際關係的技巧。 《活動2》人際互動行為大檢核表 1. 教師請學生閱讀課本第7頁小俊的人際行為檢核表。 2. 教師發下「我的人際行為檢核表」請學生填寫，完成後請學生分享自己的檢核後的狀況。 《活動3》溝通的藝術 1. 教師引導學生閱讀課本第8頁小俊和立亨發生的狀況，詢問學生是否有類似的經驗，並請學生分享。 2. 教師配合課本第8頁，說明「有效溝通原則」。 《活動4》溝通技巧練習 1. 教師請學生閱讀課本第9頁，以「情境1」和「情境2」為例，說明當衝突發生時，可以如何運用有效溝通原則，維持良好的人際關係。 2. 教師將學生分組，每組發下一個衝突情境的案列，請學生先在組內討論如何運用有效溝通原則解決，接著各組依序上臺演出解決方式。 《活動5》自我價值與自我肯定 1. 教師說明：進入青春後，男女性因生理變化會有所不同，但每個人對性別的看法，卻常因成長環境、生活經驗的不同而有所差異。 2. 教師拿出事先準備的性別刻板印象例子，詢問學生的想法。 《活動6》聽聽別人怎麼說 教師發下「我的行動計畫」學習單，請每位學生寫上名字後，往後面傳一個人，被傳到的同學寫下學習單主人的一項優點，寫好後再往後傳一個人，以此類推，傳三個人寫優點，傳到第四個人時，寫下學習單主人的一項缺點，最後將學習單傳回。 《活動7》自我肯定的方法 1. 教師說明每個人不僅要覺察自己的優缺點，還要嘗試改進自己的缺點。 2. 教師配合課本11頁，說明自我肯定技能的步驟。	3	1. 教師準備「我的人際行為檢核表」學習單。 2. 教師課前準備一些常見的校園中學生間發生衝突的案列。 3. 教師課前準備常見的性別刻板印象例子、「我的行動計畫」學習單。	問答 實作 自評 演練		
第二週	2/20-2/24	第一單元迎向青春	第二課青春你我他	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的	Db-II-1 男生生殖器官的基本功能與差異。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	健體-E-A1	1. 認識男性與女性的生理差異、第二性徵、生殖器官及其功能。 2. 認識月經的成因。 3. 認識月經的週期。	第一單元迎向青春 第2課青春你我他 《活動1》第二性徵 教師配合課本第13頁拿出第二性徵圖片，展示並介紹成熟男性和女性的第二性徵，以及身體外觀上的不同處。 《活動2》兩性生殖器官 1. 配合課本第14-15頁，教師帶領學生認識男女性生殖器官，講述正確的名稱，並強調生殖器官跟其他的身體器官一樣，肩負著重要的功能，必須充分的認識和	3	1. 學生課前準備自己小時候的照片。 2. 教師準備男女第二性徵的圖片，以及女性生殖器官的圖片。 3. 教師課前準備「情緒調適」學習單。	問答 實作 演練		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				自我調適技能。			4. 了解月經來臨時的處理方法。 5. 了解夢遺的成因與因應方式。 6. 面對並調適青春期中所產生的心理與生理狀況。	保護。 2. 教師說明：男、女性青春期中還會發生一些生理現象，例如：夢遺、月經等。 《活動 3》月經 1. 教師說明月經的狀況因人而異。 2. 教師說明衛生棉的使用方法，以及處理用過的衛生棉。 《活動 4》情緒調適 1. 教師配合課本第 18 頁說明：進入青春期的時候，不論男生或女生都容易因青春期的變化而感到不安、焦慮或難過，因此具備情緒調適的技能相當重要。 2. 教師說明情緒調適技能的步驟。 《活動 5》夢遺的處理與因應 教師說明夢遺發生後的處理與因應方式。					
第三週	2/27-3/03	第一單元迎向青春	第三課尊重與保護自我	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。	Db-II-3 身體自主權及其危害與防範策略。	健體-E-A1 健體-E-A2	1. 認識身體自主權，分辨他人碰觸的適當性。 2. 尊重自己和別人的身體。 3. 知道如何保護自己的身體，遠離危險的情境。 4. 知道身體自主權被侵害時，如何防範與尋求協助。	第一單元迎向青春 第 3 課尊重與保護自我 《活動 1》辨別不同的身體接觸 1. 教師配合課本第 20 頁，詢問學生對於每種狀況的感覺與想法。 2. 教師說明：有人碰你時，若感到不情願或不舒服，可能已對你構成騷擾，就表示自己無法接受這樣的身體碰觸。此時，要立刻明確的拒絕來保護自己。 《活動 2》拒絕不舒服的接觸 1. 教師配合課本第 21 頁明莉的拒絕方法說明：當你遇到騷擾時，可以用這些方法解決。 2. 教師將學生分組，每組分配一個校園中同學間的性騷擾案例，請學生分組討論解決方法，並派代表上臺分享。 《活動 3》自我保護的方法 教師配合課本第 22 頁下方，說明遇到性騷擾時自我保護的方法。 《活動 4》杜絕不安全狀況發生的方法 1. 教師配合課本第 23 頁，引導學生思考：有哪些方法可以預防身體自主權被侵害呢？ 2. 教師強調身體自主權被侵害可能發生在任何時間、任何地點、任何人的身上，且熟人犯案的機率高於陌生人，所以平時要提高警覺，避免受到侵害。	3	1. 教師課前準備一些校園中的性騷擾案例。 2. 教師課前準備性侵害相關報導或案例。	發表實踐總結性評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	
第四週	3/06-3/10	第二單元天然災害知多少	第一課天然地震	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。 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	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颶措施及逃生避難基本技巧。	健體-E-A2	1. 學會地震發生時的緊急應變方法。 2. 演練地震避難技巧。 3. 注意地震可能帶來的災害。 4. 實施居家防震措施。	第二單元天然災害知多少 第 1 課天搖地動 《活動 1》地震發生時怎麼辦 1. 配合課本第 28-29 頁情境，師生共同討論地震發生時的緊急應變措施，以及自我保護的方法。 2. 請學生在教室中找出 3-5 種可用來保護頭部的物品，例如：墊子、書包、手提袋等，告知學生若地震發生時，可立刻拿起這些物品遮擋頭部避免掉落物砸傷。 接著分組練習，演練教室內桌子底下「趴下、掩護、穩住」三步驟避震動作。	3	1. 教師準備地震相關新聞報導、簡報或影片。 2. 教師請學生事先準備家中平面圖。 3. 教師準備「家庭防災卡」學習單、緊急避難包。	演練發表實作	【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。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				健康技能。			5. 了解居家安全角落。 6. 製作家庭防災卡。 7. 學會準備緊急避難物品。	《活動 2》地震可能造成的災害 教師請學生分享記憶中的地震經驗。 《活動 3》居家避震與防震措施 1. 教師提問：地震發生時可能在家中，想想家裡有哪些適合避震的安全角落？選擇家中安全角落時宜先確認上方沒有吊燈或吊扇等易掉落物品，並應遠離玻璃和窗戶。請學生拿出家庭平面圖，找出並發表家中各空間中的安全角落。 2. 配合課本第 31 頁，教師說明為了防止地震時櫥櫃、家具翻倒或移位，應該加以固定。 《活動 4》家庭防災卡 教師配合課本第 32 頁，說明防災卡的主要內容。 《活動 5》緊急避難包 1. 教師取出緊急避難包並帶領全班檢視裡面的物品。 2. 教師說明緊急避難包的維護方法：每三個月定期檢查一次，並更換過期或損壞物品；平時應放在明顯易拿到的地方，並讓全家人知道放置的地點。					
第五週	3/13-3/17	第二單元天然災害知多少	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	健體-E-A2	1. 學會並演練止血的急救技能。 2. 學會扭傷時的處理方法。 3. 演練扭傷的急救技能。 4. 認識急救箱，學會準備急救箱物品。 5. 了解如何處理傷口。	第二單元天然災害知多少 第 2 課小小救護員 《活動 1》傷口止血處理 1. 教師配合課本第 34 頁，或以簡報說明止血的要領。 2. 教師描述情境：小蘭切水果時，不小心割傷食指流了不少血。如果你是小蘭，該如何止血呢？請學生演練止血方法（直接加壓並抬高傷肢）。 《活動 2》扭傷處理—P.R.I.C.E. 1. 教師配合課本第 35 頁說明扭傷的處理原則。 2. 教師描述情境：婷婷下樓梯時，不小心踩空，扭傷右腳。如果你是婷婷，該如何處理呢？請學生演練扭傷處理方法，教師行間巡視指導。 《活動 3》傷口護理好幫手—急救箱 1. 教師展示急救箱內的物品，一一說明物品名稱及用途。 2. 教師說明使用急救箱的注意事項。 《活動 4》小傷口處理步驟 1. 教師示範小傷口處理步驟。 2. 教師請學生洗淨雙手，分組演練傷口處理方法。	3	1. 教師準備因外傷出血的事故案例、冰敷袋。 2. 教師準備急救箱、「家庭急救箱」學習單。 3. 學生分組準備棉棒、生理食鹽水、敷料和透氣膠帶。	發表演練實作	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。		
第六週	3/20-3/24	第三單元天然災害知多少	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與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱風、防颶措施及逃生避難基本技巧。	健體-E-A2	1. 了解颶風可能造成的災害。 2. 學習各項防颶工作。 3. 了解因應颶風來臨應採取的行動。 4. 了解遭遇颶風時	第二單元天然災害知多少 第 3 課颶風來襲 《活動 1》颶風快來了 1. 教師說明臺灣每年夏、秋二季常受到颶風夾帶強風、豪雨侵襲。請學生說一說，怎麼知道颶風要來了呢？從學生發表的內容中整理出獲得颶風動態訊息的方法。 2. 請學生自由發表：颶風來襲時，還可能帶來哪些災害與威脅？ 《活動 2》防颶準備	3	1. 師生共同蒐集颶風引發的災害和土石流的簡報或影片。 2. 學生觀察社區的周邊環境，思考颶風來臨發生時應如何防範。 3. 教師準備颶風相關報導或影片。	發表問答總結性評量	【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。		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				操作基本的健康技能。			的注意事項。	1.請學生發表自己和家人在颱風來臨前會做哪些預防措施。 2.教師整理學生的發言，並配合課本第 38-39 頁，說明颱風來臨前應該做的防範工作。 《活動 3》因應颱風來臨的行動與注意事項 1.教師說明因應颱風來臨的行動。 2.教師強調颱風來襲時的注意事項。 《活動 4》困境與應變 教師提出颱風來襲時可能遇到的困境，請學生思考應變方法。					
第七週	3/27-3/31	第三單元健康方程式	第一課呼吸系統	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。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	健體-E-A1	1.認識呼吸系統的構造和功能。 2.覺察造成呼吸系統健康問題的原因與症狀。 3.了解呼吸系統的保健方法。 4.了解可能傷害呼吸系統的行為。	第三單元健康方程式 第 1 課呼吸系統 《活動 1》認識呼吸系統 教師配合人體呼吸系統放大圖，說明呼吸系統的構造和功能。 《活動 2》危害呼吸系統的因素 1.教師說明：生活中有許多因素容易危害呼吸系統，會影響呼吸系統的健康，引起打噴嚏、流鼻涕、咳嗽、鼻塞、喉嚨痛、呼吸困難等症狀，舉例常見危害呼吸系統的因素。 2.教師提問：在什麼情況下，鼻子會不舒服、呼吸會不順暢呢？請學生發表自己的經驗。 《活動 3》保護呼吸系統的方法 1.教師說明課本第 48-49 頁情境：面對生活中這些環境問題時，怎麼做才能保護呼吸系統呢？ 2.各組討論抽到的生活情境題，思考保護呼吸系統的方法並編成短劇，輪流上臺演出討論的結果。	3	1.教師準備人體呼吸系統的放大圖。 2.教師準備與傷害呼吸系統相關的生活情境題、「呼吸系統」學習單。	問答 演練 自評		
第八週	4/03-4/07	第三單元健康方程式	第二課肺炎防疫通	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。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	健體-E-A1	1.認識肺炎的成因、症狀和傳染方式。 2.注意肺炎所帶來的威脅感和嚴重性。 3.了解罹患肺炎的自我照護方法。 4.展現生病時的照護方法。 5.展現預防肺炎的行為。 6.清楚宣告預防肺炎的決心。	第三單元健康方程式 第 2 課肺炎防疫通 《活動 1》認識肺炎 教師統整學生發表的內容，配合課本第 50-51 頁介紹肺炎。 《活動 2》生病時的照護 1.教師將課本第 52-53 頁圖文製作成投影片，演出「狀況劇—返家後的英如與弟弟」，各組記錄英如的行為。演出結束後，請各組回想自己的生病經驗，想一想自己做到了哪些照護方法？沒做到哪些？ 2.教師說明罹患肺炎的自我照護方法。 《活動 3》預防肺炎的方法 1.教師說明：預防肺炎的方法有兩大原則——減少被傳染的機會、增強身體抵抗力。請學生從疾病的特性和過去曾學習的傳染病預防方法，發表預防肺炎的行為。 2.教師將學生發表的內容記錄在黑板上，統整說明預防肺炎的行為。 3.教師提問：肺炎流行期間，醫護人員、衛生單位、科學家都在為戰勝疾病而忙碌，如果有人不遵守防疫規定，你的感覺是什	3	1.教師課前將學生分組，小組成員共同蒐集肺炎的相關資料，例如：疾病介紹、病原種類、出現的症狀、傳染的方式等。 2.教師準備疾病流行的相關資料、報導或影片、「全日防疫行動」學習單、「我的防疫約定與行動」學習單。	發表 演練 實作		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
								麼？可能會造成哪些影響呢？請學生自由發表。 《活動4》防疫行動 1.教師發下「全日防疫行動」學習單，請學生思考並規畫自己的防疫祕訣。 2.教師發下「我的防疫約定與行動」學習單，請學生清楚說明預防肺炎的決心，並記錄一週的執行狀況。					
第九週	4/10-4/14	第三單元健康方程式	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fb-II-3 正確就醫習慣。	健體-E-A1	1. 認識正確就醫的原則和注意事項。 2. 演練正確就醫的步驟，了解正確就醫對健康的重要性。 3. 能於日常生活中，運用就醫資訊維護健康。 4. 檢視自己的就醫行為，並遵守就醫的原則。	第三單元健康方程式 第3課就醫好習慣 《活動1》正確就醫 1.教師配合課本說明，帶領學生學習正確就醫的步驟和注意事項。 2.教師將學生分組，共同觀察與核對組員準備的看診收據和藥袋，了解藥袋上的資訊。 《活動2》就醫開麥拉 1.學生4人一組，分別扮演病人、家人、醫師、藥師，演練生病、看病、領藥的過程。 2.演練結束後，教師隨機請數組學生上臺演出演練各情境的過程，請臺下學生給予回饋與建議，教師適時補充與澄清正確的做法。 《活動3》我的就醫行為 教師請學生填寫課本第59頁「就醫行為檢核表」，請學生檢視自己的就醫習慣。	3	請學生準備自己或家人的看診收據和藥袋。	發表演練實作總結性評量			
第十週	4/17-4/21	第一單元桌球來球往	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-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	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、空間與人、人與球關係攻防概念。	健體-E-A1	1. 認識桌球的反手擊球、正手擊球、發球動作技能要領。 2. 與同伴合作，完成反手擊球、正手擊球、發球活動。 3. 描述自己或他人桌球動作技能的正確性。 4. 運用學會的桌球動作要領，完成桌球活動。 5. 表現主動參與活動的學習態度，並遵守活動規則。 6. 運用遊戲的合作和競爭策略完成桌球活動。	第四單元球來球往 第1課桌球擊球趣 《活動1》持拍桌上滾球 教師說明並示範動作：每組4人，分成兩小組面對面站立。各組其中一人將球置於球桌，接著持拍將球推出滾向對面，另一人持拍將球推回，以此方式進行。 《活動2》反手擊球基本動作 教師說明並示範反手擊球動作要領。 《活動3》反手擊球誰最多 教師說明「反手擊球誰最多」活動規則：第一人將球丟出當作發球，另一人擊回，接著雙方來回反手擊球。不限球在桌面反彈的次數，只要能擊給同伴就算成功一次，但不可以手接住球。活動進行時，擊出球後需口頭報出目前連續擊球的次數。時限內挑戰連續擊球的次數，反手連續擊球最多次的組別獲勝。 《活動4》正手擊球基本動作 教師說明並示範正手擊球動作要領。 《活動5》雙人互助擊球 教師說明「雙人互助擊球」活動規則：2人一組在桌球半桌進行，其中一人先將球丟出，球碰到牆面回彈，將球以正手擊向牆面，接著另一人向前移動，準備將彈回的球擊出，兩人以此方式輪流向牆面正手擊球。 《活動6》隔網擊球 教師說明「隔網擊球」活動規	3	1. 教師準備每人一枝桌球拍、一顆桌球。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內桌球教室。	操作發表運動撲滿			

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學				
							7.參與提高桌球運動能力的身體活動。	則：2 人一組，分別站立於球桌兩端。其中一人先將球向球網另一邊丟出，使球過球網並在對方球桌彈一下。接球者依據來球位置，判斷選擇以正手或反手回擊，回擊時要使球越過球網並在對方球桌彈一下，雙方以此方式來回擊球，挑戰連續來回擊球的次數。 《活動 7》發球基本動作 教師說明並示範發球動作要領。 《活動 8》發球練習 教師說明「發球練習」活動進行方式：學生手持球拍和球，到各球桌前方排隊，輪流對牆練習發球，待球經牆壁反彈後接住，再回到隊伍後方排隊，以此方式輪流對牆練習發球。 《活動 9》發球一把罩 教師說明「發球一把罩」活動規則：2 人一組，一人負責在桌面適當的位置擺放籃子，接著，另一人練習發球，嘗試把球發到塑膠籃中。畫線分區依離網近到遠，分別代表 4 分區、1 分區和 3 分區，與同伴討論後，可以把籃子任意擺放各區。發球，嘗試讓球入籃子，球若進籃，依據籃子所在區域計算得分。若球入籃後彈出，還是算得分。一人可以發 3 次球，球入籃區域的分數相加即為個人得分。 《活動 10》一球決勝 教師說明「一球決勝」活動規則：2 人一組，隔網站立於球桌兩端，其中一人持球當發球方，另一人準備回擊球。發球方指定對方回擊方式，對方以指定方式回擊成功即得 1 分。進行 5 次後雙方角色互換，得分較高的人獲勝。 《活動 11》高手挑戰賽 教師說明「高手挑戰賽」活動規則：每次 2 人進行，由挑戰者發球。兩人來回擊球，直到其中一方回擊失敗，另一方得 1 分。先得 2 分者獲勝，勝者留在場上接受下一人挑戰。連勝兩場後休息一場，換另外兩人進行比賽，勝者再和剛剛連勝兩局的休息者進行比賽。									
第十一週	4/24-4/28	第四單元球來球往	第二課籃球輕鬆玩	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。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍接球、傳接球、擲球、帶球、追逐球、停球之時間、空間與人與球關係攻防概念。	健體-E-A1 健體-E-C2	1. 認識籃球基本動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現運球、護球、傳接球的動作技能。 4. 運用合作與競爭策略完成	第四單元球來球往 第 2 課籃球輕鬆玩 《活動 1》身體和球玩 教師說明並示範「身體和球玩」動作。 《活動 2》運球要領與運球小高手 1. 教師說明並示範運球動作要領。 2. 待學生動作熟練後，教師於場地中直線排列多組角錐，並示範其他運球動作。 《活動 3》運球達陣 教師說明「運球達陣」活動進行方式：5 人一組，在起點線後排成一排預備，每組第一人持球。	3	1. 教師準備哨子、每人一顆籃球、角錐 30 個。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備哨子、不同顏色背心數件、每兩人一顆籃球。	操作發表 運動撲滿	【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。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
							籃球活動。	<p>開始前教師指定一種運球方式，進行活動時，每個人都要以此方式運球前進。開始後，5 人雙腳張開，持球者將球從胯下向後滾，傳給最後一人。最後一人以指定運球方式，把球運到隊伍最前方。運球到排頭後，將球從胯下向後滾，最後一人接到球後再運球至排頭，隊伍以此方式向終點線前進。最快到達終點的組別獲勝。</p> <p>《活動 4》護球小達人 教師發給每人一顆球，說明「護球小達人」活動進行方式：每人在教師指定的白色弧線範圍內運球，並保護手中的球。運球並保護球的同時，嘗試拍掉其他人的球。可以邊運球邊移位，但身體或球不能超出指定範圍，也不能停止運球或帶球跑。</p> <p>《活動 5》運球鬼抓人 教師說明「運球鬼抓人」活動規則：使用籃球場半場為活動場地。5 人一組，每次兩組進行，一組當「人」，一組當「鬼」。「鬼」的一方有一顆球，「鬼」必須不停運球，並透過傳球把球給其他的「鬼」。「鬼」在運球時才能碰「人」，被碰到的「人」即出局；當「人」的一方盡力閃躲正在運球的「鬼」，直到時間結束。一局 2 分鐘，時間結束後計算被「鬼」抓到的人數，即為當「鬼」組的得分，接著兩組交換角色進行。</p> <p>《活動 6》雙人傳接球 1.教師邀請學生一起示範「傳接球練習」：學生以胸前傳球將球傳給教師，教師接住後，以地板傳球方式回傳給學生；接著學生以地板傳球方式傳出，教師以胸前傳球方式回傳，依此循環練習。提醒學生進行地板傳球時，球彈地處須距離接球者三分之一處。 2.學生熟練傳球練習後，教師說明並示範「雙人跑動傳接球」。</p> <p>《活動 7》傳球攻防戰 教師說明「傳球攻防戰」活動規則：4 人一組，每次兩組進行。進攻組利用傳球與跑動，讓球進入得分區，成功傳球進入得分區一次得 1 分，進攻時只能靠傳球讓球靠近得分區，不可以帶球跑。防守組嘗試抄球阻止進攻，只要防守成功立即攻守交換。開始前有 3 分鐘討論攻防策略，每局進行 2 分鐘，時間結束得分較多的組別獲勝。</p> <p>《活動 8》運傳得分 教師說明「運傳得分」規則：6 人一組，每次兩組進行，各組派一人站入己方得分區。進攻組將球以運球與傳接的方式，傳球到己方得分區即得 1 分。防守者可以擋住進攻者跑動路線，也可以</p>					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
								抄進攻者手上的球或傳出去的球。進攻者持球時，防守者不能接觸對方身體，也不能碰觸手上的球。若進攻者傳球給得分區同伴時對方沒接住，則球權判給另一組。開始前有 3 分鐘討論攻防策略，一節比賽 6 分鐘，共進行 4 節，累計分數較多者勝。					
第十二週	5/01-5/05	第四單元球來球往	第三課球來球往	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。 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。	Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、滾球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	健體-E-A1 健體-E-C2	1. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2. 表現擲球、滾球的動作技能。 3. 透過活動，探索擲球、滾球潛能，並表現正確的擲球、滾球技巧。	第四單元球來球往 第 3 課球來球往 《活動 1》十六宮格滾滾樂 教師說明「十六宮格滾滾樂」活動規則：每組 5 人，所有組別同時進行。教師吹哨，每組第一人於起點線前滾出毛巾球，滾中後將圓盤放格子內占領該格。放完圓盤回來與下一人擊掌，換下一人滾球。占領 16 格後整組蹲下，速度較快者獲勝。 《活動 2》越過山丘 教師說明「越過山丘」活動規則：每組 5 人，所有組別同時進行。每組第一人由起點投擲毛巾球，拋中後將圓盤放入格子內占領該格。放完圓盤回來與下一人擊掌，換下一人投擲。占領 16 格後整組蹲下，速度最快者勝。 《活動 3》打靶任務 教師說明「打靶任務」活動規則：每組 4 人，每次兩組進行，一組為進攻組，一組為撿球組。哨響，進攻組先至抽卡區每人抽一張卡，依卡片上的指示先執行跑跳任務，再到指定的投擲區投擲球。全組一起完成卡片任務後，至指定的投擲區投擲，完成後統計分數，只要擊中球就得分，接著撿球組把球撿起並整理場地。兩組交換任務，進行下一輪活動，完成後，累計總分高的組別勝。	3	1. 教師準備粉筆、毛巾球數顆、圓盤數個、球籃數個。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備交通錐數個、樂樂棒球 20 顆、呼拉圈數個、抗力球數顆、紙箱 1 個、字卡 8 張。	操作發表觀察運動撲滿		
第十三週	5/08-5/12	第四單元球來球往	第四課攻閃交手	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。	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。	健體-E-A1 健體-E-C2	1. 認識並遵守躲避球攻守策略與比賽規則。 2. 表現閃躲球、傳接球、投擲球的動作技能。 3. 運用遊戲的合作和競爭策略完成躲避球活動。	第四單元球來球往 第 4 課攻閃交手 《活動 1》勇闖戰區 教師說明「勇闖戰區」活動規則：4 人一組，每個場地每次兩組進行，一組為閃躲組，一組為攻擊組。攻擊組其中一人持球，全組分散站立於躲避球場地的外場，閃躲組在遠離角錐一側的內場底線預備。教師吹哨，閃躲組由底線起點出發，避開攻擊組的球並到達對面，接著碰觸角錐後折返，成功即得 1 分。攻擊組傳球並攻擊跑向角錐的閃躲組組員，但不可攻擊尚未出發的閃躲組人員。另外，投擲球時不可攻擊頭部、臉部或其他重要部位；距離近時，要放輕攻擊出手的力道。計時 5 分鐘，時間結束計算得分，接著兩組角色交換，總得分較高的組別獲勝。 《活動 2》及時救援 教師說明「及時救援」活動規則：4 人一組，每個場地每次兩組進行，一組為閃躲組，一組為攻擊組。攻擊組其中一人持球，	3	1. 教師準備哨子、軟式躲避球 5 顆、角錐 2 個、橡皮筋繩 10 條（每條長約 50 公分）、不同顏色背心數件。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	操作發表運動撲滿		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
								<p>全組分散站立於躲避球場地內場邊緣外。閃躲組於賽前選出一人擔任「救援手」，持一條橡皮筋繩站立於「出發區」方格中，其他人站立於「待救區」方格。教師吹哨，救援手持繩由「出發區」方格中出發，閃躲攻擊到達「待救區」，以繩子兩人各持一端的方式將隊友救至「獲救區」。每次救一個，直到全組獲救。救援中途若繩子鬆開或有人被球擊中，必須回到出發處重新開始。攻擊組傳球並攻擊救援手和被帶向「獲救區」的他組組員，不可攻擊在「待救區」或「獲救區」方格內的人，亦不可攻擊頭部、臉部或其他重要部位。距離近時，要放輕攻擊力道。計時賽，全組被救援成功且用的時間較短的組別獲勝。</p> <p>《活動3》四「攻」格球賽 教師說明「四『攻』格球賽」活動規則：6人一組，每次兩組進行。各組派出2人到方格場外擔任攻擊手，攻擊時不可攻擊頭部、臉部或其他重要部位。距離近時，要放輕攻擊力道。內場的人只能在己方的格子內移動，同時閃躲外場攻擊手的攻擊。被擊中的人離開內場，到外場變成攻擊手，攻擊手攻擊成功後可回到內場。外場攻擊手可互相傳球，外場攻擊手亦可和內場的人互相傳球。每局2分鐘，時間結束後場內人數較多的一方獲勝。</p> <p>《活動4》躲避球大賽 本活動使用正式躲避球場地，教師說明「躲避球大賽」活動規則：8人一組，每次兩組進行，每組內場4人閃躲、外場4人攻擊，攻擊時不可攻擊頭部、臉部或其他重要部位。距離近時，要放輕攻擊力道。內場被擊中的人到外場攻擊，外場擊中者可回到內場。每局5分鐘，時間結束時內場人數較多的組別獲勝。</p>					
第十四週	5/15-5/19	第五單元投擊奔極限	第一課傳接投擲趣	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與進行間投擲的遊戲。	健體-E-A1 健體-E-C2	1. 認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。 2. 了解接力跑的基本觀念。 3. 認識正確的傳接棒動作。 4. 表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。 5. 認識掉	第五單元投擊奔極限 第1課傳接投擲趣 《活動1》奧林匹克運動會 教師播放奧林匹克運動會的影片，接著詢問學生：你知道什麼是奧林匹克運動會嗎？你曾看過奧林匹克運動會的賽事轉播嗎？ 請學生自由分享。 《活動2》傳聖火闖關 教師說明「傳聖火闖關」活動進行方式：每組5人，每個關卡站1人，以傳接聖火方式進行活動。哨聲響，每組第一人倒拿起角錐握住尖端，在凹處放皮球，接著抽題並回答，答對才能跑向下一關，傳遞聖火給此關同伴。下一關的人接聖火，一樣抽題目回答，答對才能跑向下一關傳遞聖火，以此類推。最快完成五關的隊伍獲勝。 《活動3》傳接棒動作	3	1. 教師準備角錐數個、皮球數顆、奧林匹克運動會相關資訊題目卡數張。 2. 學生課前查詢奧林匹克運動會相關資料。 3. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 4. 教師準備兩人一枝接力棒。	問答 操作		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
							棒、忘記換手時的處理方法。 6.認識接力完離開跑道的方法。 7.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。 8.表現參與接力跑的興趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。 9.表現在原地與行進間投擲的動作技能。 10.描述投擲不同大小、重量的球的差異。 11.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。 12.認識助跑後側併步肩上投擲和助跑後交叉步肩上投擲。 13.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。	教師說明傳接棒動作並邀請示範。 《活動4》棒棒相接 教師說明「棒棒相接」活動進行方式：4人一組，排成一橫排面向同一方，每兩人相距約2公尺，第一人左手持接力棒準備。從第一人開始，原地擺臂10下後傳棒給下一人，傳至最後一人時，全組一起向後轉，再將接力棒傳回去。最快將接力棒傳接完成的組別獲勝。 《活動5》跑跑相接 教師說明「跑跑相接」活動進行方式：3人一組，排成一橫排面向同一方，每兩人相距約5公尺，第一人左手持接力棒。哨聲響，第一棒慢跑接近第二棒並傳出接力棒，第二棒接棒後慢跑傳給第三棒。最快將傳接完成的組別獲勝。 《活動6》慢跑傳接棒 教師說明「慢跑傳接棒」活動進行方式：3人一組，每人相距5公尺排一直行，最後一人持接力棒。3人一起，以慢跑方式繞操場，一邊慢跑一邊進行傳接棒。最後一人持棒，快跑向前傳棒給前一人，接著向前跑至隊伍最前方，繼續慢跑，此時最後一人開始傳棒，以此類推慢跑接力循環進行。 《活動7》跑步中傳接棒 教師說明「跑步中傳接棒」活動進行方式：2人一組，兩人相距10公尺於左側跑道站立，接棒者位置約於距離第一個角錐3公尺處。傳棒者經過角錐時，接棒者開始向前助跑。傳棒者追上並傳棒給接棒者，傳接棒需在兩個角錐間完成。完成後，兩人互換角色練習，每個人都要當過傳棒者和接棒者。					
第十五週	5/22-5/26	第五單元投擊奔極限	第一課傳接投擲趣	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	健體-E-A1 健體-E-C2	1. 認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。 2. 了解接力跑的基本觀念。 3. 認識正確的傳接棒動作。 4. 表現原地傳接棒與在不同行進速度	第五單元投擊奔極限 第1課傳接投擲趣 《活動8》掉棒怎麼辦 1. 教師將學生分為5人一組，並提問：如果傳接棒時接力棒掉了，該怎麼辦呢？ 2. 教師擔任傳棒者，邀請學生共同示範掉棒情境之正確處理方式：由傳棒者撿起接力棒，再傳給接棒者。 《活動9》接力棒忘記換手怎麼辦 1. 教師提問：以右手接棒後，如果忘記立刻換到左手，該怎麼辦呢？ 2. 教師擔任傳棒者，邀請學生共同示範忘記換手情境之正確處理	3	1. 教師準備接力棒數枝。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備接力棒數枝、粉筆、角錐。 4. 教師準備哨子、樂樂棒球數顆、壘球數顆、躲避球數顆、籃球數顆、粉筆。	問答 操作 發表 運動撲滿		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
							傳接棒的動作技能。 5. 認識掉棒、忘記換手時的處理方法。 6. 認識接力完離開跑道的的方法。 7. 了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。 8. 表現參與接力跑的興趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。 9. 表現在原地與行進間投擲的動作技能。 10. 描述投擲不同大小、重量的球的差異。 11. 認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。 12. 認識助跑後側併步肩上投擲和助跑後前交叉步肩上投擲。 13. 表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。	方式：想起時立刻換手，或注意雙方位置直接傳棒。 《活動 10》傳棒後離開跑道 1. 教師繼續提問：傳棒後，傳棒者應該怎麼離開跑道才安全呢？ 2. 教師擔任傳棒者，邀請學生一起演練三種離開跑道的方式。 《活動 11》傳接棒我最行 教師說明「傳接棒我最行」活動進行方式：2 人一組，接棒者在第一條白線後預備，傳棒者在距離接棒者約 5 公尺處站立。傳棒者起跑，接棒者同時開始向前慢跑。兩人在兩條白線間完成傳接棒。完成後，兩人互換角色練習。 《活動 12》接力狀況題 教師布題，請學生針對「接力狀況題」提出解決的方法。 《活動 13》你投我擲 2 人一組，一人用單手投擲各種球一人撿回，每種球練習後角色互換，每個人都要投擲過每種球。 《活動 14》投擲有方法 教師說明原地肩上投擲和低手投擲動作要領。 《活動 15》原地投擲體驗賽 教師說明「投擲體驗賽」活動規則：4 人一組，每組發給樂樂棒球 2 顆、壘球 2 顆，共 4 顆球。開始投球前進行組內討論，安排每個人使用的球和投擲方式。投擲任務：兩種球都要各以肩上投擲和低手投擲一次，一人一次投擲機會。依分配到的任務輪流投擲球，例如：肩上投擲樂樂棒球。以球落地處計算得分，累積總分最高的組別獲勝。 《活動 16》肩上投擲 教師說明側併步和前交叉步肩上投擲動作要領。 《活動 17》個人投擲挑戰 教師說明「個人投擲挑戰」活動規則：6 人一組，一人有 3 次投擲機會，連續投出 3 球，在最遠的位置做記號。選出組內投得最遠的人，和別組的再進行 3 次投球比賽，最後選出「班級擲遠王」。					
第十六週	5/29-6/02	第五單元投擊奔極限	第二課耐力小鐵人	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-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	健體-E-A1	1. 認識馬拉松的由來。 2. 認識正確的耐力跑技巧與呼吸節奏。 3. 認識跑走循環的活動要領。 4. 描述校	第五單元投擊奔極限 第 2 課耐力小鐵人 《活動 1》馬拉松的由來 教師介紹馬拉松的由來。 《活動 2》跑步動起來 1. 教師說明並示範跑步正確動作，接著帶領學生練習。 2. 全班繞操場慢跑一圈，可不拘隊形。進行時，教師請學生在跑步時嘗試練習不同的呼吸法。 《活動 3》跑走循環練習 教師說明「跑走循環練習」活動方式：繞著操場跑道，直道時快	3	1. 課前確認教學活動空間，例如室外平坦的地面或操場。 2. 教師準備校園馬拉松記錄卡每人一張、印章多個、桌子多張、瓶裝水多罐、方向提示牌多個。 3. 教師準備	問答 操作 運動撲滿	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				動的感覺。 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。			園馬拉松的跑步感受。 5.養成慢跑的習慣，訓練耐力並培養健康的運動觀念。 6.了解提升心肺適能的好處你及方法。 7.認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。 8.了解「運動與身體活動」對保健的重要性。 9.將運動與身體活動的保健知識運用在生活中。	跑，彎道快步走，進行跑走循環練習。 《活動4》校園迷你馬拉松體驗 教師將學生帶至校園迷你馬拉松起點，詳細說明路線和活動進行方式：每人跑或走完1圈即完賽，經過每站時，需在記錄卡上蓋章。過程中可以自行調整速度、步伐與跑走交替的頻率。 《活動5》健康動起來 教師提問：你在跑步的時候有什麼感覺？呼吸有什麼感覺？如果你跑步時容易覺得很累，你知道是什麼原因造成的嗎？請學生自由發表。 《活動6》提升心肺適能的好處 1.教師提問：你知道心肺適能佳有什麼好處嗎？請學生自由發表。 2.教師將學生分組並發下學習單，請學生互相討論，訂定一週的運動計畫，並於接下來一週實行。 《活動7》運動要注意 1.教師說明：多運動對身體有益，但運動時要注意的事情很多，面面俱到才能運動與安全兼顧。舉例運動時要注意的事項。 2.教師將學生分組，請學生於組內分享運動曾發生的狀況，組內討論完畢後統整，每組派出代表到同學面前分享。教師可針對學生分享的狀況與案例說明處理方法。		「我的運動計畫」學習單。			
第十七週	6/05-6/09	第五單元投擊奔極限	第三課友善攻擊防術	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。	Bd-II-1 武術基本動作。 Bd-II-2 技擊基本動作。	健體-E-A1	1.了解進退、攻防與分組練習的基本動作概念。 2.表現主動參與、多元嘗試的態度，並與同學友善互動、快樂學習。 3.表現進退、攻防之基本步伐及配合衝、橫、劈、架、踢等技擊動作的聯合技能。 4.運用武術與技擊動作技能的練習策略。 5.願意每週固定安排演練時間並分享	第五單元投擊奔極限 第3課友善攻防術 《活動1》進攻八式 1.教師說明並示範「進攻八式」動作要領。 2.教師說明完畢後連續演練多次，使學生觀察動作要領，接著帶領學生反覆演練，直到動作熟練。 《活動2》退防八式 1.教師說明並示範「退防八式」動作要領。 2.教師說明完畢後連續演練多次，使學生觀察動作要領，接著帶領學生反覆演練，直到動作熟練。 《活動3》雙人對練 教師帶領學生複習《活動1》和《活動2》的活動內容，接著將學生分為2人一組面對面，進行分組對練。 《活動4》以練會友 待學生熟練雙人對練模式後，請同組學生分開，再另找兩位同學進行對練，攻防動作都要練習。 《活動5》武友交流 教師請學生回到《活動1》分組，接著每組輪流，進行對練表演，讓學生彼此觀摩。表演時，教師可適時指導學生動作正確性，並表揚技優的組別。 《活動6》單招進擊 教師將全班分2-3組，發給每組	3	1.教師準備2-3組的練習標靶作為技擊進攻擊打的目標。 2.教師準備「劈踢衝打演武計畫」學習單。	操作發表 運動撲滿		



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學	
								表演動作？ 2.教師請各組上木表演，相互觀摩學習，展現團隊合作精神。 《活動10》闖關小達人 教師說明「闖關小達人」活動規則：第一關：墊上免跳（蹲下，雙手撐墊，雙腳同時起跳前進）。第二關：箱上前滾翻（在箱上前滾翻，下箱時雙腳落地）。第三關：免跳上箱分腿下箱（上箱，免跳前進，雙手撐箱分腿下箱）。第四關：平衡木上搖呼拉圈（搖6至10下）。						
第十九週	6/19-6/23	第六單元箱木跳跳隨花舞	第二課線條愛跳舞	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。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	健體-E-B3	1. 認識線條的種類與特徵。 2. 說出生活中特定人、事、物的造型與動作特徵，並嘗試模仿。 3. 運用肢體展現直線與曲線的造型。 4. 運用肢體配合不同水平和方向，展現直線與曲線的造型。 5. 結合移位動作，運用肢體展現線條造型，並表現聯合性動作技能。 6. 在空間中運用肢體模仿不同角色的動作和情境。 7. 表現主動參與、樂於和他人合作的學習態度，共同完成創作。	第六單元箱木跳跳隨花舞 第2課線條愛跳舞 《活動1》線條變變變 教師隨機抽出符號、數字或圖形的字卡，請學生運用肢體做出字卡中的線條與造型，可以單獨呈現，亦可邀請鄰近的同學與自己合作完成。 《活動2》移位步伐練習 1.教師帶領學生進行移位步伐練習。 2.教師先使學生熟記指令，接著以鈴鼓聲引導學生變換移位步伐，藉此熟練不同的移位步伐。 《活動3》L和S的對話 1.教師引導學生複習上節課創作的直線和曲線造型變化。 2.動作熟練後，請學生聆聽教師指令和鼓聲，在空間中結合走步、跑步、跳步、爬步及轉圈等移位動作作串聯，做出三個直線、曲線造型。 《活動4》模仿與結合 學生分為2-4人一組，進行「模仿與結合」創作，步驟如下：小組擬定主題，討論表現的情境和內容。應包含動作造型與移位動作。成員角色的編配。小組進行編排、練習。分享、展演。 《活動5》表演與欣賞 依據《活動4》創作內容，各組輪流上臺表演作品。	3	1.準備注音符號、數字卡或可呈現直線與曲線的圖片作為教學輔助的引導。 2.準備音樂或各種節奏樂器，作為上課的引導與開始、結束的指令。 3.教師帶領學生到戶外或室內平坦的場地，並準備音樂或節奏樂器（例如：鈴鼓）作為上課的引導與開始、結束的指令。	操作觀察發表運動撲滿			
第廿週	6/26-6/30	第六單元箱木跳跳隨花舞	第三課花之舞	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。	Ib-II-2 土風舞遊戲。	健體-E-B3	1. 認識「花之舞」舞蹈的背景。 2. 認識「花之舞」舞蹈的步法。 3. 認識「花之舞」舞蹈	第六單元箱木跳跳隨花舞 第3課花之舞 《活動1》花之舞基本舞步 1.教師將全班排成四橫排，雙手插腰，配合舞曲練習基本動作。 2.教師說明本支舞的速度、節拍及段落，並示範「花之舞」的動作及步法。 《活動2》花之舞舞序 1.配合舞曲，不分舞伴成半圓，短列或長列隊形，面朝圓心，全	3	教師準備鈴鼓及「花之舞」舞曲的音樂，並預約舞蹈教室或空曠場地。	操作實作觀察運動撲滿			

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
							<p>的舞序。</p> <p>4. 認識「花之舞」鑽手門的動作與隊形。</p> <p>5. 表現主動參與、和諧互動、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>6. 表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。</p>	<p>體成牽手舞姿，隊伍兩端外手插腰。</p> <p>2. 教師帶學生聽「花之舞」舞曲的音樂，說明並示範「花之舞舞序」的動作及步法。</p> <p>《活動3》表演與欣賞</p> <p>教師請各組輪流表演「花之舞」並互相觀摩，其他組組員欣賞並給予建議。</p> <p>《活動4》鑽手門遊戲</p> <p>1. 教師請學生面朝圓心，全班圍成一個全圈，配合音樂複習「花之舞」舞蹈。</p> <p>2. 教師將全班分成 4-5 組，每組約 5 人，排成一列橫排隊型。接著請學生在「花之舞」搖擺步後的 4 個八拍，進行「鑽手門」遊戲變換動作和隊形。</p>					