

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	四年愛班
教師	四年級教學團隊	上課週節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標：

1. 知道颱風及地震可能造成的災害，學習預先準備防颱及防震物資，並能與家人定時演練減災整備方法。
2. 學習以健康的態度面對青春期的發育情況，知道男、女生殖器官的基本功能與差異及保健方式，並了解月經及夢遺的形成原因及其意義。
3. 知道規律運動對生長發育的重要性，訂定運動計畫，培養規律運動的習慣，知道身體的流汗狀況及流汗後的處理方法，並透過遊戲自我檢視身體清潔情形
4. 學習正確的消費觀念，藉由日常的購物行為分辨需要、想要和必要，並能認識日常生活中的消費陷阱，連結生活中安全消費與消費訊息之間的關係。
5. 學習於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」的消費原則，認識加熱食品的優、缺點，辨別不同材質的水杯及其使用方式對健康的影響。
6. 學習從與同學、家人的互動發覺自己具備的特質，持續發展、肯定自我，藉由經驗與分享，發覺自己的進步與提升，與家人、師長與朋友能良好溝通與相處，發覺彼此陪伴與支持的重要性。
7. 學習飛盤運動，做出飛盤丟擲及接住動作，並利用遊戲訓練身體反應，鍛鍊身體的靈活性。
8. 學習具國家特色民俗的土風舞，確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情，並嘗試創作舞蹈，和他人友善互動、進行回饋，
9. 學習利用腳的不同部位進行挑球、停球、盤球動作，於活動中展現基本的足球動作技巧。
10. 學習跳高的相關動作內容，如：單腳抬跨、側抬跨跳、跳高助跑，並練習剪式跳高的助跑動作要領，完成剪式跳高的落墊動作。
11. 知道武術動作名稱及要領，了解拳、掌手勢的動作，應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。
12. 學習羽球的正確動作技能，學會正確握拍、持球、向上擊球、發高遠球、正手拍、反手拍擊球，應用到比賽中，並在活動

中學習與同學互助及彼此競爭的技巧。 13. 知道柔道運動的禮節起源，懂得尊重場地，在活動中表現出尊重他人的態度，並能學習做出龍蝦運動、反龍蝦運動等防禦動作及自然體立姿、移動步法。 14. 學習快樂從事水中活動並遵守水域運動的相關安全規定，熟練水中漂浮及打水的動作技能，進而能辨別戲水時的危險情境，並學會水中活動的安全技能。					
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. 風搖地動	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、健康新世界 單元一、風搖地動 【活動 1】颱風來襲 (一)教師提問 1. 是否有經歷颱風的經驗？ 2. 颱風最常在什麼時候發生？ 3. 從哪裡得知颱風的訊息？ (二)教師播放風災的圖片，詢問學童颱風帶來哪些災害。 (三)教師補充說明：2009 年莫拉克颱風災情 (四)教師詢問學童：颱風帶來的災情對我們的生活與健康有什麼影響？ (五)教師歸納：颱風對我們的生活與健康會造成程度不一的影響，因此做好防颱準備很重要。 (六)教師提問：我們可以用哪些方式預測颱風的動態？ (七)教師實際搜尋中央氣象局，連結網頁進行說明。 1. 教師引導學童觀察颱風路徑圖，詢問學童圖片資訊。 2. 教師請學童觀察颱風路徑預測圖，並回答問題。 (八)中央氣象局網站補充說明	行為檢核： 1. 能說出颱風可能帶來的災害。 2. 能說出災害對生活及健康造成哪些影響。 3. 能說出颱風路徑預測圖的資訊內容。	◎防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
一	五、飛盤真好玩	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、運動我最行 單元五、飛盤真好玩 【活動 1】來玩飛盤 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 飛盤的由來 2. 飛盤的種類	口頭評量： 能說出各種不同種類飛盤適用的活動。 行為檢核： 能完成反手	◎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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(1)PU 飛盤 (2)塑膠飛盤 (3)安全飛盤 3. 展示三種飛盤，讓學童熟悉飛盤的操作。 (三)討論活動 1. 能了解飛盤運動引進臺灣的過程。 2. 學童了解飛盤有哪些種類。 3. 各種飛盤適合哪些運動。 • 握飛盤的方法 (一)反手投擲 (二)正手投擲 (三)接飛盤方法：上手接、下手接、雙手夾接。 (四)說一說：你比較習慣用哪一種接飛盤方法？	握、正手握 投擲飛盤、 接住飛盤的 動作。	
二	一. 風搖地動	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、健康新世界 單元一、風搖地動 【活動 2】整備行動 (一)教師帶領學童複習颱風可能帶來的災害，以及如何從居家環境進行整備工作。 (二)請學童觀察準備防颱工作的情形。 (三)教師提問：荳荳家、學校、社區正在進行哪些防颱準備？ (四)請學童分組討論家中進行防颱準備的經驗，並分享。 (五)教師提問：颱風期間，可以準備哪些物資？為什麼？ (六)教師指導學童閱讀課本上的文章，並分組討論颱風期間「安全」及「不安全」的活動有哪些。 (七)教師提問：為什麼颱風期間不適合從事戶外活動？ (八)師生共同歸納：因應颱風可能帶來的狀況，我們可以在家中預先準備物資，也不前往危險的場域。	口頭評量： 1. 能具體說出家中、學校及社區如何進行防颱準備的工作。 2. 能舉例颱風天不宜進行的活動，並說明理由。	◎防災教育 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。
二	五、飛盤真好玩	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、運動我最行 單元五、飛盤真好玩 【活動 2】飛盤擲遠遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 怎麼練習才能擲出好成績 2. 飛盤擲遠 (三)討論活動	行為檢核： 1. 能正確的做出飛盤投擲動作。 2. 能進行飛盤擲遠活動。	◎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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			1. 體驗飛盤運動後的心得。 2. 體驗飛盤擲遠的心得。 (四)教師歸納:多練習,注意飛盤出手的角度、手臂施展的軌跡,可以更順暢的投擲飛盤,讓飛盤擲得又遠又穩。 【活動 3】飛盤擲準遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 飛盤套圈 2. 飛盤保齡球 (三)討論活動 1. 進行練習這些動作時,需要利用身體哪部分的動作能力? 2. 進行投擲飛盤動作練習時,要如何增強飛盤擲遠及擲準呢? (四)教師歸納:多練習,就可以增加自己擲準與擲遠的能力。		
三	一. 風搖地動	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、健康新世界 單元一、風搖地動 【活動 2】整備行動 (一)教師帶領學童複習颱風可能帶來的災害,以及如何從居家環境進行整備工作。 (二)請學童觀察準備防颱工作的情形。 (三)教師提問:荳荳家、學校、社區正在進行哪些防颱準備? (四)請學童分組討論家中進行防颱準備的經驗,並分享。 (五)教師提問:颱風期間,可以準備哪些物資?為什麼? (六)教師指導學童閱讀課本上的文章,並分組討論颱風期間「安全」及「不安全」的活動有哪些。 (七)教師提問:為什麼颱風期間不適合從事戶外活動? (八)師生共同歸納:因應颱風可能帶來的狀況,我們可以在家中預先準備物資,也不前往危險的場域。 【活動 3】震撼教育 (一)教師說明地震。 (二)「國家防災日」由來說明。 (三)教師播放電子書,請學童觀察 921 地震的震災圖。 1. 教師提問 (1)曾經聽過爸媽或長輩說過 921 地震的事情嗎?他們怎麼描述地震當時發生的情形? (2)地震引發的災害有哪些?	口頭評量: 1. 能具體說出家中、學校及社區如何進行防颱準備的工作。 2. 能舉例颱風天不宜進行的活動,並說明理由。 3. 能具體說出地震引發的災害種類。 4. 說出地震對我們的生命安全及生活產生的影響。	◎防災教育 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(3)如何迅速的從災害現場逃生？ 2. 教師歸納 (四)教師針對這些災害，與學童仔細討論對生命健康所帶來的影響。 1. 交通及救災不易 2. 通訊失聯 3. 停水停電 4. 海嘯、火災、核電廠輻射外洩等事件。 (五)教師歸納：地震災害對生活、生命安全的衝擊相當大，務必要學會防震技巧。 (六)教師請學童回想「國家防災日」進行防震演練的情形，並分享地震當下感受。 (七)教師提問：學校的地震警報如何發出訊號？每次地震的強度都一樣嗎？為什麼要保護頭部、就地避難？		
三	五、飛盤真好玩 六、歡樂土風舞	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	貳、運動我最行 單元五、飛盤真好玩 【活動 2】飛盤擲遠遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 怎麼練習才能擲出好成績 2. 飛盤擲遠 (三)討論活動 1. 體驗飛盤運動後的心得。 2. 體驗飛盤擲遠的心得。 (四)教師歸納:多練習，注意飛盤出手的角度、手臂施展的軌跡，可以更順暢的投擲飛盤，讓飛盤擲得又遠又穩。 【活動 3】飛盤擲準遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 飛盤套圈圈 2. 飛盤保齡球 (三)討論活動 1. 進行練習這些動作時，需要利用身體哪部分的動作能力？ 2. 進行投擲飛盤動作練習時，要如何增強飛盤擲遠及擲準呢？	口頭評量： 能說出自己練習動作的心得。 行為檢核： 1. 能正確的做出飛盤投擲動作。 2. 能進行飛盤擲遠活動。 3. 能運用動作技能的練習策略。 4. 能完成飛盤投擲的動作。 5. 能學會〈兔子舞〉的舞步。 紙筆測驗：	◎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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

		(四)教師歸納：多利用時間練習，就可以增加自己擲準與擲遠的能力。 【活動 4】飛盤接力賽 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 場地布置 2. 遊戲規則 3. 進行分組比賽，看看哪一組最快最準確。 (三)教師歸納 1. 投擲飛盤要能瞄得準，投得遠，就能將投擲次數變少，甚至一次投擲給下一組同學接住。 2. 平時多練習投擲，就可以增加擲準機率，取得好成績。 【活動 5】來去社區玩飛盤 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 能於社區內廣邀參加比賽的人員，2 人一組參加比賽。 2. 你丟飛盤我接住飛盤，計算一次，進行次數比賽。 3. 2 人距離至少 3 至 5 公尺，時間限制 3 分鐘，在時間內，哪一組完成接住飛盤次數最多獲勝。 (三)師生共同討論 1. 是否發現自己投擲飛盤不足的地方？可以自己訂出訓練計畫來增加飛盤擲遠及擲準的能力。 2. 說出投擲飛盤感想與同學分享。 (四)請學童完成活力存摺 貳、運動我最行 單元六、歡樂土風舞 【活動 1】跳跳〈兔子舞〉 (一)暖身運動 (二)教師介紹〈兔子舞〉 (三)走走跳跳真好玩 (四)團康〈兔子舞〉 (五)詢問學童創作的感覺？並請其分享自己的經驗。 (六)團康舞創作時間	能完成活力存摺。	
--	--	--	-----------------	--

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

四	一. 風搖地動	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、健康新世界 單元一、風搖地動 【活動 3】震撼教育 (九)請學童先觀察地震避難步驟，並實際進行避難演練。 1. 地震來臨時 2. 地震停止後 3. 教師在指導「趴、掩、穩」動作時，應提醒學童不能站起來走動、動作要迅速。地震停止後，應冷靜、不躁動。 5. 教師依據學童演練的情形予以指導及鼓勵。 (十)教師準備不同場景的圖片，請學童觀察。 1. 教師提問：如果你在這些地方遇到地震，會怎麼做？ 2. 討論時間：假設地震發生時，你剛好在電影院該怎麼辦？ 3. 地震發生時，請學童討論沒有掩蔽物該怎麼辦？	行為檢核： 能實際完成地震避難的步驟，確實將每個避難動作操作熟練、流暢。	◎防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
四	六、歡樂土風舞	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、運動我最行 單元六、歡樂土風舞 【活動 2】踢踏〈木鞋舞〉 (一)暖身運動 (二)教師介紹〈木鞋舞〉的起源國家背景故事，舞蹈動作的呈現及代表民情風俗的背景。 (三)〈木鞋舞〉舞步動作指導 1. 走步：女生在外圈，右手反手插腰，左手掌心向下，男生在內圈，舉起右手掌心向上握住女生的左手，左手反手插腰，2 人同時抬起外腳向前走 8 步。 2. 2 人同時內轉朝反方向，換手牽走 8 步。 3. 2 人互牽右手，順時針方向走 8 步轉一圈。 4. 2 人同時轉身互牽左手，逆時針方向走 8 步轉一圈。 5. 舞伴相對站立，雙手反手插腰停 2 拍，用力踏地。 6. 舞伴相對站立停 2 拍，各自拍 3 下手。 7. 以右手食指指對方 3 下，換用左手食指指對方 3 下。 8. 女生揮出右手做出打的動作，男生則做出蹲下動作。 9. 重複一次動作。 10. 維沙維尼舞姿做交換步 16 次。	行為檢核： 1. 能學會〈木鞋舞〉的舞步。 2. 能做出兩人搭配的舞蹈動作，快樂跳舞。	
五	一. 風搖地動	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作	壹、健康新世界 單元一、風搖地動 【活動 4】防震三步驟	口頭評量： 1. 能說出緊急避難包應	◎防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	(一)教師提問 1. 為了掌握地震即時資訊，可以透過哪些方法得知？ 2. 你有使用過這些軟體資訊嗎？可以透過這些方式看到什麼資訊？ 3. 地震發生後，可能會面臨停水停電、交通中斷及糧食短缺的狀況。為了因應問題，我們可以提早做哪些準備？ (二)教師歸納：藉由警報系統了解資訊，也可以事先準備一些物資，以因應突如其來的物資短缺。 (三)教師播放電子書情境的居家環境圖，請學童一起檢查，並說出哪些是應該進行防震整備的地方？ (四)教師歸納：澈底檢視居家環境才能降低地震來臨時的災害。 (五)活力存摺 1. 請學童檢視家中環境，覺察可能造成的危害，並提供有效的解決方法。 2. 教師引導學童討論並回答問題。 3. 選出地震來臨時，保護生命安全的正確觀念。	有的物品及居家防災整備的注意事項。 2. 能說出執行地震避難掩護動作的理由。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	
五	六、歡樂土風舞	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、運動我最行 單元六、歡樂土風舞 【活動 2】踢踏〈木鞋舞〉 (四)反覆練習〈木鞋舞〉舞步 1. 教師可以用鈴鼓幫忙學童數拍子進行舞步動作練習。 2. 待熟悉後可以搭配音樂，讓學童跟著節奏跳舞。 3. 有移動的舞步練習，記得提醒離要拉開並統一方向線。 (五)結束活動 【活動 3】歡樂舞動 (一)暖身運動 (二)發展活動 1. 學會〈木鞋舞〉後，2 人一組跳〈木鞋舞〉。 2. 各組圍成同心圓，女生排在外圈，男生排在內圈，音樂響起後，一起隨著音樂共舞。 3. 做動作時，可以一起數出節拍，以配合音樂。 4. 各組學童輪流展演，彼此互相欣賞。	行為檢核： 1. 能學會〈木鞋舞〉的舞步。 2. 能配合音樂，呈現團體〈木鞋舞〉的舞蹈動作。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	
六	二. 逗陣來長大	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	壹、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動 1】身體會說話 (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。	口頭評量： 1. 能說出身體告訴我們	◎性別平等教育 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1. 泳衣和平常穿的衣服有什麼不一樣？感覺有什麼不同？ 2. 為什麼有的人穿泳衣會覺得不自在？不自在的原因是什麼？ 3. 觀察並說看看，身體會告訴我們哪些成長的訊息？ (二)教師歸納:身體在長大的過程中會告訴我們成長的訊息，要自我觀察並注意。 (三)討論時間：內衣褲怎麼選？ 1. 男生和女生挑選內衣的原則一樣嗎？ 2. 挑選內衣時要注意什麼？ (四)師生共同歸納:男生和女生因為身體器官的不同，挑選內衣褲的原則也不一樣。	哪些長大的訊息。 2. 能說出自己的內衣褲選擇方式。	
六	六、歡樂土風舞 七、活力足球	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、運動我最行 單元六、歡樂土風舞 【活動 3】歡樂舞動 (三)教師指導學童完成活力存摺 單元七、活力足球 【活動 1】足球遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 精準挑球 2. 靈活停球 (三)總結活動:鼓勵學童多加練習，讓動作更加熟練進步，以提升足球基本技巧。	行為檢核： 1. 能用腳的不同部位將球順利踢起。 2. 能於活動中展現盤球繞物的技巧。	
七	二. 逗陣來長大	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、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動 1】身體會說話 (五)教師播放電子書情境，並請學童討論。 1. 男、女生大約什麼時候開始進入青春期的年齡一樣嗎？ 2. 男、女生進入青春期的生長發育情形一樣嗎？ 3. 觀察自己的身體，看看是否有進入青春期的成長現象？ 4. 如果沒有這些生長現象要怎麼辦？ (六)教師說明 1. 男、女生進入青春期的發育情形不一樣，也有不同的第二性徵。 2. 男女進入青春期的身體外觀成長現象 (七)師生共同歸納:青春期時，身體會出現變化，要注意自己的生長發育情形，以健康的心態面對身體的成長。	口頭評量： 能說出進入青春期的生長發育情形及大約時間。	◎性別平等教育 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

七	七、活力足球	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	貳、運動我最行 單元七、活力足球 【活動 2】盤球練習 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 帶球繞圈 2. 帶球繞 S 形 3. 帶球走拍子 4. 注意搭配步數及觸球的時間，活動中保持節奏，順暢的完成盤球前進的動作。 5. 教師從旁觀察學童活動情形，並適時引導學童。 6. 我做到了 (三)總結活動:教師給予學童鼓勵，並請他們示範給同學觀摩。 【活動 3】合作傳接 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 踢傳練習 (1)原地三角踢傳 (2)2 人行進踢傳 2. 足球接力 3. 攻守之間 4. 攔截高手 (三)總結活動:鼓勵學童嘗試利用課間多練習。	行為檢核： 1. 能与他人合作練習踢傳球動作。 2. 能在活動中展現出踢傳技巧。	
八	二、逗陣來長大	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、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動 2】男孩女孩大不同 (一)教師播放電子書情境圖，引導學童認識男女生殖器官的構造及功能。 (二)教師歸納說明 1. 嬰兒出生時，根據男、女生殖器官來分辨性別，所以生殖器官被稱為「第一性徵」。 2. 當男、女孩進入青春時期，生理上所產生的顯著差別，被稱為「第二性徵」。 3. 我們要好好愛護生殖器官，以健康的心態迎接身體的成長。	口頭評量： 能說出男、女生殖器官的基本功能與差異。	◎性別平等教育 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

八	七、活力足球	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	貳、運動我最行 單元七、活力足球 【活動 4】方形足球比賽 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 場地布置 2. 教師說明方形足球比賽的規則。 3. 教師統計得分並公布比賽結果。 4. 請學童依比賽情況討論如何改善後，再比賽一次。 5. 教師從旁提醒學童相關攻守的技巧，也提醒要遵守比賽規則，不可隨便犯規。 (三)總結活動 (四)運動賞析 1. 教師準備球王梅西的成長故事，讓學童欣賞。 2. 教師歸納：人生難免會遇到困難，勇於嘗試並接受挑戰，不斷的練習，才会有成功的可能。 (五)發表與分享：請學童聽完故事後分享自己的感想。 (六)請學童完成活力存摺。	行為檢核： 能和其他人一同合作進行活動。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
九	二. 逗陣來長大	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、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動 2】男孩女孩大不同 (四)認識月經 (五)認識夢遺 (六)教師請學童分享，如果自己有青春期的疑問或困擾，會詢問誰尋求協助呢？ (七)師生共同歸納：夢遺和月經都是健康的生理指標，象徵青春期的到來，也是成長過程的一部份。對身體的成長發育有疑慮，可以尋求家人、師長幫助或到可信任的網站查詢。 (八)愛護身體小達人 1. 男女生殖器官的清潔與保健小撇步 2. 其他保健方式 (九)師生共同歸納：生殖器官的清潔與保健很重要，要每天確實做到，如果覺得不舒服，要告知家人並就醫。	口頭評量： 1. 能說出月經及夢遺形成的原因及其意義。 2. 能說出對身體的成長發育有疑慮時的應對方法。 3. 能說出生殖器官的清潔與保健方法。	◎性別平等教育 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。
九	八、跳高小子	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康	貳、運動我最行 單元八、跳高小子	行為檢核： 1. 能和同學	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		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。	【活動 1】抬腿闖關 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 抬腿之舞 (1)單腳傳紙圈 (2)抬腿跳 2. 越抬越高：原地抬跨過不同高度的橡皮筋。 (三)討論時間 1. 怎樣做才能跨過不同高度的橡皮筋？ 2. 跨過不同的高度和膝蓋提高的弧度有什麼關係？ 3. 說說看並和他人分享，活動後有什麼感覺？ (四)總結活動 【活動 2】跳跨障礙 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 連續踢抬 2. 側跳跨過障礙物	合作一起進行活動。 2. 能順暢完成腳抬跨動作及側抬跨跳動作。	
十	二. 逗陣來長大	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、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動 3】健康成長 GOGOGO (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察主角對話，並討論問題。 1. 阿倫為什麼那麼喜歡打籃球呢？ 2. 說一說，自己平常都做哪些運動？ 3. 自己的運動時間和運動量足夠嗎？ (二)教師說明：每天至少要運動 30 分鐘，一星期最少要運動 150 分鐘，才能達到足夠的運動量。 (三)運動習慣的養成 1. 教師提問 (1)為什麼要運動？ (2)要怎麼養成運動的習慣呢？ (3)什麼是 SH150？ 2. 教師歸納：運動能幫助生長發育，要規律運動。 (四)討論麥麥的運動計畫 (五)師生共同歸納：為了讓身體健康成長，要養成運動的好習慣。 (六)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。	口頭評量： 能說出規律運動對生長發育的重要性。 行為檢核： 能自我檢視身體的流汗狀況，並學習流汗後的處理方法。	◎性別平等教育 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			1. 教師提問 (1)阿倫進教室時，發生了什麼事？ (2)為什麼運動完進教室會有異味？ (3)打完球，身體會出現哪些狀況？該怎麼處理呢？ 2. 教師歸納:流汗後應加強身體清潔，流汗後立即擦乾或洗澡，並換上乾淨衣物。 (七)教師指導學童自我檢視 1. 運動後身體容易流汗，你流汗時會發出難聞的氣味嗎？ 2. 流汗後，你會怎麼做？		
十	八、跳高小子	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	貳、運動我最行 單元八、跳高小子 【活動 2】跳跨障礙 3. 連續側跨障礙物 (1)場地布置 (2)遊戲方式 (3)同學互相觀摩、持續練習，來修正自己的起跳動作。 (三)總結活動 【活動 3】剪式跳高 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 助跑練習 2. 演練時間：試試看原地練習。 3. 找出適合的節奏 (1)場地布置 (2)練習方式 (3)助跑距離視個人情況做調整 (4)教師從旁協助指導學童動作 (5)檢討後讓學童再次操作看看，並鼓勵學童多練習。 4. 著墊動作練習	行為檢核： 1. 能展現側抬跨跳動作要領。 2. 能順暢完成側抬跨跳動作。 3. 能有節奏的做出跳高助跑的動作。	
十一	二. 逗陣來長大	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、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動 3】健康成長 GOGOGO (八)身體清潔大王 1. 請學童準備清潔工具：鏡子、小毛巾、指甲剪、梳子。 2. 一起為身體大掃除，看誰能成為身體清潔大王？	行為檢核： 1. 能透過遊戲完成自我檢視身體清潔情形。	◎性別平等教育 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			3. 清潔大王發表時間 (九)師生共同歸納： 1 要培養規律運動習慣，為進入青春期中做好準備。 2. 身體清潔乾淨，避免影響人際關係及身體健康。 (十)教師指導學童完成活力存摺。	2. 能訂定並執行運動計畫，培養運動習慣。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
十一	八、跳高小子 九、武術高手	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、運動我最行 單元八、跳高小子 【活動 3】剪式跳高 5. 起跳、空中動作練習 (1)箱上跳躍 (2)踩跳板跳躍 (3)教師從旁觀看，並給予指導。 (4)我做到了：請學童依照學習情形，完成課本評量。 6. 越跳越高 (三)總結活動 1. 教師給予表現較好的學童鼓勵，並請他們示範。 2. 鼓勵學童利用課間多練習，提升剪式跳高技巧。 (四)請學童完成活力存摺 單元九、武術高手 【活動 1】創意變變變 (一)拳掌動作:豎掌、陰拳、立拳、立掌 (二)補充復習各種拳法:陽拳、陽掌、陰掌 (三)請學童分組，變化創意的武術動作。 (四)學童分組，設計不同的動作，再依序連續表演出每個人的動作，展演時選出最有創意的組別。 (五)我做到了：請學童完成課本評量。	行為檢核： 1. 能做出剪式跳高的動作要領。 2. 能正確且流暢的完成創意的武術動作。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
十二	三. 消費停看聽	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識	壹、健康新世界 單元三、消費停看聽 【活動 1】認識正確的消費 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察對話。 (二)教師說明：消費前應清楚判斷物品是必要、需要或想要後，再進行消費行為。 (三)討論時間	口頭評量： 能說出什麼是必要、需要和想要。 行為檢核： 能實際參與家中購物過	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		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。	1. 請學童說說看，在生活中有哪些物品是自己必要、需要及想要的物品，並說明原因。 2. 請學童分享課本情境討論結果。 (1) 如果你是小吉，會請媽媽幫自己買可樂嗎？為什麼？ (2) 生活中必要、需要和想要的消費是否能清楚分辨？ (四) 教師可利用不同用品舉例，讓學童更了解三種消費行為型態。 (五) 教師說明課文紀錄表的填寫注意事項，請學童回家和家人一起採購生活物品。 (六) 正確的消費觀 1. 教師說明課本中的正確消費觀念 (七) 補充活動	程，分辨必要、需要和想要的概念。	
十二	九、武術高手	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、運動我最行 單元九、武術高手 【活動 2】武術操 (一) 熱身運動 (二) 發展活動 1. 第一式弓馬站樁 (1) 馬步站樁 (2) 弓步站樁 (3) 弓馬站樁連續動作練習 (4) 注意事項 2. 第二式立拳劈掌 (1) 馬步立拳 (2) 弓步劈掌 (3) 立拳劈掌連續動作練習 (三) 分組演練預備式、第一式到第二式的連續動作。 (四) 注意事項: 分組練習時可以邊喊口令邊做動作，以求整齊度。	行為檢核： 能正確完成弓馬站樁及立拳劈掌的連續動作。	
十三	三. 消費停看聽	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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	壹、健康新世界 單元三、消費停看聽 【活動 2】健康購物停看聽 (一) 教師準備各種材質的水杯，請學童分組討論。 1. 各種材質的杯子是如何被製造的？ 2. 使用哪一種水杯對身體較健康？ 3. 每一種杯子適合使用的時機。 4. 教師說明不同材質水杯特性	口頭評量： 能說出不同材質的水杯及其使用方式對健康的影響。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	5. 教師引導學童討論不同情境中適用的水杯材質及原因。 (二)教師歸納：應針對不同的使用情況選購不同材質的杯子，才能兼顧安全、健康的原則。		
十三	九、武術高手	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、運動我最行 單元九、武術高手 【活動 3】玩遊戲練武術 (一)教師提問：學習武術操後，接受魔鏡考驗，你是否能正確且順暢通過挑戰呢？ (二)教師說明遊戲規則 (三)過程中，教師或觀賞的同學都可指出比賽者不正確的動作。 (四)說說看，進行魔鏡考驗時，要如何才能順利過關？ (五)引導學童能用愉快的心情認真參與並完成考驗活動。 (六)引導學童可請教他人或多利用課餘時間練習。 【活動 4】我是武術高手 (一)教師提問：學武術後，你會想出不一樣的方式來表演武術嗎？ (二)發展活動 1. 分組討論 2. 學童提供音樂曲目給教師 3. 各組抽籤決定上臺表演的順序。 (三)分組競賽 (四)教師請學童依照自己學習的情形，完成課本評量。 (五)飛越峽谷遊戲 1. 教師說明遊戲規則 2. 學童完成飛越峽谷遊戲。 (六)教師指導學童完成活力存摺	口頭評量： 能說出學習武術的心得。 行為檢核： 1. 能做出正確的武術動作及自創武術動作完成考驗活動。 2. 能將武術動作搭配音樂，並完成表演活動。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
十四	三. 消費停看聽	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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、健康新世界 單元三、消費停看聽 【活動 2】健康購物停看聽 (三)教師請學童分享曾經到便利商店購買哪些加熱食品，並說明購買加熱食品時有哪些需要注意的地方。 (四)教師繼續播放電子書，說明加熱食品的好處與壞處。 (五)教師補充說明 (六)營養衛生不漏接 1. 教師指導學童分組討論：如果購買一份排骨便當，針對營養、健康和衛生三方面要注意哪些地方？	口頭評量： 能說出購買加熱食品時需考量的項目及加熱食品的優、缺點。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			2. 請學童再思考是否還有自己會特別注意和檢視的項目。 (七)師生共同歸納:購物時,方便性的消費行為也要注意營養和安全,在日常生活中做到健康安全的消費行為。		
十四	十、羽球同樂	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、運動我最行 單元十、羽球同樂 【活動 1】體適能訓練 (一)引起動機 1. 教師詢問學童,是否有與家人一同打羽球的經驗。 2. 觀賞正式羽球比賽影片,簡略了解羽球的活動方式。 3. 介紹室內與室外羽球器材的差異。 (二)體適能活動:繩梯訓練 (三)將學童分成數組進行繩梯接力比賽。 (四)分組討論:還可以做哪些動作來增加敏捷性? 【活動 2】握拍及持球 (一)準備活動 1. 繞羽球場地慢跑。 2. 教師指導學童確實做好伸展操。 (二)發展活動 1. 握拍方式 2. 持球方式 【活動 3】拍拍精準 (一)準備活動 1. 教師帶領操作關節熱身。 2. 慢跑熱身。 3. 體適能活動:繩梯訓練。 (二)發展活動 1. 正手、反手向上擊球 2. 正反手交替向上擊球 3. 自我挑戰 (三)綜合活動 1. 接龍擊球 2. 討論時間:檢討及修正	行為檢核: 1. 能正確做出各種繩梯的動作。 2. 能正確做出握拍、持球及向上擊球動作。	
十五	三. 消費停看聽	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養,並理解各類媒	壹、健康新世界 單元三、消費停看聽 【活動 3】撥開消費陷阱的面紗	口頭評量: 能說出日常	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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。	(一)教師先播放消費陷阱相關影片，詢問學童是否有收過類似的廣告單，並請學童分享在廣告單中發現了什麼？ 1. 請學童觀察標語，將折扣最多的部分貼在課本。 2. 請學童分組進行討論，為什麼認為這樣的折扣最多？ 3. 請各組上臺分享討論的結果。 (二)教師繼續播放電子書，引導學童觀察生活中有哪些廣告暗藏消費陷阱。 1. 消費陷阱範例 2. 請學童分組蒐集其他消費陷阱的案例。 (三)教師引導學童觀察課本情境中破解消費陷阱的方法。 (四)教師說明：為了避免掉入消費陷阱，購物時應注意安全消費的方法，一起來看看該注意哪些地方。 (五)補充活動	生活中的消費陷阱。	
十五	十、羽球同樂	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、運動我最行 單元十、羽球同樂 【活動 4】正手發高遠球 (一)準備活動 1. 教師帶領操作柔軟操+慢跑熱身。 2. 體適能活動：左右折返跑及前後折返跑。 3. 複習向上擊球。 (二)發展活動 1. 教師講解正手發高遠球的要點。 2. 揮空拍練習 4. 得分高手 5. 你拋我擊 (1)低手正拍擊球 (2)高手正拍擊球 (3)反手擊球 (4)綜合活動	行為檢核： 1. 能正確發高遠球的動作，並可以將球打高、打遠。 2. 能正確做出正手拍、反手拍擊球動作，並應用到比賽中。	
十六	三. 消費停看聽	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	壹、健康新世界 單元三、消費停看聽 【活動 3】撥開消費陷阱的面紗 (六)安全消費大行動 1. 請學童檢視注意事項，並鼓勵學童邀請家人共同參與。	紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		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。	2. 請學童在評量處寫下目前家中還未做到，但大家可以一起努力達成的安全消費行為。並請家中成員簽下名字。 (七)教師指導學童完成活力存摺：消費小達人認證書 1. 第一關：聰明消費小達人 2. 第二關：衛生消費小達人 3. 第三關：防詐消費小達人 (八)師生共同歸納：要在日常生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為，並提升辨別消費陷阱的能力。		
十六	十、羽球同樂 十一、功夫小將領	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、運動我最行 單元十、羽球同樂 【活動 4】正手發高遠球 6. 你來我往 (1)教師講解活動規則 (2)分組競賽 (三)綜合活動 1. 檢討及修正 2. 討論完後再進行一次比賽。 (四)歸納總結 單元十一、功夫小將領 【活動 1】認識柔道運動 (一)熱身活動 (二)引起動機：引導學童認識柔道運動。 (三)發展活動 1. 認識柔道運動 2. 認識柔道禮節	行為檢核： 能利用課餘時間練習羽球運動。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。 口頭評量： 能說出柔道場地及柔道選手本身應該有的禮節。	
十七	四. 知己知彼	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、健康新世界 單元四、知己知彼 【活動 1】認識自己大進擊 (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。 1. 才藝發表會當中，阿倫和同學們要表演哪些才藝呢？ 2. 同學們邀請阿倫做哪些事？為什麼？ 3. 透過和同學的合作，阿倫發現了什麼事？ (二)師生共同歸納 1. 討論時間 (1)如果舉辦才藝發表會，你可以展現什麼才能？	口頭評量： 1. 能說出與同學合作時，自己能發揮的才能。 2. 能說出自己具備的特質。	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(2)如果跟同學合作，你們會做哪些事情？ (三)這就是我 1. 教師播放電子書並說明：每個人都有不一樣的特質。 2. 請學童思考自己符合哪些特質，並在課本上圈選。 3. 分享時間 (四)教師歸納：每個人都有自己的優、缺點與專長，也有不同的興趣與想法，我們要尊重每個人的外表與特質，並肯定自己的長處。 (五)同學眼中的我		
十七	十一、功夫小將領	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、運動我最行 單元十一、功夫小將領 【活動 1】認識柔道運動 3. 龍蝦運動練習 4. 反龍蝦運動練習 (四)鼓勵學童認真學習 1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間，找有墊子的地方練習。 2. 課後指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。 【活動 2】步步為營 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 學習站姿自然體式摔技 (2)教師提醒學童應注意事項 2. 學習基本步法 (三)教師指導學童 2 人一組練習自然體站姿及基本步法。 (四)鼓勵學童認真學習 (五)安全的學習場域	行為檢核： 1. 能做出龍蝦運動來應變突發狀況。 2. 能做出自然體站立姿態，穩定身體重心。 3. 能做出移動的基本步法。	
十八	四. 知己知彼	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、健康新世界 單元四、知己知彼 【活動 1】認識自己大進擊 (六)原來這就是我 1. 請學童將自己的頭像畫在空格裡，並將自己的外表、特質等文字填入海報。請學童發表他人的特質並寫在便利貼，交給該位學童。 2. 鼓勵學童上臺分享「特別的自己」。 3. 討論並發表 5. 師生共同歸納：每個人都有自己獨特之處，我們要發掘自己的優勢，讓自己的專長得到發揮的機會。	口頭評量： 1. 能分享在活動中，所發覺的自我優勢。 2. 能說出家人眼中的自己。 3. 能說出家人陪伴與支	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(七)家人眼中的我 1. 教師播放電子書情境圖，請學童觀察並發表。 2. 請學童說一說，自己是不是也有同學們不知道的一面？ 3. 說一說，你平常會用什麼方式與家人互動呢？ 4. 師生共同歸納：平時與家人之間要互相照顧，展現自己的特質，營造溫馨幸福的家庭生活。 (八)家人的回饋 1. 教師播放電子書情境，請學童觀察後進行討論並發表。 2. 小記者大行動 3. 師生共同歸納：我們要學習與家人互動的好方法，更用心經營與家人之間的感情。	持的重要 性。 行為檢核： 能將同學所 觀察到的自 己的特質， 整理在海報 上。	
十八	十一、功夫小 將領 十二、水中蛟 龍	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	貳、運動我最行 單元十一、功夫小將領 【活動 3】臺灣柔道選手 (一)教師介紹連珍玲，引導學童學習「相信自己才是真勇氣」，懂得尊重，才是賽場上的贏家。 (二)教師介紹楊勇緯，引導學童要永遠向更好的自己挑戰，學習楊勇緯的自律，才能是賽場上的贏家。 (三)教師歸納：不只是在競技場上的榮耀，更要學習兩位選手對人生态度的堅持與執著。 (五)教師指導學童完成活力存摺。 單元十二、水中蛟龍 【活動 1】戲水安全 (一)引起動機：是否有從事水域活動的經驗？從事水域活動的態度與觀念為何？ (二)發展活動 1. 帶領學童了解常見的戶外戲水的種類 2. 觀賞水域安全影片，讓學童藉由影片思考各項水域的種類與安全性，並進行討論。 (1)你知道哪些水域是安全的嗎？ (2)你要如何進行判斷？判斷的依據是什麼？ (3)鼓勵學童學習並規畫選擇安全的戲水場域。 3. 介紹安心玩水 6 招 (三)綜合活動：教師歸納與說明，重視水域安全，不去危險水域玩水，以免悲劇發生。	口頭評量： 1. 能說出柔道比賽基本規則。 2. 能說出安心玩水 6 招。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎海洋教育 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

十九	四. 知己知彼	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、健康新世界 單元四、知己知彼 【活動 2】不斷進步的我 (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。 1. 阿倫跟家人在討論什麼事情？ 2. 家人的回應會讓阿倫有什麼想法？ 3. 如果你是阿倫，會怎麼跟家人溝通互動？ (二)師生共同歸納：如果我是阿倫要怎麼跟家人溝通？ (三)討論時間 1. 你平常會和家人討論什麼事？ 2. 和家人的意見不同時，你會怎麼做？ 3. 師生共同歸納：要學習與人溝通的技巧，接納彼此的想法，避免因溝通不良而產生誤會。 (四)成為更好的自己 1. 請學童討論：阿倫學習到哪些提升自己的好方法？ 2. 討論時間 (1)你覺得自己在哪些方面有了進步？ (2)還可以再怎麼努力才能讓自己更進步？ (3)你願意讓自己成為一個更好的人嗎？要怎麼做呢？ 3. 教師歸納：透過認識自我，發覺自己的特質，將特質變成優點，提升自我價值。	口頭評量： 1. 能說出與家人溝通及相處的經驗。 2. 能說出與家人良好溝通與相處的技巧。 3. 能說出自已在哪些方面有了進步與提升。	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
十九	十二、水中蛟龍	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、運動我最行 單元十二、水中蛟龍 【活動 2】漂浮真好玩 (一)準備活動 1. 集合學童，觀察及詢問學童身體情況，教師講解授課內容。 2. 請學童更換游泳裝備。 3. 暖身運動 4. 稍微淋浴後分組入水池。 (二)發展活動 1. 扶牆漂浮 2. 漂浮前進 3. 持物漂浮 4. 蹬牆漂浮 (三)綜合活動：漂浮高手	行為檢核： 能做出正確的水中漂浮及水中站立的動作。	◎海洋教育 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			1. 2 人一組互相比試，看誰蹬牆漂浮的距離最遠？ 2. 全班分成數組，以成員距離總合為依據，多者為優勝。 (四)教師回饋及總結		
二十	四. 知己知彼	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、健康新世界 單元四、知己知彼 【活動 2】不斷進步的我 (五)請學童討論：阿倫發現自己哪些能力比以前更強了？ 1. 勇於接受挑戰 2. 願意承擔責任 3. 會分配時間 4. 會做決定 (六)教師結語：我們要透過認識自己，發掘並展現優點，不斷精進，當一個行動家，成為自己最好的主人。 (七)教師指導學童完成活力存摺。 (八)教師結語：透過同學與家人的陪伴及支持，可以更了解自己的特質，並獲得發揮自己特質的機會。學習與人溝通互動的良好技巧，增進與家人的情感及與同儕的關係，努力發揮自我專長，成為更好的自己。	口頭評量： 1. 能說出自己的特質，並持續發展。 2. 能說出自己成長的經驗，並與同學分享。 3. 能說出感謝家人、師長與朋友的話。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
二十	十二、水中蛟龍	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、運動我最行 單元十二、水中蛟龍 【活動 3】打水真有趣 (一)準備活動 1. 集合學童，觀察及詢問學童身體情況，教師講解授課內容。 2. 請學童更換游泳裝備。 3. 暖身運動 4. 稍微淋浴後分組入水池。 (二)發展活動 1. 陸上打水 2. 扶岸打水 3. 打水換氣 (三)綜合活動：雙人牽手打水 (四)討論與分享：說出對方打水前進動作的優缺點。 • 打水接力 (一)分組進行打水接力比賽，最先完成的組別獲勝。	行為檢核： 1. 能做出打水前進的動作，並盡力完成比賽。 2. 能與家人從事游泳運動，並完成游泳計畫。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎海洋教育 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(二)討論與分享：說出比賽的優缺點，並針對缺點提出改進方法。 (三)再進行一次比賽。 (四)請學童上岸更衣，並注意保暖。 (五)綜合活動 1. 請學童完成活力存摺。 2. 分組發表分享 3. 教師回饋及總結 4. 回家作業：與家人共同完成「我的游泳計畫表」。		
二十一	四. 知己知彼	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、健康新世界 單元四、知己知彼 【活動 2】不斷進步的我 (五)請學童討論：阿倫發現自己哪些能力比以前更強了？ 1. 勇於接受挑戰 2. 願意承擔責任 3. 會分配時間 4. 會做決定 (六)教師結語:我們要透過認識自己，發掘並展現優點，不斷精進，當一個行動家，成為自己最好的主人。 (七)教師指導學童完成活力存摺。 (八)教師結語:透過同學與家人的陪伴及支持，可以更了解自己的特質，並獲得發揮自己特質的機會。學習與人溝通互動的良好技巧，增進與家人的情感及與同儕的關係，努力發揮自我專長，成為更好的自己。	口頭評量： 1. 能說出自己的特質，並持續發展。 2. 能說出自己成長的經驗，並與同學分享。 3. 能說出感謝家人、師長與朋友的話。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
二十一	十二、水中蛟龍	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、運動我最行 單元十二、水中蛟龍 【活動 3】打水真有趣 (一)準備活動 1. 集合學童，觀察及詢問學童身體情況，教師講解授課內容。 2. 請學童更換游泳裝備。 3. 暖身運動 4. 稍微淋浴後分組入水池。 (二)發展活動 1. 陸上打水 2. 扶岸打水	行為檢核： 1. 能做出打水前進的動作，並盡力完成比賽。 2. 能與家人從事游泳運動，並完成游泳計畫。 紙筆測驗：	◎海洋教育 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

			3. 打水換氣 (三)綜合活動：雙人牽手打水 (四)討論與分享：說出對方打水前進動作的優缺點。 • 打水接力 (一)分組進行打水接力比賽，最先完成的組別獲勝。 (二)討論與分享：說出比賽的優缺點，並針對缺點提出改進方法。 (三)再進行一次比賽。 (四)請學童上岸更衣，並注意保暖。 (五)綜合活動 1. 請學童完成活力存摺。 2. 分組發表分享 3. 教師回饋及總結 4. 回家作業：與家人共同完成「我的游泳計畫表」。	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。