

### 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. 知道身體檢查通知單的內容，藉由記錄自己的飲食與生活習慣覺察不適宜處，以辨別紅綠燈食物作為改善的方法，促進身體健康。
2. 知道牙齒的功能及牙齒對生長發育的重要性，了解蛀牙的形成原因、預防方法及處理辦法。
3. 知道愛護牙齒的方法，如：正確刷牙、正確挑選及更換牙刷、定時執行口腔保健服務及養成保健牙齒的生活習慣。
4. 學習覺察情緒、做到自我調適、溫和說出感受及體貼家人等人際溝通技能，進而在生活中能與家人和諧相處，
5. 知道空氣汙染對健康的影響，藉由校園空汙旗幟辨別空氣品質，做出對應的保健行為。
6. 知道生病時及時就醫，做到遵照醫囑服藥、正確使用外用藥、存放藥品與處理剩餘藥品的行為，以維護健康。
7. 學習在日常生活中藉由不同的節奏及肢體動作表現出快樂的心情。
8. 學習選擇安全的學校或社區場地，從事追逐跑及跳躍遊戲，如：折返、曲線跑、單腳跳、雙腳跳及跨跳等
9. 學習平衡木動作，伸展自己的身體，落實平時自我身體活動。
10. 學習利用學校或社區資源從事身體活動以增進體適能，從中了解各種趣味競賽的基本動作及規則，並能認同團體規範，表現尊重的團體互動行為。
11. 學習傳接球動作，以增加球感，並於活動中展現出和同學互相合作的精神。
12. 知道武術及技擊可以強健體魄及防身，進而對武術產生學習興趣，並藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。

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. 健康做得到	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，	<b>壹、健康有一套</b> 一. 健康做得到	口頭評量： 能說出身體	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

		<p>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-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>【活動一】通知單來了-1</p> <p>(一)播放電子書的課文內容，閱讀課文中主角拿到身體檢查通知單後的情境。</p> <p>(二)教師提問：通知單的內容有哪些？</p> <p>(三)教師說明健康體位</p> <p>(四)教師引導學童發現通知單內容的差異。</p> <p>(五)教師提問：樂體位不正常的可能原因是什麼？</p> <p>(六)教師引導學童檢視自己的體位是否合乎標準。</p> <p>(七)師生共同歸納：身體質量指數 (BMI) 能告訴我們體位是否正常，而體位與飲食、生活習慣有密切關係。</p>	<p>檢查通知單的內容及同學間體位的差異性。</p>	<p>向。</p>
一	六. 大家來唱跳	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動与健康生活的習慣，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><b>貳、運動樂趣多</b></p> <p><b>六. 大家來唱跳</b></p> <p>【活動一】快樂動一動</p> <p>(一)藉此遊戲活動筋骨，並訓練學童的反應能力。</p> <p>(二)隨著音樂配合教師口令，並完成動作。</p> <p>(三)在遊戲中，學童能隨機應變，並創作不同動作。</p> <p>(四)活動說明</p> <p>(五)小小 PK 秀活動說明</p>	<p>行為檢核： 能在活動中表現出各種靈活的肢體動作。</p>	
二	一. 健康做得到	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動与健康生活的習慣，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-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><b>壹、健康有一套</b></p> <p><b>一. 健康做得到</b></p> <p>【活動一】通知單來了-2</p> <p>(八)教師為學童朗讀《胖國王》繪本，並連結生活經驗，分組進行討論。</p> <p>(九)從課文中表格的生活紀錄來檢視平平與樂樂的飲食與生活習慣的次數別與差異。</p> <p>(十)教師引導學童，連結課本、繪本及生活經驗，說一說體重過重或過輕對身體健康的影響。</p> <p>(十一)教師歸納</p> <p>【活動二】健康小妙招-1</p> <p>(一)教師播放電子書，指導學童閱讀紅綠燈食物的內容和項目。</p> <p>(二)教師提問：想要身體健康，體重適中，平日應該要如何選擇食物呢？</p> <p>(三)請學童分組討論紅綠燈食物的差異及分辨方法。</p>	<p>口頭評量： 1. 能說出造成體重過重的原因。 2. 能發表紅綠燈食物的項目。</p>	<p>◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

			(四)師生共同歸納過重的可能原因。 (五)○×大考驗		
二	六. 大家來唱跳	<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><b>貳、運動樂趣多</b></p> <p><b>六. 大家來唱跳</b></p> <p>【活動二】請你跟我走</p> <p>(一)教師先教唱〈猜拳〉。</p> <p>(二)動作說明(兩人一組)</p> <p>(三)音樂組合：歌→間→歌→歌→間。</p> <p>(四)引導學童以快樂的心情來跳舞。</p> <p>(五)前奏時先教示範動作，以引導學童創作行禮的動作亦可自由創作。</p> <p>(六)分組競賽</p> <p>(七)延伸活動：攻占營地遊戲</p> <p>(八)引導學童了解輸贏不重要，能用愉快的心情來玩遊戲才是重要的。</p>	行為檢核： 能配合唱遊完成〈猜拳〉的舞蹈動作。	
三	一. 健康做得到	<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-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><b>壹、健康有一套</b></p> <p><b>一. 健康做得到</b></p> <p>【活動二】健康小妙招-2</p> <p>(六)教師引導學童閱讀課本主角改善飲食及生活習慣的方法。</p> <p>(七)教師提問</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 樂樂如何調整自己的飲食？</li> <li>2. 除了課本的方法，飲食方面還可以做哪些調整？</li> <li>3. 樂樂調整飲食習慣後，身體產生了什麼變化？</li> <li>4. 樂樂還做了哪些生活習慣上的調整？</li> </ol> <p>(八)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體重過重的調整方法</li> <li>2. 可以透過均衡飲食、適當運動及充足睡眠達到健康體位。</li> <li>3. 持之以恆才能讓身體越來越健康。</li> </ol> <p>(九)完成活力存摺。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 記錄自己的檢查結果。</li> <li>2. 記錄自己的生活習慣。</li> <li>3. 請教師引導學童先提出自己的改善方法，再與同儕討論、補充其他方法。</li> <li>4. 指導學童填寫「持續做」的宣言，鼓勵學童養成良好的健康習慣。</li> </ol>	<p>口頭評量：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能連結課本及生活經驗，說出過重的可能原因。</li> <li>2. 能說出體重過重在飲食上的調整方法。</li> <li>3. 能說出自己的飲食與生活習慣不適宜處，並提出改善的方法。</li> </ol> <p>行為檢核： 能於日常生活中選擇攝</p>	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

			(十)教師歸納	取綠燈食物。  紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
三	六.大家來唱跳	<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><b>貳、運動樂趣多</b></p> <p><b>六.大家來唱跳</b></p> <p><b>【活動三】身體魔術師</b></p> <p>(一)請學童想像並模擬風及樹木搖擺的姿態，讓學童互相觀摩。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 當微風吹來時</li> <li>2. 龍捲風來了</li> <li>3. 暴風雨來了</li> </ol> <p>(4)先教示範動作，以引導學童自由創作肢體動作。</p> <p>(二)分組競賽：三人一組，一人當風，另兩人當樹，隨著音樂表現出各種情境下的肢體動作，看哪一組動作模仿得最像。</p> <p>(三)突然下雨了，請學童分組討論在不同情境下，會有什麼躲雨動作，並表演出來。</p> <p>(四)分享與發表</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓學童認真觀賞同學的表演，看看哪一組最有創意。</li> <li>2. 請學童試著發表觀賞後的感覺，並思考一下如果是你，可以怎樣表演會更有趣。</li> </ol> <p>●身體律動</p> <p>(一)教師教唱〈暴風雨〉。</p> <p>(二)動作說明(兩人一組)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 前奏</li> <li>2. 主奏</li> <li>3. 間奏</li> <li>4. 尾奏</li> </ol> <p>(三)引導學童以身歷其境的心情來跳舞。</p> <p>(四)先教示範動作，以引導學童自由創作肢體動作。</p> <p>(五)兩人一組分組競賽，隨著音樂邊唱歌邊跳舞。</p> <p>(六)和同學一起動動腦，把歌詞改編成更有趣。</p> <p>(七)鼓勵學童討論、分享，並互相觀摩。</p> <p>(八)活力存摺</p>	<p>行為檢核：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能模仿風雨來時樹木搖動的姿態。</li> <li>2. 能隨著音樂，表現出彎腰、轉動的模仿動作。</li> <li>3. 能配合唱遊完成〈暴風雨〉的舞蹈動作。</li> <li>4. 能與同學合作完成歌詞改編。</li> </ol> <p>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)

<p>四</p>	<p>二. 愛護牙齒 有一套</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><b>壹、健康有一套</b> <b>二. 愛護牙齒有一套</b> 【活動一】歡歡蛀牙了 (一)教師播放電子書情境圖，討論歡歡的牙齒怎麼了？ 1. 請學童照鏡子，看看自己的牙齒是不是有黑黑的地方？ 2. 為什麼牙齒上會黑黑的？刷得掉嗎？ 3. 牙齒黑黑的就是蛀牙嗎？ 4. 蛀牙一定會痛嗎？ 5. 請牙齒上有黑黑的學童說說看牙齒會不會痛？ (二)討論發現牙齒出現問題要怎麼辦？ 1. 問題提問 (1)說一說牙齒痛的經驗。 (2)為什麼牙齒會痛？ (3)牙齒痛時會出現什麼情況？ (4)牙齒痛時要怎麼處理？ 2. 師生共同歸納 (三)討論歡歡蛀牙的原因 1. 照鏡子檢查自己的牙齒和牙縫有沒有食物殘渣？ 2. 食物殘渣留在牙齒上會怎麼樣？ (四)教師說明蛀牙及正確刷牙的關聯性。</p>	<p>口頭評量： 1. 能說出什麼是蛀牙及蛀牙了該怎麼辦。 2. 能說出愛護牙齒的方法。</p>	<p>◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。</p>
<p>四</p>	<p>七、跑跳遊戲</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><b>貳、運動樂趣多</b> <b>七、跑跳遊戲</b> 【活動一】快樂紅綠燈 (一)暖身運動 (二)教師於活動前確認場地安全。 (三)教師說明紅綠燈遊戲規則。 (四)遊戲過程中，教師請場外的學童觀察場內學童的動作表現，並引導學童發表觀察後的心得。 1. 為什麼容易被捉到？ 2. 除了以跑步的速度外，有什麼方法可以減少被捉到的機會。 (五)教師歸納學童觀察心得，說明在遊戲中可善用紅燈停遊戲規則及改變方向跑的方式，來避免被捉到。 (六)試試看：教師引導學童思考並回答在遊戲中哪些方式適合你。 1. 直線加速跑擺脫。 2. 曲線跑擺脫。</p>	<p>行為檢核： 1. 能在「紅綠燈遊戲」中，表現出適合自己的追逐跑方式。 2. 能做出改變方向的折返跑動作。</p>	

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

			<p>3. 使用紅燈停規則。</p> <p><b>【活動二】折返跑-1</b></p> <p>(一)暖身運動。</p> <p>(二)折返跑</p> <p>1. 玩法 1</p> <p>2. 玩法 2</p>		
五	二. 愛護牙齒有一套	<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><b>壹、健康有一套</b></p> <p><b>二. 愛護牙齒有一套</b></p> <p><b>【活動二】認識牙齒</b></p> <p>(一)認識乳齒和恆齒</p> <p>1. 照鏡子數一數自己有幾顆牙齒。</p> <p>2. 討論時間</p> <p>(1)說一說，自己的牙齒和別人的牙齒一樣多嗎？為什麼？</p> <p>(2)為什麼會掉牙齒？我們一輩子會長幾次牙齒？</p> <p>(3)第一次和第二次長出來的牙齒分別叫作什麼？</p> <p>(4)乳齒還是恆齒比較重要？</p> <p>3. 教師歸納說明</p> <p>(二)認識牙齒的功能：除了幫助我們吃東西，牙齒還有什麼功能？</p> <p>(三)教師歸納：牙齒是身體構造中最堅硬的部分，有咀嚼食物、幫助正確發音、維持臉型等功能，不論乳齒或恆齒都要好好愛護。</p> <p>(四)牙齒點點名</p> <p>1. 教師說明牙齒名稱，學童手持鏡子，對照圖示認識自己的牙齒。</p> <p>2. 照鏡子檢查自己牙齒的生長情形，說說看，自己已經換了幾顆恆齒了。</p>	<p>口頭評量：</p> <p>1. 能說出乳齒和恆齒各自的重要性。</p> <p>2. 及牙齒的功能及名稱。</p>	<p>◎生命教育</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
五	七、跑跳遊戲	<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><b>貳、運動樂趣多</b></p> <p><b>七、跑跳遊戲</b></p> <p><b>【活動二】折返跑-2</b></p> <p>3. 玩法 3</p> <p>4. 玩法 4</p> <p>(三)綜合活動：驗收時刻</p> <p>(四)課後練習紀錄表：教師引導學童利用課後練習曲線跑及變向跑，再將練習結果記錄下來。</p> <p><b>【活動三】彈力精靈-1</b></p> <p>(一)熱身活動</p> <p>(二)發展活動</p>	<p>行為檢核：</p> <p>1. 能做出改變方向的折返跑、曲線跑的動作。</p> <p>2. 能將折返、曲線跑的動作運用在追逐跑的遊戲上。</p> <p>3. 認識並做</p>	

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

			<p>1. 將橡皮筋繩固定在學童椅子上，起跳高度從 10 分漸進增加，教師先示範並指導學童跨跳、雙腳跳及單腳跳的動作。</p> <p>2. 十字跨跳遊戲</p>	<p>出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。</p>	
六	二. 愛護牙齒有一套	<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><b>壹、健康有一套</b>  <b>二. 愛護牙齒有一套</b>  <b>【活動三】適合的牙刷</b>          (一) 教師請學童檢視自己使用的牙刷並提問：          1. 牙刷的刷毛完整嗎？          2. 牙刷的刷毛有沒有變形塌陷？          3. 牙刷乾不乾淨？有沒有黑黑的污垢？          4. 你的這支牙刷使用多久了？          5. 你大概多久換一次牙刷？          (二) 教師歸納          (三) 師生共同討論：我們可以從哪裡知道選擇牙刷的方法呢？          (四) 師生共同歸納：牙醫師、上網查詢、電視、報紙、查詢相關書籍。          (五) 教師展示各式牙刷，讓學童觀察、觸摸並比較。          1. 選擇哪一種牙刷刷毛比較不會傷害牙齒和牙齦？          2. 牙刷刷頭選擇什麼大小比較容易將牙齒刷乾淨？          3. 牙刷握柄要選擇粗或細的？          4. 家人平常是怎麼為你選購牙刷的呢？          (六) 師生共同歸納          (七) 教師歸納選購牙刷的原則          (八) 教師指導學童檢視使用牙刷的情形，在符合項目的○塗上顏色，沒做到的項目要改進。</p>	<p>口頭評量：          1. 能說出什麼時候需要更換牙刷及挑選牙刷的重點。          2. 能養成正確存放與更換牙刷的好行為。</p>	<p>◎生命教育          生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
六	七、跑跳遊戲	<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><b>貳、運動樂趣多</b>  <b>七、跑跳遊戲</b>  <b>【活動三】彈力精靈-2</b>          (三) 綜合活動：過三關          1. 跨越河溝          2. 步步高升          (四) 活動過程中，教師可請挑戰失敗的學童觀察同學的表現，並引導其體會以助跑結合跳躍動作，來提升跳躍能力。          (五) 教師讚美學童表現，請學童依過關情形記錄，並鼓勵未過關的學</p>	<p>行為檢核：          1. 能做出單腳、雙腳跳跨的組合動作          2. 能做出助跑，以增加跳躍表現。          3. 能做出方</p>	

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

			<p>童繼續練習與挑戰。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 活力存摺</li> </ul> <p>(一)請學童分組合作進行追、跑、跳活動，完成動作後在☆塗上顏色，未做到的再練習，看看自己得到幾顆☆。</p> <p>1. 形影不離 1</p>	<p>向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。</p> <p>4. 能做到遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。</p> <p>紙筆測驗： 能完成活力存摺。</p>	
七	二. 愛護牙齒有一套	<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><b>壹、健康有一套</b> <b>二. 愛護牙齒有一套</b> <b>【活動四】我會刷牙</b></p> <p>(一)討論時間</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 潔牙需要準備哪些用具？</li> <li>2. 要怎麼刷牙才能把牙齒刷乾淨？</li> </ol> <p>(二)師生共同歸納</p> <p>(三)練習牙刷的握法</p> <p>(四)教師利用牙齒模型示範正確刷牙的方法及步驟。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握三個要領</li> <li>2. 刷牙步驟</li> </ol> <p>(五)牙刷使用小祕訣</p> <p>(六)刷牙這麼重要，什麼時候應該刷牙呢？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 討論時間</li> <li>(1)請學童發表自己平常的刷牙習慣，何時刷牙？一天刷幾次？</li> <li>(2)為什麼吃過東西要馬上刷牙？</li> <li>(3)睡前為什麼要刷牙？</li> <li>(4)什麼時候刷牙是最有效的？</li> <li>(5)除了刷牙，還可使用什麼物品來保護牙齒？</li> </ol> <p>2. 師生共同歸納</p> <p>(七)將自己一星期的潔牙情形記錄下來，做到的打√。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說一說，自己什麼時間比較會忘記刷牙？要怎麼改進？</li> </ol>	<p>口頭評量： 能說出刷牙是預防蛀牙最有效的方法及應該刷牙的時間。</p> <p>行為檢核： 1. 能依照正確刷牙的方法和步驟清潔牙齒。 2. 將一周的刷牙情形記錄下來，並做檢討與改進。</p>	<p>◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

			<p>2. 健康宣言：我要認真刷牙，當牙齒的好主人。</p> <p>(八)演練時間</p> <p>1. 教師播放電子書情境，讓學童依照正確刷牙的方法和步驟清潔牙齒。</p> <p>2. 將刷到的牙齒塗色，藉以了解自己換牙的情形。</p>		
<p>七</p>	<p>七、跑跳遊戲、八. 我們都是平衡高手</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><b>貳、運動樂趣多</b></p> <p><b>七、跑跳遊戲</b></p> <p>【活動三】彈跳精靈</p> <p>2. 形影不離 2</p> <p>(1)場地布置</p> <p>(2)動作說明</p> <p>①跨跳</p> <p>②雙腳跳</p> <p>③單腳跳。</p> <p>(二)操作後，教師以哨音交換角色，或重新配對分組。</p> <p>(三)教師讚美學童此單元的學習表現，並記錄自己的活力存摺，鼓勵學童繼續練習與挑戰。</p> <p><b>貳、運動樂趣多</b></p> <p><b>八. 我們都是平衡高手</b></p> <p>【活動一】平衡遊戲-1</p> <p>●認識校園運動空間</p> <p>(一)熱身活動</p> <p>(二)教師帶領學童選擇在校內需要平衡能力的遊戲器材或設備，示範如何使用及操作遊戲器材或設備。</p> <p>(三)教師指導學童做平衡動作的方法及動作要領。</p> <p>(四)輪流讓學童使用遊戲器材設備，體驗使用這些遊戲設備需要的平衡能力。</p> <p>(五)進行活動時，避免學童嘲笑無法完成活動的同學，教師應多指導學童尊重他人。</p> <p>(六)教師詢問</p> <p>1. 利用身體部位進行平衡動作，是不是不容易？</p> <p>2. 請學童發表如何讓自己維持平衡的感覺，也可以試試利用學校不同場地。</p>	<p>行為檢核：</p> <p>1. 能做到遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。</p> <p>2. 能運用平衡能力學會使用校園中的遊戲設備。</p> <p>紙筆測驗：</p> <p>能完成活力存摺。</p>	<p>◎安全教育</p> <p>安 E4 探討日常生活應注意的安全。</p>

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

<p>八</p>	<p>二. 愛護牙齒有一套</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><b>壹、健康有一套</b>  <b>二. 愛護牙齒有一套</b>  <b>【活動五】護牙好方法</b>          (一)討論時間：除了正確刷牙，還有哪些愛護牙齒的方法呢？          (二)教師引導學童了解除了自己能做到的護牙方法，還要到牙科醫療院所接受口腔保健服務。          1. 牙齒塗氟          2. 定期檢查          3. 窩溝封填          4. 牙齒不舒服要馬上檢查治療          (三)牙科醫療院所會進行衛教指導          (四)教師指導學童完成活力存摺。          (五)師生共同歸納：齲齒是臺灣兒童最常見且嚴重的口腔疾病，為了健康，應該從小養成愛護牙齒的好行為。</p>	<p>口頭評量：          能說出愛護牙齒的方法及牙科醫療院所提供的口腔保健服務。          紙筆測驗：          能完成活力存摺。</p>	<p>◎生命教育          生E2理解人的身體與心理面向。</p>
<p>八</p>	<p>八. 我們都是平衡高手</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><b>貳、運動樂趣多</b>  <b>八. 我們都是平衡高手</b>  <b>【活動一】平衡遊戲-2</b>          ●平衡遊戲(一)          (一)原地頂書          1. 頭頂書          2. 運用身體的其他部位體驗頂書平衡          3. 頂書前進          4. 頂書側併步          5. 學童分組，將書頂在頭上直線前進，走到圓錐處折返時用橫向側併步。          (二)教師歸納提示「張開雙手可以幫助身體控制平衡，書本比較不容易掉下來」，再請學童試試看。          (三)教師提問          1. 頭頂書本、雙手平舉或是放下、站著或是蹲著，會不會影響平衡？          2. 有些同學頭頂著書本能穩定向前走，有沒有什麼祕訣或特別動作？          3. 有些同學頭頂著書本，但書本一直掉落，是不是哪裡沒有注意？          ●平衡遊戲(二)          (一)單人練習</p>	<p>口頭評量：          1. 能說出同學的優點。          2. 能說出使用平衡木的注意事項。          行為檢核：          1. 能做出指定的平衡動作。          2. 能正確做出平衡木上的動作。</p>	<p>◎安全教育          安E4探討日常生活應注意的安全。</p>

			<p>(二) 雙人練習          (三) 火車快飛          (四) 飛鴿傳書(接力傳書)          (五) 討論與分享：和同學分享頂書平衡遊戲的經驗和感覺，並討論要如何穩固頂書及加強默契訓練。          (六) 教師提問：如何維持平衡？有什麼感覺？</p> <p>【活動二】認識平衡木-1          (一) 認識平衡木：教師帶領學童一起布置場地，並在平衡木下方放置墊子，再跟學童介紹平衡木。          (二) 教師提問：「使用平衡木時，要注意什麼呢？」</p> <p>● 撐坐在平衡木上          (一) 指導學童用手摸平衡木，讓學童對平衡木的硬度、寬度、長度及高度，有初步的了解。          (二) 在平衡木上做手部支撐的動作，體會身體、腳部騰空的感覺。</p> <p>● 上下平衡木          (一) 上平衡木          (二) 下平衡木</p>		
<p>九</p>	<p>三. 我愛家人</p>	<p>健體-E-B1 具備應用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>	<p><b>壹、健康有一套</b>  <b>三. 我愛家人</b>          【活動一】我會反省          (一) 教師播放電子書：樂樂發現自己的餐盒忘了帶。          (二) 教師提問          1. 說說看，樂樂發生什麼事了？          2. 樂樂看起來如何？猜猜看為什麼他會這樣？          3. 樂樂的姐姐說了什麼？          (三) 請學童先與鄰座同學分享想法          1. 你有忘記帶東西的經驗嗎？那時感受如何？          2. 忘記帶東西時，先冷靜下來，想想有沒有可以替代的做法。          (四) 教師提問          1. 樂樂到了教室後，對於自己忘記帶餐盒有什麼不同的想法？          2. 從樂樂的故事中，你想到了什麼或學到了什麼？          3. 上課時，如果忘記帶東西，會影響自己上課。為了不忘記帶東西，我們可以做些什麼呢？          3. 你有類似樂樂的經驗嗎？和同學分享。          (五) 討論時間</p>	<p>口頭評量：          能分享自己的想法與經驗。          行為檢核：          能反省自己的想法，並演練生活中可能發生的情況。</p>	<p>◎ 性別平等教育          性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。          ◎ 家庭教育          家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p>

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

			<p>1. 發現忘記帶餐盒時，請幫樂樂想想怎麼跟爸爸說比較適當？</p> <p>2. 忘記帶餐盒時，中午用餐時要怎麼辦呢</p> <p>(六)教師播放電子書，引導學童發現樂樂在學校和在家裡兩種情境中的應對表現。</p> <p>(七)請學童回想，自己在學校和在家中是否和樂樂一樣有應對模式不同的狀況？</p> <p>1. 說話的方式相同嗎？</p> <p>2. 會不會主動幫忙老師、同學或家人？</p> <p>3. 能不能不依靠家人，自己完成事情？</p> <p>4. 主動幫忙的原因是什麼？</p> <p>5. 想想看，為什麼有這些不同呢？</p> <p>(八)教師提問：樂樂最後反省了自己，你的想法是什麼呢？</p> <p>(九)師生共同歸納：將今天所學的應用在生活中，不論是和師長或朋友都溫和有禮的溝通。</p>		
九	八. 我們都是平衡高手	<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><b>貳、運動樂趣多</b></p> <p><b>八. 我們都是平衡高手</b></p> <p>【活動二】認識平衡木-2</p> <p>(一)向前走</p> <p>(二)爬一爬</p> <p>(三)向後走</p> <p>(四)側併步走</p>	<p>口頭評量： 能說出使用平衡木上的各種安全注意事項。</p> <p>行為檢核： 能正確的做出平衡木動作。</p>	<p>◎安全教育</p> <p>安 E4 探討日常生活應注意的安全。</p>
十	三. 我愛家人	<p>健體-E-B1 具備應用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>	<p><b>壹、健康有一套</b></p> <p><b>三. 我愛家人</b></p> <p>【活動二】我會這樣做</p> <p>(一)教師複習前段課文中樂樂對爸爸發脾氣的情境，引導至目前情境。</p> <p>(二)分組討論</p> <p>1. 請學童和同學討論，與家人相處時，還有哪些事情要注意呢？</p> <p>2. 請小組推派組員上臺發表，遺漏的部分，教師可再補充。</p> <p>(三)演練時間：請學童分成小組，依照情境表達出來。</p> <p>(四)請學童先發表自己的想法，和同學完成演練後，討論這樣的相處是否合宜。</p> <p>(五)教師提醒學童，可以依照三步驟來決定做法。</p>	<p>口頭評量： 1. 能說清楚樂樂做法的改變。 2. 能根據狀況說出自己的想法和感受</p> <p>行為檢核： 能演練想法改變三步驟。</p>	<p>◎性別平等教育</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>◎家庭教育</p> <p>家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p>

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

			<p>1. 原本想法。 2. 反省想法。 3. 決定做法。 (六)師生共同歸納：改變相處習慣不容易，但這些改變能讓自己與家人相處時更和諧愉快，一起嘗試看看。</p>		
十	八. 我們都是平衡高手	<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><b>貳、運動樂趣多</b> <b>八. 我們都是平衡高手</b> 【活動二】認識平衡木-3 ●活力存摺 (一)平衡高手：協助學童進行自我檢測展現學到的平衡動作，把做到的在☆塗上顏色，未做到的再練習，看看你能得到幾顆☆。 (二)想一想，還有哪些運動需要運用到身體的平衡能力？請打v。</p>	<p>行為檢核： 1. 能正確完成各種動作，並安全上下平衡木。 2. 能完成安全過關的動作。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。</p>	<p>◎安全教育 安 E4 探討日常生活應注意的安全。</p>
十一	三. 我愛家人	<p>健體-E-B1 具備應用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>	<p><b>壹、健康有一套</b> <b>三. 我愛家人</b> 【活動三】我會慢慢說 (一)教師提問：當我們和家人爭吵或意見不合時，要怎麼做比較好呢？ (二)說說看，下列狀況結果可能是什麼？ 1. 媽媽叫樂樂去洗澡，但樂樂想看完節目……。 2. 演練看看：依照樂樂看電視的情境，試著把自己的想法說出來。 (三)若有多餘時間，教師可請未發表過意見的學童演練第二種狀況。 1. 當我和弟弟想玩同一個玩具時……。 (四)師生共同歸納：當與家人意見不同時，我會和家人好好商量，不爭吵哭鬧，也不要脾氣。</p>	<p>口頭評量： 1. 能說出與家人相處做法不同，結果也不同。 2. 能說出當做法不同時，可能的結果有哪些。</p>	<p>◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎家庭教育 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p>
十一	九. 社區運動樂	<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><b>貳、運動樂趣多</b> <b>九. 社區運動樂</b> 【活動一】社區活動 (一)閱讀課文中的內容，了解社區中可能會有的活動。 1. 社區園遊會。</p>	<p>行為檢核： 1. 能利用課餘時間到社區或學校運動。</p>	<p>◎家庭教育 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關</p>

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

		<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>2. 社區運動會。 3. 社區一日遊。 4. 社區健行。 5. 牽手做環保。 6. 節慶活動。</p> <p>(一)分享：請學童分享自己知道或參與過的社區活動經驗。 1. 與同學分享還有哪些社區活動。 2. 參與活動時認識了哪些人？對自己及家人有什麼益處呢？</p> <p>(二)分組討論 1. 你是藉由什麼管道，知道這些社區活動？ 2. 回家作業：找一找，還有哪些方法可以獲得社區活動的訊息。</p> <p>(四)師生共同歸納：參加社區活動，能增進感情，讓社區氣氛更加祥和、友善，也能欣賞和學習不同社區的表演特色和優點，能感受社區團體意識和向心力的凝聚。</p> <p><b>【活動二】練習趣味競賽</b> (一)移動城堡遊戲規則說明，分組進行活動。 (二)針對比賽檢討得失後，再進行第二次競賽。 1. 針對比賽的內容，進行分組檢討。 2. 說一說 (1)雙腳跳躍和單腳跨越，哪一種方式前進的速度比較快？ (2)兩個呼拉圈的距離大或小會造成什麼不一樣的結果？</p> <p>(三)滾龍珠 (四)分組競賽 (五)師生共同歸納：遵守比賽的規則，確實做到不爭吵、不推擠、不插隊等比賽安全事項。</p>	<p>2. 能做出各種趣味競賽的基本動作。</p>	<p>係。</p>
<p>十二</p>	<p>三. 我愛家人</p>	<p>健體-E-B1 具備應用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>	<p><b>壹、健康有一套</b> <b>三. 我愛家人</b> <b>【活動四】愛要表達</b> (一)教師請學童閱讀文本並回答問題。 1. 自己何時會親吻或擁抱家人？ 2. 在表達愛的感覺時，自己的感受是什麼？喜歡這種感覺嗎？ (二)除了肢體表達外，你還會做些什麼表達自己對家人的愛呢？ (三)教師指導學童練習寫一段話感謝家人。 (四)教師提醒學童，要常表達對家人的愛，並說明愛心小卡的製作方式。</p>	<p>口頭評量： 能說出對家人的愛。 行為檢核： 能利用卡片寫出自己的感謝，並送出這份愛的禮物。 紙筆測驗：</p>	<p>◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎家庭教育 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p>

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

			<p>(五)家庭作業：送出愛的禮物。</p> <p>(六)教師提問：除了說出來與送愛心小卡之外，還有沒有其他的方法，能讓家人知道我們對他們的愛？</p> <p>(七)師生共同歸納：希望家人能知道我的心意，並感到開心，讓我們一起送出這份愛的禮物吧！</p> <p>(八)活力存摺：大家來找碴</p> <p>(十)請學童討論和家人相處還有什麼好方法，並完成評量。</p>	能完成活力存摺。	
十二	九. 社區運動樂	<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>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><b>貳、運動樂趣多</b></p> <p><b>九. 社區運動樂</b></p> <p><b>【活動三】活動開鑼</b></p> <p>(一) 閱讀課文中的內容，了解社區活動的情景，並說說看。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區活動在什麼樣的地點舉辦？</li> <li>2. 社區活動有什麼內容？</li> <li>3. 你參加過哪些活動？</li> <li>4. 你有看過哪些表演？哪些表演是你覺得很棒的？</li> </ol> <p>(二)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不同社區及文化可能有不一樣的風俗和活動。</li> <li>2. 能認識並學習參與才藝活動演出時的團隊合作。</li> <li>3. 欣賞和學習不同社區的表演特色和優點。</li> <li>4. 透過對他人優點的欣賞，感受社區團體意識和向心力的凝聚。</li> </ol> <p><b>【活動四】親子同樂-1</b></p> <p>(一)說明蜈蚣競走活動規則並分組競賽</p> <p>(二)檢討與歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 針對比賽的內容，進行分組檢討。</li> <li>2. 說一說：團體活動中要遵守哪些團體規範？</li> </ol>	<p>行為檢核：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能利用課餘時間到社區或學校運動。</li> <li>2. 能和同學合作，完成遊戲。</li> <li>3. 能做出各種趣味競賽的基本動作。</li> </ol>	<p>◎家庭教育 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。</p> <p>◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
十三	四. 空氣汙染大作戰	<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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方師，因應日常生活情境。</p>	<p><b>壹、健康有一套</b></p> <p><b>四. 空氣汙染大作戰</b></p> <p><b>【活動一】今天不一樣</b></p> <p>(一)教師播放電子書的正常生活情境圖和空氣汙染情境圖，引導學童觀察兩種情境的不同處。</p> <p>(二) 教師提問：空氣汙染嚴重，但又不得不出門時，要如何維護自己的健康？</p> <p>(三)教師指導學童閱讀課本情境圖。</p> <p>(四)引導學童從安安的角度觀察上學途中所看到的景物。</p> <p>(五)學童討論分享：在空氣汙染的日子裡，安安觀察到什麼？</p>	<p>口頭評量：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出紅色警示代表外面空氣很不好。</li> <li>2. 能說出空氣汙染對人和動物所造成的影響。</li> <li>3. 能說出空</li> </ol>	<p>◎環境教育 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。</p>

			<p>(六)教師提問</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 這些現象都是因為什麼？</li> <li>2. 為什麼天空會變得灰濛濛的？</li> <li>3. 戴口罩的人們為什麼變多？</li> <li>4. 為什麼在外面運動的人變少了？</li> <li>5. 為什麼遛狗的人變少了？</li> <li>6. 為什麼學校穿堂要放紅色空品旗？</li> <li>7. 你自己有沒有經歷過空氣汙染嚴重的日子？</li> </ol> <p>※教師請有經驗的學童繼續分享發表。</p> <p>8. 你看過什麼不同於日常的景象？</p> <p>(七)師生共同歸納：空氣汙染嚴重時，天空會呈現灰濛濛的一片，影響人和動物的健康，為維護身體健康，盡量不要外出活動，有必要外出活動時要戴口罩，在學校要留意校園空品旗的提醒。</p>	<p>氣汙染期間，外出要戴口罩。</p>	
<p>十三</p>	<p>九. 社區運動樂</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>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><b>貳、運動樂趣多</b></p> <p><b>九. 社區運動樂</b></p> <p>【活動四】親子同樂-2</p> <p>(一) 說明同心協力：兩人三腳活動規則並分組競賽</p> <p>(二) 檢討與歸納</p> <p>(1)比賽時，在預備區的成員為什麼不能越線？</p> <p>(2)比賽中落後時，為什麼還要完成比賽？</p> <p>(3)想要獲勝，可以怎麼做？比較容易達成。</p> <p>(4)比賽結束了，想一想，有哪些好的表現？</p> <p>(三)我做到了：請學童在認真練習後，看看自己是不是小小運動家，並請在□中打√。</p> <p>(四)師生共同歸納：不論比賽是輸是贏，都能以「勝不驕敗不餒」的態度看待，遵守比賽規則，並盡全力到最後一刻，這就是運動家的精神。</p> <p>【活動五】大家一起來運動</p> <p>(一)閱讀課文</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請親朋好友一同運動。</li> <li>2. 可以參加哪些運動項目。</li> </ol> <p>(二)討論</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請好友參加社區活動時應注意的事項？</li> <li>2. 可以與家人或親朋好友參與哪些運動呢？</li> <li>3. 如何訂定全家的家庭運動計畫？</li> </ol>	<p>口頭評量：能說出自己適合的運動項目。</p> <p>行為檢核：1. 能做出各種趣味競賽的基本動作。2. 能完成記錄一週的運動情形，並確實養成規律的運動。</p> <p>紙筆測驗：能完成活力存摺。</p>	<p>◎家庭教育 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。</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>4. 完成「我的家庭運動計畫」並分享。</p> <p>(三)完成活力存摺：記錄一週的運動情形，做到的請打√。</p> <p>(四)師生共同歸納：養成規律的運動，可以促進身體健康，提升體適能，讓身體充滿活力。</p>		
十四	四. 空氣汙染大作戰	<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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方師，因應日常生活情境。</p>	<p><b>壹、健康有一套</b></p> <p><b>四. 空氣汙染大作戰</b></p> <p><b>【活動二】空品旗的提醒</b></p> <p>(一)教師播放電子書情境圖的空品旗圖示。</p> <p>(二)教師提問，引導學童說出「空品旗」的關鍵語。</p> <p>1. 是否見過這樣的旗幟？</p> <p>2. 在哪裡見過？</p> <p>3. 知道這是什麼旗幟嗎？</p> <p>(三)教師提問：為什麼有不同顏色的空品旗？</p> <p>(四)教師說明不同空品旗所代表的空氣汙染程度及其影響。</p> <p>(五)教師連貫「活動一」紅色空品旗的出現並呼應上述空品旗的說明，引導學校穿堂擺放紅色空品旗的原因。</p> <p>(六)教師引導學童討論，看到紅色空品旗升起或聽見進教室的廣播時，怎麼做對健康比較好？</p> <p>(七)教師補充教育部空品旗幟小口訣</p> <p>(八)師生共同結論：空氣汙染嚴重時，為維護自己的健康，盡量不要到外面活動。</p> <p>(九)教師指導學童閱讀教材內容，討論並記錄下觀察到的校園空氣品質。</p> <p>(十)師生共同歸納</p> <p>(十一)教師引導學童討論「空品旗不變，我們自己活動方式要改變。」的內容。</p> <p>(十二)討論與分享</p> <p>1. 想一想，空氣汙染時期有哪些可以進行的體育活動？</p> <p>2. 上述體育活動進行時，要注意哪些安全事項？</p>	<p>口頭評量：</p> <p>1. 能說出不同顏色空品旗代表的空氣汙染程度。</p> <p>2. 能參與討論，分享當空氣品質不好時，可以進行的體育活動和該注意的安全事項。</p> <p>行為檢核： 能完成體驗活動</p>	<p>◎環境教育</p> <p>環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。</p>
十四	十. 玩球樂趣多	<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><b>貳、運動樂趣多</b></p> <p><b>十. 玩球樂趣多</b></p> <p><b>【活動一】你傳我接</b></p> <p>(一)課前準備</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 圓形傳接</p>	<p>行為檢核：</p> <p>1. 能合作完成你傳接球。</p> <p>2. 能做到和他人完成拍</p>	<p>◎品德教育</p> <p>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>2. 坐姿傳接 3. 站姿胯下傳接 4. 站姿後仰傳接 5. 創意傳接</p> <p>(三)綜合活動 【活動二】拍球樂</p> <p>(一)課前準備 (二)發展活動：能盡力完成拍球的動作。 1. 你拍我跳 2. 拍球走走 3. 拍球逛逛說 Hello</p> <p>(三)綜合活動：鼓勵學童發表心得感想。 (三) 我做到了：教師請學童完成課本表格。</p>	<p>球說 Hello 活動。 3. 會利用課餘時間練習並完成紀錄。</p>	
十五	四. 空氣汙染大作戰	<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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方師，因應日常生活情境。</p>	<p><b>壹、健康有一套</b> <b>四. 空氣汙染大作戰</b> 【活動三】空氣汙染有礙健康</p> <p>(一)教師播放電子書中的空汙過敏圖示。 (二)教師說明：空氣汙染嚴重時，讓人的鼻腔、呼吸道感到不舒服，有過敏體質的人，也會誘發過敏的症狀，對健康造成更大的危害，一定要小心防範。 (三)緩解空汙引起的症狀，可以這麼做：減少外出、戴口罩、到醫療院所就醫、隨身自備相關治療藥物、外出時戴護目鏡、穿外套。 4. 運動時，可選擇室內場地。 ※班級中，如果有相關症狀的學童，也可請該學童分享家人如何指導他們處理這些不舒服的症狀。 (四)教師總結： 1. 空汙期間，做好相關的自我防護措施，注意自己身體的狀況，如果出現異於平常的不舒服症狀，要盡快告知師長協助處理，以維護身體健康。</p>	<p>口頭評量： 能說出空氣汙染時，身體可能出現的不舒服症狀及因應方法。</p>	<p>◎環境教育 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。</p>
十五	十. 玩球樂趣多	<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><b>貳、運動樂趣多</b> <b>十. 玩球樂趣多</b> 【活動三】傳接一級棒</p> <p>(一)課前準備 (二)發展活動：利用不同的動作來練習傳接球。</p>	<p>行為檢核： 1. 能和其他人一同合作練習，完成三種傳接球動</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)

			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 胸前推傳球</li> <li>2. 由下往上拋</li> <li>3. 由上往下擲 (反彈傳接)</li> <li>4. 教師從旁協助，對於傳接需要協助的學童，多給予鼓勵與指導。</li> <li>5. 教師表揚表現較好的學童或組別，給予鼓勵，並請他們示範給同學觀摩。</li> <li>6. 鼓勵學童利用課餘時間多加練習，體驗不同傳接球動作的感覺，培養球感。</li> </ol> <p>(三)綜合活動：高球穿接</p>	<p>作。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 能順暢的完成高球穿接的活動。</li> </ol>	
十六	四. 空氣汙染大作戰	<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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方師，因應日常生活情境。</p>	<p><b>壹、健康有一套</b></p> <p><b>四. 空氣汙染大作戰</b></p> <p><b>【活動四】抗汙有妙招</b></p> <p>(一)教師播放電子書情境，引導學童閱讀教材，並歸納至今學到的抗汙妙招。</p> <p>(二)教師補充教育部空品旗幟宣導歌。</p> <p>(三)教師可利用分組分色，進行歌謠競賽，讓學童熟記空品旗的意涵。</p> <p>(四) 教師指導學童完成活力存摺內容，為自己的健康加分。</p>	<p>口頭評量： 能說出相關的抗汙妙招。</p> <p>紙筆測驗： 能完成活力存摺</p>	<p>◎環境教育</p> <p>環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。</p>
十六	十. 玩球樂趣多	<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><b>貳、運動樂趣多</b></p> <p><b>十. 玩球樂趣多</b></p> <p><b>【活動四】彈接高手</b></p> <p>(一)課前準備</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 過三關</li> <li>2. 雙人彈接</li> <li>3. 多人彈接</li> <li>4. 說一說：和同學討論，成為彈接高手需要做好哪些動作技巧？</li> <li>5. 反彈穿接</li> </ol> <p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學童和同學討論，鼓勵在一定時間完成更多動作；教師在每一次固定時間內記錄完成的次數並公布。</li> <li>2. 表揚表現優秀及能有效進步的組別，請他們示範並說出心得。</li> <li>3. 鼓勵學童嘗試和同學合作調整動作，努力通關。</li> <li>4. 評量：做做看，一分鐘內能夠完成幾次動作。</li> <li>5. 活動進行時，教師從旁協助，對於傳接需要協助的同學，給予鼓</li> </ol>	<p>行為檢核：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能順暢的完成彈接高手活動中，相關的傳接球動作。</li> <li>2. 能利用課餘時間，練習彈接高手活動，以增加球感並做記錄。</li> </ol>	<p>◎品德教育</p> <p>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)

			勵與指導。 6.鼓勵學童利用課後時間進行彈接練習。		
十七	五. 正確使用藥物	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。	<b>壹、健康有一套</b> <b>五. 正確使用藥物</b> <b>【活動一】生病找醫師</b> (一)教師請學童發表：生病的時候，身體不舒服怎麼辦？怎麼使用藥物呢？ (二)演練課本圖文情境「身體不適」 (三)請學童自由發表對「平平身體不適」情境的想法，並進行討論。 1. 錯誤的行為 (1)可能被家人傳染，吃家人的藥。 (2)喝咳嗽糖漿就好了。 (3)試試先吃大人一半的藥量。 2. 師生共同討論：「平平身體不適」情境中錯誤的行為，應該如何改進？ (四)教師以課本圖文的例子，指導學童就醫時的注意事項。 1. 教師提問 (1)當你生病就醫時，會清楚表達自己的不舒服狀況嗎？ (2)當你生病就醫時，會認真聽醫師的說明嗎？ 2. 請學童說一說自己的想法及理由。 3. 教師統整說明：生病就醫時，要清楚詳細說明自己的不舒服狀況，並且聽從醫師的囑咐。 (五)進行「○×大考驗」遊戲，複習上課的內容。	口頭評量： 能說出生病時，要找醫師診斷，不能自行買藥或服用他人藥物。	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。
十七	十. 玩球樂趣多	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。	<b>貳、運動樂趣多</b> <b>十. 玩球樂趣多</b> <b>【活動五】攻占城堡</b> (一)課前準備：整隊分組，講解活動規則及注意事項。 (二)發展活動：學童至少三人一組，分成攻方與守方，由攻方選擇一人投球，球投出去後，攻方組員立刻起跑往前碰觸城堡圓錐。守方將球接起，然後快速跑回基地或傳回防守基地，當守方帶球完成碰觸防守基地的圓錐後，比賽停止；教師觀看攻方是否有人完成碰觸城堡圓錐（完成攻占）。 (三)綜合活動 (四)活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本的自我檢測，可以做到的在☆塗上顏色，未做到再練習。	行為檢核： 1. 能遵守活動規則並進行活動。 2. 能於攻占城堡活動中，展現出和他人合作的態度。 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。

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

<p>十八</p>	<p>五. 正確使用藥物</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><b>壹、健康有一套</b>  <b>五. 正確使用藥物</b>  <b>【活動二】領藥停看聽</b>          (一)教師展示放大版藥袋，請學童發表看到了什麼並說明其意義，再依序貼上各欄位說明字條並補充說明。          (二)教師請學童拿出各種樣式的藥袋，一一對照上述欄位說明，以加深學童的印象。          (三)綜合活動：請學童分組進行「藥袋藏寶圖」遊戲。          (四)師生共同討論：領藥時，要核對藥袋上的所有資訊，若有疑問時，可以當場詢問醫師或藥師。有藥物過敏史的民眾，可以請醫師將過敏藥品名稱註記於健保 IC 卡，就醫時主動告知醫師，領藥時再請藥師幫忙核對，以免誤用過敏藥物。</p>	<p>口頭評量： 能說出藥袋上的各項標示與說明。</p>	<p>◎安全教育          安 E4 探討日常生活應該注意的安全。          安 E5 了解日常生活危害安全的事件。          安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p>
<p>十八</p>	<p>十一. 功夫小子</p>	<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。          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><b>貳、運動樂趣多</b>  <b>十一. 功夫小子</b>  <b>【活動一】動物大觀園</b>          (一)課前準備：播放電子書裡的動物圖卡或動物影片，請學童觀察動物的動作及特徵。          (二)發展活動：由教師說出動物名稱，學童模仿其特徵動作，各組依照關卡提示，模仿此動物行走的動作及特徵，每一關卡模仿距離約 10 公尺，再慢跑 10 公尺至下一關卡。          (三)綜合活動          1. 改正錯誤          2. 精熟練習          3. 想一想：你還能做出哪種動物的動作？  <b>【活動二】動物拳模仿秀</b>          (一)課前活動          (二)活動說明          1. 播放動物圖卡，觀察動物的動作，做出動物拳。          2. 先由教師示範簡單的動作，再由學童集思廣益，發揮想像力及創意，模仿出動物拳。          3. 嘗試演練          (1)蛇拳          (2)虎拳          (3)螳螂拳          (三)綜合活動</p>	<p>行為檢核： 能做出各種動物及動物拳的動作及特徵。</p>	<p>◎人權教育          人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。          ◎生涯規劃教育          涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

			<p>1. 改正錯誤 2. 精熟練習</p>		
十九	五. 正確使用藥物	<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><b>壹、健康有一套</b> <b>五. 正確使用藥物</b> 【活動三】用藥小叮嚀 (一)教師提問並請學童分享自己或家人生病時的用藥經驗及注意事項。 1. 生病時，是家人告訴你吃藥時間，還是自己會看藥袋上的說明？ 2. 你知道藥物有不同的服用時間嗎？ 3. 你曾經因為藥物很苦感到恐懼而拒絕服藥嗎？ (二)教師根據學童發表結果，給予讚美或指正，並鼓勵學童為了自己的健康，要實踐正確的用藥行為。 (三)服藥時間會影響藥效 1. 討論課本情境：生病時偶爾會忘了服藥，如果錯過吃藥的時間，可能會採取哪種作法呢？ 2. 教師澄清觀念 3. 服藥提醒的方法 4. 藥物用法：每次服藥前，要先確認使用的時間、用量及方法。 (四)教師播放電子書，請學童討論課本情境中點眼藥水的方法與注意事項。 (五)教師引導學童討論課本中的外用藥使用情境，並認識外用藥的正確使用方法與注意事項。 (六)綜合活動：進行「藥識小學堂」提問，以複習上課的內容。</p>	<p>口頭評量： 能說出服藥的時間、口服藥與藥水及點眼藥水的注意事項。 行為檢核： 1. 能操作藥水量杯，確認刻度用量。 2. 能正確做出塗抹外用藥膏的動作。</p>	<p>◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p>
十九	十一. 功夫小子	<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。 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><b>貳、運動樂趣多</b> <b>十一. 功夫小子</b> 【活動三】動物拳遊戲 (一)暖身操 (二)動物拳遊戲規則說明 (三)綜合活動 1. 分組比賽 2. 分享：學童發表運動後的感想與身體感覺。 (四)叮嚀 1. 教師指出一般學童常犯的錯誤。 2. 鼓勵學童利用課餘時間，多加練習。 (五)師生共同歸納：學習武術可以強健體魄，培養專注力及毅力。</p>	<p>行為檢核： 1. 能做出正確的動作，並表現出快速的反應能力。 2. 能與同學利用課餘時間，玩動物拳遊戲。 3. 能做出正確的技擊動</p>	<p>◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>

			<p><b>【活動四】拳打腳踢我最行</b></p> <p>(一)走路打拳 (二)穿梭踢擊 (三)學童發表運動後的感想與身體感覺。 (四)教師指出一般同學常犯的錯誤，鼓勵學童利用課餘時間，多加練習。 (五)教師須注意每位學童練習時動作的正確性，並給予每位學童正向的鼓勵。</p>	作。	
二十	五. 正確使用藥物	<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><b>壹、健康有一套</b></p> <p><b>五. 正確使用藥物</b></p> <p><b>【活動四】幫藥物找適合的家</b></p> <p>(一)教師提問並請學童自由發表</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>餅乾和飲料有保存期限嗎？</li> <li>沒吃完的餅乾和飲料會怎麼保存呢？</li> <li>藥物也和食品一樣有保存期限嗎？</li> </ol> <p>(二)根據學童發表結果給予讚美或指正，並鼓勵學童要學習藥物的正確保存方法。</p> <p>(三)師生討論課本圖文情境</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>用完藥後將藥物放回原藥袋中。</li> <li>內服藥、外用藥要分開放。</li> <li>藥物應該放在乾燥、陰涼的地方，也不要讓幼兒拿得到。</li> </ol> <p>(四)教師展示各類藥物，並一一說明藥物保管應參考藥袋上的標示。 (五)一起來幫平平找找哪裡是藥物的家？ (六)教師請學童分享家中藥物保管的方式，並提醒回家後要檢視藥物的存放是否正確。 (七)教師請學童回憶並發表家中廢棄藥物的處理方式。 (八)教師說明和操作廢棄藥物處理三步驟，讓學童分組實際練習。 (九)教師指導學童自我檢核，完成活力存摺。 (十)搶答遊戲</p>	<p>口頭評量： 能說出藥物的正確保存方法。 行為檢核： 能熟練且正確的處理剩餘藥物。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。</p>	<p>◎安全教育</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p>
二十	十一. 功夫小子	<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><b>貳、運動樂趣多</b></p> <p><b>十一. 功夫小子</b></p> <p><b>【活動四】拳打腳踢我最行</b></p> <p>(一)馬步劈掌 (二)弓步擊拳 ·完成活力存摺</p>	<p>行為檢核： 1. 能做出各種武術及技擊動作。 2. 能做出創意的動物</p>	<p>◎人權教育</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 ◎生涯規劃教育</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

		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。	(一)以「武林大會」的方式設計，讓學童在學習完整個單元後，能帶著好態度並應用自學到的能力來「以武會友」，請教師引導學童情意及武術能力的展現。 (二)分享：學童發表運動後的感想和心得。 (三)教師叮嚀：鼓勵學童學習都要準備好態度，並利用課餘時間多練習。	拳。 3.能利用課餘時間從事運動。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
二十一	五. 正確使用藥物	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。	<b>壹、健康有一套</b> <b>五. 正確使用藥物</b> <b>【活動四】幫藥物找適合的家</b> (一)教師提問並請學童自由發表 1. 餅乾和飲料有保存期限嗎？ 2. 沒吃完的餅乾和飲料會怎麼保存呢？ 3. 藥物也和食品一樣有保存期限嗎？ (二)根據學童發表結果給予讚美或指正，並鼓勵學童要學習藥物的正確保存方法。 (三)師生討論課本圖文情境 1. 用完藥後將藥物放回原藥袋中。 2. 內服藥、外用藥要分開放。 3. 藥物應該放在乾燥、陰涼的地方，也不要讓幼兒拿得到。 (四)教師展示各類藥物，並一一說明藥物保管應參考藥袋上的標示。 (五)一起來幫平平找找哪裡是藥物的家？ (六)教師請學童分享家中藥物保管的方式，並提醒回家後要檢視藥物的存放是否正確。 (七)教師請學童回憶並發表家中廢棄藥物的處理方式。 (八)教師說明和操作廢棄藥物處理三步驟，讓學童分組實際練習。 (九)教師指導學童自我檢核，完成活力存摺。 (十)搶答遊戲	口頭評量： 能說出藥物的正確保存方法。 行為檢核： 能熟練且正確的處理剩餘藥物。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。
二十一	十一. 功夫小子	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-C3 具備理解與關	<b>貳、運動樂趣多</b> <b>十一. 功夫小子</b> <b>【活動四】拳打腳踢我最行</b> (一) 馬步劈掌 (二) 弓步擊拳 • 完成活力存摺 (一)以「武林大會」的方式設計，讓學童在學習完整個單元後，能帶	行為檢核： 1. 能做出各種武術及技擊動作。 2. 能做出創意的動物拳。	◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

附件 3-3 (一、二、三/七、八年級適用)

		<p>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>著好態度並應用自學到的能力來「以武會友」，請教師引導學童情意及武術能力的展現。</p> <p>(一) 分享：學童發表運動後的感想和心得。</p> <p>(二) 教師叮嚀：鼓勵學童學習都要準備好態度，並利用課餘時間多練習。</p>	<p>3. 能利用課餘時間從事運動。</p> <p>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)