

花蓮縣 鑄強 國民小學 110 學年度三年級第一學期部定課程計畫 設計者：三年級班群教師

一、課程類別：

☐國語文 ☐閩南語文 ☐客家語文 ☐原住民族語文：____族 ☐新住民語文：____語 ☐英語文
☐數學 ☒健康與體育 ☐生活課程 ☐社會 ☐自然 ☐藝術 ☐綜合

二、學習節數：每週(3)節，實施(20)週，共(60)節。

三、素養導向教學規劃：

教學 期程	核心素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評 量 方 式	融入議 題 實質內 涵	備 註
		學習表現	學習內容						
第一週	<p>健康 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。</p> <p>體育 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>	<p>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。</p> <p>體育 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</p>	<p>健康 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。</p> <p>體育 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。</p>	<p>健康 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)爸爸的餐盤中有哪些食物？(3)比較小柚和爸爸餐盤中的食物，有什麼不同之處？誰的食物組合比較好？為什麼？ 2.教師引導學生發現小柚的餐盤中肉類很多，爸爸的餐盤中蔬菜類較多，也沒有含糖飲料。 《活動2》健康餐盤 1.教師拿出「健康餐盤」圖片，說明六大類食物適當攝取量：(1)水果類：每餐分量一個拳頭大，並應選擇當季、多樣化的水果。(2)堅果種子類：每餐分量一茶匙，約是大拇指的第一指節大小。(3)豆魚蛋肉類：每餐分量一掌心。(4)乳品類：每日2杯。(每杯約240c.c.)(5)蔬菜類：每餐分量比一個拳頭多一點。(6)全穀雜糧類：每餐分量比一個拳頭多一點。(和蔬菜</p>	健康 1、 體育 2	<p>健康 1.教師準備「健康餐盤」圖片、食物照片、白紙。 2.學生準備彩色筆。</p> <p>體育 1.教師準備粉筆、充氣排球10顆。 2.教師準備粉筆、充氣排球10顆，依分組數準備角錐和橡皮筋繩、呼拉圈。 3.教師準備充氣排球6顆、角錐12個、橡皮</p>	健康 1.發表 2.問答 體育 1.操作 2.發表		

		<p>互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>類一樣多) 2. 教師指導健康餐盤原則：每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大。菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多。豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。</p> <p>體育</p> <p>第四單元 與繩球同行</p> <p>第1課 隔繩對戰</p> <p>《活動1》用手擊球與擊球接龍</p> <p>1. 教師帶領學生複習用手擊球動作要領：(1)拳頭擊球。(2)手掌擊球。</p> <p>2. 教師說明「擊球接龍」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。</p> <p>《活動2》轉傳高手</p> <p>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人接，下一人接球後再擊回，以逆時針方向進行。</p> <p>《活動3》擊球九宮格</p> <p>1. 教師說明「擊球九宮格」活動規則：(1)擊球前，先思考想擊中的呼拉圈。(2)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。</p> <p>《活動4》合作九宮格</p> <p>1. 教師說明「合作九宮格」活動規則：(1)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。(2)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。</p> <p>《活動5》喊號碼接球</p> <p>1. 教師說明「喊號碼接球」活動規則：(1)一方擊球，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。(2)</p>	<p>筋繩6條、號碼衣數件。</p> <p>4. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				接球後回擊，擊球同時喊出號碼，對面只有被喊到號碼的人可以接球					
第二週	<p>健康 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。</p> <p>體育 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>	<p>健康 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>健康 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>體育 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。</p>	<p>第一單元 飲食聰明選</p> <p>第1課 吃出健康</p> <p>《活動3》小柚的一日三餐</p> <p>1. 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？</p> <p>2. 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。</p> <p>《活動4》我的一日三餐</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>體育</p> <p>第四單元 與繩球同行</p> <p>第1課 隔繩對戰</p> <p>《活動6》擊球越人牆</p> <p>1. 教師說明「擊球越人牆」活動規則：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>《活動7》轉移陣地</p> <p>1. 教師說明「轉移陣地」活動規則：</p> <p>(1) 8人一組，一次兩組進行，一組為擊球組，另一組為防守組。</p> <p>(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。</p> <p>(3) 擊球組成功將球擊到其他區塊且接住球不</p>	健康 1、體育 2	<p>健康 1. 教師準備「我的一日三餐」學習單、。</p> <p>體育 1. 教師準備充氣排球10顆、角錐24個、橡皮筋繩16條。</p> <p>2. 教師準備充氣排球3顆、橡皮筋繩、角錐2個。</p> <p>3. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>	健康 1. 發表 2. 實作 體育 1. 操作 2. 發表 3. 運動 撲滿		

				<p>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。</p> <p>(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。</p> <p>《活動 8》排球小高手</p> <p>1. 教師說明「排球小高手」活動規則：</p> <p>(1)教師將全班分為 6 人一組。</p> <p>(2)一次兩組進行，兩組各派代表猜拳，贏的取得發球權。</p> <p>(3)發球方以擊球或拋球的方式，將球發至對方場地。</p> <p>(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。</p> <p>(5)落地得分制，其中一方得 6 分則比賽結束。</p> <p>(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。</p>					
第三週	<p>健康</p> <p>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。</p> <p>體育</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>	<p>健康</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</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>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>體育</p> <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、友善的互動行為。</p>	<p>健康</p> <p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>體育</p> <p>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。</p>	<p>健康</p> <p>第一單元 飲食聰明選</p> <p>第 1 課 吃出健康</p> <p>《活動 5》改善飲食習慣</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 6》簽訂契約</p> <p>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」。</p> <p>2. 教師發下記錄表，請學生開始執行計畫，並如實記錄。</p> <p>《活動 7》補救健康飲食</p> <p>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？</p> <p>2. 教師以小柚為例說明：如果執行計畫遇到困</p>	健康 1、體育 2	<p>健康</p> <p>• 教師準備「健康飲食管理」學習單、契約卡、計畫執行記錄表。</p> <p>體育</p> <p>1. 教師準備粉筆、樂樂排球 12 個。</p> <p>2. 教師準備小欄架 6 個、樂樂排球 12 個、分數掛牌或粉筆。</p> <p>3. 教師按人數準備每人一顆樂樂排球、呼拉圈數個。</p> <p>4. 課前確認教學活動空間，例</p>	<p>健康</p> <p>1. 演練</p> <p>2. 實作</p> <p>3. 實踐</p> <p>體育</p> <p>1. 操作</p> <p>2. 觀察</p>	<p>體育</p> <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>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>難，可以嘗試自己調整，或向師長、父母尋求協助。</p> <p>體育</p> <p>第四單元 與繩球同行</p> <p>第2課 玩球完勝</p> <p>《活動1》一起進紅心</p> <p>1. 教師說明「一起進紅心」活動規則：(1)同心圓場地依遠近得分不同，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)同組每個人都滾完後，計算各得分區的球數並換算為分數相加，即為總分。</p> <p>《活動2》球兒滾滾樂</p> <p>1. 教師說明「球兒滾滾樂」活動規則：(1)6人一組排在預備線後方，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。</p> <p>《活動3》滾球積分樂</p> <p>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。</p> <p>《活動4》穿越圓圈輕鬆滾</p> <p>1. 教師說明「穿越圓圈輕鬆滾」活動規則：(1)5人一組，其中1人持呼拉圈呈直立貌，其他人每人手持一顆球。(2)持呼拉圈者雙手緊握呼拉圈，其他組員在距離呼拉圈約7公尺的預備線後排隊。(3)活動開始，第一人朝呼拉圈滾球，嘗試讓球穿越呼拉圈。最後無論是否穿越成功，滾球者都要將球撿回，下一人以此類推練習。(4)4人滾完球後，換人持呼拉圈。</p>	<p>如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>				
--	--	--	--	--------------------------	--	--	--	--

<p>第四週</p>	<p>健康 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。</p> <p>體育 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>	<p>健康 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>體育 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、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>健康 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p> <p>體育 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。</p>	<p>健康 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</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>體育 第四單元 與繩球同行 第2課 玩球完勝 《活動5》穿越圓圈大挑戰</p> <p>1. 教師說明「穿越圓圈大挑戰」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。最後無論是否穿越成功，滾球者都要將球檢回，下一人以此類推練習。(4)每個人滾完球後，換人滾呼拉圈。</p> <p>《活動6》步步高升</p> <p>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。出手後不論是否命中，都需將球檢回再繼續。(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。</p> <p>《活動7》一人一目標</p> <p>1. 教師說明活動規則：每組6人，每人選擇一個有把握的數字作為目標，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。</p>	<p>健康 1、體育 2</p>	<p>健康 • 教師準備各宗教與不同國家、文化之食物圖片、臺灣地圖。</p> <p>體育 1. 教師按人數準備每人一顆樂樂排球、呼拉圈數個。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>	<p>健康 • 發表體育 1. 操作 2. 觀察 3. 運動撲滿</p>	<p>體育 【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。</p>	
------------	---	--	--	--	--------------------------	--	--	--	--

第五週	<p>健康 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。</p> <p>體育 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。</p>	<p>健康 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</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>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</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>健康 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p> <p>體育 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>健康 第一單元 飲食聰明選 第2課 飲食學問大 《活動2》飲食習慣與健康</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>體育 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</p> <p>1. 教師帶領學生做簡單的暖身活動，例如：上肢繞環、下肢繞環、左右彎體、前後彎體，並加強腳踝的轉繞。</p> <p>2. 教師示範並說明「兩跳一迴旋」口訣與動作要領：</p> <p>(1)甩：由後向前甩繩</p> <p>(2)跳-跳：當繩過頭到腳前時跳起，跳過繩後再輕跳一次。教師將學生分散於場地中，請學生嘗試「兩跳一迴旋」，由一次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳5次。</p> <p>3. 教師示範並說明「一跳一迴旋」口訣與動作要領：</p> <p>(1)甩：由後向前甩繩</p> <p>(2)跳：當繩過頭到腳前時跳起。教師將學生分散於場地中，請學生嘗試「一跳一迴旋」，由1次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳5次。</p> <p>《活動2》討論與分享</p> <p>1. 教師發下「雙腳跳繩我最行」學習單，請學生</p>	健康 1、體育 2	<p>體育 1. 教師準備每人一條跳繩、「雙腳跳繩我最行」學習單。</p> <p>2. 課前確認教學活動場地，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>	<p>健康 1. 發表 2. 實作 體育 1. 操作 2. 實作 3. 發表</p>		
-----	---	---	---	--	-----------------	---	--	--	--

				<p>將剛才的練習成果記錄下來。</p> <p>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：</p> <p>(1)練習時口號和動作有沒有互相配合？</p> <p>(2)兩種方式最多分別可以連續跳幾下？</p> <p>(3)比較擅長跳哪一種方式？</p> <p>(4)練習時遇到什麼困難？</p>						
第六週	<p>健康</p> <p>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。</p> <p>體育</p> <p>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。</p>	<p>健康</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</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>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>體育</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</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>健康</p> <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p> <p>體育</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>健康</p> <p>第一單元 飲食聰明選</p> <p>第 2 課 飲食學問大</p> <p>《活動 3》批判性思考</p> <p>2. 教師將事先準備的劇本發給學生，請學生練習後上臺表演。</p> <p>3. 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。</p> <p>《活動 4》健康想一想</p> <p>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。</p> <p>2. 討論後請各組上臺分享。</p> <p>體育</p> <p>第四單元 與繩球同行</p> <p>第 3 課 跳繩妙變化</p> <p>《活動 3》單腳跳一跳</p> <p>1. 教師帶領學生做簡單的暖身活動，例如：上肢繞環、下肢繞環、左右彎體、前後彎體，並加強腳踝的轉繞。</p> <p>2. 教師示範並說明單腳跳繩動作要領：</p> <p>(1) 一腳伸直單腳跳：一腳向前伸直，另一腳一跳一迴旋。</p> <p>(2) 一腳提膝單腳跳：一腳屈膝上提，另一腳一跳一迴旋。</p> <p>(3) 一腳後勾單腳跳：一腳向後勾起，另一腳一跳一迴旋。</p>	<p>健康</p> <p>1、體育</p> <p>2</p>	<p>健康</p> <p>• 教師配合課本第 20~21 頁準備劇本、「健康停看聽」學習單。</p> <p>體育</p> <p>1. 教師準備每人一條跳繩。</p> <p>2. 課前確認教學活動場地，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>	<p>健康</p> <p>1. 問答</p> <p>2. 實作</p> <p>3. 總結性評量</p> <p>體育</p> <p>1. 操作</p> <p>2. 運動撲滿</p>			

				<p>教師將學生分散於場地中，請學生嘗試每個單腳跳動作，由 1 次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳 5 次。</p> <p>《活動 4》單腳左右 5+5</p> <p>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。</p> <p>2. 教師將學生分散於場地中，請學生開始練習，教師於其中巡視並適時指導。</p> <p>3. 練習後，教師集合學生分享：你最擅長的單腳跳動作是？哪個動作你覺得最困難呢？</p>					
第七週	<p>健康 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。</p> <p>體育 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>	<p>健康 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</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>健康 Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p> <p>體育 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</p>	<p>健康 第二單元 生命的樂章 第 1 課 生長圓舞曲</p> <p>《活動 1》我從哪裡來？</p> <p>1. 教師播放影片《胎兒成長歷程》，並帶領學生閱讀繪本《我從哪裡來》、《小威向前衝》，藉由影片和繪本說明生命的開始和誕生的過程。</p> <p>2. 教師強調：在媽媽的身體裡時，是每個人生長發育的開始，身長和體重會漸漸增加，身體各部位的功能和身體能力也會逐漸成熟。</p> <p>《活動 2》我像誰</p> <p>1. 教師說明：每個人的外型有許多特徵。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。</p> <p>2. 教師說明：回家後，可以拿出一張有爸爸、媽媽和你的照片，觀察身體特徵。</p> <p>《活動 3》身體大躍進</p> <p>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。</p> <p>2. 教師詢問：和以前比起來，現在的你有那些成長的變化？</p> <p>3. 教師統整說明生長發育的意義：(1)外型的成長。(2)能力的增長：。</p>	<p>健康 1、體育 2</p>	<p>健康 1. 教師準備新生兒照片、影片《胎兒成長歷程》、繪本《我從哪裡來》、《小威向前衝》。</p> <p>2. 教師準備「身體大躍進」學習單。</p> <p>3. 學生準備自己不同年齡時的照片。</p> <p>體育 1. 教師準備每人一個飛盤。</p> <p>2. 教師確認教學活動空間，例如：室外草地或平坦的地面。</p>	<p>健康 1. 發表 2. 觀察 3. 自評 4. 實作 體育 • 操作</p>		

				<p>體育</p> <p>第五單元 跑接樂悠游</p> <p>第 1 課 飛盤擲接樂</p> <p>《活動 1》上中下接飛盤</p> <p>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。</p> <p>2. 教師提問：你剛剛觀察到哪些接飛盤的方式呢？</p> <p>3. 教師說明與示範：依據飛盤的不同飛行高度，可採取不同的接盤動作，例如：</p> <p>(1) 接「胸部高度」的飛盤：手舉起朝飛盤來向張開，接住飛盤。</p> <p>(2) 接「膝蓋以上、胸部以下高度」的飛盤：一手上、一手下，掌心相對，夾接飛盤。</p> <p>(3) 接「膝蓋以下高度」的飛盤：手自然下伸朝飛盤來向張開，接住飛盤。</p> <p>《活動 2》三人擲接飛盤</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 3》多人擲接飛盤</p> <p>1. 6 人一組，同時多組進行多人擲接飛盤。</p> <p>2. 教師說明「多人擲接飛盤」活動規則：</p> <p>(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。</p>					
第八週	健康 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進	健康 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	健康 Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	<p>健康</p> <p>第二單元 生命的樂章</p> <p>第 1 課 生長圓舞曲</p> <p>《活動 4》生長發育的關鍵</p>	健康 1、體	健康 • 教師準備「你做到了嗎？」、「我要健康長	健康 1. 問		

	<p>身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>體育</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>	<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-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p> <p>體育</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</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>Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。</p> <p>體育</p> <p>Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</p>	<p>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？</p> <p>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。</p> <p>《活動 5》解決健康行動未達成問題</p> <p>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。</p> <p>2. 教師以佳儀為例說明：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。步驟如下：(1)確定問題。(2)分析問題發生的原因。(3)列出解決的方法。(4)執行可行方案。(5)評估執行結果。(6)檢討與補救方式。</p> <p>3. 教師發下「我要健康長大」學習單，請學生訂定改善計畫。</p> <p>體育</p> <p>第五單元 跑接樂悠游</p> <p>第 1 課 飛盤擲接樂</p> <p>《活動 4》攻占九宮格</p> <p>1. 教師將全班分為 10 人一組，說明「攻占九宮格」活動規則：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>	育 2	<p>大」學習單。</p> <p>體育</p> <p>1. 教師準備足夠數量的飛盤、粉筆和呼拉圈。</p> <p>2. 教師確認教學活動空間，例如：室外草地或平坦的地面。</p>	<p>答</p> <p>2. 實作體育</p> <p>1. 觀察</p> <p>2. 問答</p> <p>3. 運動撲滿</p>		
第九週	<p>健康</p> <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康</p>	<p>健康</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技</p>	<p>健康</p> <p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差</p>	<p>健康</p> <p>第二單元 生命的樂章</p> <p>第 1 課 生長圓舞曲</p>	健康 1、	<p>體育</p> <p>1. 教師準備哨子。</p>	<p>健康</p> <p>1.</p>	<p>體育</p> <p>【安全教育】</p>	

	<p>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。</p> <p>體育</p> <p>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。</p>	<p>能，因應不同的生活情境。</p> <p>體育</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</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>異。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p> <p>體育</p> <p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>《活動 6》我們不一樣</p> <p>1. 教師請 5 位學生到臺上，依照身高排列，並請每個人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。</p> <p>2. 學生可能會發現這 5 位同學會做的事大多相同，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。</p> <p>《活動 7》表現同理心</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 師生共同討論：(1)哪一組的做法比較好呢？為什麼？(2)站在對方的立場想一想，當時對方的內心想法可能是什麼？他為什麼會這麼做？(3)如果你是嘲笑者，你會怎麼表達自己的感受來化解衝突？(4)如果你是被嘲笑者，你會怎麼表達自己的感受避免破壞友誼？</p> <p>體育</p> <p>第五單元跑接樂悠游</p> <p>第 2 課伸展跑步趣</p> <p>《活動 1》原地伸展</p> <p>1. 教師說明並示範暖身動作：(1)預備動作：雙腳打開與肩同寬，腳尖向前。(2)放鬆腿部。(3)放鬆手臂（向前畫圓）。(4)放鬆手臂（向後畫圓）。(5)放鬆身體側肌肉。(6)放鬆膝蓋。(7)放鬆腳踝。</p> <p>《活動 2》前進伸展</p> <p>1. 教師說明並示範前進伸展動作：(1)抱膝抬腿前進。(2)後拉腿伸展前進。</p> <p>《活動 3》擺臂體驗</p> <p>1. 教師提問：用什麼姿勢擺動手臂，可以让你跑得更順暢呢？請學生自由分享。</p> <p>2. 請用以下五種不同的手臂擺動方式，配合跑步</p>	<p>體育</p> <p>2</p>	<p>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>	<p>發表</p> <p>2. 演練體育</p> <p>• 操作</p>	<p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	
--	--	--	---	---	--------------------	---	--------------------------------------	------------------------	--

				<p>動作試一試：(1)雙手胸前交叉擺動跑。(2)雙手平舉上下擺動跑。(3)雙手左右擺動跑。(4)雙手直臂前後擺動跑。(5)雙手屈臂前後擺動跑。學生於場地內自由跑動，體驗以不同的擺臂方式跑動，教師適時提醒學生變換各種擺臂動作，五種擺臂方式都要體驗。</p> <p>《活動 4》正確擺臂姿勢</p> <p>1. 教師說明並示範正確擺臂動作。(1)雙手自然握拳，雙臂彎曲約 90 度。(2)雙臂自然前後交替擺動，手臂前擺的拳頭約與鼻同高，後擺時拳頭約與腰部同高。</p>					
第十週	<p>體育 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。</p>	<p>健康 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>體育 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</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>健康 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。</p> <p>體育 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>健康 第二單元 生命的樂章 第 2 課 人生進行曲 《活動 1》人生的成長階段</p> <p>1. 教師配合圖卡，說明人生各階段的特徵：</p> <p>(1)嬰兒期：能爬、能站，還不會走路和說話。</p> <p>(2)幼兒期：能走、能跑，喜歡問問題和玩遊戲。</p> <p>(3)兒童期：運動能力增強，可以完整表達想法和情緒。</p> <p>(4)青少年期：生長發育快速，身高和體重快速增加。</p> <p>(5)青年期：身體敏捷，肌肉強壯，生活可以獨立自主。</p> <p>(6)中年期：身體活動開始變慢，擔負的責任增加，例如：承擔較多工作量，在家裡要關照父母和子女等。</p> <p>(7)老年期：皮膚皺紋變多，髮色漸白，身體功能逐漸變差。</p> <p>2. 教師強調多數人都會經歷不同的人生階段，應正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。</p> <p>體育 第五單元跑接樂悠游 第 2 課伸展跑步趣 《活動 5》寶特瓶練擺臂</p>	健康 1、體育 2	<p>健康 • 教師準備人生各階段圖卡。</p> <p>體育 1. 學生每人準備 2 個寶特瓶。</p> <p>2. 教師準備粉筆或畫線筒。</p> <p>3. 教師確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>	<p>健康 • 發表體育</p> <p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p>	<p>健康 【家庭教育】</p> <p>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。</p>	

				<p>1. 教師說明並示範寶特瓶練擺臂的動作：雙腿伸直坐在地上，左右手各持一個寶特瓶，練習擺臂動作。教師示範完畢後，請學生開始練習。教師行間巡視，適時指導學生動作正確性。待學生熟練後，可改為雙腿併攏站立練習及前後腳站立練習。</p> <p>《活動 6》擺臂對對碰</p> <p>1. 教師說明並邀請學生一同示範「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。</p> <p>《活動 7》改變步伐跑線梯</p> <p>1. 教師說明跑步姿勢可以有各種變化，示範各種跑步姿勢：(1)抬腿跑。(2)踢臀跑。(3)直膝跑。</p> <p>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。</p> <p>《活動 8》線梯變換跑</p> <p>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。</p>					
第十一週	<p>體育</p> <p>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。</p>	<p>健康</p> <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>體育</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識</p>	<p>健康</p> <p>Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。</p> <p>體育</p> <p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>健康</p> <p>第二單元 生命的樂章</p> <p>第 2 課 人生進行曲</p> <p>《活動 2》我的家人</p> <p>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。</p> <p>2. 教師請學生分享觀察的結果。</p> <p>3. 教師說明：人們會因為所處的人生的成長階段</p>	<p>健康</p> <p>1、體育 2</p>	<p>健康</p> <p>1. 教師準備「我和我的家人」學習單。</p> <p>2. 學生準備家人和自己的成長各階段照片。</p> <p>體育</p> <p>1. 教師準備角錐</p>	<p>健康</p> <p>1. 發表</p> <p>2. 實作</p> <p>3.</p>	<p>健康</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角</p>	

		<p>身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</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>不同，而有不同的內在或外在表現。</p> <p>體育</p> <p>第五單元跑接樂悠游</p> <p>第2課伸展跑步趣</p> <p>《活動9》忽快忽慢</p> <p>1. 教師說明：除了擺臂與跑步姿勢外，跑步速度也可以有很多變化，讓我們來體驗不同速度的跑步，身體的感受有什麼不同。</p> <p>2. 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。(3)前一組過第一個角錐後，下一組才能出發。(4)活動進行時，要和前方的人保持2~3步的距離，以策安全。</p> <p>《活動10》站立式起跑</p> <p>1. 教師說明：比賽時，正確的起跑姿勢，能讓你贏在起跑時呵！接著示範站立式起跑動作：(1)起跑線前站立預備。(2)膝微彎，呈起跑姿勢。(3)聽令起跑。</p> <p>《活動11》運動後伸展</p> <p>1. 教師歸納：運動後伸展可以減輕肌肉痠痛，還能幫助身體放鬆。</p> <p>2. 教師說明並示範伸展動作：(1)大腿外側伸展：坐姿，左腿向前伸直，右腿越過左腿踩在左側地上，雙手按住右膝，向身體方向輕推，維持10秒後換腿。(2)腿後肌肉伸展：坐姿，雙腿張開右腿向前伸直、腳板立起，左腿向身體方向彎，雙手撐在右腿兩側地面，身體向右腿方向前彎，右腳板用力，使腳板向身體方向彎，維持10秒後換腿。(3)腳踝伸展：坐姿，左腿向左前方伸直，右手將彎曲的右腳輕輕拉向身體並環住腳踝上方，左手握著腳背轉動腳踝，先順時針轉，再逆時針轉，各轉10圈後換腳。(4)大腿內側伸展：坐姿，雙腿向身體彎，兩腳腳底相對，雙手握住腳掌，身體向前彎。如果可以，可將雙</p>	<p>數個。</p> <p>2. 教師確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>	<p>總結性評量體育</p> <p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 運動撲滿</p>	<p>色。</p> <p>體育</p> <p>【安全教育】</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

				手手肘放在小腿前方，維持 10 秒後放鬆。					
第十二週	<p>健康 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。</p> <p>體育 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>	<p>健康 2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>體育 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>健康 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>體育 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>健康 第三單元 快樂的社區 第 1 課 社區新體驗 《活動 1》認識社區</p> <p>1. 教師說明社區的定義：社區是指一群人居住在同一個地區，共同使用生活資源，並且彼此互動。社區可能是一棟大樓，也可能是一個漁村，或是一個農村，有的社區大有的社區小。</p> <p>2. 教師透過問答引導學生介紹自己居住的社區。</p> <p>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。</p> <p>體育 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</p> <p>1. 教師說明「紅球接力跑」活動規則：</p> <p>(1)3 人一組，分別站在角錐前準備。</p> <p>(2)第一人取出呼拉圈中的紅球後向前跑，將球傳給第二人。</p> <p>(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。</p> <p>(4)接著第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。</p> <p>(5)傳完 5 顆球，即完成活動。</p> <p>《活動 2》藍球接力跑</p> <p>1. 教師說明「藍球接力跑」活動規則：</p> <p>(1)3 人一組，分別站在角錐前準備。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(4)接著第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。</p>	健康 1、體育 2	<p>健康 • 學生觀察或詢問家人自己居住的社區特色和資源。</p> <p>體育 1. 教師準備紅色小球 20 顆、藍色小球 20 顆、呼拉圈 8 個。</p> <p>2. 教師確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>	<p>健康 • 發表體育 1. 操作 2. 發表</p>		

				<p>(5)傳完 5 顆球，即完成活動。</p> <p>《活動 3》紅藍球接力賽</p> <p>1. 教師說明「紅藍球接力賽」活動規則：</p> <p>(1)3 人一組，分別站在角錐前準備。</p> <p>(2)紅球代表 1 分，藍球代表 2 分。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>					
第十三週	<p>健康</p> <p>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。</p> <p>體育</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>	<p>健康</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>體育</p> <p>體育</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>健康</p> <p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>體育</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>健康</p> <p>第三單元 快樂的社區</p> <p>第 1 課 社區新體驗</p> <p>《活動 2》社區活動新發現</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 請學生針對學習單內容進行發表與討論。</p> <p>體育</p> <p>第五單元跑接樂悠游</p> <p>第 3 課跑步接力傳寶</p> <p>《活動 4》九宮格連線</p> <p>1. 教師說明「九宮格連線」活動規則：</p> <p>(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）。</p> <p>(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。</p> <p>(3)第一人到九宮格放寶物後，到隊伍後方排隊。</p> <p>(4)以此類推，九宮格中寶物先連線的組別獲勝。</p>	健康 1、體育 2	<p>健康</p> <p>• 教師準備「社區報報」學習單。</p> <p>體育</p> <p>1. 教師準備兩種顏色的標誌圓盤各 10 個、粉筆、不同顏色的背心數件。</p> <p>2. 教師確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>	<p>健康</p> <p>1. 發表</p> <p>2. 實作</p> <p>體育</p> <p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 運動撲滿</p>		

第十四週	<p>健康 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。</p> <p>體育 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。</p>	<p>健康 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>體育 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>健康 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>體育 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p>	<p>健康 第三單元 快樂的社區 第1課 社區新體驗 《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. 教師說明：近年來政府積極推動社區發展，營造健康的社區環境。不同的社區可能有不同的健康議題。 3. 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。 4. 教師統整說明：社區裡的資源環環相扣，如果能結合志工團隊及不同背景的社區居民，將力量凝聚起來，就能做很多事。 《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？</p> <p>體育 第五單元跑接樂悠游 第4課 安全漂浮游 《活動1》戶外戲水安全守則 1. 教師說明「戶外戲水安全守則」：(1) 下水前先暖身，不穿厚重衣褲下水。(2) 注意湖泊溪流落差。(3) 戲水地點要有救生人員和設備。(4) 不落單，並隨時注意同伴狀況。(5) 不進入有禁止戲水公告的地點。(6) 不跳水，不在水中嬉鬧。(7) 不長時間浸泡水中，避免失溫。(8) 其他：身體疲累不下水、天候不佳不下水、加強練習漂浮技巧可用來自救等。 《活動2》水上救生秘訣</p>	健康 1、體育 2	<p>體育 1. 教師課前準備戶外戲水守則、水上救生秘訣圖片。 2. 教師確認教學活動空間：淺水游泳池（水深低於學生胸部）。 3. 學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。</p>	<p>健康 • 發表體育 1. 問答 2. 操作</p>	<p>體育 【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p>	
------	---	--	---	--	-----------------	---	--	---	--

				<p>1. 教師說明「水上救生秘訣」原則：(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。(4)向溺水者拋出漂浮物。(5)利用大型浮具划到溺水者身邊。</p> <p>《活動 3》扶牆屈膝漂浮</p> <p>1. 教師說明扶牆屈膝漂浮動作要領和漂浮後站立要領：(1)雙手扶牆於池邊站立。(2)低頭閉氣入水，屈起一腳。(3)另一腳也腳屈起，扶牆屈膝漂浮。(4)準備起身時，雙腳向下伸直踩地站立，頭露出水面。</p> <p>《活動 4》抱膝式水母漂</p> <p>1. 教師請說明抱膝式水母漂動作要領和漂浮後站立要領：(1)站立水中，接著低頭閉氣入水。(2)入水後，下巴向身體縮，屈膝靠向胸部，雙手抱膝，完成抱膝式水母漂。(3)準備起身時，先鬆開雙手，四肢自然放鬆下垂。(4)雙手向下划水，同時雙腳向下伸直踩地站立，頭露出水面。</p>					
第十五週	<p>健康 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。</p> <p>體育 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。</p>	<p>健康 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>體育 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 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>健康 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。</p> <p>體育 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p>	<p>健康 第三單元 快樂的社區 第 2 課 社區環保</p> <p>《活動 1》病媒對健康的危害</p> <p>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。</p> <p>2. 教師說明病媒對健康的危害。</p> <p>體育 第五單元跑接樂悠游 第 4 課安全漂浮游</p> <p>《活動 5》扶牆漂浮後俯伸漂</p> <p>1. 教師帶領學生做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、大腿、小腿等部位的暖身。</p> <p>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：(1)手臂伸直手握池邊，低頭閉氣入水。(2)身體放鬆浮起。(3)慢慢鬆開手，離開池邊漂浮，雙掌交疊。</p>	健康 1、體育 2	<p>體育 1. 教師確認教學活動空間：淺水游泳池（水深低於學生胸部）。</p> <p>2. 學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。</p>	<p>健康 • 發表體育</p> <p>1. 操作 2. 運動撲滿</p>	<p>體育 【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p>	

				<p>《活動 6》水母漂後俯伸漂</p> <p>1. 教師說明「水母漂後俯身漂」動作要領：(1) 做抱膝式水母漂。(2) 雙手鬆開，雙腿放鬆。(3) 手腳慢慢前後伸平漂浮，雙掌交疊。</p> <p>《活動 7》水母也瘋狂</p> <p>1. 學生入水，平均分散在泳池中。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。此時學生可能做出兩種姿勢：(1) 大字型漂浮。(2) 一字型漂浮。兩種姿勢都是正常的情况，自然放鬆漂浮即可，起身方法和水母漂相同。身體放鬆時，有時會感覺到全身慢慢下沉，是正常現象。如果只有腳慢慢向下沉也不要緊張，順勢踩地站起即可。</p> <p>《活動 8》蹬地漂浮與蹬牆漂浮</p> <p>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：(1) 站立於水中，雙手向上伸直貼耳。(2) 雙腳屈膝後蹬地，自然伸平身體，向前漂浮。(3) 向前的力量消失時，可以踩池底站起再繼續以相同方式前進。</p> <p>2. 教師說明「蹬牆漂浮」動作要領：(1) 背靠牆站立於水中，雙手向上伸直貼耳。(2) 吸氣後，閉氣屈膝蹲入水，低頭時手向前伸，身體彎曲，此時一腳踩池底，一腳向後踩牆。(3) 雙手伸平，雙腳蹬牆後伸直，全身順勢向前漂浮。(4) 漂浮一段後，雙腳彎曲，雙手順勢向下划水並挺起身體，雙腳向下踩地站立。</p> <p>《活動 9》漂浮小接力</p> <p>1. 5 人一組，在泳池一端集合預備。</p> <p>2. 教師吹哨，每組第一人以蹬牆漂浮接蹬地漂浮方式到泳池對岸碰牆。第一人抵達後，第二人即可出發，以此方式進行接力。全組最快抵達對岸的組別獲勝。</p>					
第十	健康 健體-E-A2 具備探	健康 2a-II-2 注意	健康 Ca-II-2 環境汙染對	健康 第三單元 快樂的社區	健康	體育 1. 教師利用大樹	健康		

六週	<p>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。</p> <p>體育 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。</p>	<p>健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</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 表現聯合性動作技能。</p>	<p>健康的影響。</p> <p>體育 Bd-II-1 武術基本動作。</p>	<p>第2課 社區環保</p> <p>《活動2》環境汙染與健康</p> <p>1. 教師說明社區的環境與健康息息相關。</p> <p>2. 教師請學生分享遇到空氣汙染時，會採取哪些行為來保護自己，並完成課本的勾選。</p> <p>3. 教師補充說明：影響空氣品質的因素很多，除了社區內的空氣汙染外，也可能到受到境外移入汙染物或大氣擴散條件影響。從環保署的空氣品質監測站可以知道今天的空氣品質好不好。學校也會根據當日空氣品質的預測，懸掛不同顏色的旗幟。旗幟共分6色：綠色警戒、黃色警戒、橘色警戒、紅色警戒、紫色警戒、褐紅色警戒。</p> <p>體育 第六單元滾翻躍動舞歡樂</p> <p>第1課拳腳見功夫</p> <p>《活動1》踢蹬體驗</p> <p>1. 教師歸納：「踢腿」是以腳尖為主，「蹬腿」則是以腳跟為主的武術基本動作。</p> <p>3. 學生於活動場地排隊，以「練習靶」作為目標，練習武術武術踢腿與蹬腿動作。</p> <p>《活動2》踢腿後站獨立式</p> <p>1. 學生於活動場地排隊，進行練習踢腿後站成獨立式動作。</p> <p>2. 運用上述方式，練習蹬腿後站成獨立式動作。</p> <p>《活動3》踢高練習</p> <p>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。</p> <p>《活動4》弓步衝拳與弓步衝拳踢腿</p> <p>1. 教師示範並指導全班學生演練「弓步衝拳」武術基本動作：(1)立正抱拳。(2)左弓步右衝拳。(3)身體向右轉，左腳及右手收回原位，立正抱拳。(4)右弓步左衝拳。(5)身體向左轉，右腳及左手收回原位，立正抱拳。</p> <p>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：(1)立正抱拳。(2)左弓步右</p>	1、體育2	<p>或圓柱，將多層巧拼細綁於離地約60公分處，作為練習時的目標。</p> <p>2. 活動時，教師應適時指導運動精神的表現，例如：注意安全、和諧互動、遵守規則等。</p>	<p>• 問答體育</p> <p>• 操作</p>		
----	---	--	---	---	-------	--	---------------------------	--	--

				衝拳。(3)右踢腿獨立式。(4)右腳向後落地，左腳併右腳，身體向右轉，立正抱拳。(5)右弓步左衝拳。(6)左踢腿獨立式。(7)左腳向後落地，右腳併左腳，身體向左轉，立正抱拳。					
第十七週	<p>健康 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。</p> <p>體育 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。</p>	<p>健康 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。</p> <p>體育 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。</p>	<p>健康 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。</p> <p>體育 Bd-II-1 武術基本動作。</p>	<p>健康 第三單元 快樂的社區 第2課 社區環保 《活動3》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4》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？ 3.各組推派代表報告討論結果。</p> <p>體育 第六單元滾翻躍動舞歡樂 第1課拳腳見功夫 《活動5》演武心情站 1.分組進行「弓步衝拳」、「弓步衝拳踢腿」動作演練。 2.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：(1)立正抱拳。(2)左弓步右衝拳。(3)右踢腿獨立式。(4)右弓步右劈掌。(5)右腳向後收回，左腳併右腳，身體向右轉，立正抱拳。</p>	健康 1、體育 2	<p>健康 1.學生課前觀察自己居住的社區，了解社區環境問題。 2.教師準備「關心社區環境」學習單。</p>	<p>健康 1.發表 2.實作 體育 1.操作 2.發表 3.運動 撲滿</p>		

				<p>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：</p> <p>(1) 立正抱拳。(2) 右弓步左衝拳。(3) 左踢腿獨立式。(4) 左弓步左劈掌。(5) 左腳向後收回，右腳併左腳，身體向左轉，立正抱拳。</p> <p>《活動 7》英雄接招</p> <p>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？</p>					
第十八週	<p>健康</p> <p>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。</p> <p>體育</p> <p>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。</p>	<p>健康</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>體育</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 表現聯合性動作技能。</p>	<p>健康</p> <p>Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。</p> <p>體育</p> <p>Ia-I I-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>健康</p> <p>第三單元 快樂的社區</p> <p>第 3 課 社區藥師好朋友</p> <p>《活動 1》錯誤用藥習慣</p> <p>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？吃了會不會影響身體健康？醫生會同意外婆吃這種藥嗎？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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 2》正確用藥五大核心能力</p> <p>1. 教師說明「正確用藥五大核心能力」：(1) 做身體的主人，堅持用藥五不原則：不聽、不信、不吃、不推薦、不買。(2) 清楚的表達自己的身體健康狀況。(3) 看清楚藥品標示，如果有疑問一定要問清楚。(4) 清楚用藥方法與時間。(5) 能力五：與醫師、藥師做朋友。</p> <p>體育</p> <p>第六單元 滾翻躍動舞歡樂</p> <p>第 2 課 搖滾翻轉樂</p> <p>《活動 1》圓背團身與前後搖</p> <p>1. 教師帶領學生做簡單的暖身活動，例如：上肢繞環、下肢繞環、左右彎體、前後彎體並加強腳踝的轉繞。</p> <p>2. 教師說明並示範「圓背團身」動作要領：(1)</p>	<p>健康</p> <p>1、體育</p> <p>2</p>	<p>健康</p> <p>• 教師準備「正確用藥五大核心能力」宣導海報或衛生福利部宣導資料。</p> <p>體育</p> <p>1. 教師準備體操用的安全軟墊 2~4 塊。</p> <p>2. 教師準備體操用的安全軟墊 2~4 塊，跳板 1~2 個。</p> <p>3. 教師課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。</p>	<p>健康</p> <p>1. 發表</p> <p>2. 問答</p> <p>體育</p> <p>1. 操作</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 發表</p>		

				<p>在墊上蹲下。(2)雙膝與胸部靠緊，雙手環抱雙腿。(3)緊縮下巴，眼睛看向腹部，輕輕向後倒。</p> <p>3.教師說明並示範「圓背前後搖」動作要領：在安全墊上做出「圓背團身」動作，接著以圓背為主要姿勢，身體輕輕向後倒，如同搖籃一般，使身體前後搖動。</p> <p>《活動 2》前撐起身與後點地</p> <p>1.教師說明並示範「前撐起身」的動作要領：向前搖後鬆開環抱雙腿的雙手，並按壓在身體兩側的安全墊上，接著站立起身。</p> <p>2.教師說明並示範「後點地」的動作要領：鬆開環抱雙腿的雙手，手心向前五指張開，放於雙耳旁，向後搖時雙手按壓在安全墊上，雙腳腳尖點觸安全墊。</p> <p>《活動 3》斜坡前滾翻</p> <p>1.教師說明前滾翻動作要領：(1)雙腳併攏，踮起蹲立於斜坡高處。(2)雙手與肩同寬，五指分開按壓於軟墊上，與腳尖相距約一個手掌長，胸部靠向雙膝。(3)緊縮下巴、眼睛看向腹部，雙腳慢慢伸直，臀部抬起。此處緊縮下巴時，可以請學生用下巴夾住一條手帕，幫助學生矯正姿勢順利滾翻。(4)身體重心前移，後腦勺輕輕著墊。此時因斜坡的助力，已進入滾翻的狀態。滾翻時需維持雙膝與胸部緊靠。(5)完成滾翻時臀部先著墊，順勢坐在墊上。(6)起身站立。</p> <p>《活動 4》加碼做滾翻</p> <p>1.教師引導學生，在平面安全墊上做前滾翻練習。</p>					
第十九週	<p>健康</p> <p>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。</p> <p>體育</p>	<p>健康</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>體育</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態</p>	<p>健康</p> <p>Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。</p> <p>體育</p> <p>1a-I I-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>健康</p> <p>第三單元 快樂的社區</p> <p>第 3 課 社區藥師好朋友</p> <p>《活動 3》健康「藥」注意</p> <p>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？</p> <p>2.教師統整說明吃藥前的注意事項：(1)取藥、</p>	<p>健康</p> <p>1、體育</p> <p>2</p>	<p>體育</p> <p>1.教師準備體操用的安全軟墊 2~4 塊，跳板 1~2 個。</p> <p>2.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中</p>	<p>健康</p> <p>1.問答</p> <p>2.發表</p>		

	<p>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。</p>	<p>度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>吃藥的地方光線要明亮。(2)吃藥前，要仔細觀察藥物的外觀、顏色和大小，確認是否拿對藥物。(3)每次吃藥前，都要仔細確認藥袋上的藥名、用法和用量。(4)未經醫師或藥師同意，不得擅自更改用藥的劑量或停藥。</p> <p>《活動 4》認識社區醫療資源</p> <p>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。</p> <p>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。目前臺灣採取醫藥分業，由醫師看診、藥師給藥，所以有的診所中會有專業藥師。但是部分衛生所中只有醫師，所以要拿處方箋到健保藥局領藥。</p> <p>體育</p> <p>第六單元滾翻躍動舞歡樂</p> <p>第 2 課搖滾翻轉樂</p> <p>《活動 5》斜坡後滾翻</p> <p>1. 教師說明後滾翻動作要領：(1)背向軟墊，雙腳併攏、蹲下，雙膝與胸部靠緊，雙手環抱雙腿，成圓背狀。(2)雙手放開、雙腿和身體維持原姿勢，手心向前五指張開，置放雙耳旁。(3)身體向後倒，向後搖的同時，雙手按壓在安全墊上，雙腳腳尖著地，翻滾一圈。(4)蹲於墊上，雙手仍壓在墊上。(5)雙手撐地，站立起身。(6)教師提醒學生：滾翻過程需維持團身，腹部與四肢不能展開。</p> <p>《活動 6》加碼做滾翻</p> <p>1. 教師引導學生，在平面安全墊上做後滾翻練習。</p> <p>《活動 7》前滾翻接後滾翻</p> <p>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。</p> <p>《活動 8》應用與分享</p> <p>1. 教師說明：日常生活中，你看過哪些使用身體</p>	<p>心 \ 或室外草地。</p>	<p>體育</p> <p>1. 操作</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 發表</p> <p>4. 運動撲滿</p>		
--	---	-------------------------------------	---	-------------------	---	--	--

				滾翻動作來減低衝擊或受傷的例子呢？					
第廿週	<p>健康 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。</p> <p>體育 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。</p>	<p>健康 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>體育 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、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>健康 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。</p> <p>體育 1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>1b-I I-2 土風舞遊戲。</p>	<p>健康 第三單元 快樂的社區 第3課 社區藥師好朋友 《活動5》藥物的保存與處理</p> <p>1. 教師說明保存藥物的正確方式：(1)藥品應放置在陰涼乾燥處，避免曬太陽。(2)內服與外用藥應分開存放，以免誤用。(3)藥品標籤和說明書應隨藥物保存。(4)定期檢查家中藥物，過期則丟棄不用。</p> <p>2. 教師說明過期藥物的處理方法：(1)藥水類處理方法。(2)藥丸類。(3)有藥丸又有藥水時。</p> <p>3. 有些社區藥局或醫院藥局設有「廢棄藥物檢收站」，可以把過期藥物交由藥師協助處理。</p> <p>體育 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</p> <p>1. 教師帶領全班至操場空曠處或韻律教室，全體散開，以鈴鼓聲帶領學生暖身，準備進行「方向遊戲」。</p> <p>2. 教師說明方向遊戲的進行方式：(1)遊戲進行的動作為「併雙腳跳躍」。(2)教師說出方向指令「前、前、後、後」並示範動作。(3)示範後，換學生自唸指令，練習跳躍動作。(4)教師更換指令，學生複述指令同時跟著指令前後左右跳躍。(5)可變換模仿兔子造型做動作。</p> <p>《活動2》小白兔愛跳舞</p> <p>1. 教師示範並指導學生練習兔子舞基本步法：(1)預備時，前者雙手叉腰，後者搭前者的肩膀。(2)左足輕跳，右足跟前點(1拍)。(3)右足併左足(1拍)。(4)重複2和3動作一次(2拍)。(5)右足輕跳，左足跟前點(1拍)。(6)左足併右足(1拍)。(7)重複5和6動作一次(2拍)。(8)屈膝向前跳(2拍)。(9)屈膝向後跳(2拍)。</p>	健康 1、體育 2	<p>健康 • 學生觀察家中保存藥物的方式。</p> <p>體育 1. 教師準備音樂播放器和「小白兔愛跳舞」音樂。</p>	<p>健康 • 實作體育</p> <p>1. 操作 2. 觀察</p>	<p>體育 【性別平等教育】 性E2 覺知身體意象對身心的影響。</p>	

			<p>(10)連續前跳3次，停1拍（共4拍）。(11)最後4拍亦可改為跳轉步。</p> <p>2. 2~3人一組排成縱隊，第一人手叉腰，後面兩人將雙手搭在前面的人的肩上，配合音樂，反覆練習。</p> <p>《活動3》伴遊舞姿與交換舞伴</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 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。</p> <p>《活動4》表演與欣賞</p> <p>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。</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

花蓮縣 鑄強 國民小學 110 學年度三年級第 二 學期部定課程計畫 設計者：三年級班群教師

一、課程類別：

☐國語文 ☐閩南語文 ☐客家語文 ☐原住民族語文：____族 ☐新住民語文：____語 ☐英語文
☐數學 ☒健康與體育 ☐生活課程 ☐社會 ☐自然 ☐藝術 ☐綜合

二、學習節數：每週（3）節，實施(20)週，共(60)節。

三、素養導向教學規劃：

教學 期程	核心素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評 量 方 式	融入議題實 質內涵	備 註
		學習表現	學習內容						
第一週	健康 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。 體育 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。	健康 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。 體育 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描	健康 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。 體育 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。	健康 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》。 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	健康 1、 體育 2	健康 1. 教師準備流行性感冒相關教學影片。 2. 教師準備教冊第145頁「流感的傳染方式」學習單。 體育 1. 教師準備數枝粉筆，並依據班級人數準備每人1顆皮球。 2. 課前確認教學活動空間，例如：有牆面的平坦活動場地。 3. 教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每兩人1顆皮球。	健康 1. 問 答 2. 實 作 體育 1. 操 作 2. 發 表		

		<p>述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</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 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>體育</p> <p>第四單元 球力全開</p> <p>第1課 地板桌球</p> <p>《活動1》對牆拍擊球</p> <p>1. 教師說明並示範「拍擊球」的動作要領。</p> <p>2. 教師說明「對牆拍擊球」活動規則。</p> <p>《活動2》拍擊球接力</p> <p>1. 教師說明「拍擊球接力」活動規則。</p> <p>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。</p> <p>《活動3》來回擊球</p> <p>1. 教師說明「來回擊球」活動規則。</p> <p>《活動4》彈力球對抗</p> <p>1. 教師說明「彈力球對抗」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論擊球得分的訣竅。</p>					
第二週	<p>健康</p> <p>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。</p> <p>體育</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</p>	<p>健康</p> <p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方</p> <p>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>4a-Ⅱ-2 展現促進健康</p>	<p>健康</p> <p>Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p> <p>Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p> <p>體育</p> <p>Ha-Ⅱ-1 網／牆</p>	<p>健康</p> <p>第一單元 流感我不怕</p> <p>第1課 認識流感</p> <p>《活動3》得流感的自我照護</p> <p>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？</p> <p>2. 教師整理學生的回答，說明得到流感時的自我照護方法。</p> <p>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。</p> <p>4. 教師指導學生使用耳溫槍、額溫槍。</p>	健康 1、體育 2	<p>健康</p> <p>1. 教師準備各組一個小白板、耳溫槍、耳溫槍耳套、額溫槍、毛巾、數枝白板筆。</p> <p>2. 教師請學生每人準備一個醫用口罩。</p> <p>體育</p> <p>1. 教師依據班級人數準備每人1顆桌球、1枝桌球拍，以及18個呼拉圈、12</p>	<p>健康</p> <p>1. 發表</p> <p>2. 演練</p> <p>體育</p> <p>1. 操作</p>		

	<p>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>	<p>的行為。</p> <p>體育 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。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>體育 第四單元 球力全開 第 1 課 地板桌球 《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》向上擊球闖三關 1. 教師說明「向上擊球闖三關」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。</p>		<p>個小籃子。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>			
第三週	<p>健康 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。</p> <p>體育</p>	<p>健康 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</p>	<p>健康 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。 Eb-Ⅱ-1 健康安</p>	<p>健康 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</p>	健康 1、體育 2	<p>健康 1. 教師準備預防流感的教學影片。 2. 教師準備叫冊第 146 頁「預防流感健康筆記」、第 147 頁「預防流感行動」學習單。</p> <p>體育</p>	<p>健康 1. 實作 體育 1. 操作 2. 發表</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>	<p>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，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 體育 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運</p>	<p>全消費的訊息與方法。</p> <p>體育 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。</p>	<p>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）。</p> <p>3. 教師播放影片《流感疫苗快問快答》，介紹流感疫苗。</p> <p>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。</p> <p>體育 第四單元 球力全開 第 1 課 地板桌球 《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。</p>		<p>1. 教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每人 1 顆桌球、1 枝桌球拍，以及 24 個呼拉圈。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：有牆面的平坦活動場地。</p>	3. 運動撲滿		
--	---	---	---	---	--	--	---------	--	--

		用遊戲的合作和競爭策略。							
第四週	<p>健康 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。</p> <p>體育 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>	<p>健康 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，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>體育 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</p>	<p>健康 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。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>體育 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>健康 第一單元 流感我不怕 第2課 遠離流感 《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。</p> <p>體育 第四單元 球力全開 第2課 躲避球攻防 《活動1》快閃通行 1.教師說明並示範「單手肩上傳球」的動作要領。 2.教師說明「快閃通行」活動規則。 3.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2》突破神秘空間 1.教師說明「突破神秘空間」活動規</p>	健康 1、體育2	<p>健康 1.教師準備教冊第148頁「落實健康行為（一）」、第149頁「落實健康行為（二）」學習單。</p> <p>體育 1.教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每兩人1顆皮球。 2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3.教師準備3顆皮球、數枝粉筆、數個標誌圓盤。</p>	<p>健康 1.實作</p> <p>體育 1.操作 2.發表 3.觀察</p>	<p>體育 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		<p>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>則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論如何躲開神秘空間中的攻擊。</p> <p>《活動 3》閃躲或接球</p> <p>1. 教師說明「閃躲或接球」活動規則。</p> <p>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？</p>					
第五週	<p>健康</p> <p>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。</p> <p>體育</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>	<p>健康</p> <p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方</p> <p>法。</p> <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>3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</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>4a-Ⅱ-2 展現促進健康</p>	<p>健康</p> <p>Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p> <p>Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p> <p>Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>體育</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、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防</p>	<p>健康</p> <p>第一單元 流感我不怕</p> <p>第 2 課 遠離流感</p> <p>《活動 3》口罩聰明選</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>體育</p> <p>第四單元 球力全開</p> <p>第 2 課 躲避球攻防</p> <p>《活動 4》方陣躲避球</p> <p>1. 教師說明「方陣躲避球」活動規則。</p> <p>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？</p>	健康 1、 體育 2	<p>健康</p> <p>1. 教師準備每組一個醫用口罩、棉布口罩、活性炭口罩，口罩須有包裝，且課前確認包裝上有清楚的標示。</p> <p>2. 教師準備教冊第 150 頁「口罩聰明選」學習單。</p> <p>體育</p> <p>1. 教師準備 3 顆皮球、數個標誌圓盤。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>	<p>健康</p> <p>1. 實作</p> <p>體育</p> <p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 觀察</p>	<p>體育</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		<p>的行為。</p> <p>體育 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</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>概念。</p>	<p>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？</p>					
第六週	<p>健康 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。</p> <p>體育 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育</p>	<p>健康 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</p> <p>體育 1d-Ⅱ-1 認識動作技能</p>	<p>健康 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p> <p>體育 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</p>	<p>健康 第一單元 流感我不怕 第3課 預防傳染病大作戰 《活動1》落實家庭與學校的防疫行動</p> <p>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？</p> <p>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？</p> <p>3. 教師配合課本第16~17頁說明家庭</p>	<p>健康 1、體育 2</p>	<p>健康 1. 教師準備防疫行動相關教學影片。</p> <p>2. 教師準備防疫新生活運動相關教學影片。</p> <p>3. 教師準備教冊第151頁「安心防疫生活」學習單。</p> <p>體育 1. 教師準備3顆皮球、數個角錐和標誌圓盤、1枝旗</p>	<p>健康 1. 發表 2. 實作 3. 自評 4. 總結性評量</p>	<p>體育 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

	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。	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	球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	與學校的防疫行動，請學生思考實行防疫行動的原因，將防疫行動的號碼填入課本第 17 頁。 《活動 2》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 19 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。 體育 第四單元 球力全開 第 2 課 躲避球攻防 《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。		子。 2. 教師準備教冊第 161 頁「護旗防衛戰」學習單。 3. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	體育 1. 操作 2 實作 3. 運動撲滿		
第七週	健康 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。 體育	健康 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方 法。 2a-Ⅱ-1 觀察健康受到個人、家庭、學校等	健康 Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 體育 Hd-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、	健康 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. 教師帶領學生觀賞影片《什麼是假性近視？》，接著配合眼睛構造圖說明近視的原因：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。	健康 1、體育 2	健康 1 教師準備認識近視相關影片、眼睛構造圖或眼睛模型。 2. 教師準備學生一~三年級視力檢查結果。 體育 1. 教師準備每人 1 顆皮	健康 1. 發表 體育 1. 操作 2. 發表	體育 【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。	

	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>因素之影響。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>體育</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</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>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。</p>	<p>2. 教師帶領學生閱讀課本第 25 頁，說明生活中造成近視的因素。</p> <p>3. 教師配合課本第 25 頁，請學生勾選個人生活中造成近視的因素，並進行分享。</p> <p>4. 教師說明：近視是一種疾病，不可以輕忽，必須積極治療。</p> <p>體育</p> <p>第四單元 球力全開</p> <p>第 3 課 跑擲大作戰</p> <p>《活動 1》傳球就跑</p> <p>1. 教師說明「傳球就跑」活動規則。</p> <p>《活動 2》傳球連續跑壘</p> <p>1. 教師說明「傳球連續跑壘」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論活動的合作策略。</p> <p>《活動 3》上壘達人</p> <p>1. 教師說明「上壘達人」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論進攻方得分的訣竅。</p>		<p>球、6 個球籃、18 個巧拼（邊長 30 公分，兩種顏色）和數個標誌圓盤。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>3. 教師準備 5 顆樂樂棒球、3 個巧拼（邊長 30 公分，其中一個顏色不同）、數枝粉筆和數個標誌圓盤。</p>			
第八週	<p>健康</p> <p>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。</p> <p>體育</p>	<p>健康</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方</p> <p>法。</p> <p>2a-II-1 觀察健康受到個人、家庭、學校等</p>	<p>健康</p> <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>體育</p> <p>Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、</p>	<p>健康</p> <p>第二單元 愛護眼耳口</p> <p>第 1 課 近視不要來</p> <p>《活動 2》小安的護眼行動</p> <p>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</p>	健康 1、體育 2	<p>健康</p> <p>1. 教師準備視力保健影片或相關資料。</p> <p>2. 教師準備教冊第 152 頁「護眼行動」學習單。</p> <p>體育</p> <p>1. 教師準備 5 顆樂樂棒球、4 個巧拼（邊長 30 公</p>	<p>健康</p> <p>1. 發表</p> <p>2. 實作</p> <p>體育</p> <p>1. 操作</p>	<p>體育</p> <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>	

	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>因素之影響。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>體育</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</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>	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。	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 3》小平的護眼行動</p> <p>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？</p> <p>2. 教師請學生完成課本第 27 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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>體育</p> <p>第四單元 球力全開</p> <p>第 3 課 跑擲大作戰</p> <p>《活動 4》分秒必爭</p> <p>1. 教師說明「分秒必爭」活動規則。</p> <p>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？</p>		<p>分，其中一個顏色不同）、數枝粉筆和數個標誌圓盤。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>	<p>2. 發表</p> <p>3. 觀察</p>		
第九週	健康 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	健康 1a-II-2 了解促進健康生活的方	健康 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	健康 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 28 頁情	健康 1、體育	健康 1. 教師準備認識中耳炎影片、耳朵構造圖或耳朵模型。	健康 1. 發表 2. 演練	體育 【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵	

	<p>識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>體育 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>	<p>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。</p> <p>體育 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本運動能力的身體活動。</p>	<p>體育 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。</p>	<p>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 29 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。</p> <p>體育 第四單元 球力全開 第 3 課 跑擲大作戰 《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」。</p>	2	<p>體育 1. 教師準備 5 顆樂樂球、5 個巧拼（邊長 30 公分，其中一個顏色不同）、粉筆或畫線筒。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>	<p>體育 1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿</p>	<p>守團體的規則。</p>	
--	---	--	--	--	---	--	---	----------------	--

第十週	<p>健康 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。</p> <p>體育 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。</p>	<p>健康 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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>體育 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。</p>	<p>健康 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>體育 Ab-II-1 體適能活動。</p>	<p>健康 第二單元 愛護眼耳口 第2課 健康好聽力 《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30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30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31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31頁的行動紀錄，並寫下改進方法。</p> <p>體育 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</p>	健康 1、體育 2	<p>體育 1. 教師準備18顆排球或躲避球、6個球籃、數個角錐。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備24顆排球或躲避球、6個呼拉圈。</p>	<p>健康 1. 發表 2. 實作</p> <p>體育 1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿</p>		
-----	---	--	--	---	-----------------	--	---	--	--

				<p>的祕訣。</p> <p>《活動 3》空中踩腳踏車</p> <ol style="list-style-type: none"> 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？ <p>《活動 4》雙腳空中傳接球</p> <ol style="list-style-type: none"> 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？ 				
第十一週	<p>健康 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。</p> <p>體育 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。</p>	<p>健康 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <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>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>4a-II-2 展現促進健康</p>	<p>健康 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>體育 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>健康 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</p> <ol style="list-style-type: none"> 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？ 2. 教師帶領學生閱讀課本第 32 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。 <p>《活動 2》牙齒的種類</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師配合課本第 33 頁說明牙齒的種類：牙齒可以分成門齒、犬齒和白齒，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 	<p>健康 1、體育 2</p>	<p>健康 1. 教師準備乳齒和恆齒的牙齒構造圖或牙齒模型。</p> <p>2. 教師請學生每人準備一面立鏡。</p> <p>3. 教師準備教冊第 154 頁「牙齒的種類和功能」學習單。</p> <p>體育 1. 教師準備每人 1 枝粉筆、數個箱子。</p> <p>2. 教師準備教冊第 164 頁「跳躍體驗」學習單。</p> <p>3. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>4. 教師準備數枝粉筆、數個箱子。</p>	<p>健康 1. 發表 2. 實作</p> <p>體育 1. 操作 2. 發表</p>	

		<p>的行為。</p> <p>體育</p> <p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</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 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>		<p>齒、犬齒和白齒的位置。</p> <p>3. 教師發下「牙齒的種類和功能」學習單，請學生辨別門齒、犬齒和白齒的位置和功能。</p> <p>體育</p> <p>第五單元 蹦跳好體能</p> <p>第2課 金銀島探險</p> <p>《活動1》跳躍體驗</p> <p>1. 教師說明「跳躍體驗」活動規則。</p> <p>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？</p> <p>《活動2》跳越箱子</p> <p>1. 教師說明「跳越箱子」活動規則。</p> <p>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？</p> <p>《活動3》跳越積木</p> <p>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？</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生分享慣用的起跳腳。</p> <p>《活動4》挑戰巨獸腳印</p> <p>1. 教師說明「挑戰巨獸腳印」活動規則。</p> <p>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。</p>					
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

第十二週	<p>健康 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。</p> <p>體育 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。</p>	<p>健康 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。 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。</p> <p>體育 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。</p>	<p>健康 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>體育 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>健康 第二單元 愛護眼耳口 第3課 牙齒要保護 《活動3》齒縫清潔小幫手 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。</p> <p>體育 第五單元 蹦跳好體能 第2課 金銀島探險 《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。 《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。</p>	健康 1、體育 2	<p>健康 1. 教師準備牙齒模型、牙線、牙間刷、牙線棒和牙籤。 2. 教師請學生每人準備一面立鏡。</p> <p>體育 1. 教師準備數條長繩、5個角錐、數個箱子。 2. 教師準備教冊第165頁「創意跳越金銀河」學習單。 3. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>	<p>健康 1. 發表</p> <p>體育 1. 操作 2. 發表</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 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>							
第十三週	<p>健康 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。</p> <p>體育 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。</p>	<p>健康 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方 法。</p> <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>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>4a-Ⅱ-2 展</p>	<p>健康 Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>體育 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>健康 第二單元 愛護眼耳口 第3課 牙齒要保護 《活動4》牙線使用方法</p> <p>1. 教師配合課本第34~35頁說明牙線使用方法。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>體育 第五單元 蹦跳好體能</p>	<p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 1. 教師準備牙齒模型、牙線。</p> <p>2. 教師準備教冊第155頁「牙線潔牙好習慣」學習單。</p> <p>3. 教師請學生每人準備一盒牙線和一面立鏡。</p> <p>體育 1. 教師準備每人1個標誌圓盤、數枝粉筆。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>3. 教師準備數枝粉筆。</p> <p>4. 教師準備教冊第166頁「走7步向前跳」學習單。</p>	<p>健康 1. 演練 2. 實作 3. 總結性評量</p> <p>體育 1. 操作 2. 觀察 3. 實作 4. 運動撲滿</p>		

		現促進健康的行為。 體育 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。 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。		第 2 課 金銀島探險 《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：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	健康 健體-E-A2 具備探	健康 1b-Ⅱ-1 認	健康 Fa-Ⅱ-3 情緒的	健康 第三單元 安心又安全	健康	體育 1. 教師準備 4 具低平衡	健康 1. 發	健康 【人權教育】	

四週	<p>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。</p> <p>體育 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>	<p>識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p> <p>體育 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>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>類型與調適方法。</p> <p>體育 I a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>第1課 安心校園</p> <p>《活動1》認識霸凌</p> <p>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。</p> <p>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」。</p> <p>3. 教師配合課本第40~41頁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。</p> <p>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。</p> <p>體育 第五單元 蹦跳好體能</p> <p>第3課 看我好身手</p> <p>《活動1》斜體支撐</p> <p>1. 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。</p> <p>2. 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。</p> <p>《活動2》撐木跳</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>《活動3》腳比頭高</p> <p>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？</p>	<p>1、體育 2</p>	<p>木、4塊安全軟墊。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>3. 教師準備教冊第167頁「擺盪列算式」學習單。</p> <p>4. 課前確認低單槓設備的安全性，例如：清除場地中的石頭、樹枝、測試單槓是否牢固。</p>	<p>表</p> <p>體育 1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿</p>	<p>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。</p>	
----	---	--	---	---	-------------------	--	--	--	--

				<p>2.教師請學生4人一組，發想「腳比頭高」的單人、雙人造型。請模仿他的姿勢做做看。</p> <p>《活動4》握單槓支撐</p> <p>1.教師說明並示範「握單槓支撐」的動作要領。</p> <p>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。</p> <p>《活動5》握單槓擺盪</p> <p>1.教師將學生分為2組練習握單槓擺盪。</p> <p>《活動6》擺盪列算式</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
第十五週	<p>健康</p> <p>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。</p> <p>體育</p> <p>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。</p>	<p>健康</p> <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-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基</p>	<p>健康</p> <p>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。</p> <p>體育</p> <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-II-2 學校運動賽會。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>I b-II-2 土風舞</p>	<p>健康</p> <p>健康</p> <p>第三單元 安心又安全</p> <p>第1課 安心校園</p> <p>《活動2》情緒調適</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第42頁情境，詢問學生問題，引導學生覺察心情、調適情緒。</p> <p>2.教師請學生完成課本第42頁，輪流上臺發表。</p> <p>《活動3》面對霸凌的做法</p> <p>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？</p> <p>2.教師說明：遭遇霸凌時可以透過以下</p>	健康 1、體育 2	<p>健康</p> <p>1.教師準備教冊第156頁「面對霸凌的做法」學習單。</p> <p>體育</p> <p>1.教師蒐集鴨子生態的影片、準備鈴鼓。</p> <p>2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>3.教師準備「鴨子舞」音樂、教學影片。</p> <p>4.教師準備教冊第168頁「鴨子舞」學習單。</p>	<p>健康</p> <p>1.發表</p> <p>2.演練</p> <p>3.實作</p> <p>體育</p> <p>1.操作</p> <p>2.觀察</p> <p>3.發表</p>	<p>健康</p> <p>【人權教育】</p> <p>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。</p>	

		<p>本的自我調適技能。</p> <p>體育</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>遊戲。</p>	<p>做法嘗試解決、遠離被霸凌的情況。</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>6. 教師請學生完成「面對霸凌的做法」學習單。</p> <p>體育</p> <p>第六單元 武現韻律風</p> <p>第1課 學校運動會</p> <p>《活動1》鴨子動一動</p> <p>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？</p> <p>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」展現活力。</p> <p>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？</p> <p>4. 教師說明並示範「模仿鴨子」的動作。</p> <p>《活動2》猜拳跟我走</p> <p>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。</p>					
--	--	---	------------	---	--	--	--	--	--

				<p>2 教師帶領學生反覆演練，最後，後面跟著的人最多就獲勝。</p> <p>《活動 3》鴨子舞舞序</p> <p>1. 教師播放「鴨子舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。</p> <p>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。</p> <p>《活動 4》表演與欣賞</p> <p>1. 教師請學生分組上臺表演鴨子舞並互相觀摩。</p> <p>2. 表演結束後，發表觀摩的心得，完成「鴨子舞」學習單。</p>				
第十六週	<p>健康</p> <p>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。</p> <p>體育</p> <p>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。</p>	<p>健康</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>體育</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p>	<p>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>體育</p> <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-II-2 學校運動賽會。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>I b-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>健康</p> <p>第三單元 安心又安全</p> <p>第 2 課 安全向前行</p> <p>《活動 1》過馬路要注意</p> <p>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。</p> <p>2. 教師請學生分享「過馬路要注意」學習單並配合課本第 44~45 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？</p> <p>3. 教師補充說明內輪差的概念。</p> <p>體育</p> <p>第六單元 武現韻律風</p> <p>第 1 課 學校運動會</p> <p>《活動 5》拔河安全規則</p> <p>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。</p> <p>2. 教師提問：拔河時要遵守許多安全規</p>	健康 1、體育 2	<p>健康</p> <p>1. 教師課前請學生蒐集一則過馬路時發生交通事故的新聞，完成教冊第 157 頁「過馬路要注意」學習單。</p> <p>2. 教師準備交通部兒童安全過路口系列影片。</p> <p>體育</p> <p>1. 教師蒐集拔河比賽相關影片。</p> <p>2. 教師課前請學生利用鐵鋁罐製作啦啦隊手持道具。</p> <p>3. 教師準備教冊第 169 頁「趣味運動競賽」學習單。</p>	<p>健康</p> <p>1. 發表</p> <p>2. 自評</p> <p>體育</p> <p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 運動撲滿</p>	<p>健康</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>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p>		<p>則，你知道哪些規則呢？</p> <p>《活動 6》熱情啦啦隊</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 教師請各組上臺表演，票選全班最喜歡的加油口號。</p> <p>《活動 7》趣味運動競賽發想</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
第十七週	<p>健康</p> <p>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。</p> <p>體育</p> <p>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。</p>	<p>健康</p> <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>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</p> <p>體育</p>	<p>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>體育</p> <p>Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。</p>	<p>健康</p> <p>第三單元 安心又安全</p> <p>第 2 課 安全向前行</p> <p>《活動 2》行人安全過馬路五步驟</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 46 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 READY GO！》說明）。</p> <p>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。</p> <p>《活動 3》遵守過馬路安全守則</p> <p>1. 教師說明課本第 47 頁情境：小凱要</p>	<p>健康</p> <p>1、體育 2</p>	<p>健康</p> <p>1. 教師利用紅色和綠色色紙、白色膠帶和汽機車圖卡布置穿越馬路的情境。</p> <p>2. 教師準備交通部兒童安全過路口系列影片。</p> <p>3. 教師準備教冊第 158 頁「安全過馬路」學習單。</p> <p>體育</p> <p>1. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>2. 教師準備每組 2 個練習標靶（1 個練習標靶為 3 片</p>	<p>健康</p> <p>1. 演練</p> <p>2. 自評</p> <p>體育</p> <p>1. 實作</p> <p>2. 操作</p> <p>3. 運動撲滿</p>	<p>健康</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>	

	健體-E-C2	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</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 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</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>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？</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>體育</p> <p>第六單元 武現韻律風</p> <p>第2課 大展武威</p> <p>《活動1》步樁動作連線</p> <p>1. 教師請學生完成課本第118頁「步樁動作連線」，把步樁名稱與動作連起來。教師核對學生的答案後，帶領學生複習基本步樁動作。</p> <p>《活動2》前虛式與坐盤式</p> <p>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。</p> <p>《活動3》步樁木頭人</p> <p>1. 教師說明「步樁木頭人」活動規則。教師從旁觀察並指導正確步樁動作。</p> <p>《活動4》步樁轉換</p> <p>1. 教師說明並示範「弓箭式、騎馬式步樁轉換」的動作要領。</p> <p>2. 教師提問：試試看，你會從騎馬式轉換成弓箭式嗎？</p> <p>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。</p> <p>《活動5》連環招式</p> <p>1. 教師以「弓箭式、騎馬式步樁轉換」加上「衝拳」或「劈掌」攻擊動作為例，帶領學生練習「連環招式」。</p>	巧拼板相疊)。	3. 教師準備教冊第170頁「練武計畫」學習單。			
--	---------	---	--	---------	--------------------------	--	--	--

				<p>2. 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。</p> <p>《活動 6》連環招式擊標靶</p> <p>1. 教師以「弓箭式、騎馬式步樁轉換」加上「衝拳」或「劈掌」攻擊動作為例，帶領學生練習「連環招式」進攻標靶。</p> <p>《活動 7》練武計畫</p> <p>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。</p> <p>教師發下「練武計畫」學習單，請學生完成練武計畫。</p>					
第十八週	<p>健康</p> <p>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。</p> <p>體育</p> <p>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。</p>	<p>健康</p> <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>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>體育</p> <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>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>體育</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>健康</p> <p>第三單元 安心又安全</p> <p>第 2 課 安全向前行</p> <p>《活動 4》安全坐機車</p> <p>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。</p> <p>2. 教師請學生在生活中實踐乘坐機車的安全守則。</p> <p>《活動 5》安全搭公車</p> <p>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。</p> <p>2. 教師請學生在生活中實踐搭乘公車的安全守則。</p> <p>體育</p> <p>第六單元 武現韻律風</p> <p>第 3 課 與毬子同樂</p> <p>《活動 1》認識毬子</p> <p>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？</p> <p>2. 教師請學生發表觀察結果。</p> <p>《活動 2》拋接手中毬</p>	<p>健康</p> <p>1、體育 2</p>	<p>健康</p> <p>1. 教師準備一頂兒童機車專用安全帽，並請學生準備自己平時穿的雨衣。</p> <p>體育</p> <p>1. 教師準備每人 1 個毬子、A4 大小的塑膠瓦楞板。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>3. 教師準備每人 1 個毬子。</p> <p>4. 教師準備教冊第 171 頁「踢拐接串串樂」學習單。</p>	<p>健康</p> <p>1. 發表</p> <p>2. 自評</p> <p>體育</p> <p>1. 操作</p> <p>2. 運動撲滿</p>	<p>健康</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>	

		3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。		<p>1. 教師帶領學生念口訣，練習拋毬後（毬子放手心輕輕向上拋），用不同的部位接毬。</p> <p>2. 教師請學生上臺表演創意接毬。</p> <p>《活動 3》樂拍手中毬</p> <p>1. 教師說明並示範「拿板子拍接毬」。</p> <p>2. 教師請學生嘗試訂定挑戰的目標，運用正拍毬和反拍毬連續自拍自接。</p> <p>《活動 4》雙人連續拍毬</p> <p>1. 教師說明「雙人連續拍毬」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。</p> <p>《活動 5》踢拐毬</p> <p>1. 教師說明並示範「用腳踢毬」的方式。</p> <p>2. 教師帶領學生練習內踢毬、外拐毬。</p> <p>《活動 6》跟我這樣做</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 7》踢拐接串串樂</p> <p>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。</p> <p>2. 教師請學生上臺表演踢拐接串串樂。</p>					
第十九週	健康 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能	健康 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方	健康 Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安	健康 第三單元 安心又安全 第 3 課 戶外安全 《活動 1》預防中暑	健康 1、體	健康 1. 教師準備預防中暑教學物品圖卡，例如：寬邊帽、毛帽、陽傘、雨衣、太陽眼	健康 1. 演練 2. 問	健康 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。	

	<p>力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>體育 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。</p>	<p>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>2b-II-1 遵守健康的生生活規範。</p> <p>體育 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、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>全須知。</p> <p>體育 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>I b-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>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。</p> <p>2. 教師詢問：在炎熱的夏季出外郊遊，你會準備哪些物品預防中暑呢？教師拿出預防中暑教學物品圖卡，請學生從中選擇預防中暑的物品。</p> <p>《活動 2》預防蚊蟲叮咬</p> <p>1. 教師說明戶外活動時預防蚊蟲叮咬的方法。</p> <p>2. 教師配合影片《小黑蚊防治宣導懶人包短片》補充介紹小黑蚊。</p> <p>體育 第六單元 武現韻律風 第 4 課 水舞 《活動 1》水舞基本舞步</p> <p>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。</p> <p>2. 教師說明並示範「水舞基本舞步」。</p> <p>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？</p> <p>《活動 2》水舞舞序</p> <p>1. 教師播放「水舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。</p> <p>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。</p> <p>3. 教師帶領學生配合音樂練習水舞舞序。</p> <p>《活動 3》表演與欣賞</p> <p>1. 教師請學生分組上臺表演水舞並互相觀摩。</p> <p>2. 表演結束後，發表觀摩的心得。</p>	<p>育 2</p>	<p>鏡、透氣衣物、毛衣、防晒乳、乳液、水壺、奶茶、汽水等。</p> <p>2. 教師準備認識熱傷害、小黑蚊相關影片。</p> <p>體育 1. 教師準備「水舞」音樂、教學影片。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>	<p>答</p> <p>體育 1. 操作 2. 發表</p>	<p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	
--	---	--	--	---	----------------	---	--	----------------------------	--

第二十週	<p>健康 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。</p> <p>體育 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。</p>	<p>健康 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。</p> <p>體育 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。</p>	<p>健康 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須 知。</p> <p>體育 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 I b-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>健康 第三單元 安心又安全 第 3 課 戶外安全 《活動 3》小心蜂窩 1. 教師帶領學生閱讀課本第 52 頁情境，並提問：在戶外活動時，如果看到蜂窩或蜂群，你會怎麼做呢？ 2. 教師整理學生的回答，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。 3. 教師請學生上臺演練遇到蜂窩或蜂群的處理方法。 《活動 4》野菇不要採 1. 教師詢問：野外的菇類如果看起來和平常吃的菇類長得很像，可以採來吃嗎？ 2. 教師整理學生的回答，並說明：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。 3. 教師透過圖片補充說明常被誤食的野生毒菇。 《活動 5》避免被雷擊 1. 教師帶領學生閱讀課本第 53 頁情境，並提問：如果在戶外活動時下大雷雨，你會怎麼做呢？ 2. 教師整理學生的回答，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。</p> <p>體育 第六單元 武現韻律風 第 4 課 水舞</p>	健康 1、體育 2	<p>健康 1. 教師準備淺色外套，並蒐集常被誤食的野生毒菇圖片，例如：綠褶菇。</p> <p>體育 1. 教師準備「水舞」音樂、教學影片。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備教冊第 172 頁「水舞」學習單。</p>	<p>健康 1. 發表 2. 總結性評量</p> <p>體育 1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿</p>	<p>健康 【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。</p>	
------	---	---	--	--	-----------------	--	--	--	--

				<p>《活動 4》改編舞步</p> <p>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。</p> <p>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.）。</p> <p>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。</p> <p>4. 表演結束後，發表觀摩的心得，完成「水舞」學習單。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

說明：部定課程採自編者，需經校內課程發展委員會通過，教材內容留校備查。