

新北市集美國民小學113學年度四年級第2學期部定課程計畫 設計者：馮信武

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐閩語文 3. ☐客語文 4. ☐原住民族語文：_____族 5. ☐新住民語文：_____語 6. ☐英語文
7. ☐數學 8. ☒健康與體育 9. ☐生活課程 10. ☐社會 11. ☐自然 12. ☐藝術 13. ☐綜合活動 14. ☐台灣手語

二、學習節數：每週(3)節，實施(21)週，共(63)節。

三、課程目標

【健康】

- (一) 牙齒負責咀嚼，是幫助食物消化的第一關卡，也是構成臉型的重要結構。介紹清除 牙縫異物及牙線的使用方法，引導學生體會口腔健康的重要性並於生活中建立正確的潔牙習慣。單元中亦介紹牙齦護理及使用口腔保健服務，並教導如何選購適合的口腔保健產品，幫助提升口腔健康。
- (二) 購物是滿足生活的需求，也是一種學習，不同的購物方式各有利弊，消費時要注意商品包裝是否完整、標示是否清楚？做個聰明的消費者，保障自己的權益。
- (三) 人不論男生或女生，在進入青春期後，都可以感受到自己在生理方面的明顯變化，單元希冀引導學生了解這些改變都是正常的，需要以正確的態度來面對，讓自己的成長過程充滿喜悅。亦透過角色扮演及經驗分享，培養學生尊重異性的態度及面臨性騷擾時的因應方法，並學習在與異性相處時表現合宜有禮的態度，避免做出不尊重的騷擾行為。在兩性平權日益被重視的思潮下，男女生都應該學習獨立，培養剛柔並濟的特質。透過活動讓學生突破性別刻板印象，並鼓勵學生多方嘗試，探索自己的興趣和能力。
- (四) 地震、颱風是臺灣常見的天然災害，平時必須做好防災準備，遇災害時才不會驚慌失措，加強學生防災知識，了解遇到災害時如何應變，保護自己也保護家人，防災知識一把罩，安全有保障。另可配合學校下學期複合式災害疏散避難演練，加強學生的防災安全概念。

【體育】

- (一)帶領學生了解建立規律運動的方法，並引導其實踐；透過登階、健走及武術運動的教學，讓學生體驗並參與休閒運動，進而能於家庭中帶領家人一同養成運動習慣。
- (二)柔軟度是健康體適能指標之一，引導學生了解其重要性，並透過簡易的檢測方式和動、靜態伸展運動，參與有助於提升體適能的身體活動。柔軟支撐是體操運動的關鍵要素之一，透過單人與雙人的模仿活動，引導學生進行墊上創意展演的組合動作，展現柔軟度在動作創作的美感體驗。柔軟度是舞蹈活動展現肢體美感的要素，連結前二個活動經驗，讓學生透過模仿雙人、多人的造型活動，以團體合作歷程，進行模仿性的創意舞蹈活動。踢毬子的學習，需要耐心與時間，在今日青少年喜歡刺激、速成的氛圍下，這項傳統民俗體育日益沒落，透過簡化、有趣的練習和遊戲，讓學生能找到踢毬子的樂趣。也希望藉由教師的鼓勵，能讓部分學生獲得成就感的學習，而願意在課餘時間進一步自我精進。
- (三)腳背及腳內側傳接球是足球運動中讓球更快速推進的方法，其中腳的力道控制，是精準傳球的重要因素。足球的盤球推進及突破是足球運動的精髓，力道控制及方向變化都會影響盤球動作的正確性。籃球運球突破是籃球運動中最基本進攻方式，速度及方向的變化關係著能否突破對手的防守。藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練足球及籃球的突破動作，並在遊戲及比賽中討論策略，培養學生團體合作之概念。要帶領學生進行一場有品質的躲避球賽，除了基本傳接、閃躲外，學會快速的傳接攻擊與轉身後退閃躲等動作，也是不可或缺的要件。羽球的特性與持拍擊球的穩定性，小學生通常較難掌握，透過有趣的練習和遊戲，讓學生學會基礎動作，為日後進一步學習一來一往的對打做準備。
- (四)防溺水常識是戲水前一定要認識的保命方法，不只保護自己，在危險的時候也許也能幫到需要幫助的人。開放水域充滿未知的危險，遵守安全標示，才能讓自己開心戲水、平安回家。蹬牆可以讓我們在水中快速潛行，再利用划手動作提升前進的速度，體驗水中競速的感覺。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☒ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☒ A3規劃執行與創新應變 ☐ B1符號運用與溝通表達 ☒ B2科技資訊與媒體素養 ☒ B3藝術涵養與美感素養 ☐ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	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。 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-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。

五、課程架構：



本校學校願景為多元開放、藝術生活、快樂學習，課程願景為創新學習、新好生活、集智教學、美麗教學，並在此願景下規畫各領域課程架構，詳如上圖示。

六、本課程是否實施混齡教學：☐是(__年級和__年級) ☒否

七、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第1週	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	單元一健康從齒開始 活動1食物卡齒縫了 一、齒縫異物對健康的影響 1.教師引導學生觀看課文貝貝的情境並提問：有被異物住牙縫的經驗嗎？是如何處理的？如果不處理會如何呢？ 2.同學自由發表。 3.教師配合課本圖面說明：牙齒附生在牙齦上，底下連結神經和血管，如果異物卡住齒縫未清除乾淨，會孳生細菌，感染神經和血液。 二、清除牙縫異物的方法 1.教師提問：為什麼有異物卡住牙縫時，不能直接用牙籤或指甲等尖銳物品挖除？學生自由發表。 2.教師說明：牙齦是比較柔軟的組織，如果用未經消毒的尖銳物品刺激牙齦會造成感染發炎。 3.教師說明：當清除牙縫異物時必須使用經過消毒的牙線，才能深入牙縫並減少對	3	課本、教用版電子教科書	發表 問答 操作 自評	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			牙齦的傷害，牙縫清除乾淨後，需要進一步清潔消毒，減少口腔的細菌量，才能避免感染。 三、正確使用牙線 1. 播放影片使學生了解正確使用牙線之必要性 2. 教師使用課本及正確影片引導學生學習正確使用牙線的方法。 3. 教師提醒學生，剛開始使用牙線時，牙齦流血是正常現象，有可能是牙結石過多導致流血，在正確使用後應能減緩，不會流血了，同時提醒學生若流血狀況許久還未改善，則應選擇適當的牙醫診所檢查 四、練習使用牙線 1. 配合學校中午用餐時間，於用完餐後，搭配影片進行潔牙活動					
第2週	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	單元一健康從齒開始 活動2牙齒好正 一、定期口腔檢查 1. 教師根據課本情境提問：覺得自己的齒齦健康嗎？有哪些口腔常見的疾病？有什麼影響？學生自由發表。	3	課本、教用版電子教科書	問答 紙筆 自評	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	2.教師提問：同學已經換完牙了嗎？怎麼知道的？學生自由發表。 3.教師說明：學童約從幼兒園大班陸續開始換牙，直到小學中年級後完成換牙。想了解自己牙齒生長及排列情形，可以持健保卡至牙醫診所進行口腔檢查。 4.教師提問：是否有到牙科診所進行口腔檢查？進行哪些項目的檢查？學生自由發表。 5.教師播放影片《熟悉牙科診所》並提問：牙醫診所幫小宏作了哪些檢查和服務？ 6.教師總結：最好每六個月到社區的牙醫診所進行一次口腔檢查，學童可持健保卡接受：口腔X光攝影、齲齒檢查、清洗牙結石及教導正確刷牙方法等服務。 二、認識牙齒的類型與功能 教師說明：牙齒主要的功能是幫助咀嚼食物，但當食物殘渣停留在牙齒縫隙未被徹底清潔時，會形成牙菌斑，肉眼看起來就像黃色薄膜，當牙菌斑長時間和唾液產生作用就會形成牙結石，無法用一般牙刷清除。					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			三、預防牙周病 正確刷牙 1. 建議每天至少要在早上起床與睡前徹底的刷牙，平常飯後最好也可以清潔牙齒 2. 吃甜食建議立刻刷牙，減少牙周病菌可以利用糖分減少細菌的數量。 3. 使用含氟量超過1,000ppm之牙膏 4. 貝氏刷牙法：刷牙的齒面共有三側「外側、咬合側、內側」三面都要刷、刷牙的時候牙刷跟牙齒要呈現45度角、兩顆兩顆刷、每兩顆要來回刷十次、每次刷牙至少要兩分鐘，且刷牙的力道不能太用力，才不會傷害到牙齦跟琺瑯質。衛生福利部有推出口訣321方便大家記住「三面都要刷、兩顆一起刷、來回刷十下」。 5. 牙齒跟牙齦之間的牙齦溝特別容易卡一些食物殘渣，很容易沒有刷到，建議可再配合使用牙線、或是牙間刷，才能將牙縫內的食物殘渣清理乾淨，減少牙菌斑以及牙結石堆積。					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			(3)分組討論商品的包裝、標示。 (4)請學生發表商品的標示內容。 (5)教師統整說明不同類別商品的標示內容。 四、聽：購買時聽取寶貴建議 1. 課前準備： (1)請學生每個人準備兩件包裝完整的零食。 2. 營養標示1、2、3。 (1)教師教導學生營養標示圖的意義 (2)教師說明營養標示1、2、3 的要領。 (3)請學生發表購物時主要看哪些標示內容。 (4)請學生分享，再參照完各包零食的營養成分後，請學生重新選擇要購買哪一包 五、消費保權益 1. 課前準備： (1)教師請學生準備一張統一發票。 (2)介紹各式發票的不同給學生知曉：二聯式發票、行動載具.. 2. 購物後索取統一發票 (1)教師詢問學生，購物後會不會索取統一發票？				消費者保護教育	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			(2)教師說明購物後為何要索取統一發票，以及發票的重要性。 3. 消費問題或爭議的處理方法 (1)詢問學生的父母是否有退換貨經驗。 4. 購物後，發現商品有問題，該如何處理： (1)分組討論後分享，購物後發現商品有問題時，該如何處理？ (2)教師說明補充，發生消費問題時，可撥打1950 專線， 或向民間機構， 例如：中華民國消費者文教基金會（電話：02-27001234）、臺灣消費者保護協會（電話：07-9700726）等申訴消費問題，亦可向地方的調解委員會申請調解。 六、食品的選擇 1. 購買食品的注意事項： (1)請學生分享家中會用哪些方式挑選食品。 (2)分組討論不同購買食品的包裝方式有什麼優缺點。 2. 教師統整說明：教師彙整學生提出的意見，說明購買食品時，應該注意的包裝上				健康飲食營養	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			哪些事項。 七、認識食品標章 食品標章的意義： (1)請學生發表在哪些商品看過標章。 (2)教師以第33頁的標章為例，說明臺灣的食品標章有哪些，以及其代表的意義和功能為何。 (3)教師說明選擇有認證標章商品的好處。 八、食品與食物的保存方式 1. 常見的食品保存方式： (1)教師說明常見的食品保存方式。 (2)教師說明冷藏和冷凍的溫度差異與溫度控制。 (3)教師提問，除了冷藏、冷凍，還有哪些食物的保存方法？ (4)教師說明：食物的保存方法，還有以下數種方法： A. 乾燥法：以油炸或風乾的方式，將水分帶走，減少微生物生長與腐敗的機率。 B. 滲透保存法：以鹽醃或糖漬的方式，讓水分滲透出來，減緩微生物生長。 C. 燻製法：以碳火燻烤的方式，將食物烘乾，並在食物外面覆上一層能使細菌停止					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			生長的物質。 D. 高溫加熱法：用高溫殺菌。 2. 閱讀商品標示內的保存方式： (1) 教師於課前請學生分組準備不同種類的食品或食物。 (2) 分組討論找出食品適合的保存方式。 3. 小小行動家解答 (1) 保存在陰涼處：沙茶醬、玉米罐頭、冬粉、乾麵條。 (2) 需要冷藏：果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。 (3) 需要冷凍：火鍋料、魚、肉。 4. 小小行動家的解答中，食品保存方式，可能會因為是否有包裝或拆封與否，而有不同的保存情況，也可能會因為製作方式不同，而有不同的保存方式，例如：麵條會因為加工製程，導致其中的水分含量不同而分為「生麵」、「熟麵」與「乾麵」。若是像「生麵」，例如：陽春麵、水餃皮等，應該冷凍或冷				運動會表演及競賽練習	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			藏，若是像「熟麵」，例如：油麵、涼麵等，必須冷藏保存。 八、帶領學生練習健身操，並進行大隊接力練習，指導學生認識接力區、練習接棒動作 (1)透過影片了解接力賽的意義及概念 (2)帶領學生至場地實際了解接力區範圍(20公尺) (3)依上學期施測之100公尺安排學生棒次 (4)指導傳接棒動作					
第4週	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	單元二消費高手 活動1消費停看聽、活動2聰明安心吃 一、為了什麼原因而買？ 廣告促銷的消費： (1)分組討論小美和哥哥因為什麼原因而消費？ (2)教師請學生分享印象深刻的廣告促銷方式。 (3)請學生分享是否曾因為廣告而買下的商品？ 二、看：購買時看仔細 1. 課前準備： 教師請學生分組，且每個人準備一包零食。 2. 商品的標示：	3	課本、教用版電子教科書	討論發表	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			(1)教師說明食物應該包含哪些標示內容。 (2)分組討論商品的包裝、標示。 (3)請學生發表商品的標示內容。 (4)教師統整說明不同類別商品的標示內容。 三、停：購買前要冷靜思考 1. 要買哪一種零食比較好呢？ (1)請學生攜帶兩包常吃的零食 (2)查看零食包裝上的營養成分表 (3)分組討論兩種零食的優缺點。 (4)發表購物時會考慮哪些因素，是否會察看物品的內容物成分。 2. 做出決定。 (1)發表決定想買哪種零食。 (2)說出決定購買的理由。 (3)說出不購買另一包的理由 四、聽：購買時聽取寶貴建議 1. 課前準備： (1)請學生每個人準備一件包裝完整的食品。				健康飲食營養教育	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			2. 營養標示1、2、3。 (1)教師說明營養標示1、2、3 的要領。 (2)請學生發表購物時主要看哪些標示內容。 五、消費保權益 1. 課前準備： (1)教師請學生準備一張統一發票。並告知學生索取發票的意義，及現今各式發票的不同，如：電子載具、二聯式發票..等 2. 購物後索取統一發票 (1)教師詢問學生，購物後會不會索取統一發票？為何有些地方可以不用開發票？是否不開發票就是不對的。 (2)教師說明購物後為何要索取統一發票，以及發票的重要性。瞭解透過發票的索取，可以充實國庫、促進國家經濟發展 3. 消費問題或爭議的處理方法 (1)詢問學生是否有看過爸媽購物 (2)若爸媽遇到購買的商品不滿意時該如何處理 4. 購物後，發現商品有問題，是否可退貨，該如何處				消費者保護教育	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			理： (1)分組討論後分享，購物後發現商品有問題時，是否可退貨，若不可退貨該如何處理？ (2)教師說明補充，發生消費問題時，可撥打1950 專線， 或向民間機構， 例如：中華民國消費者文教基金會（電話：02-27001234）、臺灣消費者保護協會（電話：07-9700726）等申訴消費問題，亦可向地方的調解委員會申請調解。 六、食品的選擇 1.購買食品的注意事項： (1)請學生分享家中會用哪些方式挑選食品。 (2)分組討論不同購買食品的包裝方式有什麼優缺點。 2.教師統整說明：教師彙整學生提出的意見，說明購買食品時，應該注意的包裝上哪些事項。 七、認識食品標章 食品標章的意義： (1)請學生發表在哪些商品看過標章。 (2)教師以第33頁的標章為例，說明臺灣的食品標章有					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			哪些，以及其代表的意義和功能為何。 (3)教師說明選擇有認證標章商品的好處。 八、食品與食物的保存方式 1. 常見的食品保存方式： (1)教師說明常見的食品保存方式。 (2)教師說明冷藏和冷凍的溫度差異與溫度控制。 (3)教師提問，除了冷藏、冷凍，還有哪些食物的保存方法？ (4)教師說明：食物的保存方法，還有以下數種方法： A. 乾燥法：以油炸或風乾的方式，將水分帶走，減少微生物生長與腐敗的機率。 B. 滲透保存法：以鹽醃或糖漬的方式，讓水分滲透出來，減緩微生物生長。 C. 燻製法：以碳火燻烤的方式，將食物烘乾，並在食物外面覆上一層能使細菌停止生長的物質。 D. 高溫加熱法：用高溫殺菌。 2. 閱讀商品標示內的保存方式： (1)教師於課前請學生分組準備不同種類的食品或食				健身操教學	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			物。 (2)分組討論找出食品適合的保存方式。 3.小小行動家解答 (1)保存在陰涼處：沙茶醬、玉米罐頭、冬粉、乾麵條。 (2)需要冷藏：果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。 (3)需要冷凍：火鍋料、魚、肉。 4.小小行動家的解答中，食品保存方式，可能會因為是否有包裝或拆封與否，而有不同的保存情況，也可能會因為製作方式不同，而有不同的保存方式，例如：麵條會因為加工製程，導致其中的水分含量不同而分為「生麵」、「熟麵」與「乾麵」。若是像「生麵」，例如：陽春麵、水餃皮等，應該冷凍或冷藏，若是像「熟麵」，例如：油麵、涼麵等，必須冷藏保存。 九、校慶運動會練習 帶領學生練習健身操，並進行大隊接力練習，指導學生認識接力區、練習接棒動作				運動會表驗及競賽練習	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			(1)透過影片了解接力賽的意義及概念 (2)帶領學生至場地實際了解接力區範圍(20公尺) (3)依上學期施測之100公尺安排學生棒次 (4)指導傳接棒動作					
第5週	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	單元三成長的喜悅 活動2男生女生做朋友、活動3我的未來不是夢 一、男生女生做朋友 1.教師以現實生活中的案例分享 2.教師請學生發表不喜歡異性對自己做什麼、說什麼？ 3.教師請學生發表，異性怎樣的言行表現是讓自己欣賞的 4.教師統整：無論男生或女生，都需要被尊重與接納，也期望與異性交友。 二、如何尊重異性 1.教師請學生針對下列問題進行討論： (1)什麼是男女朋友？ (2)男、女生常常一起說話或做事，就表示他們是男女朋友了嗎？ (3)為了怕被別人說閒話、亂配對，最好離異性遠遠	3	課本、教用版電子教科書	發表	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【法治教育】 法E8 認識兒少保護。 【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			的，對嗎？ (4)如何成為一個受異性喜 惠的人呢？ (5)要用什麼樣的態度與異 性相處呢？ 2.教師強調與異性間的相處 是自然且正常的，且在過程 中可以學習社交技巧，擴展 人際關係。在生活中有許多 機會和異性合作與學習，在 相處的過程中應該表現尊重 有禮的態度，例如：體諒對 方的困難，給予適切的協 助；尊重對方的意見，適時 給予誠懇的建議；欣賞對方 的優點，並真誠的讚美對方 等。 三、做身體的主人 1.說出自己不喜歡異性對做 的行為 2.配合課本，教師請學生發 表，與異性相處時，若遇到 有人做出上述所言之不合宜 或不尊重的騷擾行為，會有 什麼感受及反應。 四、自我保護有妙招 1.教師引導學生閱讀課本內 容課本的情境，師生共同討 論遭遇騷擾的自我保護及因 應方法。					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			2.教師說明：教師說明身體自我保護四招：制止對方、大聲喊叫、離開現場、尋求協助等招式。 3.教師請學生看完前四招後，以其內容為例，向學生說明，雖然插畫中的情境，是女生被男生騷擾，但現實生活中，不論是男生或女生，都可能遇到被同性或異性騷擾或侵犯的狀況，而騷擾或侵犯者的身分，除了陌生人外，也有可能是身邊認識的鄰居、親朋好友。 4.教師請學生參照課本的情境，創造一招拒絕騷擾的獨門絕招。 5.教師請同學分組，演練遭遇騷擾時的拒絕技巧，並請同學帶入自創的獨門絕招，讓大家互相觀摩，了解在課本之外，更多不同的拒絕以保護自己的技巧。 五、優點大轟炸 1.教師引導活動，請學生寫出班上1-2位異性的優點及欣賞他的地方					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			2. 隨機抽出並唸出： (1) 我覺得他跑得很快，這是我做不到的？ (2) 我覺得她很細心且有耐心，這是我做不到的 3. 教師引導學生：兩性各有優點且能互補，因此我們要以健康的心態視之，正常交友、正常發展、互相幫助。 六、突破性別框架 1. 教師引導學生思考並發表： (1) 是否曾從電視、報紙、廣告等媒體或父母師長的語言中，接收到「男生就要…」、「女生應該…」、「男生應該…」、「女生不可以…」的訊息？ (2) 你同意這樣的說法嗎？為什麼？ 2. 教師歸納生活中的性別刻板印象，並問學生是否同意這樣的刻板限制。 3. 教師配合課本的性別角色檢核表提問，請學生逐題自我檢視並寫下同意或不同意的理由。 4. 教師調查同學的想法，並讓願意分享的學生發表理由。 5. 教師引導學生檢視答題結					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			果， 6.教師統整：在傳統的性別角色裡，對男生和女生會有不同的期待，其實這些都是過時的想法，應該要隨著時代改變。 七、做自己好自在 1.教師介紹郭婞淳的故事。 2.請學生發表感想或寫下感想。 3.教師引導學生發表自己的長處，並說明哪一項長處最可能成為將來發展的目標。 4.教師強調每個人都有不同的特長，不要拘泥於性別 5.教師配合課本，介紹突破傳統性別觀念的從業人員，例如：女性的臺鐵司機員、修車員、警察等；以及男性的保母、髮型師等。 6.教師請學生發表：長大後想從事什麼工作？ 7.教師鼓勵學生多方面培養自己各種能力，讓自己的潛能得到最大的發揮。					
第6週	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧	單元四防災小小兵 活動1天搖地動 一、介紹地震造成的災害	3	課本、教用版電子教科書	問答發表	【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	於生活中獨立操作基本的健康技能。	的認識。	1. 教師介紹921大地震的經過受災情況 2. 播放相關921大地震的影片給學生收看，培養學生防災意識 3. 教師提問：詢問學生是否有遇過地震，請學生自由發表感受。 4. 教師可配合課本上的頁面或影片說明地震發生的情況。 5. 教師說明：地震發生時，必須做到地震保命三步驟，趴下、掩護、穩住，以確保當下的安全。 6. 教師請學生觀察教室裡的避難位置在哪？思考為什麼這裡是避難位置？ 二、在室內地震發生時應變方法 1. 教師可配合課本上的頁面說明在室內地震發生時的情況。 (1) 在廚房烹煮食物用火時，立刻關掉火源，以免發生火災。 (2) 室內有桌椅就躲在桌椅底下，身體趴下一手抓住桌腳，一手掩護頭、頸部。 (3) 室內若無桌椅，躲在沒有物品掉落的樑柱或牆邊，				防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			身體趴下、兩手掩護頭、頸部。 (4)遠離窗戶以免玻璃碎裂掉落。 (5)發生地震時，切勿搭乘電梯以免受困。 2.教師統整：在室內適合的避難角為樑柱旁、桌底下、無掉落物的牆邊。 三、戶外地震發生時的應變方法 1.教師提問：詢問學生是否有在路上、車上等地方遇過地震，請學生自由發表感受。 2.教師可配合課本上的頁面說明在戶外地震發生時的情況。 (1)在馬路上：注意上方掉落物，例如：招牌、磁磚等。 (2)騎乘機車或腳踏車：應馬上停靠路邊躲進騎樓。 (3)開車：將車子靠邊停並熄火。 (4)在公車或捷運上：乘客拉緊拉環或固定物。 四、受困時的應變方法 1.教師提問：詢問學生是否有搭乘電梯時，在電梯裡遇過地震的經驗？應該要怎麼					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			確保安全呢？ 2. 教師說明：地震發生時剛好在電梯裡，立刻按下所有的樓層按鈕，當電梯停止時迅速離開電梯。 3. 地震受困時的應對方式： (1) 地震發生時受困在電梯內切勿慌張，立刻按緊急鈴求救。 (2) 地震發生時受困在建築物內切勿慌張， 4. 可採取以下措施： (1) 手機有訊號時，應立即撥打電話向外求救。 (2) 若無手機或電子產品，可用碎石敲打發出聲響向外求救。 五、地震過後的應變 1. 確認家裡成員是否平安，是否有人受傷。 2. 確認瓦斯爐是否關閉火源，避免引發火災。 3. 確認家中建築物，牆、梁、柱是否受損變形，並把家裡門窗都打開，以免餘震而受困。 4. 為防受損嚴重應做避難準備： (1) 緊急避難包備用 (2) 安全帽 (3) 鞋子					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			5. 防止餘震，前往空曠地或緊急避難所。 六、防震措施 1. 教師說明防震演練的重要性： (1)提醒學生在學校練習逃生演練時必須要認真以對，以備不防之需。 (2)全班演練一次地震時的防震措施。 (3)要確實做到趴下、穩住、掩護三步驟。 2. 教師說明居家防震措施： (1)櫥櫃門要鎖緊，上層不放重物及易碎物品。 (2)臥室床頭不掛大幅照片，床頭不擺放重物及易碎物品。 七、擬定家庭防災卡 1. 家長日時，教師和家長說明家庭防災卡的用途與重要性。 2. 教師告訴學生家聽防災卡的重要性，並請學生練習填寫家庭防災卡。 九、準備緊急避難包 1. 教師說明介紹何謂緊急避難包，為何要準備避難包，分組討論緊急避難包要帶哪些物品呢？ 2. 教師說明各項必備用品的重要性：					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			(1)食物(說明為了存活): 飲用水、餅乾、罐頭等簡單糧食。 (2)醫療用品(說明為了存活, 必須要有急救用品,):藥品、棉花棒、紗布、溫度計等用品。 (3)身分證件: 身份證、健保卡。 (4)其他日常用品: 哨子、粗棉手套、手電筒、小毛毯等用品。 3. 物品每半年要檢查一次, 確認物品有無損壞, 保存期限是否過期。					
第7週	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	單元四防災小小兵 活動2狂風暴雨 一、課程融合(社會、自然) 1. 播放影片, 讓學生了解颱風形成的原因 2. 介紹颱風動態, 了解為何颱風幾乎都從東半部登陸。 3. 探究颱風登陸後的影響, 是否與台灣的地形有關, 使得颱風登陸後會減弱 4. 介紹歷年登陸台灣且造成嚴重災情的颱風給學生認識, 讓學生了解防颱準備的重要性。 二、防颱措施	3	課本、教用版電子教科書	發表問答	【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			1. 教師請學生分組討論： (1) 颱風來臨前，家裡都做過哪些防颱準備呢？ (2) 颱風來臨前，還要注意什麼事呢？ 2. 教師請學生上臺分享討論結果。 3. 教師統整與說明： (1) 確認家中門窗是否可關緊，玻璃是否有破裂。 (2) 疏通住家外的水溝、排水孔。 (3) 儲備糧食、水、藥品備用。 (4) 房屋外的盆栽，要拿進來。 4. 依照環境不同，有不同的防颱措施： (1) 居住在山坡地，土石易崩落的地區應遷至安全區域避難。 (2) 居住低窪低區，容易造成淹水情況，可加裝防水閘門或沙包，必要時應遷至高處安全區域避難。 (3) 可在家門外放置沙包，以擋住大水淹入家中。 (4) 海上風浪大，船隻勿再出航。 (5) 車輛避免停放在堤防或樹下，以免受損。					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			三、颱風來臨時的緊急應變方法 1. 教師請學生分組討論。 (1) 如果一直強風豪雨不斷，造成停電要怎麼辦？ (2) 如果發現房屋有電線掉落要怎麼辦？ 2. 教師提問：下列強風豪雨的情況，還要出門嗎？請學生分組討論。 (1) 想要外出買東西吃？ (2) 要到農田搶救農作物？ (3) 海邊浪很大，想去岸邊觀浪？ 3. 教師統整： (1) 颱風期間避免涉險外出，待在家中較安全。 (2) 若迫不得已一定要外出，勿強行通過積淹水道、地下道。 四、風災過後的环境整潔 1. 教師提示：今天上學的路上是否有看到街景有些不同？ (1) 學生回答：滿地的垃圾及傾倒的樹木。 (2) 教師再次詢問，清理環境只是清潔人員的事情嗎？ (3) 學生回答：應是大家的責任 (4) 指導學生共同整理校園					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			環境，並提醒他們在清理時要注意安全 2. 颱風過後外出時要注意： (1) 勿強行通過混濁積水路面，以免產生危險。 (2) 行經道路上時要注意懸掛的招牌、牆壁磁磚，以免被砸落。 3. 教師統整： (1) 颱風過後要確實做好環境清潔、消毒工作及清除孳生源等防疫工作，遠離傳染病威脅。 (2) 外出時可透過電視或網路資訊查看道路路段是否可通行、有無坍方。 (3) 行走在道路時注意路上狀況。					
第8週	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	單元五運動休閒樂趣多 活動1活力家庭愛運動 一、熱身活動 教師示範講解熱身活動，並說明熱身活動的重要性。 二、我的行動宣言 1. 教師講解我的行動宣言內容，並設計宣言大聲公遊戲。 2. 教師引導學生依自己的能力及需求，完成承諾宣言鼓	3	課本、教用版電子教科書	實作問答	【安全教育】安E7 探究運動基本的保健。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	資源。		勵其養成規律運動好習慣。 三、我的宣言大聲公 1. 教師講解我的運動計畫內容。 2. 教師鼓勵學生按自我需求及能力完成自己擬定的運動計畫，養成規律運動好習慣。 3. 在眾人面前大聲說出自己的計畫，請大家協助做個見證，督促自己完成。 四、登階基本動作 1. 教師講解注意事項及動作要領： (1) 以10公分上下的高度台階或是穩固的箱子作為輔助道具。 (2) 一腳先踏上台階，另一腳再踏上台階，整個腳掌都要踏入台階中，以免台階不穩傾倒。 (3) 運動過程中保持身體穩定，站穩再動腳，利用大腿肌肉帶動小腿上提。 2. 請學生練習登階運動動作練習。 3. 學生動作熟練後，教師可運用節拍變化，加強運動強度及難度。 五、降階弓箭步 1. 教師講解降階弓箭步的動					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			作要領： (1)雙腳踏上台階。 (2)右腳向後退，踏下階梯 踩穩，呈弓箭步。 (3)右腳踏回階梯 (4)左腳向後退，踏下階梯 踩穩，呈弓箭步，最後左腳 踏回階梯，恢復成準備動 作。 2.請學生練習降階弓箭步動 作練習。 3.學生動作熟練後，教師可 運用節拍變化，加強運動強 度及難度。 六、登階高抬腿 1.教師講解登階高抬腿的動 作要領： (1)左腳掌先踏上台階。 (2)右腳上抬靠近腹部。 (3)右腳先踏下階梯，踩穩 地面。 (4)左腳再跟著下階梯，恢 復成準備動作。 2.請學生練習登階高抬腿動 作練習。 3.學生動作熟練後，教師可 運用節拍變化，加強運動強 度及難度。 帶領學生練習健身操，並進 行大隊接力練習，指導學生					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			認識接力區、練習接棒動作				健身操教學	
第9週	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	單元五運動休閒樂趣多 活動2健走好處多 一、引導活動 1. 教師運用國民健康署《健康九九網站》中的影片《保養身材免上健身房，健走的好處數不清》，讓學生了解健走運動的益處，激發運動參與興趣。 2. 教師引導學生共同討論，觀賞影片後的心得。 二、健走注意事項 1. 教師引導學生閱讀並說明課本頁內容。 2. 健走運動時應注意的事項： (1) 適時補充足夠的水分。 (2) 穿著輕便服裝，適當的防曬、佩戴帽子。 (3) 一雙合腳運動鞋。 3. 教師請學生進行分組討論，各注意事項目的與其他注意事項。 4. 學生進行分組報告。 三、健走動作要怎麼走？ 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 教師說明並示範健走動作	3	課本、教用版電子教科書	實作 問答	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			的動作要領： (1)縮下巴。 (2)腹部用力縮緊。 (3)手臂彎成90度，前後大幅擺動。 (4)前腳腳趾用力採地，後腳腳跟向前方先著地，隨後腳掌完全踏上地面。 請學生利用操場進行健走運動練習。 四、綜合活動 (一)將學生依能力分成四組 (二)進行健走活動趣味競賽 (三)能力較弱的學生在前，能力較佳的學生在後，每組相隔20公尺 (四)教師吹哨示意開始，各組進行競賽，看誰可先到達終點 五、引導活動 1.教師運用影片介紹全台適合的健行步道及自行車道，鼓勵學生利用假日前往進行活動 2.教師引導學生共同討論，觀賞影片後的心得。					
第10週	1d-II-1 認識動作技能概念與動作	Bd-II-1 武術基本動作。	單元五運動休閒樂趣多 活動3臥虎藏龍 一、熱身活動	3	課本、教用版電子教科書	實作問答	【安全教育】安E7 探究運動基本的保	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		教師指導學生進行伸展活動。 二、武術介紹 1. 教師介紹武術：武術包括了拳術、器械和基本功夫。 2. 據統計，著名的拳術共有一百多種。學習武術除了能強身，必要時更可以保護自己。 三、預備式 1. 教師講解並示範動作要領： 2. 預備：聽到預備口令時，即從稍息變成站立姿勢。 3. 抱拳：雙手掌心相向與肩同寬，同時上舉至肩平後，迅速變掌為拳，置於腰際兩側。 4. 請學生進行練習。 四、弓馬站樁 1. 教師講解並示範弓馬站樁動作要領： 弓步站樁： (1) 抱拳，右腳向前跨出成弓步，同時右臂握拳曲肘置於胸前高與肩平，拳心向下，手腕關節對齊身體中心線，左手握拳置於左腰際。 (2) 手腳收回成抱拳動作。 (3) 換邊做動作。 馬步站樁：				健。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			(1)併立抱拳，右腳向右跨成馬步，同時雙手變掌，由腰際向胸前撐出，掌心外亮兩掌食指、中指微微相對輕碰。 (2)手腳收回成抱拳動作。 (3)換邊做動作。 2. 請學生進行練習。 五、校園健檢 依學校安排期程，進行視力、身高體重檢查，並搭配體適能示範及講解，提醒學生健康的重要性，及平時運動的必要性，觀察學生體能狀況情況，即時了解學童身心發展情形，並配合日後課程設計處理				健康促進教育 校園健檢 體適能施測	
第11週	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-1 武術基本動作。	單元五運動休閒樂趣多 活動3臥虎藏龍 一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，加強腿部的伸展動作。 二、砍掌前擋 1. 教師講解並示範砍掌前擋動作要領： (1)抱拳，右手自腰際抱拳處，變豎掌直接高提至耳後，迅速向前斜砍至胸前，齊中線，高與肩平，左腳向前跨出成弓步。	3	課本、教用版電子教科書	實作 問答	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			(2)身體右轉，由左弓步轉換成馬步，收回右砍掌，並變拳置於右腰際，同時左手曲肘豎掌，擋護胸前，齊中線，虎口高與肩平。 (3)由馬步轉換成左弓步，收回左掌前擋動作，並抱拳於左腰際，同時右手變掌斜砍而出。 (4)手腳收回成抱拳動作。 (5)換邊做動作。 2. 請學生進行練習。 三、砸拉砍掌 1. 教師講解並示範砸拉砍掌動作要領： (1)抱拳，右拳由腰際放低置於左腰前，再以右肩為圓心，右臂為半徑，自身體前方向右成半圓弧線，齊中線，拳心向上，同時右腳跨成弓步。 (2)由右弓步變為左腳蹲屈之仆腿式，同時右拳變掌，掌心向下五指張開，向後斜下抓，至左胸前變掌。 (3)左腿蹬直成右弓步，同時左拳由腰際從外側向內橫擊成砍掌。 (4)手腳收回成抱拳動作。 (5)換邊做動作。 2. 請學生進行練習。					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			四、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並請學生發表是否有動作和今天新學的動作相似。 五、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，以及過往所學過的腿部暖身運動，加強腿部的伸展動作。 六、撐掌提膝 1. 教師講解並示範撐掌提膝動作要領： (1)請兩位動作正確的學生到前示範。 (2)教師提醒並指導動作要領 (3)抱拳，右腳向前跨出成弓步，同時右手豎掌由腰際向前撐出，掌緣向前，置於胸前，齊中線，高與肩平。教師出言提醒，並時時指導學生動作錯誤之處。 (2)左腳向前提膝成獨立式，同時右掌掌心向下成爪狀，由前向內斜下抓於左膝上方，陰爪臂略低於肘。教師出言提醒，並時時指導學生動作錯誤之處。 (3)左腳向後落實成原來之右弓步，同時右掌收回腰際，左手豎掌由腰際向前撐					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			出，掌緣向前，置於胸前，齊中線，高與肩平。教師出言提醒，並時時指導學生動作錯誤之處。 (4)手腳收回成抱拳動作。 七、還原動作 1.教師講解並示範還原動作要領： (1)吸氣，手心向上提至胸前高度。 (2)吐氣，手心向下至腰際。 (3)手腳收回成抱拳。 2.請學生進行練習。 教師出言提醒，並時時指導學生動作錯誤之處。 八、綜合活動 1.教師複習武術動作要領，並請表現優異之學生示範。 2.請學生進行練習。 3.教師巡視行間適時給予學生指導。 4.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 九、團體創作 1.將學生分成數組，請學生以本單元所學的武術動作，結合本學期所學的健身操，或是舞蹈比賽的舞蹈，創作各組獨特的國術操。 2.請各組進行練習創作					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			品。					
第12週	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	單元六運動大集合 活動1伸展自如 一、講解柔軟度的重要性 1. 引導學生複習上學期進行的柔軟度檢測項目是哪一項，自己的表現等級如何？ 2. 參考課本說明柔軟度較佳時，關節活動範圍大，運動時比較不容易受傷或拉傷；肢體伸展空間大，動作更優美，也能提高運動表現。 二、進行簡易的柔軟度測驗 1. 說明坐姿體前彎是檢測大腿後側與下背關節的柔軟度，還可以運用一些簡易的方式，評估身體其他部位柔軟度。 2. 教師講解並示範三種肩關節、脊椎關節與髖關節的體適能檢測項目，再透過分組施測，讓學生了解自己身體其他部位柔軟度表現情形。 三、進行靜態伸展運動 1. 講解要增加身體的柔軟度，可以針對柔軟度較差的部位進行伸展運動。 2. 教師示範並引導學生體驗上半身頸部肌肉、肩部、手	3	課本、教用版電子教科書	問答 實作 實踐	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			臂和胸部肌群的靜態伸展運動。 3.教師示範並引導學生體驗體側、背部、大腿內側、大腿前側和小腿後側肌群的靜態伸展運動。 4.請學生分組練習自主做靜態伸展運動，並說出伸展的肌肉群。 四、進行動態伸展運動 1.講解動態伸展運動跟靜態伸展運動的差異是肌群伸展的維持時間減少，以重複交替方式增加重複次數，具備暖身的效果。 2.教師示範並引導學生體驗上半身轉體和屈體擺臂的動態伸展運動。再引導學生如何將上一節課進行的靜態伸展運動變成動態伸展運動。 五、講解伸展運動的原則 透過課本講解伸展運動的原則，並施放影片，讓學生了解伸展運動如何做，活動包括： (1)先做簡易暖身後，再進行各部位的伸展運動，由上到下，從頭到腳。 (2)提醒學生，伸展時，肌肉會緊繃及有可忍受的微痛感，代表肌肉正在伸展。				健康促進教育	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			(3)身體左右的肌肉要均衡伸展，才能維持體態正確。 (4)先從簡單動作開始，再增加頻率、次數、難度或伸展範圍。 六、認識肌肉拉傷的處理 1. 透過課本講解過度伸展或是沒有充足的暖身運動，可能造成肌肉拉傷。 2. 了解肌肉拉傷時可能會出現的症狀。 3. 講解拉傷時先確定疼痛狀況，再採取正確的處理方式： (1)如果是過度運動造成肌肉痠痛，只要經過幾天或是降低運動量，待肌酸消失後，疼痛感就會慢慢消失。 (2)如果是肌肉拉傷，應先冰敷15分鐘以降低疼痛感，並暫時停止運動，如果有紅腫的劇烈疼痛現象，必須盡快就醫。 七、課後自主進行伸展運動的策略 1. 學生可以邀請家人一起透過簡易的柔軟度檢測，如體適能中的坐姿體前彎，可雙腳撐牆，臂向前壓，看看自己的柔軟度，評估各肌肉群柔軟度表現程度，共同設定					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			要提升的目標，參與伸展運動，評估實施成效。 2. 鼓勵學生擬定自我的訓練計劃，以提升自身的柔軟度及保護身體不受傷。					
第13週	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	單元六運動大集合 活動2柔軟支撐 一、講解生活型態與體適能表現的相關性 利用課本說明柔軟度是體操中展現美感與穩定性的重要能力，可以透過墊上模仿運動表現身體的柔軟度。 二、模仿動作練習-嬰兒 1. 教師示範並引導學生模仿嬰兒動作，動作要領： (1) 身體趴在地上預備。 (2) 雙膝跪地，兩腿緊貼，吸氣前傾，雙臂向前伸展，手指張開，趴到地面上，前額輕靠地面，向下和向內注視。 三、模仿動作練習-貓 1. 教師示範並引導學生模仿造貓的動作，動作要領： (1) 從跪姿往前趴，手腕、手肘和肩膀呈一直線，大腿小腿呈90度，雙手與膝蓋用力撐地，吐氣收緊腹部，像貓一樣拱背，從手臂之間向	3	課本、教用版電子教科書	問答 實作	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			腹部注視。 四、模仿動作練習－牛 1.教師示範並引導學生模仿牛的動作，動作要領： 雙膝跪地，雙手撐地，膝蓋要在臀部下方，手掌要在肩膀下、稍微前方處，手指打開，用手掌力量支撐身體，腹部稍微下放，胸部上抬，尾骨上翹，臉往前看。 五、模仿動作練習－鴿子 1.教師示範並引導學生模仿鴿子動作，動作要領： 從低弓步開始，前膝橫放地面，靠近腹部彎成90度，後腿伸直，膝蓋和後腳掌貼地，肋骨抬起，手指放在身體兩側地面，注視前方。 六、雙人動作練習－坐姿支撐 1.利用課本說明柔軟支撐動作可以透過兩人合作展現更多元的形式。 2.教師示範並引導學生兩人練習。 坐姿支撐動作（一）， 動作要領： (1)兩人盤腿而坐，膝蓋互碰。 (2)雙手互拉，身體慢慢向後躺。					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			坐姿支撐動作（二）， 動作要領： (1)兩人雙腳伸直，雙手平舉，背對背坐著。 (2)一人先後躺，壓背，再換另一人做。 八、認識柔軟支撐動作的練習策略 利用課本說明進行動作練習時，可利用輔助器材或降低動作難度，維護動作安全和穩定性，包括： (1)柔軟度較弱的人可以靠牆協助完成動作。 (2)改變動作方式，降低動作難度。 (3)增加人員協助完成動作。 (4)減少肌肉伸展範圍，降低動作難度。					
第14週	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	單元六運動大集合 活動3用身體作畫 一、進行兩人組合造型 1. 利用課本說明身體動作可以透過創意設計和美化，成為千變萬化的線條，強調本活動學習重點在展現身體柔軟度的線條造型。 2. 教師引導學生兩人合作模	3	課本、教用版電子教科書	問答 實作	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			仿圖片動作，包括：心形、蠟燭和北字。 3.教師引導學生思考，三個動作有何特色，如對稱、動作相同……，想一想，還可以如何改變。 二、進行多人組合造型 1.教師說明多人組合，肢體線條更多樣，組合的形狀變化更多，再引導學生多人合作模仿圖片動作，包括：四邊形、星形。 2.教師引導學生思考，如何透過肢體的變化，延展線條，呈現更多造型。 三、進行花兒朵朵開模仿性創作練習 1.利用課本說明選擇動作展演主題，可以讓動作表現聚焦在相關動作，也能讓觀賞者理解動作意義。 2.教師引導學生分組，模仿如何展現花兒朵朵開的主題，透過肢體的變化，呈現花兒的動作。 態的美感。 五、體適能檢測-坐姿體前彎 配合前週柔軟度訓練，本週進行坐姿體前彎施測 1.教師提醒坐姿體前彎要					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			點： (1)保持上半身直立，膝蓋微屈。 (2)小腿與地面垂直，大腿與地面平行。 (3). 頭部正對前方，肩背放鬆。 (4). 慢慢向前彎曲腰部，直到感到舒適為止。 (5). 在最接近點停留一會兒，然後緩慢回復起始姿勢。重複此動作多遍。 2.教師提醒學生，勿勉強，也不要從後面幫同學壓背，容易導致受傷 3.教師登錄成績				體適能檢測	
第15週	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	單元六運動大集合 活動4毬子樂 一、熱身活動 1.教師帶領學生進行伸展熱身。 2.抬腿練習：延展身體柔軟度，上身不下彎，抬腿至水平位置。 二、抬腿熱身動作 抬腿熱身： 1 手掌朝下，朝內抬起小腿，以鞋內側碰擊手掌。 2 向外抬起小腿，以鞋外側碰擊手掌。抬起時，腰部配	3	課本、教用版電子教科書	實作觀察	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	體活動。		合側轉。 3 抬起大腿，以前膝碰擊手掌。 三、踢氣球練習 1. 教師說明：初學踢毬子，需要先掌握抬腿用力踢毬的節奏，我們可以用氣球來練習。 2. 教師示範並說明動作要領：瞬間內側抬腿至水平位置，用力將球往上踢。 3. 散開練習，熟練後，進行鞋外側、鞋面、前膝踢氣球練習。 四、進行「踢氣球比賽」 遊戲規則： (1) 6人一組，依序輪流踢氣球。 (2) 只能用鞋子各部位和前膝踢球，球落地後，累計踢的次數，並交由下一位繼續。 (3) 全部輪完後，計算各組總得分，分數高的組別獲勝。 五、拍毬子練習 1. 教師說明：毬子上輕下重，落下時必定是重的巢下，我們可以利用毬子向下時方向變換的時機，熟悉毬子的特性，並把握機會以墊					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			板拍毬子。 2. 教師示範並說明動作要領：拍毬瞬間，手要跟著毬子微幅下移，以緩衝毬子下落力道，如此較容易接住。 3. 散開個別練習手掌。 4. 進行拍毬子比賽，訓練手眼協調。 六、踢毬子練習 1. 教師示範並說明動作要領： (1) 拋毬：毬子放在掌心，手掌不動，以手臂力量將毬子原地拋高。 (2) 踢毬：毬子落下時，抬起小腿順勢踢毬。觸毬同時，鞋內面需保持水平。眼睛注視毬子，雙臂自然擺動。 2. 練習一踢一接，熟練後，鼓勵學生挑戰連續踢毬。 七、體適能檢測-立定跳遠 配合體適能施測，本週進行立定跳遠施測 1. 教師提醒立定跳遠要點： 2. 受測者立於起跳線後，雙腳打開與肩同寬，雙腳半蹲，膝關節彎曲，雙臂置於身體兩側後方。				體適能檢測	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			3. 雙臂自然前擺，雙腳「同時躍起」、「同時落地」。 4. 每次測驗一人，每人可試跳2次。 5. 成績丈量由起跳線內緣至最近之落地點為準。 6. 成績記錄為公分，可連續試跳2次，以較遠一次為成績。 3. 教師登錄成績					
第16週	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	單元七球兒好好玩 活動1傳停大挑戰、活動2盤球追追追 一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、腳內側傳、停球動作練習 1. 傳球：支撐腳在球正側面，踢球腳踝固定，與支撐腳呈90度，向前踢出。 2. 停球：腳內側觸球瞬間，微微後收，減弱球的來勢。 3. 兩人一組，進行腳內側傳、停球動作。 4. 小提醒：踢球時支撐腳需穩定，腳踝需繃緊，眼睛需注視球的來向。 三、雙人傳停球進階練習	3	課本、教用版電子教科書	問答發表	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	現聯合性動作技能。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。		1. 兩人相距三公尺，一人拋球，高度不超過對方膝蓋。 2. 另一人抬腳，球未落地前以腳內側將球踢回。 3. 球落地後另一人以腳內側將球停住。 4. 提醒學生，踢球時力道要控制，不可過於用力，停球時需抓準球落地的時間點。 四、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 五、腳背踢球、腳底停球動作練習 1. 腳背踢球動作:支撐腳在球正側面，踢球腳踝伸直固定，向前踢出。 2. 腳底停球：腳踝微彎，腳尖朝上，以前腳掌觸球。 3. 兩人一組，腳背踢球、腳底停球動作練習。 4. 小提醒：踢球時支撐腳需穩定，腳踝需繃緊，眼睛需注視球的來向。 七、進行「找尋隊友」遊戲 1. 遊戲規則： (1)班上分成6組，每組5人5人圍圈，將學生編號1-5，直徑5~8公尺，使用一顆球。 (2)老師隨機報號碼，報到					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			的號碼，前一人須用腳內側或腳背傳球給任一人，傳球前先喊要傳的人的名字。 (3)接球者用腳內側或腳背停球，再叫名字傳給下一人。 (4)熟練後，可加快報號速度，傳出球的人須離開原位置，跑至新位置。 (5)停球失誤或傳出圈者即淘汰出局。 2.提醒學生，傳球的力道跟準確度必須掌握：準備接球者的注意力需要集中，移動接球難度更高更需注意。 3.集合全班，共同發表感想，是否有進步？ 八、體適能檢測-仰臥捲腹 1.教師播放仰臥捲腹示範影片，並重點提示注意事項 2.雙手不要抱頭：仰臥起坐習慣的抱頭動作其實是錯的。雙手抱頭的時候，常常會不自覺地用力，造成脖子的負擔，很多仰臥起坐造成的頸椎傷害，都是因為雙手抱頭造成的。做捲腹的時候，雙手最好的位置是在胸前或是放在耳朵兩側。 3.記得是腹部用力：捲腹常見的錯誤就是腹部肌肉根本				體適能檢測	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			沒有用力，而是完全靠腰椎把背部帶起離地，增加腰椎的負擔。腹部用力的時候，會感覺上背部一點一點弧狀往上捲，而不是像塊板子一樣直挺挺地往上翹。					
第17週	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	單元七球兒好好玩 活動3籃球大突破、活動4躲避球大戰 一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、進行「原地小碎步加速過人」練習 1. 原地小碎步。 2. 身體重心向前並大步加速。 三、進行「雙手交換運球過人」練習 1. 右手運球前進。 2. 遇角錐時，以右腳為軸心腳改變身體面向。 3. 換成左手運球，並加速衝刺。 四、進行「運球急轉彎」練習 1. 兩排角錐相距三3公尺，呈梯形排列，兩排各五個，距第一個角錐5公尺運球出	3	課本、教用版電子教科書	實作 討論 觀察	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			發，碰到角錐即換手運球前進，直到全部輪完。 2. 小提醒：換手運球時，眼睛須持續觀察，不能只盯著自己的球。 五、綜合活動 進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 七、進行「競賽過三關」遊戲 1. 遊戲規則： 人數：四人或以上 物資：九個雪糕筒，六個膠圈或六條色帶（每種顏色各佔一半） 2. 遊戲設置： 將九個雪糕筒以九宮格形式放置在中圈位置 玩法： 1. 兩隊分別在底線準備開始 2. 頭三名隊員一人手持一個膠圈或一條色帶 3. 當遊戲開始時，兩隊派一名隊員跑到九宮格前將膠圈或色帶圈在雪糕筒上，則成功佔領該格雪糕筒。 4. 然後跑回起點，與隊友擊掌，第二位隊友便可出發					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			5. 當其中一隊以直線，橫線或斜線成功佔領雪糕筒，便為勝出 6. 若兩隊擺放膠圈或色帶後，仍未分出勝負，其後的隊員便可以轉換自己的膠圈或色帶的位置，最快達到過三關的隊伍獲勝 八、進行「排排坐，扭一扭」遊戲 1. 遊戲規則： 人數：三人或以上 物資：籃球一個 2. 玩法： (1) 隊員坐在地上圍成一圈 (2) 開始時，整隊人雙腳要離開地面 (3) 持籃球的隊員需要以左，右，左的方式在腰的兩旁擺動籃球，然後把球傳到身旁的隊員 (4) 直至所有隊員完成後，雙腳才可放回地面 九、綜合活動 進行緩和運動。 十、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第18週	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	單元七球兒好好玩 活動5「羽」你同樂 一、熱身活動 1.教師帶領學生進行伸展熱身。 2.進行「羽球歸位」練習。 二、羽球擲遠、低拋練習 1.兩人一組、一顆羽球，分站於羽網兩側。分別進行擲遠與低拋過網練習。 2.教師說明練習目的：熟悉羽球頭重身輕的特性。 三、進行「擲球進籃」遊戲 1.遊戲規則： (1)每組四人，每人1顆羽球。 (2)每人連續擲兩次，先擲球過網，再從球落地處擲球進籃，可得1分；如果一球就擲進籃子，則得2分。 (3)全部輪完後計算總分，分數高的組別獲勝。 四、進行「飛彈發射」遊戲 1.教師說明遊戲規則後，進行比賽。 2.引導學生討論： (1)你會直接擲球還是跑到網前再丟？（直接丟較快，但要衡量自己丟擲力量） (2)擲到哪裡比較有利於得分？（愈後面、或沒人的位	3	課本、教用版電子教科書	觀察實作紀錄	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			置) (3)你和隊友會怎麼分工? (平均散開,臂力小的組員分配離網近的位置) 3.再比一次,驗證討論心得。 五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 六、活動熱身 1.教師帶領學生進行伸展熱身。 2.進行「羽球歸位」練習。 七、握拍方式練習 教師示範並說明持拍動作,引導學生握拍輕輕向前、向上揮擊,體驗感覺。並補充說明常見的錯誤持拍動作。 八、進行「維持平衡」遊戲 1.在羽球拍上放羽球,單手拿球拍,繞角錐 2.走 S 型路線到折返點,將羽球拍握柄處頂住額頭,身體原地轉 5 圈後,再返回出發點換下一位 九、體適能檢測-800公尺 教師提醒學生800公尺注意事項 1.以操場一圈200公尺計,共計4圈 2.測驗一開始請勿快衝,務				體適能檢測	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			必節省體力 3.施測過程中，若感體力不繼，可暫時以慢走方式進行，切勿停下休息 4.教師登錄成績					
第19週	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	單元八戲水安全停看聽 活動1防溺常識說一說、活動2救溺、自救一起來 一、介紹防溺十招 1. 戲水地點須合法，要有救生設備及人員。 2. 不跳水，避免危險動作。 3. 到陌生水域，要特別小心。 4. 結伴同行不落單。 5. 下水前先暖身，不要穿著牛仔褲。 6. 禁止惡作劇。 7. 身體疲累不戲水，體力恢復再來玩。 8. 不長時間泡在水中，避免身體失溫。 9. 氣候不佳不要戲水。 10. 落水時保持冷靜，利用漂浮技巧等待救援。 11. 可連線至「教育部學生水域運動安全網」觀賞影片、分享溺水案例。 二、進行「防溺大連線」遊戲	3	課本、教用版電子教科書	實作 討論 觀察	【海洋教育】 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			遊戲規則： (1)老師製作防溺水十招圖卡，分別標示1~10，學生平分成十組，每組一張九宮格圖卡，任意填上1~10的數字。 (2)每組派一人依序抽出一張圖卡，並說明圖卡意義，老師判定解說是否完整，完整各組即將該字卡號碼圈起來，不完整則將字卡放回，再輪下一個猜。 (3)看哪一組最快完成二條連線即獲勝。 三、綜合活動 引導學生分享戶外戲水經驗，是否有符合防溺水十招的意涵？ 四、救生器材介紹及操作 1. 救生鉤：在距離溺水者較遠時伸出將溺水者拖回。 2. 救生圈：將救生圈拋給溺水者，在水中安全漂浮。 3. 救生繩：一端繫在救生圈，一端繫在固定物體，透過救生繩拉回救生圈救人。 4. 老師介紹器材後並進行示範使用方式。 五、救溺五步 如遇他人溺水，可應用防溺水五步「叫、叫、伸、拋、					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			划」 (1)立即大聲呼救(叫) (2)打電話報警(叫)，利用竹竿、木條、衣物等延伸物(伸)，拋送球、繩等漂浮物(拋)，利用船、浮木、救生圈、保麗龍等大型浮具划過去等方式(划)，間接進行搭救。 六、水中自救四步驟 「水中自救」4招式為「拍打水面」、「運用漂浮物」、「水母漂」及「仰漂」。「拍打水面」:雙手水平舉起向下平拍水面，並大聲呼救，利用動作和聲音引起注意。「運用漂浮物」:運用現場可得的漂浮物，或是脫下身上的衣物從頭後向前拋，讓衣物充滿空氣形成浮具。					
第20週	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	單元八戲水安全停看聽 活動3水中小勇士 一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、進行蹬牆打水練習 1. 雙手疊起往前伸直，吸氣後頭潛入水中，雙腳彎曲踩	3	課本、教用版電子教科書	實作 討論 觀察	【海洋教育】 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。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，擇提高體適能的運動計畫與資源。		在池壁。 2. 雙腳用力蹬牆後並伸直，身體保持流線型姿勢。 3. 推進的力量減弱，雙腳即開始打水。 三、蹬牆打水動作提醒 1. 引導學生討論蹬牆出發時身體是否成流線型？ 2. 打水時身體是否有放鬆？ 3. 再進行一次上述的練習，是否更加流暢？ 四、蹬牆潛水練習 1. 吸氣潛入水中，雙腳在牆上，面朝斜下，輕輕踢牆。 2. 在水中雙腳交替打水，閉氣到極限前，盡快浮出水面。 五、進行「潛水過圈」遊戲練習 練習方法： 1. 五個同學手拿呼拉圈，間隔2公尺，呼拉圈在水中。 2. 同學依序蹬牆出發潛入水中打水前進，並穿過呼拉圈。 3. 在閉氣極限前浮出水面，看是否能完全穿過五個呼拉圈。 4. 可適度調整呼拉圈數量。 六、綜合活動 上岸進行緩和運動，並進行					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			身體沖洗並換服裝。 七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 哨音響起，兩人同時蹬牆潛水，水中打水前進（可浮出水面換氣），計時一分鐘，誰能先將目標物拿到手即獲勝。 八、進行水中小遊戲-衝浪遊戲 將所有小朋友分成二組，每一組發給一塊大浮板，每一組先幫他們排好順序，一半的小朋友帶到對面，一半的小朋友留在原地，給第一小朋友浮板，要他爬上去扒在浮板上，當哨子吹起時，二手開始划，划到對面後再跳下來，將浮板交給下一位小朋友，看哪一組的小朋友先划完，就是獲勝隊伍。 八、進行水中小遊戲-海豚跳遊戲 將學生排成二排，由老師先示範給小朋友看，二手伸直身體慢慢的往下蹲到水面下，二腳用力的往前蹬，身體往斜前上方跳，要躍出水面，躍出水面時，身體是弓型，入水後身體就可以挺出					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			來，在水中漂一下，漂到不會前進時，再站起來。重覆這個動作，直到跳到對面的牆壁為正。 九、綜合活動 進行緩和運動。 十、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。					
第21週	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，擇提高運動適能的運	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	單元八戲水安全停看聽 活動3水中小勇士 一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、進行蹬牆打水練習 1. 雙手疊起往前伸直，吸氣後頭潛入水中，雙腳彎曲踩在池壁。 2. 雙腳用力蹬牆後並伸直，身體保持流線型姿勢。 3. 推進的力量減弱，雙腳即開始打水。 三、蹬牆打水動作提醒 1. 引導學生討論蹬牆出發時身體是否成流線型？ 2. 打水時身體是否有放鬆？ 3. 再進行一次上述的練習，是否更加流暢？ 四、定點垂直打水	3	課本、教用版電子教科書	實作 討論 觀察	【海洋教育】 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。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	動計畫與資源。		1. 游泳時通常會以水平方向打水。轉換成垂直方向，能中斷慣性，讓學生找到全新感覺。因此體會到不同的律動，以及每個肌肉和關節在其中的貢獻度。 這個練習一開始需要身體站直，頭部露出水面，雙臂交叉且雙手置於肩膀上。要做到什麼程度？頭部保持露出水面，且只能靠腿部打水的力量來維持這個姿勢，也會感覺到臀部的律動。如果覺得難度太高，可將兩個浮板分別擺在身體兩側的手臂下方，幫助身體漂浮起來。反之，若覺得太過簡單，也可增加難度！可以讓雙手離開水面，雙臂伸直。改成這個姿勢，不僅能訓練腿部打水，還能鍛鍊心肺功能！ 五、進行「潛水過圈」遊戲練習 練習方法： 1. 五個同學手拿呼拉圈，間隔2公尺，呼拉圈在水中。 2. 同學依序蹬牆出發潛入水中打水前進，並穿過呼拉圈。					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			3. 在閉氣極限前浮出水面，看是否能完全穿過五個呼拉圈。 4. 可適度調整呼拉圈數量。					

八、本課程是否有校外人士協助教學

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____

☐ 有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致