彰化縣縣立新興國民小學 112 學年度第一學期四年級健體領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 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	康軒版國小健體 4 上	**實施年級 (班級/組別)**	四年級	**教學節數**	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	1.認識營養素及其食物來源和功能。 2.了解如何選購健康又安全的食物。 3.了解吸菸、飲酒、嚼檳榔對健康的危害並拒絕接觸。 4.演練灼燙傷的急救處理方法。 5.檢查防火措施，演練火災避難與逃生技巧。 6.學習足球、足壘球的攻防概念。 7.掌握快跑的訣竅，進行彎道跑、障礙跑遊戲。 8.結合線梯創編跑跳動作，學習立定跳遠。 9.檢測體適能，規畫運動計畫提升體能。 10.變化步伐與移位，進行武術攻防對練。 11.肢體創作點、線、面造型，學跳丟丟銅仔土風舞。 12.漂浮打水前進，玩趴浪遊戲。 13.練習扯鈴的運鈴技巧。				
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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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	【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）。 【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。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【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。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

課 程 架 構

教學進度 (週次)	**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**				
第一週	第一單元食在有營養 第一課營養要均衡	3	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	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	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	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	發表 實作	

			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。	食型態。	題。	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。		
第二週	第一單元食在有營養 第二課認識營養素	3	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。	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.了解家人的飲食需求和飲食注意事項。 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	發表 實作	

						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。 《活動 2》各類營養素（二） 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。 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，預防便祕。 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。 《活動 3》各類食物中的主要營養素 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。 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。 《活動 4》家人的飲食注意事項 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。 2.教師說明：各人生階段的家人飲食的注意事項。 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。		
第三週	第一單元食在有營養 第三課聰明選食物	3	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、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.了解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。	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，並應適量選購，避免大量購入後久放不新鮮。 (3)仔細觀察食	發表 實作 總結性評量	

						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。		
第四週	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第一課菸與煙的真相	3	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。	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、三手菸 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	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。

						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。		
第五週	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與檳榔	3	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	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	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「做決定」，遠離檳榔的危害。	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	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。

			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。			情境，並提問：琳琳怎麼運用生活技能「倡議宣導」幫助爸爸戒酒？ 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？		
第六週	第二單元拒菸拒酒	3	1b-II-2	Bb-II-2	1.辨別生活中適用	第二單元拒菸拒酒	演練	【法治教

	拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不		辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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	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。	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。	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	實作 自評 總結性評量	育】 法 E8 認識兒少保護。

			進健康的立場。			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健康校園。 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健康校園。 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健康校園的行動，並鼓勵學生在生活中實踐。		
第七週	第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷	3	3a-II-1 演練基本的健康技	Ba-II-1 居家、交通及戶外環	1.學習與灼燙傷患者相處。 2.了解造成灼燙傷的可能原因和預防	第三單元熱與火的危機 第 1 課小心灼燙傷 《活動 1》與灼燙	發表 演練 實作	【安全教育】 安 E11 了解急救的

			能。 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。	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。	傷患者相處 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		重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。

						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。		
第八週	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	3	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。	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。 8.檢查公共場所防火措施。	第三單元熱與火的危機 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。	發表 實作	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

						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 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？ 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)。 《活動 3》居家防火設備──滅火器 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。 2.教師配合影片說明滅火器的使用口訣與操作方法。		
第九週	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	3	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	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	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	第三單元熱與火的危機 第 2 課防火安全檢查 《活動 4》居家防火和逃生措施 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	實作 發表	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

			的行為。	生避難基本技巧。	用電方式、防火措施。 8.檢查公共場所防火措施。	的防火和逃生要點。 《活動 5》檢查居家防火措施 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。 《活動 6》家庭逃生計畫 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？ 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。 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。 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。 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。 《活動7》檢查公共場所防火措施 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。		

						2.教師配合影片說明到公共場所時須檢查的防火措施。 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	第三單元熱與火的危機 第三課火場應變	3	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	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	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，以及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、高溫和火焰。 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。	演練 實作 總結性評量	

			演練基本的健康技能。			《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。		
第十一週	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	3	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、	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、	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。	第四單元球類遊戲王 第 1 課足球玩家 《活動 1》盤球基本功 1.教師說明：用腳帶球移動的動作稱為「盤球」，盤球的方式有許多種。	操作 發表 實作	

			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。	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。	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。	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。		
第十二週	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	3	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。	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、	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。	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	操作 觀察 發表 運動撲滿	

			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。	追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	5.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。	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，面對面站在起始線，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。		
第十三週	第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防	3	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	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、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現拋接球、傳接球、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。	第四單元球類遊戲王 第 2 課壘上攻防 《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	操作 發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			能力的身體活動。			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壘，進攻方得 1 分。進攻方每個人都當過踢球者後，攻守交換再比一場，最後累積得分較高的隊伍獲勝。		
第十四週	第四單元球類遊戲王來 第二課壘上攻防	3	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	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、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現拋接球、傳接球、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。	第四單元球類遊戲王 第 2 課壘上攻防 《活動 5》防守到位 教師說明「防守到位」活動規則：5 人一隊，一次兩隊在場上競賽，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。進攻方（紅隊）1 人在本壘壘板前準備踢球，其他人在場外預備。防守方滾球手把球滾進「好球區」，進攻方踢球者有 3 次機會將球踢進場地範圍，未在 3 次	操作 發表 實作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			能力的身體活動。			內踢出球，則踢球者出局。進攻方踢球者踢出球後，跑向一壘並踩橘色壘板上壘，一次只能前進1壘。進攻方繼續踢球進攻，一個跑壘者跑回本壘即得1分。防守者在跑壘者上壘前接到球並踩白色壘板，則跑壘者出局。累計3人出局後攻守交換再比一場，最後累積得分較高的隊伍獲勝。 《活動6》足壘小高手 教師說明「足壘小高手」活動規則：全班分為3隊，每回合一隊進攻，一隊防守，一隊計分。第一回合時，紅隊進攻，藍隊防守，黃隊計分。防守方滾球手把球滾進「好球區」，就是1好球；如果球沒有滾進「好球		

						區」，則是 1 壞球。累計 3 好球，進攻方踢球者都沒有踢出，則踢球者出局；累計 4 壞球，則進攻方踢球者保送至一壘。進攻方踢球者踢出球後，跑向一壘並踩橘色壘板上壘，一次只能前進 1 壘。進攻方繼續派員踢球進攻，壘上進攻者跑回本壘即得 1 分。防守者在進攻者上壘前接到球並踩白色壘板，則該跑壘者出局。累計 3 人出局後攻守交換。共進行三回合，第一回合：紅隊對藍隊，第二回合：藍隊對黃隊，第三回合：黃隊對紅隊，累積得分最高的隊伍獲勝。		
第十五週	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	3	1d-II-1 認識動作技能概念與	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲	1.認識快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作技能概念與動作練習的	第五單元跑跳過招大進擊 第 1 課跑動活力躍 《活動 1》轉身追	操作 發表 實作	

			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。	的遊戲。	策略。 2.描述自己和他人快速跑動作的正確性。 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。 6.運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。	逐跑 教師說明「轉身追逐跑」活動規則：6人一組，各組取一個組名。每人腰部後方夾著1條帶子，約留25公分的帶子在褲外。一次兩組上場，各推派3人，其中一組的3人站在第一、三、五跑道的預備線後，另一組的3人站在第一、三、五跑道的另一條預備線後，全部呈站立式起跑姿勢。各跑道的兩人面對面站立，分別說出自己的組名。教師喊出其中一組組名，聽到自己組名的人立即轉身跑，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。 《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。 《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。 《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。 《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。		
第十六週	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	3	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、	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。 2.描述自己和他人快速跑動作的正確性。 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。	第五單元跑跳過招大進擊 第1課跑動活力躍 《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。 《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	操作 觀察 發表 實作 運動撲滿	

			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。		6.運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。	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。 《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，則回到起點排隊。最快完成的組別獲勝。 《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。 《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。 《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。 《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。 《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。 《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。		
第十七週	第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能	3	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	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	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.描述參與模擬登山活動的感覺。 6.課後參與登山活動，增進體適能。	第五單元跑跳過招大進擊 第2課健康體適能 《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	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）。

			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。	基本技能。		署體適能網站查詢「體適能常模」，寫下測驗的等級。 《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」。 《活動 3》社區運動空間大搜查 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。 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。 《活動 4》規畫運動計畫 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。 《活動 5》登山任		

						務大會串 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。		
第十八週	第五單元跑跳過招大進擊 第三課友善對練	3	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	Bd-II-1 武術基本動作。	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。	第五單元跑跳過招大進擊 第 3 課友善對練 《活動 1》橫肘防守 教師說明並示範「橫肘防守」的動作要領。 《活動 2》進則攻	操作 發表 運動撲滿	

			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。		5.運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。	教師帶領學生配合口令，練習「弓步向前、衝拳進攻」的動作。 《活動 3》退則守 教師帶領學生配合口令，練習「馬步後退、橫肘防守」的動作。 《活動 4》合作演練 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。 《活動 5》步樁轉換攻防招式 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。 《活動 6》步樁轉換攻防對練 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	第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身	3	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。	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.與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。 7.進行丟丟銅仔土風舞展演時，表現觀賞者的角色和責任。 8.與同學合作，完成列車舞。 9.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（可以走、跑、跳的方式並變化路線），創作點、線、面造型。 《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	操作 發表 實作 運動撲滿	

						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，雙手搭前一人的肩膀成一列列車，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，雙手搭前一人的肩膀，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）		
第廿週	第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	3	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	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。	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、蹬地漂浮打水	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，教師調整學生	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。

			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-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。		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。	打水動作。 《活動 2》扶牆打水 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。 《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。 《活動 12》趴浪轉向 教師說明並示範「趴浪轉向」的動作要領。 《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。		
第廿一週	第六單元嬉游樂舞鈴 第三課轉動扯鈴	3	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	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。 2.描述自己或他人扯鈴動作的正確	第六單元嬉游樂舞鈴 第 3 課轉動扯鈴 《活動 1》認識扯鈴 1.教師介紹扯鈴的	操作 發表 運動撲滿	

			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。		性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現正確的扯鈴握棍方式。 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。	構造。 2.教師配合影片介紹扯鈴的種類。 《活動 2》握棍方式 教師說明並示範「扯鈴握棍方式」。 《活動 3》地上起鈴後運鈴 1.教師說明並示範「地上起鈴後運鈴」的動作要領。 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。 《活動 4》使鈴平衡 教師說明並示範「使鈴平衡」的方式。 《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。 《活動 6》開線亮相 教師說明並示範「開線亮相」的動作要領。 《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。		

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.教學進度請敘明週次即可，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣縣立新興國民小學 112 學年度第二學期四年級健體領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 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	康軒版國小健體 4 下	**實施年級 (班級/組別)**	四年級	**教學節數**	每週(3)節，本學期共(60)節。
課程目標	1.知道和家人與朋友和睦相處的方法。 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，並在生病時表現正確就醫與自我照護行為。 8.學習桌球正手擊球、反手擊球、正手發球動作。 9.學習籃球的運球和傳球技能。 10.熟練躲避球傳接球、閃避球與攻擊。 11.掌握傳接棒的訣竅，學習接力跑規則。 12.練習壘球擲遠動作。 13.配合步伐轉換，進行武術攻防對練。 14.和跳箱、平衡木互動，維持身體的動態平衡。 15.用身體做出直線和曲線造型；學跳花之舞。				
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。 【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。 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。 【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。

課 程 架 構

教學進度 (週次)	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				
第一週	第一單元迎向青春期 第一課相處萬花筒	3	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	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。	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，	第一單元迎向青春期 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》人際行為檢核	問答 實作 自評 演練	

			際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	建立並肯定自我的價值。	1.教師帶領學生閱讀課本第 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.教師帶領學生閱讀課本第 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例，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：進入青春期後，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案例，詢問學生的想法。 3.教師發下「自我肯定行動計畫」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，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，最後將學習單傳回來。 《活動 6》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。		
第二週	第一單元迎向青春期 第二課青春你我他	3	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方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康	Db-II-1 男女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。	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。 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.面對並調適青春期所產生的心理與生理狀況。	第一單元迎向青春期 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》生殖器官 1.配合課本第 14-	問答 實作 演練	

			習慣。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。			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，必須充分的認識和保護。 2.教師說明：男女性青春期時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，以及如何處理用過的衛生棉。 《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，渴望成		

						長，想學習獨立，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	第一單元迎向青春期 第三課尊重與保護自我	3	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之防範與求助策略。	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。	第一單元迎向青春期 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，此碰觸可能已對你構成騷擾，就表示你無法接受這樣的身體碰。此時，要立刻明確的拒絕來保護自己。	發表 實踐 實作 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。

						《活動 2》拒絕不舒服的接觸 1.教師配合課本第 21 頁，說明：當有人用言語或行動讓你感到不舒服時，代表你的身體自主權被侵犯了，例如：小虎拿明莉的身材開玩笑或故意碰觸明莉的身體。此時，應勇於拒絕這樣的行為。 2.教師說明遇到騷擾時的拒絕方法。 3.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。		
第四週	第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動	3	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	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	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。 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。	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，請學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.教師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、	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。

			康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	巧。		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。 《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.教師配合課本第		

						31 頁，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.教師說明緊急救難包的維護方法：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	第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員	3	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	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	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，說明傷口	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

			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。		會準備急救箱物品。 5.了解如何處理傷口。	止血處理的要領。 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.教師配合課本第 36 頁，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		急救項目。

						救箱的注意事項。 《活動 4》小傷口處理步驟 1.教師示範並說明小傷口處理步驟。 2.教師請學生洗淨雙手，分組演練傷口處理方法。		
第六週	第二單元天然災害知多少 第三課颱風來襲	3	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健康技	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。	1.了解颱風可能造成的災害。 2.學習各項防颱工作。 3.了解因應颱風來臨應採取的行動。 4.了解遭遇颱風時的注意事項。	第二單元天然災害知多少 第 3 課颱風來襲 《活動 1》颱風可能造成的傷害 1.教師說明臺灣每年夏、秋二季常受到颱風夾帶強風、豪雨侵襲。請學生分享：怎麼知道颱風要來了呢？從學生發表的內容，整理出獲得颱風動態訊息的方法。 2.教師請學生分享：颱風來襲時，可能帶來的災害與威脅。 《活動 2》防颱準備 1.教師請學生分享：自己和家人在	發表 問答 實作 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。

			能。			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。 3.教師發下「防颱小達人」學習單，請學生課後與家人一起檢視家裡的防颱措施，並記錄於學習單。 《活動 3》因應颱風來臨的行動 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》颱風來臨的困境與應變 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	第三單元健康方程式 第一課呼吸系統	3	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保	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。	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	問答 演練 實作	

			2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	健的方法。	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。	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，會影響呼吸系統的健康，引起打噴嚏、流鼻水、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.教師利用道具或投影片，請學生猜一猜，生活中會造成呼吸系統的健康問題的原因。 《活動 3》保護呼吸系統的方法 1.教師帶領學生閱讀課本第 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。		
第八週	第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通	3	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。	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.表現生病時的照護方法，照顧自己或家人。 5.表現預防肺炎的行為。 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 教師說明罹患肺炎的自我照護方法。 《活動 3》防疫行動 1.教師說明：預防肺炎的方法有兩大原則是減少被傳染的機會、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，發表預防肺炎的行動。 2.教師統整學生發表的內容，並說明	發表 演練 實作	

						預防肺炎的行動。 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，你的感覺是什麼？可能會造成哪些影響呢？請學生自由發表。 4.教師發下「一日防疫行動」學習單，請學生思考並規畫自己的防疫祕訣；以及發下「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，並於一週後記錄該週的執行狀況。		
第九週	第三單元健康方程式 第三課就醫好習慣	3	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Fb-II-3 正確就醫習慣。	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	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.教師說明正確就醫的步驟和注意事項。	發表 演練 實作 總結性評量	

			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。		維護健康。 4.檢視自己的就醫行為，並遵守就醫的原則。	2.教師將學生分組，互相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。		
第十週	第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣	3	1c-II-1 認識身體活動	Ha-II-1 網／牆性球類	1.認識桌球的反手擊球、正手擊球、發球動作技能要	第四單元球來球往 第 1 課桌球擊球趣 《活動 1》持拍桌	操作 發表 實作	

			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。	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。	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。 7.參與提高桌球運動能力的身體活動。	上滾球 教師說明並示範活動進行方式：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：2人一組，一人將球擲出作為發球，另一人擊回，接著兩人來回反手擊球。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	運動撲滿	

						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：在桌球半桌進行，2 人一組，一人先將球，對牆擲出，球回彈時，將球以正手擊向牆面，接著另一人向前移動，將彈回的球擊出，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」活動規則：2 人一組，站在球桌兩端，一人擲球當作發球，使球過球		

						網並在對方球桌彈一下。接球者依據來球位置，判斷並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，雙方以此方式擊球，挑戰連續擊球的次數。 《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，球自牆壁反彈後接住，再回到隊伍後方排隊，接著換下一人，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，一人負責在對面桌面擺放籃子，另一人練習發球。桌面上各區表示不同得分，籃子可自由放在各得分區中。發球讓球進入籃子，依籃子所在區域計算得分。若球入籃後彈出，還是算得分。一人3球，最後累計個人得分。 《活動10》一球決勝 教師說明「一球決勝」活動規則：發球方指定回擊方回擊方式，回擊方成功以指定方式回擊則得1分。進行5次後角色互換，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，由挑戰者先發球。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	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	3	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	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	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籃球活動。	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」動作要領。 《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	操作 發表 實作 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。

			作和競爭策略。	關係攻防概念。		陣」活動進行方式：5人一組，各組在起點線後排成一排預備，每組第一人持球。教師指定一種運球方式，每個人都要用此方式運球前進。雙腳張開，第一人將球從胯下向後滾。最後一人以指定動作運球到隊伍前方。運球到排頭後，再將球從胯下向後滾，最後一人接到球後再運球至隊伍前方，以此方式前進。最快到達終點線的組別獲勝。 《活動4》護球小達人 1.教師說明「護球小達人」活動進行方式：一人手持一顆球，在指定的範圍內運球並保護球。身體或球不能超出指定範圍，也不能持球或帶球跑。運球的同時保		

						護自己的球，也嘗試拍掉其他同學手中的球。 2.教師示範護球動作要領。 《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」。當「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；「人」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」，即為當「鬼」組的得		

						分，接著兩組角色交換再進行一次活動，累計分數較高的組別獲勝。 《活動 6》雙人傳接球 1.教師說明並與學生示範「傳接球練習」活動進行方式：一人以胸前傳球將球傳給另一人，後者接住後，以地板傳球方式回傳給前者；接著前者再以地板傳球方式傳出，後者以胸前傳球方式回傳，依此循環練習。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」活動進行方式。 《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位置，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。防守組抄球阻止進攻，防守成功則攻守交換。每局進行2分鐘，時間結束後，累計分數較高的組別獲勝。 《活動8》運傳得分 教師說明「運傳得分」活動規則：6人一組，每次兩組進行，各組派1人站入己方得分區。以運球與傳接的方式移動球的位置，球傳到己方得分區即得1分。時間結束後，累計分數較高的組別獲勝。		
第十二週	第四單元球來球往 第三課球球來襲	3	2c-II-2 表現增	Hc-II-1 標的性	1.團隊合作完成活動，並與同學友善	第四單元球來球往 第3課球球來襲	操作 實作	

			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。	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。	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。	《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：5 人一組，輪流向十六宮格目標區滾出毛巾球。滾中該格時，放置一個圓盤作記號。先用圓盤占領所有格子的組別獲勝。 《活動 2》越過山丘 教師說明「越過山丘」活動規則：5 人一組，輪流向十六宮格投擲毛巾球。投擲時，讓球越過球籃並命中格子，先用圓盤占領所有格子的組別獲勝。 《活動 3》打靶任務 教師說明「打靶任務」活動規則：4 人一組，每次兩組進行，一組為進攻組，一組為撿球組。進攻組投擲前	發表 觀察 運動撲滿	

						先至抽卡區，每人抽一張卡片，依卡片上的指令執行任務，再到指定 的投擲區投擲球。全組一起完成卡片任務後，到投擲區擲 球。完成後統計得分，接著撿球組撿球並整理場地。兩組角色交換，再進行一次，累計分數較高的組別獲勝。		
第十三週	第四單元球來球往 第四課攻閃交手	3	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	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	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，每次兩組進行，一組是閃躲組，一組是攻擊 組。閃躲組出發，任務為「閃避攻擊組的球到達對面碰觸角錐並折返」，成功完成即得 1 分。計時 5 分鐘，時間結束計算得	操作 發表 實作 運動撲滿	

			略。	間及人與人、人與球關係攻防概念。		分，接著兩組角色交換，累計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，每次兩組進行，一組是閃躲組，一組是攻擊組，閃躲組選出一人擔任「救援手」。救援手利用橡皮筋繩將組員救回，每次一個，直到全組獲救。中途繩子鬆開或任一人被球擊中，必須重新從出發區開始。計時賽，全組被救援成功且花費時間較短的組別獲勝。救援手於賽前持一條橡皮筋繩站立於「出發區」方格中，閃躲組其他人站立於「待救區」方格。救援手從「出發區」方格出發閃躲攻擊抵達		

						「待救區」方格，再將隊員救至「獲救區」方格中。 《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，每組各派 2 人到外場擔任攻擊手。內場的人在己方的格內移動，閃躲外場攻擊手的攻擊。被擊中的人離開內場，到外場成為攻擊手。時間結束時，內場剩餘人數較多的組別獲勝。 《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。內場被擊中的人到		

						外場攻擊，外場擊中人者可回到內場。時間結束時，內場剩餘人數較多的組別獲勝。		
第十四週	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	3	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。	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.描述投擲不同大	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，並詢問學生：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：5 人一組，每個關卡站 1 人，以傳接聖火方式進行活動，每次三組同時進行。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	問答 操作	

					小、重量的球的差異。 10.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。 11.表現在原地與行進間投擲的動作技能。 12.認識側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。 13.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。	抽題並回答，答對才能跑向下一關，傳遞手上聖火給該關卡的組員。接聖火的人跑向下一關，一樣抽題目回答，答對才能跑向下一關傳遞聖，以此類推。最快完成五關的隊伍獲勝。 《活動 3》傳接棒動作 教師說明並示範傳接棒動作要領。 《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，兩兩距離約 2 公尺，第一人左手握接力棒準備。從第一人開始傳接棒，傳至第四人後，全組向後轉，再把接力棒傳接回去。 《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，兩兩距離約 5 公尺，持棒者慢跑向前，傳棒給下一人。 《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，兩兩相距約 5 公尺。3 人一起繞操場慢跑，慢跑的同時練習傳接棒。最後一人持棒並快跑向前，傳棒給前一人，完成傳棒後，跑至隊伍最前方繼續繞操場慢跑，以此原則循環練習。 《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，相距約 10 公尺站立，距離接棒者 3 公尺處放置一個角錐。傳棒者跑至角錐時，接棒者開始助跑。傳棒者傳棒		

						給接棒者，接力需在兩個角椎間完成。完成後，兩人角色互換，每個人都要當過傳棒者和接棒者。		
第十五週	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	3	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。	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。	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，該怎麼做呢？ 2.教師擔任傳棒者，請學生共同示範傳接棒時掉棒後正確處理方式：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：若比賽前約定好以右手接棒、左手傳棒，但比賽時忘記立刻換棒到左手，該	問答 操作 發表 實作	

					9.描述投擲不同大小、重量的球的差異。 10.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。 11.表現在原地與行進間投擲的動作技能。 12.認識側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。 13.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。	怎麼做呢？ 2.教師擔任傳棒者，請學生共同示範接力棒忘記換手的正確處理方式：發現時立刻換手，或調節雙方位置直接傳棒。 《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，接棒者在線前站立，傳棒者在距離接棒者 3 公尺處預備。傳棒者起跑，接棒者開始助跑。在兩條線之間完成傳接棒。完成後，		

						兩人角色互換，每個人都要當過傳棒者和接棒者。 《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原地低手投擲動作要領。 《活動 15》原地投擲體驗賽 教師說明「原地投擲體驗賽」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。投球前進		

						行組內討論，安排每個人使用的球和投擲方式。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，累積得分最高的組別獲勝。 《活動 16》肩上投擲 教師說明並示範側併步肩上投擲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	第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人	3	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 描述參與身體活動的感覺。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	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。	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。	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。活動進行時，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，直道時快跑，彎道快步走，進行跑走循環練習。全班分為 4 組，第一	問答 操作 發表 實作 運動撲滿	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

			4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。			趟每組先完成 1 圈，待最後一組回來後，第一組準備第二趟出發，第二趟圈數改為 2 圈，以此類推。 《活動 4》校園迷你馬拉松體驗 教師說明「校園迷你馬拉松體驗」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喘很累，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.教師說明提升心肺適能的好處。 2.教師發下「我的運動計畫」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，並討論運動曾發生的狀況，接著每組派出代表上臺分享。教師針對學生分享的狀況說明處理方法。		
第十七週	第五單元投擊奔極限 第三課友善攻防術	3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策	Bd-II-1 武術基本動作。 Bd-II-2 技擊基	1.了解武術與技擊的進退、攻防與分組練習的基本動作。 2.表現主動參與、多元嘗試的態度，	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	操作 發表 實作 運動撲滿	

			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。	本動作。	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.願意每週固定安排時間演練，並分享身體活動後的心得。	「進攻八式」動作要領。 2.教師重複示範動作要領，使學生能清楚觀察，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.教師重複示範動作要領，使學生能清楚觀察，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 教師說明並示範「單招進擊」活動進行方式：全班分為 2~3 組，每組一個練習靶，依序擊打。擊打方式以單招左右交互攻擊為原則。 《活動 7》劈踢衝打 教師說明並示範「劈踢衝打」活動進行方式：全班分		

						為 2~3 組，每組一個練習靶，依序擊打。擊打方式以組合三個單招左右交互攻擊為原則。 《活動 8》靜心收功 教師將學生分為 3-5 人一組，請學生分組討論與分享學習心得，並請學生課後完成「劈踢衝打演武計畫」學習單。		
第十八週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	3	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	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.認識跳箱與平衡木活動的基本動作技能。 2.在練習中願意主動參與並多元嘗試，且與同學互動、快樂學習。 3.表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。 4.願意於課後持續練習，並分享身體活動的心得。	第六單元箱木跳跳隨花舞 第 1 課跳箱平衡木 《活動 1》踏跨遊戲 教師布置踏板和高約 30-50 公分（1-2 層）的橫置跳箱，跳箱周圍布置軟墊，請學生以小組為單位，輪流進行「單腳踩踏板起跳後，跨越跳箱」的動作。教師提醒學生，踩踏板時單腳應踩在踏板前半	操作 發表 實作 運動撲滿	

			能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。			段。 《活動 2》踏跳落地 1.教師說明並示範「踏跳橫箱」動作要領。 2.教師將橫箱改為縱箱，接著說明並示範「踏跳縱箱」動作要領。 3.教師增加一層縱箱連接排列，接著說明並示範「踏跳箱平衡行」動作要領。 《活動 3》墊上兔跳與箱上兔跳 1.教師在軟墊上說明並示範兔跳動作要。 2.教師放置一層縱箱，四周圍鋪上軟墊。接著說明並示範「箱上兔跳」動作要領。 3.教師增加一層縱箱連接排列，接著說明並示範「箱上兔跳前進」動作要領。		

						《活動 4》撐跳過箱 教師說明並示範「撐跳過箱」動作要領。 《活動 5》箱上前滾翻 教師說明並示範「箱上前滾翻」動作要領。 《活動 6》箱上心情站 教師詢問：你完成箱上前滾翻了嗎？進行時是否遇到困難呢？請學生輪流發表。 《活動 7》上下平衡木 教師說明並示範「上下平衡木」動作要領。 《活動 8》上木平衡姿態多 1.師生共同討論：在場地不變的限制下，可以如何變化《活動 7》的動作內容？ 2.教師請學生分組		

						討論：變化後的動作可行嗎？安全嗎？活動的動線合理嗎？需要再修正嗎？再進行一輪討論，並修正動作。 《活動 9》木上表演秀 1.教師請學生分組討論：如何分配道具並展現個人在平衡木上的表演動作？ 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」活動進行方式：第一關：墊上兔跳（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：兔跳上箱分腿下箱		

						（上箱，兔跳前進，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	第六單元箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞	3	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。	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，運用肢體展現線條的造型，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.教師說明並示範「移位步伐練習」動作要領。 2.教師引導學生練習並熟記指令，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	操作 觀察 發表 實作 運動撲滿	

						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，教師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 教師將學生分為 2-4 人一組，並說明「模仿與結合」活動進行方式：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。以及成員角色的編配。接著小組進行編排、練習。最後分享與展演。 《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。		
第廿週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第三課花之舞	3	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。	1.認識「花之舞」舞蹈的背景。 2.認識「花之舞」舞曲的基本舞步。 3.認識「花之舞」舞蹈的舞序。 4.認識「花之舞」鑽手門的動作與隊形。 5.表現主動參與、和諧互動、樂於嘗試的學習態度。 6.表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。	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 教師說明並示範「花之舞」的動作及步法：點步、跑跳步、搖擺步。 《活動 2》花之舞舞序 1.教師請學生站成半圓，面朝圓心，呈牽手舞姿，隊伍兩端外手插腰預備。 2.教師播放「花之舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作，接著說明並示範「花之舞」舞序。 《活動 3》表演與欣賞 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	操作 實作 觀察 運動撲滿	

						議。 《活動 4》鑽手門遊戲 1.教師請學生面朝圓心，全班圍成一個圈，配合音樂複習「花之舞」舞蹈。 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。		

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.教學進度請敘明週次即可，如行列太多或不足，請自行增刪。