

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	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. 能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。 2. 能知道正確的用電及用火常識。 3. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫。 4. 能善用媒體或網站資訊識讀與健康有關的流言及假新聞。 5. 能了解社區藥局的功能。 6. 能認識防治登革熱的方法。 7. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。 8. 能養成騎自行車及跑、走動作練習的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 9. 能展現出動物特徵動作，並與音樂節奏結合，完成動物嘉年華會展演活動。 10. 能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。 11. 能認識單槓運動的握法及運動方式。 12. 能學會桌球的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。 13. 能在安排的情境演練下，做出相對應護身倒法的動作反應。			

14. 能學會接力、過彎跑步的動作要領。
15. 能知道擊地傳球、高飛傳接球及對牆擊球的技巧。

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. 成長加油站	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。 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、健康齊步走 單元一、成長加油站 【活動 1】我的成長 (一)討論時間：請學童觀察荳荳排隊的情形。 1. 荳荳遇到什麼問題？ 2. 為什麼按照身高排隊時，荳荳會越排越後面？ 3. 荳荳心裡有什麼想法？ (二)照片分享 (三)師生共同歸納：可以從身體成長及自己會做更多事知道自己正在長大。 (四)遊戲時間：蘿蔔蹲 (五)完成成長紀錄 (六)師生共同歸納：每個人的成長速度不同，要養成良好的生活習慣，讓身體健康成長。	口頭評量： 能說出人的成長發育速度有個別差異。	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。
一	五、愛運動也愛環保	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	貳、運動樂無窮 單元五、愛運動也愛環保 【活動 1】假日休閒趣	口頭評量： 1. 能說出騎自行車及慢	

		認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 (一)準備活動：教師說明休閒運動逐漸受到國人的重視。 (二)發展活動 1. 說一說，曾經與家人一起路跑、健行及騎自行車的經驗及感覺。 2. 透過提問、討論與分享，了解學童假日參與的休閒運動，並引導學童說出休閒運動對身體有什麼益處。 (三)教師歸納：與家人共同從事休閒活動，可以增進家人交流的機會。 【活動 2】鐵馬小達人 (一)準備活動 1. 教師詢問學童會不會騎自行車？ 2. 騎自行車的優點。 3. 討論與分享：騎自行車時需要哪些安全配備？ 4. 騎自行車的安全注意事項。 (二)發展活動：一起來學騎自行車 1. 牽車走路 2. 上車 3. 滑行 4. 平衡 5. 踩踏板 (三)綜合活動：鐵馬闖關 1. 直線前進 2. S 形路障	跑運動的基本動作及益處。 2. 能說出騎自行車前需檢查的重點。 行為檢核：能完成鐵馬闖關的項目。	
--	--	--	---	--

			3. 分組操作 (四)教師歸納：鼓勵學童利用假日與家人一同享受鐵馬自由行的樂趣。		
二	一. 成長加油站	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。 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、健康齊步走 單元一、成長加油站 【活動 2】成長萬事通 (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。 1. 荳荳發現了什麼事？ 2. 為什麼琪琪長得比同學高？琪琪的爸媽長得高，會影響琪琪的身高嗎？ 3. 爸媽長得高，孩子也會長得高嗎？ (二)討論時間：除了遺傳，還有什麼因素會影響身體的生長發育呢？ (1)遺傳 (2)運動 (3)營養 (4)睡眠 (5)其他：環境、氣候等因素。 (三)如何幫助身體生長發育？	口頭評量： 1. 能說出人的成長發育速度有個別差異。 2. 能說出影響生長發育的因素。	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。
二	五、愛運動也愛環保	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	貳、運動樂無窮 單元五、愛運動也愛環保 【活動 3】走走跑跑真有趣	行為檢核： 能做出正確的慢跑動作	

		認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	(一)準備活動 1. 暖身運動 2. 慢跑熱身 (二)發展活動 1. 慢跑動作 2. 跑走間歇練習 3. 活動後教師引導學童做討論並分享，跑走間歇練習後及跑步前後身體的感覺。 (三)綜合活動：讓學童發表實施慢跑運動後感想。	要領，並應用於生活中。	
三	一. 成長加油站	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。 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、健康齊步走 單元一、成長加油站 【活動2】成長萬事通 (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。 1. 荳荳發現了什麼事？ 2. 為什麼琪琪長得比同學高？琪琪的爸媽長得高，會影響琪琪的身高嗎？ 3. 爸媽長得高，孩子也會長得高嗎？ (二)討論時間:除了遺傳，還有什麼因素會影響身體的生長發育呢？ (1)遺傳 (2)運動 (3)營養	口頭評量： 1. 能說出人的成長發育速度有個別差異。 2. 能說出影響生長發育的因素。 3. 能說出人生各階段發展的特徵。	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。

			(4)睡眠 (5)其他：環境、氣候等因素。 (三)如何幫助身體生長發育？ 【活動3】人生階段知多少 (一)教師播放電子書情境圖，並請學童回答以下問題。 1. 不同人生階段是什麼意思？ 2. 人的一生會經歷哪些人生階段？ 3. 你和同學處於同一個人生階段呢？ 4. 你和老師處於同一個人生階段嗎？ (二)教師以荳荳一家舉例，說明人的一生分為五種階段。 1. 嬰幼兒期 2. 兒童期 3. 青春期 4. 成年期 5. 老年期 (三)人生階段對對碰：請學童分享自己和家人近期的照片，根據不同人生階段的特徵，發表自己和家人各處於哪一個人生階段，各有什麼發展的特徵？ (四)師生共同歸納	4. 能說出家人所處的人生階段。	
三	五、愛運動也愛環保 六、舞動精靈	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	貳、運動樂無窮 單元五、愛運動也愛環保 【活動3】走走跑跑真有趣	行為檢核 1. 能做出正確的慢跑動	

		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。	(一)準備活動 1. 暖身運動 2. 慢跑熱身 (二)發展活動 1. 慢跑動作 2. 跑走間歇練習 3. 活動後教師引導學童做討論並分享，跑走間歇練習後及跑步前後身體的感覺。 (三)綜合活動：讓學童發表實施慢跑運動後感想。 【活動 4】團體跑走練習 (一)準備活動 1. 引起動機：播放臺灣或世界六大馬拉松賽事相關訊息。 2. 暖身運動 3. 學童布置場地 (二)發展活動：練習和體驗 800 公尺耐力跑、走。 (三)綜合活動 1. 討論與分享：說出體驗迷你馬拉松的心得與感受。 2. 重點歸納 【活動 5】環保休閒運動 (一)引起動機：教師說明利用下課時間進行簡易的運動，可以強健體魄，提升下堂課的專注力以及整體學習力。 (二)發展活動	作要領，並應用於生活中。 2. 能積極參與 800 公尺耐力跑、走。 3. 能做出兩種以上的動物形態。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	
--	--	--	---	--	--

			1. 運動做環保 2. 活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，進行課本的自我檢測。 (三)教師歸納：養成規律運動的好習慣，不僅能強健體魄，增進身體抵抗力，也能舒展身心。 單元六、舞動精靈 【活動 1】動物王國 (一)暖身運動 (二)教師帶領學童舞動身體、展現肢體律動。 (三)請學童依課本中的動物進行模仿、創作。		
四	一. 成長加油站	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。 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、健康齊步走 單元一、成長加油站 【活動 4】飲食建議小百科 (一)分享時間：請學童觀察家人的飲食習慣後上臺發表。 (二)教師提問：觀察家人的飲食習慣，你發現什麼？不同人生階段的家人，飲食慣和飲食需求有什麼不同？ (三)分組討論如何關心家人的飲食需求。 (四)教師播放電子書情境，說明荳荳和家人處在不同的人生階段，所需的營養也不同。 (五)教師補充說明 (六)討論時間 1. 教師提問	口頭評量： 能說出不同成長階段的營養需求。	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。

			(1)家中主要準備食物的人是誰？ (2)他要如何為家人準備各種食物，讓家人獲得必需的營養？ 2. 教師歸納 (七)教師說明要養成良好的生活習慣，讓身體更健康。 (八)健康理念宣導		
四	六、舞動精靈	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、運動樂無窮 單元六、舞動精靈 【活動 2】動物嚇嚇叫 (一)暖身運動 (二)強調學童能依課本中的動物形態，進行模仿及想像。 1. 驢子 2. 會跳舞的烏龜 3. 袋鼠跳跳跳 4. 搖擺的魚 5. 快樂小鳥 6. 天鵝舞 7. 鴨子逛大街 (三)教師將學童分成八組，每一組各扮演、模仿一種動物，然後再進行輪流模仿。	行為檢核： 能做出兩種以上的動物形態。	
五	一. 成長加油站	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	壹、健康齊步走 單元一、成長加油站 【活動 5】我會做更多事了	口頭評量： 能說出能力的進步也是	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。

		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)請學童互相討論：我們在成長時期，除了身體長大，還可以看到哪些生活能力的提升？ (二)請學童完成自我檢核表 (三)大風吹遊戲 (四)師生共同歸納:每個人都有自己成長的步調，要對自己的成長抱持正面的態度，並與同學、家人互相關心。 (五)請學童完成活力存摺。 (六)分享自己的健康計畫 (七)完成健康宣言 (八)師生共同歸納	長大的一部分。 紙筆測驗： 1. 能記錄自己在生活能力方面有哪些提升。 2. 能完成活力存摺。	
五	六、舞動精靈	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、運動樂無窮 單元六、舞動精靈 【活動 3】動物歡樂舞 (一)暖身運動 (二)學習動物歡樂舞。 1. 魚之舞 2. 烏拉拉跳 3. 小鳥花間飛 4. 袋鼠跳跳跳 5. 鴨子逛大街 6. 天鵝旋轉 (三)間奏動作創作：創意發想 GO GO GO	行為檢核： 1. 能在音樂節奏中完成動物歡樂舞。 2. 能懂得欣賞同學動作並一起練習。 3. 能體驗與他人合作，並做出動物	

			(四)回饋與分享 (五)進行表演會時，讓學童培養欣賞及觀察的能力。 (六)教師指導學童進行自我評量，檢視自己的學習成果。	狂歡節的主題創作。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
六	二、防災應變站	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、健康齊步走 單元二、防災應變站 【活動 1】發生火災了 (一)教師播放火災影片，請學童發表災害情形及處理的情形，知道每個人都務必具備知識，才能保障安全。 (二)教師請學童閱讀課文後，引導學童回答問題。 1. 發現火災時，爸爸先做什麼？ 2. 報案要撥打幾號？要說明哪些資訊？ 3. 發生火災時，我們可以做哪些事情讓救火更順利？ (三)討論時間 1. 為什麼發現火災時，要先大聲示警？ 2. 什麼是消防通道？如果消防通道被擋住會發生什麼狀況？ 3. 火災現場可能還有哪些情況會妨礙救火？ 4. 為什麼要確認家中人數？ (四)情境演練 (五)師生共同歸納:救災行動分秒必爭，每個人都應該提高警覺，成為協助救災的好幫手。	口頭評量： 能說出發生火災報警時應有的內容。	◎安全教育 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。

六	七、跳躍真好玩	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、運動樂無窮 單元七、跳箱真好玩 【活動 1】認識跳箱 (一)準備活動 1. 集合學童，布置跳箱場地。 2. 教師介紹跳箱的組成。 (二)教師提問學童對跳箱的感覺。 (三)若有學童表示害怕跳箱運動，則可請學童說一說害怕的原因，再來討論克服恐懼的方法。 (四)教師歸納：經過本單元循序漸進的練習後，可以幫助學童克服恐懼，完成跳箱動作。 【活動 2】助跑踏跳板 (一)準備活動 1. 熱身活動 2. 場地布置 (二)發展活動 1. 跨越障礙 2. 踏跳板體驗 3. 助跑踏跳 【活動 3】踏跳板＋跳箱練習 (一)準備活動 1. 熱身活動	口頭評量： 能說出自己練習動作的感覺。 行為檢核： 1. 能嘗試進行跳箱運動。 2. 能完成指定的練習動作。	◎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。
---	---------	---	--	--	--

			2. 場地布置 (二)發展活動 1. 跨越橡皮筋 2. 跨越跳箱 3. 更上一層樓		
七	二、防災應變站	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、健康齊步走 單元二、防災應變站 【活動 2】燒燙傷怎麼辦 (一)教師播放電子書情境圖，詢問學童是否有過燒燙傷的經驗，並請學童分享受傷原因及處理的經過。 (二)教師說明 1. 發生燒燙傷的情形時，應該先做檢查的動作，後續的傷口護理也相當重要。 2. 教師請學童閱讀課文後，與學童討論燒燙傷急救的步驟，並以急救箱內的醫材做簡易示範。 3. 教師說明完畢後，請學童兩人一組，輪流演練燒燙傷的處理五步驟。 (三)師生共同歸納：當燒燙傷發生時，不要慌張，並立即採取「沖、脫、泡、蓋、送」五步驟處理。 (四)依據衛生福利部中央健康保險署「燒傷燙傷和化學灼傷」之燒燙傷定義，燒燙傷分為三種深度。 (五)教師說明燒燙傷之日常生活注意事項	口頭評量： 能說出並演練燒燙傷處理的五步驟。	◎安全教育 安 E12 操作簡單的急救項目。 安E14知道通報緊急事件的方式。

			(六)身體著火怎麼辦：教師說明著火自救的口訣及方法。		
七	七、跳躍真好玩	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、運動樂無窮 單元七、跳箱真好玩 【活動 3】踏跳板＋跳箱練習 4. 跨越接力 5. 討論活動 (1) 踩踏跳板時，要如何增加彈力？ (2) 踩跳板真的能增加彈力嗎？ (3) 跳起來後，身體落下時，雙腳微彎是不是比較安全？ (4) 無法跳高或跳遠時是動作不正確，還是未踩在跳板的正確位置？ (三) 教師歸納：需踩對位置，誤踩到旁邊不僅危險，提供的彈力也不夠。 (六) 我做到了：請學童在練習後，看看自己可以完成哪些動作。 【活動 4】撐的練習 (一) 熱身活動 (二) 發展活動 1. 撐爬前進 2. 左右撐進 3. 左右撐跳 4. 原地／分腿撐跳	行為檢核： 能做出雙手撐著跳箱，往前移動的撐越動作。	◎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。

			(三)綜合活動：熟悉動作後可連續操作此動作，體驗撐跳跳箱前的感覺。		
八	二、防災應變站	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、健康齊步走 單元二、防災應變站 【活動 3】火災是怎麼發生的 (一)教師播放電子書中起火點的情境圖，向學童說明每一場火災發生的背後都有其原因。 (二)教師提問 1. 小吉家發生火災的原因可能是什麼？ 2. 為什麼廚房容易引發火災？ 3. 還有哪些情況容易引發火災？ (三)教師播放電子書情境，請學童觀察並選出避免引發火災的行為，完成後與同學討論兩種作法可能產生的結果。 (四)教師說明火災會造成人員傷亡及財物損失，請學童觀察電子書，遇到以下四種情境，要怎麼做才能避免火災的發生？ 1. 爐火烹調 2. 殘餘的火種未熄滅 3. 玩火 4. 電器用品不當使用 (五)教師補充掃墓及用電安全事項 (六)教師歸納結論：平時要養成安全用火、用電習慣，有效防止火災的發生，以確保居家生活安全。	口頭評量： 1. 能說出容易發生火災的原因。 2. 能說出避免火災發生的方法。	◎安全教育 安 E12 操作簡單的急救項目。 安E14知道通報緊急事件的方式。

八	七、跳躍真好玩 八、我是單槓高手	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、運動樂無窮 單元七、跳箱真好玩 【活動 5】撐跳的練習 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 撐坐跳箱上 2. 分腿撐跨坐跳箱 3. 跳上跳箱 (三)綜合活動：在平時多鍛練身體各部位肌肉的力量。 【活動 6】一起來跳箱 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 和同學互相觀摩與分享，看看哪些動作還需要改進，再多練習幾次。 2. 分腿跨越跳箱 3. 活力存摺 (三)討論活動 1. 學習過跳箱運動後，還會像第一次時有害怕的感受嗎？ 2. 跳箱運動會用到身體的哪些肌力？ 3. 支撐跳越跳箱的感覺如何？ 4. 從事假日休閒活動時，可以選擇參加哪些活動？ (四)請學童分享練習跳箱活動的感受。	口頭評量： 1. 能明確說出自己練習跳箱動作時的心理感受。 2. 能說出同學表現的優點。 行為檢核： 1. 能做出跳越跳箱的動作。 2. 能做出吊單槓雙腳夾球及投進球籃的動作。 3. 能做出吊單槓用腳猜拳的動作。 紙筆測驗：	◎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。
---	--------------------------------	---	--	--	--

			單元八、我是單槓高手 【活動 1】好玩的單槓遊戲 (一)準備活動 (二)發展活動：訓練手臂肌耐力 1. 吊單槓夾球耐力賽 2. 槓上接力猜拳	能完成活力存摺。	
九	二、防災應變站	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、健康齊步走 單元二、防災應變站 【活動 4】火場求生小尖兵 (一)教師提問：是否曾經與家人討論過火災逃生計畫？ (二)教師說明規劃逃生計畫的四個要點 (三)教師說明「逃生路線規畫」活動 (四)火場求生避難方法：教師引導學童思考自己身處火場時，應做哪些應變措施？ (五)教師歸納居家求生守則，說明隨時注意居家環境，才能保障生命安全。 (六)演練時間：每組代表一個家庭，請學童模擬火場逃生的情境，並提醒學童要運用剛才討論的應變措施。	口頭評量： 能說出身在火場時的應變措施及求生方法。 行為檢核： 1. 能實際模擬火場求生的應變行為。 2. 可以從平面圖中畫出兩個不同方向的逃生出口	◎安全教育 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。

九	八、我是單槓高手	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、運動樂無窮 單元八、我是單槓高手 【活動 1】好玩的單槓遊戲 3. 試一試，在單槓上攀、吊、盪，看誰最厲害。 (1) 毛毛蟲爬樹 (2) 猴子爬樹 1 (3) 猴子爬樹 2 (三) 綜合活動：槓上擂台賽 (四) 討論活動 1. 進行單槓運動時，雙腳夾球和猜拳時是什麼感覺？身體的哪些部位需要用力？ 2. 進行雙手吊握時，感覺輕鬆還是很吃力？正握槓和正、反握槓的感覺有何不同？你比較喜歡哪種握槓方式？ 【活動 2】高手過招 (一) 熱身活動 (二) 發展活動 1. 第一式：撐過 3 關（躍上正撐） 2. 第二式：掛腹前後擺動	行為檢核： 能在單槓上正確表現出指定的動作。	◎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。
十	二、防災應變站	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、健康齊步走 單元二、防災應變站 【活動 5】讓家更安全	口頭評量： 1. 能說出其他的防火設備。	◎安全教育 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。

			(一)教師提問：除了從居家環境注意容易引發火災的地點之外，還可以怎麼做？ (二)討論活動 1. 教師提問：曾經看過哪些防火設備？ 2. 曾經在學校哪些地方看過滅火器呢？知道如何使用嗎？ 3. 與學童討論防火設備的功能。 4. 教師運用實物、影片或圖片說明滅火器的操作步驟。 (三)教師播放電子書，請學童觀察住宅用火災警報器功能及裝設位置。 (四)教師提問：家中哪些地方適合安裝住警器？ (五)教師說明住警器可分為偵煙式及定溫式 (六)教師指導學童完成活力存摺 (七)教師歸納：平時做好預防火災的準備，當遇到意外時，就可以把傷害降低。	2. 能說出並預防家中潛藏危險的地方。 行為檢核： 能學會滅火器操作步驟。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
十	八、我是單槓高手 九、乒乓樂無窮	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、運動樂無窮 單元八、我是單槓高手 【活動 2】高手過招 3. 第三式：倒掛金鉤（單腳膝鉤掛槓擺盪） 4. 第四式：倒掛後迴旋 5. 第五式：向前迴旋下 (三)先在低單槓練習，熟練後可以移到高單槓練習。 (四)教師協助無法完成動作的學童。	口頭評量： 1. 能明確說出自己練習單槓支撐動作時的表現。	◎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。

			(五)分享時間 1. 與大家分享自己學習單槓運動時的感覺。 2. 單槓運動最需要運用到身體哪些部位的肌力？ 3. 單槓擺盪要利用身體哪些部位的力量來完成？感覺如何？ 4. 請學童分享練習單槓活動的感受。 (六)教師引導學童完成活力存摺。 單元九、乒乓樂無窮 【活動 1】桌球初體驗 (一)準備活動 1. 教師引導學童分享對桌球的了解。 2. 說明桌球簡史 (二)發展活動：桌球前導活動 1. 單人拋接球 2. 雙人拋接球 3. 旋轉萬花筒 (四)分組討論：怎樣能讓下一位同學順利接住球？	2. 能說出桌球運動的簡史。 行為檢核： 能和他人一同合作進行活動。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
十一	三、為健康把關	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、健康齊步走 單元三、為健康把關 【活動 1】吃藥就醫停看聽 (一)教師提問 1. 阿倫和麥麥都有咳嗽的問題，他們接收到不同訊息，用不同的治療方法，為何結果有所不同？	口頭評量： 能說出識讀真、假訊息的方法。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

		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。	2. 家人生病時，是否曾聽信網路訊息或他人推荐的方式治療？ (二)教師播放影片，讓學童了解正確的用藥知識。 (三)教師說明 1. 網路發達的時代，常有讓人半信半疑的訊息，可以利用方法分辨真、假訊息。 2. 要懂得查證訊息，避免誤信、誤用藥物產生不良後果。 3. 教師介紹「食藥好文網」網站 (四)教師歸納		
十一	九、乒乓樂無窮	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、運動樂無窮 單元九、乒乓樂無窮 【活動 2】乒乓大進擊 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 握拍方式 (1)直拍握法 (2)橫拍握法 2. 球感練習 (1)停球 (2)放球 (3)連續擊球 (4)正反拍連續擊球 (5)面壁修練	行為檢核： 1. 能做出正確的握拍、上下擊球、擊球過網等動作。 2. 能和其他人一同合作進行活動。	

			(6)連續對牆擊球 (7)自我挑戰：選擇兩項擊球活動，看看可以連續擊球幾次？ 3. 你來我往 4. 空中擊球手 (三)綜合活動：將全班學童兩人分組，進行空中連續對打比賽，看誰連續對打成功的次數最多，多者為優勝。 (四)歸納總結		
十二	三、為健康把關	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-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、健康齊步走 單元三、為健康把關 【活動 1】吃藥就醫停看聽 (五)教師指導學童分組討論，試著分辨真、假訊息，並填入自己運用的查核方式。 (六)教師補充說明 1. 網路上的假訊息很多，所以我們要懂得查證訊息，避免誤信、誤用藥物，產生不良後果。 2. 自我檢核：當我們生病或用藥時，哪些處理方式是正確的？ (七)師生共同歸納：生病時，除了要找合格醫師外，也要懂得分辨與健康相關的真假訊息，保障自己的健康。	行為檢核： 能實際利用媒體或網站資訊識讀與健康有關的流言及假新聞。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
十二	九、乒乓樂無窮	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	貳、運動樂無窮 單元九、乒乓樂無窮 【活動 3】反手推擊 (一)準備活動	行為檢核： 能做出正確的反手推拍動作。	

		平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	(二)發展活動 1. 反手推擊 2. 神射手 3. 你推我擋 (三)最佳拍檔：下課後和同學練習推擋動作並記錄。 (四)綜合活動：學童動作告一段落後，獎勵動作表現優異的同學，並請同學發表感言。		
十三	三、為健康把關	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-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、健康齊步走 單元三、為健康把關 【活動 2】用藥過敏 (一)教師提問 1. 生病就醫服藥後，你或家人有藥物過敏的經驗嗎？ 2. 藥物過敏時，身體會出現什麼狀況？ (二)請學童分享用藥後過敏的狀況。 (三)教師展示藥物過敏時可能發生的「疹、破、痛、紅、腫、燒」圖示。 (四)教師提問：若出現過敏症狀，要如何處理？ (五)教師說明用藥過敏應注意事項。 (六)師生共同歸納：對藥物會過敏的人，吃藥後一定要注意身體狀況，學習照顧自己的身體。 (七)情境演練	口頭評量： 1. 能說出用藥過敏的六大徵兆。 2. 能說出如何正確處理藥物過敏的情況。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

十三	九、乒乓樂無窮 十、我是小小防衛兵	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-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-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、運動樂無窮 單元九、乒乓樂無窮 【活動 4】桌球神童 (一)準備活動:教師蒐集桌球運動資料，介紹我國桌球運動的發展及選手，並引導學童發表最喜歡的桌球選手。 (二)發展活動 1. 教師播放林昀儒比賽的相關影片。 2. 引導學童觀察影片中有關運動美的各種人、事、物等。 3. 教師請學童分組，針對蒐集的書報、雜誌報導進行小組分享。 (三)綜合活動 1. 分組發表 2. 鼓勵學童多利用課餘時間練習桌球運動。 (四)教師引導學童完成活力存摺。 (五)歸納總結 單元十、我是小小防衛兵 【活動 1】跌倒了，怎麼辦？ (一)教師說明生活中常有危險狀況，要學會保護自己。 (二)教師引導學童學習技擊運動的護身倒法來保護自己。 【活動 2】學習護身倒法 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 跪姿前撲護身倒法	口頭評量： 1. 能勇於發表運動欣賞後的感想。 2. 能手腳並用，做出前撲護身倒法動作。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
----	---------------------------------	---	--	---	--

十四	三、為健康把關	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-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、健康齊步走 單元三、為健康把關 【活動 3】藥局服務知多少 (一)教師介紹社區藥局的功能。 1. 受理處方箋 2. 廢棄藥物檢收 3. 用藥諮詢 4. 非處方藥品供應 5. 販售附衛福部許可證的健康食品、醫療級口罩、高齡者輔具、銀髮用品、婦嬰用品、美妝商品等。 6. 提供血壓量測服務、菸癮戒治服務、舉辦糖尿病衛教、反毒講座等。 7. 教師歸納：社區藥局不單只是調劑、販賣藥品，更帶給民眾藥事服務與健康守護，是民眾用藥的專業據點。 (二)請學童發表自己曾經到社區藥局的經驗。	口頭評量： 能說出社區藥局為民眾所提供的服務。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
十四	十、我是小小防衛兵	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-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思	貳、運動樂無窮 單元十、我是小小防衛兵 【活動 2】學習護身倒法 2. 後方護身倒法 3. 即刻應變有倒法 1 (三)教師鼓勵學童分享： 1. 學習後方護身倒法的哪個動作最具挑戰性？請試著跟同學分享。	行為檢核： 能做出臥姿、坐姿、蹲姿倒法動作。	

		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。	2. 說說看應用後方護身倒法，即刻做出反應的心得感想。		
十五	三、為健康把關	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-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、健康齊步走 單元三、為健康把關 【活動 3】藥局服務知多少 (三)討論時間：請學童討論哪些是社區藥局的正確資訊。 (四)教師指導學童查詢家中附近的藥局是否為健保特約藥局。 (五)社區藥局地圖 1. 教師引言：社區藥局是我們生活中不可或缺的資源。 2. 完成自己的社區地圖 (六)請學童複習社區藥局的功能。 (七)教師指導學童完成活力存摺。 (八)師生共同歸納：能做到生病找醫師，用藥找藥師，就能為自己的健康把關。	行為檢核： 能畫出住家附近的社區藥局地圖。 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。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
十五	十、我是小小防衛兵	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-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思	貳、運動樂無窮 單元十、我是小小防衛兵 【活動 3】左右開「功」 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 左右側倒法——臥姿 2. 左右側倒法——蹲姿	行為檢核： 能即刻做出後方護身倒法及左右側倒法動作。 紙筆測驗：	

		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。	3. 即刻應變有倒法 2 (三)綜合活動：教師鼓勵學童說說看，在即刻應變練習中，是否能俐落的做出護身倒法來保護身體的重要部位？請學童彼此分享感想。 【活動 4】我是護身小尖兵 (一)準備活動 (二)發展活動：活動規則說明 (三)綜合活動：教師指導學童完成活力存摺。	能完成活力存摺。	
十六	四、社區健康 GO	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、健康齊步走 單元四、社區健康 GO 【活動 1】髒亂的社區 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察快樂社區目前的環境，並說一說喜歡或是不喜歡這些情況？ (二)教師說明維持社區整潔是每個居民都應該做的事，提醒學童假日可以和家人一起整理社區，並介紹社區整潔好方法。 (三)教師提問 1. 為什麼要提倡「垃圾不落地」？ 2. 亂丟垃圾會有什麼後果？ 3. 麥麥看到地上的垃圾袋裡有麵包、寶特瓶及便當紙盒，表示丟垃圾的人可能出現了什麼問題？	口頭評量：能介紹自己社區的環境。	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
十六	十一、齊心協力	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康	貳、運動樂無窮 單元十一、齊心協力	行為檢核：能和他人一	

		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】接力遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 繞物接力 2. 穿梭接力 3. 接棒怎麼做 (三)綜合活動 1. 請學童輪流分享參與團體接力賽時的感受，還沒輪到自己或在交棒給同學後，在場下的感覺是什麼？跟自己單獨賽跑有什麼不同？ 2. 教師總結強調接力賽不僅僅只有輸贏結果，更在於是否表現出團隊積極合作努力不懈的精神，並針對學童表現給予讚美鼓勵。 【活動 2】傳接棒練習 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 傳接棒動作 2. 原地傳接練習 3. 慢跑傳接 4. 快跑傳接 (三)綜合活動：鼓勵學童發表心得感想，並嘗試引導學童自行說出能更有效完成活動的方式及動作。	同合作完成接力練習及接棒。	
十七	四、社區健康 GO	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，	壹、健康齊步走 單元四、社區健康 GO	口頭評量：能說出「守	◎家庭教育

		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。	【活動 1】髒亂的社區 (四)教師介紹垃圾分類方式 (五)教師指導學童完成垃圾分類冒險迷宮。 (六)教師指導學童完成「守護地球宣言」，並於日常生活中做到環保愛地球的行為。 (七)師生共同歸納 1. 應做到垃圾不落地及確實垃圾分類。 2. 社區裡的每個人都應該維護社區的環境整潔，讓社區更美好。	護地球宣言」。 行為檢核： 能正確將垃圾分類。	家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
十七	十一、齊心協力	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、運動樂無窮 單元十一、齊心協力 【活動 3】30 公尺彎道賽 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 30 公尺彎道賽 2. 彎道跑姿勢說明 (三)我做到了：利用課餘時間和同學互相協助、觀察，記錄下彼此 30 公尺過彎的秒數，並持續修正過彎的動作，看看自己是否有進步。 (四)綜合活動 【活動 4】接力賽的規則 (一)熱身活動 (二)發展活動	行為檢核： 1. 能用過彎跑步的動作並完成彎道跑。 2. 可以和其他人順利合作進行接力。	

			1. 認識和練習接力規則 (1) 什麼是接力區？ (2) 掉棒時怎麼辦？ (3) 交棒後怎麼離開跑道？ 2. 需要觀察的地方 (三) 綜合活動		
十八	四、社區健康 GO	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、健康齊步走 單元四、社區健康 GO 【活動 2】防疫小尖兵 (一) 請學童觀察里民大會中有哪些關於環境衛生的意見。 (二) 教師說明登革熱的傳染途徑及特點。 (三) 請學童討論登革熱的病媒蚊有幾種，並上網或查閱書籍了解病媒蚊習性，完成課本評量。 1. 埃及斑蚊介紹 2. 白線斑蚊介紹 (四) 教師向學童說明登革熱病症及患者注意事項 (五) 師生共同歸納	口頭評量： 能說出登革熱的傳染途徑、病媒蚊種類與習性及登革熱症狀。	◎ 家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
十八	十一、齊心協力 十二、閃躲高手	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、運動樂無窮 單元十一、齊心協力 【活動 5】大隊接力賽 (一) 熱身活動 (二) 發展活動	行為檢核： 1. 能和他人在比賽中進行合作。	◎ 品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		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. 將學童分成兩組進行大隊接力比賽。 2. 兩組進行 PK，並將成績記錄下來。 3. 觀察學童接力的情形，並將其缺失情形記錄下來。 4. 小組討論時間 (三)綜合活動 1. 教師引導學童針對接力情形和組員一起討論，這次比賽的接力棒次是否恰當？接力過程有哪些需要改進的地方或需要加強默契的地方？ 2. 鼓勵學童針對討論事項，利用下課加以練習，在下次練習賽時跑出更好成績。 【活動 6】運動家精神 (一)發展活動 1. 教師提出比賽時可能遭遇到的情形，並請學童討論要如何處理。 2. 教師指導學童演練情境，並指導正向樂觀的處理方式。 3. 請學童提出並演練可能遇到的情境，討論、分享再找出適合的解決方式。 (二)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。 (三)綜合活動 單元十二、閃躲高手 【活動 1】躲避球比賽 (一)熱身活動	2. 能在比賽中展現相關技巧與精神。 3. 能專注聆聽躲避球比賽進行的方式。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
--	--	---	---	---	--

			(二)發展活動 1. 躲避球體驗 2. 教師簡述躲避球比賽重點：場所、人員、規則。 (三)教師提問相關躲避球比賽進行的方式。		
十九	四、社區健康 GO	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、健康齊步走 單元四、社區健康 GO 【活動 2】防疫小尖兵 (六)教師播放電子書情境圖，說明了解登革熱的症狀及傳染途徑後，接下來就要實際在生活中做到防治登革熱的行為。 1. 防止登革熱的方法有哪些呢？ 2. 請學童討論還有哪些防治登革熱的方法，寫在課本中並和同學分享。 3. 教師總結：臺灣的夏季潮溼悶熱，是登革熱的流行期間，為了杜絕病媒蚊孳生，務必要時常整理居家環境，外出時也要做好防蚊措施。 4. 問題討論 (1)想要讓登革熱消失無蹤，我們應該怎麼做？ (2)你了解要怎樣清除孳生源嗎？ 5. 教師說明清除孳生源的方法並請學童上臺演練。 6. 教師提醒學童檢查居家環境是否有孳生源存在。 (七)問題討論。 1. 家中和學校有沒有出現過老鼠呢？	口頭評量： 1. 能說出做到防治登革熱的方法及清除病媒蚊孳生源的方法。 2. 能說出老鼠對健康所帶來的威脅。	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

			2. 如果你看到老鼠在家裡跑來跑去，你會有什麼感受？ 3. 老鼠還有什麼讓人不喜歡的習性？ 4. 教師說明老鼠身上可能帶有的病菌 (八)教師說明老鼠進屋後的清理注意事項 (九)教師引導學童討論其他避免老鼠入侵的方法。 (十)師生共同歸納：消滅老鼠有方法，最重要的是保持居家環境衛生。		
十九	十二、閃躲高手	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、運動樂無窮 單元十二、閃躲高手 【活動 2】閃躲高手 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 急蹲 2. 快跳 3. 左右側躲 4. 敏捷身手 5. 教師記錄學童闖關經過，指出學童可改進的地方。 6. 再次分組進行闖關活動，請一組學童在旁觀察動作後記錄下來，一組闖關，以觀察到的情形和同學互相討論。 (三)綜合活動 【活動 3】你丟我閃 (一)熱身準備	口頭評量： 能說出閃躲動作的正確性。 行為檢核： 1. 能於闖關活動中表現出閃躲動作。 2. 能和他入順利合作進行練習。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			(二)發展活動 1. 你丟我閃 2. 兩面夾攻 3. 槍林彈雨 (三)綜合活動		
二十	四、社區健康 GO	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、健康齊步走 單元四、社區健康 GO 【活動 3】社區動起來 (一)教師說明社區居民共同維護環境原則。 (二)請學童觀察里長帶里民清理的社區區域還有哪些？ (三)師生共同歸納：社區居民應負起社會責任和義務，讓社區安全又乾淨。 (四)教師指導學童完成活力存摺 (五)補充活動：○×大考驗	行為檢核： 能實際清潔居家環境，維持衛生。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
二十	十二、閃躲高手	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、運動樂無窮 單元十二、閃躲高手 【活動 4】火球小子 (一)熱身準備 (二)發展活動 1. 擊地傳球 2. 高飛傳接	行為檢核： 1. 能進行擊地、高飛傳接球。 2. 能將球準確的擊中目標物。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			3. 擊牆高手 (三)綜合活動 【活動 5】移動閃躲 (一)熱身準備 (二)發展活動 1. 移動閃躲比賽 2. 新式躲避球 3. 比賽意外或衝突 (三)教師引導學童完成活力存摺 (四)綜合活動	3. 能遵守躲避球比賽規則。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
二十一	四、社區健康 GO	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、健康齊步走 單元四、社區健康 GO 【活動 3】社區動起來 (一)教師說明社區居民共同維護環境原則。 (二)請學童觀察里長帶里民清理的社區區域還有哪些？ (三)師生共同歸納：社區居民應負起社會責任和義務，讓社區安全又乾淨。 (四)教師指導學童完成活力存摺 (五)補充活動：○×大考驗	行為檢核： 能實際清潔居家環境，維持衛生。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
二十一	十二、閃躲高手	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思	貳、運動樂無窮 單元十二、閃躲高手	行為檢核： 1. 能進行擊	◎品德教育

		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。	【活動 4】火球小子 (一)熱身準備 (二)發展活動 1. 擊地傳球 2. 高飛傳接 3. 擊牆高手 (三)綜合活動 【活動 5】移動閃躲 (一)熱身準備 (二)發展活動 1. 移動閃躲比賽 2. 新式躲避球 3. 比賽意外或衝突 (三)教師引導學童完成活力存摺 (四)綜合活動	地、高飛傳接球。 2. 能將球準確的擊中目標物。 3. 能遵守躲避球比賽規則。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
--	--	-------------------------------	--	---	-------------------

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。

