

新北市__集美__國民小學 113學年度 3年級 第2學期 部定課程計畫 設計者：江韋霆

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐閩南語文 3. ☐客家語文 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

1. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。
2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。
3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。
4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。
5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。
6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。
7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。
8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。
9. 落實國家政策的推展與宣導。

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	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。

☐ B2 科技資訊與媒體素養	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。
☒ B3 藝術涵養與美感素養	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。
☐ C1 道德實踐與公民意識	
☒ C2 人際關係與團隊合作	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。
☐ C3 多元文化與國際理解	

五、課程架構：



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						
第一週 2/11- 2/14	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 1a-Ⅱ-2 了	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。 Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	第四單元球力全開 第1課地板桌球 《活動1》對牆拍擊球 1. 教師說明「對牆拍擊球」活動規則。 對牆拍擊球時先練習對牆拍一下後落地，帶熟悉後換成對牆拍擊球不落地。 2. 教師說明並示範「拍擊球」的動作要領。 教師先說明拍擊球的動作要領，握拍時，拍面要對著牆面，並將拍面角度稍微朝上，控制力道，球碰觸到牆面後等待落地談起後，再重複同一個動作。 第一單元流感我不怕 第1課認識流感 《活動1》流感的症狀 1. 教師詢問學生：你曾經得過流行性感冒嗎？當時出現哪些症狀呢？	3	教學資源 1. 教師準備數枝粉筆，並依據班級人數準備每人1顆皮球。 2. 課前確認教學活動空間，例如：有牆面的平坦活動場地。 3. 教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每兩人1顆皮球。 4. 教師依據班級人數準備每人1顆桌球、1枝桌球拍。 5. 教師依據班級人數準備每人1枝桌球拍、數顆桌球、20個呼拉圈、8個小籃子。 6. 教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每人1顆桌	發表 實作 演練	【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						
	解促進健康生活的方 法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。		2.教師播放影片《冬天到，流感知多少》。 3.教師說明：流行性感冒簡稱流感，得到流感時身體可能產生以下症狀：發燒、頭痛、流鼻水、咳嗽、喉痛、疲倦和肌肉痠痛。和一般的感冒不同，流感發作時比一般感冒突然，也更嚴重。 《活動2》流感的傳染方式 1.教師請學生觀察課本第7頁情境，詢問學生：小杰得了流感，小芸怎麼被小杰傳染呢？ 2.教師詢問：還有哪些情況會造成飛沫傳染？哪些情況會造成接觸傳染？ 3.教師發下「流感的傳染方式」學習單，請學生勾選流感的傳染方式，並寫出這是飛沫傳染或接觸傳染。 4.教師補充說明：有些人接觸到流感病毒後沒有生病，那是因為他們身體的抵抗力比較強。因此，增強身體抵抗力，可以預防流感。 《活動3》得流感的自我照護		球、1枝桌球拍，以及24個呼拉圈。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 教學資源 1.教師準備流行性感冒相關教學影片。 2.教師準備「流感的傳染方式」學習單。 3.教師準備各組一個小白板、耳溫槍、耳溫槍耳套、額溫槍、毛巾、數枝白板筆。 4.教師請學生每人準備一個醫用口罩。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			

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. 教師詢問學生：生病時你怎麼照顧自己？家人怎麼照顧你呢？ 2. 教師整理學生的回答，說明得到流感時的自我照護方法。 3. 教師提醒：平常戴口罩可以避免吸入病菌，生病時戴口罩可以避免傳染他人。 4. 教師指導學生使用耳溫槍、額溫槍。 5. 4人一組，在小白板寫下4項得流感的自我照護方法，輪流上臺進行發表和演練，各組推派一人發表，每人演練一項。 6. 教師請學生生病時，嘗試用這些自我照護方法照顧自己或家人。					
第二週 2/17-2/21	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-1 遵	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	《活動2》拍擊球接力 1. 教師說明「拍擊球接力」活動規則。 班上同學分成四組，每人輪流接住落地後的球，接到後往後排隊，看哪一組連續最多。 2. 學生活動結束後，老師	3	教學資源 1. 教師準備數枝粉筆，並依據班級人數準備每人1顆皮球。 2. 課前確認教學活動空間，例如：有牆面的平坦活動場地。	實作	【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						
	守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因	概念。 Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。 Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	集合同學，請各組同學討論後，上台發表活動感想。 第一單元流感我不怕 第2課遠離流感 《活動1》預防流感的方法 1. 教師播放影片《冬天到，流感知多少》、《流感預防知多少》，詢問學生問題，並將學生的回答記錄在黑板上，以製作預防流感健康筆記。 2. 教師發下「預防流感健康筆記」學習單，帶領學生利用黑板上的資訊，繪製預防流感階層圖（可參考課本第10-11頁繪製）。 3. 教師播放影片《流感疫苗快問快答》，介紹流感疫苗。 4. 教師發下「預防流感行動」學習單，詢問學生：你平時做到哪些預防流感的行為？哪些還沒做到？請寫下來並盡力落實預防流感行動。 《活動2》落實健康行為 1. 教師以小芸為例，說明生		3. 教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每兩人1顆皮球。 4. 教師依據班級人數準備每人1顆桌球、1枝桌球拍。 5. 教師依據班級人數準備每人1枝桌球拍、數顆桌球、20個呼拉圈、8個小籃子。 6. 教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每人1顆桌球、1枝桌球拍，以及24個呼拉圈。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 教學資源 1. 教師準備預防流感、流感疫苗相關影片。			

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						
	應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。		活技能「自我健康管理」步驟。 2. 教師發下「落實健康行為（一）」學習單，請學生選擇一項需改進的習慣，訂定目標，分組討論改進的方法，輪流上臺進行分享。 3. 教師發下「落實健康行為（二）」學習單，請學生做出健康約定，並於課後嘗試執行、記錄，檢視自己是否達成目標。 4. 教師提示學生做出健康約定時，可先訂定一週或兩週的時間試著執行。達成目標後的獎勵，可與家長討論。 5. 執行後，教師請學生分享自己的落實情形和遇到的困難，分組討論解決的方法再上臺進行發表。 《活動3》口罩聰明選 1. 教師透過小芸的做法，說明如何運用生活技能「做決定」做出健康安全消費，選擇適合的口罩。 2. 教師發下「口罩聰明選」學習單，請學生透過健康安全消費步驟選購口罩，輪流		2. 教師準備「預防流感健康筆記」、「預防流感行動」學習單。 3. 教師準備「落實健康行為（一）」、「落實健康行為（二）」學習單。 4. 教師準備每組一個醫用口罩、棉布口罩、活性碳口罩，口罩須有包裝，且課前確認包裝上有清楚的標示。 5. 教師準備「口罩聰明選」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			

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						
			上臺進行發表。 2. 教師請學生在生活中依照健康安全消費的步驟，挑選醫用口罩，預防流感，確定包裝上是否有清楚的標示，完成課本第15頁生活行動家。					
第三週 2/24-2/28	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表	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。 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	《活動3》來回擊球 教師說明「來回擊球」活動規則。 將學生分成四組對打，練習來回擊球，組間分成兩邊，在5M間進行來回擊球，擊到球後往後排隊。 第一單元流感我不怕 第3課預防傳染病大作戰 《活動1》防疫行動原則 1. 教師說明：「防疫」是指預防傳染病和防止傳染病擴散。為什麼每個人都要提前做好防疫行動，才能有效防止傳染病擴散？	3	教學資源 1. 教師準備數枝粉筆，並依據班級人數準備每人1顆皮球。 2. 課前確認教學活動空間，例如：有牆面的平坦活動場地。 3. 教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每兩人1顆皮球。 4. 教師依據班級人數準備每人1顆桌球、1枝桌球拍。 5. 教師依據班級人	發表實作自評總結性評量	【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						
	現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。		2.教師詢問：你知道哪些防疫行動？為什麼這些行動可以防疫？ 3.教師配合課本第16頁說明防疫行動原則。 《活動2》學校防疫行動 1.教師詢問：想一想，學校有哪些防疫規定？ 2.教師配合課本第17頁說明學校的防疫行動。 《活動3》家庭防疫行動 教師配合課本第18-19頁說明家庭的防疫行動。 《活動4》政府的防疫宣導 1.教師詢問：想一想，政府實施了哪些防疫規定，為什麼配合政府的防疫規定可以防疫？ 2.教師詢問：如果有人不遵守政府的防疫規定，會造成什麼影響？你想對不遵守防疫規定的人說什麼呢？ 《活動3》安心防疫生活 1.教師詢問：疫情影響生活時，你的心情如何？教師配合課本第22頁說明如何正向面對傳染病流行對生活的改變。		數準備每人1枝桌球拍、數顆桌球、20個呼拉圈、8個小籃子。 6.教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每人1顆桌球、1枝桌球拍，以及24個呼拉圈。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 教學資源 1.教師準備防疫行動相關教學影片。 2.教師準備乾淨口罩。 3.教師準備防疫新生活運動相關教學影片。 4.教師準備「安心防疫生活」學習單。 學習策略			

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.教師鼓勵學生傳染病流行時，和家人運用以上方法正向面對傳染病流行對生活的改變，完成「安心防疫生活」學習單。		作筆記、提出疑問、網路檢索。			
第四週 3/03- 3/07	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合	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。 Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	《活動4》彈力球對抗 1.教師說明「彈力球對抗」活動規則講解。 2.活動結束後，教師帶領學生討論上課過程中擊球得分的訣竅。 自編：大隊接力規則講解： 操場一圈為200公尺，第1棒與第二棒是分道次比賽，第二棒過搶到線時，改為內縮跑，起跑犯規不取消比賽資格，改為增加秒數。開始搶跑道之棒次為第三棒。 搶跑道以後為不分道次比賽，輪到接棒的選手應在裁判員的指導下，依上一棒隊友進入彎道標誌處前的順序，由內而外排列，領先的班級使用第一個跑道。其他	3	教學資源 1.教師準備數枝粉筆，並依據班級人數準備每人1顆皮球。 2.課前確認教學活動空間，例如：有牆面的平坦活動場地。 3.教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每兩人1顆皮球。 4.教師依據班級人數準備每人1顆桌球、1枝桌球拍。 5.教師依據班級人數準備每人1枝桌球拍、數顆桌球、20個呼拉圈、8個小籃子。	發表實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 【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						
	作和競爭策略。 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。		選手則往後排隊等待。一旦選手跑過彎道標誌處後，接棒選手不得改變原來排列的順序。接棒選手可在領先隊伍通過後，依序移向內道。接力區長度為20公尺，位於第一條接力線，接棒過程必須在接力區內完成，是否有超出接力區以接力棒為判定。超出接力區傳接棒視為犯規行為。 不分道次比賽時欲超越前方，以使用最內側跑道選手時，一律由外側超越，若前方選手非使用最內側跑道時，則不在此限。 選手交棒後，為避免妨礙其他跑者，應保留在原跑道上，並減速回頭觀察，在不妨礙他隊之情形下，一律往內側跑道離開。如有妨礙他隊之情形，屬違規行為，情節嚴重者，則取消比賽資格。如撞擊發生在交棒者原跑道時，則不視為違規。 接棒過程未完成，若有掉棒之情形，須由傳棒者將棒子撿起來，於接力區內完成傳		6. 教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每人1顆桌球、1枝桌球拍，以及24個呼拉圈。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 教學資源 1. 教師準備認識近視相關影片、眼睛構造圖或眼睛模型。 2. 教師準備學生一—三年級視力檢查結果。 3. 教師準備視力保健影片或相關資料。 4. 教師準備「護眼行動」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			

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						
			接棒，且可以離開跑道去拾棒，但不可妨礙其他跑道選手，不得由下一棒接棒者撿起，否則取消比賽資格。接棒完成後，若有掉棒之情形，須由持棒者自己撿起來。 班級導師禁止進入跑道內碰觸正在比賽之選手。 競賽時犯規情形由裁判人員認定為主。 其餘規則採用相關田徑規則。 ※(身高體重視力檢查) 第二單元愛護眼耳口 第1課近視不要來 《活動1》近視的原因 1. 教師配合影片說明假性近視的原因。 2. 教師拿出眼睛構造圖，並說明：看近物時，睫狀肌須收縮，如果長時間、近距離用眼，或沒有按時點散瞳劑，睫狀肌會過度收縮，造成看遠時無法放鬆，看東西					

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						
			時就無法聚焦。久而久之，就會導致永久的近視。 3. 教師說明為了避免睫狀肌過度收縮，必須適時放鬆，放鬆睫狀肌的方法。 《活動2》可能造成近視的行為 1. 教師調查班上學生的視力檢查結果，請學生分享自己一年級至三年級的視力變化。 2. 教師請學生在課本第30頁選擇個人生活中可能造成近視的行為，並上臺分享。 3. 教師說明：近視是一種疾病，不可以輕忽，必須積極治療。剛開始近視時，若適當休息、運動並在醫師的指示下使用眼藥水，可能可以幫助恢復正常視力。 《活動3》戴眼鏡對生活的影響 教師提問並請學生分享：你或是身邊的人有戴眼鏡嗎？戴眼鏡有什麼感受？對生活有哪些影響呢？ 《活動4》小安的護眼行動 1. 教師說明：近視一旦發生					

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						
			就無法回復，年紀越小罹患近視，度數會增加得越快，如果未加以控制，很容易形成高度近視。高度近視容易導致白內障、青光眼、視網膜剝離等眼睛疾病，甚至可能導致失明。因此，視力正常的同學要好好愛護眼睛，預防近視；已經近視的同學也要積極治療與保健，避免視力惡化。 2. 教師帶領學生觀賞影片《打敗惡視力篇》、《學童視力保健宣導影片》說明視力保健方法。 《活動5》小平的護眼行動 1. 教師詢問：你有錯誤的用眼習慣或沒有做到的護眼行動嗎？想一想，可以怎麼改進呢？ 2. 教師請學生完成課本第33頁「生活行動家」，檢視自己錯誤的用眼習慣和沒有做到的護眼行動，思考改進的方法，以及能協助改進的人。 3. 教師請學生上臺發表「生活行動家」的內容，提醒學					

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						
			生養成正確用眼習慣，才能避免近視。 4.教師發下「護眼行動」學習單，請學生於課後嘗試執行改進用眼習慣計畫，並記錄是否達成。					
第五週 3/10-3/14	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運	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。 Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	《活動5》桌球的球拍球拍種類與持拍 1.教師先介紹握拍方式中直拍和橫拍的持拍方式。 2.教師請學生嘗試持拍帶球移動，移動方式請學生依造安排路線練習。 自編：大隊接力接棒動作練習： 原地傳接棒練習 將同學分成四組，原地練習傳接棒動作。 練習的方式為左接右給，全部同學同時擺臂，聽見後方傳棒同學喊出”接”的口令後向後伸出左手，等待接棒，接到後將左手棒子朝下換右手接棒繼續擺臂。即完成傳接棒動	3	教學資源 1.教師準備數枝粉筆，並依據班級人數準備每人1顆皮球。 2.課前確認教學活動空間，例如：有牆面的平坦活動場地。 3.教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每兩人1顆皮球。 4.教師依據班級人數準備每人1顆桌球、1枝桌球拍。 5.教師依據班級人數準備每人1枝桌球拍、數顆桌球、20個呼拉圈、8個小籃	發表演練實作	【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						
	用遊戲的合作和競爭策略。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。		作。 第二單元愛護眼耳口 第2課健康好聽力 《活動1》認識中耳炎 1. 教師帶領學生閱讀課本第34頁情境，詢問學生是否得過中耳炎，並請學生分享當時的症狀和處理方式。 2. 教師配合影片、耳朵構造圖介紹中耳炎：耳朵的構造可分為外耳、中耳和內耳。中耳炎指的是中耳腔發炎，細菌由鼻腔和口腔通過耳咽管，進入中耳腔造成感染。 3. 教師說明中耳炎的症狀：突然發燒、耳朵突然疼痛、耳朵出現積水或流出液體。 《活動2》與醫師溝通的注意事項 1. 教師帶領學生閱讀課本第35頁情境，說明看診時和醫師溝通的注意事項。 2. 教師扮演醫師，請一位學生上臺扮演病患，運用溝通原則進行問答，並從中澄清關於中耳炎的問題。 3. 教師發下「認識中耳炎」		子。 6. 教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每人1顆桌球、1枝桌球拍，以及24個呼拉圈。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 教學資源 1. 教師準備認識中耳炎影片、耳朵構造圖或耳朵模型。 2. 教師準備「認識中耳炎」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			

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						
			學習單，請學生將中耳炎相關注意事項記錄下來。 4. 教師請學生2人一組，分別扮演醫師和病患，練習看診時與醫師溝通的注意事項。 避免過度使用棉晝棒清潔耳朵，造成耳朵內部受傷，引起疾病。					
第六週 3/17-3/21	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動	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。 Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	《活動6》持拍向上擊球 1. 教師說明動作要領並示範「持拍向上擊球」的動作。 2. 教師帶領學生練習正手持拍對空擊球、反手持拍對空擊球，並嘗試連續向上擊球。 自編：大隊接力慢跑傳接棒練習： 將同學分成四組，慢跑練習傳接棒動作。 練習的方式為左接右傳，全部同學同時擺臂跑步，聽見後方傳棒同學喊出”接”的口令後向後伸出左手，等待接棒，接到後將左手棒子朝下換右手接棒繼續擺臂。即	3	教學資源 1. 教師準備數枝粉筆，並依據班級人數準備每人1顆皮球。 2. 課前確認教學活動空間，例如：有牆面的平坦活動場地。 3. 教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每兩人1顆皮球。 4. 教師依據班級人數準備每人1顆桌球、1枝桌球拍。 5. 教師依據班級人數準備每人1枝桌球	發表實作演練總結性評量	【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						
	作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。		完成傳接棒動作。傳到最前面時，最前面的同學往後移動到第一棒的位置繼續傳接棒。 《活動3》可能損傷聽力的行為 1. 教師說明：如果不好好治療中耳炎，可能會損傷聽力。想一想，生活中還有哪些行為可能會造成聽力損傷？ 2. 教師整理學生的回答，配合課本第36頁說明生活中可能造成聽力損傷的行為，以及改進方法。 3. 教師詢問：觀察你的生活，你曾經做出課本第36頁哪些損傷聽力的行為？該怎麼改進呢？請學生上臺進行分享。		拍、數顆桌球、20個呼拉圈、8個小籃子。 6. 教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每人1顆桌球、1枝桌球拍，以及24個呼拉圈。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 教學資源 1. 教師準備乳齒和恆齒的牙齒構造圖或牙齒模型。 2. 教師請學生每人準備一面立鏡。 3. 教師準備「牙齒的種類和功能」學習單。 4. 教師準備牙齒模型、牙線、牙間刷、牙線棒和牙籤。 5. 教師請學生每人			

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						
					準備一盒牙線和一面立鏡。 6. 教師準備「牙線潔牙好習慣」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			
第七週 3/24-3/28 (3/29校慶運動會)	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動	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。 Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	《活動7》持拍玩球闖五關 1. 教師說明「持拍玩球闖五關」活動規則並示範。 2. 活動結束後，教師帶領學生來分享在活動中如何獲勝的策略。 自編：大隊接力助跑動作練習：將同學分成四組，助跑練習傳接棒動作。練習的方式為左接右給，一組同學在30公尺起點，一組在30公尺終點，起點同學跑向終點同學練習助跑接力，在10尺內街道棒子後減慢速度往另一組排隊，依序練習助跑接棒。	3	教學資源 1. 教師準備數枝粉筆，並依據班級人數準備每人1顆皮球。 2. 課前確認教學活動空間，例如：有牆面的平坦活動場地。 3. 教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每兩人1顆皮球。 4. 教師依據班級人數準備每人1顆桌球、1枝桌球拍。 5. 教師依據班級人數準備每人1枝桌球	發表演練實作	【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	

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						
	作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。		《活動4》護耳行動 1.教師說明：在生活中應養成愛護耳朵的習慣，避免聽力損傷。你知道哪些保健耳朵的方法？ 2.教師整理學生的回答，配合課本第37頁說明保健耳朵的方法。 3.教師請學生觀察自己一週的護耳行動實踐情形，完成課本第37頁的行動紀錄，並寫下改進方法。		拍、數顆桌球、20個呼拉圈、8個小籃子。 6.教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每人1顆桌球、1枝桌球拍，以及24個呼拉圈。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 教學資源 1.教師準備反霸凌相關影片。 2.教師準備「面對霸凌的做法」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			

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						
第八週 3/31-4/04 (食物中毒演練)	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方	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。 Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	※(食物中毒演練) 《活動8》擊球接力賽 1. 活動進行前，教師帶領學生對牆擊球以及應用「拍擊球」的技巧，練習持拍。 2. 教師說明「擊球接力賽」活動規則講解。 3. 活動結束後，教師帶領學生來分享在活動中如何獲勝的策略。 自編:體適能測驗-捲腹仰臥動作要領: 仰臥捲腹: (一) 受測者平躺，雙手完全伸直，將指尖放置於前方之第一標示線內緣，雙腳膝蓋彎曲呈九十度，雙腳掌平貼於地面，為預備動作。 (二) 利用腹肌收縮緩慢的捲曲身子使肩胛骨及背部離開地面，同時雙手手指沿著地面向前延伸一直到碰觸到之第二標示線內緣，第一標線與第二標線之間距離為11.4公分，並維持捲腹動作待下一個指示音響起。特	3	教學資源 1. 教師準備數枝粉筆，並依據班級人數準備每人1顆皮球。 2. 課前確認教學活動空間，例如：有牆面的平坦活動場地。 3. 教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每兩人1顆皮球。 4. 教師依據班級人數準備每人1顆桌球、1枝桌球拍。 5. 教師依據班級人數準備每人1枝桌球拍、數顆桌球、20個呼拉圈、8個小籃子。 6. 教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每人1顆桌球、1枝桌球拍，以及24個呼拉圈。	發表自評演練實作	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【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						
	法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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-2 展現促進健康的行為。		別注意提示音，第一聲響起為開始動作，第二聲響起為放下動作。依造提示音進行動作測驗，其中失敗兩次即結束測驗。 結束測驗的同學在原地躺下，等待教師登記成績。 第二單元愛護眼耳口 第3課牙齒要保護 《活動1》乳齒與恆齒 1. 教師請學生分享換牙的經驗：你如何處理搖動的乳齒？哪一顆乳齒先脫落？脫落的乳齒看起來健康嗎？ 2. 教師帶領學生閱讀課本第38頁情境，說明乳齒、恆齒。 3. 教師帶領學生觀賞影片《乳牙蛀牙你不知道的三個迷思》、《口腔保健宣導動畫3分鐘》，提醒學生保護牙齒健康的重要性。		學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 教學資源 1. 教師課前請學生蒐集一則過馬路時發生交通事故的新聞，完成「過馬路要注意」學習單。 2. 教師準備交通部《兒童安全過路口》數位課程系列影片。 3. 教師利用紅色和綠色色紙、白色膠帶和汽機車圖卡布置穿越馬路的情境。 4. 教師準備安全過馬路相關影片。 5. 教師準備「安全過馬路」學習單。 6. 教師準備一頂兒童機車專用安全帽，並請學生準備自己平時穿的雨			

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						
					衣。 7. 教師準備「安全搭乘交通工具」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			
第九週 4/07-4/11 (4/7補校慶運動會)	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	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。 Da-Ⅱ-2 身體	※校慶運動會 《活動9》地板擊球樂 1. 教師說明「地板擊球樂」活動規則並示範。 2. 活動結束後，教師帶領學生分享在活動中所觀察到的合作策略。 自編：體適能測驗-立定跳動作要領講解：定跳遠與協調能力及爆發有相關性。雙腳開立左右與肩	3	教學資源 1. 教師準備數枝粉筆，並依據班級人數準備每人1顆皮球。 2. 課前確認教學活動空間，例如：有牆面的平坦活動場地。 3. 教師準備數枝粉筆、數個標誌圖盤，並依據班級人	演練發表實作自評總結性評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	

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						
	2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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	各部位的功能與衛生保健的方法。	同寬，兩臂前後輕鬆擺動。後擺時，屈膝降低身體重心，上半身稍微前傾，手盡量往後擺。前擺時，兩腳伸直，上下肢動作協調配合，由腳步發力向前奮力一躍後，雙腳著地微蹲，動作即完成。 測量方式： 同學往前跳躍後，停留在立定跳墊上不動，等待教師測量。測量位置以後腳跟或是距離起跳點最近的位置。 《活動2》牙齒的種類 1.教師配合課本第39頁說明牙齒的種類：牙齒可以分成門齒、犬齒和白齒，形狀和大小都不一樣，它們各自有什麼功能呢？ 2.教師請學生拿出鏡子觀察自己的牙齒，或請學生觀察牙齒模型，指出門齒、犬齒和白齒的位置。 3.教師發下「牙齒的種類和功能」學習單，請學生辨別		數準備每兩人1顆皮球。 4.教師依據班級人數準備每人1顆桌球、1枝桌球拍。 5.教師依據班級人數準備每人1枝桌球拍、數顆桌球、20個呼拉圈、8個小籃子。 6.教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每人1顆桌球、1枝桌球拍，以及24個呼拉圈。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 教學資源 1.教師準備預防中暑教學物品圖卡，例如：寬邊帽、毛帽、陽傘、雨衣、太陽眼鏡、透氣衣物、毛衣、防晒			

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						
	的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。		門齒、犬齒和白齒的位置和功能。		乳、乳液、水壺、奶茶、汽水等。 2. 教師準備認識熱傷害相關影片。 3. 教師準備認識小黑蚊相關影片、淺色外套。 4. 教師準備常被誤食的野生毒菇圖片，例如：綠褶菇，以及認識土石流相關影片。 5. 準備「戶外安全（一）」學習單、「戶外安全（二）」學習單。 6. 教師準備「居家安全小偵探」學習單、居家安全相關影片。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			

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						
第十週 4/14- 4/18 (4/17-18 期中評 量)	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。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	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。 Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	第四單元球力全開 第2課躲避球攻防 《活動1》快閃通行 1.教師說明三種傳球動作要領並示範 2.教師說明「快閃通行」活動規則。 自編:體適能測驗-坐姿體前彎 老師說明: 測驗柔軟度,可以評估大腿後側與下背部的關節可動範圍的肌肉、肌腱與韌帶等組織之韌性或伸展度。 方法步驟: 受測者脫鞋坐於地面,兩腿分開 與肩同寬,腳後跟至於測定器之外測,膝蓋伸直,腳尖朝上。 受試者雙手相疊(兩中指互疊),自然緩慢向前伸展(不得急速來回抖動)儘可能向前伸,並使中指觸及測定器刻度,暫停二秒,兩中指互疊觸及刻度,其數值即為成績登記之點(公分)。	3	教學資源 1.教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤,並依據班級人數準備每兩人1顆皮球。 2.課前確認教學活動空間,例如:室內活動中心或室外平坦的地面。 3.教師準備3顆皮球、數枝粉筆、數個標誌圓盤。 4.教師準備3顆皮球、數個標誌圓盤。 5.教師準備3顆皮球、數個角錐和標誌圓盤、1枝旗子。 6.教師準備「護旗防衛戰」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	演練 發表 實作 自評	【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						
第十一週 4/21- 4/25	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。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能	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。 Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	《活動2》突破雙重神秘空間 1. 教師說明「突破雙重神秘空間」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生練習不同的閃躲動作；之後討論如何躲開神秘空間中的攻擊。 《活動3》閃躲或接球 1. 教師說明「閃躲或接球」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：防守時怎麼做可以不要被球擊中？ 《活動4》方陣躲避球 1. 教師說明「方陣躲避球」活動規則。 2. 活動進行前，教師帶領學生思考：攻擊前要注意什麼，才能不使對手受傷？ 3. 活動結束後，教師帶領學生討論：可以在比賽時讓對手出局？你有哪些攻擊的策略？ 《活動5》護旗防衛戰	3	教學資源 1. 教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每兩人1顆皮球。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備3顆皮球、數枝粉筆、數個標誌圓盤。 4. 教師準備3顆皮球、數個標誌圓盤。 5. 教師準備3顆皮球、數個角錐和標誌圓盤、1枝旗子。 6. 教師準備「護旗防衛戰」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作 發表 觀察 實作 運動撲滿	【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						
	和生活技能對健康維護的重要性。 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-2 展現促進健康的行為。		1. 教師說明「護旗防衛戰」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論躲避球攻擊與防守策略，並完成學習單，配合圖畫說明保護旗子的隊形。 《活動3》牙線使用方法 (一) 1. 教師說明：刷牙沒辦法把齒縫的食物殘渣清潔乾淨，還要配合使用牙線潔牙，才能避免引發齲齒。 2. 教師配合課本第40-41頁說明牙線使用原則與基本動作。					
第十二週 4/28-5/02	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。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-Ⅱ-2 參	Hd-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能	第四單元球力全開 第3課跑擲大作戰 《活動1》傳球就跑 教師說明「傳球就跑」活動規則。 《活動2》傳球連續跑壘 1. 教師說明「傳球連續跑壘」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論活動的合作策略。 《活動3》上壘達人 1. 教師說明「上壘達人」活	3	教學資源 1. 教師準備每人1顆皮球、4個球籃、12片巧拼（邊長30公分，兩種顏色，一種顏色8片，另一種顏色4片）和數個標誌圓盤。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	操作發表觀察運動撲滿	【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						
	與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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-2 展現促進健康的行為。	與衛生保健的方法。	動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論進攻方得分的訣竅。 《活動4》分秒必爭 1. 教師說明「分秒必爭」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論以下問題： (1)當你是進攻方時，你有哪些得分的方法呢？ (2)當你是防守方時，你有哪些方法可以阻止對手得分呢？ 《活動5》三人齊跑壘 1. 教師說明「三人齊跑壘」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論進攻和防守策略，以及三人一起跑壘的合作方法。 3. 教師可視學生練習情況，帶領學生進行進階挑戰。進階活動規則改為「防守方接到球後，依照號碼衣的數字順序傳球，最後傳給接捕手」。 自編：體適能測驗-800M		3. 教師準備5顆樂樂棒球、4個巧拼（邊長30公分，其中一個顏色不同）、數枝粉筆和數個標誌圓盤、粉筆或畫線筒。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			

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						
			注意事項宣導及規則講解： 凡醫生指示患有不宜激烈運動之疾病（如心臟病）之學生或懷孕女生皆不可接受此項測驗。在測驗前做適度的熱身運動。測驗時要在適宜測量之氣候和時間。測驗時要穿著運動服裝及運動鞋。 學生之成績會與動機有密切關係，教師要鼓勵受測者盡力完成運動，並提高測驗的動機。測驗過程中，受測者如感到身體不適，應停止測驗。測驗前一日避免從事激烈運動。測驗前應避免吃得太飽也盡量在1~2小時前要用餐完畢。測驗前宜有適度之訓練。 方法步驟： 當哨音響起後開始計時測驗。跑完四圈後老師報名次以及成績並登記。 測驗完後提醒同學應走動調整呼吸、喝水，避免同學直接坐下引發身體不適。					

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						
			《活動4》牙線使用方法 (二) 1. 教師配合課本第42-44頁說明使用牙線清潔口腔中各區牙齒的動作重點。 2. 教師發下「牙線潔牙好習慣」學習單，鼓勵學生每天使用牙線潔牙，並將實踐情形記錄下來。 《活動5》潔牙工具大不同 1. 教師展示並說明各個齒縫清潔工具的優缺點。 2. 教師統整歸納：潔牙時應使用牙線，牙線棒或牙籤都無法取代牙線。 3. 教師配合影片說明使用牙線對牙齒健康的重要性：由於刷牙無法把齒縫的食物殘渣清乾淨，久而久之容易引發齲齒，所以還要用牙線潔牙。					
第十三週 5/05- 5/09 (疫苗施打)	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表	Ab-Ⅱ-1 體適能活動。	※(疫苗施打) 第五單元 蹦跳好體能 第1課 活力體適能 《活動1》螃蟹任務 1教師說明並示範「螃蟹任	3	教學資源 1. 教師準備18顆排球或躲避球、6個球籃、數個角錐。 2. 課前確認教學活	操作發表 運動撲滿	【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						
	現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的的身體活動。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-Ⅱ-1 透過模仿學		務」的動作要領。 2. 教師說明「螃蟹任務」活動規則。 3. 進行活動時，教師請學生觀察同學的螃蟹蹲動作是否正確，互相指導動作要領。 《活動2》螃蟹夾球 1. 教師說明「螃蟹夾球」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論合作的祕訣。 《活動3》空中踩腳踏車 1. 教師說明並示範「空中踩腳踏車」的動作要領。 2. 教師依序帶領學生練習躺著踩腳踏車、坐著踩腳踏車、雙人坐著踩腳踏車，計時1分鐘，比一比，誰能堅持踩最久？誰踩最多下？ 《活動4》雙腳空中傳接球 1. 教師說明並示範「雙腳空中傳接球」的動作要領。 2. 教師說明「雙腳空中傳接球」活動規則。 3. 活動結束後，教師帶領學生討論： (1)用雙腳傳球時，你會注意什麼？		動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備「合作祕訣」學習單。 4. 教師準備24顆排球或躲避球、6個呼拉圈。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 教學資源 1. 教師課前請學生蒐集一則過馬路時發生交通事故的新聞，完成「過馬路要注意」學習單。 2. 教師準備交通部《兒童安全過路口》數位課程系列影片。 3. 教師利用紅色和綠色色紙、白色膠帶和汽機車圖卡布置穿越馬路的情		【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						
	習，表現基本的自我調適技能。		(2)接球時，你會注意什麼？ 自編：體適能800公尺測驗 測驗前應充分熱身，熱身完畢後開始進行測驗。 跑完四圈後老師報名次以及成績並登記。 測驗完後提醒同學應走動調整呼吸、喝水，避免同學直接坐下引發身體不適。 第三單元 安心又安全 第1課安心校園 《活動1》認識霸凌(一) 1.教師帶領學生觀賞故事影片《被欺負的小獅子》，引導學生覺察霸凌行為。 2.教師說明霸凌的定義：個人或集體持續以不當的言語或行為傷害他人，稱為「霸凌」。 3.教師配合課本第50-51頁和影片說明霸凌的類型，並討論各情境中被霸凌者的感受和霸凌行為可能對別人造		境。 4.教師準備安全過馬路相關影片。 5.教師準備「安全過馬路」學習單。 6.教師準備一頂兒童機車專用安全帽，並請學生準備自己平時穿的雨衣。 7.教師準備「安全搭乘交通工具」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			

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						
			成的影響。					
第十四週 5/12-5/16	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。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。	第五單元蹦跳好體能 第2課金銀島探險 《活動1》跳躍體驗 1.教師說明「跳躍體驗」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生分享個人最好的跳遠成績是用哪種起跳腳、落地腳組合？ 《活動2》跳越箱子 1.教師說明「跳越箱子」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論以下問題： (1)你用什麼方式跳越箱子？有加上助跑嗎？ (2)跳越箱子時，你有哪些不同的感受？ (3)加上箱子跳遠時，你是否跳得更遠呢？ 《活動3》跳越積木 1.教師說明「跳越積木」活動規則：連續跳越直線排列的箱子、不規則排列的箱子。算一算，跳越箱子時，	3	教學資源 1.教師準備每人1枝粉筆、數個箱子。 2.教師準備「跳躍體驗」學習單。 3.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 4.教師準備數枝粉筆、數個箱子。 5.教師準備數條長繩、5個角錐、數個箱子。 6.教師準備「創意跳越金銀河」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 教學資源 1.教師準備反霸凌	操作發表實作	【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						
	略。 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。		你用哪一隻腳起跳的次數比較多？ 2.活動結束後，教師帶領學生分享慣用的起跳腳。 《活動4》挑戰巨獸腳印 1.教師說明「挑戰巨獸腳印」活動規則。 2.活動結束後，教師提問：你能跳過最大的腳印嗎？成功的跳法是什麼呢？聽完同學的成功經驗後，調整跳法再跳一次。 《活動5》創意跳越金銀河 1.教師說明「創意跳越金銀河」活動規則。 2.教師變化各關卡的場地配置請學生再次挑戰，並將每關預計跳越的方法寫在學習單。 自編：漸速耐力跑(參考教育部手冊) 檢測說明： 1. 揚聲器。 2. 檢測專用音訊檔。 3. 長 20 公尺測驗之場域。 4. 記錄板及成績紀錄表。		相關影片。 2.教師準備「面對霸凌的做法」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			

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						
			器材配置： 1. 準備空曠場域及上述檢測器材。 2. 丈量內緣間距 20 公尺的兩條端線。 3. 使用器具劃分跑道（跑道建議寬 1.25 公尺）。 4. 測試檢測專用音訊檔與揚聲器。 檢測人員安排： 1. 施測者：老師 1 名。 2. 協測者：學生 2 名（每個跑道）。 3. 受測者：學生 1 名（每個跑道）。 檢測流程及指導語： 1. 檢測前口頭詢問運動安全調查，確定受測者身體均無任何不適方可受測。 2. 施測者將受測者平均分為 3 組，輪流進行檢測。 如：第 1 組先為受測對象，第 2、3 組為協測者。 3. 安排受測者道次順序，並排列站立於各跑道。 4. 聞「測驗即將開始」口令時：步驟 1：受測者雙					

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						
			腳站於端線後，保持準備姿勢。 5. 聞指示音「測驗即將開始，3，2，1，登」響時： 步驟 2：受測者出發跑向另一端線。 步驟 3：受測者於下一指示音「登」響前至少須單腳觸線（如圖 2），並於指示音「登」響後，雙腳須於端線後折返至另一端線（如圖 3）。 步驟 4：受測者聽從指示音盡最大努力完成最多反覆趟數。 步驟 5：當受測者測驗結束，協測者即引導受測者往兩端線後退開場地。 步驟 6：檢測結束後協測者向施測者提報完成之級別-趟數，並登記成績 檢測結束 判斷條件： 1. 指示音「登」響前單腳未抵達端線，判定為失敗一次。 2. 指示音「登」響前雙腳未於端線後出發，判定為失敗一次。 3. 指示音「登」未響提前出發，判定為失敗一次。					

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						
			4. 當受測者失敗一次時，協測者則舉手比出數字 1；失敗兩次比出數字 2，即結束測驗。9 記錄方式 1. 以趟數為單位，記錄其完整完成趟數。2. 應依照受測者失敗狀況扣除對應趟數後，登記實際趟數。例如：受測者於第 10 級第 3 趟（86 趟）結束測驗，若失敗狀況為連續 2 次則成績登記應為第 10 級第 1 趟（84 趟）；若非連續則為第 10 級第 2 趟（85 趟）。 安全注意事項： 1. 凡醫師指示不可實施此項檢測，患有心臟病、腎臟病、下背痛、脊椎關節炎、高血壓、肺病等疾病或懷孕者，皆不可接受此項檢測。 2. 檢測前的安靜心跳率應低於每分鐘 100 次。 3. 檢測前應做適度的暖身運動。4. 施測者應於檢測過程中不斷提醒受測者調整呼吸，以避免身體不適。 5. 受測者應避免跨過跑					

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						
			道，以避免撞擊他人。 6. 檢測結束後受測者應於該道次之端線後離開，以避免撞擊他人。 7. 檢測前應詳盡說明，提供適當之示範並給予練習機會。 8. 檢測過程中受測者若感到身體不適，應立即停止檢測。 9. 結束檢測時，應防止受測者突停原地躺下或坐下，以免發生危險 《活動2》認識霸凌(二) 1. 教師配合課本第52-53和影片說明霸凌的類型，並討論各情境中被霸凌者的感受和霸凌行為可能對別人造成的影響。 2. 教師補充說明另外兩種霸凌類。 3. 教師說明：霸凌行為容易使被霸凌者產生負面情緒而影響生活。與同學相處時，應同理對方的感受，不做出傷害別人的行為。					

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						
第十五週 5/19- 5/23	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。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4c-Ⅱ-2 了	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第2課金銀島探險 《活動6》探索起跳位置 1. 教師說明「探索起跳位置」活動規則。 2. 活動結束後，教師提出以下問題： (1)當目標是同一張水果圖卡時，你用單腳起跳和用雙腳起跳的跳起位置相同嗎？ (2)用哪一種方式起跳比較容易碰到水果圖卡？ 《活動7》摘水果任務 1. 教師說明活動情境：3人一組摘水果（碰圖卡），有3種懸掛在不同高度的水果，你們這組會怎麼分配任務呢？分配任務後進行挑戰。 2. 活動結束後，教師請各組學生分享如何分配任務，以及成功完成任務的起跳方式。 《活動8》走5步向上跳 1. 教師說明「走5步向上跳」活動規則。 2. 活動進行前，教師請學生討論每個人的慣用腳。活動	3	教學資源 1. 教師準備數條長繩、數張水果圖卡、數條橡皮筋、1枝粉筆，以及每位學生3張便利貼。 2. 課前確認教學活動空間，例如：平坦場地有可固定繩索的支柱。 3. 教師準備每人1個標誌圓盤、數枝粉筆。 4. 教師準備數枝粉筆。 5. 教師準備「走7步向前跳」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 教學資源 1. 教師準備反霸凌相關影片。 2. 教師準備「面對霸凌的做法」學習單。	操作發表觀察實作運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	

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						
	解個人體適能與基本運動能力表現。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。		進行時，觀察並提醒操作的同學做到以下事項： (1)找到5步出發點，圓盤放在慣用腳旁。 (2)出發向圓圈時，慣用腳在後。 (3)慣用腳踩在圓圈內向上跳起。 3.教師帶領學生討論：如果踩在圓圈內跳起的腳不是慣用腳，該如何調整呢？ 《活動9》走7步向前跳 1.教師說明「走7步向前跳」活動規則。 2.活動進行前，教師請學生討論每個人的慣用腳。活動進行時，觀察操作的同學是否做到以下事項，並記錄在「走7步向前跳」學習單。 自編：跳遠 動作講解： 跳遠分為助跑、起跳、空中動作、著地動作等四個步驟。 教導學生練習時，應先從著地動作先練習，可以透過先備經驗立定跳的動作做延		學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			

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						
			伸，接著教導助跑動作，起跳動作，空中動作。 分組練習： 將學生分成四組，依序練習著地動作，提醒學生先坐立定跳動作在坐收臀下坐雙腳前伸。 接著練習助跑量步點，讓學生正常助跑跑過起跳板，測量自己距離起跳板位置，在調整助跑位置。 踩板起跳動作： 以三步或五步練習踩板起跳動作。 空中動作練習時，教導學生使用蹲踞式的方式，起跳後將另一隻腳抬起雙腳同高，身體前壓。 《活動3》情緒調適 1. 教師帶領學生閱讀課本第54頁情境，詢問學生問題，引導學生覺察心情、調適情緒。 2. 教師請學生完成課本第54頁，輪流上臺發表。 《活動4》面對霸凌的做法					

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						
			1. 教師播放影片《遇到霸凌的五大對策》，詢問：如果遭遇霸凌，可以怎麼做？ 2. 教師說明：遭遇霸凌時可以透過以下做法嘗試解決、遠離被霸凌的情況。 3. 教師將全班分組，舉例各式霸凌情況（例如：排擠、網路留言中傷、恐嚇等），請各組輪流上臺演練面對霸凌的做法。 4. 教師播放影片《教育部反霸凌宣導卡通—防制身心傷害篇「嫉妒與勇氣」》，詢問：如果你看到同學被霸凌，你會怎麼做呢？ 5. 教師整理學生的回答，說明：每個人都有對抗霸凌的責任，目睹同學被霸凌時，應同理被霸凌者的感受，主動向師長求助。 6. 教師請學生完成「面對霸凌的做法」學習單。					
第十六週 5/26-5/30	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1c-Ⅱ-2 認	Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-Ⅱ-2 學校	第六單元武現韻律風 第1課學校運動會 《活動1》鴨子動一動 1. 教師提問：你看過學校運動會舉行哪些體育活動？你	3	教學資源 1. 教師準備鴨子生態的影片、鈴鼓。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室	操作發表實作運動撲滿	【戶外教育】 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境	

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						
	識身體活動的傷害和防護概念。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威	運動賽會。 Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。 Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。	最喜歡哪一項體育活動？為什麼？ 2.教師統整學生的回答並說明：學校運動會時會舉辦多元的體育活動，例如：運動會大會舞、拔河比賽、跑步接力、趣味運動競賽等。現在，一起學習模仿鴨子動作，在運動會大會舞表演「鴨子舞」展現活力。 3.教師播放鴨子生態的影片，帶領學生觀察鴨子的姿態，並提問：你觀察到哪些鴨子的動作呢？ 4.教師說明並示範「模仿鴨子」的動作。 自編：跳高 跳高介紹： 跳高基本上分為4個階段：助跑、起跳、過桿和落墊 依照運動員的習慣，左腳起跳的運動員，會從右邊開始助跑；右腳起跳的運動員，會從左邊開始助跑。 助跑可能會使用到8至12步助跑。 通常，女性會跑8-10步，男		內活動中心或室外平坦的地面。 3.教師準備「鴨子舞」音樂、教學影片。 4.教師準備「鴨子舞」學習單。 5.教師蒐集拔河比賽相關影片。 6.教師課前請學生利用鐵鋁罐製作啦啦隊手持道具。 7.教師準備「趣味運動競賽」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。		(自然或人為)。	

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						
	脅感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。		性會跑10-12步。這些步一半是直線助跑，一半一半是曲線助跑。 剪刀式教學： 為了讓學生在助跑時能加速，正確的姿勢也非常重要。 在起跳時，倒數第二步的腿作為擺動腿向上擺動以獲得更多的向上動力。 擺動腿準備越過橫桿時伸直擺動腿越過橫桿時，雙腿像剪刀一樣，起跳腿快速收起，擺動腿快速向下壓，讓擺動腿和起跳腿先後越過橫桿。 第三單元安心又安全 第2課安全向前行 《活動1》過馬路要注意 (一) 1.教師說明：交通安全事故常導因於駕駛人或行人沒有注意到對方，所以過馬路時能注意車輛，並能被駕駛人清楚看見，是非常重要的原則。 2.教師請學生分享「過馬路					

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						
			要注意」學習單，並配合課本第56-57頁詢問：你過馬路時曾經做出以下這些危險行為嗎？怎樣能避免危險發生呢？ 《活動2》過馬路要注意（二） 1.教師請學生分享「過馬路要注意」學習單，並配合課本第58-59頁說明過馬路的危險情境。 2.教師補充說明「內輪差」的概念。 《活動3》行人安全過馬路原則 1.教師帶領學生閱讀課本第60-61頁情境，並配合影片說明行人安全過馬路原則。 2.教師引導學生思考過馬路時應注意的事項，並上臺分享。 3.教師請學生分組上臺演練行人安全過馬路原則，部分學生持汽機車圖卡擔任汽機車，老師持紅色或綠色色紙代替小綠人或小紅人。 4.教師發下「安全過馬路」學習單，請學生自我檢視安					

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						
			全過馬路原則，並在生活中實踐後請家長簽名。 《活動4》行人穿越馬路的設施 1. 教師配合課本第62頁和影片說明行人穿越馬路的設施。					
第十七週 6/02-6/06 (6/3-4六年級畢業考)	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。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的	Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-Ⅱ-2 學校運動賽會。 Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	《活動2》猜拳跟我走 1. 教師利用口訣，配合鈴鼓節奏帶領學生玩「猜拳跟我走」活動。 2. 教師帶領學生反覆演練，最後，後面跟著的人最多就獲勝。 《活動3》鴨子舞舞序 1. 教師播放「鴨子舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2. 教師將全班分成8人一組，4人圍圓在內圈，另4人圍圓在外圈，成雙重圓。接著說明並示範「鴨子舞」舞序。 《活動4》表演與欣賞 1. 教師請學生分組上臺表演鴨子舞並互相觀摩。 2. 表演結束後，發表觀摩的	3	教學資源 1. 教師準備鴨子生態的影片、鈴鼓。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備「鴨子舞」音樂、教學影片。 4. 教師準備「鴨子舞」學習單。 5. 教師蒐集拔河比賽相關影片。 6. 教師課前請學生利用鐵鋁罐製作啦啦隊手持道具。 7. 教師準備「趣味運動競賽」學習單。	操作觀察發表運動撲滿	【戶外教育】 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	

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						
	角色和責任。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。		心得，完成「鴨子舞」學習單。 《活動5》拔河安全規則 1. 教師說明：拔河是學校運動會常見的比賽，你看過拔河比賽嗎？教師播放拔河影片《i 運動—高雄新甲國小拔河隊》，帶領學生認識拔河，欣賞比賽。 2. 教師提問：拔河時要遵守許多安全規則，你知道哪些規則呢？ 《活動6》熱情啦啦隊 1. 教師說明：運動會時，除了當選手上場比賽，還可以當啦啦隊，設計口號、道具為選手加油、鼓舞士氣。 2. 教師將學生分為5人一組，設計學校運動比賽的加油口號，並配合手持道具演練。 3. 教師請各組上臺表演，票選全班最喜歡的加油口號。 《活動7》趣味運動競賽發想 1. 教師提問：你希望學校運動會時，能有一項每個人都能參加的趣味運動競賽嗎？		學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			

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						
			想一想，可以設計什麼趣味運動競賽呢？教師可以問題引導學生設計趣味運動競賽。 2. 全班共同討論，設計每個人都能參加的趣味運動競賽，完成「趣味運動競賽」學習單。 3. 教師帶領學生進行趣味運動競賽，鼓勵學生下課後找同學練習。 自編：壘球擲遠 了解進行投擲時，需注意的安全事項，並做出壘球擲遠的動作。 了解助跑、投擲角度與距離的關係，並思考比賽準備方式。 《活動5》遵守過馬路安全守則 1. 教師說明課本第63頁情境：小凱要去買麵包，如果你是小凱，你會走①、②還是③的路線到麵包店呢？走不同的路線時，各要注意什					

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						
			麼？ 2. 教師播放影片《馬路這樣過，安全 READYGO！》5分50秒-8分46秒，帶領學生從生活情境題中複習安全過馬路的方法。 《活動5》安全坐機車 1. 教師帶領學生閱讀課本第64頁情境，並說明：穿著過長的雨衣乘坐機車，雨衣容易捲入後輪，而造成意外，應選擇大小適合自己的雨衣。 2. 教師提問：乘坐機車時，還要注意哪些安全事項呢？並引導學生記錄在「安全搭乘交通工具」學習單。 3. 教師請學生在生活中實踐乘坐機車的安全守則。 《活動6》安全搭公車 1. 教師帶領學生閱讀課本第65頁情境，並說明：公車還沒靠站停好就起身走向車門，容易因公車煞車而跌倒受傷，到站前應先按下車鈴，等公車到站停妥再起身。 2. 教師提問：搭乘公車時，					

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						
			還要注意哪些安全事項呢？ 並引導學生記錄在「安全搭乘交通工具」學習單。 3. 教師請學生在生活中實踐搭乘公車的安全守則。					
第十八週 6/09- 6/13	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 1a-Ⅱ-2 了	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	※口腔保健教學(牙刷、牙線)(融入)及闖關活動 第六單元武現韻律風 第2課大展武威 《活動1》步樁動作連線 1. 教師請學生完成課本第144頁「步樁動作連線」，把步樁名稱與動作連起來。 2. 教師核對學生的答案後，帶領學生複習基本步樁動作。 《活動2》前虛式與坐盤式 1. 教師說明並示範基本步樁動作「前虛式」、「坐盤式」的動作要領。 2. 教師帶領學生練習並修正動作。 《活動3》步樁木頭人 1. 教師說明「步樁木頭人」活動規則。 2. 教師請學生輪流擔任發令者。進行活動時，教師從旁觀察並指導正確步樁動作。	3	教學資源 1. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 2. 教師準備每組2個練習標靶（1個練習標靶為3片巧拼板相疊）。 3. 教師準備「練武計畫」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	實作 發表 操作 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【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						
	解促進健康生活的方 法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。		《活動4》步樁轉換 1.教師說明並示範「弓箭式、騎馬式步樁轉換」的動作要領。 2.教師帶領學生練習「弓箭式、騎馬式步樁轉換」。 3.教師提問：想一想，獨立式可以轉換成什麼步樁動作？將學生分成5人一組，討論並演練步樁轉換。 《活動5》連環招式 1.教師以「弓箭式、騎馬式步樁轉換」加上「衝拳」攻擊動作為例，帶領學生練習「連環招式」。 2.教師以「獨立式、前虛式步樁轉換」加上「劈掌」攻擊動作為例，帶領學生練習「連環招式」。 3.教師將學生分成3人一組，討論並嘗試設計「連環招式」，輪流上臺進行演練。 《活動6》連環招式擊標靶 1.教師以「弓箭式、騎馬式步樁轉換」加上「衝拳」攻擊動作為例，帶領學生練習「連環招式」進攻標靶。					

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.教師以「弓箭式、騎馬式步樁轉換」加上「劈掌」攻擊動作為例，帶領學生練習「連環招式」進攻標靶。 《活動7》練武計畫 1.教師將學生分為3人一組，一起練習2套「連環招式」，兩週後進行表演。 2.教師發下「練武計畫」學習單，請學生完成練武計畫，寫下預計表演的連環招式動作、練習同學、每週練習次數、每次練習時間和練習地點。 自編：藥球擲遠 藥球擲遠規則及注意事項宣導： 1.投擲時，要在規定的半圓內進行推擲，推出時手不得移至下面或是肩後。 2.身體的任何部分不能碰觸到圈外或踏在圈上。 3.當推擲出去的球落於所畫的40度有效投擲區以外，或持球直接落地者即試擲失敗。 動作教學： 手部動作講解：將球放在左					

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						
			手掌上，右手手指張開放在球上面，拿起後放在肩上，手掌心應留空隙不可讓球貼住手掌心，手肘朝外，球輕輕靠在脖子，左手指向要投擲的方向，將左手用力向斜前方推出，手肘伸直，手腕手指向前撥出，即完成手部投擲動作。 練習： 將班級學生分成四組，每人輪流試擲一次，試擲結束後，往前撿球回來後換人練習。 第三單元安心又安全 第3課戶外安全 《活動1》預防中暑 1. 教師說明中暑的定義與症狀。 2. 教師提醒中暑時如何緊急處理與預防中暑的方法。 《活動2》預防蚊蟲叮咬 教師說明戶外活動時預防蚊蟲叮咬的方法。 《活動3》小心蜂窩 1. 教師說明遇到蜂窩或蜂群					

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						
			的處理方法，並讓學生分組上臺演練。 2. 教師補充說明避免吸引蜂群攻擊的方法。					
第十九週 6/16- 6/20 (期末評量)	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生	1c-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。	第六單元武現韻律風 第3課與毬子同樂 《活動1》認識毬子 1. 教師發下每人1個毬子，並提問：毬子的外觀是什麼樣子呢？ 2. 教師請學生發表觀察結果。 《活動2》拋接手中毬 1. 教師帶領學生念口訣，練習拋毬後（毬子放手心輕輕向上拋），用不同的部位接毬。 2. 教師請學生上臺表演創意接毬。 《活動3》樂拍手中毬 1. 教師說明並示範「拿板子拍接毬」。 2. 教師請學生嘗試訂定挑戰的目標，運用正拍毬和反拍毬連續自拍自接。 《活動4》雙人連續拍毬 1. 教師說明「雙人連續拍	3	教學資源 1. 教師準備每人1個毬子、A4大小的塑膠瓦楞板。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備每人1個毬子。 4. 教師準備「踢拐接串串樂」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作 運動撲滿	【戶外教育】 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	

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						
	活規範。		毬」活動方式：2人一組，拿板子合作連續拍毬，正拍毬或反拍毬皆可。 《活動5》踢拐毬 1.教師說明並示範「用腳踢毬」的方式。 2.教師帶領學生練習內踢毬、外拐毬。 《活動6》跟我這樣做 1.教師說明「跟我這樣做」活動規則：一人出題，規定接觸毬子的身體部位；另一人解題，用出題人規定的身體部位踢毬、拐毬或接毬。 2.教師請學生2人一組，輪流擔任出題者、解題者，練習踢毬、拐毬和拋接毬的動作。 《活動7》踢拐接串串樂 1.教師說明「踢拐接串串樂」活動規則。 2.教師請學生上臺表演各組踢拐接串串樂組合動作。 腳步動作教學練習： 國小大多採用側步的方式，首先左腳前右腳後側身站立，輕抬左腳向前移動，隨					

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						
			後右腳跟進靠近左腳，練習三步前進，三步後跳起側身左腳著地，即完成動作。 練習： 將班級學生分成四組，每人輪流試擲一次，試擲結束後，往前撿球回來後換人練習。 《活動4》小心蛇出沒 教師說明戶外活動時避免被蛇咬的方法。 《活動5》野菇不要採 教師說明：類不容易從外表判斷出是否有毒，防範中毒最好的方法，就是一律不採也不吃。 《活動6》小心土石流 教師配合影片說明土石流的形成要素與可能造成的災害。 《活動7》避免被雷擊 教師說明避免被擊的方法。 第4課居家安全					

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						
第廿週 6/23-6/27 第廿一週 6/30 休業式	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。	1b-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	第六單元武現韻律風 第4課水舞 《活動1》水舞基本舞步 1.教師介紹「水舞」：水舞是中東傳統的土風舞，表現人們因為找到水源，手舞足蹈的慶祝。 2.教師說明並示範「水舞」基本舞步。 3.教師將全班分成4人一組，搭配「水舞」教學影片練習「水舞」基本舞步，請學生互相觀察動作是否正確，怎麼調整呢？ 《活動2》水舞舞序 1.教師播放「水舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2.教師將全班分成4人一組圍成圓，接著說明並示範「水舞」舞序。 3.教師帶領學生配合音樂練習「水舞」舞序。 《活動3》表演與欣賞 1.教師請學生分組上臺表演「水舞」並互相觀摩。 2.表演結束後，發表觀摩的心得。	3	教學資源 1.教師準備「水舞」音樂、教學影片。 2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3.教師準備「水舞」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表 運動撲滿	【戶外教育】 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 【國際教育】 國E6 具備學習不同文化的意願與能力。 【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						
			《活動4》改編舞步 1.教師說明：想像自己是水柱，向上噴再落下，與同學一起發揮創意來編舞。 2.教師將全班分成4人一組站成一行，帶領學生模仿水柱，輪流站起再蹲下，練習改編水舞兩個8拍（改編水舞舞序6.-11.）。 3.教師請各組發揮創意改編舞步，並把改編的動作加入水舞，輪流上臺進行表演。 4.表演結束後，發表觀摩的心得，完成「水舞」學習單。 《活動1》浴室安全 1.教師帶領學生閱讀課本第72頁情境，並說明浴室中可能潛藏的危機與導致的後果。 2.教師配合影片，引導學生討論預防浴室發生危險事故					

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						
			的方法，並記錄在「居家安全小偵探」學習單。 《活動2》廚房安全 1. 教師帶領學生閱讀課本第73頁情境，並說明廚房裡可能潛藏的危機與導致的後果。 2. 教師配合影片，引導學生討論預防廚房發生危險事故的方法，並記錄在「居家安全小偵探」學習單。 《活動3》居家安全防護 1. 教師配合課本第74頁說明居家安全防護原則。 2. 教師請學生課後與家人一起檢核家中的居家安全，找出待改善之處，並完成課本第75頁「居家安全檢核表」。 自編:保護消費者 1. 對消費者的保護，有消費疑慮可以撥打1950全國消費者保護專線 如有詐騙疑慮，可以撥打165反詐騙諮詢專線 2. 避免誤入詐騙網站、APP小知識。					

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						
			認清網址真實性、再有認證的平台下載 APP、了解網站蒐集個資的目的					

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