

彰化縣縣立 太平 國民小學 113 學年度第一學期三年級健體領域 / 科目課程 (部定課程)

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 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 3 上	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	1.攝取適當分量的各類食物，了解影響飲食選擇的因素。 2.學習健康成長的方法，認識人生各階段。 3.正確使用藥物，適當處理廢棄藥物。 4.健康社區與改善社區汙染環境。 5.擊球過繩、滾球與拋球。 6.玩飛盤擲接、雙腳跳繩與單腳跳繩。 7.運動前後伸展身體。 8.正確擺臂、站立式起跑與接力跑遊戲。 9.武術踢、蹬動作與手腳聯合出招。 10.在軟墊上練習前滾翻和後滾翻。 11.歡跳兔子舞與聖誕鈴聲舞曲。				
領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。				

	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。							
重大議題融入	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。							
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	第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康	3	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。	Ea-II-1 食物與營養的種類和 需求。	1.認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。	第一單元飲食聰明選 第 1 課吃出健康 《活動 1》健康比	發表 實作 實踐	

			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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	2.覺察個人生活中的飲食是否符合健康餐盤原則。 3.願意改善個人飲食習慣。 4.運用生活技能「自我健康管理與監督」，改進飲食習慣。 5.在生活中落實健康餐盤原則。	一比 1.教師運用六大類食物圖卡帶領學生複習分類六大類食物。 2.教師請學生觀察課本第 6 頁，並提問： (1)小柚的餐盤中有哪些食物？ (2)姐姐的餐盤中有哪些食物？ (3)比較小柚和姐姐餐盤中的食物，有什麼不同之處？誰的食物組合比較好？為什麼？ 《活動 2》健康餐盤 1.教師帶領學生閱讀課本第 7 頁並配合影片，說明健康餐盤原則，了解六	
--	--	--	---	-------------------------------------	---	---	--

						大類食物適當攝取量。 2.教師運用口訣帶領學生記憶健康餐盤原則。 《活動 3》小柚的一日三餐 1.教師帶領學生檢視小柚的一日三餐內容，並提問：小柚的一日三餐是否符合健康餐盤原則？有哪些需要改進的地方？ 2.教師說明：小柚的一天蔬菜分量，沒有符合健康餐盤原則，應增加蔬菜的攝取。 《活動 4》我的一日三餐 1.教師發下「我的一日三餐」學習		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						單，請學生寫下自己昨天的三餐內容，並和同學討論：我昨天的三餐內容，是否符合健康餐盤原則？為什麼？ 2.教師邀請學生上臺分享自己的學習單內容與自我調整方式，並針對分享的調整方式給予回饋。 《活動 5》改善飲食習慣 1.教師以小柚為例，說明改變飲食習慣的方法，做自我健康管理練習。 步驟如下： (1)選擇一項需改進的習慣。 (2)制定改變的目		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						標。 (3)擬定執行計畫和獎勵。 2.教師發下「健康飲食管理」學習單，請學生從自己的飲食習慣當中，挑選一項需改進的習慣。 《活動 6》簽訂契約 1.教師發下契約卡，請學生針對個人計畫內容，立下「我的飲食改善計畫」。 2.教師發下記錄表，請學生開始執行計畫，並如實記錄。 《活動 7》檢討與補救 1.教師請學生拿出		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						記錄表，檢視自己的成果，並思考：執行計畫過程中，你遇到了哪些困難？ 2.教師以小柚為例說明：如果執行計畫遇到困難，可以嘗試自己調整，或向師長、父母尋求協助。		
第二週	第一單元飲食聰明選 第二課飲食學問大	3	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-3 運用基本的生活技	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1.覺察影響個人飲食選擇的因素。 2.覺察不同的家庭飲食型態。 3.覺察個人飲食習慣是否健康。 4.運用生活技能「做決定」，做出健康飲食的選擇。 5.運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣	第一單元飲食聰明選 第 2 課飲食學問大 《活動 1》飲食萬花筒 1.教師配合課本第 14-17 頁說明：飲食習慣會受到許多因素影響，例如： (1)個人因素。 (2)家庭因素。 (3)文化因素。	發表 演練 實作 總結性評量	

			能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。		告內容。	(4)宗教因素。 (5)社區環境因素。 (6)自然環境因素。 2.教師可於教學過程中，適時引導學生發表各個因素影響飲食習慣的相關經驗。 《活動 2》飲食習慣與健康 1.教師說明：影響飲食的因素很多，這些因素形成飲食習慣，但這些飲食習慣不一定都對身體有益。 2.教師說明：許多不同的因素影響，形成了不同的飲食習慣，有些習慣可能會對健康造成不		
--	--	--	---------------------------------------	--	------	--	--	--

						良的影響，此時你可以怎麼做呢？ 3.教師以小凱與佳佳的情境為例，說明做決定的生活技能： (1)列出所有可能的選擇。 (2)列出所有選擇的優缺點。 (3)做出決定。 《活動3》批判性思考 1.教師詢問學生看過那些食品廣告，請學生分享廣告內容。 2.教師詢問學生的想法，引導學生演練批判性思考的生活技能，透過下列步驟思考： (1)產生疑問。		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						(2)思考一下。 (3)詢問師長。 (4)形成自己的想法。 《活動 4》健康想一想 1.教師發下「健康停看聽」學習單，引導學生依據批判性思考的步驟，針對學習單上的情境與問題分組討論，並將想法寫下來。 2.討論後請各組上臺分享。		
第三週	第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲	3	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的	1.認識生命的開始和誕生。 2.覺察身體的特徵是遺傳的結果。 3.認識生長發育的變化與意義。 4.了解促進生長發育的良好習慣。	第二單元生命的樂章 第 1 課生長圓舞曲 《活動 1》生命誕生 1.教師帶領學生閱讀課本第 26-27 頁懷孕的過程，並配	發表觀察 自評實作 問答演練	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

			導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	衛生習慣的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	5.了解良好的衛生習慣。 6.運用生活技能「解決問題」，改善個人健康問題。 7.透過實踐紀錄，支持自己促進生長發育的立場。 8.覺察每個人生長發育的速度不同。 9.運用生活技能「同理心」和「人際溝通」，演練與朋友溝通的情境。	合影片和繪本說明生命誕生的過程。 2.教師請學生上臺分享個人的胎兒超音波照片，認識生命孕育的歷程。 《活動 2》我像誰 1.教師說明：孩子的外型特徵會和爸爸或媽媽相似或相同，這就是「遺傳」造成的。 2.教師說明：回家後，拿一張有爸爸、媽媽和你的照片，觀察身體特徵。 《活動 3》身體大躍進 1.教師請學生觀察自己不同年齡的照片，並寫下各時期的外表特徵。	
--	--	--	---	--	---	---	--

						2.教師詢問：和以前比起來，現在的你有哪些成長的變化？ 3.教師統整說明：生長發育包含外型 and 能力的增長。 《活動 4》生長發育的關鍵 1.教師提問：現在的你正處於生長發育的重要階段。想一想，怎麼做可以長高又長壯呢？ 2.教師說明：均衡的飲食、規律的運動、適時適量的休息並養成良好的衛生習慣，對生長發育有幫助。 《活動 5》解決健康行動未達成問題 1.教師詢問：幫助		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						生長發育的 4 大關鍵，你做到了幾項呢？請學生輪流發表。 2.教師說明：選擇一項需改善的健康問題，試著運用問題解決的技巧，訂定自己的健康改善計畫。 3.教師發下「我要健康長大」學習單，請學生訂定改善計畫。 《活動 6》我們不一樣 1.教師請 5 位學生到臺上，依照身高排列，並在黑板上寫下自己會做的事。接著請學生觀察黑板上這 5 位同學會做的事。		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						2.教師說明：雖然每個人的身高、體重不同，但是許多能力不會被身高和體重影響。 《活動 7》表現同理心 1.教師說明：取笑同學是沒有同理心的表現，即使發現別人與自己不一樣或比自己弱，也不應取笑對方。 2.教師針對課本的情境請 2 組學生，演出不同的處理方式，一組以同理心步驟和人際溝通的技巧思考處理，一組則否。		
第四週	第二單元生命的樂章 第二課人生進行曲	3	1a-II-1 認識身心健康	Aa-II-2 人生各階段發	1.認識人生各階段的特徵。 2.分辨家人所處的	第二單元生命的樂章 第 2 課人生進行曲	發表 實作 演練	【家庭教育】 家 E3 察覺

			基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	展的順序與感受。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	人生階段。 3.透過行動對家人表達愛。 4.運用生活技能「人際溝通」，演練與家人溝通的情境。	《活動 1》人生的成長階段 1.教師說明人生各階段的特徵。 2.教師強調多數人都會經歷不同的人生階段，應正面面對成長過程中的轉變，並和處於不同人生階段的家人愉快相處。 《活動 2》我的家人 1.教師發下「我和我的家人」學習單，請學生拿出全家人照片，就平日的觀察寫下家人和自己所處人生階段相關的特徵。 2.教師說明：人們會因為所處的人生的成長階段不同，	總結性評量	家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。
--	--	--	---	--	---	---	--------------	--------------------------------

						而有不同的內在或外在表現。 《活動 3》愛家人行動 1.教師帶領學生閱讀課本第 38-39 頁情境，並提問：佳儀透過哪些行動，對家人表達愛？ 2.教師提問：請回想與家人的相處，你表現了哪些愛的行動？請分享你的感受，以及家人對你的回應。 3.教師請學生課後完成課本第 39 頁生活行動家，記錄自己愛家人的行動。 《活動 4》化解衝突 1.教師提問：當與		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						家人發生不愉快的狀況時，你會怎麼做？這樣的做法導致了什麼結果？ 2.教師帶領學生閱讀課本第 40-41 頁情境，說明「化解衝突」的方法。 3.教師提問：你曾經與家人發生過什麼衝突呢？請回想當時的情形，與同學 2 人一組，練習運用溝通方法「我訊息」表達自己的想法，進而化解衝突。		
第五週	第三單元快樂的社區 第一課社區新體驗	3	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行	1.認識社區健康活動。 2.參與社區健康活動。	第三單元快樂的社區 第 1 課社區新體驗 《活動 1》認識社區 1.教師說明社區的	發表實作	

			展現促進健康的行為。	動。		定義。 2.教師透過問答引導學生介紹自己居住的社區。 3.教師說明：臺灣各地有許多大小、文化不同的社區，每個社區的特色不一樣，生活方式也不太一樣。 《活動 2》社區活動新發現 1.教師說明：社區會舉辦各種活動凝聚居民的向心力，促進彼此之間的感情。社區活動包括各種不同的類型。 2.教師發下「社區報報」學習單，請學生寫下自己或家人參加過哪些社區活動。		
--	--	--	------------	----	--	--	--	--

						《活動 3》關心社區健康 1.教師說明社區健康活動並提問：你參加過社區的健康活動嗎？是什麼活動呢？ 2.請學生分組，在組內分享自己知道的社區健康促進組織，彙整後各組派人上臺發表。 《活動 4》社區小記者 1.教師說明：越來越多人開始關心自己居住的社區，請想一想： (1)你喜歡你居住的社區嗎？ (2)你覺得一個好的社區應該具備哪些條件呢？		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						2.請二名學生當小記者，輪流訪問其他同學：你認為一個好社區有哪些條件？在居住環境方面應該具備哪些條件？在人際互動方面應該是怎樣的情況呢？		
第六週	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	3	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。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	1.認識社區環境汙染問題。 2.注意病媒對健康的危害。 3.願意以實際行動改善社區汙染問題。	第三單元快樂的社區 第 2 課社區環保 《活動 1》病媒對健康的危害 1.教師說明：亂丟垃圾不但造成髒亂汙染環境，髒亂的環境除了會降低生活品質、影響心情，更會引來蚊子、蒼蠅、老鼠、蟑螂等病媒。 2.教師說明病媒對	發表實作	

						健康的危害。 《活動 2》垃圾減量 1.教師帶領學生閱讀課本第 51 頁情境，並配合影片說明垃圾減量的重要性。 2.教師提問：堆積垃圾容易引來病媒，想一想，可以怎麼減少製造垃圾？ 3.教師請學生在生活中落實垃圾減量行動，完成課本第 51 頁生活行動家。 《活動 3》認識垃圾分類 1.教師說明：除了減少製造垃圾，還可以透過垃圾分		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						類，讓資源回收再利用，降低垃圾量。 2.教師帶領學生閱讀課本第 52-53 頁情境，並配合影片說明資源回收的重要性，以及資源回收分類方法。 《活動 4》回收要注意 1.教師帶領學生閱讀課本第 54 頁情境，並配合影片舉例資源回收注意事項。 《活動 5》垃圾分類連連看 1.教師請學生完成課本第 55 頁「垃圾分類連連看」，並可運用回收大百科網站中的「丟垃		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						圾大考驗」進行垃圾分類練習。 《活動 6》社區空氣汙染問題 1.教師帶領學生閱讀課本第 56 頁情境，並配合影片說明空氣汙染對健康的危害。 2.教師提問：當空氣受到汙染時，你會採取哪些行為來保護自己？ 《活動 7》認識空氣品質旗幟 1.教師帶領學生閱讀課本第 57 頁，認識空氣品質旗幟各顏色的意涵。 2.教師請學生觀察一週的空氣品質旗幟，記錄每日空氣品質旗幟的顏色，		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						和家人分享空氣品質不佳時保護自己的做法。 《活動 8》守護河川 1.教師引導學生討論佑佑的社區面臨的環境汙染問題和解決方法。 2.教師鼓勵學生不要輕忽自己的力量，小力量的累積也會有大幫助。 《活動 9》行動從我開始 1.學生 3-4 人一組，各組最好分到居住在相同的社區，討論時才容易聚焦。 2.小組討論題目： (1)社區有環境汙染的問題嗎？是什		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						麼問題呢？ (2)怎麼做可以改善社區汙染問題？ (3)區環境問題改善後，對社區居民有什麼好處？ (4)你能採取什麼行動，讓社區環境更美好？		
第七週	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1.了解並遵守安全用藥原則。 2.認識衛生所、社區藥局服務。 3.了解藥物的保存方法。 4.了解並演練過期藥物處理原則。 5.了解中藥用藥安全原則。 6.在生活中運用社區藥局服務。 7.了解藥物過敏症狀和藥物過敏處理	第三單元快樂的社區 第 3 課社區藥師好朋友 《活動 1》錯誤用藥習慣 1 教師配合外婆購買地攤藥品的情境說明並提問： (1)外婆在廟口買藥的原因是什麼？ (2)在廟口買的藥有藥品許可證嗎？ 吃了會不會影響身	發表 問答 實作 總結性評量	

			4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。		方法。 8.了解避免再次藥物過敏的方法。	體健康？醫生會同意嗎？如果對上面這些問題都不清楚，就不應該買來吃。沒經過醫師診斷就自己買藥吃，很可能會傷害身體。 2.教師強調：路邊賣的藥來路不明，切勿購買以免傷害身體健康。 《活動 2》正確用藥五大核心能力 1.教師說明「正確用藥五大核心能力」。 《活動 3》健康「藥」注意 1.教師以外婆吃過飯後回房間吃藥，因為光線不夠，又沒看清楚標示而吃		
--	--	--	--	--	------------------------------------	--	--	--

						錯藥的例子，詢問學生：吃藥前要注意哪些事，才不會吃錯藥呢？ 2.教師統整說明吃藥前的注意事項。 《活動 4》認識社區醫療資源 1.教師課前請學生調查社區中的醫療資源，學生分享調查的結果，並嘗試將這些醫療資源分類：衛生行政機構、公立、私立醫院、診所、藥局。 2.教師以外婆到衛生所治療為例，說明醫療資源會因為城鄉區域性不同而有差異。 《活動 5》藥物的保存與處理		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						1.教師說明保存藥物的正確方式。 2.教師說明過期藥物的處理方法。 《活動 6》中藥用藥安全五撇步 1.教師說明「中藥用藥安全五撇步」。 《活動 7》社區藥局服務 1.教師帶領學生閱讀課本第 68-69 頁情境，並配合影片說明社區藥局服務。 2.教師提問：你家附近的社區藥局還提供哪些服務？你和家人曾經使用哪些呢？請和家人分享社區藥局服務，並多多運用。		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						《活動 8》藥物過敏 1.教師提問：你和家人曾經藥物過敏嗎？如果有，當時身體出現什麼症狀？教師整理學生的回答，說明常見的藥物過敏症狀。 2.教師提問：出現藥物過敏症狀後，應該怎麼做？怎麼避免過敏症狀再次發生呢？		
第八週	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上	Ha-II-1 網 / 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍	1.認識擊球的動作要領。 2.願意遵守活動規則。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確	第四單元與繩球同行 第 1 課隔繩對戰 《活動 1》用手擊球與擊球接龍 1.教師帶領學生複習用手擊球動作要領。 2.教師說明「擊球	操作發表	

			課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。 3d-II-2 運用遊戲的合	擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	的擊球技能。 5.運用合作與競爭策略完成排球活動。	接龍」活動規則： (1)一組 4 人，每人站立於一個區塊中。 (2)從其中一個區塊的學生開始，以逆時針方向擊球和接球。 (3)接著以順時針方向擊球和接球。 《活動 2》轉傳高手 1.教師說明活動規則： (1)一組 5 人，1 人站場中央圓圈內，其他人面向圓心在不同區塊中站立。 (2)圓圈中的人為轉傳手，擊球給四周其中一人，此人接球後擊回，轉傳手接著擊球給下一	
--	--	--	---	------------------------------------	---	--	--

			作和競爭策略。			人接，下一人接球後再擊回，以此類推，以逆時針方向進行。 (3)轉傳手和其他 4 人都完成一次擊球傳接後，換另一人進入圓圈當轉傳手，以此類推，每個人都要當過轉傳手活動才結束。 《活動 3》擊球九宮格 1.教師說明「擊球九宮格」活動規則： (1)每個場地一次 1 人進行活動。 (2)擊球前，先思考想擊中的呼拉圈。 (3)輪到時，先瞄準目標，接著以擅		
--	--	--	---------	--	--	--	--	--

						長的方式將球擊向九宮格中的目標。 《活動 4》合作九宮格 1.教師說明「合作九宮格」活動規則： (1)3 人一組，多組同時進行，每組所在場地相距約 3 公尺，避免活動進行時互相干擾。 (2)三人協調並分配好位置站立於網前，須先完成三人擊球傳接球，第三人再將球擊向九宮格。 (3)球擊中哪個呼拉圈，即可占領該處。每組有 5 次機會，擊中的數字最先連成一條線的組		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						別獲勝。 《活動 5》喊號碼接球 1.教師說明「喊號碼接球」活動規則： (1)5 人一組，每次兩組進行，活動時須穿著號碼衣。 (2)兩組派代表猜拳，贏的一方可得先發權。贏方擊球，擊球的同時須喊出號碼，對面只有被喊到號碼的人可以接球，接到球則得 1 分。 (3)接球後回擊，擊球同時喊出號碼，對面同樣只有被喊到號碼的人可以接球，以此方式進行。		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						(4)其中一組先得 到 5 分即獲勝。		
第九週	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	3	1d-II-1 認識動作技能 概念與動作練習的 策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運 動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作 、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身	Ha-II-1 網 / 牆性球類運動相 關的拋接球、持拍控 球、擊球及拍擊球、 傳接球之時間、空間 及人與人、人與球關 係攻防概念。	1.認識擊球的動作要 領。 2.願意遵守活動規則 。 3.團隊合作完成活動 ，並與同學友善互動 。 4.透過活動探索運動 潛能與表現正確的擊 球技能。 5.運用合作與競爭策 略完成排球活動。	第四單元與繩球同行 第 1 課隔繩對戰 《活動 6》擊球越人 牆 1.教師說明「擊球越 人牆」活動規則： (1)4 人一組，一次 兩組進行。一組為擊 球組，另一組為防守 組，擊球組分散站在 繩外，防守組則散布 在繩內。 (2)擊球組依照規範 的路線進行擊球傳接 ，防守組在兩個網內 側空間跳起干擾或攔 截傳球，2 分鐘後任 務互換。	操作發表 運動撲滿	

			體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。			《活動 7》轉移陣地 1.教師說明「轉移陣地」活動規則： (1)8 人一組，一次兩組進行，一組為擊球組，另一組為防守組。 (2)擊球組分別站四個角落區域，防守組分散站在十字形區域內。 (3)擊球組成功將球擊到其他區塊且接住球不落地，即得 1 分。防守組在十字形區域中跳起干擾或攔截傳球。 (4)每次進行 3 分鐘，3 分鐘後兩組任務互換，得分較高的組別獲勝。 《活動 8》排球小		
--	--	--	---	--	--	--	--	--

						高手 1.教師說明「排球小高手」活動規則： (1)教師將全班分為 6 人一組。 (2)一次兩組進行，兩組各派代表猜拳，贏的取得發球權。 (3)發球方以擊球或拋球的方式，將球發至對方場地。 (4)接球方可將球接起後回擊，或直接觸球回擊，也可與隊友合作傳接後回擊。 (5)落地得分制，其中一方得 6 分則比賽結束。 (6)獲勝組續留場中比賽，每組都比		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						過一輪後，場中勝隊為冠軍。		
第十週	第四單元與繩球同行 第二課玩球完勝	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 運用遊戲的合作和競爭策	Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現滾球、拋球、擲球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。	第四單元與繩球同行 第 2 課玩球完勝 《活動 1》一起進紅心 1.教師說明「一起進紅心」活動規則： (1)同心圓場地由內而外分別是 3 分區、2 分區、1 分區。 (2)3 人一組，每人 1 顆球，輪流將球滾入同心圓場地，滾出後不撿回。第 2、3 位滾球者，可以移動位置滾球，試著修正場上球的位置。 (3)同組每個人都	操作 觀察 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。

			略。			滾完後，計算各得分區的球數並換算為分數相加，即為總分。 《活動 2》球兒滾滾樂 1.教師說明「球兒滾滾樂」活動規則： (1)6 人一組在預備線後，一個欄架前一次一人進行，輪流將球滾向目標，嘗試讓球擊中或穿過欄架。 (2)學生探索自己適合的姿勢和力道，向不同距離的欄架滾球，每人三個欄架都至少要出手一次。 《活動 3》滾球積分樂		
--	--	--	----	--	--	---	--	--

						1.教師說明「滾球積分樂」活動規則： (1)3 人一組，每人最多可滾 3 球，全組滾中的分數相加，總分達到 15 分就成功。 (2)各組活動開始前先進行討論，針對每個人能力安排任務，合作依分配的任務執行。 《活動 4》穿過圓圈輕鬆滾 1.教師說明「穿過圓圈輕鬆滾」活動規則： (1)5 人一組，1 人持呼拉圈呈直立貌，其他人每人手持一顆球，在距離呼拉圈約 7 公尺的		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						預備線後排隊。 (2)活動開始，第一人朝呼拉圈滾球，嘗試讓球穿越呼拉圈並將球撿回，下一人才能繼續練習。 (3)4 人滾完球後，換人持呼拉圈。 《活動 5》穿過圓圈大挑戰 1.教師說明「穿過圓圈大挑戰」活動規則： (1)6 人一組，其中 2 人負責滾呼拉圈，其他每人手持一顆球預備滾球。 (2)滾呼拉圈的兩人相距約 4 公尺，將呼拉圈在兩人之間穩定的互滾，滾球的人在距離約 7		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						公尺的預備線後排隊。 (3)活動開始，第一人向呼拉圈滾球，目標是讓球穿越移動中的呼拉圈並將球撿回，下一人才能繼續練習。 (4)每個人滾完球後，換人滾呼拉圈。 《活動 6》穿過圓圈闖關賽 1.教師說明「穿過圓圈闖關賽」活動規則：8 人一組，依序完成各關卡，每人每關有 3 次挑戰機會，一人完成一關一次得 1 分，累積得分最高的組別獲勝。其他組學生協助持呼拉圈設	
--	--	--	--	--	--	--	--

						置障礙。 《活動 7》步步高升 1.教師說明「步步高升」活動規則： (1)每人持球，在距離牆壁 3 公尺處排隊，每人有 3 次機會依序以 1、2、3 的順序，自行決定用滾、拋或擲等方式擊牆上目標。出手後將球撿回再繼續。 (2)擊中 1 號得 1 分，擊中 2 號得 2 分，擊中 3 號得 3 分。擊中 1 號後才能嘗試擊 2 號，不按順序打中則不計分。 《活動 8》一人一目標		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						1.教師說明活動規則：每組 6 人，每人選擇一個數字作為目標，目標數字不重複，接著依序滾、拋、擲球，擊中幾號圓圈則得幾分，將擊中的分數加總，即為該組得分。 《活動 9》水果拼字任務 1.教師說明「水果拼字任務」活動規則： (1)6 人一組，每次抽 1 張水果任務卡，拼出卡片上水果的英文單字。 (2)每人選擇有把握擊中的字母，依照英文單字的拼字順序投擲球擊向目		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						標。 (3)時間結束後， 完成最多個任務的 組別獲勝。		
第十一週	第四單元與繩球同 行 第三課跳繩妙變化	3	1d-II-1 認識動作技能 概念與動作練習 的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作 技能。 4d-II-2 參與提高體適能 與基本運動能力的 身體活動。	Ic-II-1 民俗運動基本 動作與串接。	1.認識兩跳一迴 旋、一跳一迴旋的 動作概念。 2.認識單腳跳繩的 動作概念。 3.認識跳繩的練習 策略。 4.表現兩跳一迴 旋、一跳一迴旋的 動作。 5.表現單腳跳繩的 動作變化。 6.表現單腳跳繩的 串接動作。 7.課後參與跳繩活 動，增進體適能。	第四單元與繩球同 行 第3課跳繩妙變化 《活動1》兩跳一 迴旋和一跳一迴旋 1.教師帶領學生做 簡單的暖身活動。 2.教師示範並說明 「兩跳一迴旋」口 訣與動作要領。 4.教師示範並說明 「一跳一迴旋」口 訣與動作要領。 《活動2》討論與 分享 1.教師發下「雙腳 跳繩我最行」學習 單，請學生將剛才 的練習成果記錄下	操作 實作 發表 運動撲滿	

						來。 2.教師集合學生將學生分為 4-5 人一組，請學生於組內分享以下問題： (1)練習時口號和動作有沒有互相配合？ (2)兩種方式最多分別可以連續跳幾下？ (3)比較擅長跳哪一種方式？ (4)練習時遇到什麼困難？ 《活動 3》單腳跳一跳 1.教師帶領學生做簡單的暖身活動。 2.教師示範並說明單腳跳繩動作要領。 《活動 4》單腳左		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						右 5+5 1.教師示範並說明 「單腳左右 5+5」 進行方式：右腳選 定一種單腳跳繩方 式跳 5 次，再換左 腳選定另一種單腳 跳繩方式跳 5 次， 兩邊都跳看看。		
第十二週	第五單元跑接樂悠 游 第一課飛盤擲接樂	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。 3c-II-2	Ce-II-1 其他休 閒運動 基本技 能。	1.認識不同高度的 飛盤接盤動作要 領。 2.在活動中表現主 動參與、樂於嘗試 的學習態度。 3.透過活動探索運 動潛能與表現正確 的飛盤反手投擲、 接盤動作。	第五單元跑接樂悠 游 第 1 課飛盤擲接樂 《活動 1》上中下 接飛盤 1.教師請學生上前 擲飛盤，師生傳接 盤 5 回，全班仔細 觀察接盤動作。 2.教師提問：你剛 剛觀察到哪些接飛 盤的方式呢？ 3.教師說明與示 範：依據飛盤的不	操作 觀察 問答 運動撲滿	

			透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。			同飛行高度，可採取不同的接盤動作。 《活動 2》三人擲接飛盤 1.3 人一組，呈邊長 5 公尺的正三角形站立，進行飛盤擲接練習。教師巡視，適時給予協助並指導學生動作要領。 2.由短距離開始，教師可依學生能力加長傳接距離，亦可嘗試指定學生擲盤的高度。 《活動 3》多人擲接飛盤 1.6 人一組，同時多組進行多人擲接飛盤。 2.教師說明「多人		
--	--	--	--------------------------	--	--	--	--	--

						擲接飛盤」活動規則： (1)學生依分為兩排面對面站立，兩排間距離約 5 公尺，教師在第一人旁邊和最後一人旁邊各畫一個圓圈，並於第一人旁的圓圈中放置 10 個飛盤。 (2)教師吹哨聲開始活動，由第一人拿起飛盤開始依序傳接，直到飛盤傳給最後一人。 (3)最後一人接到第 10 個飛盤後全組蹲下，最快完成的組別獲勝。 《活動 4》攻占九宮格 1.教師將全班分為		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						10 人一組，說明 「攻占九宮格」活動規則： (1)各組選定一名擲盤手，負責於投擲區投擲飛盤，其他人則每人負責九宮格的其中一格，作為活動時的接盤位置。 (2)擲盤手在投擲區內擲飛盤，其他人輪流站到負責的格子中接盤。 (3)擲盤者擲出飛盤，接盤者在格內順利接盤才算成功，可以放下飛盤占領格子，若接盤成功但已移動到其他格子或未接到盤則失敗。 (4)一次兩組進行		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						活動，占領的格子先連成 2 條線的組別獲勝。		
第十三週	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	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。 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	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。 2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。 3.表現各式暖身、伸展動作。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 5.運用跑步的練習策略。 6.描述參與跑步活動的感覺。 7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。	第五單元跑接樂悠游 第 2 課伸展跑步趣 《活動 1》原地伸展 1.教師說明並示範原地伸展動作。 《活動 2》前進伸展 1.教師說明並示範前進伸展動作。 《活動 3》擺臂體驗 1.教師提問：用什麼姿勢擺動手臂，可以讓你跑得更順暢呢？請學生自由分享。 2.請用以下五種不同的手臂擺動方	操作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

			潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身体活動。		式，配合跑步動作試一試。 《活動 4》正確擺臂姿勢 1.教師說明並示範正確擺臂動作。 《活動 5》寶特瓶練擺臂 1.教師說明並示範寶特瓶練擺臂的動作。 《活動 6》擺臂對對碰 1.教師說明「擺臂對對碰」活動方式： (1)2 人一組，一前一後同向站立，站在前面的學生為練習者，站在後方的學生為協助者。 (2)協助者雙手前伸，舉至約胸口高		
--	--	--	--	--	--	--	--

						度。 (3)練習者練習擺臂，手臂後擺時，手肘要碰到協助者的手掌。 (4)練習者擺臂 20 次後，兩人向後轉，換人練習。 《活動 7》改變步伐跑線梯 1.教師說明並示範各種跑步姿勢。 2.教師每示範一種跑步姿勢後，就先請學生模仿動作原地練習，接著請學生進入線梯，配合正確擺臂動作、一步踩一格練習。 《活動 8》線梯變換跑 1.教師說明「線梯變換跑」活動進行		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						方式： (1)每組 4 人，每個場地每次一組進行。 (2)一次一人由起點起跑，依照規定的跑步姿勢配合正確擺臂，一步踩一格線梯跑步，第一個人跑過第一段線梯後，第二人才出發。 (3)每到轉角要變換跑步姿勢，每人跑一圈。		
第十四週	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	3	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進	1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。 2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。 3.表現各式暖身、伸展動作。	第五單元跑接樂悠游 第 2 課伸展跑步趣 《活動 9》線梯跑跳練習組合 1.教師說明「線梯跑跳練習組合」活動規則：各組分別	操作發表 運動撲滿	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

			的傷害和防護概念。 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2	間投擲的遊戲。	4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 5.運用跑步的練習策略。 6.描述參與跑步活動的感覺。 7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。	在線梯連續做出 4 個動作的組合，每個動作來回做一次後，再換下一個動作。 《活動 10》線梯跑跳接力闖關 1.教師說明「線梯跑跳接力闖關」活動規則： (1)4 人一組，分別站在各關卡的線梯旁預備。 (2)第一人抽一張顏色卡後，進行第一關線梯任務，接著跑向第二關，用英文告訴第二人抽到的顏色，第二人進行第二關線梯任務，以此類推，第四人完成線梯任務後，拿到正確顏色	
--	--	--	---	----------------	--	---	--

			參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		的圓盤就成功，最快完成任務的組別獲勝。 《活動 11》忽快忽慢 1.教師說明「忽快忽慢」活動進行方式： (1)學生 3 人一組，每次一組進行活動。 (2)由起點出發，左跑道快步走，中間跑道慢跑，右跑道快速跑，碰到角錐就變換跑步速度和方向。 《活動 12》站立式起跑 1.教師示範站立式起跑動作。 《活動 13》快速跑競賽		
--	--	--	----------------------	--	--	--	--

						1.教師說明「快速跑競賽」活動規則：6 人一組，各組每次派一人進行 30 公尺快跑，6 人跑完一次，累積秒數最少的組別獲勝。 《活動 14》運動後伸展 1.教師說明並示範伸展動作。		
第十五週	第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	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	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識接力跑的概念。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現跑步傳物的動作。 4.運用合作策略完成接力活動。	第五單元跑接樂悠游 第 3 課跑步接力傳寶 《活動 1》紅球接力跑 1.教師說明「紅球接力跑」活動規則： (1)3 人一組，分別站在角錐前準備。	操作發表 運動撲滿	

			能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。		(2)第一人取出呼拉圈中的紅球後向前跑，將球傳給第二人。 (3)第二人拿到球後接著向前跑，傳球給第三人，第三人將球放入終點的呼拉圈中。每人傳完球後，必須回原位等待。 (4)接著第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。 (5)傳完 5 顆球，即完成活動。 《活動 2》藍球接力跑 1.教師說明「藍球接力跑」活動規則： (1)3 人一組，分別站在角錐前準備。		
--	--	--	--	--	---	--	--

						(2)第一人取出呼拉圈中的藍球後，繞角錐跑再向前跑，將球傳給第二人。 (3)第二人拿到球後接著繞角錐跑再向前跑，將球傳給第三人，第三人將球放入終點的呼拉圈中。每人傳完球後，必須回原位等待。 (4)接著第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。 (5)傳完 5 顆球，即完成活動。 《活動 3》紅藍球接力賽 1.教師說明「紅藍球接力賽」活動規則：		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						(1)3 人一組，分別站在角錐前準備。 (2)紅球代表 1 分，藍球代表 2 分。 (3)第一人從呼拉圈中取出一顆球（紅球或藍球皆可）向前跑，將球傳給第二人。若拿到紅球，直接向前跑；若拿到藍球，繞角錐再向前跑。每人傳完球後，必須回原位等待。第三人將球放入終點的呼拉圈中。接著第一人再取一顆球，繼續接力傳球。 (4)計時 3 分鐘，計算終點呼拉圈中的球，得分較多的組別獲勝。		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						《活動 4》九宮格連線 1.教師說明「九宮格連線」活動規則： (1)4 人一組，各組第一人在接力線後預備，其他人於準備線後預備，第二人從呼拉圈拿寶物(圓盤)。 (2)第二人向前跑，把寶物傳給第一人，第二人留在接力線等待接下一個寶物。 (3)第一人到九宮格放寶物後，到隊伍後方排隊。 (4)以此類推，九宮格中寶物先連線的組別獲勝。		
第十六週	第五單元跑接樂悠	3	1c-II-1	Gb-II-1	1.認識戶外戲水安	第五單元跑接樂悠	問答	【海洋教

	游 第四課安全漂浮游		認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	全守則。 2.認識水上救生祕訣。 3.認識漂浮的動作要領。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。 6.表現漂浮後站立動作。 7.表現俯伸漂動作。 8.表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。	游 第 4 課安全漂浮游 《活動 1》戶外戲水安全守則 1.教師配合「戶外戲水安全守則」圖片說明：戶外戲水潛藏的危險多，因此當我們到戶外戲水時，要謹記安全守則。 《活動 2》水上救生祕訣 1.教師說明：如果在戶外遇到有人溺水，可以透過以下原則處理： (1)大聲呼救。 (2)打電話向 119、110 求救。 (3)利用延伸物讓溺水者抓住，例如：樹枝、長竿。	操作	育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
--	---------------	--	---	------------------	--	--	----	---------------------------

						(4)向溺水者拋出 漂浮物，例如： 球、繩子。 (5)利用大型浮具 划到溺水者身邊。 《活動 3》扶牆屈 膝漂浮 1.教師帶領學生做 暖身活動。 2.教師請學生入 水，平均分散在泳 池中。教師說明扶 牆屈膝漂浮動作要 領和漂浮後站立要 領。 《活動 4》抱膝式 水母漂 1.教師請學生平均 分散在泳池中並說 明抱膝式水母漂動 作要領和漂浮後站 立要領。		
第十七週	第五單元跑接樂悠	3	1c-II-1	Gb-II-1	1.認識戶外戲水安	第五單元跑接樂悠	操作	【海洋教

	游 第四課安全漂浮游		認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	全守則。 2.認識水上救生祕訣。 3.認識漂浮的動作要領。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。 6.表現漂浮後站立動作。 7.表現俯伸漂動作。 8.表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。	游 第 4 課安全漂浮游 《活動 5》扶牆漂浮後俯伸漂 1.教師帶領學生做暖身活動。 2.教師請學生沿著泳池邊站成一排，教師在泳池中一邊說明一邊示範「扶牆漂浮後俯伸漂」動作要領。 《活動 6》水母漂後俯伸漂 1.教師說明「水母漂後俯身漂」動作要領。 《活動 7》水母也瘋狂 1.教師說明「水母也瘋狂」活動進行方式：先做抱膝式水母漂，接著讓身	發表 運動撲滿	育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
--	---------------	--	---	------------------	--	--	------------	---------------------------

						體自然放鬆，手腳慢慢打開，讓身體漂浮於水面。此時學生可能做出大字型漂浮、一字型漂浮。兩種姿勢都是正常的情況，自然放鬆漂浮即可，起身方法和水母漂相同。 《活動 8》蹬地漂浮與蹬牆漂浮 1.教師請學生入水，沿著泳池邊站立，每人間距約 30 公分。教師說明「蹬地漂浮」動作要領。 《活動 9》動物任務 1.教師說明「動物任務」活動規則： (1)池底放置各種		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						動物玩具，一種動物代表一個任務，出發前即公布各動物對應的任務。4 人一組，出發前討論並分配任務。 (2)依序蹬牆或蹬地出發，漂浮前進。 (3)閉氣入水找動物玩具，取出後，大聲用英文說出動物的名稱，再做出指定任務，最快完成所有任務的組別獲勝。		
第十八週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第一課拳腳見功夫	3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Bd-II-1 武術基本動作。	1.認識踢腿、蹬腿的動作概念。 2.認識武術的動作練習策略。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 1 課拳腳見功夫 《活動 1》踢蹬體驗 1.學生於活動場地排隊，以「練習	操作發表 運動撲滿	

			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。		4.表現踢腿、蹬腿動作。 5.表現踢腿後站獨立式的動作。 6.運用衝拳、劈掌、踢腿動作，配合弓箭式和獨立式，表現武術招式。	靶」作為目標，練習武術武術踢腿與蹬腿動作。 《活動 2》踢腿後站獨立式 1.學生於活動場地排隊，進行練習踢腿後站成獨立式動作。 《活動 3》踢高練習 1.教師進一步指導：學生於活動場地排隊，進行踢高練習。每人踢 10 次後換人。 《活動 4》弓步衝拳與弓步衝拳踢腿 1.教師示範並指導全班學生演練「弓步衝拳」武術基本動作。 2.教師示範並指導	
--	--	--	--	--	--	---	--

						全班學生演練「弓步衝拳踢腿」武術基本動作。 《活動 5》演武心情站 1.活動後請學生發表與分享身體活動後的感覺或心得。 《活動 6》左轉衝踢劈與右轉衝踢劈 1.教師示範並指導全班學生演練「左轉衝踢劈」的武術基本動作。 2.教師示範並指導全班學生演練「右轉衝踢劈」的武術基本動作。 《活動 7》英雄接招 1.教師指導學生擬定課後演武計畫，內容須包含：一週		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						演練幾次？每次演練多少時間？和哪些人一起練習？地點如何選擇？		
第十九週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第二課搖滾翻轉樂	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.認識滾翻的動作概念。 2.認識滾翻動作的練習策略。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現圓背團身、圓背前後搖動作。 5.表現圓背前撐起身、後點地動作。 6.表現前滾翻、後滾翻動作。 7.表現連續滾翻的聯合技能。 8.分享滾翻動作在生活中的應用。	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 2 課搖滾翻轉樂 《活動 1》圓背團身與前後搖 1.教師說明並示範「圓背團身」動作要領。 2.教師說明並示範「圓背前後搖」動作要領。 《活動 2》前撐起身與後點地 1.教師說明並示範「前撐起身」的動作要領。 2.教師說明並示範「後點地」的動作要領。	操作 觀察 發表 運動撲滿	

						《活動 3》斜坡前滾翻 1.教師說明前滾翻動作要領。 《活動 4》加碼做前滾翻 1.教師引導學生，在平面安全墊上做前滾翻練習。 《活動 5》斜坡後滾翻 1.教師說明後滾翻動作要領。 《活動 6》加碼做後滾翻 1.教師引導學生，在平面安全墊上做後滾翻練習。 《活動 7》前滾翻接後滾翻 1.教師說明：前滾翻之後，加上「雙腳交叉」和「起身		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						後轉身」，可以使兩個滾翻動作連結得更順暢。 《活動 8》應用與分享 1.教師說明：日常生活中，你看過哪些使用身體滾翻動作來減低衝擊或受傷的例子呢？		
第廿週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	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。 2d-II-3 參與並	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	1.在兔子舞遊戲中，表現不同方向的跳躍動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.與同學合作完成兔子舞。	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 3 課歡欣土風舞 《活動 1》方向遊戲 1.教師說明方向遊戲的進行方式。 《活動 2》小白兔愛跳舞 1.教師示範並指導學生練習兔子舞基本步法。 《活動 3》伴遊舞	操作發表	

			欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		姿與交換舞伴 1.全班排成男內女外的雙重圓，兩人成「伴遊舞姿」：兩人雙手交叉互牽，右手牽右手，左手牽左手。 2.教師引導學生隨著音樂，做出小白兔愛跳舞的舞步，並在每 16 拍的末 4 拍以口令「向左轉」或「向右轉」、「向後轉」及鈴鼓 3 響聲，引導學生跳轉向左、向右或向後。 3.全班分成數排，教師請較能掌握節拍的學生擔任每排的發令者，全班同時跳兔子舞。 4.最後回到男內女		
--	--	--	---	--	--	--	--

						外的雙重圓，兩人成伴遊舞姿，並在第 6 個 8 拍末 4 拍，男生向前小跑 4 步，女生原地跑 4 步，交換舞伴。 《活動 4》表演與欣賞 1.教師將全班分成 3-4 組，各組依序表演。一組表演時，其他組則一同欣賞與觀摩，並於所有表演結束後發表心得。 2.學生表演結束後，教師針對學生動作、節奏感與默契的表現，給予客觀的講評與鼓勵。		
第廿一週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	3	1c-II-1 認識身體活動	Ib-II-1 音樂律動與模	1.認識聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。 2.表現聖誕鈴聲土	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 3 課歡欣土風舞	操作發表 運動撲滿	

			的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。	仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	風舞的基本舞步。 3.與同學合作完成聖誕鈴聲土風舞。 4.參與並欣賞聖誕節主題的肢體創作。	《活動 5》聖誕鈴聲 1.全班牽手圍成一個圓圈，教師說明並示範「聖誕鈴聲」舞曲的動作和步法。 《活動 6》表演與欣賞 1.教師將全班分成 3-4 組，各組依序表演「聖誕鈴聲」的土風舞。一組表演時，其他組則一同欣賞與觀摩，並於所有表演結束後發表心得。 《活動 7》模仿高手 1.教師播放「聖誕鈴聲」歌曲，請學生想像聖誕節會出現哪些角色、景物	
--	--	--	--	-----------------------------------	--	--	--

						等，歌曲完畢後，鼓勵學生踴躍發表。 2.教師歸納：聖誕節的舞曲中有「雪花」、「聖誕老公公」、「麋鹿」等角色。接著引導學生分別探討不同角色的特徵與動作表現。 3.5-6 人一組進行模仿表演討論，鼓勵學生討論時勇於表達自己的想法，但也要尊重別人的意見以及決議。每組可以挑選 1-2 個主題作為模仿的對象。 《活動 8》表演與欣賞 1.教師請各組輪流		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						進行模仿表演並互相觀摩，其他組組員欣賞並給予建議。 2.教師在表演結束後，針對學生的表現給予講評與鼓勵。		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

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 太平 國民小學 113 學年度第二學期三年級健體領域 / 科目課程 (部定課程)

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 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 3 下	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節。
課程目標	1.認識流行性感冒的傳染方式和預防方法。 2.學習預防近視、中耳炎。 3.認識牙齒，練習用牙線潔牙。 4.認識霸凌，學習面對霸凌的做法與情緒調適。 5.學習安全過馬路、安全搭乘機車和公車。 6.注意戶外與居家安全，做好防護措施，避免發生危險。 7.學習桌球、躲避球、棒球的攻防概念。 8.探索起跳方式，玩跳躍遊戲。 9.運用平衡木和單槓，練習支撐、平衡和擺盪。 10.認識拔河安全，參與學校運動會。 11.轉換武術步伐，秀出連環招式。 12.用手和腳玩毽子。				

	13.學跳鴨子舞和水舞。							
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。 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。							
課程架構								
教學進度 (週次)	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	第一單元流感我不怕 第一課認識流感	3	1a-II-2 了解促進健康生活的	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方	1.認識流行性感冒的症狀和傳染方式。	第一單元流感我不怕 第 1 課認識流感	發表 實作 演練	

			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。	法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	2.注意流行性感 冒帶來的威脅感與嚴重性。 3.透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。 4.了解流行性感冒的自我照護方法。 5.展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。	《活動 1》流感的症狀 1.教師詢問學生：你曾經得過流行性感冒嗎？當時出現哪些症狀呢？ 2.教師播放影片《冬天到，流感知多少》。 3.教師說明：流行性感冒簡稱流感，得到流感時身體可能產生以下症狀：發燒、頭痛、流鼻水、咳嗽、喉痛、疲倦和肌肉痠痛。和一般的感冒不同，流感發作時比一般感冒突然，也更嚴重。 《活動 2》流感的傳染方式 1.教師請學生觀察	
--	--	--	---	--	---	--	--

						課本第 7 頁情境，詢問學生：小杰得了流感，小芸怎麼被小杰傳染呢？ 2.教師詢問：還有哪些情況會造成飛沫傳染？哪些情況會造成接觸傳染？ 3.教師發下「流感的傳染方式」學習單，請學生勾選流感的傳染方式，並寫出這是飛沫傳染或接觸傳染。 4.教師補充說明：有些人接觸到流感病毒後沒有生病，那是因為他們身體的抵抗力比較強。因此，增強身體抵抗力，可以預防流感。 《活動 3》得流感		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						的自我照護 1.教師詢問學生： 生病時你怎麼照顧自己？家人怎麼照顧你呢？ 2.教師整理學生的回答，說明得到流感時的自我照護方法。 3.教師提醒：平常戴口罩可以避免吸入病菌，生病時戴口罩可以避免傳染他人。 4.教師指導學生使用耳溫槍、額溫槍。 5.4 人一組，在小白板寫下 4 項得流感的自我照護方法，輪流上臺進行發表和演練，各組推派一人發表，每		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						人演練一項。 6.教師請學生生病時，嘗試用這些自我照護方法照顧自己或家人。		
第二週	第一單元流感我不怕 第二課遠離流感	3	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我	1.了解預防流行性感冒的方法。 2.展現預防流行性感冒的方法。 3.覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。 4.運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。 5.了解口罩的健康安全消費訊息與方法。 6.運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。	第一單元流感我不怕 第 2 課遠離流感 《活動 1》預防流感的方法 1.教師播放影片《冬天到，流感知多少》、《流感預防知多少》，詢問學生問題，並將學生的回答記錄在黑板上，以製作預防流感健康筆記。 2.教師發下「預防流感健康筆記」學習單，帶領學生利用黑板上的資訊，繪製預防流感階層	實作	

			的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	照護方法。		圖（可參考課本第10-11頁繪製）。 3.教師播放影片《流感疫苗快問快答》，介紹流感疫苗。 4.教師發下「預防流感行動」學習單，詢問學生：你平時做到哪些預防流感的行為？哪些還沒做到？請寫下來並盡力落實預防流感行動。 《活動2》落實健康行為 1.教師以小芸為例，說明生活技能「自我健康管理」步驟。 2.教師發下「落實健康行為（一）」學習單，請學生選	
--	--	--	--	--------------	--	---	--

						擇一項需改進的習慣，訂定目標，分組討論改進的方法，輪流上臺進行分享。 3.教師發下「落實健康行為 (二)」學習單，請學生做出健康約定，並於課後嘗試執行、記錄，檢視自己是否達成目標。 4.教師提示學生做出健康約定時，可先訂定一週或兩週的時間試著執行。達成目標後的獎勵，可與家長討論。 5.執行後，教師請學生分享自己的落實情形和遇到的困難，分組討論解決	
--	--	--	--	--	--	--	--

						的方法再上臺進行發表。 《活動 3》口罩聰明選 1.教師透過小芸的做法，說明如何運用生活技能「做決定」做出健康安全消費，選擇適合的口罩。 2 教師發下「口罩聰明選」學習單，請學生透過健康安全消費步驟選購口罩，輪流上臺進行發表。 3.教師請學生在生活中依照健康安全消費的步驟，挑選醫用口罩，預防流感，確定包裝上是否有清楚的標示，完成課本第 15 頁		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						生活行動家。		
第三週	第一單元流感我不怕 第三課預防傳染病大作戰	3	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1.認識傳染病。 2.建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。 3.傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。 4.傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。 5.傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。 6.正向面對傳染病流行對生活的改變。	第一單元流感我不怕 第 3 課預防傳染病大作戰 《活動 1》防疫行動原則 1.教師說明：「防疫」是指預防傳染病和防止傳染病擴散。為什麼每個人都要做好防疫行動，才能有效防止傳染病擴散？ 2.教師詢問：你知道哪些防疫行動？為什麼這些行動可以防疫？ 3.教師配合課本第 16 頁說明防疫行動原則。 《活動 2》落實學校防疫行動	發表實作 自評 總結性評量	

						1.教師詢問：想一想，學校有哪些防疫規定？ 2.教師配合課本第17 頁說明學校的防疫行動。 《活動3》落實家庭防疫行動 教師配合課本第18-19 頁說明家庭的防疫行動。 《活動4》配合政府的防疫行動 1.教師詢問：想一想，政府實施了哪些防疫規定，為什麼配合政府的防疫規定可以防疫？ 2 教師詢問：如果有人不遵守政府的防疫規定，會造成什麼影響？你想對不遵守防疫規定的		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						人說什麼呢？ 《活動 3》安心防疫生活 1.教師詢問：疫情影響生活時，你的心情如何？教師配合課本第 22 頁說明如何正向面對傳染病流行對生活的改變。 2.教師鼓勵學生傳染病流行時，和家人運用以上方法正向面對傳染病流行對生活的改變，完成「安心防疫生活」學習單。		
第四週	第二單元愛護眼耳口 第一課近視不要來	3	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方	1.認識近視的成因。 2.覺察造成近視的個人、家庭、環境因素。 3.了解保健眼睛的	第二單元愛護眼耳口 第 1 課近視不要來 《活動 1》近視的原因 1.教師帶領學生觀	發表實作	

			覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	法。	方法。 4.願意改進錯誤用眼習慣。 5.在生活中展現保健眼睛的行為。	賞影片《什麼是假性近視？》，並說明假性近視的治療方式。 2.教師配合眼睛構造圖說明近視的原因與影響：看近物時，睫狀肌須收縮，近距離用眼太久，睫狀肌會過度收縮而無法放鬆，久而久之就會近視。 《活動 2》可能造成近視的行為 1.教師帶領學生閱讀課本第 30 頁，說明生活中造成近視的因素。 2.教師配合課本第 30 頁，請學生勾選個人生活中造成近視的因素，並進	
--	--	--	--	-----------	---	---	--

						行分享。 3.教師說明：近視是一種疾病，不可以輕忽，必須積極治療。 《活動 3》戴眼鏡對生活的影響 教師提問並請學生分享：你或是身邊的人有戴眼鏡嗎？戴眼鏡有什麼感受？對生活有哪些影響呢？ 《活動 4》小安的護眼行動 1.教師說明：近視一旦發生就無法回復，年紀越小罹患近視，度數會增加得越快，如果未加以控制，很容易形成高度近視。高度近視容易導致白內		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						障、青光眼、視網膜剝離等眼睛疾病，甚至可能導致失明。因此，視力正常的同學要好好愛護眼睛，預防近視；已經近視的同學也要積極治療與保健，避免視力惡化。 2.教師帶領學生觀賞影片《打敗惡視力篇》、《學童視力保健宣導影片》，討論視力保健方法。 《活動 5》小平的護眼行動 1.教師詢問：你有錯誤的用眼習慣或沒有做到的護眼行動嗎？想一想，可以怎麼改進呢？		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						2.教師請學生完成課本第 33 頁「生活行動家」，檢視自己錯誤的用眼習慣和沒有做到的護眼行動，思考改進的方法，以及能協助改進的人。 3.教師請學生上臺發表「生活行動家」的內容，提醒學生養成正確用眼習慣，才能避免近視。 4.教師發下「護眼行動」學習單，請學生於課後嘗試執行改進用眼習慣計畫，並記錄是否達成。		
第五週	第二單元愛護眼耳 □ 第二課健康好聽力	3	1a-II-2 了解促進健康	Da-II-2 身體各部位的	1.認識中耳炎的症狀。 2.認識中耳炎的預	第二單元愛護眼耳 □ 第 2 課健康好聽力	發表 演練 實作	

			生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	功能與衛生保健的方法。	防方法。 3.演練看診時與醫師溝通的注意事項，了解與醫師良好溝通對健康的幫助。 4.覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。 5.了解保健耳朵的方法。 6.在生活中展現保健耳朵的行為。	《活動 1》認識中耳炎 1.教師帶領學生閱讀課本第 34 頁情境，詢問學生是否得過中耳炎，並請學生分享當時的症狀和處理方式。 2.教師帶領學生觀賞影片《兒童更容易得到中耳炎嗎？》，並配合耳朵構造圖說明中耳炎：耳朵的構造可分為外耳、中耳和內耳。中耳炎指的是中耳腔發炎，細菌由鼻腔和口腔通過耳咽管，進入中耳腔造成感染。 3.教師說明中耳炎的症狀，包含：突然發燒、耳朵突然	
--	--	--	--	--------------------	--	---	--

						疼痛、耳朵出現積水或流出液體。 《活動 2》與醫師溝通的注意事項 1.教師帶領學生閱讀課本第 35 頁情境，說明看診時和醫師溝通的注意事項。 2.教師扮演醫師，請一位學生上臺扮演病患，運用溝通原則進行問答，並從中澄清關於中耳炎的問題。 3.教師請學生 2 人一組，分別扮演醫師和病患，練習看診時與醫師溝通的注意事項。 《活動 3》避免做出損傷聽力的行為 1.教師說明：如果		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						不好好治療中耳炎，可能會損傷聽力。想一想，生活中還有哪些行為可能會造成聽力損傷？ 2.教師整理學生的回答，配合課本第36 頁說明生活中可能造成聽力損傷的行為，以及改進方法。 3.教師詢問：觀察你的生活，你曾經做出課本第 36 頁哪些損傷聽力的行為？該怎麼改進呢？請學生上臺進行分享。 《活動 4》護耳行動 1.教師說明：在生活中應養成愛護耳		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						朵的習慣，避免聽力損傷。你知道哪些保健耳朵的方法？ 2.教師整理學生的回答，配合課本第 37 頁說明保健耳朵的方法。 3.教師請學生觀察自己一週的護耳行動實踐情形，完成課本第 37 頁的行動紀錄，並寫下改進方法。		
第六週	第二單元愛護眼耳口 第三課牙齒要保護	3	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.認識乳齒和恆齒。 2.認識不同種類牙齒的名稱和功能。 3.認識牙線使用對健康維護的重要性。 4.了解牙線的使用方法。	第二單元愛護眼耳口 第 3 課牙齒要保護 《活動 1》乳齒與恆齒 1.教師請學生分享換牙的經驗：你如何處理搖動的乳齒？哪一顆乳齒先	發表 實作 演練 總結性評量	

			技能對健康維護的重要性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。		5.演練使用牙線潔牙。 6.在生活中使用牙線保健牙齒。	脫落？脫落的乳齒看起來健康嗎？ 2.教師帶領學生閱讀課本第 38 頁情境，說明乳齒、恆齒。 3.教師帶領學生觀賞影片《乳牙蛀牙你不知道的三個迷思》、《口腔保健宣導動畫 3 分鐘》，提醒學生保護牙齒健康的重要性。 《活動 2》牙齒的種類 1.教師配合課本第 39 頁說明牙齒的種類：牙齒可以分成門齒、犬齒和臼齒，形狀和大小都不一樣，它們各自有什麼功能呢？ 2.教師請學生拿出	
--	--	--	--	--	---	--	--

						鏡子觀察自己的牙齒，或請學生觀察牙齒模型，指出門齒、犬齒和臼齒的位置。 3.教師發下「牙齒的種類和功能」學習單，請學生辨別門齒、犬齒和臼齒的位置和功能。 《活動 3》牙線使用方法 1.教師配合課本第 40-44 頁說明牙線使用方法。 2.請學生對著鏡子練習使用牙線，教師行間巡視，指導並提醒學生：用牙線清潔牙齒時，牙線必須拉緊呈 C 字型，以確保牙線能緊貼牙齒鄰接面，		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						以上下移動的方式潔牙。 3.教師發下「牙線潔牙好習慣」學習單，鼓勵學生每天至少使用牙線潔牙一次，將實踐情形記錄下來。潔牙時，要先使用牙線，再用牙刷，最後使用漱口水。 《活動 4》潔牙工具大不同 1.教師展示並說明各個齒縫清潔工具的優缺點。 2.教師帶領學生觀賞影片《正確用牙線蛀牙說再見》，說明：由於刷牙無法把齒縫的食物殘渣清乾淨，久而久之容易引發齲齒，		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						所以還要用牙線潔牙。		
第七週	第三單元安心又安全 第一課安心校園	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-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1.認識霸凌的定義和類型。 2.覺察被霸凌者可能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成的影響。 3.了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。 4.透過校園霸凌情境，學習生活技能「情緒調適」和面對霸凌的做法。	第三單元安心又安全 第 1 課安心校園 《活動 1》認識霸凌 1.教師帶領學生觀賞故事影片《被欺負的小獅子》，引導學生覺察霸凌行為。 2.教師說明霸凌的定義：人與人之間以言語、文字、肢體動作或其他方式，欺負、排擠、騷擾或戲弄他人的行為，稱為「霸凌」。 3.教師配合課本第 50-53 頁和影片說明霸凌的類型，並	發表 演練 實作	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。

			調適技能。			討論各情境中被霸凌者的感受和霸凌行為可能對別人造成的影響。 4.教師說明：霸凌行為容易使被霸凌者產生負面情緒而影響生活。與同學相處時，應同理對方的感受，不做出傷害別人的行為。 《活動 2》情緒調適 1.教師帶領學生閱讀課本第 54 頁情境，詢問學生問題，引導學生覺察心情、調適情緒。 2.教師請學生完成課本第 54 頁，輪流上臺發表。 《活動 3》面對霸凌的做法		
--	--	--	-------	--	--	---	--	--

						1.教師播放影片 《遇到霸凌的五大對策》，詢問：如果遭遇霸凌，可以怎麼做？ 2.教師說明：遭遇霸凌時可以透過以下做法嘗試解決、遠離被霸凌的情況。 3.教師將全班分組，舉例各式霸凌情況（例如：排擠、網路留言中傷、恐嚇等），請各組輪流上臺演練面對霸凌的做法。 4.教師播放影片 《教育部反霸凌宣導卡通—防制身心傷害篇「嫉妒與勇氣」》，詢問：如果你看到同學被霸		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						凌，你會怎麼做呢？ 5.教師整理學生的回答，說明：每個人都有對抗霸凌的責任，目睹同學被霸凌時，應同理被霸凌者的感受，主動向師長求助。 6.教師請學生完成「面對霸凌的做法」學習單。		
第八週	第三單元安心又安全 第二課安全向前行	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	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1.了解過馬路的安全注意事項。 2.了解乘坐機車的安全注意事項。 3.了解搭乘公車的安全注意事項。 4.注意未遵守交通安全可能發生的危險。 5.演練安全過馬路的方法。	第三單元安心又安全 第 2 課安全向前行 《活動 1》過馬路要注意 1.教師說明：交通安全事故常導因於駕駛人或行人沒有注意到對方，所以過馬路時能注意車輛，並能被駕駛人	發表自評演練	【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。

			重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。		6.過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。	清楚看見，是非常重要的原則。 2.教師請學生分享「過馬路要注意」學習單並配合課本第 56-59 頁，詢問：你過馬路時曾經做出這些危險行為嗎？怎麼避免危險發生？ 3.教師補充說明內輪差的概念。 《活動 2》行人安全過馬路五步驟 1.教師帶領學生閱讀課本第 60-61 頁情境，說明並示範行人安全過馬路五步驟（可搭配影片《馬路這樣過，安全 READYGO！》1 分 30 秒-3 分 27 秒說明）。		
--	--	--	------------------------------	--	---------------------------	---	--	--

						2.教師請學生分組上臺演練行人安全過馬路五步驟，部分學生持汽機車圖卡擔任汽機車，老師持紅色或綠色色紙代替小綠人或小紅人。演練時，提醒學生注意轉彎的車輛。 3.教師請學生在生活中實施行人安全過馬路五步驟，檢查哪些步驟沒做到，思考改進的方法。 《活動3》行人穿越馬路的設施 1.教師提問：你知道哪些行人專用穿越馬路的設施呢？ 2.教師配合影片說明行人專用的穿越		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						馬路設施。 《活動 4》遵守過馬路安全守則 1.教師說明課本第 63 頁情境：小凱要去買麵包，如果你是小凱，你會走①、②還是③的路線到麵包店呢？走不同的路線時，各要注意什麼？ 2.教師播放影片《馬路這樣過，安全 READYGO！》5 分 50 秒-8 分 46 秒，帶領學生從生活情境題中複習安全過馬路的方法。 3.教師發下「安全過馬路」學習單，請學生課後複習安全過馬路的方法，並於生活中實踐。		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						《活動 5》安全坐機車 1.教師提問：乘坐機車時，需要注意哪些安全事項呢？請學生上臺演練下雨時乘坐機車的注意事項。 2.教師請學生在生活中實踐乘坐機車的安全守則。 《活動 6》安全搭公車 1.教師提問：搭乘公車時，需要注意哪些安全事項呢？請學生上臺演練搭乘公車情境，引導學生從等車、上車、坐車、下車的過程思考安全注意事項。 2.教師請學生在生		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						活中實踐搭乘公車的安全守則。		
第九週	第三單元安心又安全 第三課戶外安全、 第四課居家安全	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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1.了解預防中暑的方法。 2.了解預防蚊蟲叮咬的方法。 3.了解避免被蜂螫的方法。 4.了解避免被時咬的方法。 5.了解不能隨意食用野生菇類。 6.了解土石流可能造成的災害。 7.了解避免被雷擊的方法。 8.注意未遵守居家與戶外安全守則可能發生的危險。 9.願意遵守居家與戶外安全守則。 10.了解居家安全的注意事項。	第三單元安心又安全 第3課戶外安全 《活動1》預防中暑 1.教師說明：如果在戶外悶熱環境長時間活動，可以做準備預防中暑。 2.教師帶領學生完成課本第67頁「中暑症狀自我檢課表」。 《活動2》預防蚊蟲叮咬 教師說明戶外活動時預防蚊蟲叮咬的方法。 《活動3》小心蜂窩 1.教師帶領學生閱	演練 問答 發表 自評 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。

						讀課本第 69 頁情境，並說明：一般蜂類不會主動攻擊人，發現蜂窩時，切勿招惹蜂群，也不要尖叫逃跑或揮舞衣物，應用淺色外套蓋住頭部和身體，慢慢離開。 2.教師請學生上臺演練遇到蜂窩或蜂群的處理方法。 《活動 4》小心蛇出沒 教師帶領學生閱讀課本第 69 頁情境，並說明：一般來說，蛇不會主動攻擊人，發現蛇出沒時，要保持鎮定，快步離開。 《活動 5》野菇不要採		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						1.教師說明：一般來說，菇類不容易從外表判斷是否有毒，最好的防範中毒方法，就是一律不採、不吃。 2.教師透過圖片補充說明常被誤食的野生毒菇。 《活動 6》小心土石流 教師配合影片說明土石流的形成要素與可能造成的災害。 《活動 7》避免被雷擊 1.教師帶領學生閱讀課本第 53 頁情境，並說明：臺灣夏季午後常有雷陣雨，下雷雨時要提高警覺，避免被雷		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						擊中。教師舉例避免雷擊的方法。 第 4 課居家安全 《活動 1》浴室安全 1.教師帶領學生閱讀課本第 72 頁情境，並提問：浴室可能發生哪些危險事故？為什麼？ 2.教師配合影片說明避免浴室內發生事故的改善方法。 《活動 2》廚房安全 1.教師帶領學生閱讀課本第 73 頁情境，並提問：廚房可能發生哪些危險事故？為什麼？ 2.教師配合影片說明避免廚房發生事故的改善方法。		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						《活動 3》居家安全防護 1.教師提問：除了浴室和廚房之外，家中哪些地方還可能造成意外事故呢？有什麼方法可以避免嗎？ 2.教師配合課本第 74 頁，說明居家安全防護措施。 3.教師請學生課後檢視家中的居家安全措施，並完成課本第 75 頁檢核表。		
第十週	第四單元球力全開 第一課地板桌球	3	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自	Ha-II-1 網 / 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控	1.認識拍擊球的動作要領。 2.認識桌球拍的種類與持拍方式。 3.描述自己和同學拍擊球動作的正確性。	第四單元球力全開 第 1 課地板桌球 《活動 1》對牆拍擊球 1.教師說明並示範「拍擊球」的動作要領。	操作發表 運動撲滿	

			己或他人動作技能的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2	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。	4.願意遵守活動規則。 5.主動參與、樂於嘗試活動。 6.表現拍擊球動作。 7.表現桌球持拍帶球移動。 8.表現桌球持拍擊球動作。 9.運用合作與競爭策略完成活動。	2.教師說明「對牆拍擊球」活動規則。 《活動 2》拍擊球接力 1.教師說明「拍擊球接力」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。 《活動 3》來回擊球 1.教師說明「來回擊球」活動規則。 《活動 4》彈力球對抗 1.教師說明「彈力球對抗」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論擊	
--	--	--	--	--	--	--	--

			運用遊戲的合作和競爭策略。			球得分的訣竅。 《活動 5》球拍種類與持拍 1.教師介紹直拍和橫拍的持拍方式。 2.教師請學生嘗試持拍帶球移動，移動方式可請學生自由發揮。 《活動 6》持拍向上擊球 1.教師說明並示範「持拍向上擊球」的動作要領。 2.教師帶領學生練習正手持拍向上擊球、反手持拍向上擊球，並嘗試連續向上擊球。 《活動 7》持拍玩球闖五關 1.教師說明「持拍玩球闖五關」活動		
--	--	--	---------------	--	--	--	--	--

						規則。 2.活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的獲勝策略。 《活動 8》擊球接力賽 1.活動進行前，教師帶領學生應用「拍擊球」的技巧，練習持拍對牆擊球。 2.教師說明「擊球接力賽」活動規則。 3.活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。 《活動 9》地板擊球樂 1.教師說明「地板擊球樂」活動規		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						則。 2.活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。 3.應用討論的結果再次進行活動，教師鼓勵學生挑戰成為班級的紀錄保持組。		
第十一週	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防	3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行	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	1.認識躲避球傳球、閃躲動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現躲避球傳球和攻擊的動作。 4.練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。 5.運用躲避球攻擊	第四單元球力全開 第 2 課躲避球攻防 《活動 1》傳球練習 教師說明並示範「胸前傳球」、「過頂傳球」、「單手肩上傳球」的動作要領。 《活動 2》快閃通行 1.教師說明「快閃通行」活動規則。	操作 發表 觀察 實作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	策略完成活動。 6.課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。	2.教師提醒：如果不能一鼓作氣衝到終點，可以先停下腳步，仔細觀察球的位置，閃躲後再前進。 《活動 3》突破神祕空間 1.教師說明「突破神祕空間」活動規則。 2.教師帶領學生討論如何躲開神祕空間中的攻擊。 《活動 4》閃躲或接球 1.教師說明「閃躲或接球」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：防守時怎麼做可以不被球擊中？		
--	--	--	--	----------------------------------	---	---	--	--

						《活動 5》方陣躲避球 1.教師說明「方陣躲避球」活動規則。 2.活動進行前，教師帶領學生思考：攻擊時要注意什麼，才能不使對手受傷？ 3.活動結束後，教師帶領學生討論：你有哪些攻擊的策略，可以在比賽時讓對手出局？ 《活動 6》護旗防衛戰 1.教師說明「護旗防衛戰」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論躲避球攻擊與防守策		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						略，並完成學習單，配合圖畫說明保護旗子的隊形。		
第十二週	第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰	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.願意遵守活動規則。 2.表現傳接球後跑動踩壘的動作。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。	第四單元球力全開 第3課跑擲大作戰 《活動1》傳球就跑 1.教師說明「傳球就跑」活動規則。 《活動2》傳球連續跑壘 1.教師說明「傳球連續跑壘」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論活動的合作策略。 《活動3》上壘達人 1.教師說明「上壘達人」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論進	操作 發表 觀察 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。

			本運動能力的 身體活動。			攻方得分的訣竅。 《活動 4》分秒必爭 1.教師說明「分秒必爭」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論以下問題： (1)當你是進攻方時，你有哪些得分的方法呢？ (2)當你是防守方時，你有哪些方法可以阻止對手得分呢？ 《活動 5》三人齊跑壘 1.教師說明「三人齊跑壘」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論進攻和防守策略，以		
--	--	--	-----------------	--	--	--	--	--

						及三人一起跑壘的合作方法。 3.教師可視學生練習情況，帶領學生進行進階挑戰。進階活動規則改為「防守方接到球後，依照號碼衣的數字順序傳球，最後傳給接捕手」。		
第十三週	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第一課活力體適能	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-2 透過身	Ab-II-1 體適能活動。	1.認識增進體適能的動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.透過體適能活動，探索個人體適能能力，並表現正確的體適能活動技巧。 4.課後持續練習，增進個人體適能。	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第 1 課活力體適能《活動 1》螃蟹任務 1 教師說明並示範「螃蟹任務」的動作要領。 2.教師說明「螃蟹任務」活動規則。 3.進行活動時，教師請學生觀察同學的螃蟹蹲動作是否	操作發表 運動撲滿	

			體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。		正確，互相指導動作要領。 《活動 2》螃蟹夾球 1.教師說明「螃蟹夾球」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論合作的祕訣。 《活動 3》空中踩腳踏車 1.教師說明並示範「空中踩腳踏車」的動作要領。 2.教師依序帶領學生練習躺著踩腳踏車、坐著踩腳踏車、雙人坐著踩腳踏車，計時 1 分鐘，比一比，誰能堅持踩最久？誰踩最多下？ 《活動 4》雙腳空		
--	--	--	--	--	---	--	--

						中傳接球 1.教師說明並示範「雙腳空中傳接球」的動作要領。 2.教師說明「雙腳空中傳接球」活動規則。 3.活動結束後，教師帶領學生討論： (1)用雙腳傳球時，你會注意什麼？ (2)接球時，你會注意什麼？		
第十四週	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第二課金銀島探險	3	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。 2.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第2課金銀島探險 《活動1》跳躍體驗 1.教師說明「跳躍體驗」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生分享個	操作發表	

			動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊	互動。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 6.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 7.運用合作策略完成跳躍活動。 8.課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。	人最好的跳遠成績是用哪種起跳腳、落地腳組合？ 《活動 2》跳越箱子 1.教師說明「跳越箱子」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論以下問題： (1)你用什麼方式跳越箱子？有加上助跑嗎？ (2)跳越箱子時，你有哪些不同的感受？ (3)加上箱子跳遠時，你是否跳得更遠呢？ 《活動 3》跳越積木 1.教師說明「跳越積木」活動規則：		
--	--	--	--	---	--	--	--

			戲的合作和競爭策略。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。		連續跳越直線排列的箱子、不規則排列的箱子。算一算，跳越箱子時，你用哪一隻腳起跳的次數比較多？ 2.活動結束後，教師帶領學生分享慣用的起跳腳。 《活動 4》挑戰巨獸腳印 1.教師說明「挑戰巨獸腳印」活動規則。 2.活動結束後，教師提問：你能跳過最大的腳印嗎？成功的跳法是什麼呢？聽完同學的成功經驗後，調整跳法再跳一次。 《活動 5》創意跳越金銀河		
--	--	--	--	--	--	--	--

						1.教師說明「創意跳越金銀河」活動規則。 2.教師變化各關卡的場地配置請學生再次挑戰，並將每關預計跳越的方法寫在學習單。		
第十五週	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第二課金銀島探險	3	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。 2.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第 2 課金銀島探險 《活動 6》探索起跳位置 1.教師說明「探索起跳位置」活動規則。 2.活動結束後，教師提出以下問題： (1)當目標是同一張水果圖卡時，你用單腳起跳和用雙腳起跳的跳起位置相同嗎？	操作發表觀察實作運動撲滿	

			友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4c-II-2 了解個人體適		動。 6.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 7.運用合作策略完成跳躍活動。 8.課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。	(2)用哪一種方式起跳比較容易碰到水果圖卡？ 《活動 7》摘水果任務 1.教師說明活動情境：3 人一組摘水果（碰圖卡），有 3 種懸掛在不同高度的水果，你們這組會怎麼分配任務呢？分配任務後進行挑戰。 2.活動結束後，教師請各組學生分享如何分配任務，以及成功完成任務的起跳方式。 《活動 8》走 5 步向上跳 1.教師說明「走 5 步向上跳」活動規則。	
--	--	--	---	--	--	---	--

			能與基本運動能力表現。			2.活動進行前，教師請學生討論每個人的慣用腳。活動進行時，觀察並提醒操作的同學做到以下事項： (1)找到 5 步出發點，圓盤放在慣用腳旁。 (2)出發向圓圈時，慣用腳在後。 (3)慣用腳踩在圓圈內向上跳起。 3.教師帶領學生討論：向前走後慣用腳如果無法踩在圓圈內跳起，該如何調整呢？ 《活動 9》走 7 步向前跳 1.教師說明「走 7 步向前跳」活動規則。		
--	--	--	-------------	--	--	---	--	--

						2.活動進行前，教師請學生討論每個人的慣用腳。活動進行時，觀察操作的同學是否做到以下事項，並記錄在「走 7 步向前跳」學習單。 (1)找到 7 步出發點。 (2)出發向起跳處時，慣用腳在後。 (3)慣用腳踩在起跳處跳起向前。		
第十六週	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第三課看我好身手	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	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.認識雙手支撐的動作要領。 2.認識正握單槓支撐的動作要領。 3.認識正握單槓擺盪的動作要領。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第 3 課看我好身手 《活動 1》斜體支撐 1.教師說明並示範「斜體支撐」的動作。 2.教師請學生練習	操作 發表 運動撲滿	

			於嘗試的學習態度。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		5.表現雙手支撐的動作。 6.參與並欣賞雙手支撐跳起的創意動作。 7.在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。 8.表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。	「斜體支撐」的動作，每個動作支撐5-8秒再休息，反覆練習增強肌耐力。 3.教師請學生用身體支撐平衡木做出其他創意的平衡動作，並和同學分享。 《活動2》撐木跳 1.教師說明「撐木跳」活動規則：4人一組，練習雙手支撐平衡木跳起。跳起前先想一想，腳在空中可以做哪些創意姿勢？ 2.教師請學生分組表演，表演後提問：你最欣賞誰的創意姿勢呢？請模仿他的姿勢做做	
--	--	--	---	--	--	---	--

						看。 《活動 3》腳比頭高 1.教師提問：想一想，在平衡木上可以做出哪些「腳比頭高」的動作呢？ 2.教師請學生 4 人一組，發想「腳比頭高」的單人、雙人造型，例如：一腳比頭高、兩腳比頭高的造型。 3.教師請學生分組表演，表演後提問：你最欣賞哪一組同學的創意動作？請模仿他的姿勢做做看。 《活動 4》握單槓支撐 1.教師說明並示範「握單槓支撐」的		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						動作要領。 2.教師將學生分為2組練習握單槓支撐，再進行比賽，看誰雙腳離地的時間比較久。 《活動5》握單槓擺盪 1.教師說明並示範「握單槓擺盪」的動作要領。 2.教師將學生分為2組練習握單槓擺盪。 《活動6》擺盪列算式 1.教師說明「擺盪列算式」活動規則：4人一組，組內討論並分配每人的擺盪次數，將次數填入「擺盪列算式」學習單的空格		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						中，讓全組擺盪次數相加是 12 次。 2.教師請各組學生列出算式，計算預計與實際擺盪次數，完成「擺盪列算式」學習單。		
第十七週	第六單元武現韻律風 第一課學校運動會	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-2 表現增進團隊合作、友善的互動行	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-II-2 學校運動賽會。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.認識模仿鴨子的動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現模仿鴨子的動作。 4.與同學合作完成鴨子舞。 5.認識拔河運動安全規則。 6.運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。 7.合作設計趣味運動競賽，表現樂於	第六單元武現韻律風 第 1 課學校運動會《活動 1》鴨子動一動 1.教師提問：你看過學校運動會舉行哪些體育活動？你最喜歡哪一項體育活動？為什麼？ 2.教師統整學生的回答並說明：學校運動會時會舉辦多元的體育活動，例如：運動會大會舞、拔河比賽、跑	操作觀察發表運動撲滿	

			為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-2 土風舞遊戲。	嘗試的學習態度。	步接力、趣味運動競賽等。現在，一起學習模仿鴨子動作，在運動會大會舞表演「鴨子舞」展現活力。 3.教師播放鴨子生態的影片，帶領學生觀察鴨子的姿態，並提問：你觀察到哪些鴨子的動作呢？ 4.教師說明並示範「模仿鴨子」的動作。 《活動 2》猜拳跟我走 1.教師利用口訣，配合鈴鼓節奏帶領學生玩「猜拳跟我走」活動。 2 教師帶領學生反覆演練，最後，後		
--	--	--	--	-------------------	----------	--	--	--

						面跟著的人最多就獲勝。 《活動 3》鴨子舞舞序 1.教師播放「鴨子舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2.教師將全班分成 6 人一組，3 人圍圓在內圈，另 3 人圍圓在外圈，成雙重圓。接著說明並示範「鴨子舞」舞序。 《活動 4》表演與欣賞 1.教師請學生分組上臺表演鴨子舞並互相觀摩。 2.表演結束後，發表觀摩的心得，完成「鴨子舞」學習	
--	--	--	--	--	--	---	--

						單。 《活動 5》拔河安全規則 1.教師說明：拔河是學校運動會常見的比賽，你看過拔河比賽嗎？教師播放拔河影片《i 運動—高雄新甲國小拔河隊》，帶領學生認識拔河，欣賞比賽。 2.教師提問：拔河時要遵守許多安全規則，你知道哪些規則呢？ 《活動 6》熱情啦啦隊 1.教師說明：運動會時，除了當選手上場比賽，還可以當啦啦隊，設計口號、道具為選手加		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						油、鼓舞士氣。 2.教師將學生分為5人一組，設計學校運動比賽的加油口號，並配合手持道具演練。 3.教師請各組上臺表演，票選全班最喜歡的加油口號。 《活動 7》趣味運動競賽發想 1.教師提問：你希望學校運動會時，能有一項每個人都能參加的趣味運動競賽嗎？想一想，可以設計什麼趣味運動競賽呢？教師可以問題引導學生設計趣味運動競賽。 2 全班共同討論，設計每個人都能參		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						加的趣味運動競賽，完成「趣味運動競賽」學習單。 3.教師帶領學生進行趣味運動競賽，鼓勵學生下課後找同學練習。		
第十八週	第六單元武現韻律風 第二課大展武威	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。 3c-II-1 表現聯合性動	Bd-II-1 武術基本動作。	1.認識各式基本步樁的動作概念。 2.認識步樁轉換的動作概念。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現各式基本步樁的動作。 5.表現步樁轉換的動作技巧。 6.運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。 7.演練連環招式擊標靶。	第六單元武現韻律風 第 2 課大展武威 《活動 1》步樁動作連線 1.教師請學生完成課本第 144 頁「步樁動作連線」，把步樁名稱與動作連起來。 2.教師核對學生的答案後，帶領學生複習基本步樁動作。 《活動 2》前虛式與坐盤式	實作 發表 操作 運動撲滿	

			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。		8.完成練武計畫，分享練武的好處。	1.教師說明並示範基本步樁動作「前虛式」、「坐盤式」的動作要領。 2 教師帶領學生練習並修正動作。 《活動 3》步樁木頭人 1.教師說明「步樁木頭人」活動規則。 2.教師請學生輪流擔任發令者。進行活動時，教師從旁觀察並指導正確步樁動作。 《活動 4》步樁轉換 1.教師說明並示範「弓箭式、騎馬式步樁轉換」的動作要領。 2.教師提問：試試	
--	--	--	---	--	--------------------------	--	--

						看，你會從騎馬式轉換成弓箭式嗎？教師帶領學生練習「弓箭式、騎馬式步樁轉換」。 3.教師提問：想一想，獨立式可以轉換成什麼步樁動作？將學生分成5人一組，討論並演練步樁轉換。 《活動5》連環招式 1.教師以「弓箭式、騎馬式步樁轉換」加上「衝拳」攻擊動作為例，帶領學生練習「連環招式」。 2.教師以「獨立式、前虛式步樁轉換」加上「劈掌」攻擊動作為例，帶	
--	--	--	--	--	--	--	--

						領學生練習「連環招式」。 3.教師將學生分成3人一組，討論並嘗試設計「連環招式」，輪流上臺進行演練。 《活動6》連環招式擊標靶 1.教師以「弓箭式、騎馬式步樁轉換」加上「衝拳」攻擊動作為例，帶領學生練習「連環招式」進攻標靶。 2.教師以「弓箭式、騎馬式步樁轉換」加上「劈掌」攻擊動作為例，帶領學生練習「連環招式」進攻標靶。 《活動7》練武計畫		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						1.教師將學生分為 3 人一組，一起練習 2 套「連環招式」，兩週後進行表演。 2.教師發下「練武計畫」學習單，請學生完成練武計畫，寫下預計表演的連環招式動作、練習同學、每週練習次數、每次練習時間和練習地點。		
第十九週	第六單元武現韻律風 第三課與毬子同樂	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	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.認識內踢、外拐的動作要領。 2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3.表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。 4.表現內踢、外拐的動作。	第六單元武現韻律風 第 3 課與毬子同樂 《活動 1》認識毬子 1.教師發下每人 1 個毬子，並提問：毬子的外觀是什麼樣子呢？ 2.教師請學生發表	操作 運動撲滿	

			的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		5.表現踢毽、拋接毽的串接動作。	觀察結果。 《活動 2》拋接手中毽 1.教師帶領學生念口訣，練習拋毽後(毽子放手心輕輕向上拋)，用不同的部位接毽。 2.教師請學生上臺表演創意接毽。 《活動 3》樂拍手中毽 1.教師說明並示範「拿板子拍接毽」。 2.教師請學生嘗試訂定挑戰的目標，運用正拍毽和反拍毽連續自拍自接。 《活動 4》雙人連續拍毽 1.教師說明「雙人連續拍毽」活動方		
--	--	--	--	--	-------------------------	---	--	--

						式：2 人一組，拿板子合作連續拍毬，正拍毬或反拍毬皆可。 《活動 5》踢拐毬 1.教師說明並示範「用腳踢毬」的方式。 2.教師帶領學生練習內踢毬、外拐毬。 《活動 6》跟我這樣做 1.教師說明「跟我這樣做」活動規則：一人出題，指出接觸毬子的部位；另一人解題，用規定的部位踢毬、拐毬或接毬。 2.教師請學生 2 人一組，輪流擔任出題者、解題者，練		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						習踢毬、拐毬和拋接毬的動作。 《活動 7》踢拐接串串樂 1.教師說明「踢拐接串串樂」活動規則：2 人一組，一人出題：指出接觸毬子的部位，一次出 4 題；一人解題：用規定的部位踢毬、拐毬或接毬。解題時，解完一題後，接起毬子再解下一題，把動作串起來。 2.教師請學生上臺表演踢拐接串串樂。		
第廿週	第六單元武現韻律風 第四課水舞	3	1c-II-1 認識身體活動的動作	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創	1.認識水舞基本舞步。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善	第六單元武現韻律風 第 4 課水舞 《活動 1》水舞基	操作發表 運動撲滿	

			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。	作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	互動。 3.表現水舞基本舞步。 4.與同學合作完成水舞。 5.與同學發揮創意改編水舞。	本舞步 1.教師介紹水舞：水舞是中東傳統的土風舞，表現人們因為找到水源，手舞足蹈的慶祝。 2.教師說明並示範「水舞基本舞步」。 3.教師將全班分成4人一組，搭配水舞教學影片練習水舞基本舞步，請學生互相觀察動作是否正確，怎麼調整呢？ 《活動2》水舞舞序 1.教師播放「水舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2.教師將全班分成	
--	--	--	---	---------------------------------------	---	--	--

						4 人一組圍成圓，接著說明並示範「水舞」舞序。 3.教師帶領學生配合音樂練習水舞舞序。 《活動 3》表演與欣賞 1.教師請學生分組上臺表演水舞並互相觀摩。 2.表演結束後，發表觀摩的心得。 《活動 4》改編舞步 1.教師說明：想像自己是水柱，向上噴再落下，與同學一起發揮創意來編舞。 2.教師將全班分成 4 人一組站成一列，帶領學生模仿		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						水柱，輪流站起再蹲下，練習改編水舞兩個 8 拍 (改編水舞舞序 6.-11.)。 3.教師請各組發揮創意改編舞步，並把改編的動作加入水舞，輪流上臺進行表演。 4.表演結束後，發表觀摩的心得，完成「水舞」學習單。		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

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。