# 南投縣秀峰國民小學 114 學年度領域學習課程計畫 【第一學期】

領 <sup>3</sup> /科		健康與體育	年級/班級	五年信班
教自	师	張佩貞	上課週節數	每週3節,20週,共60節

#### 課程目標:

- 11. 知道青春期衛生保健及營養攝取的注意事項,制定行動方案,促進生長發育。
- 2. 知道青春期影響情緒的因素,找到排解情緒的方式,並學習悅納自我及尊重他人的方法。
- ∥3.學習覺察並尊重不同性別特質,重視個人興趣及發展,理解社會文化的性別刻板印象,做出正確的判斷。
- 4. 學習於不同休閒環境中覺察潛在危機,培養解決問題的能力,在日常生活中落實健康安全生活的行動。
- 15. 知道藥物中毒的概念及急救步驟,進而省思家庭用藥習慣。
- ■6. 學習於日常生活中運用哈姆立克法、CPR 及 AED 等急救方法及資源。
- 7. 知道加工食品基本概念,覺察加工食品對健康的影響,進而向他人倡議健康飲食的方法。
- 8. 知道各類食品衛生安全及冰箱保存知識,並在檢視日常生活中的行為後提出改善方法。
- 19. 知道飛盤比賽的規則,在比賽中運用不同接飛盤的動作,表現出運動家精神及道德規範。
- ■10.學習奧林匹克精神,了解起跑技巧及接力規則,進而表現良好的動作,並能解決活動中所遇到的問題。
- 11. 學習一跳一迴旋、單腳跳、跑步跳等跳繩動作,並在雙人及多人跳繩中分組分工,提高成功率。
- 12. 學習羽球比賽相關規則,於比賽中積極練習技巧,並有不怕失敗的學習態度。
- 13. 知道五人制棒球的發展、基本運動規範及動作要領,並能從賽事計畫中,解決運動參與所遇到的問題。
- ■14.學習以身體部位為軸心,旋轉繞圓圈、側翻的支撐及腳後踢的動作要領,展現出肢體動作的穩定控制及協調能力。
- 15. 學習有氧運動能有效改善體適能,在身體活動中學習各項有氧舞步,並在生活中實踐運動計畫。

教學進度				議題融入/
週次 單元名稱	核心素養	教學重點	評量方式	跨領域(選填)

		健體-E-A2 具備探索身體	壹、健康	行	◎性別平等教育
			一.健康加油站		性 El 認識生理性別、性傾
		考能力,並透過體驗與實	【活動1】人際你我他		向、性別特質與性別認同的多
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	(一)教師請學童拿出鏡子。	我自心及頃 賞他人優	元面貌。
		與健康的問題。	1. 教師提問:照鏡子時會先注意哪裡?為什麼呢?	見心へ後點。	性 E11 培養性別間合宜表達情
				<sup></sup>   2. 能運用人	
	一. 青春大小		2. 教師歸納:每個人都是獨一無二的個體。	2. 原 溝 通 互 動	<b>慰的能力。</b>
	事		(二)教師播放電子書情境並提問。		
			(三)教師說明:青春期會希望擁有好的人際關係。	技巧。	
			(四)如何和同學和樂相處?你有什麼好方法嗎?		
		作,促進身心健康。	1. 討論如何實際做到人際小妙招		
			2. 人際溝通行動演練。		
			(五)教師歸納:放大別人優點,改進自己缺點,有助於改善人際		
		that B co a straight	關係。	4-1-1-1	
			<b>煮、體育</b>	行為檢核:	
			五. 飛過天際	能正確做出	
		生活中樂於與人互動、公	【活動 1】接盤高手	不同接飛盤	
			(一)準備活動:熱身運動	的動作。	
		作,促進身心健康。	(二)發展活動		
			1. 你擲我接		
_	五. 飛過天際		2. 飛盤勇氣王		
			(三)綜合活動:討論動作修正,完成紀錄表。		
			(四)總結活動		
			【活動 2】躲避飛盤		
			(一)準備活動		
			(二)發展活動		
			1. 閃閃躲躲		
			2. 盤盤必中		
		健體-E-A2 具備探索身體	壹、健康		◎性別平等教育
			一. 健康加油站		性 E1 認識生理性別、性傾
		考能力,並透過體驗與實	【活動1】人際你我他	我省思及讚	向、性別特質與性別認同的多
_	一. 青春大小	踐,處理日常生活中運動	(一)教師請學童拿出鏡子。	賞他人優	元面貌。
	事	與健康的問題。	1. 教師提問:照鏡子時會先注意哪裡?為什麼呢?	1	性 E11 培養性別間合宜表達情
		健體-E-C2 具備同理他人	2. 教師歸納:每個人都是獨一無二的個體。	2. 能運用人	感的能力。
		感受,在體育活動和健康	(二)教師播放電子書情境並提問。	際溝通互動	
		生活中樂於與人互動、公	(三)教師說明:青春期會希望擁有好的人際關係。	技巧。	

	1	T	I	1	<u> </u>
		平競爭,並與團隊成員合	(四)如何和同學和樂相處?你有什麼好方法嗎?		
		作,促進身心健康。	1. 討論如何實際做到人際小妙招		
			2. 人際溝通行動演練。		
			(五)教師歸納:放大別人優點,改進自己缺點,有助於改善人際		
			關係。		
		健體-E-C2 具備同理他人	貳、體育	行為檢核:	
		感受,在體育活動和健康	五. 飛過天際	能正確做出	
		生活中樂於與人互動、公	【活動1】接盤高手	不同接飛盤	
		平競爭,並與團隊成員合	(一)準備活動:熱身運動	的動作。	
		作,促進身心健康。	(二)發展活動		
			1. 你擲我接		
_	工 张阳工脚		2. 飛盤勇氣王		
_	五. 飛過天際		(三)綜合活動:討論動作修正,完成紀錄表。		
			(四)總結活動		
			【活動 2】躲避飛盤		
			(一)準備活動		
			(二)發展活動		
			1. 閃閃躲躲		
			2. 盤盤必中		
		健體-E-A2 具備探索身體	壹、健康	口頭評量:	◎性別平等教育
		活動與健康生活問題的思	一. 健康加油站	1. 能說出影	性 E1 認識生理性別、性傾
		考能力,並透過體	【活動 2】情緒好自在	響自己情緒	向、性别特質與性別認同的多
		驗與實踐,處理日常生活	(一)教師播放電子書情境,請學童進行討論並提問。	的因素。	元面貌。
		中運動與健康的問題。	(二)負面情緒之影響	2. 能說出自	性 E11 培養性別間合宜表達情
		健體-E-C2 具備同理他人	1. 影響人際關係	己的優點。	感的能力。
	* * 1 1	感受,在體育活動和健康	2. 影響身體健康	3. 能說出自	
Ξ	一. 青春大小	生活中樂於與人互	(三)教師歸納:以正面態度肯定、悅納自己,了解不同個體之間	己排解情緒	
	事	動、公平競爭,並與團隊	的差異。	的方式。	
		成員合作,促進身心健	(四)請學童寫下自己的優點,並和其他同學分享。		
		康。	(五)遇到不好的情緒時,我們可以透過不同的方法來排解,幫助		
			自己調適身心。		
			(六)我的情緒日記		
			(七)師生共同歸納:找到適合自己的排解方法,或是主動尋求他		
			人的協助,都是幫助我們轉換負面情緒的方式。		
Ξ	五. 飛過天際	健體-E-C2 具備同理他人	貳、體育	口頭評量:	
_					

		感受,在體育活動和健康 生活中樂於與人互動、公	五. 飛過天際 【活動 2】躲避飛盤	能說出比賽 的規則。	
		平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。	3. 躲避飛盤賽規則 (1)教師講解後,分兩組進行比賽。	行為檢核: 能在比賽中	
			(2)規則 (3)結束比賽後進行小組討論。 (4)討論並擬定下一場的策略,並返回比賽。 (三)綜合活動:將討論策略記錄在小組討論表上。 【活動 3】飛盤爭奪賽 (一)準備活動 (二)引起動機:教師先提示之前已經學過的接盤動作,再進一步 司道與金融數金額	做出不同種 接飛盤的動 作。	
			引導學童飛盤爭奪賽的比賽規則。 (三)發展活動 1. 擲盤賽跑 2. 橫攔豎擋		
四	一. 青春大小事	活動與健康生活問題的思考能力,並透過理日常達過豐常生活問題常生活問題常生活。處理日常與健康的問題。健體-E-C2 具備動和健體一麼一在體育人在體育人工,在體與人工,一個人工,一個人工,一個人工,一個人工,一個人工,一個人工,一個人工,一個	查、健康 一.健康加油站 【活動 3】遇上青春期 ・教師說明:青春期在生理、心理和社交方面都會經歷快速的轉變,請學童討論青春期在生理方面常見的狀況,要如何面對及因應。 (一)長出青春痘怎麼辦? (二)為什麼會夢遺? (三)月經生理痛怎麼辦? (四)月經週期不規律怎麼辦? (五)衛生棉怎麼挑選及如何使用? (六)月經和夢遺有哪些要特別注意的事項呢? (七)衣物若沾黏到經血或精液該怎麼清洗?	1.春原方2.遗3.经常響行1.作棄步2.理的能症因法能的能對生。為能使衛驟能貼能說的及。說原說女活 檢實用生。具身力出產處 出因出性的 核際及棉 備衣。青生理 夢。月日影 :操丢的 清物	性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
四		健體-E-A3 具備擬定基本	貳、體育	口頭評量:	◎人權教育

	五. 飛過天際	的運動與保健計畫及實作	五. 飛過天際	1. 能說出有	人E5 欣賞、包容個別差異並尊
		能力,並以創新思考方	【活動 3】飛盤爭奪賽	效的進攻、	重自己與他人的權利。
			3. 飛盤爭奪賽	防守的策	
		健體-E-B2 具備應用體育	(1)教師播放 2018 年世界飛盤錦標賽臺灣 U24 的影片並講解規	略。	
		與健康相關科技及資訊的	則。	2. 能主動和	
		基本素養,並理解各類媒	(2)飛盤爭奪賽規則:	隊友發表並	
		體刊載、報導有關體育與	(3)教師一開始可以與學童一起制定簡易規則。	記錄感想。	
		健康內容的意義與影響。	(4)結束比賽後進行小組討論。	3. 能說出奧	
		健體-E-C2 具備同理他人	4. 完成活力存摺。	運格言及奧	
		感受,在體育活動和健康	(三)總結活動	林匹克精神	
		生活中樂於與人互動、公	六. 超越巅峰	的意義。	
		平競爭,並與團隊成員合	【活動1】更快、更高、更強—更團結	4. 能分享符	
		作,促進身心健康。	(一)準備活動:教師提問並由學童分享是否看過奧運比賽?對什	合奧運格言	
			麼比賽項目印象最深刻。	及奥林匹克	
			(二)發展活動:	精神的故	
			1. 奥林匹克格言「更快、更高、更強、更團結」說明。	事。	
			2. 教師分享自身經驗,並請學童討論與分享曾經在什麼挑戰中獲	行為檢核:	
			得了成長。	能在比賽	
			(三)綜合活動	中,做出不	
			1. 演練時間	同接飛盤的	
			(1)難民代表隊。	動作。	
			(2)東京奧運男子 800 公尺準決賽。	紙筆測驗:	
			(3)馬拉松選手: 范徳萊・科代羅・徳・利馬	能完成活力	
				存摺。	
			力奮鬥、積極進取、團結合作。		
			壹、健康	, , , <del>_</del>	◎性別平等教育
		活動與健康生活問題的思	一. 健康加油站		性 El 認識生理性別、性傾
		考能力,並透過體	【活動 3】遇上青春期		向、性別特質與性別認同的多
			(八)青春期的營養指南	養及攝取來	
五		中運動與健康的問題。	1. 教師提問:正在發育的你們,有哪些和中年級時不一樣的需	源。	性 E11 培養性別間合宜表達情
<u> </u>	•		求?		感的能力。
		感受,在體育活動和健康	2. 生活習慣若沒調整好,可能會造成哪些問題?	能制定行動	
		生活中樂於與人互	3. 教師說明:青春期應養成健康的飲食習慣。	方案,促進	
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	4. 不健康的飲食習慣造成身體負擔	青春期的生	
		成員合作,促進身心健	(九)青春期營養補充	長發育。	

		康。	1. 鈣質		
			2. 鐵質		
			3. 其他維生素		
			4. 飲食戰痘技巧		
			(十)健康防護戰:請學童針對不同需求擬定飲食及運動的行動方		
			案。		
		健體-E-A3 具備擬定基本	貳、體育	行為檢核:	◎人權教育
		的運動與保健計畫及實作	六. 超越巅峰	能正確且穩	人 E5 欣賞、包容個別差異並
		能力,並以創新思考方	【活動 2】轉瞬為風	定操作起跑	尊重自己與他人的權利。
		式,因應日常生活情境。	(一)準備活動	動作。	
		健體-E-B2 具備應用體育	1. 以不同姿勢進行 10 公尺短跑。		
		與健康相關科技及資訊的	2. 教師提問:不同起跑動作會不會影響速度?哪種起跑動作速度		
		基本素養,並理解各類媒	最快?		
		體刊載、報導有關體育與	(二)發展活動		
		健康內容的意義與影響。	1. 蹲踞式起跑		
五	六. 超越巔峰	健體-E-C2 具備同理他人	2. 站立式起跑		
		感受,在體育活動和健康	3. 教師統整兩種起跑動作的共同處及差異處。		
		生活中樂於與人互動、公	4. 雙龍搶珠		
		平競爭,並與團隊成員合	(三)綜合活動		
		作,促進身心健康。	1. 各組討論課本的提問並分享。		
			2. 運動計畫學習:搭配課本第 101、108 頁說明如何設計運動計畫		
			表。		
			3. 提醒學童設計運動計畫表時須考量場地、器材及用什麼時間運		
			<b>動</b> 。		
			4. 請學童將起跑動作加入運動計畫表。		
		健體-E-A2 具備探索身體	壹、健康	口頭評量:	◎性別平等教育
		活動與健康生活問題的思	一. 健康加油站	1. 能說出不	性 E1 認識生理性別、性傾
		考能力,並透過體	【活動 4】性別無差別	受性別限制	向、性別特質與性別認同的多
		驗與實踐,處理日常生活	(一)性別無設限:男女的生理條件不同,但很多特質並不會因性	的個人特質	元面貌。
六	一. 青春大小	中運動與健康的問題。	別而有差異。	有哪些。	性 E11 培養性別間合宜表達情
\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	事	健體-E-C2 具備同理他人	1. 五個常見特質	2. 能說出性	感的能力。
		感受,在體育活動和健康	2. 教師提問:你具備怎樣的特質?	別刻板印象	
		生活中樂於與人互	3. 代表人物找一找	對個人判斷	
		動、公平競爭,並與團隊	(二)性別刻板印象	的影響。	
		成員合作,促進身心健	1. 教師引導:社會中有許多區分性別的意識及文化,是社會中普	紙筆測驗:	

		康。	遍存在之刻板印象造成。 2. 教師說明:並非用單一標誌就能區隔性別,每個人都能展現獨一無二的自己。 3. 省思討論: 男生能呈現溫柔的一面,女生也會有勇敢的一面,不用因為性別而限制自己的表現。 4. 請學童分享還有聽過哪些名人打破性別框架,勇於表現自我。 (三)性別無框架	能完成活力 存摺。	
			1. 教師引導:日常生活也存在著性別刻板印象。 2. 教師播放電子書情境,請學童觀察。 3. 省思討論。 4. 教師說明:每個人都可以在不同領域發揮專長。 (四)職業無性別:社會中普遍對性別的刻板印象還包含職業的選擇。但只要備妥能力皆能爭取機會,只要具備資格,不用受限於性別。 (五)自我形象光譜		
六	六. 超越巔峰	的運動與保健計畫及實作 能力,並以創新思考方 式,因應日常生活情體 與健康-E-B2 具備應 與健康相關科技及各類 體刊載、報導有關體育的 基本素養,並理解體體育 健康-E-C2 具備同理他健 健體-E-C2 具備同理他康	(六)完成活力存摺 貳、體育 六. 超越巅峰 【活動 3】再接再厲 (一)準備活動:練習傳接棒。 (二)發展活動 1. 換手傳接 2. 不換手傳接 3. 傳接練習 (1) 傳棒這麼做		◎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。
セ	二. 事故傷害	健體-E-A2 具備探索身體	壹、健康	口頭評量:	◎安全教育

	知多少	活動與健康生活問題的思	二. 事故傷害知多少	1. 能說出校	安 E2 了解危機與安全。
		考能力,並透過體驗與實	【活動1】校園安全地圖探索		安 E8 了解校園安全的意義。
		踐,處理日常生活中運動	(一)認識「校園安全地圖」	的用途及其	
		與健康的問題。	(二)教師引導學童討論校園裡有哪些地方容易造成受傷的情況,	對健康維護	
		X 1000 11 10	並寫下原因和預防的方法。	的重要性。	
			(三)教師引導學童為學校畫一張校園安全地圖。	2. 能說出預	
			(四)教師引導學童了解,學校為了預防事故傷害,訂定了許多安	防校園與休	
			全須知。	閒活動傷害	
				的安全須	
			安全規範須知,完成後請學童上臺分享,並請不同組別之間給予	知文王次	
			回饋。	/- 行為檢核:	
			<b>口</b>	能完成校園	
				安全 地 圖及	
				安全須知。	
		  健體-E-A1 具備良好身體	高、維合		◎人權教育
		活動與健康生活的習慣,	六.超越巅峰		人 E5 欣賞、包容個別差異並
			【活動3】再接再厲		尊重自己與他人的權利。
		認識個人特質,發展運動		遇到問題時	守里日 U 典 10 八 的 作 小
		與保健的潛能。	1. 教師詢問比賽過程中,是否有發生什麼事需要討論或釋疑?	的解決方	
		* * · · · · · · · · · · · · · · · · ·	2. 教師統整比賽常見的犯規事項。	家。	
			3. 教師詢問非選手的學童是否有發揮作用?	<sup>未 *</sup>    行為檢核:	
		能力,並以創新思考方	4. 學童分享將起跑和傳接棒加入運動計畫表後,對相關技術的影	11	
		此刀,业以割利心考刀 式,因應日常生活情境。	4. 字里分子析起她和侍按学加八建期司 宣农後,到相關权侧的影響。	<ul><li>肥止唯元成</li><li>一跳一迴</li></ul>	
	1 加北地内		(四)完成活力存摺。	一跳一 <u>跑</u>	
七	六. 超越顛峰		七. 繩乎奇技	<b>跳、跑步跳</b>	
-	上 细亚杏壮	基本素養,並理解各類媒	- • • • •	跳、 <b>起</b> 少跳 等動作。	
	一.他一可权		【活動1】單人跳繩	奇助作。 紙筆測驗:	
			(一)準備活動		
			(二)發展活動	能完成活力	
			1. 一跳一迴旋(前迴旋)	存摺。	
		1 /1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 /	2. 單腳跳		
			3. 一跳一迴旋(後迴旋)		
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	4. 跑步跳		
		作,促進身心健康。	5. 繩力小測驗:組合表演		
			6. 鼓勵學童利用下課時間練習前、後迴旋跳、單腳跳(左右		
			腳)、跑步跳,並記錄跳了幾下。		

I	T	I		1	T
			(三)綜合活動		
			1. 引導學童發表心得。		
			2. 請學童回家後每天持續練習以上的跳繩動作,並記錄在課本		
			上。		
		健體-E-A2 具備探索身體		口頭評量:	◎安全教育
		活動與健康生活問題的思	壹、健康	能和同學分	安 E2 了解危機與安全。
		考能力,並透過體驗與實	二. 事故傷害知多少	享、討論曾	安 E8 了解校園安全的意義。
		踐,處理日常生活中運動	【活動 2】危險大偵蒐	經遭遇過的	安 E10 關注校園安全的事件。
	- 吉儿佐皮	與健康的問題。	(一)教師播放電子書,引導學童討論公園運動器材暗藏的危險。	危險及處理	
八	二. 事故傷害		(二)教師引導學童討論曾經在哪些場域遭遇過危險,並記錄下來	方式。	
	知多少		與同學分享。	行為檢核:	
			(三)戶外休閒活動的潛在危險和改善措施	能在休閒活	
			1. 騎自行車	動中落實預	
			2. 登山活動	防危險狀況	
				的行為。	
		健體-E-A1 具備良好身體	貳、體育	行為檢核:	
		活動與健康生活的習慣,	七. 繩乎奇技	1. 能用跳繩	
		以促進身心健全發展,並	【活動 2】雙人跳繩	動作做簡易	
		認識個人特質,發展運動	(一)準備活動	的組合表	
		與保健的潛能。	(二)發展活動	演。	
		/ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1. 肩並肩雙人跳	2. 能夠完成	
			2. 面對面雙人跳	擺繩跳。	
		生活中樂於與人互動、公	(三)綜合活動	1,101.000	
		平競爭,並與團隊成員合	1. 請學童表演肩並肩雙人跳繩、面對面雙人跳繩,並請其分享要		
八	七. 繩乎奇技	作,促進身心健康。	缺及心得。		
		17 人足为 5 足水	2. 請學童討論:當雙方無法順利配合,你們是如何溝通才完成		
			的?		
			【活動 3】多人跳繩		
			(一)準備活動		
			1. 熱身運動		
			1. <i>然 7 之 3</i>		
			(二)發展活動		
			1. 擺繩跳		
	- 重址復宝	健體-E-A2 具備探索身體	· 健康	行為檢核:	   ◎安全教育
九		活動與健康生活問題的思	- · · · ·		安 E2 了解危機與安全。
	ブタン	四别兴旺原土伯问起的心	一、平以勿古不夕ノ	1. 肥壮作朋	又 16 1 外心

		考能力,並透過體驗與實	【活動 2】危險大偵蒐	活動中落實	安 E8 了解校園安全的意義。
		送,處理日常生活中運動	(三)戶外休閒活動的潛在危險和改善措施	預防危險狀	
		與健康的問題。	3. 野溪戲水	况的行為。	又110 例 在仅图 文 至 67 子 门
		21 1/2/ W W 1 1-1/2	(四)師生共同歸納:意外事件容易導致生命財產的損害,我們應增		
			加安全知識的儲備,擁有正確的認知,搭配安全、健康的活動環	分享改善危	
				为 · 八百元 · 险行為的計	
			70 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	畫。	
			善措施,寫下自己想要改善的危險行為,並訂定計畫加以實踐。	_	
		健體-E-A1 具備良好身體	THE THE TENT OF TH	行為檢核:	
		活動與健康生活的習慣,		1. 能夠完成	
			貳、體育	一字型迴旋	
		認識個人特質,發展運動	七. 繩乎奇技	跳。	
,		與保健的潛能。	【活動 3】多人跳繩	2. 能夠完成	
九	七. 繩乎奇技		2. 一字型迴旋跳	過山洞及過	
		感受,在體育活動和健康	3. 過山洞	山洞進階	
		生活中樂於與人互動、公	4. 過山洞進階(含跳躍)	(含跳躍)	
		平競爭,並與團隊成員合		的動作。	
		作,促進身心健康。			
		健體-E-A2 具備探索身體	壹、健康	口頭評量:	◎安全教育
		活動與健康生活問題的思	二. 事故傷害知多少	能說出生活	安 E2 了解危機與安全。
		考能力,並透過體驗與實	【活動 3】危機四伏的行為	中常見的冒	安 E8 了解校園安全的意義。
		踐,處理日常生活中運動	(一)教師播放電子書情境,說明冒險行為的定義及做出冒險行為	險行為及可	安E10 關注校園安全的事件。
		與健康的問題。	的可能原因。	能會造成的	
			(二)教師說明:從事冒險行為會使自己處於危險的狀況,也會對周	危險。	
			圍的人帶來不良影響。	行為檢核:	
+	二. 事故傷害		(三)教師歸納:引導學童找出自己容易產生危險的冒險行動,適度		
'	知多少		引導學童擬定因應策略,進而在生活中實踐。	絕冒險行為	
				的情境並分	
			這些冒險行為可能引發的後果。	享感想。	
				2. 能自我反	
			學童分組進行演練,一起向危險行為說不。	省或協助他	
			(六)除了拒絕冒險行為的邀約外,我們也可以自己改善或幫忙他	人完成改善	
			人改善冒險行為,避免造成危險。教師引導學童寫下想改善的行	冒險行為的	
			為和方法。	行動。	
+	七. 繩乎奇技	健體-E-A1 具備良好身體	貳、體育	行為檢核:	

		活動與健康生活的習慣,	七. 繩乎奇技	1. 能夠完成	
	八 羽球高手		【活動3】多人跳繩	「貓捉老	
	44 MC IN 1	認識個人特質,發展運動	5. 跳繩遊戲「貓捉老鼠」	組 ( ) 組 ( )	
		與保健的潛能。	D. 姚旭近風 細状花 賦」 (三)綜合活動:活力存摺	既」 的 此 趣 遊戲 。	
				型風。 2. 能穩定的	
		感受,在體育活動和健康	多練習。	以正手拍、	
		1	夕	以正于祖、 反手拍向上	
		平競爭,並與團隊成員合		及于相向工 拍擊羽球。	
				拍擎羽球。 紙筆測驗:	
		作,促進身心健康。			
				能完成活力	
				存摺。	
			(1)正手向上拍球		
			(2)反手向上拍球		
			2. 羽球對打練習		
			(三)綜合活動		
			1. 教師請學童示範雙人對打。		
			2. 請學童分享連續拍擊到球的祕訣。		
			3. 與伙伴討論一下,如何連續擊到球?		
			壹、健康	口頭評量:	
			二. 事故傷害知多少		安 E2 了解危機與安全。
		考能力,並透過體驗與實			安 E8 了解校園安全的意義。
		踐,處理日常生活中運動			安 E10 關注校園安全的事件。
		與健康的問題。	梯的情況。	重要性。	
				2. 能說出簡	
				易止血方式	
+-	二. 事故傷害			與運動傷害	
'	知多少		(二)教師指導學童認識簡單的急救常識,可以幫助我們在遇到事	防護技巧。	
			故時滅輕傷害。	紙筆測驗:	
				能完成活力	
			2. 簡易止血法	存摺。	
			(三)運動傷害防護(PEACE and LOVE)說明		
			(四)教師歸納:運動傷害防護包含預防、評估、急救處理以及後		
			續復健等原則,具備運動傷害防護的觀念,就能安全的運動。		
			(五)教師指導學童完成活力存摺		
+-	八. 羽球高手	健體-E-A1 具備良好身體	貳、體育	口頭評量:	

		活動與健康生活的習慣,	八. 羽球高手	1. 能說出	
		以促進身心健全發展,並	八. 初來尚士 【活動 2】羽翼輕飛	1. 脏況口  單、雙打發	
		認識個人特質,發展運動	【伯勤 2】 相異輕視  (一)準備活動	球區及接球	
		與保健的潛能。	(二)發展活動	區的站位。	
		健體-E-C2 具備同理他人	1. 教師示範並講解反手發球動作要領。	2. 能說出球	
			(1)預備動作	拍各部位的	
			(2)讓學童分組練習發球。	名稱。	
		平競爭,並與團隊成員合	(3)請學童發表心得,如何反手將球發得又短又低?	行為檢核:	
		作,促進身心健康。	2.「短」小精悍:發球測驗	1. 能做到反	
			3. 認識球場及球拍	手將羽球發	
			【活動3】「羽」神同行	低、發短。	
			(一)準備活動	2. 能熟練完	
			(二)發展活動	成十字步	
			1. 十字步法	法。	
			2. 十字步法揮拍動作		
			3. 讓學童分組練習,教師指導學童的動作姿勢。		
			(三)綜合活動:請動作流暢的學童示範。		
		健體-E-A2 具備探索身體	<b>壹、健康</b>	口頭評量:	◎安全教育
		活動與健康生活問題的思	三. 關鍵時刻	說出一氧化	安 E11 了解急救的重要性。
		考能力,並透過體驗與實	【活動1】密室危機	碳中毒的原	安 E12 操作簡單的急救項目。
		踐,處理日常生活中運動	(一)請學童閱讀課文後,回答下列問題。	因。	安 E13 了解學校內緊急救護設
		與健康的問題。	1. 什麼是一氧化碳?		備的位置。
		健體-E-A3 具備擬定基本	2. 因為冬天天氣冷而緊閉門窗,容易導致什麼意外?		安 E14 知道通報緊急事件的方
+=	三. 關鍵時刻	的運動與保健計畫及實作	3. 什麼情況下會產生過多的一氧化碳?		式。
		能力,並以創新思考方	(二)教師引導學童思考,為了避免一氧化碳中毒的意外,該如何		◎資訊教育
		式,因應日常生活情境。	防範?		資 E2 使用資訊科技解決生活
			(四)教師提問:萬一真的發生一氧化碳中毒的情形,該如何緊急		中簡單的問題。
			處理?		
			(五)教師引導學童回家向親友傳達一氧化碳中毒的原因及危險		
			性,並提供防範一氧化碳中毒的方法,積極避免憾事發生。		
		健體-E-A1 具備良好身體	貳、體育	行為檢核:	
			八. 羽球高手	1. 能完成兩	
十二	八. 羽球高手		【活動 4】誰「羽」爭鋒	人對打。	
	14.461-4	認識個人特質,發展運動	(一)準備活動	2. 能完成接	
		與保健的潛能。	(二)發展活動	力對打。	
<u> </u>		17 W MC 44 / 17 MG	\-	114 21 11	

		健體-E-C2 具備同理他人	1. 雨人對打		
		感受,在體育活動和健康	2. 接力對打		
		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。			
		健體-E-A2 具備探索身體	壹、健康	口頭評量:	◎安全教育
		活動與健康生活問題的思	三. 關鍵時刻	1. 能說出異	安 E11 了解急救的重要性。
		考能力,並透過體驗與實	【活動 2】異物梗塞		安 E12 操作簡單的急救項目。
		踐,處理日常生活中運動	(一)教師詢問學童是否有「噎到」的經驗,請學童分享。	因。	安 E13 了解學校內緊急救護設
		與健康的問題。	(二)教師提問:怎麼做能避免異物梗塞?	2. 能說出預	備的位置。
		健體-E-A3 具備擬定基本	(三)教師繼續詢問學童,如果家人或是自己發生異物梗塞的情	防異物梗塞	安 E14 知道通報緊急事件的方
		的運動與保健計畫及實作	形,哪些是錯誤的急救方式?	的方法。	式。
十三	三. 關鍵時刻	能力,並以創新思考方	(四)教師歸納:若發生異物梗塞的情形時應判斷患者的情況,做	3. 能說出發	◎資訊教育
		式,因應日常生活情境。	出不同的處理方式。	生異物梗塞	資 E2 使用資訊科技解決生活
			(五)教師播放電子書情境,並說明異物梗塞的三種急救處理方	時的三種處	中簡單的問題。
			式。	理方式。	
			(六)教師播放「哈姆立克法」的影片,講解哈姆立克法動作,若	行為檢核:	
			學校有假人模型,也可以操作示範。	能依照步驟	
			(七)教師說明:若是無法自己咳出異物,就採用哈姆立克自救	演練哈姆立	
			法。	克法。	
		健體-E-A1 具備良好身體	<b>貳、體育</b>	口頭評量:	◎人權教育
		活動與健康生活的習慣,	八. 羽球高手		人 E3 了解每個人需求的不同,
		以促進身心健全發展,並	【活動 4】誰「羽」爭鋒	賽場地的範	並討論與遵守團體的規則。
		認識個人特質,發展運動	3. 完成活力存摺:正式比賽	圍、界線及	
		與保健的潛能。	(三)總結活動	比賽規則。	
		健體-E-C2 具備同理他人	1. 教師鼓勵學童,請各組發表比賽的心得,給予讚美。	2. 能說出跑	
	八. 羽球高手	感受,在體育活動和健康	2. 鼓勵學童能利用課餘時間,跟家人、朋友一同參與這一項運	壘的要領。	
十三		生活中樂於與人互動、公	動,或欣賞羽球賽事。	行為檢核:	
	九. 棒棒好球	平競爭,並與團隊成員合	九. 棒棒好球	1. 能夠完成	
		作,促進身心健康。	【活動1】球球傳輸帶	各組的比	
			(一)準備活動	賽。	
			1. 熱身活動	2. 能學會棒	
			2. 透過觀看影片分析五人制棒球運動的發展特色。	球運動的	
			3. 說明 Baseball 5 運動的場地規範及規則。	傳、接球動	
			(二)發展活動	作。	

			1. 傳接一起來	3. 能做出傳	<u> </u>
			2. 球球搬運工	接的控球協	
			2. 球球概選工 3. 快手快腳 PlayBall	接 的 径 球 励 。	
			0. 供于供酬 Flay Dall 4. 利用 PLAY 模組與同組的伙伴進行練習、討論。		
			4. 利用 ILAI 模型與內組的伙伴進行無首、討論。 5. 進行問題討論與分享	(紙筆) / 級: 能完成活力	
			O. 延行问題的		
			(二) 綜合活動: 教師做本即字首的總結論, 政關字里利用 誅旧时间 練習。	1子指。	
		健體-E-A2 具備探索身體	· 健康	口云远旦。	◎☆∧₩☆
					◎安全教育 它 E11
		活動與健康生活問題的思	三. 關鍵時刻		安 E11 了解急救的重要性。
		考能力,並透過體驗與實	【活動3】千鈞一髮		安 E12 操作簡單的急救項目。
		践,處理日常生活中運動		類。	安 E13 了解學校內緊急救護設
		與健康的問題。	聽過哪些急救法?	2. 能說出	備的位置。
1		健體-E-A3 具備擬定基本	(二)教師播放電子書情境,請學童觀察並討論 CPR 急救四步驟	CPR 及 AED	安 E14 知道通報緊急事件的方
十四		的運動與保健計畫及實作	「叫叫壓電」。	的急救步	式。
		能力,並以創新思考方	(三)教師說明 CPR (心肺復甦術)。	驟。	◎資訊教育
		式,因應日常生活情境。	(四)教師說明 AED(自動體外心臟電擊去顫器)。		資 E2 使用資訊科技解決生活
			(五)AED 操作口訣「開、貼、插、電」。		中簡單的問題。
			(六)教師可借用學校的 AED 機器進行觀察教學,若需進行急救假		
			人的操作程序,可請學校護理師或專業急救人員協同,或是帶學		
			童到學校擺設 AED 設備的地點進行觀察教學。		
			<b>貳、體育</b>		◎人權教育
			九. 棒棒好球		人 E3 了解每個人需求的不同,
		以促進身心健全發展,並	【活動 2】大手揮強球		並討論與遵守團體的規則。
		認識個人特質,發展運動	(一)準備活動	式。	
十四	九. 棒棒好球	與保健的潛能。	(二)發展活動	2. 能做投與	
	儿. 傑傑对球	健體-E-C2 具備同理他人	1. 定點揮手一級棒動作要	接執行時的	
		感受,在體育活動和健康	2. 自拋揮球無人擋動作要領:	控球協調	
		生活中樂於與人互動、公	3. 大力揮棒我最威	力。	
		平競爭,並與團隊成員合	4. 奪得先機		
		作,促進身心健康。	5. 進擊高手		
		健體-E-A2 具備探索身體	<b>壹、健康</b>	口頭評量:	◎安全教育
		活動與健康生活問題的思	三. 關鍵時刻	1. 能實際查	安 E11 了解急救的重要性。
十五	三. 關鍵時刻	考能力,並透過體驗與實	【活動 3】千鈞一髮	詢 AED 設備	安 E12 操作簡單的急救項目。
,		踐,處理日常生活中運動	(七)教師提問:曾經在哪些場所看過 AED?	的位置並記	安 E13 了解學校內緊急救護設
			6. 公共場所 AED 急救資訊網	錄。	備的位置。

1		11 ml T 10 m m 11 1	/ 、 <b>) 以たい</b> 田留き。「よりきまねおもいっている」 wo ユー も	0 45 22 45 44	- F14 / V 7 - 57 4 - 1
			(八)教師詢問學童:「為什麼要學習急救的方法和知識?可以靠	· · · · ·	
		的運動與保健計畫及實作	一個人的力量完成急救嗎?」	旁協助急救	-
		能力,並以創新思考方	(九)教師請學童發表,自己、家庭、學校及社區,可以怎麼進行	的方法。	◎資訊教育
		式,因應日常生活情境。	分工合作,來應變緊急狀況的發生。		資 E2 使用資訊科技解決生活
			(十)教師歸納:要及時救助患者的生命,必須要透過個人、家		中簡單的問題。
			庭、學校、社區形成「急救網」,才能夠應變緊急狀況的發生。		
		健體-E-A1 具備良好身體	貳、體育		◎人權教育
		活動與健康生活的習慣,	九.棒棒好球		人 E3 了解每個人需求的不同,
		以促進身心健全發展,並	【活動 3】防守大聯盟		並討論與遵守團體的規則。
		認識個人特質,發展運動	(一)準備活動	應用。	
		與保健的潛能。	(二)發展活動		
		健體-E-C2 具備同理他人	1. 認識場地		
		感受,在體育活動和健康	2. 認識防守站位		
		生活中樂於與人互動、公	(三)教師提醒學童與組員們討論後,依各組員的能力安排最適任		
		平競爭,並與團隊成員合	的位置,再將名單填入空格中。		
1 -	1 14 14 10 -15	作,促進身心健康。	【活動 4】五人制棒球攻守大作戰		
十五	九. 棒棒好球		(一)熱身活動		
			(二)發展活動		
			1. 教師提醒各組先安排打擊棒次後,提交五人制棒球出賽陣容		
			單。		
			2. 遊戲規則		
			3. 五人制棒球規則小百科		
			(三)行動站問題討論:教師可以讓學童在執行完一輪比賽後,進		
			行討論、檢討。		
			(四)綜合活動:教師鼓勵學童能利用課餘時間,與家人、朋友進行		
			五人制棒球的體驗。		
		健體-E-A2 具備探索身體	壹、健康	口頭評量:	◎安全教育
		活動與健康生活問題的思	三. 關鍵時刻	1. 能說出藥	安 E11 了解急救的重要性。
		考能力,並透過體驗與實	【活動 4】藥命效應	物中毒的意	安 E12 操作簡單的急救項目。
		踐,處理日常生活中運動	(一)教師播放電子書,請學童觀察大邁和家人使用藥物的情境。	義及可能出	安 E13 了解學校內緊急救護設
十六		與健康的問題。	(二)教師提問		備的位置。
			1. 為什麼他們會不舒服?	2. 能列舉正	安 E14 知道通報緊急事件的方
			2. 他們的身體出現什麼症狀?	確的用藥守	
		能力,並以創新思考方	(三)教師說明:身體不適時,我們會使用藥物緩解症狀。但如果		◎資訊教育
			不慎誤食藥物,或是服用、塗抹過多的劑量,而產生各種不適的	· ·	=
<u> </u>			I TOWN BY THE TAKEN	1.4	7 == 12/4 X SET 12/11/11/12/11

				1. 能演練藥物中毒或誤	中簡單的問題。
				食藥品的急	
			(六)藥物中毒的處理步驟	救處理步	
			(七)教師提問	縣。	
			1. 取得藥品的管道有哪些?	2. 能具體訂	
			2. 取得藥物後,應該要注意哪些事情呢?	定家庭用藥	
			(八)用藥習慣:請學童寫下用藥習慣改善計畫,進行自我反省與修	改善計畫。	
			正促進健康的行動。	紙筆測驗:	
			(九)完成活力存摺	能完成活力	
				存摺。	
		健體-E-A1 具備良好身體	<b>煮、體育</b>	行為檢核:	◎人權教育
				1. 能學習分	
		以促進身心健全發展,並	【活動 4】五人制棒球攻守大作戰	組比賽、策	並討論與遵守團體的規則。
		認識個人特質,發展運動	(五)活力存摺:擬定賽事運動計畫	略應用。	
		與保健的潛能。	1. 根據隊員的能力設計守方策略布陣。	2. 能做出精	
				靈操動作。	
		感受,在體育活動和健康	己的優勢是什麼?	紙筆測驗:	
				能完成活力	
			1 1111 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	存摺。	
	九.棒棒好球	作,促進身心健康。	(六)結束活動:教師鼓勵學童持續練習五人制棒球運動。		
十六	儿, 俗俗灯球		十. 體操精靈		
	十. 體操精靈		【活動1】精靈操		
	1 • AD 3/1/1/A AC		(一)準備活動		
			1. 暖身及伸展活動		
			2. 故事引導		
			(二)發展活動		
			1. 教師先示範動作後,用鈴鼓拍出節奏引導學童做出動作。		
			2. 詢問學童做完精靈操的感覺,並請其分享經驗。		
			3. 完成精靈操後一起坐下來,以坐姿體前彎檢測姿勢,感受一下		
			柔軟度有沒有更好。		
			(三)綜合活動:教師鼓勵學童能利用課餘時間,與家人、朋友進行		
			精靈操的動作練習。		
十七	•		壹、健康	口頭評量:	
, ,	鏡	活動與健康生活問題的思	四. 飲食放大鏡	1. 能說出消	家 E10 了解影響家庭消費的傳

		考能力,並透過體驗與實	【活動 1】消費資訊停看聽	費行為如何	播媒體等各種因素。
		踐,處理日常生活中運動	(一)教師提問	受到媒體的	
		與健康的問題。	1. 平常消費會透過哪些管道獲得訊息?	影響。	
				2. 能說出3	
		與健康相關科技及資訊的	3. 過度消費會有什麼影響?可以從媒體中獲得哪些有助健康消費	章 1Q 如何	
		基本素養,並理解各類媒	的訊息?	運用於健康	
		體刊載報導有關體育與健		消費。	
		康內容的意義與影響。	訊息健康消費。	3. 能說出除	
			(三)教師說明過度消費的影響	了3章1Q	
			(四)教師說明媒體影響消費的因素	以外還有哪	
			(五)教師介紹 3 章 1Q 內涵及運用的時間點	些健康消費	
			(六)教師帶領學童使用 QRcode,請學童發表所掃的 QRcode 內	的標章。	
			容。	行為檢核:	
			(七)教師說明何謂產銷履歷,對消費有哪些正向的健康消費資訊	能運用媒體	
			可運用。	資訊做出健	
			(八)除了3 章1Q 外,還有哪些健康消費標章?	康消費行	
			(九)教師介紹各項了解消費資訊的資源。	為。	
		健體-E-A1 具備良好身體	貳、體育	行為檢核:	
		活動與健康生活的習慣,	十. 體操精靈	1. 能做出以	
		以促進身心健全發展,並	【活動 2】精靈旋轉時鐘	身體部位為	
		認識個人特質,發展運動	(一)準備活動	軸心,旋轉	
		與保健的潛能。	1. 暖身運動	繞圓圈的動	
			2. 故事引導	作。	
				2. 能與同學	
			1. 場地布置	合作進行展	
++	十. 體操精靈		- 12 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	演。	
' -	1.股功州			3. 能做出小	
				側翻、側翻	
			(三)總結活動:教師鼓勵學童能利用課餘時間,與家人、朋友進行	動作。	
			精靈旋轉時鐘的動作練習。		
			【活動 3】我是側翻小精靈		
			(一)準備活動		
			1. 暖身運動		
			2. 故事引導		
			(二)發展活動		

			1. 小側翻		
			2. 躍翻躍高		
		健體-E-A2 具備探索身體	壹、健康	口頭評量:	◎家庭教育
		活動與健康生活問題的思	四. 飲食放大鏡	1. 能說出加	家 E10 了解影響家庭消費的傳
		考能力,並透過體驗與實	【活動 2】加工食品聰明選	工食品的意	播媒體等各種因素。
		踐,處理日常生活中運動	(一)教師播放電子書,說明加工食品與非加工食品的差異。	涵。	
		與健康的問題。	1. 教師舉例讓學童分辨加工食品及非加工食品。	2. 能說出食	
		健體-E-B2 具備應用體育	(二)教師說明:使用不同加工方式的食品有各自適合的保存方	品加工過程	
十八	四. 飲食放大	與健康相關科技及資訊的	式。	及保存方	
	鏡	基本素養,並理解各類媒	1. 低温冷凍	式。	
			2. 高溫殺菌	3. 能說出加	
		康內容的意義與影響。	3. 脫水法	工食品對身	
			4. 醃漬法	體的影響。	
			5. 添加物		
			6. 教師補充說明:即使是使用同樣加工方式的食品,保存方法也		
			不一定相同購買後記得依照食品的標示儲放,才能安心食用。		
			貳、體育	行為檢核:	
		活動與健康生活的習慣,	十. 體操精靈	能做出支	
		以促進身心健全發展,並	【活動3】我是側翻小精靈	撐、旋轉、	
		認識個人特質,發展運動	3. 我是側翻精靈	小側翻、側	
十八	十. 體操精靈	與保健的潛能。	4. 完成活力存摺	翻動作。	
	· 凡豆匀示 / 方 <u>巫</u>		(三)總結活動	紙筆測驗:	
			1. 教師鼓勵學童持續練習體操精靈單元中的支撐旋轉、側翻運	能完成活力	
			<b>動</b> 。	存摺。	
			2. 同時也鼓勵學童能利用課餘時間,跟家人、朋友一同參與這一		
			項運動,或欣賞其體操賽事。		
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	壹、健康		◎家庭教育
			四. 飲食放大鏡		家 E10 了解影響家庭消費的傳
		考能力,並透過體驗與實	【活動 2】加工食品聰明選		播媒體等各種因素。
, ,	$m \omega \omega + 1$	踐,處理日常生活中運動		飲食方法。	
十九	錇	與健康的問題。	度食用加工食品對身體健康的影響。		
		健體-E-B2 具備應用體育	(四)討論時間		
		與健康相關科技及資訊的	1. 說說看,平常我們還會吃到哪些加工食品?		
		基本素養,並理解各類媒	2. 吃了過量的加工食品,對身體健康還有哪些影響?		
		體刊載報導有關體育與健	(五)教師提問:「加工食品能不能吃呢?」透過上述回答引導學		

		康內容的意義與影響。	童,可以運用小技巧,減少加工食品對身體造成的傷害。		
		健體-E-A2 具備探索身體	貳、體育	行為檢核:	
		活動與健康生活問題的思	十一. 健康有氧	1. 能了解有	
		考能力,並透過體驗與實	【活動1】有氧有健康	氧舞蹈動作	
		踐,處理日常生活中的運	(一)準備活動:教師播放電子書的情境圖,請學童觀察並討論。	要領,並做	
		動與健康的問題。	1. 教師介紹有氧運動與無氧運動定義與運動特徵。	出正確運動	
		健體-E-B3 具備運動與健	2. 引導學童判斷課本圖片中的各項運動種類屬於有氧運動或無氧	動作。	
		康有關的感知和欣賞的基	運動,並請學童說明判斷依據。	2. 能表現不	
		1	(二)發展活動	同動作技能	
			1. 教師舉例說明有氧運動促進身體心肺活動,對體適能改善提升	(暖身動	
		運動與健康有關的美感體		作、主要動	
				作與緩和動	
			3. 從量測心肺適能的過程,認識心跳率是反應個人運動時的身體	作)。	
			負荷,進而了解從事有氧運動時的心肺適能有助於身體發展的效		
十九			益。		
1 /6	氧		(三)綜合活動:測量我的心跳率		
		促進身心健康。	【活動 2】有氧總動員		
			(一)準備活動:教師介紹有氧活動,並指導學童將測得的運動前		
			心跳率記錄下來。		
			1. 認識「有氧舞蹈」。		
			2. 介紹有氧舞蹈設計階段目的、動作和運動效果。		
			3. 先測得運動前的心跳率(次/分)。		
			(二)發展活動:學習並練習暖身運動、主要動作與緩和動作。		
			1. 暖身運動		
			2. 主要運動		
			3. 緩和運動		
			4. 搭配音樂節奏使心跳數降至正常狀態,伸展放鬆身體。		
			5. 緩和運動的好處		
		/ s mb	(三)總結活動:教師鼓勵學童能利用課餘時間持續練習。		②ウェ ヤ オ
			壹、健康	口頭評量:	
			四. 飲食放大鏡		家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
二十		考能力,並透過體驗與實際,專用口當上活力運動	【活動 3】食品保鮮有妙方	類食品的保 存方式。	<b>省                                    </b>
			(一)教師帶領學童完成「大家來找碴」。 1. 基與五八和計論、收签安實在單框上。	子	
		與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育	1. 請學童分組討論,將答案寫在黑板上。	在使用冰箱	
		) (程) (E T L T D Z )	4. 銆祆刊行队刀式凯州	唯使用亦相	

		與健康相關科技及資訊的	((二)引導學童認識加工食品的儲放方式:室溫、冷藏與冷凍。	保存食品的	
		基本素養,並理解各類媒	((三)教師引導學童冰箱保存區分冷藏與冷凍之方式。	方式。	
		體刊載報導有關體育與健	(四)教師說明冰箱使用 6 大招	7 1	
		康內容的意義與影響。	(五)其他使用冰箱注意事項		
		健體-E-A2 具備探索身體	(五)共他使用小相任总事情	行為檢核:	
			<b>立、融</b> 女		
		活動與健康生活問題的思	· 體育	1. 能與小組	
		考能力,並透過體驗與實	十一. 健康有氧	合作規畫展	
		践,處理日常生活中的運	【活動 3】有氧方程式	演,完成暖	
		動與健康的問題。	(一)準備活動	身動作、主	
			1. 教師觀察小組學童溝通、合作、創作不同變化的有氧舞蹈組合	要動作與緩	
			與過程中的學習態度。	和動作的重	
			2. 檢視並練習上一堂課的有氧方程式動作組合。	組與創作變	
二十	十一. 健康有	發展,在生活環境中培養	(二)發展活動	化。	
	氧	運動與健康有關的美感體	1. 各組學童溝通、討論,將學過的有氧舞蹈動作,依其動作要素	2. 能展現正	
		驗。	與性質進行重組變化。	向溝通的團	
		健體 E-C2 具備同理他人感	2. 將小組經合作討論的有氧舞蹈動作分階段畫下來,進行練習,	隊精神規畫	
		受,在體育活動和健康生	檢視團隊的創意表現。	設計有氧舞	
		活中樂於與人互動、公平	3. 規畫一週的體適能運動計畫。	蹈組合。	
		競爭並與團隊成員合作,	(三)綜合活動	3. 能擬定一	
		促進身心健康。	1. 教師請學童說明所設計的有氧方程式動作組合。	週的運動計	
			2. 說明體適能計畫:	畫,並檢核	
				落實。	
		健體-E-A2 具備探索身體	壹、健康	口頭評量:	◎家庭教育
		活動與健康生活問題的思	四. 飲食放大鏡	1. 能向他人	家 E10 了解影響家庭消費的傳
		考能力,並透過體驗與實	【活動 4】健康飲食一把罩	說出健康飲	播媒體等各種因素。
		踐,處理日常生活中運動	(一)教師指導學童完成課本中的四項考驗,請學童說明做出選擇	食的方法。	
		與健康的問題。	的原因後,補充正確健康飲食觀念。	2. 能提出改	
ニナー	四. 飲食放大	健體-E-B2 具備應用體育	(二)教師指導學童完成「健康飲食大使」	善方法促進	
	鏡	與健康相關科技及資訊的	1. 學童向兩位同學做健康倡議並簽名。完成後,請學童發表分	健康飲食。	
		基本素養,並理解各類媒	享,並適時歸納健康飲食原則。	紙筆測驗:	
		體刊載報導有關體育與健	2. 學童課後拍攝、製作影片,向家人或親朋好友倡議健康飲食。	能完成活力	
		康內容的意義與影響。	(三)教師指導學童完成閱讀素養題	存摺。	
			(四)請學童依據自己的情況完成健康飲食檢核表。		
	十一. 健康有	健體-E-A2 具備探索身體	貳、體育	口頭評量:	
-+-	氧	活動與健康生活問題的思	<del>                                   </del>	能表達運動	
	+3		1	7.5.V. C 377	

## 附件3-3(一、二、三/七、八年級適用)

		考能力,並透過體驗與實	【活動 4】有氧舞臺	欣賞與創作	
		踐,處理日常生活中的運	(一)準備活動	的美感體	
		動與健康的問題。	1. 師生共同檢視與分享體適能計畫的執行狀況。	驗。	
		健體-E-B3 具備運動與健	2. 教師指導各組學童進行暖身與練習表演。	行為檢核:	
		康有關的感知和欣賞的基	(二)發展活動	能於展演中	
		本素養,促進多元感官的	1. 教師指導學童分組規畫展演隊形。	能表現穩定	
		發展,在生活環境中培養	2. 學童分組練習規畫展演隊形。	的身體控制	
		運動與健康有關的美感體	3. 學童分組進行有氧創意表演,表演組輪流上臺。	和協調力。	
		驗。	4. 表演結束後,表演組學童表達自己與同儕創作的美感體驗,於	紙筆測驗:	
		健體 E-C2 具備同理他人感	賞組學童則給予欣賞回饋。	能完成活力	
		受,在體育活動和健康生	(三)綜合活動:完成活力存摺的自我評量。	存摺。	
		活中樂於與人互動、公平	(四)總結活動		
		競爭並與團隊成員合作,			
		促進身心健康。			
二十二	休業式				

## 南投縣○○國民小學 113 學年度領域學習課程計畫

## 【第二學期】

領域 /科目	健康與體育	年級/班級	五年 班
教師	五年級教學團隊	上課週節數	每週3節,20週,共60節

#### 課程目標:

- 11. 知道身體各腔室及主要器官的構造與功能,於日常生活中落實維持身體健康的行為。
- 2. 學習覺察眼睛及口腔疾病對生活帶來的不便,進而改善不良行為,養成良好保健習慣。
- 3. 知道分級醫療與轉診制度,運用事證支持珍惜健保與醫療的行為,達成健康自主管理。
- 4. 知道藥品分類規範、正確用藥五大核心能力、正確的藥品保存守則及廢棄藥品處理步驟,並於生活中落實正確用藥行為。
- 5. 知道消費行為中,消費者可享的權利與應盡的義務,在生活中展現消費者應有的態度和行為。
- ■6.學習培養良好的消費態度,具備處理消費糾紛的因應策略,並有能力尋求解決的方法和技巧。
- 7. 學習覺察家人的感受,明白家庭成員所扮演的角色及責任,於生活落實對家庭有幫助的行為。
- 8. 知道與家人共處及進行健康休閒活動的重要性,主動展現促進家人感情的行動。
- 順9.學習並分析壘球擲遠、推鉛球、木棋的基本規則及動作要領,以正向、積極的態度解決活動中所遇到的問題。
- ■10.學習懸垂、核心肌群、雙手支撐與雙腳蹬跳、跳箱上跳撐等動作要領,透過練習展現穩定的身體控制能力和協調能力。
- 111. 學習武術中上肢、下肢軀幹的動作,利用基本武術動作創造出連續技,熟練做出相對應的武術套路。
- ■12. 知道排球運動的場地、用球、動作要領及目前在臺灣的發展狀況,並透過小組討論,完成比賽中的進攻和防守策略。
- 13.學習做出手球雲洞的行進3步跳射和運球組合動作,並藉由接納他人不同想法,正向溝通有效策略,提高學習效能。
- 14. 學習塞爾維亞的土風舞舞步,積極參與練習舞步技巧與隊形變化,並能於展演歷程中,分享運動欣賞與創作的美感體驗, 展現多元文化的包容性與素養。
- ||15. 知道水域安全的重要性,正確學習水中蹬地、出水、換氣及仰漂 15 秒捷泳直臂划水及立式划槳(SUP)等動作。

教學進度	), + <del>*</del>	V (8		議題融入/
週次 單元名稱	核心素養	教學重點	評量方式	跨領域(選填)

		健體-E-A3 具備擬定基本 <b>壹、健康</b>	口頭評量:	◎品德教育
		的運動與保健計畫及實作 單元一、健康加油站	能說出體位	品 E1 良好生活習慣與德行
		能力,並以創新思考方 【活動 1】身體好主人	異常產生的	品 E7 知行合一。
			健康問題。	
			行為檢核:	
			1. 能學會計	
			算身體質量	
_	一. 健康加油	(二)教師播放電子書,請學童觀察並發表小威體重過重的原因及影		
	站		2. 能完成健	
		1. 小威為什麼會體重過重?	康體位宣	
		2. 過重可能產生哪些問題?	言。	
		3. 教師說明小威改善生活習慣的方法。		
		(三)教師指導學童完成健康體位宣言。		
		(四)教師歸納:只要從身體活動、睡眠、飲食三方面著手,就能保		
		持正常的體位,擁有健康的身體。		
		健體-E-A1 具備良好身體 <b>貳、體育</b>	行為檢核:	◎安全教育
		活動與健康生活的習慣,單元五、投其所好	1. 了解運動	安 E7 探究運動基本的保健。
		以促進身心健全發展,並【活動1】「擲」向天際	場域安全的	
		認識個人特質,發展運動 (一) 準備活動	重要性,並	
			能養成在運	
		健體-E-A2 具備探索身體 2. 進行簡易熱身活動。	動前檢視運	
		活動與健康生活問題的思 3. 利用毛巾練習投擲分解動作。	動場域安全	
	- 10 + 1/10	老能力,並透過體驗與實 (二)發展活動	的習慣。	
	五. 投其所好	踐,處理日堂生活中運動  1·聖琳鄉逐	2. 表現良好	
		與健康的問題。 (一) 於人工和	的壘球擲球	
		健體-L-(2 具備同理他人  1 仕與立計於44 4	動作技巧。	
		感受,在體育活動和健康 2. 教師提問	3. 能討論出	
		生活中樂於與人互動、公 3. 教師總結:以正確的動作投擲,可以更省力的將球投擲出去,也	提升壘球擲	
		平競爭,並與團隊成員合 能將球投擲得更遠,減少運動傷害發生的機率。	遠成績的方	
		作,促進身心健康。	法並在比賽	
			中實踐。	
		健體-E-A3 具備擬定基本 <b>壹、健康</b>	口頭評量:	◎品德教育
_	一. 健康加油	的運動與保健計畫及實作 單元一、健康加油站	1. 能說出身	品 E1 良好生活習慣與德行
	站	能力,並以創新思考方 【活動 2】人體大探索	體各腔室的	品 E7 知行合一。
		式,因應日常生活情境。 (一)我們的身體為什麼可以站立與活動?	名稱。	

			<ul><li>(二)肌肉跟骨骼將身體分為哪幾個腔室?</li><li>(三)教師說明有了這些腔室,才有空間可以容納器官。</li></ul>	2. 能說出身體各主要器	
			(四)教師可以引導學童將手放在胸部,感受心臟在胸腔中的跳動。	題合王安命 官的功能。	
			(五)教師一一從脊髓腔到骨盆腔介紹主要器官。	百的功能。	
			1. 第一站:顱腔、脊髓腔		
			2. 第二站:胸腔		
			3. 第三站:腹腔		
			4. 第四站: 骨盆腔		
			(六)教師歸納:人體的各項器官共同維護身體的功能運作,讓我們		
			正常的生活、健康的成長。		
		健體-E-A1 具備良好身體		行為檢核:	◎安全教育
		活動與健康生活的習慣,	111	表現良好的	安 E7 探究運動基本的保健。
		以促進身心健全發展,並	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	推鉛球動	Z II WALLANDER TO MIKE
		認識個人特質,發展運動	_	作。	
			1. 檢視投擲場地,確認場地是否平整、是否有異物。		
		健體-E-A2 具備探索身體			
		活動與健康生活問題的思	(二)發展活動		
		考能力,並透過體驗與實	1. 鉛球擲遠:介紹鉛球的握法及鉛球的擺放位置。		
=	五. 投其所好	踐,處理日常生活中運動	2. 場地練習		
		與健康的問題。	3. 終極密碼		
		健體-E-C2 具備同理他人	(三)綜合活動		
		感受,在體育活動和健康	1. 教師提問,學童討論後分享:		
		生活中樂於與人互動、公	(1)哪一個鉛球推擲動作最容易忽略?		
		平競爭,並與團隊成員合	(2)若推完鉛球後,發現手腕很痛,可能的原因為何?		
		作,促進身心健康。	(3)怎麼做才能提高獲勝機率?		
			2. 再次進行「終極密碼」活動。		
			3. 請學童分析壘球擲遠及推鉛球技巧與規則後,填寫至活力存摺。		
		健體-E-A3 具備擬定基本		口頭評量:	◎品德教育
		的運動與保健計畫及實作		1. 能說出高	品 E1 良好生活習慣與德行
			【活動 3】護眼好周到	度近視可能	品 E7 知行合一。
三	一.健康加油	式,因應日常生活情境。		產生的眼睛	
	站		檢查,可以提早發現眼睛的問題。	疾病。	
			(二)請學童閱讀大邁的日記,發表近視可能是由什麼樣的用眼習慣		
			引起的?	睛疾病對生	
			(三)請學童透過檢核表,檢視自己的用眼習慣,進而覺察自己是否	活带來的不	

			四1. 丛 [ ] 西亚加林四四万岁0	<b>た</b>	
			跟大邁一樣,需要調整用眼行為?	便。	
			(四)引導學童閱讀課本,並討論醫師跟大邁說的「高度近視」是指		
			近視幾度以上?		
			(五)高度近視會產生什麼樣的問題呢?		
			(六)教師提問:良好的護眼習慣有哪些?		
			(七)視力保健宣言:請學童依照宣言的各個項目進行護眼行動,並		
			找親友做見證。		
			(八)教師歸納:眼睛是我們的靈魂之窗,也是我們接收外界訊息的		
			重要器官之一。如果近視了,要特別留意自己的用眼習慣,避免演		
			變成高度近視。		
		健體-E-A1 具備良好身體	貳、體育	行為檢核:	◎安全教育
		活動與健康生活的習慣,	單元五、投其所好	進行木棋比	安 E7 探究運動基本的保健。
		以促進身心健全發展,並	【活動 3】「拋」磚引玉	賽並透過良	
		認識個人特質,發展運動	(一)引起動機	好且正向的	
		與保健的潛能。	1. 說明「木棋」具有強調團隊合作和娛樂性的特性,適合與親朋好	溝通,解決	
		健體-E-A2 具備探索身體	友同樂。	在比賽中遇	
		活動與健康生活問題的思	2. 教師提問,學童討論後分享:	到的問題。	
		考能力,並透過體驗與實	(1)你會邀請朋友一起從事什麼運動?	紙筆測驗:	
		踐,處理日常生活中運動	(2)你會用什麼方式邀請朋友一起進行運動?	能完成活力	
		與健康的問題。	(二)發展活動	存摺。	
		健體-E-C2 具備同理他人	1. 介紹木棋的器材及規則,再將學童分組進行木棋比賽。		
Ξ	五. 投其所好	感受,在體育活動和健康	(1)教師引導學童填寫「運動好友圈邀請卡」,並請對方簽名。		
			(2)教師歸納:想邀請其他人一起運動可先設身處地想對方喜歡什		
			麼運動或是他需要什麼運動環境。		
		作,促進身心健康。	2. 棋樂融融		
		THE CONTRACTOR	(1)教師提問、請學童討論後分享:		
			①投擲、推擲、拋擲三種投擲方式使用在什麼運動情境?		
			②上一節課填寫運動好友圈邀請卡時是否遇到困難?		
			(三)綜合活動		
			1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間持續練習。		
			2. 教師提問,請學童討論後分享。		
			3. 引導學童完成填寫活力存摺。		
		健體-E-A3 具備擬定基本		口頭評量:	◎品德教育
四	一. 健康加油	的運動與保健計畫及實作		1. 能說出良	品 E1 良好生活習慣與德行
	站	能力,並以創新思考方		好口腔狀況	品 E7 知行合一。
		肥力 业以的刑心有力	【10 刻 生』/釈図八下刊	以口腔队儿	m b 1 7211 'a ' '

lt .	I	T			I
		式,因應日常生活情境。	(一)教師播放電子書情境,請學童發表,良好的口腔狀況應該具備		
			哪些條件?	2. 能說出口	
			(二)三分鐘檢查口腔衛生	腔疾病對生	
				活的影響。	
				行為檢核:	
			(四)教師說明口腔疾病的形成多半是細菌、牙菌斑引發齲齒(蛀	能熟悉牙線	
			牙)及牙周病。	的使用步	
			(五)教師說明牙周病觀念	驟。	
			(六)教師展示牙齒模型,進行牙線潔牙步驟教學。		
		健體-E-A1 具備良好身體	貳、體育	行為檢核:	
		活動與健康生活的習慣,	單元六、飛騰青春	1. 能做出握	
		以促進身心健全發展,並	【活動1】槓上搖擺	槓、懸垂的	
		認識個人特質,發展運動	(一)準備活動:進行暖身及伸展活動。	動作要領。	
		與保健的潛能。	(二)發展活動	2. 能完成運	
			1. 握槓懸垂擺、擺、擺	用手臂支撑	
			2. 懸垂猜拳	力量將身體	
			(三)總結活動	撐起,並進	
			1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間,與家人、朋友進行握槓懸垂的動	行重心上下	
			作練習。	移動。	
			2. 指導學童洗手、擦汗,並喝水補充水分。	3. 可以做出	
四	六. 飛騰青春		【活動 2】哇蛙跳	青蛙跳的動	
			(一)準備活動	作。	
			1. 熱身運動:教師於活動前帶領學童做暖身運動。		
			2. 課程內容:學習青蛙跳動作,並在跳躍的空間中進行水平、垂直		
			的移動。		
			(二)發展活動		
			1. 青蛙跳		
			2. 左右跳撐		
			3. 做完左右跳撐動作,詢問學童做完的感覺?並請其分享經驗。		
			(三)總結活動		
			1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間進行左右跳撐的動作練習。		
			2. 指導學童洗手、擦汗,並喝水補充水分。		
	一.健康加油	健體-E-A3 具備擬定基本			◎品德教育
五	一. 健康加油 站	的運動與保健計畫及實作		能完成活力	品 E1 良好生活習慣與德行
	20	能力,並以創新思考方	【活動 4】顧齒大作戰	存摺。	品 E7 知行合一。

		1 m+- 1 - 1 - 1 - 1	(, \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		T
		式,因應日常生沽情境。 	(七)教師請學童省思自己是否有不正確的牙齒保健習慣?可能導致		
			什麼問題?		
			(八)依據「護齒有妙招」檢視自己的牙齒保健習慣,若有沒達成的		
			項目,須列為改進的地方。		
			(九)教師指導學童完成活力存摺		
			1. 任務一:理想體重好健康(請學童檢視哪些是維持理想體重的正		
			確觀念,並打∨)。		
			2. 任務二:身體器官好棒棒(能夠找出器官的功能,連線至對應的		
			選項)。		
			3. 任務三:潔牙護眼好重要(執行潔牙跟護眼的工作,並持續記錄		
			一週)。		
		健體-E-A1 具備良好身體	貳、體育	行為檢核:	
		活動與健康生活的習慣,	單元六、飛騰青春	1. 能做出	
		以促進身心健全發展,並	【活動 3】飛躍馬背	撐、跳、跪	
		認識個人特質,發展運動	(一)準備活動	坐動作。	
		與保健的潛能。	1. 熱身運動: 教師於活動前,帶領學童做暖身運動。	2. 能做出雙	
			2. 課程內容:撐跳、騰躍的基本練習。	手支撐與雙	
			(二)發展活動	腳蹬、跳的	
			1. 撐、跳、跪坐	動作要領。	
			2. 兩手定江山	3. 能做出分	
			3. 飛躍接龍我最行	腿騰躍動	
			4. 教師與學童針對動作執行的過程,進行討論。	作。	
五	六. 飛騰青春		5. 請完成動作的學童分享自己的經驗。		
			(三)總結活動		
			1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間練習。		
			2. 指導學童洗手、擦汗,並補充水分。		
			【活動 4】分腿騰躍		
			(一)準備活動		
			1. 熱身運動: 教師於活動前,帶領學童做暖身運動。		
			2. 課程內容:做出縱箱分腿撐跳、縱箱分腿騰躍。		
			(二)發展活動		
			1. 縱箱分腿撐跳		
			2. 縱箱分腿騰躍一		
			3. 縱箱分腿騰躍下箱		
六	二. 醫藥學問	健體-E-A2 具備探索身體	<b>壹、健康</b>	口頭評量:	◎安全教育

	大	活動與健康生活問題的思	單元二、醫藥學問大	能說出分級	安 E2 了解危機與安全。
		考能力,並透過體驗與實	【活動 1】珍惜健保資源	醫療與轉診	
		踐,處理日常生活中運動	(一)教師播放電子書情境,請學童觀察力行跌倒的情境並提問。	制度的內	
		與健康的問題。	1. 如果你是力行爸爸,會認同送力行到大醫院的提議嗎?為什麼?	容。	
			2. 你會給力行爸媽什麼建議?你的理由或事證是什麼?		
			(二)教師說明臺灣現行的分級醫療制度,引導學童思考如何做出適		
			宜的就醫選擇。		
			(三)教師說明臺灣醫療院所分級。		
			(四)教師說明分級醫療好處。		
			(五)教師說明轉診制度。		
			(六)教師說明珍惜健保與醫療資源的方法,引導學童完成珍惜健保		
			與醫療資源檢核表,並請學童分享,若沒有做到的面向,可以如何		
			改善?		
		健體-E-A1 具備良好身體	<b>煮、體育</b>	行為檢核:	
		活動與健康生活的習慣,	單元六、飛騰青春	1. 能做出分	
		以促進身心健全發展,並	【活動 4】分腿騰躍	腿騰躍動	
		認識個人特質,發展運動	4. 縱箱分腿騰躍二:教師指導學童做出完整的分腿騰躍動作,其步	作。	
		與保健的潛能。		2. 能做出雙	
				手支撐與雙	
			時教師可以帶領學童進行討論與分享,或請成功的學童分享經驗或	腳蹬、跳的	
				動作要領。	
六	六. 飛騰青春		(2)教師綜合注意事項,再讓學童返回練習。	3. 能做出握	
				槓懸垂、分	
			<b>導學童完成活力存摺</b>	腿撐跳、分	
			(三)總結活動	腿騰躍動	
			1. 教師鼓勵學童持續練習騰躍動作。	作。	
				紙筆測驗:	
				能完成活力	
				存摺。	
			4. 恢復場地。		
		健體-E-A2 具備探索身體			◎安全教育
	二. 醫藥學問	活動與健康生活問題的思			安 E2 了解危機與安全。
セ	+	考能力,並透過體驗與實		藥五問的內	
		· ·	(一)教師播放電子書情境,請學童觀察力行領藥情境。	容。	
		與健康的問題。	1. 教師提問:若你是力行,正在等候拿藥,領藥號碼響起時,你會	2. 能辨別錯	

			左庭从り	22 4 日 林 仁	
			怎麼做?	誤的用藥行	
			2. 教師說明用藥五問之功能	為,並說出	
			3. 演練時間:請學童分組練習如何利用「用藥五問」的技巧向藥師		
			詢問用藥資訊,以達用藥安全。	觀念。	
			(二)教師說明用藥五不的意涵	3. 能說出中	
			(三)教師運用不同生活情境,請學童演練用藥詢問方式。若有相關	藥用藥安全	
			用藥的疑惑,要如何解決呢?	及中藥的類	
			(四)教師說明中藥用藥安全	型意涵。	
		健體-E-C2 具備同理他人	貳、體育	口頭評量:	
		感受,在體育活動和健康	單元七、摩拳擦掌	能說出正確	
		生活中樂於與人互動、公	【活動 1】進攻的劍	的武術名	
		平競爭並與團隊成員合	(一)準備活動	稱。	
		作,促進身心健康。	1. 熱身運動	行為檢核:	
			2. 場地布置	能做出正確	
			(二)發展活動	的武術動	
			1. 弓步砍掌動作說明	作。	
			2. 弓步反砸動作說明	'	
			3. 上步鉤拳動作說明		
			4. 拖步直拳動作說明		
1.	,薛坐岭屿		5. 前進彈踢動作說明		
せ	七. 摩拳擦掌		6. 連續動作練習: 起始勢→弓步砍掌→弓步反砸→上步鉤拳→拖步		
			直拳→前進彈踢→左腳放下成結束動作。		
			7. 每完成一個動作,即在課本印記圖案上著色。		
			(三)綜合活動		
			1. 打擂臺:功夫拳一		
			2. 打擂臺: 功夫拳二		
			<ol> <li>想一想,引導討論:</li> <li>除了招式動作要記熟之外,還有什麼勝利的條件呢?</li> </ol>		
			(1)除了招式動作安記然之外,逐月刊度勝利的條件死! (2)不管是贏還是輸,我們可以怎樣幫同學加油呢?		
			(四)總結活動		
			1. 教師以詢問方式來做本節學習重點總結。		
			2. 請學童多利用課餘時間做練習。		
			3. 預告下一節的課程內容,提醒學童喝水、擦汗及洗手。		
		健體-E-A2 具備探索身體		口頭評量:	◎安全教育
		活動與健康生活問題的思		能說出藥品	安 E2 了解危機與安全。
八		考能力,並透過體驗與實		的分類。	
			(一)教師播放電子書情境,請學童觀察並發表藥袋上包含哪些資	行為檢核:	
	1	-	1 / / / 福州 6 / 日 / / /	1.1 3.3 197 157	

		與健康的問題。	訊。	能於日常生	
		X 101/G	(二)教師繼續播放電子書,介紹藥品明細及收據資訊。	活中落實核	
			(三)討論時間	對藥品資訊	
			11. 請學童利用課本藥袋、藥品及藥品明細圖示練習核對能力。	的行為。	
			2. 教師提問:若發現其中有一項不符合時怎麼處理?		
			3. 教師歸納學童的回答,引導學童了解處理的方式。		
			(四)教師說明何謂藥品:藥品具有治療、滅輕或預防疾病等功能,		
			且能影響人類身體。藥品依照不同使用途徑可分為口服藥、注射藥		
			及外用藥。		
		健體-E-C2 具備同理他人	貳、體育	口頭評量:	
		感受,在體育活動和健康	單元七、摩拳擦掌	能說出正確	
		生活中樂於與人互動、公	【活動 2】防守的盾	的武術名	
		平競爭並與團隊成員合	(一)準備活動	稱。	
		作,促進身心健康。	1. 熱身運動	行為檢核:	
			2. 場地布置	能做出正確	
		(二)發展活動	的武術動		
			1. 拗步上架動作說明	作。	
			2. 馬步攔擋動作說明		
			3. 虚步截拳動作說明		
八	七.摩拳擦掌		4. 半馬蓋掌動作説明		
, -	C. 牙子探子		5. 退步雙挫		
			(三)綜合活動		
			1. 打擂臺:功夫拳三		
			2. 出招前,小組先討論一下每個人要出什麼招式。		
			3. 想一想,引導討論		
			(1)在出招時,怎麼做才不會搖搖晃晃呢?		
			(2)要怎樣才能讓分數扣得比較少呢?		
			(四)總結活動		
			1. 教師以詢問方式來做本節學習重點總結。		
			2. 請學童多利用課餘時間做練習。		
			3. 預告下一節的課程內容,提醒學童喝水、擦汗及洗手。		
	70 db 40	健體-E-A2 具備探索身體		口頭評量:	◎安全教育
九		活動與健康生活問題的思		1. 能說出藥	安 E2 了解危機與安全。
	大	考能力,並透過體驗與實		品的分級。	
		<b>政,</b> 處埋日常生沽中運動	(五)為了保障民眾用藥安全,目前臺灣的藥品分級制度為處方藥、	2. 能說出藥	

		<b>協体度44</b> 明 55	上二 蓝 几 上 兹 .	日八年毎日
		與健康的問題。	指示藥及成藥。	品分類與規
			1. 教師補充說明慢性處方箋。	範對健康的
			(六)教師說明藥品保存守則	重要性。
				3. 能說出正
			要怎麼改進呢?	確的藥品保
			(八)教師說明一般廢棄藥品處理六步驟	存守則。
				4. 能說出廢
			「居家廢棄藥物檢收站」標章的藥局回收處理。	棄藥品處理
			(十)師生共同歸納:了解用藥安全守則、對症下藥,就可以保障自	六步驟。
			己的身體健康。	
		健體-E-B1 具備運用體育	貳、體育	口頭評量:
		與健康之相關符號知能,	單元七、摩拳擦掌	能互相討論
		能以同理心應用在生活中	【活動 3】誰與爭鋒	及分享自己
		的運動、保健與人際溝通	(一)準備活動:熱身運動	創造的武術
		上。	(二)發展活動	套路。
		健體-E-C2 具備同理他人	1. 連續出擊	行為檢核:
		感受,在體育活動和健康	2. 見招拆招	能做出正確
		生活中樂於與人互動、公	3. 教師指導學童完成活力存摺	的排球低手
		平競爭並與團隊成員合	(三)總結活動	抛球與接球
		作,促進身心健康。	1. 教師讚美全班學童的創意,並讚許全部學童都能勇於上臺,也要	動作。
		,	稱讚展演前各組分工與認真的參與態度。	紙筆測驗:
	七. 摩拳擦掌		2. 鼓勵學童利用課餘時間多練習。	能完成活力
九	0.77		3. 課後指導學童洗手、擦汗,並喝水補充水分。	存摺。
	八. 球不落地		單元八、球不落地	
			【活動 1】認識排球運動	
			(一)教師介紹排球起源、運動進行的方式與特色。	
			(二)教師介紹排球場地及用球。	
			【活動 2】傳接我最行	
			(一)準備活動:暖身運動,進行肢體動作的伸展。	
			(二)發展活動	
			1. 傳接不落地:2 人	
			2. 傳接不落地:4 人	
			2. 侍按个冷心·4 八 3. 互相網來	
			<ul><li>0. 互相網來</li><li>4. 抛出什麼樣的球有助於得分?與伙伴討論後做下記號,再請同學</li></ul>	
			示範採什麼姿勢能快速有效的將球接住。	

l .	ı	T			1
			(三)總結活動		
			1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間練習。		
			2. 教師預告下一節的課程內容。		
			3. 指導學童洗手、擦汗,並喝水補充水分。		
		健體-E-A2 具備探索身體	壹、健康	紙筆測驗:	◎安全教育
		活動與健康生活問題的思	單元二、醫藥學問大	能完成活力	安 E2 了解危機與安全。
		考能力,並透過體驗與實	【活動 4】正確用藥五大核心能力	存摺。	
	- 野林朗明	踐,處理日常生活中運動	(一)教師說明用藥五大核心能力		
十	二. 醫藥學問	與健康的問題。	(二)教師指導學童完成活力存摺		
	大		1. 完成宣導正確用藥海報。		
			2. 演練時間		
			3. 教師指導學童課前了解自己家裡附近有哪些診所或藥局,並建立		
			一份社區診所或藥局名單。		
		健體-E-B1 具備運用體育		行為檢核:	
		與健康之相關符號知能,	單元八、球不落地	1. 能透過 VR	
		能以同理心應用在生活中		眼鏡、平板	
		· · - · · · · · · · · · · · · · · · ·	(一)準備活動:教師於活動前帶領學童做暖身運動。	或手機等 3C	
		上。	(二)發展活動	設備,從網	
		  健體-E-C2 具備同理他人		路收看排球	
		感受,在體育活動和健康		的低手	
		生活中樂於與人互動、公	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	動作,並能	
			4. 禮尚網來: 2 對 2	比較自己或	
+	八 球不落地	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	5. 比賽結束後請學童進行戰術執行成果的感想發表,教師做最後總	同學動作的	
'	7 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	结。	正確性(透	
				過檢視表勾	
				選)。	
				2. 能在修正	
				式的排球比	
				賽,與隊友	
				討論策略並	
				執行於比	
				賽。	
		健體-E-A2 具備探索身體	高、健康	口頭評量:	◎人權教育
+-	三. 聰明消費	1	宣、健康  單元三、聰明消費樂無窮	L頭計里· 能清楚說明	○○八惟叙月  人 E7 認識生活中不公平、不
	樂無窮	活動與健康生活问題的心 考能力,並透過體驗與實	1 ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' '	<b>此</b>	合理、違反規則和健康受到傷
		方	【范期 1』	如何應用停	百珏、连及规则和健康受到伤

		踐,處理日常生活中運動	(一)認識「促銷活動」	看聽的方法	害等經驗,並知道如何尋求救
			1. 引導學童討論,自己在生活中曾看過哪些促銷活動。	拒絕促銷誘	助的管道。
			2. 教師在過程中解說每個促銷活動中隱藏的陷阱。	惑。	
		與健康相關科技及資訊的	3. 請學童觀察電子書情境中歆歆與媽媽在便利商店遇到鄰居的情		
			境,並請學童發表自己觀察到的促銷狀況。		
		體刊載、報導有關體育與	(二)教師說明:面對促銷活動時應遵照停、看、聽三個步驟,保障		
		健康內容的意義與影響。	自己的權益。		
			(三)演練時間		
			1. 教師提問		
			(1)歆歆遇到促銷活動的反應是什麼?		
			(2)傳單上有什麼促銷手法?		
			2. 教師與學童分享正確觀念,並指導學童找出促銷活動陷阱,了解		
			面對促銷活動時該有的認知和行為。		
			3. 請學童分享面對促銷活動時自己的解決辦法。		
		健體-E-B1 具備運用體育	貳、體育	行為檢核:	
		與健康之相關符號知能,	單元八、球不落地	1. 能正確的	
		能以同理心應用在生活中	【活動 4】球無虛發	做出正面低	
		的運動、保健與人際溝通	(一)準備活動:教師於活動前帶領學童做暖身運動。	手發球動	
		上。	(二)發展活動	作。	
		健體-E-C2 具備同理他人		2. 能在修正	
			2. 正面低手發球(以慣用右手為例)	式的排球比	
+-	八. 球不落地	生活中樂於與人互動、公		賽,與隊友	
		平競爭並與團隊成員合		討論策略並	
		作,促進身心健康。	5. 百發百中	執行於比	
			6. 禮尚網來 PLUS+	賽。	
			(三)總結活動		
			1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間練習。		
			2. 教師預告下一節的課程內容。		
			3. 指導學童洗手、擦汗,並喝水補充水分。		
		健體-E-A2 具備探索身體		口頭評量:	◎人權教育
		-	單元三、聰明消費樂無窮	1. 能說明商	人 E7 認識生活中不公平、不
+=		考能力,並透過體驗與實		品標示的內	合理、違反規則和健康受到傷
	樂無窮		(一)教師播放電子書情境,請學童觀察並討論,選購商品應該注意	容。	害等經驗,並知道如何尋求救
		1	哪些事項呢?	2. 能說出具	助的管道。
		健體-E-B2 具備應用體育	(二)教師說明透過商品資訊,可以增進選購商品的安全。	得獎機率性	

選本本条、連理部分類似 (四) (三) 教師説明線物助的 分配計論並源線、如果自己是放飲、含	T-					
體刊載、報專有關體實與 使康內容的意義與影響。 (五)清學重上金分率。除了課本提到的購物四秒招,自己在購物時 透做到哪些其化的如相? (六)教師特效電子書情境,請學重觀察數數一家購買編袋後產生的 消費問題。 (七)聰明購物大考驗:請學重閱讀新聞,我出發生消費等誠的原 周,進點出解決的方法和釋取的行動。 答購買後受取进面的商品不符合自己的期望或有瑕疵,自己會釋取 什麼樣的行動來保護自己的賴益呢? (經體-E-A2 具偶釋意希體 著能力,進送總與與實 選,處理日常生活中運動 身健康的問題。 (一)護膝維護原則 」,教師有經聽種觀及特性。 (一)護膝維護原則 ,與健康之相關發致如此。3.練習注意事項。 能以則理心應用在生活中 的運動、保健與人際法 。(二)發展活動 (一)養物養的應數方及注意事項。 能以同理心應用在生活中 的運動、保健與人際法 上。 ○人, 球不絕地 長之 機構之一。 (一)養養物學應利等動作。 之, 亦學主為學則學人類,不可以 是, 教學主動學的學人 是, 教學主動學的學人 是, 教學主動學的學人 是, 教學主動學的學人 是, 教學主動學來之由 OR CODE 透過 V限眼鏡、平被或手機等 3C 級 完定,在體育活動和健康 生活中鄉外與人區動一公 「一)連絡所數的一 生活中鄉外與人區動一公 「一」經屬不可以 「一」經過一個制作。 「一」經過一個制作。 「一」經過一個制作。 「一」經過一個制作。 「一」學與主與團數(一 「一」學人主,與學一之一項運動, 在, 我們有關某條時間,與家人、朋友一同參與這一項運動, 存相。 「一」學,主,與學一之一。 「一」學人主,與學一一。 「一」學人一,不 「一」學人一,不 「一」學術活動,數如學一也們可以 「一」學術活動,數如學也們一項運動, 「一」學有一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一			與健康相關科技及資訊的	(三)教師說明購物四妙招	質的商品相	
使康内容的意義與影響。 (五)請學童上臺分享,除了課本提到的購物四妙招,自己在購物時 這戲與何那些其他的妙招? (六)軟飾指放電子者情境,請學童觀察故放一家購買福袋後產生的 消費問題。 (七)聰明購物大考驗:請學童閱講新聞,找出發生消費爭議的原 固,並寫出解決的方法和採取的行動。 (八)補充活動:教師可詢問學童是否有職買又具店署專包的經驗, 苦購買後發現裡面的商品不得今自己的期望或有瑕疵,自己會採取 特麼就一年22 具備探索者體 實施,處理日常生活中遊動 與健康的問題。 與健康中因關鍵。 與健康中因相關符號知能。 完全,是機會用體實 ,就能以同理心應用之生而中的遊動,然後與是不 ,就能以同理心應用之生而中的遊動, 在一二一級最新過程與人特 上。 一一、與原系活動 一一、一一級原系活動和健康 上。 一一、一一級原系活動和健康 上。 一一、一一、一一、一一、一一、一一、一一、一一、一一、一一、一一、一一、一一、			基本素養,並理解各類媒	(四)指導學童完成行動站,分組討論並演練,如果自己是歆歆,會	對應的購買	
選戲到哪些其他的妙招? (六) 教師播放電子書信境,請學童觀察數數一家購買福袋後產生的 清賣問題。 (七) 聰明購納大考驗:請學童閱讀新聞,找出發生消費爭議的原 图,並寫部解決的方法和採取的行動。 (八) 補務完活動:結聯可詢問學是否有購買文具店署專包的經驗, 若購買後發現裡面的商品不符合自己的期望或有瑕疵,自己會採取 作應機一程一分數。 人, 我是守護神 環,處理日常生治中趨動 與健康的問題。 健體一部上 俱獨運用體育 過數是一數。 我能以同理心應用在生活中 的運動,保健與人際溝通。 上。 八. 採不落地 地一点。 九. 手球英雄 生活中樂於與人及為、公 一點學達與別解於一定。 之, 你認識那時步說創所的作 之, 就是仍可以應用在生活中 的運動,係健與人際溝通。 (二) 發展活動 一、 , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			體刊載、報導有關體育與	如何選擇使用四個購物妙招去解決自己所遇到的問題。	策略。	
(六)教師播放電子書情境,請學童觀察飲飲一家購買編袋後產生的 消費問題。 (在)的與明購物大考驗:請學童閱讀新聞,找出發生消費爭議的原 固,並寫出解決的方法和採取的行動。 (人)補充活動:教師可詢問學童是否有購買文具店寫書包的經驗, 若購買後發現裡面的商品不有購買文具店寫書包的經驗, 者能力,並透過輕驗與實 [活動 5] 我是守護神 環境理目常生活中還 (一)獎勝捷歷則 漢勝及配 ].教師介紹護雕種類及特性。 (位體 E-N2 具備運用整實 2 介紹護腓發服稅, 數定健康的問題。 (故體 H-B1 具備運用整實 2 介紹護腓發配裁方式及注意事項。 與健康之相關符號和能,3.據替注意事項。 與健康之間得於認和能,3.據對注意事項。自我檢查。 此時學例身 (在) 1. 教師講解跨步應動於數定 近後 E-C2 具備同理他人 感受、在體育活動和健康 中稅。 在一定多數與國際成員合作,促進身心健康。 2. 該與學童能利用課本上的QR CODE 透過 VR 眼鏡、平板或手機等 3C 設 作。 (是)過結活動 上。 (在)過報活動和健康 在 1. 數解導所對應,觀看學習跨步滾翻正確動作。 生活申聯與人互動、公 中競爭並與國際成員合作,促進身心健康。 2. 該數學童能利用課餘時間,跟家人、朋友一同參與透一項運動, 成版質相解等學。 3. 旅復揚地。 4. 數解等學童流手、擬汗,並喝水補充水分。 3. 恢復場地。 4. 數解等學童流方存褶 單元九、手球英雄 [活動 1] 紹識手球運動 (一)準備活動:教師準備手球影片,讓學童觀資手球比賽。 (二)學廣活動			健康內容的意義與影響。	(五)請學童上臺分享,除了課本提到的購物四妙招,自己在購物時		
清費問題。 (七)聰明購物大考驗:請學童閱讀新聞,找出發生消費爭議的原因,並寫出解決的方法和採取的行動。 (八)補充活動:較鄭可詢問學童是否有購買文具店駕暮包的級驗、若購買後發現裡面的商品不符合自己的期望或有瑕疵,自己會採取				還做到哪些其他的妙招?		
(七.聰明購物大考驗:詩學童閱讀新聞,找出發生消費爭議的原因,並寫出解決的方法和採取的行動。 (八)補充活動,教師可詢問學童是否有購買文具店鶯毒包的鏈驗,若購買後發現裡面的商品不符合自己的期望或有瑕疵,自己會採取什麼樣的行動來保護自己的權益呢?  「一.				(六)教師播放電子書情境,請學童觀察歆歆一家購買福袋後產生的		
国、並寫出解決的方法和採取的行動。 (八補充活動:教師可詢問學童是否有購買文具店驚喜包的經驗,				消費問題。		
(八)補充活動:教師可詢問學童是否有購買文具店驚喜包的經驗,若購買後發現裡面的商品不符合自己的期望或有瑕疵,自己會採取什麼樣的行動來保護自己的權益呢?  (建體-E-A2 具傷探索身體 貳、體實活動與健康生活問題的思 單元人、球不落地				(七)聰明購物大考驗:請學童閱讀新聞,找出發生消費爭議的原		
				因,並寫出解決的方法和採取的行動。		
作魔様的行動東保護自己的權益呢?   口頭評量:				(八)補充活動:教師可詢問學童是否有購買文具店驚喜包的經驗,		
佐體-E-A2 具備探索身體   大、體育				若購買後發現裡面的商品不符合自己的期望或有瑕疵,自己會採取		
活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實證,處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-BI 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遊動、保健與人際溝通上。  八. 球不落地  1. 教師講解夢步滾翻分解動作。 在體一E-C2 具備同理他人 成受,在體育活動和健康 生活中樂於與人互動、公平競爭並與關隊成員合作,促進身心健康。  2. 議學量制用課本上的QR (ODE 透過 VR 眼鏡、平板或手機等 3C 設 能完成活力存摺 單元九、手球英雄 「活動1] 認識手球運動 (一)發展活動 (人) 教修場地。  4. 教師指導學童洗手、探汗,並喝水補充水分。  3. 恢復場地。  4. 教師指導學童完成活力存摺 單元九、手球英雄 「活動1] 認識手球運動 (一)學保活動:教師學童報介手球影片,讓學童觀賞手球比賽。  (二)發展活動				什麼樣的行動來保護自己的權益呢?		
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-BI 具備運用體育與健康之相關符號如能,,能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。  一八. 球不落地  一人. 球不落地  九. 手球英雄  九. 手球英雄  九. 手球英雄  九. 手球英雄  一)選問 大學 一			健體-E-A2 具備探索身體	<u></u>	口頭評量:	
選,處理日常生活中運動與健康的問題。 性體-E-B1 具備運用體育 2. 介紹護膝種類及特性。 2. 介紹護膝種類及特性。 2. 介紹護膝的配戴方式及注意事項。 3. 練習注意事項:自我檢查。 能正確的做出跨步份身內經數、保健與人際溝通上。  八. 球不落地 使體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康 (三)總結活動 九. 手球英雄  十二  十二  九. 手球英雄  十二  九. 手球英雄  十二  九. 手球英雄  1. 教師工權動作。 2. 請學童融入情境在做完擊球動作連接跨步滾翻動作。 3. 請學童利用課本上的 QR CODE 透過 VR 眼鏡、平板或手機等 3C 設 能完成活力存摺。  (三)總結活動 1. 鼓勵學童能利用課餘時間,跟家人、朋友一同參與這一項運動,或欣賞相關審事。 2. 課後指導學童完成活力存摺  單元九、手球英雄 [活動 1] 認識手球運動 (一)準備活動:教師半球手球影片,讓學童觀賞手球比賽。 (二)發展活動			活動與健康生活問題的思	單元八、球不落地	能說出怎麼	
與健康的問題。 (健體-E-B1 具備運用體育 2. 介紹護膝種類及特性。 2. 介紹護膝的配戴方式及注意事項。 3. 練習注意事項:自我檢查。 能以同理心應用在生活中的遊運動、保健與人際溝通上。  八. 球不落地 上。  一人. 手球英雄  十二  十二  十二  九. 手球英雄  九. 手球英雄  九. 手球英雄  大. 手球英雄  一人. 是活中樂外與人互動、公平競爭並與團隊成員合作,促進身心健康。  2. 課後指導學童洗手、擦汗,並喝水補充水分。 3. 恢復場地。 4. 教師講解等。 2. 課後指導學童洗手、擦汗,並喝水補充水分。 3. 恢復場地。 4. 教師講事專  2. 課後指導學童洗手、擦汗,並喝水補充水分。 3. 恢復場地。 4. 教師指導學童完成活力存摺 單元九、手球英雄  【活動1】認識手球運動 (一)準備活動:教師準備手球影片,讓學童觀賞手球比賽。 (二)發展活動 (一)準備活動:教師準備手球影片,讓學童觀賞手球比賽。 (二)發展活動			考能力,並透過體驗與實	【活動 5】我是守護神	正確的選用	
住體-E-BI 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。			踐,處理日常生活中運動	(一)護膝挑選原則	護膝及配	
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。 八. 球不落地 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。  1. 鼓勵學童能利用課餘時間,跟家人、朋友一同參與這一項運動, 或於實相關賽事。 2. 課後指導學童洗手、擦汗,並喝水補充水分。 3. 恢復場地。 4. 教師指導學童完成活力存摺 單元九、手球英雄 【活動1】認識手球運動 (一)準備活動:教師準備手球影片,讓學童觀賞手球比賽。 (二)發展活動			與健康的問題。	1. 教師介紹護膝種類及特性。	戴。	
能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通 1. 教師講解跨步滾翻分解動作 2. 請學童融入情境在做完擊球動作連接跨步滾翻動作。 2. 請學童融入情境在做完擊球動作連接跨步滾翻動作。 4. 美球英雄 2. 在體育活動和健康 備和網路,觀看學習跨步滾翻正確動作。 4. 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。 4. 教師指導學童洗手、擦汗,並喝水補充水分。 3. 恢復場地。 4. 教師指導學童完成活力存摺單元九、手球英雄 【活動 1】認識手球運動 (一)準備活動:教師準備手球影片,讓學童觀賞手球比賽。 (二)發展活動			健體-E-B1 具備運用體育	2. 介紹護膝的配戴方式及注意事項。	行為檢核:	
的運動、保健與人際溝通。 上。 八. 球不落地 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。  1. 數勵學童能利用課餘時間,跟家人、朋友一同參與這一項運動,或欣賞相關賽事。 2. 課後指導學童洗手、擦汗,並喝水補充水分。 3. 恢復場地。 4. 教師指導學童完成活力存摺 單元九、手球英雄 【活動1】認識手球運動 (一)準備活動:教師準備手球影片,讓學童觀賞手球比賽。 (二)發展活動			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	能正確的做	
上。 八. 球不落地 , 在體育活動和健康 九. 手球英雄 五. 一次學科學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學			能以同理心應用在生活中	(二)發展活動	出跨步倒身	
十二  八. 球不落地 健體-E-C2 具備同理他人 3. 請學童利用課本上的 QR CODE 透過 VR 眼鏡、平板或手機等 3C 設 能完成活力 感受,在體育活動和健康 備和網路,觀看學習跨步滾翻正確動作。 生活中樂於與人互動、公 (三)總結活動 1. 鼓勵學童能利用課餘時間,跟家人、朋友一同參與這一項運動,或欣賞相關賽事。 2. 課後指導學童洗手、擦汗,並喝水補充水分。 3. 恢復場地。 4. 教師指導學童完成活力存摺 單元九、手球英雄 【活動 1】認識手球運動 (一)準備活動:教師準備手球影片,讓學童觀賞手球比賽。 (二)發展活動			的運動、保健與人際溝通	1. 教師講解跨步滾翻分解動作	保護動作。	
大工 感受,在體育活動和健康 備和網路,觀看學習跨步滾翻正確動作。 在活中樂於與人互動、公 (三)總結活動 工 ,			上。	2. 請學童融入情境在做完擊球動作連接跨步滾翻動作。	紙筆測驗:	
九. 手球英雄 生活中樂於與人互動、公 (三)總結活動 1. 鼓勵學童能利用課餘時間,跟家人、朋友一同參與這一項運動, 或於賞相關賽事。 2. 課後指導學童洗手、擦汗,並喝水補充水分。 3. 恢復場地。 4. 教師指導學童完成活力存摺 單元九、手球英雄 【活動1】認識手球運動 (一)準備活動:教師準備手球影片,讓學童觀賞手球比賽。 (二)發展活動		八. 球不落地	健體-E-C2 具備同理他人	3. 請學童利用課本上的 QR CODE 透過 VR 眼鏡、平板或手機等 3C 設	能完成活力	
平競爭並與團隊成員合作,促進身心健康。  1. 鼓勵學童能利用課餘時間,跟家人、朋友一同參與這一項運動,或欣賞相關賽事。 2. 課後指導學童洗手、擦汗,並喝水補充水分。 3. 恢復場地。 4. 教師指導學童完成活力存摺 單元九、手球英雄 【活動1】認識手球運動 (一)準備活動:教師準備手球影片,讓學童觀賞手球比賽。 (二)發展活動	十二		感受,在體育活動和健康	備和網路,觀看學習跨步滾翻正確動作。	存摺。	
作,促進身心健康。  或欣賞相關賽事。 2. 課後指導學童洗手、擦汗,並喝水補充水分。 3. 恢復場地。 4. 教師指導學童完成活力存摺 單元九、手球英雄 【活動1】認識手球運動 (一)準備活動:教師準備手球影片,讓學童觀賞手球比賽。 (二)發展活動		九. 手球英雄	生活中樂於與人互動、公	(三)總結活動		
2. 課後指導學童洗手、擦汗,並喝水補充水分。 3. 恢復場地。 4. 教師指導學童完成活力存摺 單元九、手球英雄 【活動1】認識手球運動 (一)準備活動:教師準備手球影片,讓學童觀賞手球比賽。 (二)發展活動			平競爭並與團隊成員合	1. 鼓勵學童能利用課餘時間,跟家人、朋友一同參與這一項運動,		
3. 恢復場地。 4. 教師指導學童完成活力存摺 <b>單元九、手球英雄</b> 【活動 1】認識手球運動 (一)準備活動:教師準備手球影片,讓學童觀賞手球比賽。 (二)發展活動			作,促進身心健康。	或欣賞相關賽事。		
4. 教師指導學童完成活力存摺 單元九、手球英雄 【活動 1】認識手球運動 (一)準備活動:教師準備手球影片,讓學童觀賞手球比賽。 (二)發展活動				2. 課後指導學童洗手、擦汗,並喝水補充水分。		
單元九、手球英雄 【活動 1】認識手球運動 (一)準備活動:教師準備手球影片,讓學童觀賞手球比賽。 (二)發展活動				3. 恢復場地。		
【活動 1】認識手球運動 (一)準備活動:教師準備手球影片,讓學童觀賞手球比賽。 (二)發展活動				4. 教師指導學童完成活力存摺		
(一)準備活動:教師準備手球影片,讓學童觀賞手球比賽。 (二)發展活動				單元九、手球英雄		
(二)發展活動				【活動 1】認識手球運動		
				(一)準備活動:教師準備手球影片,讓學童觀賞手球比賽。		
1 手球的由來				(二)發展活動		
				1. 手球的由來		

			2. 手球運動介紹		
			(三)綜合活動		
			1. 觀看手球比賽是不是精彩、刺激呢?和同學一起討論,並選出你		
			觀察到哪些特點。		
			2. 跟同學分享你覺得最精彩的畫面。		
		健體-E-A2 具備探索身體	壹、健康	口頭評量:	○人權教育
		活動與健康生活問題的思		能說出消費	人 E7 認識生活中不公平、不
		考能力,並透過體驗與實	【活動 3】認識消費權利和義務	者的權利和	合理、違反規則和健康受到傷
		踐,處理日常生活中運動	(一)教師引導學童討論自己所知的消費者權利,並提醒學童,從事	義務。	害等經驗,並知道如何尋求救
	at an all alb	與健康的問題。	消費活動時,應該了解消費者的權利和義務,建立美好的消費環		助的管道。
十三	三. 聰明消費	健體-E-B2 具備應用體育			
	樂無窮	與健康相關科技及資訊的	(二)教師說明八項消費者權利		
			(三)教師說明五項消費者義務		
		體刊載、報導有關體育與	(四)教師指導學童完成個人的消費宣言,並提醒學童,在日常生活		
			中應落實保障自身權利的消費行為,也要盡到維護本身消費安全與		
			權益的責任。		
		健體-E-A2 具備探索身體	<u>煮、體育</u>	行為檢核:	
		活動與健康生活問題的思	單元九、手球英雄	1. 能積極參	
		考能力,並透過體驗與實	【活動 2】手到球來	與討論從不	
		踐,處理日常生活中運動	(一)熱身活動:教師帶領學童做暖身運動。	同位置出發	
			(二)發展活動	的攻擊與防	
		健體-E-B1 具備運用體育	• • • • • •	守策略。	
		與健康之相關符號知能,		2. 在比賽的	
		能以同理心應用在生活中		過程中,執	
		的運動、保健與人際溝通	4. 說說看	行從不同位	
十三	九. 手球英雄		(1)比賽進行兩輪後,分享一下小組討論出的策略。	置出發的攻	
			(2)過程中即時討論調整了哪些部分。	擊與防守策	
		感受,在體育活動和健康		略。	
		生活中樂於與人互動、公	1. 引導學童發表對同學表現的心得。		
		平競爭並與團隊成員合	****		
		作,促進身心健康。	【活動 3】傳運好手		
			(一)熱身活動:教師帶領學童做暖身運動。		
			(二)發展活動		
			1. 球來運轉		
			2. 大家一起來運球		

			3. 衝破封鎖線 2. 0 (三)綜合活動 1. 小組討論 (1)如何利用新學的運球及交叉進攻來突破兩個防守者? (2)從遊戲中可以怎麼表現你的運動精神?		
			<ol> <li>教師歸納:採交叉進攻方式,可以讓防守者來不及或防守錯人。</li> <li>預告下次上課的內容。</li> </ol>		
十四	三. 聰明消費樂無窮	健體-E-A2 具無體-E-A2 具件 其性體-E-A2 具体 其性 其性 其性 其性 其性 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其	<b>壹、健康</b>	免消費糾紛 產生的原因 及因應策	◎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。
十四	九. 手球英雄	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-C2 具備同理他人	單元九、手球英雄 【活動 4】得分好手 (一)準備活動:暖身運動 (二)發展活動 1.3步跳射 2. 衝破封鎖線 3.0 (1)教師請小組利用戰術板分享,並統整手球進攻與防守策略。 (2)小組討論 ①如何將學的平行和交叉路線套用在小組進攻的策略上? ②想想看,還有什麼小組搭配方式可以突破對方防守? (3)小組討論後,可以利用左側的戰術板畫出進攻方式,並實際演	行為檢核: 能正確3步 跳射和運球 組合。	

		平競爭並與團隊成員合	(4)小組檢討戰術執行是否成功,若沒有,需要調整什麼?		
		作,促進身心健康。			
		健體-E-A2 具備探索身體	壹、健康	紙筆測驗:	◎人權教育
		活動與健康生活問題的思	單元三、聰明消費樂無窮	能完成活力	人 E7 認識生活中不公平、不
		考能力,並透過體驗與實	【活動 4】消費糾紛好幫手	存摺。	合理、違反規則和健康受到傷
		踐,處理日常生活中運動	(十)教師指導學童完成活力存摺		害等經驗,並知道如何尋求救
		與健康的問題。	1. 歆歆要選購一個耳機送給力行當生日禮物,她應該要注意哪些事		助的管道。
	一奶吧业	健體-E-B2 具備應用體育	項?		
十五	三. 聰明消費	與健康相關科技及資訊的	2. 了解了更多消費知識後,你覺得哪些消費行為有助於增加你的消		
	樂無窮	基本素養,並理解各類媒	費信心?為什麼?		
		體刊載、報導有關體育與	3. 為了完成學校作業,大邁和家人討論後打算購買一台文書型筆記		
		健康內容的意義與影響。	型電腦。		
			(1)你認為誰的建議能夠聽取呢?		
			(2)如果你是大邁,當你在購買筆記型電腦時,你會注意到哪些事		
			項呢?		
		健體-E-A2 具備探索身體	貳、體育	口頭評量:	◎多元文化教育
		活動與健康生活問題的思	單元九、手球英雄	1. 能說出手	多 E6 了解各文化間的多樣性
		考能力,並透過體驗與實	【活動 4】得分好手	球比賽正式	與差異性。
		踐,處理日常生活中運動	3. 終點戰	的比賽規	
		與健康的問題。	(1)規則介紹	則。	
		健體-E-B1 具備運用體育	(2)終點戰:在修正式的比賽中,讓學童分成三組進行比賽,兩組	<ol> <li>能分析、</li> </ol>	
			比賽時另一組進行策略討論,透過比賽、討論後返回比賽,重複實		
		· · · · · · · · · · · · · · · · · ·	行驗證小組的討論策略,並透過最後的分享將所知表達出來。	土風舞〈兔	
	九. 手球英雄	的運動、保健與人際溝通		子舞〉、	
十五	九.丁塚安雄		(4)教師歸納:除了討論戰術,還可以透過觀賞比賽來學習別人的	〈木鞋舞〉	
1 11	十. 花舞翩翩	健體-E-B3 具備運動與健		與〈花之	
	7 . 10 / 100	康有關的感知和欣賞的基		舞〉的身體	
		-	1. 教師指導學童完成活力存摺。	活動特色。	
		發展,在生活環境中培養		行為檢核:	
			(1)教師做本節學習的總結論。	1. 能正確的	
			(2)整理場地,器材歸定位。	做出空手過	
		健體 E-C2 具備同理他人		人射門及帶	
			【活動 1】塞爾維亞花之舞	球過人的動	
			(一)準備活動:教師介紹東歐塞爾維亞的地理位置、文化、舞者的		
		平競爭,並與團隊成員合	裝扮與土風舞動作特色,再播放塞爾維亞的〈花之舞〉影片,讓學	2. 能與小組	

		作,促進身心健康。	童觀賞。	成員積極討	
		健體 E-C3 具備理解與關		論,並在比	
			1. 學童觀賞影片後,表達東歐國家的舞蹈創作風貌,理解舞蹈表達		
			的情感與思想及對音樂的感知等。	攻及防守的	
			2. 教師帶領學童回顧〈兔子舞〉與〈木鞋舞〉的身體活動特色,說		
			明不同文化土風舞的身體活動特色。	紙筆測驗:	
			(三)綜合活動	能完成活力	
			1. 教師請學童說說看,聆聽塞爾維亞〈花之舞〉音樂後,覺得這支	存摺。	
			舞的音樂調性如何?		
			2. 带給你們什麼樣的舞蹈想像?		
		健體-E-B1 具備運用體育	壹、健康	口頭評量:	◎性別平等教育
		與健康之相關符號知能,	單元四、家庭安和樂	1. 能說出家	性 E12 了解與尊重家庭型態
		能以同理心應用在生活中	【活動 1】珍愛我的家	庭成員的角	的多樣性。
		的運動、保健與人際溝通	( ) 12   10 11 1 1	色及其擔負	◎家庭教育
		上。	謂、角色以及責任概述填在課本中後與同學分享。	責任。	家 E4 覺察個人情緒並適切表
		健體-E-C2 具備同理他人	(二)家庭成員角色扮演	2. 能說出不	達,與家人及同儕適切互動。
			1. 請小組成員分飾家人角色,演出家中的對話場景或家事分工情		家 E12 規劃個人與家庭的生
十六		生活中樂於與人互動、公	*	的型態種	活作息。
	•	平競爭,並與團隊成員合		類。	
			(三)教師說明多元家庭型態	3. 能表達為	
			(四)教師提問:你的家庭屬於哪一種組成方式?你還知道其他家庭		
			組成類型嗎?	全而付出的	
			(五)教師說明家庭功能與影響	意願。	
			(六)請學童省思並完成評量:為了達到家人互相扶持、關心體諒的		
			功能,目前的我可以有什麼行動?		
			(七)討論時間:你覺得不同的家庭組成各自會有哪些辛苦的地方?		(a) / (b) / (b) / (c)
		健體-E-B3 具備運動與健		口頭評量:	◎多元文化教育 2 PC - 2 2012 2 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2
		康有關的感知和欣賞的基	• • • • • • •	能說出塞爾	多 E6 了解各文化間的多樣性
		本素養,促進多元感官的	_ · · - · · · · · · · · · · · · · · · ·	維亞〈花之	與差異性。
1 >-	1 +	發展,在生活環境中培養		舞〉的舞步	
十六				技巧、要領	
			2. 教師說明「工作腳」 2. 教師記明「工作腳」 3. 於取工同院取綴儿仙媽羽士士,担仏與立珊知無照末用仙幽宮	與隊形變 化。	
			3. 搭配不同隊形變化的練習方式,提升學童理解舞蹈表現的豐富		
			性,練習時教師觀察學童參與態度的積極性。	行為檢核:	
		生活中樂於與人互動、公	(一) 微辰 活 期	在參與練習	

ı	I	五姓心 以水田心下口人	1 10 12 14 14 13	11.11.42.上	1
		平競爭,並與團隊成員合		的過程中,	
		• • • •	2. 慢板走步練習+長列隊形	能表現穩定	
		健體 E-C3 具備理解與關		的身體控制	
			4. 慢板走步練習+開口圓隊形	與協調能	
		議題的素養,並認識及包		カ。	
		容文化的多元性。	1. 熟練後,可以在走步7至8拍時,加入拍手3下,增加變化與挑		
			<b>戦性。</b>		
			2. 先跟著領舞的同學往左走 8 拍,再往右走 8 拍,才不會因為走錯		
			而撞在一起。		
		健體-E-B1 具備運用體育	<b>壹、健康</b>	口頭評量:	◎性別平等教育
		與健康之相關符號知能,	單元四、家庭安和樂	1. 能說出為	性 E12 了解與尊重家庭型態
		能以同理心應用在生活中	【活動 2】家庭互聯網	家庭付出的	的多樣性。
		的運動、保健與人際溝通	(一)教師播放電子書情境,請學童觀察小裘一家人各自有哪些煩	家事及協助	◎家庭教育
		上。	腦。	家人的具體	家 E4 覺察個人情緒並適切表
		健體-E-C2 具備同理他人	(二)討論時間	行動。	達,與家人及同儕適切互動。
		感受,在體育活動和健康	(三)教師發給學童每人一張便利貼,請學童在便利貼寫下想對家人		家 E12 規劃個人與家庭的生
			說的鼓勵話語,回家時貼在家人看得到的地方。		活作息。
十七	四. 家庭安和		(四)教師歸納:我們都需要家人的支持,讓自己更有面對困難的勇		
, -	名は名	作,促進身心健康。	氯。	3. 能說出不	
		THE PROPERTY OF THE PROPERTY O		同家庭暴力	
			可以運用什麼方法主動幫忙?請學童分組,並分享自己會主動完成		
			的家事,每一組選出一位分享心得。	響。	
			(六)面對暴力傷害	自	
			1. 根據課本情境提出討論		
			2. 家暴事件之注意事項。		
			3. 常見的家庭暴力型式		
		健體-E-B3 具備運動與健	,	口頭評量:	◎多元文化教育
		康有關的感知和欣賞的基		能說出展演	多 E6 了解各文化間的多樣性
		本素養,促進多元感官的			與差異性。
		發展,在生活環境中培養		即別作經驗與分享運動	<b>然在六往</b> 。
十七			(一)华備活動 1. 教師介紹與示範快板的舞步,搭配隊形變化進行學童分組練習。	與分子理期 欣賞。	
1 2	, ,=.,		<ol> <li>         在配下的場所的一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个</li></ol>	欣貝。   行為檢核:	
			性,教師觀察學童練習時參與態度的積極性。	能與小組成	
		感受,在體育活動和健康		員完成展	
		生活中樂於與人互動、公	1. 快板搖攏步練智	演。	

		平競爭,並與團隊成員合	2. 快板跑跳步練習	紙筆測驗:	
			(三)綜合活動:邀請學童評估在不同舞步與隊形的搭配上,哪種舞		
			步與隊形變化組合最容易或最困難?為什麼?	存摺。	
		懷本土、國際體育與健康		11 11	
		- 1	(一)準備活動:教師先將學童分為表演組與欣賞組。		
			(二)發展活動		
		· •	1. 透過分組討論,學童互相溝通合作創作以不同隊形變化,搭配		
			〈花之舞〉進行表演。		
			2. 當表演組輪番表演後,表演組各自表達與同儕創作的美感體驗分		
			享;欣賞組的學童則給予鼓勵與回饋。		
			3. 創意練舞室		
			(三)教師指導學童完成活力存摺		
		健體-E-B1 具備運用體育	壹、健康	口頭評量:	◎性別平等教育
		與健康之相關符號知能,			性 E12 了解與尊重家庭型態
		能以同理心應用在生活中		應家暴事件	的多樣性。
			4. 教師說明遭遇暴力事件應變五步驟	的自我保護	◎家庭教育
		上。	5. 教師提問:在學校是否有聽過家暴防制相關宣導,你曾經學到什	措施。	家 E4 覺察個人情緒並適切表
		健體-E-C2 具備同理他人	麼知識?	2. 能說出經	達,與家人及同儕適切互動。
		感受,在體育活動和健康	6. 請學童討論,當同學或其他家人遇到嚴重家暴事件,會選擇怎麼	歷悲傷事件	家 E12 規劃個人與家庭的生
1.5	四. 家庭安和	生活中樂於與人互動、公	做?	的心情感	活作息。
十八			8. 教師歸納:家庭暴力事件發生時,有的兒童雖然不見得受暴,但	受。	
		作,促進身心健康。	目睹暴力同樣會感到恐懼、害怕,更可能造成心理創傷。當我們發	3. 能說出遇	
			現時,一定要伸出援手關心,避免傷害事件再發生。	到悲傷事件	
			(七)面對家庭離異:請學童思考自己是否也曾經歷這些階段,是什	的正向轉念	
			麼事件讓你產生這種感受?和同學分享你的事件和心情。	方法。	
			(八)教師說明正向轉念方法		
			(九)師生共同歸納:當不同的悲傷事件發生時,可以練習正向轉念		
			方法,排解內心憂慮。		
		健體-E-A1 具備良好身體	貳、體育	口頭評量:	◎海洋教育
		活動與健康生活的習慣,	單元十一、悠遊戲水樂	1. 能正確說	海 E1 喜歡親水活動,重視水
	1 好站勘	以促進身心健全發展,並	【活動 1】親水樂趣多	出並做出防	域安全。
十八	十一. 悠遊戲水樂	認識個人特質,發展運動	(一)準備活動:教師介紹平靜水域與水域安全標示類別及代表意	溺五步驟。	
	<b>小</b> 示	與保健的潛能。	義。	2. 能說出救	
		健體-E-A2 具備探索身體	(二)發展活動	溺的危險	
		活動與健康生活問題的思	1. 水域標示知多少:在水域附近常用不同顏色的標示來警告、禁止	性。	

		考能力,並透過體驗與實	或 允 許 水 上 活 動 。	行為檢核:	
		践,處理日常生活中運動		能辨識水域	
		與健康的問題。	3. 救溺試一試	安全相關標	
		<b>兴</b>	4. 黄金救援時間	文 至 伯 蒯 保	
			生. 與並放後時间 5. 實際操作任務後,請學童發表執行後感想。	, , ,	
			J. 真际操作任務後,萌字里發衣執行後激怒。 (三)總結活動		
			(三)總結石動 1. 教師拿出教育部救溺五步,讓學童對照透過自身實際的體驗,了		
			解救生不易,避免涉入這樣的險境更為重要。		
		LUL DI BUVERULE	2. 若在泳池更能擬真演練,但要特別注意安全。		
		健體-E-B1 具備運用體育		口頭評量:	◎性別平等教育
		與健康之相關符號知能,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	能因應情	性 E12 了解與尊重家庭型態
		能以同理心應用在生活中		境,說出改	的多樣性。
			(一)有話好好說:教師播放電子書情境,請學童分享自己的經驗。	善溝通方式	◎家庭教育
		上。	1. 你是否也曾經有和家人意見不合的時候?通常在什麼情況下容易	的好處。	家 E4 覺察個人情緒並適切表
	四. 家庭安和	健體-E-C2 具備同理他人		行為檢核:	達,與家人及同儕適切互動。
			2. 發生與家人意見不合的狀況時,後來你們怎麼解決呢?	能以溝通	家 E12 規劃個人與家庭的生
十九		生活中樂於與人互動、公		「停看聽」	活作息。
	不	平競爭,並與團隊成員合	4. 角色扮演	技巧排除溝	
		作,促進身心健康。	(二)溝通停看聽	通障礙。	
			1. 小裘寫信到學校輔導信箱尋求協助,你有嘗試過這個方式嗎?		
			2. 是否還有其他方式可以尋求協助?		
			3. 教師說明溝通停看聽做法		
			4. 演練時間:請學童運用溝通「停看聽」技巧演練情境。		
			5. 省思討論		
		健體-E-A1 具備良好身體	<b>貳、體育</b>	口頭評量:	◎海洋教育
		活動與健康生活的習慣,	單元十一、悠遊戲水樂	能正確說出	海 E1 喜歡親水活動,重視水
		以促進身心健全發展,並	【活動 2】水上悠游去	脱水現象的	域安全。
		認識個人特質,發展運動	(一)準備活動	症狀及預防	
		* **	1. 教師透過課本上的 QR CODE, 讓學童體驗 SUP 使用情境,介紹該		
十九	十一. 悠遊戲	健體-E-A2 具備探索身體		行為檢核:	
' ' ' '	水樂			1. 能正確操	
		考能力,並透過體驗與實		作立式划	
		•		<b>弊</b> ,並知道	
		與健康的問題。	(二)發展活動	可當作救生	
		21 NCW2 H1 11/10	1. 水上平衡趣	的大型浮	
			1. 小上   伪	的八里什	

			2. 當學校沒有 SUP 設備或無法在泳池操作時,可以透過陸上替代方案來練習平衡。 3. 划向前方活動 4. 教師請學童回想當在湖泊或河流的水域操作 SUP 載人時,要如何將溺者載回? (三)總結活動:教師提醒學童救生的危險性,當遇到有人溺水時,非專業人員切勿直接跳入水中救人,應依循救溺五步驟的方法。 【活動 3】 教己一命 (一) 準備活動:教師可事先搜尋泳池溺水的相關網路新聞,讓學童了解自救的重要性,並舉新聞實例帶入情境。 (二)發展活動 1. 吸吐自如:水中蹬地壓水換氣自救 2. 水中尋實 3. 我是小飛魚 4. 仰漂小高手 (三)總結活動 1. 教師回饋及總結。 2. 請學童上岸淋浴、擦乾身體後更衣,並注意保暖。	2. 能正確做出仰漂及水中跳躍韻律呼吸自救。	
<b>二</b> +	四. 家庭安和樂	上。 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。	單元四、家庭安和樂 【活動 4】家庭休閒趣 (一)教師播放電子書情境,請學童觀察力行一家人互動的情形。 (二)教師說明:有時家人在相處上反而容易忽略彼此的感受。我們可以利用互動小秘訣來改善。 (三)教師說明:和家人一起參與社區活動,不僅有益身心健康,也能增進和家人及鄰居的感情、建立新的人脈。 (四)家庭活動計畫 1. 請學童在課本寫下想為家人設計的慶祝活動,並和同學分享。 2. 請學童列出能和家人共同進行活動的時間及內容,增加彼此互動的機會。 (五)師生共同歸納:和家人一起從事活動能促進家人的情感交流。 (六)完成旅遊計畫 (七)教師指導學童完成活力存摺	安時內2.假畫紙能存排及。寫遊 測成活 出計 驗活	◎性別平等教育性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 ◎家庭教育家 E4 覺察個人情緒並適切表達,與家人及同儕適切互動。家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
二十		健體-E-A1 具備良好身體 活動與健康生活的習慣,		行為檢核: 1. 能藉浮板	◎海洋教育 海 E1 喜歡親水活動,重視水

### 附件3-3(一、二、三/七、八年級適用)

以促進身心健全發展,並	【活動 4】自由快樂游	正確做出捷	域安全。
認識個人特質,發展運動	(一)準備活動:教師說明游泳除增進休閒育樂的選擇,更重要的是	泳手部動作	
與保健的潛能。	提高自我安全防護能力。	聯合腳的打	
健體-E-A2 具備探索身體	(二)發展活動	水動作前	
活動與健康生活問題的思	1. 打水我最行	進。	
考能力,並透過體驗與實	2. 划水游得快	2. 能正向與	
踐,處理日常生活中運動	3. 手腳併行	組員溝通、	
與健康的問題。	4. 接力快樂游	討論游泳接	
	(三)總結活動:引導學童完成活力存摺。	力棒次及接	
		力動作,並	
		於比賽中盡	
		力完成。	
		紙筆測驗:	
		能完成活力	
		存摺。	
二十一 休業式			

### 註:

- 1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
- 2. 計畫可依實際教學進度填列,週次得合併填列。