

新北市集美國民小學 113 學年度四年級第1學期部定課程計畫 設計者：江建龍

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(22)週，共(66)節。

三、課程目標

- (一)良好的飲食是維持健康的基礎，以飲食均衡為核心主軸，藉由飲食不均衡的情境引導學生了解飲食均衡對健康的重要性。
- (二)介紹各類食物的營養素與功能，教導學生掌握飲食均衡的概念，檢視自己不良的飲食習慣與改進方法，培養學生了解健康飲食的要素。
- (三)兒童體重過重與肥胖不僅影響生長發育，也增加罹患慢性疾的的風險，教導學生檢討體重過重的因素，以自我管理與監控的生活技能，改善體重過重，建立良好的健康體位。
- (四)情緒是人對內、外在事物所產生的情感反應。介紹情緒的類型及調適技巧，引導學生學習提升自我價值與自我實現的方法，練習與家人進行良好溝通與和諧相處的方式。希望學生能運用正向思考與行動解決生活中的困難，積極追求自我實現的價值，並與他人建立良好的互動關係。
- (五)香菸是兒童日常生活中最常見的成癮物質，學習拒絕菸品是遠離成癮物質上門的第一步。介紹香菸的危害及拒絕香菸的技巧，進一步引導孩子建立無菸家庭及無菸校園的健康信念，讓自己及家人遠離菸害。
- (六)酒和檳榔也是兒童生活中容易接觸到的成癮物質，更是藥物成癮的敲門磚。引導學生了解酒、檳榔對健康、環境與社會的影響，培養學生建立健康社區的社會責任。
- (七)體適能檢測、評估與提升是國小四年級學生必須具備的基本運動知識與能力，引導學生有系統地參與，建構基本的體適能關鍵知

能。

(八)Tabata 運動是國內外普遍的體適能活動，透過分站展體驗與自創活動的學習歷程，增加學生自主學習的相關資源。

(九)支撐與擺盪的體操基本動作技能可以展現學生全身性肌肉適能，提升聯合性的身體控制能力。

(十)扯鈴是男女皆宜的民俗體育活動，教學過程以鼓勵學生堅持不懈的練習、學會欣賞他人動作優點為內涵。

(十一)飛盤的教學，除了擲、接盤動作技巧的熟練外，也希望透過樂趣化學習，讓學生體驗飛盤多元玩法的樂趣。

(十二)透過各種遊戲的策略思考，學生能廣擴運動概念，也能體驗到不同的運動樂趣。

(十三)奧運是國際上重要的運動賽事，認識奧運的起源與主要精神，可以建立學生對於運動賽事參與的正向態度。帶領學生認識奧運的歷史、貢獻及價值，並引導實踐其運動價值。

(十四)透過跑步、跳躍及投擲等田徑活動，讓學生體驗並熟練所有運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。

(十五)單手傳接球是籃球運動中可以讓球更快速移動的方法，透過基本傳接球的練習，讓學生能夠傳的準、接的穩。

(十六)藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練傳接球的動作，且能討論比賽策略，培養學生團體合作之概念。

(十七)讓學生熟悉樂樂棒球的規則，熟練防守的動作，才能在比賽中降低失分，贏得比賽。讓學生在樂樂棒球的比賽中習得團隊合作的精神，讓學生更喜愛這項運動。

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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-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。 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。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。

五、全校整體課程架構(或課程藍圖)：



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-1 認識身心健康基本概念與意義。 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。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	單元一飲食智慧王 活動1飲食新概念 一、營養大盤點 1. 教師詢問： 每一種食物含有不同的營養素，食物可區分為六大類，分別為蔬菜類、乳品類、豆魚蛋肉類、油脂與堅果種子類、水果類、全穀雜糧類。 2. 食物大分類：教師將各類食物的圖貼在黑板上，讓學生依照六大類食物作分類。 3. 教師統整： (1)蔬菜類：高麗菜、花椰菜、青江菜等。 (2)乳品類：牛奶、乳酪等。 (3)豆魚蛋肉類：豆乾、魚、雞蛋、豬肉等。 (4)油脂與堅果種子類：腰果、杏仁果、橄欖油等。 (5)水果類：番茄、芭樂、蘋果等。 (6)全穀雜糧類：米飯、麵、番薯等。 二、六大類食物攝取量 1. 教師說明： (1)每人每天飲食攝取量，會根據年齡及身體活動量而有所不同。 (2)兒童時期的飲食攝取量，配合頁面做說明。 2. 教師提問：	3	課本、教用版電子教科書	1. 實作 2. 自評 3. 問答	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【健康飲食營養教育】 【健康促進教育】	

			(1)有吃早餐嗎？請把早餐的內容寫下來。 (2)把早餐的內容做六大類分類，並將份量寫下。 三、認識營養素 1.教師詢問學生知道下列營養素可從哪些食物攝取嗎？ (1)蛋白質：豆類、雞蛋、魚、雞、牛肉、豆腐、牛奶等。 (2)維生素、膳食纖維：蔬菜、香蕉、蘋果等。 (3)醣類：米飯、玉米、番薯、芋頭等。 (4)礦物質：不同食物中都有不同的礦物質，其中牛奶、起司、小魚乾等食物中，含有鈣質。 (5)脂質：油類、腰果、杏仁果等。 2.教師說明課本頁面上各種營養素的功能，對身體的益處有哪些。 3.教師統整： (1)要選擇天然、新鮮的食物攝取，才会有豐富的營養素。 (2)加工食品容易讓營養素流失，食物以原型食物最佳。 (3)堅果類屬於脂質類必須適量攝取，以免造成脂肪過量。					
第2週	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	單元一飲食智慧王 活動2飲食生活面面觀 一、學童常見的飲食及營養問題 1.教師詢問學生： (1)生活中有偏愛吃什麼食物嗎？ (2)生活中有不愛吃什麼食物嗎？	3	課本、教用版電子教科書	1.自評 2.問答	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【健康飲食營養】	

	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。		2. 教師與學生共同討論頁面上的情境。 (1) 只愛吃肉好嗎？過量對身體會有什麼影響？ (2) 不愛吃青菜好嗎？對身體會有什麼影響？ 3. 教師與學生共同討論頁面上的情境，可用食物紅綠燈的概念。 (1) 你喜歡吃餅乾、巧克力及糖果等零食嗎？ (2) 你愛喝飲料嗎？ (3) 你知道一杯 600 毫升珍珠奶茶的熱量有多少嗎？ 4. 教師統整說明： (1) 偏食或挑食會影響生長發育，肥胖或發育不良，甚至會生病。 (2) 在吃零食或不健康食品時，記得停看聽， 5. 想想看是嘴饞想吃而已，還是一定要吃。 二、探討小燦體重過重的原因 1. 教師詢問學生，食物攝取量與飲食習慣會不會受到下列因素影響呢？ (1) 小燦為什麼不愛運動？ (2) 小燦為什麼下課喜歡留在教室，不愛去外面活動呢？ 2. 詢問學生，小燦的哪些行為導致體位一直增加？ (1) 愛吃零食。 (2) 不愛活動。 3. 將學生分組，請學生討論： (1) 為什麼小燦需要參加體重控制班，而其他同學不用呢？ (2) 體重過重對身體造成什麼影				教育】 【健康促進教育】	
--	----------------------------	--	--	--	--	--	----------------------------	--

			響？為什麼？ 三、營養小達人 請學生根據上述的四種情境，寫出適當的答案。 1. 排便不順，是缺乏什麼營養素呢？可多吃什麼食物幫助排便順暢？ 解答： (1) 排便不順，可能是缺乏膳食纖維。 (2) 要補充膳食纖維，可選擇蔬菜類、水果類食物。 2. 骨頭脆弱，是缺乏什麼營養素呢？可以多吃什麼食物補充鈣質？ 解答： (1) 骨頭痠牙齒不好，可能是缺乏礦物質中的鈣質。 (2) 要補充鈣質，可選擇乳品類、海鮮等食物。 3. 全身無力，應該要補充哪種營養素來供應身體所需的能量呢？可多吃什麼食物補充身體所需的能量？ 解答： (1) 全身無力，應該要補充醣類來提供身體所需能量。 (2) 要補充醣類，可選擇全穀雜糧類食物。 4. 幫助生長發育的三個要素為：飲食、運動、睡眠。要達成這三個要素，日常生活需要注意哪些事項呢？ 解答： (1) 飲食：三餐必須均衡攝取六大					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			類食物。 (2)運動：每天運動30 分鐘以上。 (3)每天睡滿8 小時以上。					
第3週	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 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。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	單元一飲食智慧王 活動2飲食生活面面觀 一、不同年齡階段飲食需求 1. 教師詢問學生家裡有其他年齡的成員嗎？你有發現他們的飲食內容有什麼不同嗎？請學生自由發表。 (1)嬰兒時期 A. 教師提問： a家中有一歲以下的小嬰兒嗎？ b嬰兒都吃什麼食物來獲得營養呢？ 2. 教師根據頁面內容統整嬰兒期發育情況與營養所需。 (2)幼兒時期 A. 教師提問： a家中有剛學會走路的小孩嗎？ b你有發現他們走路都搖搖晃晃的嗎？為什麼？ c你有發現他們自己吃東西，常常吃得滿臉都是食物嗎？為什麼？ B. 教師根據頁面內容統整幼兒時期發育情況與營養所需。 (3)兒童時期 A. 教師提問： a有發現一年級的學生跟六年級學生的身高、體重有所差異嗎？ b兒童時期是持續生長發育，飲食要攝取足夠的份量。 B. 教師根據頁面內容統整兒童期	3	課本、教用版電子教科書	1. 問答 2. 自評	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【健康飲食營養教育】 【健康促進教育】	

			發育情況與營養所需。 (1)青春時期 A. 教師根據頁面內容，統整青春 期發育情況與營養所需。 B. 青春是轉換成大人的重要時 期，不可因體型而少吃，造成營 養不均的現象。 (2)壯年時期 A. 教師根據頁面內容，統整壯年 時期發育情況與營養所需。 B. 壯年時期的女性隨著年齡的增 加，骨質也會漸漸流失，造成骨 質疏鬆的現象。 C. 壯年時期身體代謝率下降，需 多注意飲食，減少慢性疾病發 生。 (3)高齡時期 A. 高齡時期會出現身體機能退化 的情況， 例如下列： a 牙齒不好，太硬的食物咬不 動。 b 吃不下，導致營養不良。 B. 建議可以把食物切得丁狀、細 小一點，煮得軟一點，讓牙齦和 舌頭能幫忙嚼食。 二、飲食大檢視 1. 教師請學生根據課本頁面上的 飲食習慣項目，進行自我檢核， 評估自己的飲食狀況。 2. 詢問學生有做到上述哪幾項。 三、飲食目標向前衝 1. 如果有未能達到的，有想過要 改善嗎？為什麼？能做什麼選 擇？能怎麼做決定？					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			2.根據上述的步驟，幫自己設立一個目標，確實執行。					
第4週	1b-II-1 認識健康技能和生 活技能對健康 維護的重要 性。 1b-II-2 辨別 生活情境中適 用的健康技能 和生活技能。 3b-II-2 能於 引導下，表現 基本的人際溝 通互動技能。	Fb-II-3 情緒的 類型與調適方 法。	單元二快樂每一天 活動1校慶運動會 一、了解成長的壓力 1.老師請同學朗誦課文文章。 2.教師說明：生活中面臨壓力事件時雖然會產生壓力反應，但適度的壓力能夠激發潛能，促進人格更加成熟。 3.同學完成課本活動，分享自己的壓力事件及自我成長。 4.教師播放2020奧運宣傳影片，讓同學體驗從壓力中成長的喜悅。 5.教師總結：勇於面對生活中的各種壓力事件，提升自己的意志力和應變力，才能更加獨立自主的面對未來的挑戰。 二、辨識情緒類型 1.老師請不同的同學起來念課本對話框的內容。 2.老師提問：對於大隊接力賽這個事件，每個人有什麼不同的情緒反應？ 3.教師請同學發表不同角色的情緒反應並推測他們內在的想法。 4.教師提問：如何判斷角色的情緒類型及想法？ 5.教師總結：我們可以從表情、聲音、動作、語氣、說話內容去推測別人的情緒類型及想法。 6.教師總結：每個人會產生不同的情緒類型，例如：憤怒、膽	3	課本、教用版電子教科書	1.問答 2.發表 3.發表 4.演示 5.口語練習 6.發表	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	

			怯、興奮、恐懼、不安等，能夠辨識自己與他人的情緒，進而思考情緒背後的想法，才能相互理解。 7. 教師請同學回想是否曾經有過課本類似的經驗？哪個角色最符合你當時的情緒類型？ 8. 教師提問：你是否認同或不認同那些情緒反應？ 9. 教師總結：情緒類型本身沒有對錯，產生情緒差異的原因和個人的家庭背景及生長經驗有關，對於與自己不同的情緒反應及想法要學習接納與理解。 三、練習情緒辨識技巧 1. 教師請同學填寫情緒拼圖的學習活動，並畫出自己面對角色時可能的情緒反應。 2. 教師請同學發表自己對角色情緒的辨識結果，並討論有何異同。 3. 教師總結：從外表判斷他人情緒時可能和對方真正的情緒不同，必須從口語，例如：「你是不是在生氣？」或複述他人的口語內容，例如：「你的意思是……嗎？」來真正理解他人反應，才不會產生誤解。					
第5週	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	單元二快樂每一天 活動2明日之星 一、學習典範人物 1. 請同學朗讀課本中「郭婞淳」的故事。 2. 教師播放關於郭婞淳生平的相	3	課本、教用版電子教科書	1. 發表 2. 問答	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E6 覺察個人的優勢能力。	

			關影片。 3. 教師帶領同學討論課本內頁的問題。 4. 教師總結：郭婞淳值得學習之處，在於她沒有因為「獨特性」而放棄努力，反而在與別人不同的道路上開展人生，提升自我價值，並找到自己的舞台。 三、接受獨一無二的自己 1. 教師請同學畫出想成為的自己，並在背面寫上自我介紹。 2. 教師總結：「和別人不同」會使我們在班級中感到不安，可是隨著年齡增長會接觸更多不同類別的人，慢慢會理解「和別人不同」才是常態。不要害怕獨特性，因為獨特性才能使你成為獨一無二的自己。				【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。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【性侵害防治教育課程】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	
第6週	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	單元二快樂每一天 活動3我愛我的家 一、我的愛家行動 1. 教師提問：如果一個家庭裡每個人都提出需求卻不願意付出，這個家庭的氣氛會如何？ 2. 學生自由發表。 3. 教師請同學自評「我的愛家行動」。 4. 教師請同學發表自己平時對家人表達愛的方式以及家人的回應。 5. 教師總結：家人的互動關係需要長期的經營，願意用正向的態度與行動彼此支持，家庭才能真正成為家人的避風港。	3	課本、教用版電子教科書	1. 發表 2. 問答 3. 演練	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【性別平等教育】 性 E4 認識身體	

			二、小試身手「我的心情日記」評量 1. 老師請同學依照課本的生活情境畫出自己實際生活的感受，並分享討論。 2. 教師說明：同樣的生活情境帶給人不同的生活感受，往往是因為人對於自己的生活所抱持的態度與想法不同，所採取的應對行動也會不同，當我們用樂觀的態度及積極的行動去面對每一天的生活時，人生就會朝向你所夢想的樣子去發展，千萬不能小看信念的力量！ 六、生活快樂指數自我評量 1. 教師說明問卷的向度概念及作答的方式，引導學生進行作答。 2. 教師請同學根據作答結果統計分數，並根據分數找出參考建議， 3. 教師說明：評量目的主要讓同學知道自己目前面對生活的心理能力，分數越高表示對自我生活的滿意度越高，分數越低表示滿意度越低。				界限 與尊重他人的 身體自主權。 【性侵害防治教育課程】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【家庭暴力防治課程】	
第7週	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	單元三克癮防衛隊 活動1消滅菸蟲行動 一、區辨一、二、三手菸 1. 教師提問：是否記得之前上過哪些關於菸害的內容？ 2. 教師提問：是否聽過三手菸？什麼是三手菸？ 3. 教師說明：菸害分為一、二、三手菸，一、二手菸我們比較容	3	課本、教用版電子教科書	1. 問答 2. 紙筆 3. 展演	【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適	

	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	易察覺，但二手菸是無形的，且停留在環境的時間和危害的範圍都比一、二手菸更大，無論哪種菸害都會危害我們的身體，所以我們有權拒絕菸品出現在我們生活的空間中。 4. 學生根據菸害的類別在圖中找出一、二、二手菸。 5. 教師說明：即使抽菸者沒有在我們面前吸菸，但遺留在環境中的二手菸仍會經由皮膚進入我們的身體，產生危害。 6. 教師使用圖卡幫助學生延伸學習菸害的類別及所在之處。 7. 教師總結：菸品的煙霧可以隨著空氣飄散在四處，且停留很長的時間，這些煙霧中的有害物質會因吸入或皮膚吸收進入人體，產生危害，而且煙霧所在之處難以完全清除，最好的保護就是不點菸。 二、認識香菸中的有毒物質 1. 教師提問：為什麼吸到菸品煙霧會對人體產生危害？ 2. 同學自由發表。 3. 教師準備菸害蟲的圖卡及呼吸與循環系統的掛圖，解釋菸品煙霧中的物質如何透過呼吸系統與皮膚吸收進入血液，並循環全身。 4. 教師播放影片：「吸菸與健康危害」菸品的成分，並提問菸品中的主要物質及其危害。 5. 教師提問：長期抽菸的人和沒有抽菸的人外觀有何不同？				切互動。 【家庭暴力防治課程】 【環境教育】 環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 消費者保護教育	
--	---	--	--	--	--	---	--

		6. 教師提問：如果家裡有人抽菸，只有抽菸的人會生病嗎？ 7. 教師說明：家中有人抽菸，全家人的健康都會受到影響，不是沒有抽菸的家人就沒事。 8. 為了全家人的健康，一定要鼓勵家中的吸菸者戒菸。 9. 教師播放影片：《菸怪菸怪別咬我認識三手菸動畫》，並提問影片中的內容。 三、了解吸菸的動機 1. 教師提問：是否有詢問過抽菸的親友吸菸的原因是什麼？ 2. 教師請同學朗讀對話框的內容，並說明吸菸者持續吸菸的原因。 3. 教師提問：是否有別的方式可以取代吸菸者的吸菸動機？如壓力大只能吸菸嗎？交朋友除了吸菸還可以用什麼方式？ 四、增強戒菸動機 1. 教師提問：是否有規勸過身邊的親友戒菸，成效如何？ 2. 教師提問：有什麼原因可以提高親友戒菸的意願？ 3. 教師請同學朗誦課本對話框的內容，並依照課本提供的策略思考該如何表達希望親友戒菸的意願，將自己的對白分享給同學。 4. 教師提問：如果你是吸菸者，聽到哪種規勸策略會比較想戒菸？ 5. 教師請同學實際跟吸菸的親友練習表達希望對方戒菸的意願。 6. 教師播放影片：《到底該怎麼					
--	--	--	--	--	--	--	--

			戒菸我的四個戒菸方法》 五、建立無菸家庭 1. 教師提問：有看過親友戒菸嗎？他們用了什麼方法？是否成功？ 2. 學生自由發表。 3. 教師說明：香菸有尼古丁會讓人成癮，戒菸時血液中尼古丁的濃度下降，會讓吸菸者產生許多身心症狀，例如：體重增加、焦慮不安、易怒等，稱為戒斷症狀。因此戒菸時可去看戒菸門診，尋求專業醫療的協助。 4. 教師請同學朗誦無菸家庭六步驟，說明如果家人給戒菸者提供心理及行動上的支持，可以提升戒菸成功的機率。 5. 教師播放戒菸影片，根據影片內容提問請同學回答。					
第8週	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	單元三克癮防衛隊 活動2癮力效應 一、閱讀及討論檳榔議題 1. 教師請同學朗誦課本內檳榔故事內容。 2. 教師請同學討論「想一想」的內容，自由發表。 3. 教師提問：種植檳榔和土石流有什麼關係？小偉的爸爸看到阿水伯的房子倒塌有什麼感覺？ 4. 教師提問：是否有看過別人吃檳榔？觀感如何？ 5. 學生自由發表。 6. 教師提問：是否有看過檳榔攤賣檳榔？有什麼特別的印象？	3	課本、教用版電子教科書	1. 發表 2. 專題報告 3. 小書製作 4. 問答 5. 紙筆	【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【環境教育】 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	

	進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。		7. 學生自由發表。 8. 教師播放檳榔的危害《小華的一天》並根據影片內容提問。 9. 教師總結：醫學報告證實吃檳榔與口腔癌有很高的相關性，如果賣給別人的東西會使別人得癌症，會覺得如何？如果沒有人吃就沒有人買，沒有人買就不會有人種，所以檳榔防制要從拒吃檳榔做起。 10. 教師請學生朗讀課文內容。 11. 教師提問： (1)小偉的父母為什麼吵架？ (2)小偉的父親做了什麼改變？為什麼？ (3)如果你是小偉，會對爸爸說什麼？ 12. 教師說明：爸爸看到阿水伯的房屋倒塌、來福伯得口腔癌，好像都跟自己種的檳榔有關，也怕自己得口腔癌的話，家裡經濟支柱就崩塌了，權衡之下選擇利潤較低、健康效益較大的作物改種。 13. 教師播放檳榔防制相關影片《紅脣一時，遺憾一世》，根據影片內容提問。 14. 教師提問：吃檳榔會造成哪些危害？要如何做才能避免檳榔的危害？ 15. 教師總結：因為種植檳榔利潤較高，全臺仍有許多農地種植檳榔，種植檳榔不僅會影響水土保持，吃檳榔的人越多，得口腔癌的人也越多，如果農地改種檸檬				消費者保護教育	
--	---	--	--	--	--	--	---------	--

		或其他作物，既可以減少土石流失，也可以減少口腔癌，長期來看，經濟效益更大。 二、進行檳榔防制專題報告 1. 教師說明：檳榔的議題可由環境生態、社會秩序與個人健康等幾個面向的觀點去探討。 2. 教師課前請學生分組進行檳榔專題的資料蒐集與整理，並上臺報告。 3. 教師請同學蒐集戒檳相關資訊後整理設計戒檳衛教小書，並與親友分享資訊。 4. 教師提問：如果親友有人有吃檳榔的習慣，要如何幫助他們戒除？ 5. 學生自由發表。 6. 教師解釋課本戒檳相關資訊，播放戒檳班影片《花蓮所戒檳班》。 7. 教師利用網頁說明：國民健康署補助全國各大醫院成立戒檳班，民眾可使用健保卡免費參加戒檳活動。 8. 教師展示戒檳班相關單張與介紹，希望學生鼓勵家中有嚼食檳榔習慣的家人參與。 三、介紹飲酒文化 1. 教師提問：在日常生活中有哪些和酒有關的東西？ 2. 學生自由發表。 3. 教師展示其他飲酒文化的圖片，例如：原住民的小米酒、埔里酒廠、法國酒莊、坐月子吃雞酒、酒神介紹等。					
--	--	--	--	--	--	--	--

			3. 教師總結：酒的文化歷史悠久，用途廣泛，可是為什麼我們有時會覺得酒帶有負面的意義？ 四、討論酗酒行為 1. 教師播放《喝酒壞處多》影片。 2. 教師提問：喝醉酒的人會有那些行為表現？ 3. 你對酒醉的人有何觀感？你覺得酒是天使還是惡魔？ 4. 教師說明：雖然少量飲酒會讓人覺得放鬆愉悅，但是長期過量飲酒就是成癮行為，不但會影響正常生活作息，行為失控，也會造成慢性酒精中毒。 五、分析酒品廣告 1. 教師提問：有沒有看過賣酒的廣告？這些廣告給你什麼感覺？ 2. 教師播放賣酒廣告，帶領同學分析廣告中所使用的視覺符號與意義。 3. 教師總結：兒童或青少年會因為廣告的吸引而嘗試飲酒，卻不知飲酒過量對身心健康產生的影響，因此法律規定未滿18歲是不能飲酒的。 六、了解飲酒危害 1. 教師播放影片《從未想過自己會酒癮？！酒精中毒會怎樣——小冷知識科普卡通》並根據內容提問。 2. 教師提問：長期飲酒過量會造成那些危害？ 3. 教師提問：如果有親友有酒精成癮的症狀，應該怎麼辦？					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			4.教師說明：因為酒品非常容易取得，加上酒品廣告的渲染，青少年很容易受廣告影響而養成飲酒習慣，等到發現成癮時又不知如何解決。因此，最好一開始便拒絕飲酒，才不會被酒癮控制喔。 七、防止酒後駕車 1.教師分享酒後肇事的相關新聞。 2.教師提問：為什麼酒後不能駕車？如果親友無故被酒駕者傷害會有何感受？ 3.教師說明一年中酒駕肇事的受傷人數及酒駕肇事的刑責。 4.教師提問：為了避免家人酒駕，我們可以提供什麼建議？ 5.教師介紹課文中預防酒駕的妙招，並播放汽車酒精鎖影片。 6.同學分組討論小小行動家，並分享小組的防酒駕發明。 7.教師總結：酒後駕車不但害人害己，也是違反法律的行為，乘坐酒駕者開的車也有連帶責任，應提醒身邊的親友「喝酒不開車」。					
第9週	1c-II-1 認識身體活動動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	單元四體能我最棒 活動1體適能知多少 一、講解體適能的意義 1.講解體適能是指身體適應生活、運動與環境的能力，也是身體健康的指標之一。 2.說明國小四年級開始，學校會	3	課本、教用版電子教科書	1.問答 2.實作	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 安 E6 了解自己的身體。	

	個人體適能與基本運動能力表現。		開始進行體適能檢測，檢測項目包括：量身高體重、坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、800公尺跑走和原地立定跳遠。 二、講解健康體適能的類別 1. 透過課本圖片講解健康體適能的類別，包括：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力；瞬發力則是屬於個人運動能力的競技體適能。 2. 將體適能檢測項目與體適能類別進行配對，加強學生對體適能檢測意義的理解。 三、講解體適能檢測注意事項 1. 教師說明體適能檢測前，要知道一些注意事項，並確實遵守，才能安全且有效地完成各項檢測。 2. 講解注意事項包括： (1) 先確定檢測的器材和場地是否完整且安全，尤其是一分鐘仰臥起坐的保護墊要能保障受測者躺下時頭部不會碰撞到地板。 (2) 了解檢測的方法。 (3) 如果身體受傷、生病或有特殊疾病，不適合進行檢測。 (4) 檢測前要先做好暖身活動，尤其是坐姿體前彎的檢測動作，需要先做好上肢伸展暖身。 (5) 檢測過程如果受傷或不舒服，要暫停動作休息，並跟老師反應。 (6) 檢測結束要確定是否紀錄結果，避免又要重做一次。 四、進行體適能檢測動作示範與				安 E7 探究運動基本的保健。	
--	-----------------	--	---	--	--	--	-----------------	--

			分組體適能檢測（一） 1. 教師進行體適能檢測動作示範，並進行分組檢測分配。 2. 進行體適能檢測與成績紀錄。 五、進行體適能檢測動作示範與分組體適能（二） 教師進行體適能檢測動作示範，並進行分組檢測分配。 六、介紹體適能網站功能 教師說明教育部體育署體適能網站的功能，可以透過網站了解自己的體適能檢測表現等級，也可以利用網路的體適能建議處方，進行促進體適能的運動。 七、體適能檢測評估與改善 教師利用課本範例，引導學生進行體適能檢測結果和評估等級，並寫出自己想要改善的項目和目標。 八、講解生活型態與體適能表現的相關性 1. 利用課本說明體適能的表現等級和個人的生活型態以及運動參與情形。 2. 利用課本說明動態生活型態與坐式生活型態的差異。 3. 利用課本引導學生思考自己的生活型態是動態還是坐式？ 4. 鼓勵學生平時要增加身體活動的機會，做家事、做運動，每天累積活動時間，有助於增加身體活動量，漸進式提升體適能。 九、講解實踐體適能提升的實施策略 1. 請學生分享各自經驗。				
--	--	--	---	--	--	--	--

			(1)擬定每週累計運動時間目標。 (2)利用體適能網站的運動大撲滿紀錄運動時間。 (3)下課或放學時邀請同學一起進行運動。 (4)和家人共同約定用運動取代坐著的活動時間。 (5)經常進行體適能檢測的動作，例如：800公尺跑走或一分鐘仰臥起坐，了解自己的表現狀況。 2.教師說明，全班同學可實作記錄一段時間後，再進行體適能檢測檢視實施成效。					
第10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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。	單元四體能我最棒 活動2體適能大挑戰 一、講解 Tabata 運動的特色 1.利用課本說明 Tabata 是利用短時間在小的活動空間就能進行的體適能運動，很適合課後進行。 2.說明四種簡單動作組合就能進行運動，以運動 20 秒、休息 10 秒方式進行。 二、示範Tabata運動基本動作 1.利用課本教師示範開合跳、抬腿跑、左右跨步、前後跨步四種動作，再引導學生練習。 2.教師播放 Tabata 音樂，讓學生熟悉動作操作的流程。 三、進行 Tabata 運動分組練習 1.全班分成四人一組，每組四小站，每一站分配不同動作，統一放音樂，各自作分站動作。 2.休息時間進行換站。提醒學生	3	課本、教用版電子教科書	1.問答 2.實作	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 體適能檢測	

			運動前要先暖身，並記住動作方法，才能避免運動傷害。 3. 如果運動中有不舒服或無法完成，可以原地踏步休息。					
第11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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	單元四體能我最棒 活動3支撐擺盪 一、進行手推車動作練習 1. 說明與示範手推車動態支撐移動的動作要領與功能，強調運用手臂和腹部肌力支撐力量，進行身體重心向前移動。 2. 引導學生兩人一組練習手推車動作。 3. 請學生發表靜態與動態支撐動作的差異與難易分析，課後如何進行自主練習。 二、進行單槓空中漫步練習 1. 說明單槓是以雙手支撐肌力為主的運動，學會支撐的基本技巧後，可以體驗單槓支撐的動作變化。 2. 利用校園中的單槓進行單槓支撐時腿部動作的變化，體驗腿部和腹部肌力運用的差異，包括前後勾腿、向上舉腿與上下抬膝。 三、進行單槓空中擺盪練習 1. 說明與示範單槓擺盪動作。 2. 引導學生兩人一組，一人練習類似盪鞦韆的擺盪，另一人在後協助增加向前推的動力。 3. 掌握向前、向後的要領後，可以練習單人完成支撐擺盪的動作。 4. 講解單槓的擺盪動作需要展現	3	課本、教用版電子教科書	1. 問答 2. 實作	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 體適能檢測	

			全身性肌力和控制力的結合，鼓勵學生利用課後時間和學校或社區資源進行練習。 四、講解單槓運動安全須知 1. 鼓勵學生自主練習單槓運動，但要遵守重要的注意事項，包括： (1) 進行單槓運動時要按照自己的身高和手臂肌力選擇適當的動作。 (2) 運動前要加强雙手臂暖身運動。 (3) 要確定雙手掌乾燥，能握牢槓。 (4) 不要坐、站在槓上或在其周圍追逐、推擠。 (5) 沒有保護墊或大人保護時，不要做「腳上頭下」的倒立動作。					
第12週	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	單元五運動力與美 活動1「鈴」聲響起 一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、熟悉扯鈴 1. 教師介紹扯鈴種類與部位名稱，並說明目前培鈴有加速快、不易纏繩的優點，是最適合初學者學習的扯鈴。 2. 每人一組扯鈴，教師引導分別進行帶鈴旅行、拉繩練習及扯動紙杯練習。 3. 扯動紙杯的目的在體會扯動的感覺，以及一手拉扯、另一手配合來回的動作。 三、地面起鈴	3	課本、教用版電子教科書	1. 實作 2. 觀察	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 健身操教學	

			1. 教師說明繞繩方式及特點後進行教學。 (1) 鈴軸黑色圓圈靠近身體方向（慣用左手相反，白色靠近身體方向），將鈴放在線上。 (2) 右線往左，繞過鈴軸下方拉回。 (3) 起鈴： A 面對鈴面，和鈴軸垂直。 B 鈴棍向右移動，帶動鈴往右滾。 C 鈴棍向左移動，帶動鈴往左滾動。 D 滾至身體前方時，右棍順勢向上扯動鈴。 四、基本運鈴 1. 教師說明動作要領：地面起鈴後，一手將鈴扯起，另一手只是配合來回，並不會出力扯動。 2. 散開練習，教師居間巡視、指導。 五、綜合活動 1. 教師請動作較佳同學示範，並再次提示正確動作要領。 2. 進行緩和運動。					
第13週	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	單元五運動力與美 活動2飛天旋轉 一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，尤其手腕部位。 二、熟悉飛盤 教師說明正式學飛盤投擲前，可先進行有趣的體驗。 1. 手指轉盤：手指頂住飛盤內	3	課本、教用版電子教科書	1. 實作 2. 討論 3. 紀錄	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	

	基本運動能力 的身體活動。		緣，繞圓轉盤。 2. 上拋接盤：利用手腕上甩力量拋接盤。 3. 滾盤前進：夾住飛盤，食指放盤緣，用手腕滾盤。 4. 抬腿拋接盤：抬腿同時，用手腕從跨下上拋接盤。 三、拋接練習 1. 拋盤動作：左腳前跨，右手運用腕力，將盤向前拋出。 2. 接盤動作：任一腳前跨，判斷盤落點，雙手夾接。 3. 兩人一組，散開練習。 4. 動作熟練後，可逐步加大距離。 四、擲盤與接盤練習 1. 教師說明擲盤要領，學生握盤操作，但不擲出。 2. 教師說明接盤要領與時機，學生握盤操作、體驗。 3. 兩人一組，拉開適當間距練習。 五、飛盤擲遠練習 1. 教師示範並說明飛盤擲遠要領： (1) 運用腰部旋轉力量。 (2) 擲出瞬間，手腕用力彈振出手。 (3) 擲盤的手臂、飛盤都要和地面平行，才能飛得平穩。 2. 兩人一組，拉開適當間距練習。 3. 熟練後，可逐步加大距離。 六、飛盤擲準練習 1. 教師示範並說明飛盤擲準要				健身操教學	
--	------------------	--	---	--	--	--	-------	--

			領： (1)飛盤擲出時，前腳踩出的方向要面對目標。 (2)飛盤離手點大約在左胸前方，出手後，食指指向目標。 2.兩人一組練習，目標是擲到對方站的位置，讓對方在不移位的情況下接盤，以訓練準確度。 七、檢討缺點 1.教師提問下列狀況及解決之道： (1)飛盤上飄或下沉，飛不遠： 手臂和飛盤擺動路線和地面平行。 (2)飛盤往右或往左偏離飛行： A擺動路線 從左胸到出手呈直線向前。 B離手點約 在左胸前方。 C擲出後，食指指向目標。 2.飛盤旋轉不夠，很快落地：先空手練習側身旋轉腰部及手腕旋轉彈振的感覺，再試試看。 3.兩人一組，散開練習，檢討狀況改善情形。					
第14週	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。	單元六跑跳擲我最行 活動1 更快、更高、更強 一、認識古代奧運會起源 講解每四年舉行一次的奧運最早起源於古代希臘奧林匹亞，結合宗教祭典和競技賽會，之後因為羅馬帝王宣告停辦。 二、講解現代奧運舉辦 利用課本說明法國人古柏坦積極	3	課本、教用版電子教科書	1.問答 2.行為	【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	

			鼓吹奧運會的價值，獲得世界各國的支持，1896 年在雅典能重新舉辦的第一屆現代奧運。 三、認識現代奧運的運動價值 1. 利用課本介紹現代奧運的運動價值，包括： (1) 奧林匹克會旗的五環標誌，象徵五大洲的團結，也代表全世界的運動員都可以參與。 (2) 介紹奧林匹克格言 - 更快、更高、更強。說明從事運動就是要勇於自我挑戰，追求更佳表現。 (3) 說明奧運會的核心價值 - 卓越、尊重、友誼，希望比賽過程能尊重裁判判決、珍惜比賽情誼等。					
第15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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	單元六跑跳擲我最行 活動2田徑跑跳擲 一、健跑小達人 1. 併腿跳 (1) 教師講解動作要領：站在梯格第一個方格的左邊，兩腳分開下蹲，然後跳進斜對角的梯格裡。接著再從地面上跳起，跳到梯格的左側，並繼續快速前進。 (2) 請學生進行併腿跳動作練習。 2. 深蹲跳 (1) 教師講解動作要領：雙腳打開與肩同寬，分別站在梯格第一格的兩側。往前一格跳深蹲跳，再站起迅速往下一格跳。 (2) 請學生練習深蹲跳動作練習。	3	課本、教用版電子教科書	1. 實作 2. 問答	【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。 安E7 探究運動基本的保健。	

			3. 側向弓箭步 (1)教師講解動作要領：雙腳打開與肩同寬，分別站在梯格第一格的兩側。往前一格跳深蹲跳，再站起迅速往下一格跳。 (2)請學生練習側向弓箭步動作練習。 二、側步腳尖觸地 1. 教師講解動作要領:站在繩梯的右側，面對梯子，膝蓋微彎，左腳跳向左前方格，然後右腳越過一方格，跳至第三格，最後往正後方後跳至繩梯右側，跳到繩梯的終點。 2. 請學生練習側步腳尖觸地動作練習。 三、想一想 將學生分成數組，請各組共同設計一組有趣的繩梯動作，並在練習後示範。 四、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。					
第16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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	單元六跑跳擲我最行 活動2田徑跑跳擲 一、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習第一節所學的跑步與跳躍動作。 二、我排你跑 1. 教師講解獵人遊戲的活動規則： (1)五人為一隊，甲乙兩隊為一	3	課本、教用版電子教科書	1. 實作 2. 問答	【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。 安E7 探究運動基本的保健。	

		組，每隊拿五個標誌筒，於距離30公尺起跑線與終點線之間放置排列標誌筒。 (2)排列完成後，甲隊至乙隊場地，乙隊至甲隊場地，進行競賽。 (3)每人從起點出發，前進時跑者需繞過每一個標誌筒，跑過終點後折返，兩人拍手後下一棒才可出發，最後一棒最快完成者獲勝。 三、想一想 1. 遊戲結束後，各隊進行討論如何重排標誌筒以增加難度，重新設計行進路線。 2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。 四、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 五、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習第一節所學的跑步與跳躍動作。 六、愈跳愈遠 1. 雙腳左右側跳 (1)雙腳併攏，向左跳一步，再向右跳回原處。 (2)往反方向重複動作。 2. 半蹲跳 (1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下半蹲，兩臂自然後擺。 (2)接著兩腿迅速蹬伸，最後用腳尖蹬離地面向前跳。 (3)落地時用前腳掌著地屈膝緩					
--	--	--	--	--	--	--	--

			衝。 3. 全蹲跳 (1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下全蹲，兩臂自然後擺。 (2)接著兩腿迅速蹬伸，同時兩臂迅速有力向前上擺，最後用腳尖蹬離地面向前跳。 (3)落地時用前腳掌著地屈膝緩衝。 4. 背手跳 (1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下半蹲，雙手背於背後。 (2)接著兩腿迅速蹬伸，用腳尖蹬離地面向前跳，落地時用前腳掌著地屈膝緩衝。 5. 擺臂跳 (1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下半蹲，兩臂自然後擺。 (2)接著兩腿迅速蹬伸，同時兩臂迅速有力向前上擺至耳邊，最後用腳尖蹬離地面向上跳起。 (3)落地時用前腳掌著地屈膝緩衝，接著再跳起。 6. 雙腳連續跳 (1)雙腳屈膝左右開立，雙手前後擺動。 (2)當雙手向前擺時兩腿迅速蹬伸，雙腳同時落地，落地後迅速再向前跳。 七、說一說 1. 練習結束後，請學生發表不同雙腳跳動作的感覺。 2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。 八、綜合活動					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 九、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。 十、立定跳遠 1. 配合課本第166~167頁圖例，教師說明立定跳遠的動作要領： (1)兩腳左右開立。 (2)雙臂擺動與兩腿屈伸配合：兩臂前後擺動，前擺時，兩腿伸直，後擺時，屈膝降低重心，上體稍前傾，手儘量往後擺。 (3)起跳：起跳時，兩腳用前腳掌迅速蹬地，同時兩臂由後方向前上方做強而有力的擺動，使身體向前上方騰起。 (4)落地：收腹舉腿，小腿往前伸，同時雙臂用力往後擺動，並屈膝落地緩衝。 2. 請學生進行練習。 十一、丈量跳遠距離 1. 教師說明立定跳遠丈量方法：從最接近跳板的著地點，垂直量至起跳板前緣。 2. 教師引導學生三人一組進行練習，一人跳遠，兩人丈量距離。 十二、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生出列示範。 2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同運動，並擔任小老師，教導家人立定跳遠動作要領。 3. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第17週	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	單元六跑跳擲我最行活動3誰能擲得遠 一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。 二、正面肩上投 教師講解並示範動作要領： 雙腳與肩同寬，慣用手持球舉至耳後，另一隻手向前伸直舉高瞄準方向，靠身體轉腰手臂力量將球投擲出。 三、球網投擲拋物線練習 教師講解並示範動作要領：學生兩兩一組，中間架設羽球隔網，請學生原地正面肩上投球，球需越過球網，將球傳至對面給同學，練習重點為球需以拋物線過網，而非求遠。 四、側肩投擲動作 教師講解並示範動作要領： 1.側：身體站側面，弓箭步姿勢。 2.瞄：前手舉高，瞄準目標。 3.舉：持球將手舉至耳後。 4.投：轉身扭腰將球用力投擲出。 5.跨：後腳向前跨步。 五、說一說 1.教師引導學生進行相互觀摩，並說出彼此動作優缺點。 2.教師請學生修正缺點後繼續練習。 六、歸納活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。	3	課本、教用版電子教科書	1. 實作 2. 問答	【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。 安E7 探究運動基本的保健。	
------	--	-----------------------	--	---	-------------	----------------	--	--

第18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。 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。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	單元七運動衝衝衝 活動1運球好好玩 一、原地運球練習 雙使用手腕下壓運球，雙腳與肩同寬，膝蓋微微彎曲，腰部壓低，眼睛注意四周，另一隻手護球。 二、單手前後運球練習 1. 運球手不同邊的腳往前站，球以前後移動方式運球，球運至後方時要在球彈起期間將手臂向後擺動。 2. 球運至前方時要在球彈起期間將手臂擺動回前方，雙手均要練習。 三、高低運球練習 腰部下壓，低手運球；用力拍球，高手運球。 四、雙手左右運球練習 1. 球落地反彈一次，從右手運至左手，再從左手運至右手，重複此動作，雙臂如鐘擺般擺動。 2. 分組討論：討論看看，運球時身體重心高低有何影響？手腕及手指運球時該如何運用？ 五、總結活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。	3	課本、教用版電子教科書	1. 實作 2. 討論 3. 觀察	【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。 安E7 探究運動基本的保健。	
第19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	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	單元七運動衝衝衝 活動2防守不漏接 一、高飛球、平飛球及滾地球傳接球練習 1. 遊戲規則： (1)高飛球接球與回傳：迅速移動	3	課本、教用版電子教科書	1. 實作 2. 討論 3. 觀察	【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。	

	動比賽規則。 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。 4c-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	到球落點，在球正面2~3公尺前，踏出左腳並擺出接球姿勢，雙手接球，同時右腳往前踏，並以右腳為軸，左腳朝傳球方向踏出，右手後拉，運用全身力量以上肩用力回傳。 (2)平飛球接球：兩腳前後站立、兩臂曲於胸前、兩手拇指互相靠近、指尖向上接球，眼睛要注視來球。 (3)滾地球接球：分膝下蹲、兩臂曲於腿前、兩手小指互相靠近、指尖向下接球，在接到球之前，視線均不可以離開球。 二、滾地球傳接球組合練習 三人一組（A、B、C），以三角形位置排列，三點距離9公尺，A投出滾地球給B，B接球後再用同樣方式傳給C。 三、傳接加強練習 利用課餘時間，運用不同的傳接距離、結合不同的傳球方式，和同學進行組合練習，並記錄自己的練習成果。 四、總結活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。				安E7 探究運動基本的保健。	
第20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	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時	單元七運動衝衝衝 活動3防守九人組 一、樂樂棒球的守備觀念 守備觀念： 1. 守備員需踩白色壘包進行防守。	3	課本、教用版電子教科書	1. 實作 2. 討論 3. 觀察	【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。	

	動比賽規則。 3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。	間、空間及人與 人、人與球關係 攻防概念。	2. 跑壘員跑壘超過5公尺不可折返 線，守備員可傳球至下一個壘包 進行封殺。 3. 守備員一律踩壘封殺出局，不 可以觸殺。 4. 守方對防守壘位傳球出場外 時，所有跑壘員要加送一個壘 位，可派第二位防守者補位，避 免傳球出場外。 三、「防守大躍進」遊戲 1. 遊戲規則： (1)全班平分成兩組，設置打擊 區、接球區及得分區，接球區為 樂樂棒球規定場地，打擊區距離 得分區15公尺。 (2)一組全員防守，一組依序上場 打擊。 (3)守備組一人接到球後，在打者 到得分區前，同組三人進行任何 形式的傳接球後，高舉球，即防 守成功。 (4)守打者若在防守者完成三人次 傳球前到達得分區，即得1分。 (5)依序輪完兩組，得分高者獲 勝。 2. 請討論如何快速接到打擊者的 來球？人員分配，快速接近接 球，防守動作是否正確？ 四、總結活動 教師綜合結論，並進行緩和運 動。				安E7 探究運動基 本的保健。	
第21週	1d-II-1 認識 動作技能概念 與動作練習的	Ha-II-1 網/牆 性相關的拋接 球、持拍控球、	單元七運動衝衝衝 活動4隔網出擊 一、學習高手擊球動作	3	課本、教用版電子教科書	1. 實作 2. 觀察 3. 討論	【安全教育】 安E4 探討日常生 活應該注意的安	

	策略。 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。	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。	1. 教師示範並說明高手擊球動作要領： (1) 雙手自然張開成半球形，手腕稍後仰，拇指和食指成三角形狀。 (2) 雙腳微蹲，在額頭上方擊球。 (3) 接觸球瞬間，用手指和手腕力量，配合身體蹬地動作，將球傳出。 2. 兩人一組練習，一人自拋後高手擊球，另一人接球後，再以同樣動作回擊。 二、進行高手擊球拋傳練習 一人拋球，另一人練習高手擊球。 1. 拋球時，球拋過頭，使球落在對方額頭上方，方便對方擊球。 2. 擊球時，控制擊球力道和方向，使對方容易接住。 三、擊球集點遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班分成數組。 (2) 每人輪流以低手或高手擊球方式，擊球過網。 (3) 球落在 A 區域，則集了 A 點，可拿走三角錐，以此類推。 (4) 先集滿所有點數的組別獲勝。 (5) 變化玩法：需依字母順序集點。 2. 各組討論下面問題後，再進行一次： (1) 哪個區域你會選擇低手擊球或高手擊球？為什麼？ (2) 先集哪個點？你們會怎麼分工呢？				全。 安 E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。 各學年體育競賽	
--	---	--	---	--	--	--	--	--

			四、總結活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。					
第22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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網/牆性相關的拋接球、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。	單元七運動衝衝衝 活動5隔網出擊 一、擊球集點遊戲 1. 遊戲規則： (1)全班分成數組。 (2)每人輪流以低手或高手擊球方式，擊球過網。 (3)球落在A區域，則集了A點，可拿走三角錐，以此類推。 (4)先集滿所有點數的組別獲勝。 (5)變化玩法：需依字母順序集點。 2. 各組討論下面問題後，再進行一次： (1)哪個區域你會選擇低手擊球或高手擊球？為什麼？ (2)先集哪個點？你們會怎麼分工呢？ 二、進行「合作無間」比賽 1. 比賽規則： (1)每個場地分兩隊，各隊四人。 (2)發球方：站在舉球區線後，以低手擊球方式擊球過網。 (3)接球方：任一人高手或低手擊球→第二人（雙手接球）→第三人（在舉球區接球，再拋球給第四人）→第四人（低手擊球過網）。 (4)第四人擊球過網後，對方一樣需進行接球輪傳動作，比賽繼	3	課本、教用版電子教科書	1. 實作 2. 觀察 3. 討論	【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。 安E7 探究運動基本的保健。 各學年體育競賽	

		續。 (5)過程中球落地，即算對方得1分。 (6)兩隊輪流發球，先得10分的隊伍獲勝。 2. 想一想：比賽策略討論。 (1)發球時，球發到哪個地方比較容易讓對方接不到而得分。 (2)防守時，隊員要怎麼分布在場內區域？ (3)當隊友接球時，其他人應該怎麼移動位置來支援接應？ 三、總結活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。					
--	--	---	--	--	--	--	--

八、本課程是否有校外人士協助教學(本表格請勿刪除)

☒ 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