彰化縣員林市靜修國民小學114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	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.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 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【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。 【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。

課 程 架 構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	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	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。	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.認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。 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	第一單元飲食聰明選 第 1 課吃出健康 《活動 1》健康比一比 1.教師運用六大類食物圖卡帶領學生複習分類六大類食物。 《活動 2》健康餐	發表 實作	**【品德教育】** 品 E1 良好生活習慣與德行。

		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。	食型態。	「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。	盤原則 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。 3.教師運用《我的餐盤手冊》舉例健康餐盤的飲食搭配，請學生在「健康餐盤」學習單寫下健康餐盤的口訣，並和同學合作設計健康餐盤的菜肴。 《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，將一日三餐的各類食物攝取量填入「我的飲食紀錄（二）」學習單，檢查個人的食物攝取量是否符合健康餐盤的原則，找出自己的飲食問題。 2.教師請學生上臺發表自己的飲食問題，並說明改進的方法。 《活動 5》改善飲食習慣 1.教師帶領學生閱讀課本第 10-11 頁，引導學生運用生活技能「自我健康管理與監督」，改進飲食習慣。 2.教師請學生選擇		

					一項需改進的飲食習慣、制定改變的目標，分組討論執行計畫，並設定達成獎勵，完成「健康飲食管理（一）」學習單。 《活動 6》簽訂契約 1.教師請學生針對個人計畫內容，做出健康約定，並於課後記錄執行情形，完成「健康飲食管理（二）」學習單。 《活動 7》檢討與補救 1.教師請學生檢視自己的飲食改進計畫執行情形，並思考執行計畫過程中遇到的困難。 2.教師帶領學生閱讀課本第 13 頁，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、家人尋求協		

					助。 3.教師請學生分組討論解決執行困難的方法，並上臺進行分享。		
第二週	第一單元飲食聰明選 第二課飲食學問大	2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	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、判斷食品廣告內容。	第一單元飲食聰明選 第 2 課飲食學問大 《活動 1》飲食萬花筒 1.教師配合課本第 14-17 頁說明：飲食習慣會受到許多因素影響，例如： (1)個人因素。 (2)家庭因素。 (3)文化因素。 (4)宗教因素。 (5)社區環境因素。 (6)自然環境因素。 2.教師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.教師帶領學生閱讀課本第 18 頁，	發表 演練 實作 總結性評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

					說明：每個人對食物的需求不同，所處的環境也不同，所以形成不同的飲食習慣。想一想，你的飲食習慣對健康有益嗎？不良的飲食習慣可能會造成什麼健康問題？ 2.教師帶領學生閱讀課本第 19 頁，引導學生運用生活技能「做決定」，做出健康飲食選擇。 3.教師請學生以生活中的飲食選擇，演練生活技能「做決定」。 《活動 3》批判性思考 1.教師提問：你看過哪些食品廣告？廣告的內容是什麼？ 2.教師帶領學生閱讀課本第 20-21 頁，引導學生運用生活技能「批判性思考」，分析、判		

					斷食品廣告內容。 3.教師帶領學生閱讀課本第 21 頁生活行動家的食品廣告情境，請學生運用生活技能「批判性思考」分析、判斷食品廣告內容，完成「廣告停看聽」學習單。		
第三週	第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同	Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	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。 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	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。	發表 實作 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。

		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。		際溝通」，演練與朋友溝通的情境。	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。 2.教師提問：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的意義。 4.教師強調：成長過程中，骨骼和肌肉會持續生長，因此你不斷的長高，體重也隨之增加。此外，能力的增強代表身體各部位發育更完全，能完成更複雜的事。 5.教師請學生分組和同學分享「身體大躍進」學習單。 《活動 4》促進生長的健康行動		

					1.教師帶領學生閱讀課本第 30 頁，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，有助於生長發育。 2.教師請學生課後檢核自己是否在生活中做到促進生長的健康行動，完成「促進生長的健康行動」學習單。 《活動 5》解決健康行動未達成問題 1.教師提問：你有哪些健康行動未達成？教師帶領學生閱讀課本第 31 頁，引導學生運用生活技能「解決問題」，解決健康行動未達成的問題。 2.教師請學生選擇一項未達成的健康行動，分組討論完成「解決健康問題（一）」學習單，並於課後記錄執行		

					結果，檢討並想出補救的方式，完成「解決健康問題（二）」學習單。 《活動 6》發揮同理心 1.教師帶領學生閱讀課本第 32 頁，說明：每個人生長發育狀況不同，有人長得快，有人長得慢，一般來說都會持續成長。 2.教師將學生分為 5 人一組，請學生觀察組內同學，說一說，同學在外表（身高、體重等）或能力上有哪些不同，引導學生覺察每個人生長發育狀況不同。 3.教師帶領學生閱讀課本第 33 頁，說明：每個人生長發育的速度不同，發現別人與自己不一樣，須站在對方的立場思考，試著欣賞別人的特點。		

					4.教師帶領學生運用生活技能「同理心」、「人際溝通」，演練課本第33頁情境。		
第四週	第二單元生命的樂章 第二課人生進行曲	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Aa-Ⅱ-2 人生各階段發展的順序與感受。 Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1.認識人生各階段的特徵。 2.分辨家人所處的人生階段。 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。	第二單元生命的樂章 第2課人生進行曲 《活動1》人生各階段 1.教師帶領學生閱讀課本第34-37頁，說明各人生階段的特徵。 2.教師請學生將全家人的照片貼在「我和我的家人」學習單，並寫下自己和每位家人所處的人生階段。完成後請學生上臺進行分享。 《活動2》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	發表 實作 演練 總結性評量	【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。

					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 3》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。 (1)先不說話、深呼吸，穩定自己的情緒。 (2)透過溝通方法「我訊息」表達自己的想法。 (3)傾聽對方的想法，並確定自己了解對方意思。		

					(4)了解彼此的想法後，共同思考解決方法，並達成共識。 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	2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 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。	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	發表 實作	【環境教育】 環E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。

					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.教師請學生在「社區報報」學習單第一部分，勾選自己或家人參加過的社區活動，並上臺分享活動情形。 《活動 3》社區健康活動 1.教師帶領學生閱讀課本第 48 頁，說明不同的社區健康活動。 2.教師提問：你參加過社區的健康活動嗎？是什麼活動呢？請分享活動的情形。 3.教師舉例社區的其他健康活動，鼓勵學生課後與家人一同參與。 《活動 4》社區小記者		

					1.教師將學生分組，各組推派一人擔任社區小記者，訪問組內同學以下問題，彙整後上臺進行分享。 (1)你喜歡你居住的社區嗎？ (2)你認為一個優質的社區應該具備哪些條件？ 2.教師請學生寫下自己居住社區的優點和缺點，完成「社區報報」學習單第二部分。 3.教師說明：每位社區居民都應該團結一心，讓自己居住的社區越來越優質。		
第六週	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	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	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-Ⅱ-2 環境汙	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.教師帶領學生閱讀課本第 50 頁，說明：亂丟垃圾會造成環境髒亂，髒	發表 實作	【環境教育】 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。

		進健康的行為。	染對健康的影響。		亂的環境會影響心情，還會引來蚊子、蟑螂、蒼蠅、老鼠等病媒，危害健康。 2.教師說明病媒對健康的危害。 《活動 2》垃圾減量 1.教師帶領學生閱讀課本第 51 頁，並配合影片說明垃圾減量的重要性。 2.教師請學生在生活中落實垃圾減量行動，並和家人分享做法，邀請家人一起實踐，完成「垃圾減量」學習單。 《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.教師說明：了解資源回收分類方式，還要注意以下事項，才算是個真正的回收達人。 2.教師帶領學生閱讀課本第 54 頁，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.教師請學生完成課本第 56 頁生活行動家紀錄。 《活動 7》認識空氣品質旗幟 1.教師說明：除了關心新聞報導之外，在學校也能有所了解，學校每天會根據空氣品質，懸掛不同顏色的「空氣品質旗幟」。 2.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。 3.教師請學生觀察一週的空氣品質旗幟，在「關心社區環境」學習單第一部分記錄每日空氣品質旗幟的顏色，並和家人分享空氣品質不佳時保護自己的做法。 《活動 8》護川行動 1.教師帶領學生閱		

					讀課本第 58-59 頁，並提問： (1)佑佑居住的社區面臨什麼環境汙染問題？ (2)汙染的河水對生活環境和健康造成什麼影響？ (3)社區居民採取哪些行動減少汙染？ (4)如果你居住的社區發生類似的環境汙染問題，你願意一起參與改善行動嗎？你會怎麼做呢？ 2.教師請學生完成課本第 59 頁生活行動家，了解可能造成水汙染的原因，以及面對水汙染時可以採取的行動。 《活動 9》行動從我開始 1.教師提問，請學生分組討論後，完成「關心社區環境」學習單第二部		

					分，並上臺分享。		
第七週	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	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。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	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方法。 8.了解避免再次藥物過敏的方法。	第三單元快樂的社區 第 3 課社區藥師好朋友 《活動 1》正確用藥五大核心能力 1.教師帶領學生閱讀課本第 61 頁，說明：食用來路不明的藥品會傷害身體，用藥時應遵守正確用藥五大核心能力。 2.教師請學生完成「用藥安全」學習單第一部分，寫出用藥五不原則的口訣。 《活動 3》用藥注意事項 1.教師帶領學生閱讀課本第 62 頁，說明：在光線昏暗的地方吃藥，容易吃錯藥，危害身體健康。想一想，吃藥前要注意什麼，才不會吃錯藥？ 2.教師請學生完成	發表 實作 演練 總結性評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

					「用藥安全」學習單第二部分，寫出用藥的注意事項。 《活動 4》社區醫療資源 1.教師帶領學生閱讀課本第 63 頁並說明：醫療資源可能因城鄉區域性不同而有所差異，社區醫療資源大致可分為： (1)衛生行政機構。 (2)公立、私立醫院。 (3)診所。 (4)藥局。 《活動 4》藥物保存 1.教師帶領學生閱讀課本第 64 頁，並說明正確的藥物保存方式。 2.教師請學生分享家中保存藥物的方式，並提出改善的方法。 《活動 5》過期藥品處理原則		

					1.教師說明：過期的藥品須妥善處理，不可任意丟棄或倒入水槽、馬桶。 2.教師帶領學生閱讀課本第 65 頁，說明過期藥品處理原則，並請學生分組演練。 《活動 6》中藥用藥安全五撇步 1.教師配合中藥用藥安全影片說明：中醫是我國傳統的醫療保健，給人「藥性溫和」、「有病治病、沒病補身」的印象，所以許多人常在沒有中醫藥醫療專業人員的指示，自行服用來路不明的中藥，而傷害身體健康。 2.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.教師帶領學生閱讀課本第 70 頁，說明：藥物過敏是在服用、塗抹或注射藥物後，引發身體出現過敏症狀。 2.教師整理學生的回答，說明常見的藥物過敏症狀。 3.教師說明：藥物過敏和體質有關，任何藥物都可能對人引發過敏反應，因此服用藥物後要密切注意自己的身體狀況。		
第八週	第四單元與繩球同行	1d-Ⅱ-1 認識動	Ha-Ⅱ-1 網／牆	1.認識擊球的動作要領。	第四單元與繩球同行	操作 發表	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與

	第一課隔繩對戰	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	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。	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 1 課隔繩對戰 《活動 1》用手擊球 1.教師說明並示範「用手擊球」的動作要領。 《活動 2》擊球接龍 1.教師說明「擊球接龍」活動規則。 《活動 3》轉傳高手 1.教師說明「轉傳高手」活動規則。 《活動 4》擊球九宮格 1.教師說明「擊球九宮格」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：你擊中心中的目標數字了嗎？再擊一次你會怎麼調整？ 《活動 5》合作九宮格 1.教師說明「合作九宮格」活動規則。 2.活動結束後，教		和諧人際關係。

		戲的合作和競爭策略。			師帶領學生討論獲勝的策略。 《活動 6》喊號碼接球 1.教師說明「喊號碼接球」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：怎麼做可以讓對方不容易接到球呢？		
第九週	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	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	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 7》擊球越人牆 1.教師說明「擊球越人牆」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：當你是防守組時，你有哪些阻擋對方成功傳球的方法呢？ 《活動 8》轉移陣地 1.教師說明「轉移陣地」活動規則。 2.活動結束後，教	操作 發表 運動撲滿	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		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 運用遊戲的合作和競爭策略。			師帶領學生討論：當你是擊球組時，你有哪些得分的方法？ 《活動 9》排球小高手 1.教師說明「排球小高手」活動規則： (1)6 人一組，一次兩組上場。兩組各派代表猜拳，贏的取得發球權。 (2)發球時，以拋球或擊球的方式，將球發到對面，另一方接到球後，再將球擊回對面場地中。 (3)球在一隊的場地中落地，另一隊就得 1 分。 (4)先獲得 6 分的組別獲勝。		
第十週	第四單元與繩球同行 第二課玩球完勝	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2	Hc-Ⅱ-1 標的性球類運動相關的拋球、擲	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。	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	操作 發表 運動撲滿	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

		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。	球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	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。	進紅心」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：你滿意你們的得分嗎？想一想，剛剛的活動中，有哪些可以改進的地方呢？ 《活動 2》球兒滾滾樂 1.教師說明「球兒滾滾樂」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：你的命中情形如何？最有把握滾中幾分的欄架呢？ 《活動 3》滾球積分樂 1.教師說明「滾球積分樂」活動規則。 《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。 《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。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：從剛剛練習的經驗中，你覺得什麼時候把球滾出最適當呢？ 《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。 2.活動結束後，教師帶領學生討論： (1)每個關卡你都挑戰成功了嗎？和同學分享你成功的滾球、拋球、擲球技巧和策略。		

					(2)想一想，沒有挑戰成功的關卡，你可以如何改進？ 《活動 7》步步高升 1.教師說明「步步高升」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：不同高度的標的，你分別將球以什麼方式出手？說一說，你選擇滾球、拋球或擲球的原因。 《活動 8》一人一目標 1.教師說明「一人一目標」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：你們這組如何分配每個人的目標呢？每個人都擊中目標了嗎？可以如何改進呢？ 《活動 9》水果拼字任務 1.教師運用水果任		

					務卡帶領學生複習英語課所學的水果單字。 2.教師說明「水果拼字任務」活動規則。 3.活動結束後，教師帶領學生討論： (1)目標的高度和位置不同時，你會選擇用什麼方式投擲球？ (2)說一說，你們這組運用了哪些活動策略？		
第十一週	第四單元與繩球同行 第三課跳繩妙變化	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	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	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 1.教師說明並示範「兩跳一迴旋」的動作要領。 2.教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習兩跳一迴旋。 《活動 2》一跳一迴旋 1.教師說明並示範	操作 實作 發表 運動撲滿	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		能與基本運動能力的身體活動。		動，增進體適能。	「一跳一迴旋」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習一跳一迴旋。 《活動3》討論與分享 1.教師提問以下問題，請學生分組討論與分享，完成「雙腳跳繩我最行」學習單。 (1)練習時口號和動作是否互相配合？ (2)兩跳一迴旋最多可以連續跳幾下？ (3)一跳一迴旋最多可以連續跳幾下？ (4)你比較擅長哪一種跳繩方式？ (5)練習時遇到什麼困難？可以如何解決呢？ 《活動4》單腳跳一跳 1.教師示範並說明		

					「單腳跳一跳」動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習一腳伸直單腳跳、一腳提膝單腳跳、一腳後勾單腳跳。 《活動5》單腳左右5+5 1.教師說明「單腳左右5+5」活動規則。 2.教師請學生課後練習跳繩動作，完成課本第103頁運動撲滿的紀錄和「跳繩練習紀錄」學習單。		
第十二週	第五單元跑接樂悠游 第一課飛盤擲接樂	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	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.教師說明：飛盤擲接時，接盤者可以依據飛盤的高度，採取不同的接盤方式。 2.教師說明並示範	操作 實作 發表 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

		於嘗試的學習態度。 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。			「上中下接飛盤」的動作要領。 《活動 2》雙人擲接飛盤 1.教師帶領學生複習反手擲盤動作要領。 2.教師說明「雙人擲接飛盤」活動規則：2 人一組相距約 5 公尺，練習飛盤擲接，擲盤者反手投擲飛盤，接盤者依據不同高度變換姿勢接盤。 《活動 3》三人擲接飛盤 1.教師說明「三人擲接飛盤」活動規則：3 人一組呈三角形站立，各相距約 5 公尺。擲盤者反手投擲飛盤，接盤者依據不同高度變換姿勢接盤，逆時針方向擲接。 《活動 4》多人擲接飛盤 1.教師說明「多人擲接飛盤」活動規		

					則。 2.教師可視學生練習情況，加大擲接距離，請學生再次挑戰。 《活動5》攻占九宮格 1.教師說明「攻占九宮格」活動規則。 2.活動進行前教師請學生決定擲盤手並分配每人負責的格子以及接盤順序。 3.活動結束後，教師帶領學生討論獲勝策略，例如：選擇擲盤穩定者擔任擲盤手；先占領中間的格子增加連線機會；依據飛盤的高度接盤，接盤穩定不落地。 4.教師請學生記錄活動情形並思考活動改進策略，完成「攻占九宮格」學習單。		
第十三週	第五單元跑接樂悠	1c-Ⅱ-1	Bc-Ⅱ-1	1.認識暖身、伸展	第五單元跑接樂悠	操作	【安全教育】

	游 第二課伸展跑步趣	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。	暖身、伸展動作原則。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。	游 第 2 課伸展跑步趣 《活動 1》原地伸展 1.教師提問：運動前你會暖身、伸展嗎？運動前暖身、伸展對身體有什麼好處？ 2.教師整理學生的回答，並說明：運動前暖身、伸展可以預防運動時受傷，還能增進運動表現。 3.教師說明並示範「原地伸展」的動作要領。 《活動 2》前進伸展 1.教師說明並示範「前進伸展」的動作要領。 《活動 3》擺臂體驗 1 教師帶領學生體驗用不同的擺臂方式向前跑。 2.教師提問：用什麼姿勢擺動手臂，	發表	安 E7 探究運動基本的保健。

		4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			能讓你跑得更順暢？ 《活動 4》正確擺臂姿勢 1.教師說明並示範「正確擺臂姿勢」的動作要領。 《活動 5》寶特瓶練擺臂 1.教師說明「寶特瓶練擺臂」活動規則：2 人一組，每人雙手各持一個寶特瓶，分別練習坐著擺臂、雙腿併攏站立擺臂、雙腳前後站立擺臂，每個動作擺臂 20 次。 《活動 6》擺臂對對碰 1.教師說明「擺臂對對碰」活動規則。 《活動 7》改變步伐跑線梯 1.教師將全班分成 4 組，在線梯場地說明並示範各種跑步姿勢，請各組分別練習。		

					《活動 8》線梯變換跑 1.教師說明「線梯變換跑」活動規則。 2.活動結束後，教師請學生分享以不同跑步姿勢在不同大小的線梯格中跑步的感覺。		
第十四週	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	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	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 9》線梯跑跳練習組合 1.教師說明：運用線梯場地練習，可以幫助你提升跑步的速度、敏捷性和協調性。 2.教師說明「線梯跑跳練習組合」活動規則：各組分別在線梯連續做出 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	操作 發表 運動撲滿	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

		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 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			1.教師運用顏色卡帶領學生複習英語課所學的顏色單字。 2.教師說明「線梯跑跳接力闖關」活動規則。 《活動 11》忽快忽慢 1.教師說明「忽快忽慢」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：體驗以不同速度前進後，你們有什麼發現？ 《活動 12》站立式起跑 1.教師說明並示範「站立式起跑」的動作要領。 《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 人都跑完一次後，累積秒數最少的組別		

					獲勝。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：快速跑時，同學有哪些動作需要調整？ 《活動 14》運動後伸展 1.教師說明：運動後伸展可以舒緩肌肉的痠痛，還能幫助身體放鬆。 2.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	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	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，分別站在角錐旁準備。 (2)第一人取出呼拉圈中的紅球後向前跑，將球傳給第二人	操作 發表 運動撲滿	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		爭策略。			(3)第二人拿到球後向前跑，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)前一顆球放入終點呼啦圈後，第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。 (5)以此類推，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，分別站在角錐旁準備。 (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)前一顆球放入終點呼啦圈後，第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。 (5)以此類推，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，分別站在角錐旁準備。 (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)時間結束後，計算終點呼拉圈中的球，得分較多的組別獲勝。 2.活動進行前，教師請學生討論各組的得分策略，例如：因藍球分數高，先傳完藍球再傳紅球；或是因紅球傳接路線短速度快，可以短時間累積得分，所以先傳完紅球再傳藍球。 《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)第一人到九宮格放置寶物後，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。 2.活動結束後，教師帶領學生討論獲勝策略，例如：占領中心位置比較容易和旁邊的格子連線，要派跑最快的人搶中心位置；接力時要小心，避免圓盤掉落，撿起圓盤會浪費時間。		
第十六週	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作	Gb-Ⅱ-1 戶外戲水安全知識、	1.認識戶外戲水安全守則。 2.認識水上救生祕訣。	第五單元跑接樂悠游 第 4 課安全漂浮游 《活動 1》戶外戲	發表 實作 操作	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

		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。	離地蹬牆漂浮。	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。	水安全守則 1.教師提問：你有戶外戲水的經驗嗎？你曾經聽過或看過哪些危險的戶外戲水事件？ 2.教師帶領學生閱讀課本第 136-137 頁，並配合影片說明戶外戲水安全守則。 3.教師補充：如果覺得很累或天氣不好就不要下水，平時還要加強練習水中漂浮，遇到危險時才能自救。 《活動 2》水上救生祕訣 1.教師提問：戶外戲水時如果看到有人溺水，你會怎麼做呢？ 2.教師帶領學生閱讀課本第 138-139 頁，並配合影片說明水上救生祕訣。 3.教師強調：救人時要量力而為，如果發現自己無法安		

					全的救人，一定要請求大人協助。 4.教師請學生完成「戲水安全大進擊」學習單。 《活動 3》扶牆屈膝漂浮 1.教師說明並示範「扶牆屈膝漂浮」的動作要領。 2.教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習扶牆屈膝漂浮。 《活動 4》抱膝式水母漂 1.教師說明並示範「抱膝式水母漂」的動作要領。 2.教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習抱膝式水母漂。		
第十七週	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3 表現主	Gb-Ⅱ-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1.認識戶外戲水安全守則。 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	第五單元跑接樂悠游 第 4 課安全漂浮游 《活動 5》扶牆漂浮後俯伸漂 1.教師說明並示範「扶牆漂浮後俯伸	操作 發表 運動撲滿	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

		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。		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。	漂」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習扶牆漂浮後俯伸漂。 《活動6》水母漂後俯伸漂 1.教師說明並示範「水母漂後俯伸漂」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習水母漂後俯伸漂。 《活動7》水母也瘋狂 1.教師說明「水母也瘋狂」活動規則：先做抱膝式水母漂，接著手腳慢慢打開並放鬆，讓身體漂浮在水面，可呈大字形漂浮或一字形漂浮。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習。 《活動8》蹬地漂浮 1.教師說明並示範		

					「蹬地漂浮」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習蹬地漂浮。 《活動9》蹬牆漂浮 1.教師說明並示範「蹬牆漂浮」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習蹬牆漂浮。 《活動10》動物任務 1.教師運用水中動物沉水玩具帶領學生複習英語課所學的水中動物單字。 2.教師說明「動物任務」活動規則。		
第十八週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第一課拳腳見功夫	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.教師說明並示範「踢腿」、「蹬腿」	操作 發表 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

		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。	的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，將樹人樁作為標的，練習踢腿、蹬腿。 《活動2》踢腿後站獨立式 1.教師帶領學生複習獨立式的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，練習踢腿後站獨立式。 《活動3》踢高練習 1.教師將全班分成4人一組，練習踢向高處的目標，一人踢10次。 《活動4》弓步衝拳 1.教師帶領學生配合口令，練習「弓步衝拳」招式。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習弓步衝拳招式。 《活動5》弓步衝拳踢腿		

					1.教師帶領學生配合口令，練習「弓步衝拳踢腿」招式。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習弓步衝拳踢腿招式。 《活動6》左轉衝踢劈 1.教師帶領學生配合口令，練習「左轉衝踢劈」招式。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習左轉衝踢劈招式。 《活動7》右轉衝踢劈 1.教師帶領學生配合口令，練習「右轉衝踢劈」招式。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習右轉衝踢劈招式。		
第十九週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第二課搖滾翻轉樂	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與	1.認識滾翻的動作概念。 2.認識滾翻動作的練習策略。	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	操作 發表 運動撲滿	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

		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。	擺盪動作。	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。	身 1.教師說明並示範「圓背團身」的動作要領。 《活動 2》圓背前後搖 1.教師說明並示範「圓背前後搖」的動作要領。 《活動 3》圓背前撐起身 1.教師說明並示範「圓背前撐起身」的動作要領。 《活動 4》圓背後點地 1.教師說明並示範「圓背後點地」的動作要領。 《活動 5》斜坡前滾翻 1.教師說明並示範「斜坡前滾翻」的動作要領。 《活動 6》前滾翻 1.教師將全班分成 6 人一組，請學生分組練習前滾翻。 2.教師帶領學生練習下巴夾住手帕，		

					輔助緊縮下巴、順利滾翻。 《活動 7》斜坡後滾翻 1.教師說明並示範「後滾翻」的動作要領。 《活動 8》後滾翻 1.教師將全班分成 6 人一組，請學生分組練習後滾翻。 《活動 9》前滾翻接後滾翻 1.教師說明並示範「前滾翻接後滾翻」的動作要領。 2.教師提問：練習時，你發生了什麼困難？請和同學討論解決的方法。 《活動 10》應用與分享 1.教師提問：你曾經看過有人使用滾翻動作保護自己嗎？他是怎麼做的呢？ 2.教師請學生分享學習滾翻活動的心得。		

第廿週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	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.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》跳向四方 1.教師說明「跳向四方」活動規則：學生依據教師指示的方向，雙腳併腿跳躍，例如：方向指令「前、前、後、後」，學生須做出雙腳併腿向前跳躍兩次，再向後跳躍兩次。 《活動 2》小白兔愛跳舞 1.教師播放兔子舞教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2.教師說明並示範兔子舞舞序。 3.教師將舞序最後 4 拍動作改為「往前跳 2 次再轉身跳」，帶領學生練習。 《活動 3》伴遊舞姿與交換舞伴	操作 發表	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

					1.教師說明並示範「伴遊舞姿」的動作要領。 2.教師帶領學生運用伴遊舞姿跳兔子舞。 《活動4》表演與欣賞 1.教師將全班分成8人一組，分組上臺運用伴遊舞姿表演兔子舞並相互觀摩。 2.表演結束後，教師請學生發表觀摩心得。		

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。

彰化縣縣立員林市靜修國民小學114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	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。 【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 【安全教育】 安 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 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 國 E6 具備學習不同文化的意願與能力。

課 程 架 構

教學進度（週次）	教學單元名稱	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	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。	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	1.認識流行性感冒的症狀和傳染方式。 2.注意流行性感冒帶來的威脅感與嚴重性。 3.透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。 4.了解流行性感冒的自我照護方法。 5.展現生病時的照	第一單元流感我不怕 第 1 課認識流感 《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》。	發表 實作 演練	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

		4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	與自我照護方法。	護方法，照顧自己或家人。	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	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運	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照護方法。	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	實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

		用健康資訊、產品與服務。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。			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	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。 7.反省並表現促進健康的行為。	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》學校防疫行動 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	發表 實作 自評 總結性評量	**【品德教育】** 品 E1 良好生活習慣與德行。

					防疫行動。 《活動 3》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》政府的防疫宣導 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	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.認識假性近視的成因。 2.認識近視的成因。 3.覺察造成近視的行為，以及近視對生活的影響。 4.了解保健眼睛的方法。 5.願意改進錯誤用眼習慣。 6.在生活中展現保健眼睛的行為。	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.教師配合影片說明假性近視的原因。 2.教師拿出眼睛構造圖，並說明：看近物時，睫狀肌須收縮，如果長時間、近距離用眼，或沒有按時點散瞳劑，睫狀肌會過度收縮，造成看遠時無法放鬆，看東西時就無法聚焦。久而久之，就會導致永久的近視。 3.教師說明為了避免睫狀肌過度收縮，必須適時放鬆，放鬆睫狀肌的方法。	發表 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

					《活動 2》可能造成近視的行為 1.教師調查班上學生的視力檢查結果，請學生分享自己一年級至三年級的視力變化。 2.教師請學生在課本第 30 頁選擇個人生活中可能造成近視的行為，並上臺分享。 3.教師說明：近視是一種疾病，不可以輕忽，必須積極治療。剛開始近視時，若適當休息、運動並在醫師的指示下使用眼藥水，可能可以幫助恢復正常視力。 《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》說明視力保健方法。 《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	第二單元愛護眼耳口 第二課健康好聽力	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.認識中耳炎的症狀。 2.認識中耳炎的預防方法。 3.演練看診時與醫師溝通的注意事項，了解與醫師良好溝通對健康的幫助。	第二單元愛護眼耳口 第 2 課健康好聽力 《活動 1》認識中耳炎 1.教師帶領學生閱讀課本第 34 頁情境，詢問學生是否得過中耳炎，並請	發表 演練 實作	**【品德教育】** 品 E1 良好生活習慣與德行。

		技能對健康維護的重要性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。		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。	學生分享當時的症狀和處理方式。 2.教師配合影片、耳朵構造圖介紹中耳炎：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：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.教師發下「認識		

					中耳炎」學習單，請學生將中耳炎相關注意事項記錄下來。 4.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》可能損傷聽力的行為 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	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	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。 5.演練使用牙線潔牙。	第二單元愛護眼耳口 第 3 課牙齒要保護 《活動 1》乳齒與恆齒 1.教師請學生分享換牙的經驗：你如何處理搖動的乳齒？哪一顆乳齒先脫落？脫落的乳齒看起來健康嗎？	發表 實作 演練 總結性評量	**【品德教育】** 品 E1 良好生活習慣與德行。

		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。		6.在生活中使用牙線保健牙齒。	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(一) 1.教師說明：刷牙沒辦法把齒縫的食物殘渣清潔乾淨，還要配合使用牙線潔牙，才能避免引發齲齒。 2.教師配合課本第 40-41 頁說明牙線使用原則與基本動作。 《活動 4》牙線使用方法(二) 1.教師配合課本第 42-44 頁說明使用牙線清潔口腔中各區牙齒的動作重點。 2.教師發下「牙線潔牙好習慣」學習單，鼓勵學生每天使用牙線潔牙，並將實踐情形記錄下來。 《活動 5》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.教師統整歸納：潔牙時應使用牙線，牙線棒或牙籤都無法取代牙線。 3.教師配合影片說明使用牙線對牙齒健康的重要性：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	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	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(一) 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：個人或集體持續以不當的言語或行為傷害他人，稱為「霸凌」。 3.教師配合課本第 50-51 頁和影片說	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。

		透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。			明霸凌的類型，並討論各情境中被霸凌者的感受和霸凌行為可能對別人造成的影響。 《活動 2》認識霸凌(二) 1.教師配合課本第 52-53 和影片說明霸凌的類型，並討論各情境中被霸凌者的感受和霸凌行為可能對別人造成的影響。 2.教師補充說明另外兩種霸凌類。 3.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 3》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 4》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	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。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1.注意未遵守交通安全可能發生的危險。 2.了解過馬路的安全注意事項。 3.演練安全過馬路原則。 4.認識行人穿越馬路的設施。 5.了解乘坐機車的安全注意事項。 6.了解搭乘公車的安全注意事項。 7.過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。	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(一) 1.教師說明：交通安全事故常導因於駕駛人或行人沒有注意到對方，所以過馬路時能注意車輛，並能被駕駛人清楚看見，是非常重要的原則。 2.教師請學生分享「過馬路要注意」學習單，並配合課本第 56-57 頁詢問：你過馬路時曾經做出以下這些危	發表 自評 演練 實作	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

					險行為嗎？怎樣能避免危險發生呢？ 《活動 2》過馬路要注意(二) 1.教師請學生分享「過馬路要注意」學習單，並配合課本第 58-59 頁說明過馬路的危險情境。 2.教師補充說明「內輪差」的概念。 《活動 3》行人安全過馬路原則 1.教師帶領學生閱讀課本第 60-61 頁情境，並配合影片說明行人安全過馬路原則。 2.教師引導學生思考過馬路時應注意的事項，並上臺分享。 3.教師請學生分組上臺演練行人安全過馬路原則，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。 4.教師發下「安全過馬路」學習單，請學生自我檢視安全過馬路原則，並在生活中實踐後請家長簽名。 《活動 4》行人穿越馬路的設施 1.教師配合課本第 62 頁和影片說明行人穿越馬路的設施。 《活動 5》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。 《活動 5》安全坐機車 1.教師帶領學生閱讀課本第 64 頁情境，並說明：穿著過長的雨衣乘坐機車，雨衣容易捲入後輪，而造成意外，應選擇大小適合自己的雨衣。 2.教師提問：乘坐機車時，還要注意哪些安全事項呢？並引導學生記錄在「安全搭乘交通工具」學習單。 3.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.教師帶領學生閱讀課本第 65 頁情境，並說明：公車還沒靠站停好就起身走向車門，容易因公車煞車而跌倒受傷，到站前應先按下車鈴，等公車		

					到站停妥再起身。 2.教師提問：搭乘公車時，還要注意哪些安全事項呢？並引導學生記錄在「安全搭乘交通工具」學習單。 3.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	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.了解避免在浴	第三單元安心又安全 第 3 課戶外安全 《活動 1》預防中暑 1.教師說明中暑的定義與症狀。 2.教師提醒中暑時如何緊急處理與預防中暑的方法。 《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.教師說明遇到蜂窩或蜂群的處理方法，並學生上臺演	演練 發表 實作 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。

				室內發生事故的方法。 11.了解避免在廚房內發生事故的方法。 12.注意未遵守居家安全守則可能發生的危險。 13.了解維護居家安全的防護措施。 14.遵守維護居家安全的守則。	練。 2.教師補充說明避免吸引蜂群攻擊的方法。 《活動 4》小心蛇出沒 教師說明戶外活動時避免被蛇咬的方法。 《活動 5》野菇不要採 教師說明：類不容易從外表判斷出是否有毒，防範中毒最好的方法，就是一律不採也不吃。 《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 教師說明避免被擊的方法。 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，並說明浴室中可能潛藏的危機與導致的後果。 2.教師配合影片，引導學生討論預防浴室發生危險事故的方法，並記錄在「居家安全小偵探」學習單。 《活動 2》廚房安全 1.教師帶領學生閱讀課本第 73 頁情境，並說明廚房裡可能潛藏的危機與導致的後果。 2.教師配合影片，引導學生討論預防廚房發生危險事故的方法，並記錄在「居家安全小偵探」學習單。 《活動 3》居家安全防護 1.教師配合課本第 74 頁說明居家安全防護原則。 2.教師請學生課後與家人一起檢核家		

					中的居家安全，找出待改善之處，並完成課本第 75 頁「居家安全檢核表」。		
第十週	第四單元球力全開 第一課地板桌球	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	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。 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。	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。 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 教師說明「來回擊球」活動規則。 《活動 4》彈力球對抗	操作 發表 運動撲滿	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		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。			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球得分的訣竅。 《活動5》》桌球的球拍球拍種類與持拍 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。		
第十一週	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防	1d-Ⅱ-1 認識動作技能	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球	1.認識躲避球胸前傳球、過頂傳球、單手肩上傳球、閃	第四單元球力全開 第 2 課躲避球攻防 《活動 1》快閃通	操作 發表 觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	躲動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現躲避球胸前傳球、過頂傳球、單手肩上傳球和攻擊的動作。 4.練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。 5.運用躲避球攻擊策略完成活動。 6.課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。	行 1.教師說明並示範三種傳球動作要領。 2.教師說明「快閃通行」活動規則。 《活動 2》突破雙重神祕空間 1.教師說明「突破雙重神祕空間」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生練習不同的閃躲動作；接著討論如何躲開神祕空間中的攻擊。 《活動 3》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 4》方陣躲避球 1.教師說明「方陣躲避球」活動規則。	實作 運動撲滿	

					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5》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	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	Hd-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、	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	第四單元球力全開 第3課跑擲大作戰 《活動1》傳球就跑 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	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。

		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。	踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	踩壘的熟練度。	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	第五單元蹦跳好體能 第一課活力體適能	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探	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正確，互相指導動作要領。 《活動 2》螃蟹夾	操作 發表 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		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身體活動。			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	第五單元蹦跳好體能 第二課金銀島探險	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	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。	第五單元蹦跳好體能 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	操作 發表 實作	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		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 了解個人體適能與基本運動能力表現。			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：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	第五單元蹦跳好體能 第二課金銀島探險	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂	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	第五單元蹦跳好體能 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？ (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	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。

		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 了解個人體適能與基本運動能力表現。		表現。	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。 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：如果踩在圓圈		

					內跳起的腳不是慣用腳，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。		
第十六週	第五單元蹦跳好體能 第三課看我好身手	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-3 參與並	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。 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。	第五單元蹦跳好體能 第 3 課看我好身手 《活動 1》斜體支撐 1.教師說明並示範「斜體支撐」的動作。 2.教師請學生練習「斜體支撐」的動作，每個動作支撐 5-8 秒再休息，反覆練習增強肌耐力。	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。

		欣賞多元性身體活動。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。		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。	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》腳比頭高造型 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。 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	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參	Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-Ⅱ-2 學校運動賽會。 Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	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，表現樂於嘗試的學習態度。	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」	操作 觀察 發表 運動撲滿	【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。

		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。			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	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 4d-Ⅱ-1 培養規	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。 8.完成練武計畫，分享練武的好處。	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 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	實作 發表 操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		律運動的習慣並分享身體活動的益處。			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 第三課與毽子同樂	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。	Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。	1.表現用手拋接毽和用板子拍接毽的動作。 2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3.認識內踢、外拐的動作要領。 4.表現內踢、外拐的動作。 5.表現踢毽、拋接毽的串接動作。	第六單元武現韻律風 第 3 課與毽子同樂 《活動 1》認識毽子 1.教師發下每人 1 個毽子，並提問：毽子的外觀是什麼樣子呢？ 2.教師請學生發表觀察結果。 《活動 2》拋接手中毽 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	操作 運動撲滿	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

					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，拿板子合作連續拍毽，正拍毽或反拍毽皆可。 《活動 5》踢拐毽 1.教師說明並示範「用腳踢毽」的方式。 2.教師帶領學生練習內踢毽、外拐毽。 《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，規定接觸毽子的身體部位；另一人解		

					題，用出題人規定的身體部位踢毽、拐毽或接毽。 2.教師請學生2人一組，輪流擔任出題者、解題者，練習踢毽、拐毽和拋接毽的動作。 《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.教師請學生上臺表演各組踢拐接串串樂組合動作。		
第廿週	第六單元武現韻律風 第四課水舞	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	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	1.認識水舞基本舞步。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現水舞基本舞步。 4.與同學合作完成水舞。 5.與同學發揮創意改編水舞。	第六單元武現韻律風 第4課水舞 《活動1》水舞基本舞步 1.教師介紹「水舞」：水舞是中東傳統的土風舞，表現人們因為找到水源，手舞足蹈的慶祝。 2.教師說明並示範「水舞」基本舞步。	操作 發表 運動撲滿	【國際教育】 國E6 具備學習不同文化的意願與能力。

		合性動作技能。			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。