

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	三年仁班
教師	戴怡芳	上課週節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標：

1. 學習溝通技能，能與教師、同學互動及尋求他人協助來消除對新環境的陌生與不安，並藉由觀察新學期的作息適應新生活。
2. 知道骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能，並了解增進身體部位健康的方法，避免書包過重及姿勢不良，確實做到促進健康的行為。
3. 知道遇到不同的情境會有不同的情緒反應，從中學習調適及抒發情緒的方法，並能妥善運用「同理心」。
4. 學習在日常生活的溝通場合中運用「我訊息」，以達成在日常生活中用健康的態度尊重、體諒別人的行為。
5. 知道病毒性腸胃炎的症狀、引發原因與預防原則、自我照護方法及照顧者的注意事項，了解個人衛生習慣對健康的重要性，在生活中落實衛生行為。
6. 知道全民健保的功能及便利性，如：健保卡、健康存摺，於引導下正確使用及愛惜醫療資源。
7. 知道臺灣的當季水果及六大類食物所含營養素的功能，以及食用當季、在地食物的好處，於日常生活中落實吃當季、食在地的理念。
8. 知道「我的餐盤」口訣可以幫助飲食搭配及取用適當的食物比例，利用口訣自我檢核是否達到營養均衡，並針對不足的部分提出改善方法及建議，增進健康生活。
9. 學習墊上體操運動的知識與安全使用方法，利用遊戲鍛鍊身體的靈活性，做出墊上滾翻的動作，並落實平時自我身體活動。
10. 知道跑步的基本動作要領及奧林匹克運動會的由來與訴求，理解跑步的基本動作要領，順暢的完成短跑練習，並於運動時注意並展現相關保健行為。
11. 學習拋擲接球相關動作，與他人合作順暢完成指定的動作，並表現出學習精神，利用時間練習，改善動作以求進步。
12. 學習運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球傳接球與運球的動作要領，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。
13. 學習用毛巾做出伸展肢體的動作，並將毛巾操與音樂節奏結合，完成展演活動。
14. 知道踢毽的由來，學習踢毽動作的要領與技巧，並應用於遊戲活動中，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。

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. 我升上三年級了	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、健康一把罩 一. 我升上三年級了 【活動 1】 有什麼不一樣 (一)教師播放電子書的課文內容。 1. 跟著荳荳一起觀察，升上三年級後有哪些跟以前不同的地方？ 2. 說一說，你還發現哪些跟以前不一樣的地方？ 3. 升上三年級後，有什麼感覺？ (二)問題討論：升上三年級後，如果遇到這些情況該怎麼做？ 1. 制服和褲子變短了 2. 換了新老師 3. 好朋友跟我不同班了 4. 上整天課的日數變多了 5. 書本變多、書包變重 (三)認識新朋友 (四)師生共同歸納：升上三年級後，不管是身邊的教師、同學、教室環境都會改變，需要時間慢慢適應，運用以前學過的好方法認識新朋友，有了新朋友，上學就會更快樂。 【活動 2】 我準備好了 (一)闖關認識新環境 1. 第一關：認識朋友大任務。 2. 第二關：認識老師大行動。 3. 第三關：尋找教室大挑戰。 4. 補充活動：完成任務大成功。	口頭評量： 1. 能說出升上三年級後跟以前不同的地方。 2. 能說出尋求家人協助適應新環境的方法。 3. 能說出認識新同學的方法。 行為檢核： 能與教師、同學互動，完成適應新環境與新生活的闖關活動。	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。
一	五. 好玩的墊上運動	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、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動 【活動 1】 安全的墊上運動 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 進行身體伸直滾翻 2. 進行身體團身滾翻 3. 教師引導學童進行討論	口頭評量： 能說出自己練習動作的感覺及進行活動時的安全注意事項。 行為檢核：	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(1)進行墊上運動時，需做哪些準備？ (2)進行滾翻時，身體哪些部分需要用力？ (3)身體伸直滾翻和團身滾翻有哪些不同？ (三)教師歸納：平時要多鍛鍊身體肌肉的力量及身體動作的靈活度，可以讓自己在不小心跌倒時瞬間反應，不容易受傷。 【活動 2】墊上玩遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 平衡真好玩 2. 轉圈圈 3. 討論活動： (1)趴在軟球上時，要如何維持平衡？ (2)身體無法撐在軟球上保持平衡的原因是什麼？ (三)教師歸納：無法撐在軟球上保持平衡或順利轉動軟球，可能是身體重心不對或手臂的力量不夠。可以多體驗身體重心的位置，並增加手臂的力量。	1. 能正確表現出指定的動作。 2. 學習、體驗墊上活動的動作。	
二	一. 我升上三年級了	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、健康一把罩 一. 我升上三年級了 【活動 2】我準備好了 (二)討論時間 1. 「認識朋友大任務」的心得發表。 2. 「認識老師大行動」的心得發表。 3. 「尋找教室大挑戰」的心得發表。 (三)師生共同歸納：在活動中，可以認識許多新同學，新老師，知道上課的教室位置。在闖關活動中，學習如何與人相處及合作、如何解決問題並完成任務等。 (四)完成課本上的題目並跟同學分享。	行為檢核：能與教師、同學互動，完成適應新環境與新生活的闖關活動。	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。
二	五. 好玩的墊上運動	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、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動 【活動 2】墊上玩遊戲 • 動物闖關趣 (一)熱身活動 (二)循環進行海豹行→毛蟲爬→小兔跳→螃蟹走。 (三)討論活動 1. 像海豹一樣撐在墊子上時，要如何前進？	口頭評量：能說出進行墊上運動時的各項安全準備。 行為檢核：學習、體驗墊上活動的	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

			2. 像螃蟹一樣雙手雙腳反向撐在墊子上時，要如何前進？ 3. 進行練習這些動作時，怎麼維持身體重心來保持平衡？ (四)教師歸納：多利用時間練習，可以體驗身體重心，並增加手臂的力量。 • 蠍子打招呼動作說明 • 烏龜翹動作說明 (五)討論活動：在烏龜翹的活動中，如何較容易獲得勝利？	動作。	
三	一. 我升上三年級了	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、健康一把罩 一. 我升上三年級了 【活動 3】我的好幫手 (一)討論時間 1. 進行問題討論：荳荳穿衣服時，發生了什麼事？ 2. 為什麼衣服會穿不下？ 3. 自己有沒有發現衣服太小的經驗？ 4. 從哪些地方會發現身體長大了？ (二)師生共同歸納：身體的改變是成長的一部分。 (三)認識骨骼、軟骨、肌肉及關節。 (四)要怎麼做才能和骨骼、軟骨、肌肉及關節做好朋友呢？ (五)教師播放電子書情境中，骨骼、軟骨、肌肉及關節的對話。 (六)體驗時間 1. 試試看，下列這些動作容易做到嗎？ (1)起立、蹲下。 (2)擰毛巾。 (3)學機器人走路。 2. 說說看，做這些動作有什麼感覺？ 3. 說一說：為什麼身體可以做出這些動作？ (七)師生共同歸納：骨骼、軟骨、肌肉及關節對我們很重要，要好好保護。	口頭評量：能說出骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。
三	五. 好玩的墊上運動	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、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動 【活動 3】滾翻前練習 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 雙腳伸直倒立 2. 抱膝搖籃	口頭評量：能說出自己練習動作的心得及同學表現的優點。 行為檢核：	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6了解自己的身體。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			3. 雞蛋滾 4. 我是神槍手 (三)師生共同討論 1. 在「抱膝搖籃」活動中，如何讓身體順利回到第一個動作？ 2. 進行「雞蛋滾」活動時，偏移路線滾到墊子外，該怎麼調整？ 3. 在「雞蛋滾」的活動中，滾動時手會鬆開，無法抱住雙腳，該怎麼注意調整？ 4. 在「我是神槍手」活動中，單邊側滾容易完成嗎？ (四)歸納總結：練習這些動作時，要能運用自己身體的滾翻及移動力完成各項動作，保持身體平衡。 (五)我做到了：經過練習後，請學童依自己的學習狀況作答。	能完成指定的動作。	
四	一. 我升上三年級了	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、健康一把罩 一. 我升上三年級了 【活動 3】我的好幫手 (九)骨骼的生長： 1. 骨骼可以支撐身體及影響身高，而影響骨骼生長的因素包含：遺傳、營養、睡眠與運動，可藉由獲得鈣質幫助骨骼生長，下課時到戶外運動、曬太陽，讓骨骼更健康。 (十)愛護骨骼、軟骨、肌肉及關節	口頭評量：能說出增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。
四	五. 好玩的墊上運動	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、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動 【活動 4】我是墊上高手 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 頸肩倒立 2. 前滾翻預備動作練習 3. 斜坡前滾翻 (三)師生共同討論 1. 斜坡前滾翻是否比較容易完成？ 2. 若是同學害怕進行前滾翻動作，可以如何鼓勵他勇於嘗試？ • 前滾翻 (一)教師說明前滾翻的動作要領及分解動作 (二)師生共同討論 1. 斜坡前滾翻動作與平面前滾翻動作，你覺得哪一種方式較容易完成？	口頭評量：能說出自己練習動作的心得。 行為檢核：能做出頸肩倒立、斜坡前滾翻、前滾翻的動作。 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 E6 了解自己的身體。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			2.若是同學害怕進行前滾翻動作，可以如何鼓勵他勇於嘗試？ (三)請學童依學習滾翻動作時的情形，完成活力存摺。 (四)師生共同歸納：平時多練習並熟練滾翻動作，才能在緊急狀況做出保護的反應動作。		
五	一.我升上三年級了	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、健康一把罩 一.我升上三年級了 【活動 4】書包好主人 (一)討論時間 1.教師播放電子書情境圖，請學童討論小吉發生了什麼事？ 2.請學童說說看，自己的書包裡裝了哪些物品？ 3.請學童估計自己的書包大約有多重？ 4.說一說，為什麼書包不能太重？ (二)教師歸納說明：書包過重會影響身體健康。 (三)教師利用體重計測量學童體重及書包重量，引導學童檢視自己的書包是否過重。 (四)師生共同歸納：書包超重可能身體發育，為維護自己的身體健康，應做到書包減重。 (五)書包減重大作戰 1.請學童將書包裡的物品拿出來，看看書包裡放了哪些物品。 2.說一說：哪些物品不用每天放在書包裡？哪些物品可以丟掉？ 哪些物品能放在置物櫃或抽屜？ 3.討論時間：要怎麼幫書包減重？ 4.師生共同歸納：整理書包及書包減重的方法 (六)正確背書包，健康長得高： 1.背書包要運用正確方法，才不會讓身體有負擔。 2.進行背書包走秀活動 (七)教師引導學童完成活力存摺 (八)師生共同歸納	口頭評量： 能說出書包過重及姿勢不良對身體的影響。 行為檢核： 1.能做到書包減重。 2.能以正確姿勢背書包。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。
五	六.快樂向前衝	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-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝 【活動 1】正確的擺臂 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.跑步體驗 2.正確的擺臂動作	口頭評量： 能說出不同擺臂的感受。 行為檢核： 能做出正確擺臂及跑步	◎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)

		題的素養，並認識及包容文化的多元性。	3. 全速前進 (三)負重擺臂：藉由簡易負重練習，增加手臂擺動的穩定性。 【活動 2】快跑小子 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 正確的跑步動作說明 2. 兩人變速跑 3. 分組追趕跑 (三)總結活動	動作。	
六	二. 我是 EQ 高手	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、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手 【活動 1】認識不同的情緒 (一)比手畫腳猜情緒：學童用手腳和表情表演出情緒卡中的情緒，不可以說話，另一位學童猜情緒。 (二)請學童觀察不同情境，觀察後將自己配對的情境與情緒連線，請學童討論彼此連線不同處，並說說看為什麼。 (三)補充活動：情緒分辨遊戲 (四)教師歸納：情緒有很多種，每個人對情緒也有不同看法，我們要尊重彼此。	口頭評量： 能說出不同的情緒。 行為檢核： 能參與遊戲並猜出正確的情緒。	◎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。
六	六. 快樂向前衝	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-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。	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝 【活動 2】快跑小子 4. 步步為營 (1)30 秒原地快速抬腿跑 (2)步步為營活動 (3)一段時間後，記錄各組過關的時間，並請學童討論如何提高踩踏的速度快速通關，鼓勵學童說出自己的心得。 (4)學童分享後，教師歸納統整。 5. 跑步後怎麼做 【活動 3】奧林匹克的由來 (一)教師說明奧林匹克 100 公尺世界紀錄保持人博爾特的故事。 (二)教師說明奧林匹克的由來 (三)教師統整：整理相關奧林匹克運動的起源和訴求，讓學童發表感言。	行為檢核： 1. 能於活動中展現跑步技巧。 2. 能做到跑步後的保健事項。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
七	二. 我是 EQ 高手	健體-E-B1 具備運用體育與	壹、健康一把罩	行為檢核：	◎家庭教育

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

	手	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。	二. 我是 EQ 高手 【活動 2】情緒處理器 (一)教師播放電子書，引導學童說一說自己看到了什麼行為。 (二)教師引導學童觀察課本情境。 1. 哪些行為會讓你感到愉快？哪些感到不愉快？哪些沒有特別的感覺？ 2. 在被人撞到、邀請同學一起玩被拒絕、被插隊或被別人擅自拿走個人物品等情況下，應該怎麼辦？ (三)演練時間 (四)師生共同歸納：當你因別人的行為感到不愉快時，可以用溫和的語氣向他勸說，冷靜的與人溝通，才能化解不愉快的情緒。 (五)補充活動 (六)教師總結：了解排解情緒的技巧，我們也可以學會控制情緒，更合理的表達情緒。	能分辨課本情境中令人感到愉快及不愉快的行為。	家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
七	六. 快樂向前衝	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-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。	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝 【活動 4】100 公尺挑戰賽 (一)教師帶領學童做暖身操，分組讓學童競賽。 (二)進行跑步活動。 1. 將學童分成選手組、跑道組、記錄組。 2. 選手組進行 100 公尺競速賽跑。 3. 跑道組維護起點的秩序及跑道秩序的情況。 4. 記錄組抓取終點成績及記錄成績。 5. 一段時間後，各組輪流交換工作，依序進行。 (三)利用課餘時間進行 100 公尺跑步競賽，並將成績記錄下來。 (四)總結活動 (五)完成活力存摺	行為檢核： 1. 能和其他人分組合作進行班級 100 公尺挑戰賽。 2. 能利用課餘時間練習並完成紀錄。 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。
八	二. 我是 EQ 高手	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 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手 【活動 2】情緒處理器 (七)反應遊戲機：當遇到令人不愉快的情形時，你會選擇用哪一種方式應對？ (八)「我訊息」說明。 (九)教師播放電子書，引導學童說一說，要怎樣運用「我訊息」？	口頭評量： 能說出「我訊息」的使用技巧。 行為檢核： 能和同學使用「我訊息」互相演	◎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。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	(十)演練時間 1. 同學玩遊戲時不遵守規則。 2. 同學常常打斷我寫作業。 3. 同學常常拿我的名字開玩笑。 4. 今天跟好朋友打招呼，他卻不理我。 5. 演練後，請學童替同學簽名，並分享使用「我訊息」的感受。 (十一)師生共同歸納：「我訊息」是很好的溝通方式，能讓人心平氣和的與人對話，避免不必要的衝突。	練與他人溝通的方式。	
八	七. 拋擲接真有趣	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、運動真快樂 七. 拋擲接真有趣 【活動 1】怪獸大富翁 (一)活動說明：到達冒險島上突然冒出好多怪獸，看來要一一打敗牠們，才能順利找到傳說中的祕寶。 (二)發展活動 1. 說明遊戲方式 2. 當走到設定機會、命運的關卡處，則照關卡指示做動作。 (三)總結活動 【活動 2】拋投高手尋寶記 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 教師講述情境故事做為引起動機 2. 分組進行遊戲 3. 教師提問，引導學童觀察思考。 4. 教師歸納學童的討論，提示拋投動作要點後，再分組練習。 5. 第二回合競賽：分組練習拋投的技巧後，再進行新一輪的比賽。 (三)總結活動	行為檢核： 1. 能順利和他人合作完成活動。 2. 能順暢的進行高低、遠近不同的拋接。	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。
九	二. 我是 EQ 高手	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 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手 【活動 3】培養同理心 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察同學們對麥麥說的話。 (二)教師提問 1. 當你因為考試成績不好而難過時，你最不想聽到什麼話？ 2. 你會對別人說出你自己不喜歡聽到的話嗎？	行為檢核： 能分辨課本情境中有關同理心的事件。	◎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。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	(三)請學童討論情境中不同角色說的話。 (四)教師歸納：我們應該同理對方的感受，幫助緩和情緒，才能有良好的溝通。 (五)「如果我是你」演練時間 (六)同理心考驗 1. 請學童選出自己覺得有同理心的對話。 2. 請學童上臺演練，說說看，運用「同理心」有什麼好處？ (七)師生共同歸納		
九	七. 拋擲接真有趣	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、運動真快樂 七. 拋擲接真有趣 【活動 3】投擲高手 (一)準備活動 (二)教師延續上節課冒險島情境訴說引起動機 1. 投擲練習 2. 分組限時對抗賽 (三)分組討論：每回合比賽的間隔中，教師可開放時間讓小組成員討論比賽表現。哪些地方需要再改進？討論修正後再重啟新回合比賽。 (四)總結活動 【活動 4】炮擊九宮格 (一)準備活動：教師指導學童整隊，帶操熱身。 (二)發展活動 1. 九宮格擲準 2. 隔網炮擊 3. 分組比賽 4. 想一想 (三)總結活動	行為檢核：能和其他人合作，順暢完成練習拋接。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十	二. 我是 EQ 高手	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 具備同理他人感	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手 【活動 3】培養同理心 (六)教師提問：當不好的情緒來臨時，我們要怎麼處理才不會傷害自己及他人呢？ (七)冷靜五撇步：因為他人的話語感到不舒服時，可以用一些方	口頭評量：能說出調適情緒的方法。 紙筆測驗：能完成活力	◎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。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		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。	法來調適心情及避開衝突。 (八)和解三妙招：情緒難免會失控，如果不小心傷害到他人，可以用以下這些方法處理。 (六)教師總結 (七)指導學童完成活力存摺	存摺。	
十	七. 拋擲接真有趣	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、運動真快樂 七. 拋擲接真有趣 【活動 5】拋接遊戲 (一)準備活動 (二)發展活動：練習用手進行不同的拋接。 1. 自拋自接 2. 拋後轉身彈接 3. 雙人拋接 4. 移位拋接 5. 檢查高手 6. 隔網拋接 7. 4 人你拋我接 8. 攻守一級棒 (三)完成活力存摺 (四)總結活動	行為檢核： 能於活動中和他人合作進行拋接球。 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. 健康保衛戰	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-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-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，	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰 【活動 1】病毒來襲 (一)引起動機：教師詢問學童參與烤肉活動的經驗，並播放電子書，請學童觀察情境。 (二)教師提問 1. 從情境中觀察到哪些行為？ 2. 情境中的行為是否衛生？ 3. 不衛生的行為對身體有什麼影響？這些行為和病毒有關係嗎？ 會產生什麼反應？ (三)進行「○×大考驗」遊戲，師生共同討論學童答題錯誤的項目，應該如何改進。	行為檢核： 能確實做到良好衛生習慣。	◎科技教育 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		因應日常生活情境。			
十一	八. 一起來玩球	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。	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球 【活動 1】傳接球高手 (一)準備活動 1. 暖身運動 2. 學童繞籃球場跑 2 圈。 3. 敏捷訓練 (二)發展活動 1. 嘗試不同距離的傳球 2. 胸前傳球 3. 反彈傳接球 4. 雙手過頂傳球 5. 雙手肩上傳球 6. 三角定點傳球 7. 三人四方行進傳球 8. 攻防傳球：3 攻 1 9. 攻防傳球：4 攻 2	行為檢核： 1. 能主動參與，並與他人合作進行傳接球活動。 2. 能正確做出地板、胸前及肩上傳接球的動作。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十二	三. 健康保衛戰	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-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-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。	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰 【活動 1】病毒來襲 (四)教師播放電子書，引導學童觀察阿倫病症的插圖，再請學童回想自己是否也有出現過這樣的情形。 (五)請學童思考，自己出現這些症狀時，通常是因為什麼情況造成的？ (六)教師詢問學童，吃不乾淨的東西、食物沒煮熟、沒洗手、與病患分享食物等，為什麼會引起這些病症？ (七)認識病毒性腸胃炎	口頭評量： 1. 能說出傳染病對身體的影響。 2. 能說出可能導致傳染病的不良衛生習慣。	◎科技教育 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
十二	八. 一起來玩球	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	行為檢核： 能主動參與	◎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)

		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。	【活動 1】傳接球高手 10. 移位傳接球競賽 11. 傳接球快遞 (三)我做到了：教師指導學童進行課本中的自我評量 (四)歸納總結	並與他人合作進行傳接球活動。	係。
十三	三. 健康保衛戰	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-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-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。	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰 (八)諾羅病毒面面觀：教師說明感染諾羅病毒引起的腸胃炎會讓身體很不舒服，請學童跟著阿倫遵守醫師的指示，了解感染的原因和預防的方法。 1. 病毒陷阱卡：不要這樣做，可能會感染諾羅病毒！ 2. 病毒零接觸：做到這些行為，降低感染諾羅病毒的機會！ 3. 病毒特效藥：如果感染諾羅病毒，可以做到哪些事情讓自己改善症狀呢？ 4. 病毒金鐘罩：如果家人感染諾羅病毒可以運用下列方法保護健康的人不受感染。 (九)教師歸納說明：諾羅病毒傳染力極強，少量病毒便可以致病，容易引發群聚感染。每年 11 月到 3 月是流行時期，要特別注意預防。平日養成個人良好衛生習慣、加強環境清潔，就能避免病毒性腸胃炎找上門。	口頭評量： 能明確說出傳染病的傳染途徑。 行為檢核： 能做出正確洗手方式「內、外、夾、弓、大、立、腕」。	◎科技教育 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
十三	八. 一起來玩球	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。	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球 【活動 2】運球我最行 (一)準備活動 1. 暖身運動 2. 運球打招呼 (二)發展活動：教師講解示範基本傳球動作，學童分組練習。 1. 複習地板傳接球、胸前傳接球及肩上傳接球。 2. 原地單手運球 3. 原地換手運球 4. M 字形換手運球 5 遊戲變化～雙人行進間運球、傳接球 6. 行進間變換運球 (1)複習原地單手運球、換手運球及 M 字形換手運球。 (2)斜線運球	行為檢核： 能正確做出原地、行進間的運球動作。	◎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)

			(3)側併步運球 (4)後退運球 (5)教師請學童想一想並分享，還有哪些不同的運球方式。 【活動 3】奪寶大作戰 (一)準備活動 1. 暖身運動 2. 學童繞籃球場跑 2 圈。 3. 體適能遊戲：運球打招呼 (二)發展活動 1. 複習原地單手運球、換手運球及 M 字形換手運球。 2. 教師說明奪寶大作戰活動規則。 (三)綜合活動～分組討論 1. 針對比賽的過程及結果進行討論。 2. 怎樣才能更有效率的拿回更多的圓錐 3. 討論後再進行比賽。 (四)歸納總結		
十四	三. 健康保衛戰	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-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-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。	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰 【活動 2】認識健保資源 (一)教師提問 1. 是否知道看診前要準備什麼？ 2. 是否有看過自己的健保卡？ 3. 健保卡上有什麼圖案、文字？ (二)教師介紹健保卡並提問，什麼時候會用到健保卡呢？ 5. 教師歸納：健保卡可以在發生疾病、傷害或身體保健等醫療需求時使用。 (三)自己給醫師看診時，醫師會吩咐哪些注意事項？ (四)師生共同歸納：就醫應帶健保卡，並確實遵守醫囑。 (五)認識健康存摺	口頭評量： 能說出健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。	◎科技教育 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
十四	八. 一起來玩球	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。	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球 【活動 4】突破重圍 (一)準備活動 1. 暖身運動	行為檢核： 能做出變換方向及節奏的運球動作。	◎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）

			2. 教師布置彈跳訓練場地，讓學童進行體適能活動。 3. 體適能活動 (1) 彈跳訓練 (2) 折返跑 (二) 發展活動：教師講解示範基本傳球動作，學童分組練習。 1. 複習雙人移動傳接球及運球。 2. 遊戲規則 3. 分組各練習數次，熟練後進行比賽。 (三) 想一想 1. 活動中有無違規的行為發生？ 2. 有無肢體碰撞？ 3. 如何發揮團隊的戰術，快速擺脫並穿越防守組至安全區內？ 4. 討論後再次進行比賽。 (四) 歸納總結 (五) 完成活力存摺	紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
十五	三. 健康保衛戰	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-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-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。	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰 【活動 3】醫師您好 (六) 健康存摺知多少 (七) 看診結束之後，還要做什麼動作？ (八) 師生共同討論：健康存摺是我們的健康紀錄資料庫，可以多加運用。領藥後，要遵照藥師的吩咐服藥。 (九) 教師指導學童完成活力存摺。	口頭評量： 1. 能說出健康存摺的功能，並向家人推廣。 2. 能說出家裡或學校附近的診所或醫院。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎科技教育 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
十五	九. 巾彩舞動	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	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動 【活動 1】毛巾好朋友 (一) 引起動機 1. 暖身運動 2. 教師鼓勵學童多分享毛巾可以變化的花樣。	行為檢核： 能做出身體多部位接住毛巾的動作。	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		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。	(二)發展活動 1. 由學童用毛巾做拋、接、甩、轉的動作，操作毛巾的位置。 2. 詢問學童是否有看過或玩過拋接毛巾遊戲？ (三)結束活動 【活動 2】舞巾真好玩 (一)引起動機 1. 暖身運動 2. 運用身體部位進行拋、接、傳遞的有趣活動。 (二)發展活動：讓學童自拋毛巾，再用身體部位去接住毛巾。 (三)如果毛巾不小心掉到地上了，撿起來洗一洗、擰乾並將毛巾晾乾，延伸至生活素養實踐，讓學童學會幫忙做家事。 (四)總結活動 【活動 2】舞巾真好玩 (一)引起動機 (二)發展活動 1. 讓學童自拋毛巾，再用身體部位去接住毛巾。 2. 巾巾相連默契十足：全班分成兩組，進行毛巾傳接任務。 (三)創意 GO GO GO：小組競賽後，請學童討論並想一想，還可以用哪些部位進行接力競賽呢？		
十六	四. 營養補給站	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、健康一把罩 四. 營養補給站 【活動 1】吃當季、食在地 (一)請學童觀察阿倫和媽媽到超市購物的情形。 (二)教師提問 1. 從課本情境中可以知道冬季的當季果有哪些？ 2. 還有哪些是現在當季的水果？ 3. 最近到賣場或水果攤時，是否看過正在特價的水果？你最常看到的是哪些水果？ (三)教師說明當季水果的好處 (四)認識臺灣當季水果營養素帶來的好處 (五)認識當季蔬菜 1. 教師提問 2. 請學童詢問家人或查詢資料，完成評量。	口頭評量： 能說出食用當季食物的好處。 行為檢核： 能正確的將臺灣四季水果做分類。	
十六	九. 巾彩舞動	健體-E-B3 具備運動與健康	貳、運動真快樂	行為檢核：	

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

		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。	九. 巾彩舞動 【活動 3】巾舞門 • 個人伸展 (一)暖身運動 (二)發展活動：請學童分別手持毛巾跟著教師進行個人伸展動作。 1. 個人伸展 2. 雙人伸展 (三)教師提問：與同學用毛巾伸展時，是否有感受到不一樣的變化，互相討論、分享，讓動作做得更流暢。	能做出個人與雙人律動伸展的動作。	
十七	四. 營養補給站	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、健康一把罩 四. 營養補給站 【活動 1】吃當季、食在地 (六)教師引導學童觀察店員向阿倫及媽媽介紹在地蔬果與進口蔬果的差異。 (七)教師提問 1. 在地蔬果和進口蔬果從產地到販售地的運送過程有什麼不同？ 2. 吃在地食物有哪些好處？ 3. 我們可以在哪裡買到在地蔬果？ (八)演練時間：請學童和家人一起選購在地蔬果，完成後，再與同學分享買了哪些蔬果。 (九)師生共同歸納：食用當季和在地的食物，不但營養、健康、便宜，更是愛地球的行為。	行為檢核： 能練習分辨在地和進口蔬果的方法。	
十七	九. 巾彩舞動	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、運動真快樂 九. 巾彩舞動 【活動 4】「巾舞門」展演 (一)請學童一起舞動毛巾做運動。 1. 有禮小舞士 2. 左右開弓 3. 馬步轉體 4. 前弓後箭 STEP. 01 5. 前弓後箭 STEP. 02 6. 金雞獨立 7. 扭轉乾坤 8. 雙巾齊發	行為檢核： 能認真參與展演活動，和同學合作完成舞蹈動作。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(二)全舞結束後擺出一個 ending pose。 • 「巾舞門」展演 (一)每組同學進行討論巾舞門展演的動作順序。 (二)各組同學重組完八個動作順序後，就開始進行練習，包含展演時的隊形及最後的團體結束動作。 (三)教師提醒 (四)教師總結與歸納今日比賽表現 (五)教師引導學童完成活力存摺。		
十八	四. 營養補給站	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、健康一把罩 四. 營養補給站 【活動 2】神奇的食物王國 (一)教師發表課程引言 (二)教師播放電子書情境，認識不同營養素名稱：維生素、蛋白質、礦物質、醣類、水、脂肪。 (三)補充活動：認識營養素 (四)教師引導學童了解不同食物含有不同營養素，營養素能幫助身體維持健康，缺一不可，並介紹營養素的種類及功能。 1. 水 2. 脂肪 3. 醣類 4. 蛋白質 5. 維生素 6. 礦物質	口頭評量： 能說出營養素的意義及不同營養素的名稱。	
十八	十. 踢毬樂趣多	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。 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。	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多 【活動 1】有趣的童玩—踢毬子 (一)準備活動 1. 暖身＋伸展運動 2. 教師事先布置體適能活動場地，讓學童繞操場跑 2 圈。 3. 體適能活動～繩梯敏捷訓練： (二)發展活動 1. 教師說明毬子的由來，教師請學童發表對毬子的了解，並引導閱讀課文內容。 2. 毬子遊戲～接毬子 3. 接毬拳	口頭評量： 能說出踢毬的由來。 行為檢核： 能正確做出踢毬基本動作。	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(二)歸納總結 【活動 2】踢拐好身手 (一)引起動機 1. 進行暖身＋伸展運動、繞操場跑 2 圈。 2. 進行體適能活動～繩梯敏捷訓練。 (二)發展活動 1. 教師示範踢、拐、踀的基本動作，並讓學童使用繫繩毬練習。 2. 鼓勵學童努力完成動作，熟練後可嘗試將繫繩移除，對於未完成動作的學童進行加強指導。		
十九	四. 營養補給站	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、健康一把罩 四. 營養補給站 【活動 2】神奇的食物王國 (五)教師指導學童完成連連看 (六)補充活動：「營養素對對碰」遊戲 (七)教師繼續播放電子書，請學童觀察阿倫的早餐含有哪些主要的營養素？ (八)教師解說情境圖中食物的對話，說明每種食物除了含有主要營養素之外，還含有其他的營養素。 (九)挑戰時間：請學童將準備好的紙容器拿出，並記錄內容物含有哪些成分，讓學童了解每種食物除了主要營養素之外，還含有其他的營養素。	口頭評量： 1. 能說出六大類食物所含的主要營養素。 2. 能說出食物含有分量較多的主要營養素及分量較少的其他營養素。 紙筆測驗： 能完成連連看。	
十九	十. 踢毬樂趣多	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。 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。	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多 【活動 2】踢拐好身手 3. 一踢一接 4. 連續踢毬 (三)我做到了：教師請學童完成課本表格。 (四)歸納總結 【活動 3】腳上功夫 (一)準備活動 1. 暖身＋伸展運動。 2. 教師布置體適能活動場地，讓學童進行訓練。 3. 體適能活動～繩梯敏捷訓練	行為檢核： 能正確做出踢毬的動作。	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(二)發展活動 1. 高高在上 2. 高手過招		
二十	四. 營養補給站	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、健康一把罩 四. 營養補給站 【活動 3】 請你跟我這樣吃 (一)教師引言：怎麼吃才能達到飲食均衡，讓我們一起學習「我的餐盤」六句口訣。 (二)我的餐盤 1. 六句口訣：每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。 2. 看影片分組練唱 (三)教師歸納：應均衡攝取六大類食物。 (四)活力存摺 1. 飲食均衡小達人：教師說明三餐營養均衡是很重要的事情，請學童運用「我的餐盤」六句口訣選擇食物，將代號填入右側餐盤中，搭配出自己的一日三餐。 2. 認識在地生產的蔬果	行為檢核： 能實際利用「我的餐盤」六句口訣自我檢核是否達到營養均衡。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
二十	十. 踢毬樂趣多	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。 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。	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多 【活動 3】 腳上功夫 3. 踢毬入洞 (三)綜合活動：踢準比賽 【活動 4】 創意小玩家 (一)準備活動 1. 暖身＋伸展運動。 2. 教師布置體適能活動場地。 3. 體適能活動～繩梯敏捷訓練 (二)發展活動 1. 默契十足 2. 你來我往 (三)完成我做到了：教師請學童完成課本表格。 (四)教師引導學童完成活力存摺。 (五)綜合活動	行為檢核： 1. 能正確做出踢毬遊戲的動作技巧。 2. 能主動參與並與他人合作進行活動。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

二十一	四. 營養補給站	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、健康一把罩 四. 營養補給站 【活動 3】請你跟我這樣吃 (一)教師引言：怎麼吃才能達到飲食均衡，讓我們一起學習「我的餐盤」六句口訣。 (二)我的餐盤 1. 六句口訣：每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。 2. 看影片分組練唱 (三)教師歸納：應均衡攝取六大類食物。 (四)活力存摺 1. 飲食均衡小達人：教師說明三餐營養均衡是很重要的事情，請學童運用「我的餐盤」六句口訣選擇食物，將代號填入右側餐盤中，搭配出自己的一日三餐。 2. 認識在地生產的蔬果	行為檢核： 能實際利用「我的餐盤」六句口訣自我檢核是否達到營養均衡。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
二十一	十. 踢毬樂趣多	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。 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。	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多 【活動 3】腳上功夫 3. 踢毬入洞 (三)綜合活動：踢準比賽 【活動 4】創意小玩家 (一)準備活動 1. 暖身＋伸展運動。 2. 教師布置體適能活動場地。 3. 體適能活動～繩梯敏捷訓練 (二)發展活動 1. 默契十足 2. 你來我往 (三)完成我做到了：教師請學童完成課本表格。 (四)教師引導學童完成活力存摺。 (五)綜合活動	行為檢核： 1. 能正確做出踢毬遊戲的動作技巧。 2. 能主動參與並與他人合作進行活動。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）