

南投縣秀峰國民小學 112 學年度領域學習課程計畫

【第一學期】

領域 /科目	健康與體育	年級/班級	四年愛班
教師	吳美慧	上課週節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標：

1. 能知道戶外教學應注意的事項，如：適合帶的物品、遊覽車安全設備的所在位置及使用方式、戶外教學場所參觀規定及可能潛藏的危險、簡易傷口的正確處理方法，並將戶外教學所學的知識應用在生活中。
2. 能認識檳榔、酒精、菸對人及環境的不良影響與戒除菸、酒、檳榔帶來的好處，進而提倡無菸環境及落實拒絕菸、酒、檳榔的行為。
3. 能藉由情境了解身體界線的定義，知道身體界線被越界時，身體可能產生的反應，對他人能清楚、適當的表達自己的身體界線，受到侵犯時能及時求助。
4. 能知道性別刻板印象有哪些例子，了解到尊重個人特質就可以破除性別刻板印象，並尊重他人有權利選擇自己喜歡的事情。
5. 能認識無包裝、適度包裝及過度包裝的定義，覺察過度包裝可能產生的資源浪費與對環境的影響，並針對生活中的環境汙染擬定解決方法。
6. 能認識塑化劑，了解塑化劑進入人體的途徑、塑化劑對身體健康的危害、塑膠垃圾對環境造成的影響，並在生活中實踐減塑行為，向家人推廣立場。
7. 能知道立定跳遠、助跑墊上跳遠的技巧，並在活動中能找到自己的節奏完成跳的動作。
8. 平時能利用遊戲訓練身體反應、自我練習提高身體體適能的活動，最終完成體適能檢測的項目
9. 能確實利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作，表現出聯合性、協調性的動作技能，並能主動參加才藝表演，參與肢體動作表現的機會。
10. 能認識技擊基本動作，如：護身倒法、前迴轉倒法，學習預防保護身體重要部位的方式和保護概念。
11. 能認識基礎排球動作，如：低手擊接球，於活動中和他人合作，並能改善動作以求進步。
12. 能了解樂樂棒球的簡易規則，做出樂樂棒球的基本動作，如：傳接球、打擊及跑壘等，並融合討論戰術、分配任務，學會溝通與合作等技能應用於比賽中。

13. 能認識自己身體方面的協調能力，學習及練習武術的禮節及基本動作要領，順暢的完成武術連續動作。		14. 能認識扯鈴的淵源以及發展，欣賞扯鈴表演藝術，並主動練習做出各項扯鈴動作，應用於分組創意展演活動中。			
教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次 (必填)	單元名稱				
一	一. 戶外教學 安全行	<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>壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行 【活動 1】行前準備 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察並討論，主角們要帶什麼物品去戶外教學？理由是什麼？ (二)教師提問：去戶外教學時要注意什麼？ (三)討論時間：到戶外遊玩，為什麼要準備東西呢？ (四)師生共同歸納：戶外教學前，要提前準備好需要的物品。 (五)教師播放大客車安全宣導影片。 (六)教師說明 1. 繫安全帶的重要性與使用要領 2. 滅火器使用口訣：拉、瞄、壓、掃。 3. 車窗擊破器使用方法 4. 一般大客車要設安全門和逃生口，提供車輛發生意外及翻覆後逃生使用。 (七)師生共同歸納：要認真觀看大客車安全宣導影片，學習急難事故時的逃生方法，才能保障安全。</p>	<p>口頭評量： 1. 能說出戶外教學前準備物品的原因 2. 能說出遊覽車有哪些安全設備。</p>	<p>◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。</p>
一	五. 跳躍精靈	<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>貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 【活動 1】歡樂蹦跳 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 隨節奏起舞 2. 呼拉圈練習 3. 跳躍列車 4. 節奏跳躍 (三)提問與引導 1. 教師鼓勵學童多嘗試，獎勵表現優秀的學童，並讓其發表。 2. 鼓勵學童模仿他人的動作技巧。</p>	<p>行為檢核： 1. 能搭配節奏完成跳的動作。 2. 能和同學順暢的完成跳躍列車活動。 3. 能完成立定跳遠的動作。</p>	<p>◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

			<p>【活動 2】立定跳遠 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 教師講解立定跳遠的動作分解要領，並示範動作。 (1)預擺 (2)起跳騰空 (3)落地</p>		
二	一. 戶外教學安全行	<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>壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行 【活動 1】行前準備 (八)教師繼續播放電子書情境並提問。 1. 小吉回家後，準備了哪些戶外教學要帶的物品？ 2. 為什麼要帶這些物品？ 3. 師生共同歸納：戶外教學要穿著規定的服裝及適合走路的運動鞋。 4. 討論時間：小吉要帶鮮乳去戶外教學的想法恰當嗎？ (九)教師指導學童閱讀戶外教學物品表，請學童把自己想帶的物品打 V。 1 請學童寫下其他需要帶的物品。 2. 請學童說一說，哪些物品需要帶？哪些是不需要的？為什麼？ (十)師生共同歸納：戶外教學的目的是在戶外學習並運用知識於生活中，不帶不需要的東西才不會增加負擔。</p>	<p>口頭評量： 說出戶外教學適合帶的物品及必備物品的功能。</p>	<p>◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。</p>
二	五. 跳躍精靈	<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。 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>貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 【活動 2】立定跳遠 2. 跳得越遠表示身體的瞬發力越強，也表示身體跳躍的體適能越好。 (1)讓學童 2 人一組，用立定跳遠跳跳看誰的瞬發力最好。 (2)如何測量？ 3. 立定跳遠接力 (三)總結活動 (四)教師歸納：立定跳遠需要身體的爆發力與協調性，經常練習立定跳遠可提升身體體適能的表現。 【活動 3】跑跳小飛俠 (一)熱身活動</p>	<p>行為檢核： 1. 能和其他人合作練習完成活動。 2. 能順暢的完成助跑跨跳障礙物。</p>	<p>◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

			<p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跨過障礙 2. 步步高升 3. 跑跳闖天關 4. 教師從旁觀察學童操作情形給予及時提醒，請表現好的學童示範給其他同學觀摩學習。 <p>(三)總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 統計學童擅長用哪一隻腳蹬地起跳，並請學童說明不同的腳起跳會有何不同感覺。 2. 提醒學童注意練習時的安全，要在適當距離內進行活動。 		
三	一. 戶外教學安全行	<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>壹、健康元氣站</p> <p>一. 戶外教學安全行</p> <p>【活動 2】怎麼做才安全</p> <p>(一)教師播放電子書情境圖，請學童討論。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 遊覽車安全門的位置在哪裡？ 2. 防疫期間搭乘遊覽車的注意事項。 3. 搭乘遊覽車還要注意哪些安全事項？ <p>(二)教師說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 緊急逃生出口分為「安全門」及「車頂逃生口」。 2. 牢記遊覽車出遊護身口訣「12345」。 3. 上車後務必要繫上安全帶。 4. 出發前應實行遊覽車逃生路線演練。 <p>(三)教師播放大客車安全設備圖，並搭配口訣解說。</p> <p>(四)教師說明安全設備使用方式，說明完畢後，教師可再播放一次「甲類大客車安全逃生資訊指引」影片，讓學童更熟悉搭乘遊覽車的安全注意事項。</p>	<p>口頭評量： 能說出遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。</p> <p>行為檢核： 能實際演練遊覽車的逃生路線及逃生要領。</p>	<p>◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。</p>
三	<p>五. 跳躍精靈</p> <p>六. 健康體適能</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</p>	<p>貳、揪團來運動</p> <p>五. 跳躍精靈</p> <p>【活動 4】跳躍闖關王</p> <p>(一)熱身活動</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 場地布置 2. 學童分組進行闖關活動。 <p>(三)總結活動</p> <p>【活動 5】跳遠練習</p>	<p>行為檢核： 1. 能順暢的利用跑跳技巧完成闖關。 2. 能順暢的完成助跑起跳及墊上跳遠動作。</p>	<p>◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。</p>

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

		<p>作，促進身心健康。</p>	<p>(一)熱身準備 (二)發展活動 1. 起跳腳練習 2. 墊上跳遠 3. 教師指導學童完成活力存摺。 (三)總結活動 貳、揪團來運動 六. 健康體適能 【活動 1】為什麼要有體適能 (一)熱身活動 (二)發展活動：透過在操場活動，了解體適能的重要性。 (三)教師歸納：鍛鍊身體各項體適能能力，持續練習就能擁有好的體適能。 (三)教育部體育署規定的體適能測驗項目，針對國小學童計有： 1. 身高體重檢查 2. 坐姿體前彎 3. 1 分鐘仰臥起坐 4. 立定跳遠 5. 800 公尺跑走 (四)討論活動：藉由體能活動，體驗參與運動的心得。 (五)教師歸納：學習正確運動方法，持續每天運動習慣，讓身體維持良好的體適能。</p>	<p>3. 能說出體適能的重要性。 4. 能說出參與休閒體能活動時，需要身體哪些能力。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。</p>	
<p>四</p>	<p>一. 戶外教學安全行</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>壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行 【活動 3】安全快樂行 (一)教師播放電子書情境圖 1. 請學童討論進入農場後，要遵守哪些規定？ 2. 教師補充說明 (二)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並發表農場裡可能潛藏哪些危險？ (三)教師播放電子書情境圖，請學童討論遇到不同情況，要怎麼做才安全？ (四)討論時間（配合校內活動期程） 1. 這次要去戶外教學的地方是哪裡？ 2. 你有看過這個地方的導覽圖嗎？</p>	<p>口頭評量： 1. 能說出戶外教學要遵守的規定及戶外教學場所可能潛藏的危險。 2. 能說出遇到遇到危機時的處理方式 3. 能說出注意安全的重</p>	<p>◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。</p>

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

			3. 到這個地方要注意些什麼? (五)教師歸納：校外教學能讓大家把握機會增廣見聞，也要特別注意安全並隨時應變，才能避免危險上身，快樂從事活動。	要性。	
四	六. 健康體適能	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。	貳、揪團來運動 六. 健康體適能 【活動 2】體適能測驗項目 (一)熱身活動 (二)發展活動：體適能的測驗內容及方式 1. 立定跳遠 2. 800 公尺跑走 (記錄單位為秒)	行為檢核： 1. 能完成立定跳遠檢測。 2. 能完成 800 公尺跑走檢測。	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
五	一. 戶外教學安全行	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。	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行 【活動 4】受傷了怎麼辦 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察荳荳受傷的情境，並討論要怎麼處理。 (二)教師繼續播放電子書，請學童觀察簡易急救包的內容物，並說明功能。 (三)教師說明並示範簡易處理傷口的步驟。 (四)師生共同歸納：傷口有紅、腫、熱、痛的現象，要到醫院或診所由醫師診治。 (五)教師指導學童完成活力存摺	口頭評量： 能說出簡易急救包的內容物及功能。 行為檢核： 能完成小傷口正確處理方法的演練。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。
五	六. 健康體適能	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。	貳、揪團來運動 六. 健康體適能 【活動 2】體適能測驗項目 3. 坐姿體前彎 4. 仰臥起坐	行為檢核： 1. 能完成坐姿體前彎檢測。 2. 能完成仰臥起坐檢測。	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
六	二. 遠離菸酒檳	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。	壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳 【活動 1】檳來將擋 (一)教師準備數張嚼食檳榔者的照片，請學童分享是否有看過吃檳榔的人？他們的嘴巴看起來如何？	口頭評量： 能說出檳榔可能導致的口腔疾病及對生活、環	◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

		<p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>(二)請學童閱讀課文後，回答下列問題。 1. 阿倫和家人回到山上外婆家，沿路看到了什麼？ 2. 檳榔樹會產出什麼果實？ 3. 檳榔是什麼東西做成的咀嚼物？ (三)教師播放口腔癌圖片，請學童觀察並回答這些照片中的口腔內有什麼變化？ (四)教師引導學童建立「拒絕檳榔，就是執行口腔保健」的觀念。 (五)教師播放紀錄片《遺失的微笑》讓學童欣賞後，請學童上臺發表感想。 (六)教師引導學童思考，嚼食檳榔除了傷害自己的身體健康，對生活還有哪些不良影響？ (七)教師播放電子書中的檳榔樹情境圖，請學童觀察檳榔樹及其樹根特徵。</p>	<p>境的不良影響。</p>	
<p>六</p>	<p>六. 健康體適能 七. 舞力四射</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。 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。</p>	<p>貳、揪團來運動 六. 健康體適能 【活動 2】體適能測驗項目 (三)師生共同討論 1. 自己的身體力量不足的地方，可以訂出訓練計畫來加強身體的力量。 2. 能說出自己身體柔軟度及肌耐力的表現。 3. 說出參加體適能測驗項目的感想與同學分享。 (四)教師歸納：所有運動都需要經過不斷練習來鍛鍊體力，養成持續運動好習慣。 【活動 3】訂定訓練計畫 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 我的強身計畫 2. 教師指導學童完成活力存摺。 (三)綜合活動：說一說，與同學分享參與身體活動的感覺。 貳、揪團來運動 七. 舞力四射 【活動 1】看我七十二變 (一)暖身運動 (二)進行闖關活動</p>	<p>口頭評量： 能說出自己練習動作的心得。 行為檢核： 1. 能訂出自己的強身計畫。 2. 能欣賞並觀察同學的動作創作。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。</p>	<p>◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。</p>

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

			<p>(三)教師引導學童做出與門一樣形狀的動作，就可以幫忙舞精靈通關。</p> <p>(二)教師鼓勵學童多嘗試，用肢體表現出不同大小、形狀、造形的門。</p> <p>(三)可參考課本操作的圖片，詢問學童創作的感覺，並請其分享經驗。</p>		
七	二. 遠離菸酒檳	<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>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>壹、健康元氣站</p> <p>二. 遠離菸酒檳</p> <p>【活動 2】拒酒行動</p> <p>(一)教師準備酒駕新聞報導資料，並藉此進入主題，探討酒精對人的影響。</p> <p>1. 酒測值標準說明</p> <p>2. 教師提問：為什麼警察要對發生車禍的人進行酒測？</p> <p>3. 教師統整學童的回答，做出回饋及鼓勵。</p> <p>(二)教師詢問學童，喝酒除了會影響身體健康，還有什麼其他的負面影響？</p> <p>(三)教師補充說明</p> <p>(四)教師詢問學童，兒童或孕婦喝酒會發生什麼事情？</p> <p>(五)師生共同歸納：長期或過量飲酒對身體感官、健康、行為都會產生嚴重的影響，鼓勵學童回家宣導「喝酒不開車、開車不喝酒」的觀念。</p>	<p>口頭評量： 能說出酒精對健康及行為的影響。</p>	<p>◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>
七	七. 舞力四射	<p>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>貳、揪團來運動</p> <p>七. 舞力四射</p> <p>【活動 1】看我七十二變</p> <p>• 第二關：魔法樹屋</p> <p>(一)通過魔法門後來到了魔法樹屋，鼓勵學童讓肢體展現出高低水平的動線。</p> <p>(二)分組創作：進行分享、展演，並指導學童完成課本中的評量。</p> <p>• 第三關：神奇魔法棒</p> <p>(一)請學童想像身體是一支畫筆，可以在空中、地面畫出屬於自己喜歡的線條，探索不同的軌跡形狀，同學之間可以進行分享。</p> <p>(二)教師鼓勵學童運用身體的每一部位都可以當成畫筆，畫出不同圖樣。</p> <p>(三)結束活動</p>	<p>行為檢核： 能完成闖關活動。</p>	<p>◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

八	二. 遠離菸酒檳	<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>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>壹、健康元氣站</p> <p>二. 遠離菸酒檳</p> <p>【活動 3】拒菸爭口氣</p> <p>(一)教師詢問學童曾在哪些場所看過他人吸菸、聞過菸味？</p> <p>(二)教師請學童閱讀課文，引導學童回答問題。</p> <p>1. 為什麼阿倫的妹妹遇到舅舅吸菸，就立刻躲到一旁？</p> <p>2. 菸裡面的有害物質有哪些呢？</p> <p>(三)教師補充說明電子煙</p> <p>(四)教師準備菸盒上的警語及警示圖，請學童觀察後回答問題。</p> <p>1. 在菸盒上看到什麼？</p> <p>2. 為什麼菸盒上要印製警示圖文？</p> <p>(五)教師說明吸菸的危害</p>	<p>口頭評量： 能說出菸主要的有害物質，以及吸菸導致的疾病。</p>	<p>◎品德教育 品E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>
八	七. 舞力四射	<p>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>貳、揪團來運動</p> <p>七. 舞力四射</p> <p>【活動 2】魔法比一比</p> <p>(一)暖身運動</p> <p>(二)第四關魔法比一比：考驗肢體靈巧，團隊合作發揮想像力，展現身體語言。</p> <p>1. 比手畫腳</p> <p>2. 我是小小雕塑家</p> <p>3. 想一想</p> <p>4. 做做看</p> <p>• 第五關：王牌比畫家</p> <p>(一)教師準備任務卡，請學童依據抽到的任務卡，各組分工合作完成任務卡的要求。</p> <p>(二)換你做做看</p> <p>(三)創作變變變</p> <p>(四)結束活動</p> <p>(五)教師指導學童完成活力存摺</p> <p>(六)教師總結與歸納</p>	<p>行為檢核： 能完成闖關活動。</p> <p>紙筆測驗： 能完成活力存摺。</p>	<p>◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
九	二. 遠離菸酒檳	<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>壹、健康元氣站</p> <p>二. 遠離菸酒檳</p> <p>【活動 3】拒菸爭口氣</p> <p>(六)一手、二手、三手菸</p> <p>1. 教師帶領學童複習一手菸、二手菸的概念：</p>	<p>口頭評量： 可以說出室內、室外全面禁菸的場所。</p>	<p>◎品德教育 品E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

		<p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>2. 教師詢問學童聽過二手菸嗎？什麼是二手菸？ (七) 二手菸大搜查：教師請學童想想看，生活環境中，哪些地方可能殘留二手菸？ (八) 教師說明戒菸的訣竅 (九) 教師請學童閱讀課文內容後，回答問題。 1. 阿倫全家選擇到哪裡用餐？ 2. 設置無菸餐廳的目的是什麼？ 4. 教師提問：還有哪一些地方是無菸場所？ (十) 討論時間：加油站可以吸菸嗎？</p>	<p>行為檢核： 可以分辨菸帶來不同的負面影響。</p>	
九	八. 我是小勇士	<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>貳、揪團來運動 八. 我是小勇士 【活動 1】學習保護自己 (一) 引起動機 1. 教師舉例說明，跟學童分享校園中常發生由高處跌落的意外事件。 2. 師生共同討論：當發生從高處跌落的危險狀況時，該如何保護自己？ (二) 發展活動 1. 立姿前撲護身倒法 2. 立姿後方護身倒法 3. 立姿左右側倒法 (三) 鼓勵學童認真學習，並利用課餘時間多練習。 (四) 課後指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。</p>	<p>行為檢核： 能手腳並用做出護身倒法動作。</p>	無
十	二. 遠離菸酒檳	<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。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳 【活動 4】勇敢說不 (一) 教師以課本中鄰居慫恿阿倫接觸菸、酒及檳榔的情境為例，請學童思考，如果遇到有人請自己嘗試菸、酒及檳榔時，應該如何拒絕？ (二) 演練活動：拒絕菸、酒、檳榔 (三) 教師補充說明〈兒童及少年福利與權益保障法〉。 (四) 分組活動：請小組討論說服親友拒酒的方式，時間約 5 分鐘。 (五) 倡議活動：教師請學童回家和家人分享拒酒、或是避免酒駕的方法，並記錄討論內容。</p>	<p>口頭評量： 1. 能說出對菸、酒、檳榔說不的方式。 2. 能說出戒除菸、酒、檳榔帶來的好處。 行為檢核： 能確實與同學演練拒絕</p>	<p>◎ 品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

			<p>(六)教師播放電子書情境，引導學童發表阿倫舅舅戒菸及嚼檳榔後的好處有哪些。</p> <p>(七)活力存摺</p> <p>(八)補充活動：「拒絕菸酒檳」賓果遊戲</p>	<p>菸、酒、檳榔的方式。</p> <p>紙筆測驗： 能完成活力存摺。</p>	
十	八.我是小勇士	<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>貳、揪團來運動</p> <p>八.我是小勇士</p> <p>【活動 2】翻山「躍」嶺</p> <p>(一)教師於教學前可以跟學童分享，除了學習的後方護身倒法可以保護自己之外，學會翻滾動作也能減緩傷害。</p> <p>1. 翻滾吧！孩子：頭手腳並用，翻滾大緩衝。</p> <p>(1) 屈身翻滾</p> <p>(2) 球狀翻滾</p> <p>2. 左右迴旋翻滾</p> <p>(1) 左側翻滾</p> <p>(2) 右側滾翻</p> <p>3. 前迴轉倒法</p>	<p>行為檢核： 能頭手腳並用做出左右翻滾、前迴轉倒法動作。</p>	
十一	三.嗶嗶！別越界	<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>壹、健康元氣站</p> <p>三.嗶嗶！別越界</p> <p>【活動 1】身體界線在哪裡</p> <p>(一)教師播放電子書情境圖，並提問。</p> <p>1. 小吉對荳荳做了什麼事？</p> <p>2. 荳荳有什麼反應？</p> <p>3. 荳荳為什麼會有這些反應？</p> <p>4. 面對荳荳的反應，小吉要怎麼做？</p> <p>5. 如果你是荳荳，你會怎麼做？</p> <p>(二)發表討論結果</p> <p>(三)教師說明「身體界線」</p> <p>(四)找出自己的身體界線</p> <p>(五)身體木頭人遊戲</p> <p>(六)討論時間</p> <p>1. 你不想讓人碰觸的部位有哪些？</p> <p>2. 你指出的部位和其他人相同嗎？</p> <p>3. 說一說，有哪些不同的部位？</p> <p>(七)教師歸納：保護自己的身體界線是捍衛身體自主權的表現。</p>	<p>口頭評量： 1. 能說出身體界線的定義。 2. 能說出自己的身體界線。</p>	<p>◎性別平等教育 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p>

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

<p>十一</p>	<p>八. 我是小勇士 九. 排球小子</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。 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>貳、揪團來運動 八. 我是小勇士 【活動 2】翻山「躍」嶺 4. 即刻反應大翻滾 (二)教師指導學童完成活力存摺。 1. 生活中會遇到不同的危險，你可以做出哪些保護自己的動作？ 2. 學習完這一單元，做得比較好的護身倒法動作是什麼？ 3. 在課後時間練習護身倒法給家人看。 4. 突破障礙：教師準備平衡軟墊充當障礙，讓學童完成前迴轉倒法的動作。 (三)總結活動 貳、揪團來運動 九. 排球小子 【活動 1】靈活雙手 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 歡樂擊球大體驗 2. 雙手控球 (1)排球溜滑梯 (2)擊高停球 (3)30 秒任務 (三)總結活動</p>	<p>紙筆測驗： 能完成活力存摺。 行為檢核： 能順暢完成單手連續擊球、排球溜滑梯及擊高停球。</p>	<p>◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十二</p>	<p>三. 嗶嗶！別越界</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>壹、健康元氣站 三. 嗶嗶！別越界 【活動 2】我的身體我做主 (一)討論時間：如果有人碰觸你的身體，讓你感到不舒服時，你的身體可能會有哪一些反應呢？ (二)教師歸納說明身體反應，提醒學童捍衛身體自主權。 (三)學習如何解決問題 1. 如何表達身體界線。 2. 當身體的好主人，我會這麼做： (1)大聲說不，喝止對方。 (2)用動作拒絕。 3. 教師歸納說明 (四)演練時間：請學童與同學操作布偶演練情境。</p>	<p>口頭評量： 能說出身體界線被越界時，身體可能產生的反應。 行為檢核： 能清楚、適當的表達自己的身體界線。</p>	<p>◎性別平等教育 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p>

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

			(五)師生共同歸納：每個人都有自己的身體界線，捍衛身體自主，做到「我的身體屬於我，我說不要就是不要」。		
十二	九. 排球小子	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>貳、揪團來運動</p> <p>九. 排球小子</p> <p>【活動 2】低手練習</p> <p>(一)教師指導學童整隊，帶操熱身。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 低手接擊球練習 2. 擊球點練習 <p>(三)總結活動</p> <p>(四)我做到了：請學童依自己的學習情形，完成課本中的自我評量。</p> <p>【活動 3】低手不落接</p> <p>(一)熱身活動</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 擊反彈球 2. 對牆練習 <ol style="list-style-type: none"> (1)連續接擊 (2)彈地接擊 (3)試試看，連續接擊和彈地接擊哪一個比較容易？ 	行為檢核： 能順暢完成低手接擊球、擊反彈球及對牆擊球的動作。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十三	三. 嗶嗶！別越界	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>壹、健康元氣站</p> <p>三. 嗶嗶！別越界</p> <p>【活動 3】身體防守員</p> <p>(一)教師播放電子書，請學童觀察情境圖。</p> <p>(二)教師提問</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 為什麼女學生會大叫？ 2. 公車上的其他人有什麼反應？ 3. 被人不當觸摸時，你會有什麼反應？ 4. 你會求助嗎？還是默默承受？ 5. 如果被人不當觸摸，要怎麼求助？ <p>(三)師生共同歸納：如果被人不當觸摸，要大聲說出來，並向周圍的人求助。</p> <p>(四)演練時間：當你遇到同樣的事件，會怎麼處理？和同學一起討論並演練身體遇到侵犯時的處理步驟。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 討論處理步驟 	口頭評量： 能說出受到侵犯時的求助方法。 行為檢核： 能演練拒絕侵犯身體行為的方法及與同學溝通互動時的技巧。	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

			<p>2. 問題討論</p> <p>(五)師生共同歸納：當遇到身體界線被侵犯的狀況時，一定要告訴自己：這不是我的錯，我要捍衛身體自主權。</p> <p>(六)問題討論</p> <p>1. 平常跟同學互動時，要遵守哪一些禮節？好朋友之間也要遵守嗎？</p> <p>2. 如果跟同學之間沒有遵守溝通互動的禮節，會有什麼情形發生？</p> <p>3. 情境中哪一位同學有做到與他人良好溝通互動的技巧？並說一說為什麼？</p> <p>(七)演練時間</p> <p>1. 討論時間</p> <p>(1)如果同學不小心碰觸你的身體，超越身體界線，你會怎麼做？</p> <p>(2)如果同學故意碰觸你的身體，超越身體界線，你會怎麼做？</p> <p>2. 演練時間</p> <p>3. 教師歸納說明：不可以拿別人的身體開玩笑，如果是不小心的碰觸，要立刻道歉。當他人不小心侵犯到自己的身體界線時，可以用溫和且堅定的語氣提醒對方。</p>		
十三	九. 排球小子	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>貳、揪團來運動</p> <p>九. 排球小子</p> <p>【活動 3】低手不落接</p> <p>3. 自拋自擊</p> <p>4. 你拋我接</p> <p>(1)定位傳球</p> <p>(2)移位擊球</p> <p>(三)總結活動</p> <p>(四)我做到了：請學童依自己的學習情形，完成課本的自我評量。</p> <p>【活動 4】排球遊戲</p> <p>(一)熱身活動</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 紅白相爭：教師說明排球遊戲紅白相爭的活動規則，並請學童實地操作演練。</p> <p>2. 合作排球</p> <p>3. 討論時間：學童互相檢討如何能得到較高的分數，擬定戰術再</p>	<p>行為檢核：</p> <p>1. 能順暢完成自拋自接、你拋我接的低手擊球動作。</p> <p>2. 能順暢完成移位擊球動作。</p> <p>3. 能和他人合作進行排球遊戲。</p> <p>紙筆測驗：</p> <p>能完成活力存摺。</p>	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

			進行比賽。 4. 教師指導學童合作的重要，互相合作才能有好的成績。 (三)總結活動 (四)活力存摺：教師指導學童進行課本中的自我評量，檢視自己的學習成果。		
十四	三. 嗶嗶！別越界	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。	壹、健康元氣站 三. 嗶嗶！別越界 【活動 4】珍愛你我他 (一)教師播放電子書：要怎樣進一步做到自信的展現自己並尊重他人的表現呢？ (二)教師提問 1. 說一說自己喜愛的顏色有哪些？ 2. 顏色有分性別嗎？有因為喜歡的顏色被他人議論過嗎？ (三)師生共同歸納：每個人都可以有喜歡的顏色，別讓性別刻板印象框住了選擇。 (四)教師播放電子書情境，請學童閱讀後勾選或填寫自己的想法。 (五)討論時間 1. 什麼是性別刻板印象？ 2. 為什麼麥麥的媽媽認為跆拳道是男生學習的運動，而女生則要學畫畫？ 3. 你還聽說過哪些性別刻板印象？ 4. 性別刻板印象對我們有什麼影響？ 5. 師生共同歸納 (1)教師說明性別刻板印象定義 (2)教師說明性別刻板印象的例子： (六)特質的探討 5. 師生共同歸納：我們要接納自己的特質及尊重他人的特質，破除性別刻板印象。	口頭評量： 1. 能說出性別刻板印象的定義及破除性別刻板印象的方法。 2. 能說出自己的特質。	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。
十四	十. 歡樂棒球	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。	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球 【活動 1】棒棒開花 (一)準備活動：確實做好伸展操，由教師帶隊慢跑。 (二)發展活動 1. 單手揮擊	口頭評量： 能說出歡樂棒球運動的注意事項和適當行為。 行為檢核：	

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

			<p>2. 雙手揮擊分解動作示範及練習</p> <p>(三)綜合活動：我是打擊王</p> <p>(四)歸納總結</p> <p>【活動 2】球不漏接</p> <p>(一)準備活動：確實做好伸展操，由教師帶隊慢跑。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 接球方式</p> <p>(1)接平飛球</p> <p>(2)接滾地球</p> <p>(3)接高飛球</p> <p>2. 全班分成數組，以平飛球、滾地球或高飛球方式傳至對面後，慢跑回後排。</p> <p>3. 教師提問並請學童發表</p> <p>(1)在比賽過程中，有哪些同學的滾地球接得特別好？</p> <p>(2)接滾地球的動作有什麼重要性？對比賽有什麼影響？</p> <p>(3)除了接滾地球之外，還有什麼是防守的時候會遇到的問題？</p> <p>4. 壘間傳球練習</p>	<p>1. 能擊中球的球心點。</p> <p>2. 能學會接平飛球、滾地球及高飛球。</p>	
十五	三. 嗶嗶！別越界	<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>壹、健康元氣站</p> <p>三. 嗶嗶！別越界</p> <p>【活動 4】珍愛你我他</p> <p>(七)討論時間：要怎麼做才能在人際互動時贏得他人尊重呢？</p> <p>(八)珍愛你我他宣示活動</p> <p>(九)活力存摺：尊重自己和他人，活出自我，一起來玩大富翁遊戲。</p> <p>(十)師生共同歸納：玩遊戲時，要分辨哪些是正確或不正確的行為。遇到不對的行為，要思考怎麼做才對。做一個保護自己、守住身體界線、拒絕別人越界的最佳身體防守員。</p>	<p>行為檢核： 能完成遊戲，分辨人際互動時的正確方法。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。</p>	<p>◎性別平等教育 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p>
十五	十. 歡樂棒球	<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>貳、揪團來運動</p> <p>十. 歡樂棒球</p> <p>【活動 2】球不漏接</p> <p>(三)綜合活動：攻占堡壘</p> <p>(四)歸納總結：小組發表與回饋</p> <p>1. 比賽時要注意哪些安全事項，避免發生碰撞？</p> <p>2. 繞壘的動作有什麼重要性？有什麼技巧？</p> <p>3. 請學童發表課程收穫與心得</p>	<p>行為檢核： 1. 能做出各種跑壘方式及傳接球的動作。 2. 能做出樂樂棒球的基本動作，並</p>	

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

			<p>4. 教師回饋</p> <p>5. 自省時間</p> <p>【活動 3】攻防總動員</p> <p>(一)準備活動：確實做好伸展操，由教師帶隊慢跑。</p> <p>3. 打擊練習：分成四組做打擊練習。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 教師講解比賽規則後進行分組比賽。</p> <p>2. 各隊皆完成兩局的進攻，在比賽結束後，統計各隊得分並集合學童。</p> <p>(三)綜合活動：小組討論與發表</p> <p>1. 進攻時，如何增加自己得分的機會？</p> <p>2. 防守時如何阻止對方得分？</p> <p>3. 討論後再返回比賽。</p> <p>(四)歸納總結：小組發表與回饋</p>	<p>應用於比賽中。</p> <p>3. 樂於參與分組遊戲競賽。</p>	
十六	四. 我愛地球	<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>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>壹、健康元氣站</p> <p>四. 我愛地球</p> <p>【活動 1】生活中的環保</p> <p>(一)認識「包裝」：教師拿出包裝禮物，詢問學童哪些包裝物是需要的？哪些是不需要的？</p> <p>(二)教師說明無包裝、適度包裝、過度包裝三種包裝的差異和優缺點。</p> <p>(三)教師指導學童分組討論麥麥的禮物。</p> <p>1. 你認為麥麥收到的禮物屬於哪一種包裝？</p> <p>2. 這個禮物有哪些是不必要的包裝？哪些包裝會影響環境？</p> <p>(四)包裝大學問</p> <p>(五)過度包裝對環境的影響</p> <p>(六)師生共同歸納：消費時選擇適度包裝的產品，建立綠色消費觀，是減少污染的重要關鍵。</p>	<p>口頭評量：</p> <p>1. 能舉例無包裝、適度包裝及過度包裝的物品。</p> <p>2. 能說出過度包裝可能產生的資源浪費與對環境的影響。</p>	<p>◎環境教育</p> <p>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> <p>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。</p>
十六	<p>十. 歡樂棒球</p> <p>十一. 功夫小子養成班</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>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康</p>	<p>貳、揪團來運動</p> <p>十. 歡樂棒球</p> <p>【活動 4】揚威威廉波特</p> <p>(一)準備活動：教師介紹我國棒球運動的發展及各級棒球參加國際賽事的表現，並引導學童發表最喜歡的棒球運動選手。</p> <p>(二)發展活動：教師播放棒球比賽的相關影片，並引導學童觀察。</p>	<p>行為檢核：</p> <p>1. 能與同學或家人進行棒壘球的運動。</p> <p>2. 學會基本樁步的動</p>	

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

		<p>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>(三)綜合活動 1. 分組發表分享 2. 調查並盤點學校及住家附近可以提供從事棒球活動的場地。 3. 鼓勵學童利用課餘時間邀請家人或朋友進行簡易的棒球比賽。 4. 教師指導學童完成活力存摺果。 (四)歸納總結：教師做本節學習的總結論，運動欣賞的面向包括：人、事、物。 貳、揪團來運動 十一. 功夫小子養成班 【活動 1】 功夫學校 (一)引起動機：小吉和荳荳興起學武術的念頭。 (二)教師提問： 1. 你們認識武術嗎？ 2. 有想學武術的興趣？ (三)教師歸納：經過不斷的練習與努力，大家也可以成為功夫小子。 • 武術基本功 (一)教師示範抱拳禮並說明 (二)起手式 (三)馬步和弓步 (四)分組練習 (五)挑戰自我 (六)分組比賽</p>	<p>作。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。</p>	
<p>十七</p>	<p>四. 我愛地球</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。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>壹、健康元氣站 四. 我愛地球 【活動 2】 塑膠知多少 (一)教師播放電子書，請學童觀察麥麥一家使用塑膠袋盛裝熱湯的情境。 (二)教師說明塑膠材質種類 (三)教師說明塑化劑進入人體之途徑及危害 (四)討論時間：如果想要買熱湯回家，你會採取哪一個方法？ (五)教師繼續播放電子書情境，引導學童了解如何減少甚至杜絕塑化劑進入身體。 (六)教師指導學童完成「塑化劑小勇士」評量。 1. 寫下發現的塑化劑危機。</p>	<p>口頭評量： 能說出塑化劑進入人體的途徑及對身體健康的危害。 行為檢核： 能擬定方法杜絕塑化劑進入人體，影響身體健康。</p>	<p>◎環境教育 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。</p>

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

			<p>2. 提供解決方法並實行。</p> <p>3. 完成後請家人或同學簽名認證。</p> <p>(七)師生共同歸納：了解塑化劑容易在生活中的哪些情況或物質中產生，進而改變我們的習慣，擬定解決的方法，就能維護自己的健康，安全的生活。</p>		
十七	十一. 功夫小子養成班	<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>貳、揪團來運動</p> <p>十一. 功夫小子養成班</p> <p>【活動 2】基本功夫我最行</p> <p>(一)馬步出拳</p> <p>(二)弓步出拳</p> <p>(三)獨立步</p> <p>【活動 3】武術遊戲真好玩</p> <p>(一)拳擊王</p> <p>(二)單腳戰鬥王</p> <p>(三)猜拳達人</p> <p>(四)演練看看：你還想到什麼創意的玩法</p> <p>(五)引導學童以快樂的心情來學武術。</p>	<p>行為檢核：</p> <p>1. 能正確且順暢的做出武術的基本動作。</p> <p>2. 能在活動中與同學合作完成武術遊戲。</p>	
十八	四. 我愛地球	<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>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>壹、健康元氣站</p> <p>四. 我愛地球</p> <p>【活動 3】減塑愛地球</p> <p>(一)教師指導學童欣賞「一次用塑膠吸管減量，少一些會更好」影片。</p> <p>1. 生活中常見使用塑膠製品的場合。</p> <p>2. 請學童討論日常生活中還有哪些地方會使用到塑膠製品。</p> <p>(二)教師指導學童討論塑膠製品如何影響我們的生態和環境。</p> <p>(三)請學童分享，自己在日常生活中還有什麼時候會使用到塑膠製品？</p> <p>(四)教師歸納：重要的是選擇可重複使用的包材。</p> <p>(五)教師播放電子書中的情境，請學童觀察塑膠袋對環境產生的危害。</p> <p>1. 海洋生物生態浩劫</p> <p>2. 燃燒會產生危害健康的物質</p> <p>3. 掩埋塑膠要很久的時間才會分解</p> <p>4. 塑膠碎片流入海洋後，造成人體健康的危害。</p>	<p>口頭評量：</p> <p>1. 能說出生活中的塑膠製品有哪些。</p> <p>2. 能說出塑膠垃圾與環境的關係</p>	<p>◎環境教育</p> <p>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> <p>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。</p>
十八	十一. 功夫小	健體-E-A2 具備探索身體	貳、揪團來運動	口頭評量：	

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

	子養成班	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>十一. 功夫小子養成班</p> <p>【活動 4】功夫小子大考驗</p> <p>(一)考驗 1：請學童分別選擇三種基本武術動作或加上一個自創動作重組成一套拳，分組演練、挑戰。</p> <p>(二)考驗 2：站在不同的圓圈裡交互做出教過或自創的武術動作，能在時間內不間斷的做出動作者，就得分。</p> <p>(三)教師歸納：武術是訓練身體協調性、柔軟度、肌耐力及平衡感的全身性運動。</p> <p>(四)教師指導學童完成活力存摺。</p> <p>(五)引導學童了解，在日常生活練習武術，可以增進身體的協調性、柔軟度、肌耐力及平衡感。</p>	<p>能說出學習武術的心得。</p> <p>行為檢核：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能自創武術動作並完成考驗活動。 2. 能正確且流暢的完成所有的武術動作。 <p>紙筆測驗：</p> <p>能完成活力存摺。</p>	
十九	四. 我愛地球	<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>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>壹、健康元氣站</p> <p>四. 我愛地球</p> <p>【活動 3】減塑愛地球</p> <p>(六)教師指導學童觀賞減塑行動影片，請學童分享觀賞影片後對塑膠減量的看法。</p> <p>(七)請學童閱讀課本並進行討論，除了課本提到的五種方式，還有什麼減塑妙招？</p> <p>(八)「減少塑膠使用圖卡」配對遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師事先製作圖卡，圖卡內容為減少使用塑膠製品相關圖文，每組圖卡為兩張配對。 2. 請學童分成數組，每組輪流派出一位學童上臺翻卡片配對，配對錯誤則輪到其他組翻牌。 <p>(九)減塑你我他：請學童與家人說明「減塑你我他」活動，並邀請家人一起完成。</p>	<p>口頭評量：</p> <p>能發表不同的減塑妙招。</p> <p>行為檢核：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能完成「減塑你我他」活動並請家人簽名。 2. 能完成愛地球的標語並繪製圖案。 	<p>◎環境教育</p> <p>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> <p>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。</p>
十九	十二. 旋轉之美	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	<p>貳、揪團來運動</p> <p>十二. 旋轉之美</p> <p>【活動 1】認識扯鈴</p> <p>(一)準備活動：播放「世界扯鈴冠軍林韋良」的影片為開頭。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導閱讀課文內容，請學童發表觀後心得。 	<p>口頭評量：</p> <p>能說出扯鈴的由來、種類及特色。</p> <p>行為檢核：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能主動參 	

			<p>2. 播放國內外扯鈴表演的相關影片，介紹扯鈴在各國家的演變。</p> <p>3. 與同學分享看過扯鈴表演或比賽的感覺。</p> <p>4. 教師配合實際物品介紹扯鈴的種類、材質。</p> <p>5. 操作扯鈴前的安全事項及準備工作：</p> <p>(三)綜合活動：教師做本節學習的總結論，扯鈴是我國傳統民俗技藝，近年加入了舞蹈、音樂、戲劇等元素，充分表現出扯鈴的另一種風貌。</p> <p>【活動 2】和扯鈴做朋友</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 暖身運動</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 由教師講解並示範，熟悉扯鈴。</p> <p>(1)地上遛鈴</p> <p>(2)左右拉鈴</p> <p>2. 起鈴與運鈴：教師講解並示範地面起鈴動作要領。</p> <p>3. 開線運鈴：教師講解並示範開線運鈴動作要領。</p> <p>4. 調鈴：教師一邊講解一邊示範調鈴動作要領。</p> <p>5. 提醒學童在活動時要保持距離。</p> <p>(三)綜合活動：教師指導學童進行緩和運動，並引導發表心得。</p>	<p>與各項練習。</p> <p>2.. 能正確做出起鈴、運鈴與調鈴的基本動作。</p>	
<p>二十</p>	<p>四. 我愛地球</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>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>壹、健康元氣站</p> <p>四. 我愛地球</p> <p>【活動 4】健康的藍色星球</p> <p>(一)教師播放不同類型環境汙染的影片，請學童觀賞並進行問題討論。</p> <p>1. 水源汙染、空氣汙染和垃圾汙染的原因是什麼？</p> <p>2. 環境汙染如何影響身體健康？</p> <p>3. 請學童分享生活周遭水源汙染、空氣汙染和垃圾汙染的經驗。</p> <p>(二)教師接著播放解決環境汙染的方法相關影片，請學童討論面對汙染如何採取行動來保護環境及我們的健康。</p> <p>(三)請學童分組討論生活周遭還有哪些汙染對健康造成了影響？記錄下來並分享。</p> <p>(四)師生共同歸納：了解汙染如何產生，透過何種途徑進入身體以及對健康與環境造成哪些危害和影響，是擬定防治環境汙染方法的第一步。</p> <p>(五)教師指導學童討論課本「汙染走，健康來」的題目，寫下解</p>	<p>口頭評量：</p> <p>1. 能說出生活周遭環境汙染影響健康的實例。</p> <p>2. 能了解生活中的環境汙染對健康造成的影響，並說出解決方法。</p> <p>紙筆測驗：</p> <p>能完成活力存摺。</p>	<p>◎環境教育</p> <p>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> <p>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。</p>

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

			決的方法。 (六)教師指導學童完成活力存摺		
二十	十二. 旋轉之美	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	<p>貳、揪團來運動</p> <p>十二. 旋轉之美</p> <p>【活動 3】花招百出</p> <p>(一)準備活動</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 螞蟻上樹 2. 金雞上架 <p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學童進行緩和運動，並發表學習心得。 2. 我做到了：請學童依自己的學習情形，完成課本的自我評量。 3. 歸納總結 <p>【活動 2】扯鈴 SHOW TIME</p> <p>(一)準備活動</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引起動機：播放學童展演影片，提供學童編排素材。 2. 教師準備合適的扯鈴音樂。 3. 說明展演的形式。 4. 分組展演構思回饋 <p>(三)綜合活動：表演開始了</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀賞提醒 2. 表演提醒 3. 省思時間 <p>(四)師生討論：教師引導學童思考如何可以表演的更具美感。</p> <p>(五)歸納總結</p> <p>(六)教師指導學童完成活力存摺。</p>	行為檢核： 1. 能完成螞蟻上樹及金雞上架的扯鈴招式。 2. 能與他人合作，完成展演。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
二十一	四. 我愛地球	<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>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並</p>	<p>壹、健康元氣站</p> <p>四. 我愛地球</p> <p>【活動 4】健康的藍色星球</p> <p>(一)教師播放不同類型環境汙染的影片，請學童觀賞並進行問題討論。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 水源汙染、空氣汙染和垃圾汙染的原因是什麼？ 2. 環境汙染如何影響身體健康？ 3. 請學童分享生活周遭水源汙染、空氣汙染和垃圾汙染的經驗。 	口頭評量： 1. 能說出生活周遭環境汙染影響健康的實例。 2. 能了解生活中的環境汙染對健康	◎環境教育 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

		<p>遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>(二)教師接著播放解決環境污染的方法相關影片，請學童討論面對污染如何採取行動來保護環境及我們的健康。 (三)請學童分組討論生活周遭還有哪些污染對健康造成了影響？記錄下來並分享。 (四)師生共同歸納：了解污染如何產生，透過何種途徑進入身體以及對健康與環境造成哪些危害和影響，是擬定防治環境污染方法的第一步。 (五)教師指導學童討論課本「污染走，健康來」的題目，寫下解決的方法。 (六)教師指導學童完成活力存摺</p>	<p>造成的影響，並說出解決方法。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。</p>	
<p>二十一</p>	<p>十二.旋轉之美</p>	<p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>	<p>貳、揪團來運動 十二.旋轉之美 【活動 3】花招百出 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 螞蟻上樹 2. 金雞上架 (三)綜合活動 1. 教師指導學童進行緩和運動，並發表學習心得。 2. 我做到了：請學童依自己的學習情形，完成課本的自我評量。 3. 歸納總結 【活動 2】扯鈴 SHOW TIME (一)準備活動 (二)發展活動 1. 引起動機：播放學童展演影片，提供學童編排素材。 2. 教師準備合適的扯鈴音樂。 3. 說明展演的形式。 4. 分組展演構思回饋 (三)綜合活動：表演開始了 1. 觀賞提醒 2. 表演提醒 3. 省思時間 (四)師生討論：教師引導學童思考如何可以表演的更具美感。 (五)歸納總結 (六)教師指導學童完成活力存摺。</p>	<p>行為檢核： 1. 能完成螞蟻上樹及金雞上架的扯鈴招式。 2. 能與他人合作，完成展演。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。</p>	

附件 3-3 (一、二、三 / 七、八年級適用)