

彰化縣縣立東山國民小學 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	<p>【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）。</p> <p>【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。</p> <p>【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。</p> <p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【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。</p> <p>【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>

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	

			<p>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。</p>	<p>食型態。</p>	<p>題。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動2》不良飲食習慣</p> <p>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？</p> <p>2.教師說明：不良</p>		
--	--	--	--	-------------	-----------	---	--	--

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	

					<p>醣類、脂肪、蛋白質、水的功能和食物來源。</p> <p>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。</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：</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>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》各類食物中的主要營養素</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</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>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</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						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	

					<p>物：用眼睛看外觀、用手摸質地、用鼻子聞味道。</p> <p>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。</p> <p>《活動 2》牛乳聰明選</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4.教師請學生依照生活技能「做決</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						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。

					<p>人的健康造成哪些危害呢？</p> <p>2.教師配合影片說明吸菸對健康的危害。</p> <p>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。</p> <p>4.教師請學生完成「吸菸的危害」學習單。</p> <p>《活動3》電子煙是菸嗎？</p> <p>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？</p> <p>2.教師說明：當你不确定訊息的真相，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</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>居姐姐說的話，琳琳可以怎麼進行批判性思考呢？</p> <p>3.教師配合影片介紹電子煙及其對健康的危害。</p> <p>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。</p> <p>5.教師播放影片，延伸介紹加熱式菸品。</p>		
第五週	<p>第二單元拒菸拒酒 拒檳榔 第二課酒與檳榔</p>	3	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p>	<p>1.注意飲酒、嚼檳榔對健康的危害。</p> <p>2.運用生活技能「倡議宣導」，幫助家人戒酒。</p> <p>3.清楚說明個人反對飲酒的立場。</p> <p>4.使用事實證據支持自己反對飲酒的立場。</p> <p>5.運用生活技能「做決定」，遠離檳榔的危害。</p>	<p>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</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>3.教師帶領學生閱讀課本第32-33頁</p>	<p>演練 實作</p>	<p>【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>

			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。			<p>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？</p> <p>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。</p> <p>《活動 2》遠離檳榔</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>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？</p>		
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

	<p>拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>	<p>實作 自評 總結性評量</p>	<p>育】 法 E8 認識 兒少保護。</p>
--	-----------------------------	--	--	--	---	----------------------------	---------------------------------

			進健康的立場。			<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
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	<p>1.學習與灼燙傷患者相處。</p> <p>2.了解造成灼燙傷的可能原因和預防</p>	<p>第三單元熱與火的危機 第 1 課小心灼燙傷 《活動 1》與灼燙</p>	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。
--	--	--	------------------------------------	--	---	--	--------------------------

					<p>防，就能避免受傷。</p> <p>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？</p> <p>3.教師請學生完成「預防灼燙傷」學習單，並上臺分享。</p> <p>《活動3》灼燙傷急救處理方法</p> <p>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？</p> <p>2.教師配合影片說明灼燙傷急救處理方法，以及注意事項。</p> <p>3.教師將學生分組，帶領學生演練灼燙傷急救處理方法。</p> <p>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</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						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 第一次定期評量	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

						<p>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	<p>第三單元熱與火的危機</p> <p>第二課防火安全檢查</p>	3	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃</p>	<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</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</p>	實作發表	<p>【安全教育】</p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

			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。	<p>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</p>	
--	--	--	------	----------	-----------------------------	---	--

					<p>「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 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。</p>		
第十週	<p>第三單元熱與火的危機</p> <p>第三課火場應變</p>	3	<p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-II-1</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>1.注意火災所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2.演練發生火災時的應變方式。</p> <p>3.澄清火災逃生避難的迷思。</p> <p>4.認識火災逃生避難的原則和技巧。</p> <p>5.認識身上著火時的處理方法。</p> <p>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。</p>	<p>第三單元熱與火的危機</p> <p>第3課火場應變</p> <p>《活動1》可怕的火災</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>演練實作</p> <p>總結性評量</p>	

			演練基本的健康技能。			<p>《活動 2》發現火災時</p> <ol style="list-style-type: none">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。 <p>《活動 3》火場逃生避難迷思</p> <ol style="list-style-type: none">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。 <p>《活動 4》火災逃生避難原則</p> <ol style="list-style-type: none">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	
--	--	--	------------	--	--	--	--

					<p>時先大喊失火，示警家人，接著判斷火在室內或火在室外。</p> <p>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。</p> <p>《活動5》低姿勢火場逃生</p> <p>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。</p> <p>(1)建築結構為不耐燃的材料，例如：木造屋、鐵皮屋、泥土牆。</p> <p>(2)避難房間的門材質不耐高溫，例如：玻璃門、塑膠門。</p> <p>(3)所在房間無對外窗戶。</p> <p>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</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						<p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 6》身上著火的滅火方式</p> <p>1.教師詢問：萬一身上著火了，該怎麼辦呢？</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
第十一週	<p>第四單元球類遊戲王</p> <p>第一課足球玩家</p>	3	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、</p>	<p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、</p>	<p>1.認識盤球、踢球、停球的動作要領。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。</p>	<p>第四單元球類遊戲王</p> <p>第 1 課足球玩家</p> <p>《活動 1》盤球基本功</p> <p>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。</p>	<p>操作發表實作</p>	

			<p>友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>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>4.運用合作與競爭策略完成足球活動。</p> <p>5.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動2》盤球闖三關</p> <p>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</p>	
--	--	--	--	---	---	--	--

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

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

			<p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>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>5.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。</p>	<p>不同踢傳球和停球的組合。</p> <p>《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。</p> <p>《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</p>	
--	--	--	--	------------------------------------	---------------------------------	--	--

					<p>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。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

《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

					<p>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。</p> <p>《活動 13》踢傳球得分</p> <p>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。</p> <p>《活動 14》趣味足球賽</p> <p>教師說明「趣味足球賽」活動規則：3人一組，一次兩</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						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， 並給予獎勵 。		
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。		<p>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。</p> <p>《活動2》踢球跑壘</p> <p>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。</p> <p>《活動3》踢球後</p>		
--	--	--	------------------	--	---	--	--

					<p>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</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

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，並點評學生技巧上的問題。		
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	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	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。

			本運動能力的 身體活動。		<p>地範圍，未在3次內踢出球，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。</p> <p>《活動6》足壘小高手</p> <p>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</p>		
--	--	--	-----------------	--	--	--	--

						<p>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，並點評學生技巧上的問題。</p>		
第十五週	第五單元跑跳過招	3	1d-II-1	Ga-II-1	1.認識快速跑、彎	第五單元跑跳過招	操作	

<p>第二次定期評量</p>	<p>大進擊 第一課跑動活力躍</p>		<p>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。</p>	<p>跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>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。 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>大進擊 第1課跑動活力躍 《活動1》轉身追逐跑 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</p>	<p>發表實作</p>	
----------------	-------------------------	--	---	----------------------	--	--	-------------	--

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

					<p>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。</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。

《活動 8》彎道跑體驗

教師說明「彎道跑體驗」活動規則：

					<p>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</p> <ol style="list-style-type: none">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>《活動10》彎道跑競賽</p> <p>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</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						<p>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	<p>第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍</p>	3	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-2</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>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。</p> <p>2.描述自己和他人快速跑動作的正確性。</p> <p>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。</p>	<p>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</p>	<p>操作 觀察 發表 實作 運動撲滿</p>	

		<p>表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>		<p>5.表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。</p> <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>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</p> <p>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。</p> <p>《活動 14》線梯創意跑跳</p> <p>1.教師將全班分成4組，說明並示範</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>各種結合線梯場地的跑跳動作後，請各組分別練習。</p> <p>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> <p>《活動 15》線梯追逐賽</p> <p>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</p> <p>1.教師說明並示範「立定跳遠」的動作要領。</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>的組別獲勝。</p> <p>《活動 19》闖五關集字卡</p> <p>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	<p>第五單元跑跳過招大進擊</p> <p>第二課健康體適能</p>	3	<p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>4c-II-1</p>	<p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p> <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-II-4 社區運動活動空間與</p>	<p>1.透過體適能檢測，了解個人體適能表現。</p> <p>2.了解運動能幫助生長。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>5.描述參與模擬登山活動的感覺。</p>	<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</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>操作實作發表</p> <p>運動撲滿</p>	<p>【戶外教育】</p> <p>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）。</p>

		<p>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。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。</p>	<p>場域。</p> <p>Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。</p>	<p>6.課後參與登山活動，增進體適能。</p>	<p>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</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	
--	--	--	---------------------------------------	--------------------------	---	--

					<p>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</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						<p>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>		
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	Bd-II-1 武術基本動作。	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<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</p>	<p>操作發表</p> <p>運動撲滿</p>	

			<p>略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>		<p>防動作的正確性。</p> <p>4.主動參與、樂於嘗試活動。</p> <p>5.運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。</p>	<p>「橫肘防守」的動作要領。</p> <p>《活動 2》進則攻 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 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 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</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

					<p>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。</p> <p>《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。</p> <p>《活動 7》劈架攻 防 教師說明並示範 「劈掌、上架」的 動作要領。</p> <p>《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</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						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	操作發表 實作 運動撲滿	

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

						<p>排成一列列車，雙手搭前一人的肩膀，跳列車舞。</p> <p>(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。</p> <p>(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)</p>		
第廿週	<p>第六單元嬉游樂舞鈴</p> <p>第二課打水遊戲</p>	3	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他</p>	<p>Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。</p> <p>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊</p>	<p>1.認識打水技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2.描述自己或他人打水動作的正確性。</p> <p>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4.表現扶牆打水、</p>	<p>第六單元嬉游樂舞鈴</p> <p>第2課打水遊戲</p> <p>《活動1》打水姿勢</p> <p>1.教師在岸上說明並示範「打水」的動作要領。</p> <p>2.教師請學生坐在泳池邊練習打水，</p>	<p>操作發表</p> <p>運動撲滿</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休閒</p>

		<p>人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>戲。</p>	<p>持浮板打水前進、蹬牆漂浮打水前進、蹬地漂浮打水前進。</p> <p>5.運用合作與競爭策略完成打水活動。</p> <p>6.認識趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。</p> <p>7.表現趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。</p> <p>8.課後持續練習，增進打水動作的熟練度。</p>	<p>觀察自己的動作是否正確。學生練習時，教師調整學生打水動作。</p> <p>《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。</p> <p>《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。</p> <p>《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</p>		<p>活動的知識與技能。</p>
--	--	---	-----------	---	---	--	------------------

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

					<p>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 教師說明「任務傳傳」活動規則：</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>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。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

《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

						<p>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>		
<p>第廿一週 第三次定期評量</p>	<p>第六單元嬉游樂舞鈴 第三課轉動扯鈴</p>	3	1c-II-1 認識身體活動	Ic-II-1 民俗運動基本	1.認識扯鈴握棍方式、起鈴後運鈴、使鈴平衡、開線亮	<p>第六單元嬉游樂舞鈴 第 3 課轉動扯鈴</p>	<p>操作發表 運動撲滿</p>	

			<p>的動作技能。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>動作與串接。</p>	<p>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>《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</p> <p>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</p> <p>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>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

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。

彰化縣縣立東山國民小學 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				

	<p>的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>
重大議題融入	<p>【人權教育】</p> <p>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>【安全教育】</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p>

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	

			<p>際溝通 互動技 能。</p>	<p>Fa-II-2 與家人 及朋友 良好溝 通與相 處的技 巧。</p>	<p>建立並肯定自我的 價值。</p>	<p>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</p>		
--	--	--	---------------------------	---	-------------------------	---	--	--

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

						<p>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。</p> <p>《活動 6》自我肯定的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>第一單元迎向青春 期 第二課青春你我他</p>	3	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康</p>	<p>Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。</p> <p>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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.面對並調適青春期中所產生的心理與生理狀況。 	<p>第一單元迎向青春 期 第 2 課青春你我他</p> <p>《活動 1》第二性徵</p> <p>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。</p> <p>《活動 2》生殖器官</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.配合課本第 14- 	<p>問答 實作 演練</p>	

			<p>習慣。 3b-II-1 透過模 仿學 習，表 現基本 的自我 調適技 能。</p>		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 3》月經</p> <p>1.教師說明月經的狀況因人而異。</p> <p>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。</p> <p>《活動 4》情緒調適</p> <p>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</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>長，想學習獨立，因此具備情緒調適的技能相當重要。</p> <p>2.教師說明「情緒調適」技能的步驟。</p> <p>《活動5》夢遺的處理與因應</p> <p>教師說明夢遺發生後的處理與因應方式。</p>		
第三週	<p>第一單元迎向青春 期 第三課尊重與保護 自我</p>	3	<p>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。</p>	<p>Db-II-3 身體自 主權及 其危害 之防範 與求助 策略。</p>	<p>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。</p>	<p>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</p> <p>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。</p>	<p>發表 實踐 實作 總結性評量</p>	<p>【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。</p>

					<p>《活動 2》拒絕不舒服的接觸</p> <ol style="list-style-type: none">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。 <p>《活動 3》自我保護的方法</p> <p>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。</p> <p>《活動 4》杜絕不安全狀況發生的方</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>法</p> <p>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？</p> <p>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。</p>		
第四週	<p>第二單元天然災害知多少</p> <p>第一課天搖地動</p>	3	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技</p>	<p>1.學會地震發生時的緊急應變方法。</p> <p>2.演練地震避難技巧。</p> <p>3.注意地震可能帶來的災害。</p> <p>4.實施居家防震措施。</p> <p>5.了解居家安全角落。</p> <p>6.製作家庭防災卡。</p> <p>7.學會準備緊急避難物品。</p>	<p>第二單元天然災害知多少</p> <p>第1課天搖地動《活動1》地震發生時怎麼辦</p> <p>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。</p> <p>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、</p>	<p>演練發表實作</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

			<p>康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p>	<p>巧。</p>	<p>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。</p> <p>《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。</p> <p>《活動3》居家避震與防震措施</p> <p>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。</p> <p>2.教師配合課本第</p>		
--	--	--	---	-----------	---	--	--

						<p>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。</p> <p>《活動 4》家庭防災卡</p> <p>教師配合課本第 32 頁，說明防災卡的內容。</p> <p>《活動 5》緊急避難包</p> <p>1.教師取出緊急避難包並帶領全班檢視裡面的物品。</p> <p>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。</p>		
第五週	<p>第二單元天然災害知多少</p> <p>第二課小小救護員</p>	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。	<p>1.學會並演練止血的急救技能。</p> <p>2.學會扭傷時的處理方法。</p> <p>3.演練扭傷的急救技能。</p> <p>4.認識急救箱，學</p>	<p>第二單元天然災害知多少</p> <p>第 2 課小小救護員</p> <p>《活動 1》傷口止血處理</p> <p>1.教師配合課本第 34 頁，說明傷口</p>	發表演練實作	<p>【安全教育】</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的</p>

			<p>能。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p>	<p>會準備急救箱物品。</p> <p>5.了解如何處理傷口。</p>	<p>止血處理的要領。</p> <p>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）。</p> <p>《活動2》扭傷處理—P.R.I.C.E.</p> <p>1.教師配合課本第35頁說明扭傷的處理原則。</p> <p>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。</p> <p>《活動3》傷口護理好幫手—急救箱</p> <p>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。</p> <p>2.教師說明使用急</p>	<p>急救項目。</p>
--	--	--	--	-------------------------------------	--	--------------

						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	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。			<p>颱風來臨前會做哪些預防措施。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 3》因應颱風來臨的行動</p> <p>1.教師說明因應颱風來臨的行動。</p> <p>2.教師強調颱風來襲時的注意事項。</p> <p>《活動 4》颱風來臨的困境與應變</p> <p>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。</p>		
<p>第七週</p> <p>第一次定期評量</p>	<p>第三單元健康方程式</p> <p>第一課呼吸系統</p>	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	<p>1.認識呼吸系統的構造和功能。</p> <p>2.覺察造成呼吸系統健康問題的原因與症狀。</p>	<p>第三單元健康方程式</p> <p>第 1 課呼吸系統</p> <p>《活動 1》認識呼吸系統</p>	<p>問答</p> <p>演練</p> <p>實作</p>	

			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。	<p>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。</p> <p>《活動2》危害呼吸系統的因素</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動3》保護呼吸系統的方法</p> <p>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？</p> <p>2.各組討論抽到的生活情境題，思考</p>	
--	--	--	----------------------------------	-------	------------------------------------	---	--

						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	

						<p>預防肺炎的行動。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
第九週	<p>第三單元健康方程式</p> <p>第三課就醫好習慣</p>	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。	<p>1.認識正確就醫的原則和注意事項。</p> <p>2.演練正確就醫的步驟，了解正確就醫對健康的重要性。</p> <p>3.能於日常生活中，運用就醫資訊</p>	<p>第三單元健康方程式</p> <p>第3課就醫好習慣</p> <p>《活動1》正確就醫</p> <p>1.教師說明正確就醫的步驟和注意事項。</p>	<p>發表</p> <p>演練</p> <p>實作</p> <p>總結性評量</p>	

			<p>2b-II-1 遵守健康的生 活規 範。</p> <p>3a-II-1 演練基 本的健 康技 能。</p> <p>4a-II-1 能於日 常生活 中，運 用健康 資訊、 產品與 服務。</p>		<p>維護健康。</p> <p>4.檢視自己的就醫 行為，並遵守就醫 的原則。</p>	<p>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。</p> <p>《活動 2》就醫開 麥拉</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《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。</p>		
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	

			<p>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。</p>	<p>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>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。</p>	<p>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</p>	<p>運動撲滿</p>	
--	--	--	---	--	--	---	-------------	--

					<p>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。</p> <p>《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。</p> <p>《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。</p> <p>《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</p>	
--	--	--	--	--	---	--

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

把單」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。		<p>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。</p> <p>《活動4》護球小達人</p> <p>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</p>	
--	--	--	---------	---------	--	---	--

					<p>護自己的球，也嘗試拍掉其他同學手中的球。</p> <p>2.教師示範護球動作要領。</p> <p>《活動5》運球鬼抓人</p> <p>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</p>	
--	--	--	--	--	---	--

分，接著兩組角色交換再進行一次活動，累積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：

						<p>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。</p> <p>《活動8》運傳得分</p> <p>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。</p>		
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	

			<p>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。</p>	<p>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>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。</p>	<p>《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</p>	<p>發表觀察運動撲滿</p>	
--	--	--	---	---	--	---	-----------------	--

						<p>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。</p>		
第十三週	第四單元球來球往 第四課攻閃交手	3	<p>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</p>	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、停球之間、空	<p>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。</p>	<p>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</p>	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。		<p>分，接著兩組角色交換，累計得分較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 2》及時救援</p> <p>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</p>		
--	--	--	----	------------------	--	---	--	--

					<p>「待救區」方格，再將隊員救至「獲救區」方格中。</p> <p>《活動 3》四「攻」格球賽</p> <p>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。</p> <p>《活動 4》躲避球大賽</p> <p>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</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						外場攻擊，外場擊中者可回到內場。時間結束時，內場剩餘人數較多的組別獲勝。		
第十四週 第二次定期評量	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	

					<p>小、重量的球的差異。</p> <p>10.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。</p> <p>11.表現在原地與行進間投擲的動作技能。</p> <p>12.認識側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。</p> <p>13.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。</p>	<p>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。</p> <p>《活動3》傳接棒動作 教師說明並示範傳接棒動作要領。</p> <p>《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。</p> <p>《活動5》跑跑相接 教師說明「跑跑相接」活動進行方</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

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。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>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</p> <ol style="list-style-type: none"> 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，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。 <p>《活動9》接力棒忘記換手怎麼辦</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	

				<p>9.描述投擲不同大小、重量的球的差異。</p> <p>10.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。</p> <p>11.表現在原地與行進間投擲的動作技能。</p> <p>12.認識側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。</p> <p>13.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。</p>	<p>怎麼做呢？</p> <p>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。</p> <p>《活動 10》傳棒後離開跑道</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>《活動 11》傳接棒我最行</p> <p>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，</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>兩人角色互換，每個人都要當過傳棒者和接棒者。</p> <p>《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。</p> <p>《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。</p> <p>《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。</p> <p>《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</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>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。</p> <p>《活動 16》 肩上投擲</p> <p>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。</p> <p>《活動 17》 個人投擲挑戰</p> <p>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</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						<p>投球比賽，最後選出「班級擲遠王」。</p>		
<p>第十六週</p>	<p>第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>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</p>	<p>問答 操作 發表 實作 運動撲滿</p>	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p>

			4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。			<p>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。</p> <p>《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。</p> <p>《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。</p> <p>《活動 6》提升心肺適能的好處</p>	
--	--	--	---------------------------------	--	--	--	--

						<p>1.教師說明提升心肺適能的好處。</p> <p>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。</p> <p>《活動7》運動要注意</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
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	<p>1.了解武術與技擊的進退、攻防與分組練習的基本動作。</p> <p>2.表現主動參與、多元嘗試的態度，</p>	<p>第五單元投擊奔極限 第3課友善攻防術 《活動1》進攻八式</p> <p>1.教師說明並示範</p>	<p>操作發表 實作 運動撲滿</p>	

			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

						<p>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。</p> <p>《活動 8》靜心收功</p> <p>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。</p>		
第十八週	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞</p> <p>第一課跳箱平衡木</p>	3	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技</p>	<p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>1. 認識跳箱與平衡木活動的基本動作技能。</p> <p>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。</p> <p>3. 表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。</p> <p>4. 願意於課後持續練習，並分享身體活動的心得。</p>	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞</p> <p>第 1 課跳箱平衡木</p> <p>《活動 1》踏跨遊戲</p> <p>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</p>	<p>操作發表實作運動撲滿</p>	

			<p>能。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>		<p>段。</p> <p>《活動 2》踏跳落地</p> <ol style="list-style-type: none">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。 <p>《活動 3》墊上兔跳與箱上兔跳</p> <ol style="list-style-type: none">1.教師在軟墊上說明並示範兔跳動作要領。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。	
--	--	--	---	--	---	--

					<p>《活動4》撐跳過箱 教師說明並示範「撐跳過箱」動作要領。</p> <p>《活動5》箱上前滾翻 教師說明並示範「箱上前滾翻」動作要領。</p> <p>《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。</p> <p>《活動7》上下平衡木 教師說明並示範「上下平衡木」動作要領。</p> <p>《活動8》上木平衡姿態多</p> <p>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？</p> <p>2.教師請學生分組</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

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，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 第三次定期評量	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	

					<p>的對話</p> <p>1.教師引導學生複習上節課創作的直線和曲線造型變化。</p> <p>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。</p> <p>《活動4》模仿與結合</p> <p>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。</p> <p>《活動5》表演與欣賞</p> <p>依據《活動4》創</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						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	

						<p>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，排成一行橫排隊型。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>	
--	--	--	--	--	--	--	--

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。