

南投縣秀峰國民小學 114 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	二年孝班
教師	二年級教學團隊	上課週節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標：

1. 知道不同人生階段成長情形，知道成長過程受到家人的照顧與陪伴，並用健康的態度面對成長。
2. 知道日常生活中的性別角色，破除性別刻板印象，探索自己的興趣及對未來的期望，為夢想努力。
3. 知道流感的症狀、傳染方式、居家照護要點及預防感染方法，在日常生活中展現呼吸道衛生禮節，落實流感預防與照護的好行為。
4. 知道過量飲酒及吸菸行為對個人、家庭與社會的健康危害，並藉由角色扮演表達個人拒絕菸酒的立場。
5. 學習覺察自己與他人的優點，進一步深入了解自己、讓朋友知道你心裡對他的感受，欣賞自己也欣賞他人。
6. 學習如何運用社交技巧當個好主人及好客人，並學會處理聚會中的突發狀況，以增進人際關係。
7. 學習識讀包裝食品外觀、食品標示及注意事項的重要性，於生活中實際做到安全選購食品的原則。
8. 知道單槓運動的知識與安全使用方法，並做出簡單的單槓動作，藉此鍛鍊手臂的肌力，落實平時自我身體活動。
9. 學習健走運動的正確基本動作，了解健走的益處並規劃適合自己的健走路線，養成健走習慣，促進身體健康。
10. 學習用足背、足內側踢球及用腳底做出停球動作，並與他人合作進行踢接球，培養自我球感。
11. 知道運動前後要注意的相關安全事宜及準備，並學會如何處理運動時發生的意外事故。
12. 學習音樂的拍子與節奏，利用不同器材或方式，跟著音樂打節奏，了解與同學合作完成學習的快樂感覺。
13. 學習身體律動，完成舞蹈學習活動，做出音樂和身體動作的結合，並表現在平日生活上，增進身體的協調性及多元動作表現能力。
14. 學習快跑的技能，如：直線快跑、曲線快跑、曲線繞彎跑，並在比賽中找出適合自己的跑壘路線，和同學合作完成比賽，表現出運動家精神。
15. 知道並遵守水域運動及場所的安全規定，認識各項水中活動的動作技能，如：水中行走、閉氣及漂浮，進而對游泳運動產生興趣。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

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. 歡樂成長派	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、健康點點名 一. 歡樂成長派 【活動 1】歡歡的成長紀錄 (一)教師播放電子書情境圖，討論歡歡成長過程的照片。 1. 教師提問 2. 師生共同歸納 (二)分享成長的紀錄 1. 請學童拿出自己的「兒童健康手冊」，說一說出生時的情況。 2. 分享自己剛出生時的照片或腳印照。 3. 請學童將自己的照片從出生到現在按順序排列，觀察自己成長的足跡並與同學分享。 4. 說一說：照片中的自己年齡多大？照片中的自己在做什麼？ 5. 請教家人並說說看，你在什麼時候學會了翻身、坐、爬、站、走、自己吃飯、上廁所等動作？ (三)做做看：依照教師的口令，做做看動作。 (四)分享時間 1. 請學童發表幼兒園時和朋友在一起的情形、印象最深刻、最難忘的事情及幼兒園畢業典禮的情形。 2. 請學童發表上小學後和以前幼兒園朋友的互動情形。 3. 分享幼兒園時期的照片，說一說，照片中的自己正在做什麼事？ (五)補充活動：幼兒園園服展 (六)完成成長紀錄 (七)師生共同歸納	口頭評量：能說出自己從出生到現在的成長情形及從小到現在學會的事。 行為檢核：能記錄自己的成長情形。	◎性別平等教育 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。
一	六. 單槓遊戲真好玩	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、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩 【活動 1】認識學校活動空間 (一)熱身活動 (二)教師說明並示範操作遊戲器材或設備。 (三)教師指導學童做懸垂設備的使用方法及動作要領。 1. 爬竿的動作要領。 2. 爬竿注意事項。	口頭評量：能說出自己練習動作的感覺及同學表現的優點。 行為檢核： 1. 學會使用校園中需要運用	◎安全教育 安E4探討日常生活應該注意的安全。

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

			3. 單槓（直臂懸垂） 4. 水平梯（臂力橋） (四) 分享與討論 1. 利用雙手握住需要懸垂能力的遊戲器材或設備進行懸垂動作，是不是不容易？ 2. 請學童發表如何維持懸垂的感覺。 【活動 2】來做暖身運動 (一) 熱身活動 (二) 伸展手臂 1. 利用毛巾伸展 2. 雙人伸展 * 趣味握手遊戲 (一) 左手握，右手握 (二) 我不動，你握著我的右手往後拉 (三) 雙手互握 (四) 你不動，我握著你的雙手往後拉 (五) 藉由活動讓學童體驗如何使用手臂力量，並嘗試不同手出力的感覺。 (六) 練習這些動作時，如何使用手臂力量？ (七) 平時能利用課餘時間多鍛鍊手臂的力量。	懸垂能力的遊戲設備。 2. 能完成指定的手臂練習動作。	
二	一. 歡樂成長派	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、健康點點名 一. 歡樂成長派 【活動 2】我是這樣長大的 (一) 討論時間： 1. 教師播放電子書情境，討論歡歡成長的過程中，家人為歡歡做過什麼事？ 2. 請學童和同學一起分享在自己長大的過程中，家人曾為自己做過哪些事？ (二) 討論時間 1. 教師播放電子書情境，討論歡歡是怎麼發現自己長大的？ 2. 說一說，你還可以從哪些地方發現自己長大了呢？ (三) 討論時間 1. 教師播放電子書情境，討論歡歡學騎腳踏車的情形。 2. 請有帶騎腳踏車照片的學童，分享照片中自己騎腳踏車的情形。 3. 請學童分享在學騎腳踏車的過程中，有哪些關於成長的發現？	口頭評量： 1. 能說出從哪些地方發現自己長大了。 2. 能說出自己成長過程中學會哪些事。 3. 能說出自己的興趣與對未來的期望。	◎性別平等教育 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

			4. 請家長協助拍攝學童騎腳踏車的影片與同學分享。 5. 請學童說一說，現在慢慢長大了，自己希望可以再學會哪些事？ (四)師生共同歸納 (五)討論時間 1. 說一說，歡歡學會了騎腳踏車後，再來想要學什麼呢？ 2. 說一說，歡歡要怎麼做才能達成自己的夢想呢？ 3. 請學童自由發表，希望未來的自己是什麼樣子？要怎麼做才能讓自己達成夢想？ (六)師生共同歸納		
二	六. 單槓遊戲真好玩	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、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩 【活動 3】體驗單槓活動 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 握槓方式 2. 單槓懸垂 3. 單槓懸吊 4. 握住單槓 (三)一定可以做到 1. 教師來幫忙 2. 藉著箱子站上去 (四)教師引導學童回答，進行練習這些動作時，會做哪些動作及要注意哪些安全事項？ 1. 要注意單槓的鐵杆有沒有鬆動？ 2. 軟墊有沒有覆蓋完整。 3. 不要同時超過 3 人以上使用單槓，以免發生安全問題。 (五)我做到了 【活動 4】單槓遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 太空漫步 2. 鐘擺遊戲 3. 腳下猜拳 4. 烤乳豬遊戲	口頭評量：能說出使用單槓時要注意的事項。 行為檢核： 1. 能做出握住單槓的動作。 2. 能在單槓上做出模仿動作。 3. 能與同學一起進行遊戲動作。	◎安全教育 安E4探討日常生活應該注意的安全。

三	一. 歡樂成長派	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、健康點點名 一. 歡樂成長派 【活動 2】我是這樣長大的 (一)討論時間： 1. 教師播放電子書情境，討論歡歡成長的過程中，家人為歡歡做過什麼事？ 2. 請學童和同學一起分享在自己長大的過程中，家人曾為自己做過哪些事？ (二)討論時間 1. 教師播放電子書情境，討論歡歡是怎麼發現自己長大的？ 2. 說一說，你還可以從哪些地方發現自己長大了呢？ (三)討論時間 1. 教師播放電子書情境，討論歡歡學騎腳踏車的情形。 2. 請有帶騎腳踏車照片的學童，分享照片中自己騎腳踏車的情形。 3. 請學童分享在學騎腳踏車的過程中，有哪些關於成長的發現？ 4. 請家長協助拍攝學童騎腳踏車的影片與同學分享。 5. 請學童說一說，現在慢慢長大了，自己希望可以再學會哪些事？ (四)師生共同歸納 (五)討論時間 1. 說一說，歡歡學會了騎腳踏車後，再來想要學什麼呢？ 2. 說一說，歡歡要怎麼做才能達成自己的夢想呢？ 3. 請學童自由發表，希望未來的自己是什麼樣子？要怎麼做才能讓自己達成夢想？ (六)師生共同歸納 【活動 3】為夢想加油 (一)討論時間 1. 教師播放電子書情境圖，討論歡歡去拜訪舅舅時，發現了什麼事？ 2. 舅舅為什麼在照顧小孩？ 3. 請學童分享自己家中或親戚家的小嬰兒是家中哪些成員照顧？是男生還是女生的照顧者居多？男生和女生都可以照顧嬰兒嗎？ (二)討論時間 1. 家人常做的運動是什麼？家人常做的運動有沒有分男生或女生才能做的？	口頭評量： 1. 能說出從哪些地方發現自己長大了。 2. 能說出現在成長過程中學會哪些事。 3. 能說出自己的興趣與對未來的期望。 4. 能說出日常生活中的性別角色。 5. 能說出男生和女生都可以做得一樣好的工作。	◎性別平等教育 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。
---	----------	---	---	---	--

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

			2. 家人從事的工作是什麼？家人的工作有沒有分男生或女生才能做的？ (三)師生共同歸納 1. 無論是運動或工作，只要有興趣、願意認真學習，都可以做得很好。 2. 做自己想做的事，不需受性別限制。 3. 在我們的生活中，各行各業都有男生和女生，一起來觀察。		
三	六. 單槓遊戲真好玩	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、運動好事多 六. 單槓遊戲真好玩 【活動 3】體驗單槓活動 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 握槓方式 2. 單槓懸垂 3. 單槓懸吊 4. 握住單槓 (三)一定可以做到 1. 教師來幫忙 2. 藉著箱子站上去 (四)教師引導學童回答，進行練習這些動作時，會做哪些動作及要注意哪些安全事項？ 1. 要注意單槓的鐵杆有沒有鬆動？ 2. 軟墊有沒有覆蓋完整。 3. 不要同時超過 3 人以上使用單槓，以免發生安全問題。 (五)我做到了 【活動 4】單槓遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 太空漫步 2. 鐘擺遊戲 3. 腳下猜拳 4. 烤乳豬遊戲 5. 毛毛蟲爬竿 6. 猜拳遊戲 (三)分組討論	口頭評量：= 1. 能說出使用單槓時要注意的事項。 2. 能說出現在進行運動的感受及同學的表現。 行為檢核： 1. 能做出握住單槓的動作。 2. 能在單槓上做出模仿動作。 3. 能與同學一起進行遊戲動作。 4. 能正確的做出單槓動作。 5. 能使用雙手的力量完成懸垂能力的運動。	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

			1. 用雙手握住單槓時，正握比較容易，還是反握比較容易？ 2. 如何認真專注學習動作？ 3. 還需要再練習的動作有哪些？ (四)鼓勵學童發表日常生活中需要運用懸垂能力的遊戲，並記錄下來。 1. 攀樹體驗 2. 水平梯活動 3. 攀爬器材 (五)教師引導學童完成活力存摺		
四	一. 歡樂成長派	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、健康點點名 一. 歡樂成長派 【活動 3】為夢想加油 (六)看圖說故事：他們在做什麼？ 1. 角色扮演 2. 角色說明 3. 請學童說一說從角色扮演中發現了什麼？ (七)分享時間 1. 請學童分享自己長大後想要做什麼職業？ 2. 觀念釐清 (八)教師播放性別平等相關影片 (九)問題討論 1. 情境探討 2. 請學童自由發表，自己未來的夢想是什麼？要怎麼做才能達成夢想？ 3. 觀念釐清 4. 師生共同歸納 (十)教師指導學童完成活力存摺	行為檢核：能於日常生活中實踐為夢想努力的行為。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎性別平等教育 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。
四	七. 休閒運動快樂行	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。	貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行 【活動 1】我的休閒生活 (一)教師播放電子書中的戶外活動照片。 (二)透過討論與分享，了解班上學童平常下課或假日參與的休閒運動。 (三)問題討論	口頭評量： 1. 能說出休閒運動的種類和參與經驗。 2. 能說出社區有哪些休閒運	◎家庭教育 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1. 從事這些戶外活動，需要準備哪些東西？ 2. 有哪些安全措施和注意事項？這類戶外活動會帶來哪些收穫？ (四)認識休閒運動 (五)問題討論 1. 還有哪些休閒運動呢？ 2. 最喜歡哪一項休閒運動？為什麼？ (六)師生共同歸納 (七)教師歸納：鼓勵學童善用時間，和家人一起從事休閒運動。 (八)體驗活動 【活動 2】運動場地大調查 (一)教師引導學童輪流發表，居住的社區有哪些合適的運動場地？ (二)討論與分享：選擇運動場地應該注意哪些安全事項？ (三)選擇適當的休閒運動的依據 1. 引導學童發表自己選擇休閒運動的依據。 2. 完成「休閒運動選擇」學習單。 (四)教師歸納：鼓勵學童善用時間，和家人一起從事休閒運動。 (一) 利用場地進行健走體驗活動。	動場地。 行為檢核： 1. 能從事適當的休閒運動。 2. 能完成適合全家參與的休閒運動選項。	
五	二. 流感小尖兵	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。	壹、健康點點名 二. 流感小尖兵 【活動 1】平平生病了 (一)教師提問 1. 有流感經驗的同學，請舉手。 2. 請有流感經驗的同學回想並說一說：如何發現自己感染流感？感染流感時，身體出現哪些病症？就診時，醫護人員為自己做了哪些檢查？ (二)教師指導學童閱讀教材，並說明感冒、流感主要症狀。 (三)教師說明「流感快篩」 (四)教師補充 1. 分享流感新聞，並說明。 2. 為加速流感患者身體復原以及避免疫情擴大，流感患者在感染期間應該在家休養。 (五)師生共同歸納	口頭評量：能說出身體不適的症狀及身體不適時應盡快就醫。	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。
五	七. 休閒運動快樂行	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	貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行 【活動 3】健康齊步走	行為檢核： 1. 能做出正確的健走姿勢。	◎家庭教育 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	(一)準備事項說明。 (二)熱身運動 *不同速度走 (一)教師示範與說明健走運動的動作姿勢與技巧，並隨時詢問學童是否了解。 1. 示範與說明健走的動作技巧。 2. 嘗試練習 3. 改正錯誤 4. 精熟練習 5. 學童發表感想。 (二)教師歸納 1. 鼓勵學童利用課餘時間練習健走運動。 2. 鼓勵學童邀請家人、朋友一起健走。 *快慢交替健走 (一)教師說明健走對身體的益處 (二)暖身運動 (三)教師示範與說明健走的動作與技巧。 (四)嘗試練習 (五)速度快慢交替健走體驗 (六)請學童將自己的健走情形記錄下來。 (七)綜合活動	2. 能做出不同速度的健走技巧。	◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。
六	二. 流感小尖兵	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。	壹、健康點點名 二. 流感小尖兵 【活動 2】原來流感是這樣傳染的 (一)教師播放情境圖，說明流感傳染的方式： 1. 飛沫傳染 2. 接觸傳染 (二)教師總結 (三)淺談呼吸道衛生與咳嗽禮節 【活動 3】預防流感好行為 (一) 延續活動「原來流感是這樣傳染的」 (二)教師說明流感傳染力強，很容易造成班級性傳染。所以感染流感應該請假在家休息。 (二) 「流感群聚防治指引」	口頭評量： 1. 能說出流感的傳染方式。 2. 能知道「生病不上課」的原因。	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

六	七. 休閒運動快樂行	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。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	貳、運動好事多 七. 休閒運動快樂行 【活動 3】健康齊步走 * 不同節奏走 (一)熱身運動 (二)教師示範說明拍掌走路的動作技巧。 1. 嘗試練習。 2. 教師留意觀察學童的動作是否正確，並隨時指正。 * 不同方式走 (一)雙人牽手向前行 (二)背書包+手持水瓶走 * 健走接力 (一)將學童分組進行背書包，雙手各拿一瓶水瓶的健走接力活動。 (二)提醒學童以快走方式，而非小跑步。 (三)最快完成的組別為優勝。 (四)教師歸納 【活動 4】校園健走地圖 (一)熱身運動 (二)校園健走規畫 (三)分享與回饋：學童發表實施校園健走運動的感想，並提供各組修改的建議。 (四)教師引導學童完成活力存摺 (二) 教師歸納	行為檢核： 1. 能做出不同節奏及方式的健走技巧。 2. 能繪製校園健走地圖。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎家庭教育 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。
七	二. 流感小尖兵	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。	壹、健康點點名 二. 流感小尖兵 【活動 3】預防流感好行為 (四)完成連連看活動。 (五)教師指導學童討論日常生活中還有哪些情況要注意？配合的處理方法有哪些？ (六)平日要做到預防好行為，降低感染機會。 1. 接種流感疫苗。 2. 生病就醫，確診隔離，避免疫情擴大。 3. 勤洗手，避病毒上身。 4. 戴口罩，避免飛沫傳染。 5. 流行期間不去擁擠、不通風的場所。	口頭評量：能說出三個以上預防流感感染的方法。 行為檢核：能在生活中體現良好的個人衛生習慣。 紙筆測驗： 1. 能完成「連連看」。	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			6. 保持室內空氣流通。 7. 注意營養，增強抵抗力。 (七)教師補充說明：流感疫苗 (八)教師以問答方式總結本節活動 1. 「預防勝於治療」，想要避免病毒感染，平日就要做好什麼行為？ 2. 教材中可以預防流感、維護健康的好行為有哪些？ 3. 你還知道什麼預防流感，維護健康的好行為？ (九)教師指導學童完成活力存摺 (十)環境清潔、消毒補充說明。	2. 能完成活力存摺。	
七	八. 踢球樂	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。	貳、運動好事多 八. 踢球樂 【活動 1】與球共舞 (一)熱身活動 (二)教師準備適當的器材，足夠的數量讓學童操作。 (三)教師先示範動作，再讓學童操作練習。 *腳底拉球 (一)原地拉球 (二)扶物拉球 *踩球繞圈 (一)踩球畫圈 (二)帶球繞圈 *左右碰球 *上下踩球 【活動 2】和球做朋友 (一)熱身活動 (二)教師準備適當的器材，足夠的數量讓學童操作。 (三)活動時，學童可自己操作或和同學互相合作，盡力完成踢球的相關動作。 1. 帶球散步。 2. 圓形踢傳。 3. 圓形前進。 4. 小心翼翼。 (四)各組學童互相觀摩不同組別的動作，並試著找出別組和自己這組動作不同的地方。	行為檢核： 1. 能於活動中展現出身體平衡，表現出教材中的足球熱身動作。 2. 能和他人合作完成踢球活動。	◎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)

			(三) 討論與觀摩:請學童討論,完成小組合力踢球需要注意哪些地方?		
八	二. 流感小尖兵	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。	壹、健康點點名 二. 流感小尖兵 【活動 4】流感居家保健 (一)教師引導學童複習「生病不上課」的活動觀念,再進入「居家保健」內容。 (二)教師引導學童思考並發表:為了加速身體復原以及避免感染健康的家人,流感患者在家休養時,應該怎麼做? (三)教師補充說明流感病患重症症狀 (四)教師拿出口罩、夾鏈袋或塑膠袋,請學童跟著步驟學習正確脫口罩和丟口罩。 (五)師生共同歸納 (一) 完成「健康宣言」簽名。	口頭評量:說出三個流感感染期間在家照護的要點。 行為檢核:能在引導下,學會正確脫口罩和丟口罩的技巧。 紙筆測驗:完成「健康宣言」簽名。	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。
八	八. 踢球樂	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。	貳、運動好事多 八. 踢球樂 【活動 3】運動健康行 (一)教師提出運動注意事項,以避免運動傷害發生。 1. 確實做好熱身。 2. 穿著適當的運動服裝 3. 運動過程中要適時補充水分。 4. 上課前要先檢查器材的完整性。 5. 聽從教師指導及說明,遵守遊戲規則。 6. 注意運動場地是否平整、安全。 (二)緊急狀況發生時 1. 教師舉例體育課常見的意外事件。 2. 教師說明如何處理意外事件。 3. 分組模擬練習。 4. 分組討論:當遇到這樣的狀況,你會怎麼處理呢? 【活動 4】踢球樂趣多 (一)教師指導學童熱身。 (二) 教師準備器材。 (三) 教師示範用腳不同部位踢球後學童操作。	口頭評量:能說出運動前後要注意的相關安全事宜及準備。 行為檢核: 1. 能演練運動發生意外時,正確的處理方式。 2. 能順暢的用足背、足內側完成踢球。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
九	三. 我家拒菸酒	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒	口頭評量:能說出過量飲酒	◎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）

		的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	【活動 1】飲酒危害知多少 (一)教師提問 1. 聚餐時，家人通常會準備什麼飲料？ 2. 與同學聚會時，你會想要喝什麼飲料？ 3. 你是不是曾經想要試著喝酒？ (二)教師舉例酒駕肇事的新聞案例。 (三)師生討論課本情境：「家人從親友生活或新聞內容討論飲酒的危害」。 1. 危害身體健康 2. 發生暴力行為 3. 造成經濟負擔 4. 開車不喝酒，喝酒不開車 (四)酒後生理協調平衡檢測遊戲 (五)教師補充說明 (二) 師生共同歸納	對個人、家庭與社會的危害。	
九	八. 踢球樂	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。	貳、運動好事多 八. 踢球樂 【活動 4】踢球樂趣多 * 穿越空間 * 命中目標 (五)教師表揚表現較好的組別，並請他們示範給其他同學觀摩。 (六)鼓勵學童多練習，增加球感。 【活動 5】踢球傳接 (一)教師指導學熱身。 (二)教師準備器材。 (三)發展活動 1. 腳底停球	行為檢核： 1. 能順暢的完成停球動作。 2. 能和其他人順利合作完成踢球。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十	三. 我家拒菸酒	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒 【活動 2】菸害不要來 (一)教師播放電子書情境 (二)教師引導學童發表吸菸行為對身體與家庭可能的危害。 (三)教師調查學童面對身旁有人吸菸的想法。 (四)師生延伸討論，學童發表戒菸的好處。 (五)教師提問	口頭評量：能說出吸菸行為對健康所造成的影響。 行為檢核：能運用角色扮演表達請勿吸菸的態度。	◎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)

		能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	1. 如果你的家人有吸菸，你有勇氣請他不要吸菸嗎？ 2. 如果你的家人有吸菸，你曾經勸告他不要吸菸嗎？ (六)鼓勵學童運用本課程學習到的拒菸技巧，討論「無菸練習曲」中拒吸二手菸的情境。 (七)學童分組以角色扮演的方​​式，呈現在不同的情境應該如何拒吸二手菸。		
十	八. 踢球樂	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。	貳、運動好事多 八. 踢球樂 【活動 5】踢球傳接 2. 足球接力 3. 對牆踢接 (四)對於表現優秀及能有效進步的組別，請他們示範並說出心得。 (五)鼓勵學童和同學互相合作，多加練習。 (六)教師請學童完成課本表格 【活動 6】足球遊戲 (一)足球保齡球 1. 場地布置 2. 進行活動 3. 教師從旁指導學童踢擊動作。 4. 教師請學童完成課本表格 (二)你踢我擋 (四) 教師說明防守者安全保護措施。 (四)教師請得分優異的學童發表心得及示範。 (五)讓學童再次嘗試踢擊，並記錄結果。 (六)鼓勵學童和同學互相合作，多練習。 (三) 教師引導學童完成活力存摺。	行為檢核： 1. 能和他​​人順利合作完成踢球。 2. 能於對牆踢接活動中展現踢球、停球。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十一	三. 我家拒菸酒	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒 【活動 3】我愛無菸環境 (一)師生討論課本圖文情境「有人在無菸公園吸菸，附近行人的感受是什麼？」 (二)教師提問：二手菸是什麼？ (三)面對吸菸者，如何表達拒絕二手菸？ 1. 請學童發表自己拒吸二手菸的經驗。 2. 討論課本拒絕二手菸的技巧。	行為檢核：能分組討論，並演練拒絕二手菸的情境。	◎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)

		生活中的運動、保健與人際溝通上。	3. 教師說明拒絕二手菸時應注意的原則。 4. 學童分組演練拒絕二手菸的技巧。 5. 教師鼓勵學童採取行動，拒絕二手菸。 (四)延伸學習：在禁菸場所遇見有人吸菸，可以用哪種手勢來表達拒絕二手菸的立場？		
十一	九. 我們都是好朋友	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。	貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友 【活動 1】拍子你我他 (一)拍子你我他 1. 教師播放音樂示範打節奏的方式。 2. 引導學童用不同的方式打節奏。 3. 生活中，有哪些物品也可以拿來使用？ 4. 指導學童邊打節奏邊自然舞動自己的身體，並保持身體的協調性。 5. 合奏 6 遊戲 (二)注意事項 【活動 2】我的朋友在哪裡 (五) 教師先說明歌曲的意義及段落。 (三) 熟悉〈找朋友〉歌曲，將歌曲分成四大段落練習。	行為檢核： 1. 能輕拍身體部位訓練節奏感。 2. 能認真觀摩與學習並利用不同的方式跟著音樂拍打節奏。 3. 能自然呈現身體的律動，表現出順暢動作。	無
十二	三. 我家拒菸酒	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	壹、健康點點名 三. 我家拒菸酒 【活動 3】我愛無菸環境 (五)教師展示各種禁菸標誌，並說明全國各地方政府強力推廣菸害防制。 (六)師生討論課本情境「無菸上學步道」。 (七)教師提問：曾經在哪裡看過禁菸標誌呢？ (八)教師指導學童完成活力存摺 (九)教師鼓勵學童如果做到拒菸推廣，可以自行記錄，並在課堂上發表。 (十)注意事項	紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。
十二	九. 我們都是好朋友	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	貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友 【活動 2】我的朋友在哪裡 (四)尋找朋友	行為檢核： 1. 能隨著音樂節奏，完成	無

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		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。	(五)找到朋友 (六)我會做不一樣的動作 (七)創意表演 1. 分組討論。 2. 請各組討論後練習。 3. 請各組輪流上臺表演，其他組欣賞。 4. 活動後，請學童分享心得及感受。 (八)做做看	《找朋友》的唱跳動作。 2. 能與同學創作不一樣的動作，並合作順利完成表演。	
十三	四. 愉快的聚會	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。	壹、健康點點名 四. 愉快的聚會 【活動 1】我的好朋友 (一)教師指導學童閱讀課文，一起來認識安安有哪些好朋友。 (二)優點大轟炸：將學童分組，透過安安和好朋友的照片與介紹過程，進行分組討論，讓學童明白何謂優點。 (六) 師生共同歸納：提醒學童認識並尊重彼此間的不同。欣賞並學習他人，互相接受和喜歡對方，就能成為好朋友。	紙筆測驗：能寫出自己的優點和別人之間的異同。	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
十三	九. 我們都是好朋友	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。	貳、運動好事多 九. 我們都是好朋友 【活動 3】快樂捕魚去 (一)應用〈捕魚歌〉編簡易的雙人舞。 (二)播放並教唱〈捕魚歌〉。 (三)教師解說〈捕魚歌〉歌曲的意義。 (四)動作說明 (五)請學童熟練歌曲及舞蹈。 (六)隨著音樂加快節奏及動作。 (七)討論與觀摩 *一起來創作 (一)針對歌曲的最後 16 拍，來創作 8 拍的手勢舞動作，再重複一次。 (二)教師先示範創作不同的動作。 (三)請學童找一位同學一起創作動作。 (四)請各組創作後練習並上臺發表。 (五)票選最有創意的動作後，大家再一起快樂唱跳。 (六)引導學童將所學與生活中相關事物結合並應用於生活中。	行為檢核： 1. 能學會所教導的《捕魚歌》舞蹈動作。 2. 能與同學發揮合作精神並完成動作表演。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	無

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(七) 教師引導學童完成活力存摺		
十四	四. 愉快的聚會	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。	壹、健康點點名 四. 愉快的聚會 【活動 2】做個好主人 (一)教師提問 1. 電話邀請或邀請卡中包含哪些項目？ 2. 你曾在日常生活中使用過這類邀請方式嗎？在什麼情況下使用過？ (二)實作 (三)討論邀請客人時的注意事項 (四)討論被邀請時的注意事項 (八) 演練時間 師生共同歸納：邀請同學到家裡玩或是去做客對情感交流有正面的影響，應互相尊重。	口頭評量： 1. 能了解住家附近的特色，並清楚表達。 2. 能注意電話禮節並能清楚邀請同學來家裡做客。	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
十四	十. 跑的遊戲	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。	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲 【活動 1】風速小子 (一)暖身運動 (二)教師及學童分享課餘時的休閒運動經驗。 (三)詢問學童是否有看過或玩過吹泡泡遊戲？ (四)風速小子 1 (五)如不方便準備吹泡泡器材，可以「風速小子 2」做為替代活動。 (六)教師鼓勵學童分享追逐跑的樂趣，利用課餘時間進行跑步活動，並說明記錄方式。 (七)教師請學童完成課本表格。 (八)指導學童清潔。 【活動 2】迎風快跑 (一)暖身運動 (二)場地布置。 (三)教師提問：跑步時，你有感受到風在哪裡出現嗎？ (四)引導學童發表快跑時的體驗與感受 (五)教師請學童依據自己操作迎風快跑時，哪種物品較不易掉落，完成課本的表格。	口頭評量： 1. 能分享和家人或朋友一起到戶外休閒經驗。 2. 能說出並分享追逐跑的樂趣。 行為檢核：能用迎風快跑方式使物品飄揚及貼於胸前不下墜。	無

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

十五	四. 愉快的聚會	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。	壹、健康點點名 四. 愉快的聚會 【活動 2】 做個好主人 (七)請學童觀察情境中安安招待朋友的情況。 (八)請學童分組討論 1. 是否曾在日常生活中招待過客人？ 2. 以前招待客人的方法是什麼？ 3. 招待客人或朋友時，我們應該注意什麼？ 4. 朋友來玩時，會想分享哪些回憶或事物？ 5. 與人分享的感覺如何？ 6. 當主人熱心招待你時，內心有什麼感覺？ 7. 為什麼主人需要主動招呼客人？ 8. 你有一個最喜歡的玩具，很擔心遺失或弄壞，卻又想跟大家一起玩。這時你會選擇怎麼做？ 9. 師生共同歸納 (九)招待客人時，應事先做好準備，當天也要親切有禮。	口頭評量：能說出接受邀請到別人家做客時，合乎禮儀的行為。	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
十五	十. 跑的遊戲	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。	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲 【活動 3】 快跑前衝 (一)布置場地 (二)說明比賽流程。 (三)教師可先讓學童練習一至二次。 *並列快跑 (一)場地介紹 (二)進行活動 (三)返回集合地點。 *迎面快跑 (一) 場地介紹 (二) 進行活動 (三) 返回集合地點。	行為檢核： 1. 能盡力完成快跑活動。 2. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。	無
十六	四. 愉快的聚會	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	壹、健康點點名 四. 愉快的聚會 【活動 3】 來做客真快樂 (一)請學童觀察同學們到安安家中做客的情形，並發表情境中有哪幾種做客行為。	口頭評量：能說出好主人及好客人的行為。 行為檢核：能	◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		隊成員合作，促進身心健康。	(二)教師提問 1. 是否曾在日常生活中接受過招待？ 2. 進行做客的經驗分享。 (三)請學童分組討論 1. 什麼是重要的做客禮貌？ 2. 當一個有禮貌的客人時，我們還可以注意到哪些事？你願意嘗試這麼做嗎？ 3. 對於主人的熱心招待，內心有什麼感覺？ 4. 應該要怎樣向主人表達自己的感謝？ 5. 做客時，最難忘的事情是什麼？ 6. 到別人家做客時，哪些行為應該避免？ 7. 找出建議課本中角色改進的好方法。 (四)分組表演主人及客人應有的正確行為。 (五)小組互評 (六)教師指導學童完成活力存摺 (九) 師生共同歸納	和同學一起演練聚會情境。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	
十六	十. 跑的遊戲	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。	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲 【活動 3】快跑前衝 *直線接力賽 (一)場地布置 (二)教師指導學童熱身。 (四) 說明比賽規則 (四)比賽與運動家禮儀（精神）練習 (五)教師總結與歸納今日比賽表現 (六)教師指導學童進行課本中的自我評量。 【活動 4】繞物快跑 (一)暖身運動 (二)器材準備與場地布置 (三)繞圓快跑 (四)連續繞物跑 (五) 總結活動	行為檢核： 1. 能遵守比賽規則，並和同學合作完成比賽。 2. 能在快跑中做出身體重心傾斜及變換動作。	無
十七	五. 食品安全我最行	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	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行 【活動 1】仔細看，聰明選	口頭評量：	◎家庭教育 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	(一)請學童觀察樂樂一家到超市購物的情況。 1. 教師提問 (1)為什麼拿到破損的包裝食品要換一包呢？ (2)為什麼不要買零散、沒有包裝的食品呢？ 2. 討論時間 (1)先和同學分享想法和經驗。 (2)小組上臺分享想法。 3. 蘿蔔蹲活動 4. 師生共同歸納 (二)請學童仔細觀察食品包裝與標示。 (三)討論時間:請學童運用看一看和摸一摸的方式，觀察包裝食品或罐頭外觀。 (六)選購時仔細檢查標示，讓飲食更安全。	1. 能說出食品包裝完整的重要性。 2. 能說出不建議購買散裝食品的可能理由。 行為檢核： 1. 能從罐頭與玻璃罐食品外觀分辨是否適合選購。 2. 能找到食品包裝表示的製造日期或保存期限。	
十七	十. 跑的遊戲	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。	貳、運動好事多 十. 跑的遊戲 【活動 5】跑壘練習 (一)暖身運動 (二)器材準備與場地布置 (三)直線曲折跑壘 (四)曲線繞彎跑壘 (五)學童發表兩種不同路線的體驗感受。 (六)跑壘要訣 (七)歸納說明講解後，指導學童再次練習，以發覺及掌握適合自己的跑壘路線。 (八)總結活動 【活動 6】跑壘追逐 (一)暖身運動 (二)場地布置 (三)說明比賽規則。 (四)教師須特別注意並指導比賽棒次安排。 (五)教師鼓勵學童表現運動家精神及禮儀。 (六)教師總結與歸納今日比賽表現	口頭評量：能說出不同跑壘路線的感覺。 行為檢核： 1. 能順暢的跑出自己的跑壘路線。 2. 能遵守比賽規則，並和同學合作完成比賽。 3. 能在比賽中表現曲線繞彎跑壘技巧。	無

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(四) 教師引導學童完成活力存摺		
十八	五. 食品安全 我最行	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、健康點點名 五. 食品安全我最行 【活動 1】 仔細看，聰明選 (五)認識鮮乳標章 1. 教師播放電子書中的鮮乳標章圖示，引導學童觀察，並說明鮮乳標章各個標示用途。 2. 定義 3. 鮮乳標章圖案說明 4. 容量說明 5. 流水號碼說明 6. 標章貼紙背面說明 7. 鮮乳標章上的數字、注音符號，以及英文字母說明 (六)教師準備不同牛奶盒，請學童分辨牛奶是否在有效日期內。 3. 挑選鮮乳大挑戰。	口頭評量：能說出鮮乳標章的作用。 行為檢核：能從鮮乳包裝外觀分辨是否適合選購。	◎家庭教育 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。
十八	十一. 浪花朵朵開	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、運動好事多 十一. 浪花朵朵開 【活動 1】 水域休閒活動 (一) 教師播放浮潛者海中攝影的照片。 (二)教師引導學童回答戲水相關問題。 (三)從事水域休閒活動應注意哪些事項？ 【活動 2】 泳池觀察員 (一)引起動機：請學童發表戲水的經驗。 (二)發展活動：共同討論 (三)師生共同歸納 【活動 3】 游泳安全及衛生守則 (一)教師列舉兒童意外事故案例說明遵守游泳池注意事項的重要。 (二)討論游泳池畔的嚴禁事項。 (三)師生共同歸納 (四) 綜合活動	口頭評量： 1. 能說出水域休閒運動的種類。 2. 能說出游泳池的硬體設備和安全設施。 行為檢核： 1. 能遵守泳池安全規則，並認真學習。 2. 能選擇合適的游泳裝備。	◎海洋教育 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。
十九	五. 食品安全 我最行	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	壹、健康點點名 五. 食品安全我最行 【活動 1】 仔細看，聰明選 (七)請學童觀察樂樂一家人購物後的情境。 1. 教師提問	口頭評量：能說出檢視食品標示對健康的重要性。 行為檢核：能	◎家庭教育 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		活中運動與健康的問題。	(1)為什麼買完鮮乳要趕緊回家？ (2)你買鮮乳時，是否留意到冷藏注意事項？ (3)你是否也曾經發生影響健康的飲食狀況？ 2. 討論時間 (1)先和同學分享想法和經驗。 (2)小組上臺分享想法。 3. 教師說明鮮乳保存方式。 (八)教師帶領學童完成評量。 (九)師生共同歸納：選購時確認完整包裝、看清楚標示說明、留意保存期限及有效期限，可以讓飲食更安全。 (十) 教師補充說明	完成檢視包裝食品標示的評量。	
十九	十一. 浪花朵朵開	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、運動好事多 十一. 浪花朵朵開 【活動 4】水中體驗 (一)準備活動 1. 伸展活動。 2. 淋浴，並適應水溫再下水。 3. 正確的入池方式 (二)發展活動 1. 扶牆前進 2. 水中行走	口頭評量：能說出各項水中活動的動作技能。 行為檢核：能正確做出水中行走的游泳技巧。	◎海洋教育 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。
二十	五. 食品安全我最行	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、健康點點名 五. 食品安全我最行 【活動 2】多留意，安全吃 (一)請學童觀察樂家購物回到家中的情況。 1. 教師播放飲食意外新聞。 2. 教師提問 (1)有留意果凍包裝上有特別的食用注意事項嗎？ (2)其他的食物包裝有類似的說明嗎？ 3. 討論時間 4. 教師說明食用注意事項的用意。 5. 教師指導學童回家完成評量 (二)包裝食品食用方式及注意事項 1. 教師準備含有介紹食用方式的包裝食品並請學童觀察包裝上的說明。	口頭評量：能說出檢視食品保存方式對健康的重要性。 行為檢核：能檢視不同包裝食品的食用方式及注意事項。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎家庭教育 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

			2. 教師舉果凍為例。 (三)教師說明食品過敏原標示規定。 (七) 教師指導學童完成活力存摺。		
二十	十一. 浪花朵朵開	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、運動好事多 十一. 浪花朵朵開 【活動 4】水中體驗 3. 扶牆閉氣 4. 韻律呼吸 5. 推球遊戲 6. 扶牆漂浮 (三)教師指導學童完成活力存摺。	行為檢核：能正確做出水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技巧。紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎海洋教育 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。
二十一	五. 食品安全我最行	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、健康點點名 五. 食品安全我最行 【活動 2】多留意，安全吃 (一)請學童觀察樂家購物回到家中的情況。 1. 教師播放飲食意外新聞。 2. 教師提問 (1)有留意果凍包裝上有特別的食用注意事項嗎？ (2)其他的食物包裝有類似的說明嗎？ 3. 討論時間 4. 教師說明食用注意事項的用意。 5. 教師指導學童回家完成評量 (二)包裝食品食用方式及注意事項 1. 教師準備含有介紹食用方式的包裝食品並請學童觀察包裝上的說明。 2. 教師舉果凍為例。 (三)教師說明食品過敏原標示規定。 (一) 教師指導學童完成活力存摺。	口頭評量：能說出檢視食品保存方式對健康的重要性。 行為檢核：能檢視不同包裝食品的食用方式及注意事項。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎家庭教育 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。
二十一	十一. 浪花朵朵開	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、運動好事多 十一. 浪花朵朵開 【活動 4】水中體驗 3. 扶牆閉氣 4. 韻律呼吸 5. 推球遊戲 6. 扶牆漂浮	行為檢核：能正確做出水中閉氣、韻律呼吸與藉物漂浮的動作技巧。	◎海洋教育 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

			(三)教師指導學童完成活力存摺。	紙筆測驗：能 完成活力存 摺。	
--	--	--	------------------	-----------------------	--

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。