

新北市 集美 國民小學 111 學年度 三 年級第一學期部定課程計畫 設計者： 陳俊哲

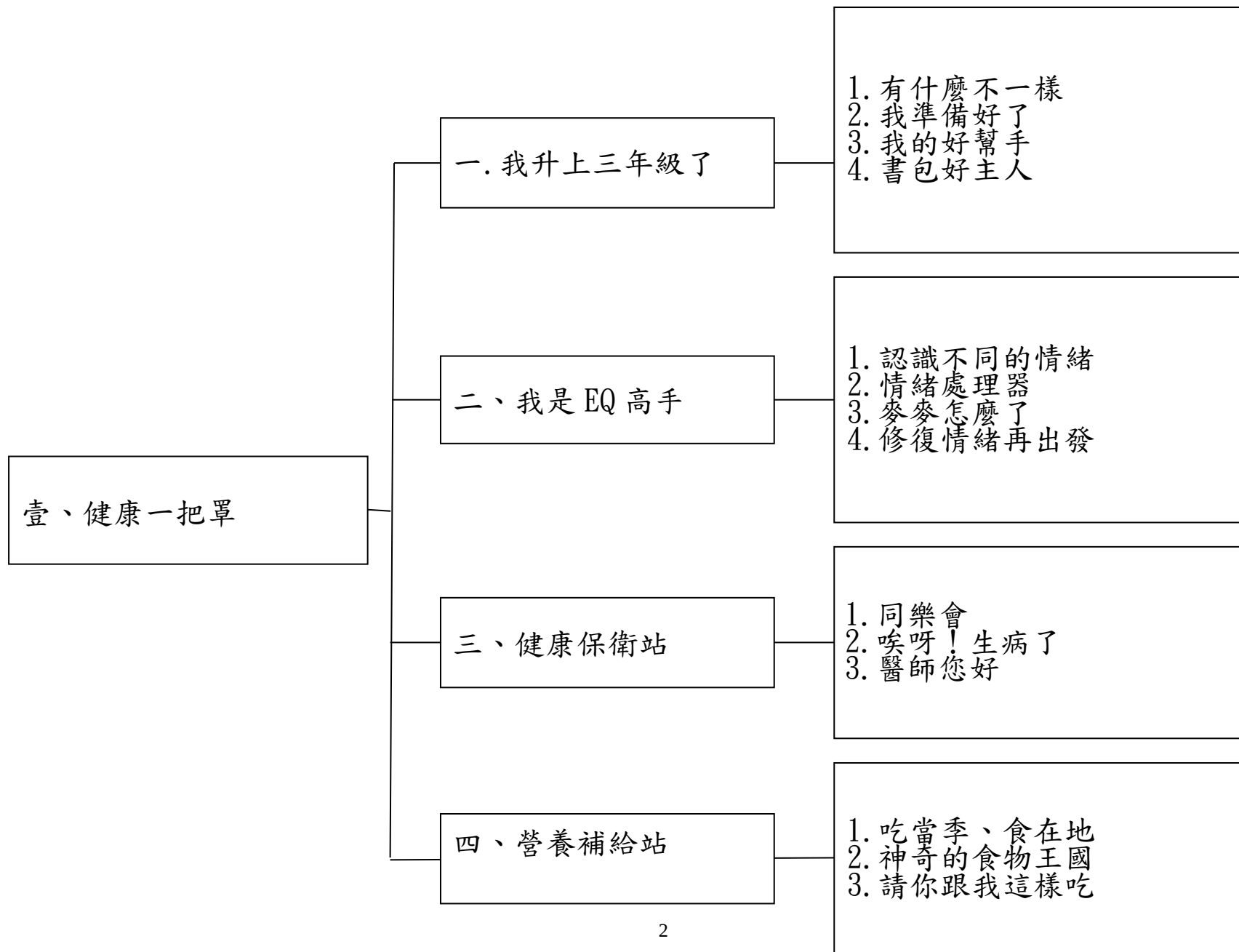
一、課程類別：

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

二、學習節數：每週(3)節，實施(21)週，共(63)節。

三、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，並以創新思考方師，因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備應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-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，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-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，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。



四、課程架構：



五、本課程是否實施混齡教學：☐是(____年級和____年級) ☒否

六、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 8/30-9/3 8/30 開學	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。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了 【活動1】有什麼不一樣 (一)教師播放電子書的課文內容。 1.跟著荳荳一起觀察，升上三年級後，有哪些跟以前不同的地方？ (1)制服和褲子變短了。 (2)上整天課的日數變多了。 (3)學習的書本和科目增加了。 (4)換了新教室、新同學和新老師。 (5)重新編班後，好朋友跟我不同班。 2.說一說，你還發現哪些跟以前不一樣的地方？ (1)自己會做的事變多了，例如洗餐具、整理房間、整理書包、完成作業等。 (2)負責打掃的區域變大了。 (3)要去科任教室上課。 (4)運動會比賽的項目增加了。 (5)音樂課要學習吹直笛。 (6)會自己上學。 (7)認識的朋友和老師變多了。 (8)參加的活動增加了。 (9)書包變重了。 (10)其他。	1 (健)	● 電子書及播放設備、教師準備名片紙、闖關單、任務單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

		3. 升上三年級後，有什麼感覺？ (1)緊張。 (2)開心。 (3)擔心。 (4)害羞。 (5)其他。 (二)問題討論：升上三年級後，如果遇到這些情況，你該怎麼做？ 1. 制服和褲子變短了：可以請家長帶你去買新的。 2. 換了新老師：可以請家長參加親師座談會，跟你一起認識新老師。 3. 好朋友跟我不同班了：可以主動和新同學打招呼。 4. 上整天課的日數變多了：要記得帶餐具，調整生活作息。 5. 書本變多、書包變重：學習整理書包書包減重的方法。 (三)認識新朋友 1. 運用以前學過的方法認識新朋友。 2. 主動和同學打招呼或幫助同學。 3. 和同學合作完成教師交代的事情。 4. 積極參與活動，並認識新同學。 5. 其他。 (四)師生共同歸納 1. 升上三年級後，不管是身邊的教師、同學、教室環境都會改變，需要時間慢慢適應。					
--	--	--	--	--	--	--	--

			2. 升上三年級後，如果會感到緊張、擔心、害怕、害羞等，要告訴家人或教師，讓家人和教師幫助你，一起想辦法慢慢適應新的人、事、物。 3. 可以運用以前學過的好方法認識新朋友，有了新朋友，上學就會更快樂。 【活動 2】我準備好了 (一) 闖關認識新環境 1. 第一關：認識朋友大任務。 (1) 教師發給每生五張名片紙，製作自己的名片。 (2) 大風吹遊戲：當鬼的人向大家自我介紹「大家好，我是○○○。」再開始進行遊戲。 (3) 每一次都要跟坐在一起的同學交換名片，直到自己的名片交換完畢。 (4) 延伸活動：每次一位學童秀出蒐集到的名片，找到手中名片的主人並叫出名字，正確數最多的過關。 2. 第二關：認識老師大行動。 (1) 教師發給每生一張闖關單，上面書寫各科任課教師的姓名。 (2) 利用下課時間找到教師，向教師自我介紹並問好後，請教師簽名。 (3) 蒐集全部任課教師的簽名即過關。 3. 第三關：尋找教室大挑戰—找到各個科任教室的位置。 4. 補充活動：完成任務大成功。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			(1)到體育器材室借用器材、將物品拿到垃圾車回收、送資料到辦公室、製作教師節卡片送給任課教師等。 (2)兩人一組，以抽籤方式決定任務。 (3)利用下課時間，帶著任務單完成任務，請認證的教師簽名。					
	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。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動 【活動1】安全的墊上運動 (一)準備活動 1.集合學童整隊、點名，並指導學童布置場地。 2.教師帶領學童進行熱身活動，尤其是手、腳、手腕、腳踝等部位，亦可利用跑步來熱身。 (貳)發展活動 1.帶領學童體驗躺在軟墊上，如何進行身體伸直滾翻；若是無法自行滾翻，由教師或同學協助滾翻。 2.帶領學童體驗躺在軟墊上，如何進行身體團身（雙腳內縮，如課本圖示）滾翻；若無法自行滾翻，由教師或同學協助。 3.教師引導學童進行討論 (1)進行墊上運動時，需做哪些準備？（不要配戴任何物品、脫鞋進行活動、墊子擺放要密合）	2 (體)	● 平坦安全的場地、軟墊、大軟球（至少 3 顆）。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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)請學童感受一下，進行滾翻時，身體哪些部分需要用力？（利用腹部或是全身的力量） (3)請學童討論身體伸直滾翻和團身滾翻有哪些不同？ (4)進行活動時，若是墊子因學童滾動而分開，要隨時將墊子復原成密合狀態，以維護安全。 (三)教師歸納 1. 滾翻是身體重心不斷轉換的動作，身體動作的敏捷度，可以讓自己在不小心跌倒時瞬間反應，不容易受傷。 2. 滾翻會運用身體各部位力量，平時要多鍛鍊身體肌肉的力量及身體動作的靈活度。 【活動 2】墊上玩遊戲 (一)熱身活動：教師帶領學童進行身體各部位的熱身活動，如手、腳、手腕、腳踝等部位，亦可利用跑步來熱身。 (二)發展活動 1. 平衡真好玩：準備大軟球放在墊上，請學童趴在軟球上保持平衡，看看誰撐得久，不掉下來。 2. 轉圈圈：讓學童趴在軟球上保持平衡後，用雙手撥動墊子的力量，讓自己及球轉圈，看誰先轉一圈，轉動的方向可以順時針或逆時針，亦可以計算秒數的方式，來進行比賽。					
--	--	---	--	--	--	--	--

			3. 討論活動：藉由趴在軟球上的活動，體驗身體在墊上運動的心得。 (1) 趴在軟球上時，要如何維持平衡？是不是可以嘗試不同姿勢或動作？可以請完成動作的學童發表看法。 (2) 身體無法撐在軟球上保持平衡的可能原因是什麼？教師可請操作失敗的學童發表他的原因及感受。 (三) 教師歸納：無法撐在軟球上保持平衡或順利轉動軟球，可能是身體重心不對或是手臂的力量不夠。多利用時間練習，可以體驗身體重心的位置，並增加手臂的力量。					
第二週 9/4-9/10	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了 【活動 2】我準備好了 (二) 討論時間 1. 「認識朋友大任務」的心得發表。 (1) 記住了幾位新同學的名字？在遊戲中是不是也認識了其他同學？ (2) 一共認識幾位新同學？ (3) 玩這個遊戲時，帶給你什麼感覺？ 2. 「認識老師大行動」的心得發表。 (1) 記住了幾位新老師的名字？ (2) 在活動進行中，有沒有遇到什麼困難？你怎麼解決？ 3. 「尋找教室大挑戰」的心得發表。	1 (健)	● 電子書及播放設備、教師準備名片紙、闖關單、任務單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

		(1)你和哪一位同學同一組？你們抽到什麼任務？ (2)你和同學一起進行任務挑戰時，有沒有發生困難？你們怎麼解決？ (3)和同學合作的過程中有什麼發現？ (4)如果無法完成任務要怎麼辦？ (三)師生共同歸納 1. 在「交換名片大任務」活動中，可以認識許多新同學，也可以叫出他們的名字。 2. 在「認識老師大行動」活動中，可以認識許多新老師。 3. 在「尋找教室大挑戰」活動中，可以知道上課的教室位置。 4. 在闖關活動中，學習如何與人相處及合作、如何解決問題並完成任務等。 5. 如果無法完成任務，可以請同學幫忙或尋求教師的協助，解決問題。 (四)完成課本上的題目並跟同學分享。				
1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動 【活動2】墊上玩遊戲 • 動物闖關趣 (一)教師帶領學童進行熱身活動，尤其是手腳、手腕、腳踝等部位，亦可利用跑步來熱身。	2 (體)	● 平坦安全的場地、軟墊。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。

		(二)本學習活動可以當成闖關方式，循環進行海豹行→毛毛蟲→兔跳→螃蟹行。 1. 海豹行：雙手伸直撐在軟墊上，雙腳背貼在軟墊上，雙手向前移動，像一隻海豹向前爬行。 2. 毛毛蟲：雙手趴在軟墊上撐住，雙腳合併微屈膝腳跟離地，雙手不動，雙腳同時往前移動，接著換雙腳不動，雙手往前移動，練習身體撐的感覺。 3. 兔跳：雙手撐地成蹲姿，重心朝前，雙腳往後上跳，接著落地恢復蹲姿。 4. 螃蟹行：雙手向後伸直撐在墊上，雙腳站在軟墊上，利用雙手雙腳橫向移動，像一隻螃蟹橫行。 (三)討論活動 1. 像海豹一樣撐在墊子上時，要如何前進？能嘗試不同姿勢或動作？ 2. 請完成動作的學童發表如何撐在墊子上，用雙手往前移動。 3. 像螃蟹一樣雙手雙腳反向撐在墊子上時，要如何前進？是不是可以嘗試不同姿勢或動作？ 4. 進行練習這些動作時，怎麼維持身體重心來保持平衡與同學們分享。 (四)教師歸納：無法在墊上移動得很順利，可能是身體重心不對或是手臂的力量不夠。多利用時間練習，可以體驗身體重心，並增加手臂的力量。				
--	--	---	--	--	--	--

			• 蠍子打招呼 (一)兩人雙手、雙腳撐在墊子上。 (二)向後抬起左腳或右腳，像蠍子般抬高尾巴，與同學打招呼。 • 烏龜翹 (一)指導學童兩人一組面對面，雙手雙腳撐在軟墊上，一開始猜拳決定誰先出手或腳。 (二)當對方與自己出同一邊的手或同一邊的腳，則獲得勝利。 (三)可以自由變換猜拳方式，讓遊戲變得更有趣味，這個活動考驗學童的反應能力和身體支撐的平衡能力。 (四)討論活動：在烏龜翹的活動中，如何較容易獲得勝利？（反應要快、身體肌力要鍛鍊）				
第三週 9/11- 9/17	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了 【活動 3】我的好幫手 (一)討論時間 1. 教師播放電子書情境圖，進行問題討論：荳荳穿衣服時，發生了什麼事？ （衣服太小，手臂卡住，穿不下了。 2. 為什麼衣服會穿不下？ 3. 自己有沒有發現衣服太小的經驗？ 4. 從哪些地方會發現身體長大了？ (1)衣服太小穿不下。 (2)書包背起來緊緊的。	1 (健)	● 電子書及播放設備、毛巾。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【性別平等】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 性 E4 認識身體界限與尊重

			(3)鞋子太小，穿起來緊緊的。 (4)褲子變短。 (5)其他。 (二)師生共同歸納 1. 我們會慢慢長大，身高、體重都會增加，手和腳會變長，所以會感覺衣服變小、褲子變短、鞋子太小等。 2. 身體的改變是成長的一部分。 (三)認識骨骼、軟骨、肌肉及關節。 1. 衣服穿不下時，身體哪些部分會告訴我們？ (1)長高（衣服變短）。 (2)手肘或手臂會卡住。 (3)肌肉量變多。 2. 認識骨骼 (1)能支撐和保護身體，讓身體活動。 (2)請學童摸摸自己的手、腳等身體部位，感覺骨骼的存在。 3. 認識軟骨 (1)柔軟有彈性，位於兩硬骨接合處，能幫助關節活動及緩衝碰撞。 (2)請學童動一動關節，感受關節能靈活運動是因為軟骨的幫忙。 4. 認識肌肉 (1)附著於骨骼上，幫助身體運動。 (2)請學童摸摸自己的手、腳等身體部位，感覺肌肉的存在。 5. 認識關節				他人的身體自主權。	
--	--	--	--	--	--	--	------------------	--

			(1)在骨頭和骨頭連接的地方，可以讓身體活動自如。 (2)請學童彎曲自己的手、腳等身體部位，感覺關節的存在。 6.教師指導學童完成拉頁中的問題。 (1)附著於骨骼上：肌肉。 (2)像個保護墊：軟骨。 (3)非常堅硬：骨骼。 (4)在骨頭和骨頭連接的地方：關節。 (四)要怎麼做才能和骨骼、軟骨、肌肉及關節做好朋友呢？ 1.換合身的衣服：身體成長時期，衣服會變得太小不合身，如果勉強穿過小的衣服，會影響身體的靈活度與發育。 2.調整書包背帶：書包背帶視身體的成長適時調整，才不會影響骨骼、肌肉和關節。 (五)教師播放電子書情境中，骨骼、軟骨、肌肉及關節的對話。 骨骼、軟骨、肌肉及關節：「我們互相合作，讓你可以靈活的做許多事。」 (六)體驗時間 1.試試看，下列這些動作容易做到嗎？ (1)起立、蹲下。 (2)擰毛巾。 (3)學機器人走路。 2.說說看，做這些動作有什麼感覺？ (1)起立、蹲下或是擰毛巾→骨骼、軟骨、肌肉及關節一起在運動。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			(2)學機器人走路：手肘和膝蓋沒有彎曲。 3. 說一說：為什麼身體可以做出這些動作？ (1)骨骼、軟骨、肌肉及關節互相合作，讓我們可以做出各種動作。 (2)學童自由發表。 (七)師生共同歸納 1. 如果身體受傷了，活動一定很不方便我們要好好愛護身體。 2. 骨骼、軟骨、肌肉及關節對我們很重要，要好好保護。 (八)好幫手大顯身手 1. 試試看，運用骨骼、軟骨、肌肉及關節的奇妙組合，完成下面這些運動。每個動作連續做五次。 (1)雙手往前伸，握拳再放開。 (2)雙手插腰，膝蓋抬高。 (3)往下蹲，跳起來，在頭上拍手。 2. 想一想，做一做，運用好幫手設計兩個動作，並和同學一起做做看。 3. 教師播放音樂，學童運用自己設計的動作，隨著音樂律動。 4. 師生共同歸納：骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，能讓我們做許多動作。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動 【活動3】滾翻前練習 (一)熱身活動：帶領學童進行熱身活動，尤其是手、腳、手腕、腳踝等部位，亦可以進行跑步熱身。 (二)發展活動 1. 雙腳伸直倒立 (1)將墊子及大軟球靠在牆邊。 (2)教師指導學童趴在軟球上，雙腳踩在牆上慢慢往上爬後伸直，體驗雙手撐在軟墊上的動作，如身體倒立一樣。 2. 抱膝搖籃 (1)坐在軟墊上，雙手抱住膝蓋，身體往後滾動，當頭及肩膀碰觸到墊子後，回到原來姿勢，連續做5次。 (2)可以讓學童試試滾動不同方向，體驗身體滾動不同方向，需要身體哪些部位肌肉的力量。 (3)活動後請學童討論：活動中，如何讓身體容易回到原先姿勢？ 3. 雞蛋滾 (1)團身，雙手抱住雙腳，在墊上滾來滾去。 (2)藉由身體在墊上滾翻的活動，體驗身體重心不斷改變的感覺。 4. 我是神槍手 (1)此活動可訓練動作的敏捷度。	2 (體)	● 平坦安全的場地、軟墊、大軟球、一面牆。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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)請學童先做出高跪姿，選定前方目標，一手托著另一手瞄準目標後，單邊側滾，身體撐起來成高跪姿，再度瞄準目標，想像自己是電影中的特務舉槍射擊。 (三)師生共同討論 1. 在「抱膝搖籃」活動中，如何讓身體順利回到第一個動作？ 2. 進行「雞蛋滾」的活動時，偏移了路線滾到墊子外面，該怎麼調整？ 3. 在「雞蛋滾」的活動中，滾動時手會鬆開，無法抱住雙腳，該怎麼注意調整？ 4. 在「我是神槍手」活動中，單邊側滾容易完成嗎？請學童發表看法。 (四)歸納總結 1. 練習這些動作時，要能運用自己身體的滾翻及移動力完成各項動作。 硬 進行身體移動至改變動作時，能保持身體平衡。 (五)我做到了：經過練習後，請學童依自己的學習狀況作答。				
第四週 9/18-9/24	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了 【活動 3】我的好幫手 (九)骨骼的生長 1. 骨骼可以支撐身體及影響身高。	1 (健)	●電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【性別平等】

		2. 影響骨骼生長的因素：遺傳、營養、睡眠與運動。 3. 蛋白質、鈣質、維生素 D 等，都是促進骨骼生長的重要營養素。 4. 蛋白質啟動鈣質吸收利用，維生素 D 則確保身體對鈣質的吸收效率。 5. 我們可以用下面這些方法來獲得鈣質幫助骨骼生長。 (1) 每日適量曬太陽及運動 30 分鐘，增加維生素 D，幫助鈣質吸收。 (2) 攝取高鈣食物，例如牛奶、豆類、小魚乾、海帶、芥菜等食物。 6. 師生共同歸納 (1) 骨骼是身體重要的部位，支撐和保護身體，也讓身體能活動自如。 (2) 在生長發育期，骨骼的生長影響身高的高度，必須有均衡的營養、充足的睡眠、運動等，才能促進骨骼生長。 (3) 影響骨骼生長的重要營養素，有蛋白質、鈣質、維生素 D 等。 (十) 愛護骨骼、軟骨、肌肉及關節 1. 運動、營養與睡眠是骨骼、軟骨、肌肉及關節成長的三大要素。 (1) 規律的運動 (2) 充足的睡眠：每天至少睡 8~10 小時。 (3) 足夠的營養 2. 師生共同歸納				性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【健康促進教育】身高體重視力檢查	
--	--	--	--	--	--	---	--

			(1)規律運動、足夠的營養和充足的睡眠，是幫助骨骼、軟骨、肌肉及關節健康生長最重要的方法。 (2)下課時到戶外運動、晒太陽，讓骨骼更健康。					
	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 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。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動 【活動4】我是墊上高手 (一)準備活動：教師帶領學童進行手、腳、手腕、腳踝等的熱身活動，亦可以進行跑步熱身。 (二)發展活動 1. 頸肩倒立 (1)平躺於墊子上，面朝上，身體直體姿勢。 (2)接著將雙腳盡量提高向頭後方，鼓勵學童盡量雙腳觸地，展現身體柔軟度。 (3)雙手托住腰部離地，雙腳向上併腿伸直、高舉，腳尖向下壓。 (4)雙手托住腰部，慢慢將雙腳放下。 2. 前滾翻預備動作練習 (1)教師在軟墊上貼一條膠帶做記號，學童練習前滾翻的預備動作。 (2)請學童雙手撐在膠帶上，縮下巴，身體團身，眼睛看向肚臍。以此練習讓學童了解做前滾翻時的正確預備動作。	2 (體)	● 平坦安全的場地、斜坡木箱、膠帶、軟墊。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。	

		(3)當學童熟練後，撕掉膠帶，請他們直接在墊上做做看。 3. 斜坡前滾翻 (1)場地布置：用一層跳箱、一塊踏板布置，再將墊子置於上面成斜坡，或在前面用兩塊墊子疊起來，上面再放一塊長的墊子做成斜坡。 (2)利用口訣「手撐好→縮下巴→看肚臍→抬臀部」，讓學童能清楚了解滾翻的動作要領。 (3)讓學童站在斜坡上，雙手撐墊上，推蹬時團身順勢向前滾翻。 (4)教師應提醒學童不要將頭部頂在墊子上，依靠頭部撐住身體重量，這樣的動作比較危險。 (5)教師可在一旁輔助學童完成動作。 (三)師生共同討論 1. 斜坡前滾翻是否比較容易完成？ 2. 若是同學害怕進行前滾翻動作，可以如何鼓勵他勇於嘗試？ • 前滾翻 (一)教師說明前滾翻的動作要領時，可請一位學童示範，教師在旁協助。 (二)分解動作 1. 雙手撐地與肩膀同寬，低頭縮下巴。 2. 雙腳蹬地，身體縮成圓形滾動，頭部不要頂在墊子上。 3. 頭、手輕輕推動以協助滾動，抱小腿縮短半徑。				
--	--	--	--	--	--	--

			4. 團身滾動依後腦、頸、背、腰、臀和足底，順序觸墊。 5. 重心移動，向上伸展腰部，雙手平舉成站姿。 6. 最後直接完成前滾翻的連續動作。 (三)師生共同討論 1. 斜坡前滾翻動作與平面前滾翻動作，你覺得哪一種方式較容易完成？ 2. 若是同學害怕進行前滾翻動作，可以如何鼓勵他勇於嘗試？ (四)活力存摺：請學童依學習滾翻動作時的情形，完成課本的活力存摺。 (六)師生共同歸納：平時多練習並熟練滾翻動作，才能在緊急狀況做出保護的反應動作。				
第五週 9/25-10/01	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了 【活動 4】書包好主人 (一)討論時間：小吉怎麼了？ 1. 教師播放電子書情境圖，請學童討論小吉發生了什麼事？ 答：荳荳發現小吉彎腰駝背，原來是因為書本太多，書包很重。 2. 請學童說說看，自己的書包裡裝了哪些物品？ 3. 請學童估計自己的書包大約有多重？（含手提袋的重量） 4. 說一說，為什麼書包不能太重？	1 (健)	● 電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【性別平等】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【性侵害防治教育】 性 E5 認識性騷擾、性侵

			(1)會背不動。 (2)身體會彎彎的，挺不起來。 (3)會影響身體健康。 (4)其他。 (二)教師歸納說明 1.根據研究，學齡期的學童骨骼可塑性大，再加上肌肉發育不完全，有不正常外力介入，可能惡化脊柱側彎或肌肉、韌帶拉傷，時間越長，影響越大。 2.背過重的雙肩式書包易造成脊柱側彎惡化；背過重的側背式書包則會導致肩膀骨骼變形，造成斜肩，甚至抑制身高發展。 3.書包重量不能超過體重的八分之一，不然會影響骨骼的生長及身體健康。 (三)書包過重了嗎？ 1.教師利用體重計測量學童體重及書包重量，可先背書包量一次，再扣掉沒有背書包的重量。 2.教師記錄學童的體重及書包重量。 3.教師可利用補充教材的「學童體重與書包重量對照表」，引導學童檢視自己的書包是否過重。 4.若有書包過重的情形，教師應引導學童實行書包減重。 (四)師生共同歸納 1.學童正處於骨骼生長階段，書包超重可能影響脊柱發展、身體發育，肌肉或韌帶拉傷。				害、性霸凌的概念及其求助管道。	
--	--	--	---	--	--	--	-----------------	--

		2. 如果發現自己的書包過重，絕對不可以輕忽，因為長時間下來，對身體會造成不良影響。 3. 為維護自己的身體健康，應做到書包減重。 (五)書包減重大作戰 1. 請學童將書包裡的物品拿出來，看看書包裡放了哪些物品。 2. 說一說 (1)哪些物品不用每天放在書包裡？ (2)哪些物品可以丟掉？ (3)哪些物品能放在置物櫃或抽屜？ 3. 討論時間：要怎麼幫書包減重？ (1)只帶當天的作業簿，把不常用的書或雜物（體育用品、課外讀物、美勞用具）放在教室抽屜或置物櫃。 (2)定時清理書包，避免囤積垃圾。 (3)帶水杯至學校飲水機取水，避免不必要的重量負荷。 (4)安親班的物品放在安親班。 4. 師生共同歸納 (1)依照聯絡簿整理書包，重量不超過體重八分之一。 (2)上學前調整書包背帶，緊貼腰背。 (3)定時清理書包。 (4)不常使用的物品放抽屜或置物櫃。 (六)正確背書包，健康長得高。					
--	--	--	--	--	--	--	--

			1. 教師引言：書包減重後，背書包是不是覺得輕鬆多了？但是背書包要運用正確方法，才不會讓身體有負擔。 2. 書包重量不宜超過體重的八分之一，一天背書包的總計時間不宜超過一小時，否則可能出現疲倦或身體痠痛等症狀；長期背過重的書包，會讓學童的靈活度變差，容易跌倒或者發生意外，原本有脊椎側彎的學童，也可能造成症狀加重。 3. 書包的選擇 (1) 背帶要選擇適宜的寬度，避免肩膀肌肉受傷。 (2) 應盡量選擇較輕的材質。 4. 如果是單肩書包，可以兩個肩膀輪流背，減輕壓力。 5. 一起練習背書包 (1) 身體站直，雙腳打開與肩同寬。 (2) 挺胸、收下巴，看起來有精神。 6. 背書包走秀活動：請學童背著自己的書包，上臺進行走秀活動，教師逐一提醒背書包的姿勢是否正確，並予以調整。 (七) 活力存摺 1. 教師引導學童進行成長大考驗，看看自己能得到幾枚獎章。 2. 遊戲規則：依照達成的數字往上爬，每爬 2 格可以獲得一枚獎章。 3. 遊戲開始					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			(1)小試身手：往上爬 1 格。 (2)躍躍欲試：往上爬 2 格 (3)大展身手：一星期中，有五天運動 30 分鐘。（往上爬 3 格） (4)數一數總共爬幾格，填在空格裡。 (5)請學童說一說，要怎麼做才能得到更多獎章？ 4. 教師指導學童自我檢視是否完成爬格子遊戲，數一數，共獲得幾枚獎章，若達成可給予獎勵，尚未達成則鼓勵學童盡力達成，以養成良好習慣。 (八)師生共同歸納， 1. 升上三年級後，認識許多新老師、新同學、新教室，也學習如何和同學完成任務，不但開拓了人際關係，能力也提升，這是成長的展現。 2. 從身體的改變可以知道自己長大了，透過認識骨骼、軟骨、關節及肌肉的相關性與功能，並學習促進身體健康生長的方法，讓自己的身體更健康。 3. 在日常生活中，落實書包減重及正確背書包，讓身體能健康的生長發育，並展現促進健康的行為。 4. 如果有自己無法處理的事，要主動請家人或老師幫忙。 5. 在家人、朋友及師長的陪伴與引導下培養規律運動、充足睡眠、補充營養的好習慣，讓自己健康長大。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝 【活動 1】正確的擺臂 (一)熱身活動 1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。 2. 教師帶領學童到平坦的場地或操場跑道，進行跑步活動。 (二)發展活動 1. 跑步體驗 (1)教師指導學童，擺出各種不同的手部動作，進行短距離體驗跑。 (2)分組讓學童嘗試體驗不同擺臂方式的跑步。 (3)教師引導學童說出不同擺臂動作體驗後的感想，及不同的擺臂方式對跑步是否有影響。 (4)教師試著經由學童的討論中，引導學童如何更有效的增加跑步速度。 2. 正確的擺臂動作 (1)眼睛注視著前方，手臂自然彎曲前後擺動。 (2)手肘盡量保持 90 度，前後擺臂。 3. 全速前進 (1)利用短距離（10 至 15 公尺）進行全力衝刺，衝刺時保持手肘正確的擺動。 (2)多練習幾次，讓學童熟悉正確的擺臂動作。 (3)學會擺臂動作後，一起來試著以全速向前快跑。	2 (體)	● 平坦安全的場地、哨子、寶特瓶（加水）	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
--	------------------------------	--	------------------	-----------------------------	--	--

		(三)做做看：負重擺臂 1. 學童兩手拿著裝水寶特瓶，練習坐姿擺臂、原地站姿擺臂、原地抬腿擺臂等動作。 2. 讓學童藉由簡易負重練習，增加手臂擺動的穩定性。 【活動 2】快跑小子 (一)熱身活動 1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。 2. 教師帶學童至平坦安全的場地，進行跑步活動。 (二)發展活動 1. 正確的跑步動作 (1)動作說明 (2)仔細觀察同學的跑步動作並分享。 (3)我做到了：教師引導學童將有完成的跑步重點姿勢，在○裡打√。 2. 兩人變速跑 (1)兩人前後一起慢跑，接著後者以較快速度超越前者，超越後，維持一定速度，換後方再超越前方，依此類推，重複一段距離。 (2)進行跑步活動時，教師宜提醒學童注意活動空間。 3. 分組追趕跑 (1)兩組一前一後就定位，哨音響起後兩組同時全速跑步。				
--	--	--	--	--	--	--

			(2)前面的人盡力不被後面的超越，後面的人盡力超越前面的人，一段距離後結束追趕。 (3)請學童觀察動作後，看看誰跑得比較快？想想看，除了跑步姿勢外，還有什麼原因可以讓跑步的速度更快？ (三)總結活動 1. 教師表揚表現好的學童，給予鼓勵，並請他示範給其他同學觀摩。 2. 鼓勵學童多多練習，培養正確的跑步動作。				
第六週 10/02- 10/08	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	壹、健康一把罩 二. 我是EQ高手 【活動1】認識不同的情緒 (一)比手畫腳猜情緒 1. 教師請學童兩人一組進行遊戲。 2. 教師說明遊戲規則：一位學童用手腳和表情表演出情緒卡中的情緒，不可以說話，另一位學童猜情緒。 3. 學童輪流進行遊戲，將自己猜對的數量填入課本。 4. 參考情緒：開心、生氣、痛苦、驚訝、喜歡、緊張、傷心、討厭。 (二)教師繼續播放電子書，請學童觀察不同情境，觀察後將自己配對的情境與情緒連線。 1. 情境 (1)吃到好吃的餅乾。	1 (健)	● 電子書及播放設備、情緒卡。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【性別平等】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【性侵害防治教育】 性 E5 認識性騷擾、性侵

			(2)故事書破掉。 (3)上臺說故事。 (4)買了新衣服。 (5)被觸碰了身體 2. 請學童和同學討論彼此的連線不同之處，並說說看為什麼會這樣連線。 3. 教師應鼓勵學童說出自己的想法，不用擔心別人跟自己的想法不同，因為每個人看法不同是很正常的事情。 (三)補充活動：情緒分辨遊戲 1. 教師準備不同情緒的圖卡，請學童將卡片分成正向的情緒、負向的情緒及不確定的情緒。 2. 貼完後，請學童一起討論情緒卡放的位置是否正確？為什麼有些卡片會是不確定的呢？ (四)教師歸納：情緒有很多種，每個人對情緒也有不同看法，我們要尊重彼此。				害、性霸凌的概念及其求助管道。 【健康促進教育】食物中毒演練	
	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝 【活動 2】快跑小子 • 步步為營 (一)30 秒原地快速抬腿跑 1. 原地練習快速抬腿跑，在一定時間內加快抬腿及踩踏。 2. 活動中盡量要求學童將大腿抬高，擺臂正確。	2 (體)	● 平坦安全的場地、哨子、繩梯或在地上畫格子、大圓錐、小圓錐。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

現正確的身體活動。		(二)步步為營 1. 場地布置：在活動場地中布置繩梯或在地上畫格子，再放置數個小圓錐，排放出適當的間隔，終點擺放大圓錐。 2. 讓學童練習用跑跨步的方式，一小步一小步快速跑過繩梯，一步只能踏一個間隔。 3. 跨過圓錐區時，腳步要跨大一些。 4. 過程中提醒學童要抬高腳部，踩踏腳步速度頻率要盡量加快。 5. 活動過程中，教師可視情況，藉由改變間隔距離，讓學童體驗不同距離的踩踏感覺。 (三)一段時間後，記錄各組過關的時間，並請學童討論如何提高踩踏的速度快速通關，鼓勵學童說出自己的心得。 (四)學童分享後，教師歸納統整。 • 跑步後保健 (一)跑步後要做緩和動作，如原地踏步或做緩和操來調整呼吸，讓心跳緩和下來。 (二)過程中或活動後，適當補充水分。教師應提醒學童，一小口一小口慢慢的補充水分，保持身體水的平衡。 (三)運動後將汗擦乾，避免吹風著涼。 (四)運動後如果衣服又髒又溼，若有帶替換衣物，應更換衣物，保持身體的清涼、乾爽。 (五)總結活動				
------------------	--	--	--	--	--	--

		1. 教師表揚表現較好的學童給予鼓勵，並請他們示範給班上觀摩。 2. 提醒學童注意運動後保健工作，讓身體保持健康。 【活動 3】奧林匹克的由來 (一)教師說明目前奧林匹克 100 公尺世界紀錄保持人博爾特的故事。 1. 100 公尺是最短的奧運戶外田徑短跑項目。奧林匹克 100 公尺冠軍通常被稱為「世界上最快的男人／女人」，大部分短跑選手 100 公尺平均速率比 200 公尺更快一些。 2. 尤塞恩·聖利奧·博爾特（1986 年 8 月 21 日），牙買加前男子短跑運動員，男子 100 公尺、男子 200 公尺以及男子 4x100 公尺接力的世界紀錄保持者，同時是以上三項賽事的奧運金牌得主。 3. 博爾特成為首位在單屆奧運會三項短跑賽事中打破世界紀錄的選手，同時也是自 1984 年卡爾·劉易斯高懸紀錄以來，首位在單屆奧運會勇奪三項短跑賽事冠軍的選手。不過由於隊友被查出服用興奮劑，博爾特 2008 年夏季奧運會的 4x100 公尺接力金牌，在 2017 年被取消。博爾特在 2009 年世界田徑錦標賽以 9.58 秒與 19.19 秒的成績突破個人 100 公尺及 200 公尺項目紀錄，再高豎障礙。他驚人的短跑成就贏得了「閃				
--	--	---	--	--	--	--

		電博爾特」的外號。2011 年，成為史上首位同時擁有 100 公尺及 200 公尺及 4x100 公尺接力世界紀錄與奧運冠軍頭銜的選手。 (二)奧林匹克的由來 奧林匹克運動會 (Olympic Games)，簡稱奧運會、奧運，是國際目前最高等級的綜合型體育賽事，由國際奧林匹克委員會主辦；後因有別冬季奧林匹克運動會，又稱「夏季奧林匹克運動會」，每四年舉行一次（從 1987 年起，冬季奧運會和夏季奧運會分開，每兩年交替舉行）。奧林匹克運動會最早起源於希臘，是當時各城邦之間為減少戰火，希望以體育競賽替代戰爭的公開較量，因為舉辦地在奧林匹亞而得名。但由於信奉基督教的羅馬皇帝狄奧多西一世禁止奧運競技，於是奧運在舉辦超過一千年後於四世紀末停辦，奧運這一次停辦持續了近 1,500 年，直到 19 世紀末才由後人發現遺蹟，後來在近代由法國的顧拜旦男爵創立了有真正奧運精神的現代奧林匹克運動會。從此，自 1896 年始每四年舉辦一次，只有在二次世界大戰期間中斷過三次（分別是在 1916 年、1940 年和 1944 年），及 2019 冠狀病毒病疫情期間延期過一次，更確立了會期不超過 16 日的傳統。奧林匹克運動會				
--	--	--	--	--	--	--

			現在已經成為了全世界和平與友誼的象徵。 (三)教師統整：整理相關奧林匹克運動的起源和訴求，讓學童發表感言。					
第七週 10/09- 10/15	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	壹、健康一把罩 二. 我是EQ高手 【活動2】情緒處理器 (一)教師播放電子書，引導學童說一說自己看到了什麼行為。 1. 故意撞人。 2. 遵守遊戲規則。 3. 想和同學玩被拒絕。 4. 擅自拿走他人物品。 5. 一起討論功課。 (二)教師引導學童觀察課本情境。 1. 哪些行為會讓你感到愉快？哪些感到不愉快？（請學童將數字填入課本） 2. 不小心撞到別人時，應該怎麼辦？ 答：誠心向對方道歉，關心對方有沒有受傷。 3. 想和同學一起玩卻被拒絕，應該怎麼辦？ 答：尊重他人的想法，或許可以等下次有機會再一起玩。 4. 發現同學擅自拿走自己的物品，應該怎麼辦？	1 (健)	● 電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【性別平等】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	

			答：用溫和且堅定的話語告訴對方不能這樣做。 (三)演練時間 1. 請學童上臺扮演課本角色，並說說看自己被人撞到、被拒絕或是被別人擅自拿走東西時，心情如何？ 2. 交換角色，再請學童說說看，換成你撞人、不想跟同學玩和東西被搶走，你會有什麼感覺呢？ (四)師生共同歸納：當你因為別人的行為感到不愉快時，可以用溫和的語氣向他勸說，冷靜的與人溝通，才能化解不愉快的情緒。 (五)補充活動 1. 準備材料：卡片數張、著色用具、裝飾品、細繩、打孔機。 2. 請學童在卡片寫下自己面對不愉快的情緒時，會尋求的情感支持技巧。 3. 請學童在卡片上畫圖或貼上裝飾品。 4. 教師指導學童將紙張打洞，並用細繩將卡片串在一起。 5. 教師提醒學童，當自己面對不愉快的情緒時，可以嘗試用卡片上的方法抒發情緒。 (六)教師總結：了解排解情緒的技巧，我們也可以學會控制情緒，更合理的表達情緒。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	貳、運動真快樂 六、快樂向前衝 【活動 4】100 公尺挑戰賽 (一)教師帶領學童做適當的暖身操，分組讓學童競賽。 (二)教師將學童帶至平坦安全的場地，進行跑步活動。 1. 將學童分成選手組、跑道組、記錄組。 2. 選手組進行 100 公尺競速賽跑。 3. 跑道組維護起點的秩序及跑道秩序的情況。 4. 記錄組抓取終點成績及記錄成績。 5. 一段時間後，各組輪流交換工作，依序進行。 (三)鼓勵學童利用課餘時間進行 100 公尺跑步競賽，並將成績記錄下來。 1. 利用課餘時間練習時，為求記錄方便準確，請學童和他人合作協助完成紀錄。 2. 累積一段時間後，比較自己的成績，看看是否有進步。 3. 請學童協助觀察跑步的動作，改善動作，以求更佳成績。 (四)總結活動 1. 對於表現優秀及能有效進步學童，教師予以表揚，請他們說出心得。 2. 鼓勵學童嘗試和同學互相合作，利用課間多加練習。	2 (體)	● 哨子、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
--	------------------------------	--	------------------	----------------------	--	--

			(五)完成活力存摺：和同學合作，利用課餘時間練習跑步，請同學幫你測量並記錄跑 100 公尺的秒數（或複印附錄三素養評量單使用）。				
第八週 10/16- 10/22	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手 【活動 2】情緒處理器 (七)「我訊息」是表達「我」的想法，而非指責對方。說出「我的感受」讓對方了解，並聆聽對方想告訴自己的事情。 (八)教師播放電子書，引導學童說一說，要怎樣運用「我訊息」？ 1. 故意撞人：我發現你剛剛撞到我卻沒有道歉，我覺得很生氣，我希望你能向我道歉。 2. 想和同學玩被拒絕：我覺得有點難過因為剛才下課時間只有我一個人去打球，我希望下次我們可以一起玩。 3. 教師說明：情緒沒有對錯，先說出事實，再表達自己的感受，讓對方清楚你的情緒反應，就能讓溝通變順暢。 4. 「我訊息」是用「具體事實」+「感受」+「期待」來完成的，學童可以練習如何做「我訊息」的溝通方式。 (九)演練時間 1. 同學玩遊戲時不遵守規則。 2. 同學常常打斷我寫作業。	1 (健)	● 電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。

			3. 同學常常拿我的名字開玩笑。 4. 今天跟好朋友打招呼，他卻不理我。 5. 演練後，請學童替演練的同學簽名，並分享使用「我訊息」的感受。 (十)師生共同歸納：「我訊息」是很好的溝通方式，能讓人心平氣和的與人對話，避免不必要的衝突。				
1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	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。	貳、運動真快樂 七. 拋接真有趣 【活動1】拋球高手 (一)熱身活動 1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。 2. 教師準備適當器材，並且數量足夠讓學童操作。 (二)發展活動 1. 原地向上拋接 (1)將球往上拋至一定高度後，再嘗試將球接住。 (2)先從拋低開始，再慢慢加高拋接的高度。 2. 拋接繞圓錐 (1)將球往上拋，邊拋邊接，控制球的高度拋接，穩定的繞圓錐前進。 (2)自己操作，盡力完成拋球的相關動作。 (3)活動後請學童分享接球的要領。	2 (體)	平坦安全的場地、哨子、球、圓錐、線或橡皮筋繩、簡易隔網設備、粉筆。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		3. 自拋穿接：將球往上拋至一定高度，嘗試著控制球落下穿過兩手臂環抱的空心圓，球彈地後再將球接起來。 (三) 做做看：活動告一段落後，請學童做做看，完成 30 秒穿接紀錄並討論： 1. 如何才能將球往上拋接、穿接順利，教師從旁引導學童眼睛要注視球、腳要適時移動、手要及時反應……。 2. 將球拋高需要哪些動作的配合？（膝蓋彈起、出手的角度） (四) 教師鼓勵學童多利用課間時間來練習，以增加球感。 • 砲彈攻擊 (一) 場地布置：將繩子繫在球柱上，在地上標示圓圈。 (二) 教師先示範相關動作，再請學童操作練習。 (三) 將球往上拋出飛過網線落下，看看是否能準確的擊中地上標示的圓圈。 (四) 學童練習由不同距離拋出，藉此讓學童練習不同距離的拋球手感。 (五) 一段時間練習後，教師可慢慢要求須準確落下的範圍，並統計達到的次數。 (六) 練習過程中，請學童試著體驗拋球的感覺並說出來，與同學討論。 • 熱線你和我 (一) 在場上設立幾個數字點，教師說出一組數字，讓學童分組進行拋投過網，					
--	--	---	--	--	--	--	--

			哪一組快速將教師說出的數字全部拋中便獲勝。 (二)教師可視情況增減數字長度，或者可以要求依序完成數字串，增加比賽的趣味性，讓學童更投入於活動，藉此增強學童練習意願，增加球感。 (三)一段時間後，調整隔線高度及限定拋起界線遠近，讓學童嘗試在不同的遠近拋起，及拋過不同高度的隔線，讓學童體驗練習拋球球感。 (四)想一想：活動後，讓學童發表感言，嘗試說出拋過的高度及拋出距離不同時，需要如何做出調整？教師從旁引導，如膝蓋再用力、手部用力、拋起角度等不同因素，讓學童練習並找出方法。 (五)總結活動 1. 教師表揚表現較好的學童給予鼓勵，並請他示範給同學觀摩。 2. 鼓勵學童多利用課餘時間練習，藉以增進拋球的準度。				
第九週 10/23-10/29	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	壹、健康一把罩 二. 我是EQ高手 【活動3】麥麥怎麼了 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察同學們對麥麥說的話。 1. 你考試考不好，我能體會你難過的心情。	1 (健)	● 電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。

3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	2. 沒關係，下次再考好就可以了。 3. 怎麼會這樣？你怎麼考這麼差？ (二)教師提問：如果你是麥麥，你覺得哪一個人說的話最能理解你的感受？請打√。 (三)請學童討論情境中不同角色說的話。 1. 第一個男生可能因為自己曾經考不好所以他能體會麥麥的心情。 2. 第二個女生可能覺得這次考試太難了，所以鼓勵麥麥下一次再努力。 3. 第三個男生可能因為自己成績很好而感到驕傲。 (四)教師歸納：我們應該同理對方的感受，幫助緩和情緒，才能有良好的溝通。 (五)同理心考驗 1. 請學童選選看，把自己覺得有同理心對話的打√。 (1)哈哈！跑步也會跌倒。 (2)你跌倒了，一定很痛吧？我帶你去健康中心。 2. 請學童上臺演練，再請學童說說看，運用「同理心」有什麼好處？ (六)師生共同歸納：「同理心」是一種將自己置於他人的位置，並能夠理解或感受他人在其框架內所經歷的事物的能力。當你把他人當作自己，就能理解並				【性別平等】性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
-------------------------------------	--	--	--	--	------------------------------------	--

			體諒他人的情緒和立場，並站在他人的角度思考和處理問題。 (七)「誰有同理心」遊戲 1. 請三位學童上臺扮演角色。 (1)角色介紹 (2)情境：今天是萬聖節，A 獨自走在路上，被突然冒出來的 B 嚇一跳，在一旁看到的 C 哈哈大笑。 2. 表演完畢後，請學童討論不同角色的表情、動作，並猜測他有什麼情緒。 3. 教師提問 (1)A 被嚇到的時候，你覺得好笑嗎？ (2)如果 A 真的很膽小，被嚇到會不會發生問題？ (3)如果知道對方被嚇到會不舒服，你會採取什麼行動？還會嚇他嗎？ 4. 接著討論 B 和 C 的表情或感受，提出同理心相關問題請學童思考。					
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。	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。	貳、運動真快樂 七. 拋接真有趣 【活動 2】接球高手 (一)熱身活動 1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。 2. 教師準備適當器材，並且數量足夠讓學童操作。 (二)發展活動：練習用手進行不同的拋接。 1. 落地彈接	2 (體)	● 球、哨子、平坦安全的場地、線或橡皮筋繩、簡易隔網設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		(1)將球往前方拋出後，等待球落地彈起一次後，在球落地前，往前行進將球接起。 (2)動作要領：要做到眼睛注視球，手伸出要到位、腳要快速移動。 2. 移位拋接球 (1)教師將球往前拋出，球拋出後喊一下口令，學童聽到口令後判斷球落地的方向，啟動往球可能落地的方向跑，在球落地前將球接住。 (2)全班了解活動過程後，讓學童兩人一組合作練習拋接，一人拋，一人嘗試在球落地前將之接起。 (3)練習一段時間後，教師可以指導學童提升動作難度，例如：背向拋球後轉身再出發接球，或將球拋遠一點，藉由動作的難度，提升學童拋接的技巧。 (4)和學童討論如何才能有效的在球落地前，將球接起。 (5)請表現優異的組別分享。 (6)說一說，與同學共同討論。 3. 接球小達人 (1)將學童三至四人分組，三人於網前將球依序拋過網，一人闖關，闖關者邊跑邊接住對方拋過網的球。 (2)闖關者接球站穩後拋回給對方，繼續移動接住下一位拋出的球。 (3)拋球組的學童不可同時將球一起拋出，每次拋球時間最好間隔 10 秒以				
--	--	---	--	--	--	--

			上；教師可以視學童接球情形增加或減少秒數。 (三)總結活動 1. 教師表揚表現較好的學童組別，給予鼓勵，並請他們示範給班上觀摩。 2. 鼓勵學童多加練習，增加球感。				
第十週 期中評量週 10/30- 11/05	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	期中評量週 壹、健康一把罩 二. 我是EQ高手 【活動4】修復情緒再出發 (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察麥麥因為同學的話語感到生氣的狀況。 (二)教師提問：當不好的情緒來臨時，我們要怎麼處理才不會傷害自己及他人呢？ 1. 喊「暫停」：中止對話可以避免衝突越演越烈。 2. 告訴家人或師長：如果對方說的話讓自己感到難受，也可以和家人或師長討論，聽聽其他人的想法。 3. 深呼吸：生氣時經常會呼吸急促，導致身心緊張，藉由深呼吸讓自己的呼吸頻率變慢，可以放鬆身心狀態。 4. 請學童發表其他想法。 (1)運動。	1 (健)	●電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。

			(2)聽音樂。 (3)和朋友聊天。 (4)寫日記。 (5)大哭一場。 (6)離開現場。 (三)演練時間：教師指導學童分組，演練課本提供的三個溝通技巧，熟練後可再嘗試練習不同方法。 (四)師生共同歸納 1. 適度的緊張情緒可能會幫助我們完成工作，過度焦慮者則可能受到壓力影響身心的狀態。情緒不但影響到個人，也會影響到家人和朋友。 2. 正面與負面情緒，都可以是學習的助力，要接納自己的情緒狀態，給予自己宣洩空間。 3. 可以暫時離開刺激的情境，利用深呼吸、肌肉放鬆運動、慢跑、快走、瑜珈、游泳、韻律操等運動幫助我們調適身心。 (五)教師繼續播放電子書，提醒學童，情緒難免會失控，如果不小心傷害到他人，可以用以下這些方法處理。 1. 誠心向對方道歉：做錯事後，向對方真誠的道歉，及時修補關係。 2. 對自己做出的行為負責：傷害到他人的感受，應該要對自己的行為負責，也就是修復對方的感受。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			3. 立下約定並遵守：向對方承諾自己不再犯同樣的錯誤，也會努力做到。 (六)教師總結 1. 要保持愉快的心情，對自己有信心，尊重並體諒別人。 2. 維持良好友誼並和家人和睦相處，就能過得很愉快。 (七)活力存摺：你能做到尊重自己及關懷他人的好行為嗎？做到的在□中打√。 1. 我不會嘲笑同學。 2. 我能看懂同學的表情。 3. 我做錯事時願意跟同學道歉。 4. 我會使用「我訊息」溝通。 5. 我會用同理心體諒別人。 6. 我會跟同學維持良好的友誼。					
	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。	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。	期中評量週 貳、運動真快樂 七. 拋接真有趣 【活動3】拋接競賽 (一)熱身活動 1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。 2. 教師準備適當器材，並且數量足夠讓學童操作。 (二)發展活動：練習在不同距離將球往上拋過網，完成拋接。 1. 隔網拋接	2 (體)	球、哨子、平坦安全的場地、線或橡皮筋、簡易隔網設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E3溝通合作與和諧人際關係。	

		(1)兩人一組，距離約 3 公尺，站在網子的兩邊互相拋接球。 (2)統計 1 分鐘內可以完成幾次拋接活動，越多次越佳。 (3)教師視狀況調整拋接完成時間，統計各組學童完成次數，對於完成次數佳者，讓其示範給同學觀摩。 (4)一段時間後，教師更改拋接距離，讓學童適應更遠的拋球球感，將學童拋接情形記錄下來，教師嘉獎表現佳者，並讓其示範。 (5)教師和學童討論距離的遠近和完成拋接時，拋球的用力情形、拋接時球飛行的路線有何不同，教師提醒學童觀察後，並發表心得。 (6)討論後，讓學童依觀察後的心得，修正動作後再次練習，將完成次數統計，看看是否有進步。 2.4 人你拋我接 (1)四人一組，兩兩站在網子的兩邊互相拋接，球落在對方場地裡得分；球若出界，則由對方得分。 (2)球若在自己的場地範圍內落地，則失分（被對方得分），由得分方重新開始發球拋接。 (3)只能將球由下往上拋出，不可直接扣球或跳殺；接球者要快速移位並努力接球。					
--	--	---	--	--	--	--	--

			(4)一段時間後統計各組分數，教師給予表現較佳的隊伍鼓勵，並請他們做示範，讓學童觀察。 (5)教師和學童研討後，讓學童再次練習，修正動作。 3. 攻守一級棒 (1)教師讓學童透過討論，引導學童找出解決問題的技巧，並再次進行活動練習。 (2)活動中，教師請學童專心觀察場上的情形，隨機應變。 (三)完成活力存摺：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，可以做到的打菁，未做到再練習（或複印附錄三素養評量單使用）。 (四)總結活動 1. 對於表現優秀及有進步的組別，教師予以表揚，請他們示範並說出心得。 2. 鼓勵學童嘗試和同學互相合作，利用課間多加練習。				
第十一週 11/06-11/12	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-2 注意健康問題	Da-II-1 良好的衛生習慣。	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰 【活動1】同樂會 (一)引起動機：教師詢問學童過往準備同樂會食物的經驗。 (二)教師播放電子書，請學童觀察主角們準備食材的動作。	1 (健)	● 電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。

	所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	(三)教師提問 1. 從情境中觀察到什麼動作？ (1)用湯匙攪拌湯鍋。 (2)沒戴手套包水餃。 (3)用有髒汙的手剝橘子。 (4)邊擦鼻涕邊拿水果。 (5)戴手套搓湯圓。 (6)用有髒汙的手拿餅乾來吃。 (7)拿還沒熟的丸子吃。 2. 情境中的行為是否衛生？請學童將不衛生的行為圈起來，並與同學討論。 3. 如果是不衛生的行為？原因為何？ (1)荳荳手上有髒汙，直接剝橘子。 (2)麥麥用手擦鼻涕後又摸水果。 (3)小吉沒有洗手就吃餅乾。 (4)阿倫吃生的丸子。 (5)其他。（學童依據情境自由發表） 4. 這些不衛生的行為，可能會對身體有什麼影響？ (1)把病菌擦到眼、鼻、口。 (2)容易讓自己和他人得到傳染病。 5. 主角們應該怎麼做才是正確的呢？ (1)用餐前、準備食物前、上廁所前後遊戲結束後都要洗手。 (2)不隨意摸臉或眼、鼻、口。 (3)使用乾淨的餐具準備食物，也可以準備手套。 (4)吃煮熟的食物。					
--	---	---	--	--	--	--	--

			(四)進行「○x大考驗」遊戲，以複習上課的內容。遊戲規則如下： 1. 請全班學童起立，教師出題，認為題目敘述正確就舉○，錯誤打x。 2. 答錯者坐下，答對者繼續站立，回答下一題。 3. 視情況進行數題，參考題目如下： (1)上廁所後，不洗手就吃東西。(x) (2)吃飯時，湯匙掉到地上了，要洗乾淨再繼續使用。(○) (3)可以經常吃不熟的食物。(x) (4)眼睛癢時，可以用手揉一揉。(x) (5)打噴嚏時要摀住口鼻，之後要記得洗手。(○) (五)師生共同討論學童答題錯誤的項目，應該如何改進。 (六)師生共同歸納：隨時檢視自己的衛生狀況，養成良好的衛生習慣，才能保持身體健康，不被病毒及細菌入侵。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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體活動。	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。	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球 【活動1】傳接球高手 (一)準備活動 1. 暖身運動：確實做好暖身操，尤其加強頸部到腳踝的伸展。 2. 學童繞籃球場跑2圈。 3. 敏捷訓練 (1)拋球練習：以手指指腹持球，雙手持球往上拋，待球落下後平穩的接住，以練習拋接球的觸感。 (2)左右手撥球練習：球置於胸前，運用左右手撥球，練習球感與指力。 (3)持球繞身體練習：持球繞腰、繞膝等動作，以訓練球感。 (二)發展活動 1. 嘗試不同距離的傳球 (1)兩人一組做傳球練習，距離由近到遠（3公尺、5公尺、7公尺）。 (2)教師講解示範不同距離的傳球動作後，讓學童分組練習。 2. 想一想 (1)當用單手傳球丟不遠時，還有其他方式嗎？ (2)在不同距離的傳球動作中，自己有什麼改變？ (3)你發現了嗎？傳球時除了手臂的力量，還需要運用到哪些力量？ • 反彈傳接球（第一節）	2 (體)	● 平坦安全的場地、教師準備籃球相關器具。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
--	--	---	------------------	------------------------------	--	---

		(一)以持球方式，身體前傾約 60 至 65 度，一腳為軸，同時邁出另一腳，雙手以平均力量向前下方將球推出，雙手與地面成 45 度。 (二)觸地的點距離接球者約 1/3，距傳球者約 2/3，且反彈球的高度最好在接球者的腰部。 (三)球離手後，手臂伸直，掌心向下，軸心腳才能離地。 • 胸前傳接球 (一)以持球的動作為基礎，用一腳為軸，而另一腳向前邁出一步，身體向前傾約 70 度至 75 度目視接球者，雙手力量均衡向前推出。 (二)同時加上為軸腳的力量、腰傾力前傾的力量和身上的力量，將球傳出至接球者的胸前，球離手後，手臂向前伸直手掌向前。 (三)熟練後，教師可增加活動趣味度，三人一組，一人手持呼拉圈站在兩人中間位置，兩人進行胸前傳接球，讓球穿過呼拉圈。 • 雙手過頂傳接球（第二節） (一)雙手持球於頭頂上方，單腳向目標跨出雙手將球稍向後拉。 (二)傳球時手臂向前甩出後伸直，最後用手腕及手指將球向前壓，並使食指均指向傳球的目標。					
--	--	---	--	--	--	--	--

		(三)教師提醒學童進行雙手過頂傳球時，當雙手將球置於頭頂後方時，不要將整個身體向後仰，以免失去重心。球傳出手時，除了用到手臂、手腕及手指的力量外，也應利用背部的力量將球傳出。 • 雙手肩上傳接球 (一)單手持球，另一手扶著球的上緣穩定球手臂後拉將球置於耳後。 (二)傳球時單腳向目標跨出重心前移，用手臂的力量加上手腕及手指將球向前輕壓傳出。 (三)教師提醒學童，若可以用單手持球者，另一手則不需輔助持球。若用右手傳球者，以左腳向前跨出，反之則為右腳，否則無法用到腰部扭轉的力量，尤其是傳球距離較長時，應加上腰部扭轉的力量來幫助增加傳球的距離。 • 一對多傳球 (一)教師講解、示範後，將全班學童分成 5 至 6 人一組，每組先由一人站在距離約 4 公尺處，其餘排成一橫排。 (二)依序利用所學各種傳球方式，來回練習到每一位傳接球者都完成並換位成功。 (三)初期以固定順序傳接，熟練後再進而以不特定人傳球，提高學習注意力。 • 行進間傳球					
--	--	--	--	--	--	--	--

			(一)教師講解、示範後，將全班學童分成 5 至 6 人一組，每組先由一人站在距離約 4 公尺處，其餘排成一橫排。 (二)直排第一位傳球至對面後，慢跑至對面準備接球，接球者接球後傳球至對面，並跑至隊伍最後一位，依序反覆練習傳球後移位動作。 (三)初期可以放慢傳球及慢跑速度，待熟練後逐漸加快速度。 (四)熟練後，以分組競賽方式進行行進間傳球比賽。				
第十二週 11/13- 11/19	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。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰 【活動 2】哎呀！生病了！ (一)教師朗讀「羅塔和他的朋友們」繪本，以故事主角羅塔出發，引導學童思考腸胃炎對健康的影響。 1. 教師提問 (1)羅塔是誰？羅塔有哪些朋友？ (2)羅塔和朋友們待在人類身體裡會發生什麼事？ (3)怎麼預防羅塔和朋友們來找你呢？ 2. 請學童自由發表看完繪本的心得。 (二)教師播放電子書，引導學童觀察阿倫病症的插圖，再請學童回想自己是否也有出現過這樣的情形。 1. 發燒。	1 (健)	● 電子書及播放設備、《囉塔和他的朋友們》。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。

		2. 腹瀉、脫水。 3. 嘔吐。 4. 頭痛。 5. 沒精神、全身虛弱。 (三)請學童思考，自己出現這些症狀時，通常是因為什麼情況造成的？ 1. 吃到不乾淨的東西。 2. 沒洗手就拿東西吃。 3. 食物沒煮熟。 4. 水不乾淨。 5. 與病患分享食物。 (四)教師詢問學童，吃不乾淨的東西、食物沒煮熟、沒洗手、與病患分享食物等，為什麼會引起這些病症？ 1. 食物裡面有病菌。 2. 病菌可能透過食物吃進體內。 3. 寄生蟲可能存在沒煮熟的食物當中。 4. 與病人過於密切接觸，可能會被飛沫、嘔吐物裡面的病菌傳染。 (五)教師補充說明 1. 像是諾羅病毒、輪狀病毒等，會引起病毒型腸胃炎。另外沙門氏桿菌、大腸桿菌會引發細菌型腸病毒。 2. 腸胃炎病患的嘔吐物、排泄物也帶有病毒及細菌，應妥善處理消毒，並且不要讓病患處理食物。 (六)師生共同歸納 1. 細菌、病毒及寄生蟲常存在不乾淨、未煮熟的食物中。					
--	--	---	--	--	--	--	--

			2. 這些細菌、病毒及寄生蟲容易引發傳染病，嚴重時甚至會導致全身脫水、腸穿孔等症狀。					
	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球 【活動1】傳接球高手 • 移位傳接球（第三節） (一)教師講解、示範移位傳接球的動作要領後，讓學童兩人一組，練習移位傳接球的動作。 (二)由於移位傳接球較原地傳接球困難，可指導學童先以走動方式傳接球，待熟練後再以小跑步方式進行。 (三)教師引導學童在活動過程中充分合作，交互練習至動作熟練。 (四)熟練後，以分組競賽方式進行移位傳接球比賽。 (五)討論時間：移位傳接球時，必須注意什麼？ (六)歸納總結 1. 教師做本節學習的總結論。 2. 預告下次上課內容。 3. 整理場地，器材歸定位。 • 傳接球快遞（第四節） (一)準備活動 1. 暖身運動：確實做好暖身操，尤其加強頸部到腳踝的伸展。	2 (體)	● 平坦安全的場地、教師準備籃球相關器具。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		2. 學童繞籃球場跑 2 圈，教師布置彈跳訓練場地，讓學童進行體適能活動。 3. 體適能活動 (1) 彈跳訓練：訓練腿部的肌耐力及彈性，在地上排 6 個圓錐，讓學童蹲低跳躍越過圓錐。 (2) 折返跑：學童碰觸地上的圓錐後折返跑，訓練瞬發力與敏捷性。 (二) 發展活動 1. 複習地板傳接球、胸前傳接球、過頂傳接球及雙手肩上傳球。 2. 傳接球快遞遊戲規則 (1) 可用籃球場左右邊線，兩人一組，由起點線出發至終點線達陣為止。 (2) 傳球者不移動，接球者可移動，並自行決定接球的距離。 (3) 接球失誤時，原地重傳，傳球次數加計一次。 (4) 累計傳接球次數，越少者為優勝。 (三) 想一想，除了計算次數判定勝負之外，還有什麼方式？（如完成時間的多寡） (四) 我做到了：教師指導學童進行課本中自我評量（或複印附錄三素養評量單使用）。 (五) 歸納總結 1. 教師做本節學習的總結論。 2. 我做到了：請學童在練習後，看看自己可以完成哪些動作，評評看。				
--	--	--	--	--	--	--

			3. 預告下次上課內容。 4. 整理場地，器材歸定位。				
第十三週 11/20- 11/26	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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰 【活動 2】 哎呀！生病了！ (七)教師引導學童認識不同傳染病的傳染途徑，討論傳染病與傳染途徑的關聯後，請學童再討論出同一途徑的傳染病。 1. 不潔食物或飲水傳染：病毒細菌透過食物或水傳染。 (1)腸胃炎。 (2)腸病毒、A 型肝炎等。 2. 接觸傳染：帶有病菌的肢體或傷口接觸傳染。 (1)足癬。 (2)破傷風、狂犬病等。 3. 飛沫傳染及空氣傳染：飛沫傳染是指病菌透過打噴嚏、咳嗽產生的飛沫傳播；空氣傳染則是指病菌在空氣中散播，健康的人吸入空氣中的病原體，就有可能被傳染。 (1)流感。 (2)結核病、麻疹、水痘等。	1 (健)	● 電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。

		4. 蟲媒傳染：經由昆蟲、動物傳播，例如：蚊子、跳蚤等。 (1) 登革熱。 (2) 鼠疫、瘧疾、日本腦炎等。 5. 教師補充說明：當我們不留意雙手、食物飲水的清潔、未與病患保持距離時，病毒與細菌就有機可乘。 (八) 教師提問：怎麼做才能防治傳染病呢？ 1. 勤洗手。 2. 注意食物來源。 3. 避免與病人密切接觸，保持距離。 4. 戴口罩。 5. 接種疫苗。 6. 加強環境清潔。 (九) 教師進一步帶學童討論預防傳染病的方法，並能夠落實在日常生活當中。 1. 引導學童複習傳染病的傳染途徑。 (1) 觸碰帶有病原體的身體部位、玩具門把、遊戲器材等。 (2) 食物處理過程或飲水來源不衛生。 (3) 細菌或病毒透過病人的飛沫與空氣傳播。 (4) 環境髒亂或病媒蚊、蠅、鼠太多。 2. 教師提問：怎麼做才能防治傳染病？ (1) 疫苗接種。 (2) 戴口罩。 (3) 勤洗手。 (4) 加強居家環境清潔。					
--	--	---	--	--	--	--	--

			(5)與患者保持距離。 3. 其他傳染病的預防方法 (1)足癬：不穿別人的鞋子。 (2)登革熱：定期巡視積水容器。 4. 師生共同歸納：傳染病的傳播速度很快、途徑相當多，但只要培養良好的個人衛生習慣，就能夠大大減低被傳染病感染的風險。 (十)正確的洗手方式與時機 1. 洗手方式「內、外、夾、弓、大、立腕」。 2. 洗手時機：飲食或飲水前、遊戲後、出入公共場所、上完廁所等。 3. 教師指導學童實際演練洗手七字訣。					
1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。	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。	貳、運動真快樂 八、一起來玩球 【活動 2】運球我最行 (一)準備活動 1. 暖身運動：確實做好暖身操，尤其加強頸部到腳踝的伸展。 2. 運球打招呼：每人一球，聞令後開始運球在場內自由走動，遇到人用沒運球的那一手向對方打招呼。熟練後可改用左手運球、右手打招呼，或將動作改為擊掌、握手、碰腳、猜拳等，增加遊戲的趣味性。 (二)發展活動：教師講解示範基本傳球動作後，讓學童分組練習。	2 (體)	●平坦安全的場地、教師準備籃球相關器具、圓錐、呼拉圈、不同顏色的布條。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。		

		1. 複習地板傳接球、胸前傳接球及肩上傳接球。 2. 原地單手運球：雙腳前後站立，膝關節彎曲，重心降低，分別用左、右單手運球，無運球的手做護球動作。 3. 原地換手運球：雙腳左右平行開立或一前一後，膝蓋彎曲，重心壓低，分別用左、右換手運球。 4. M 字形換手運球：雙腳平行站立，雙膝略彎，重心置於運球方，眼睛正視前方，先由一手在身側運球一次後，運至兩腳間的前方，再換到另一側。 5 遊戲變化～雙人行進間運球、傳接球 兩人相距 5 公尺，甲運球繞過乙，回原位後再將球傳給乙，換人進行。 • 行進間變換運球 (一)複習原地單手運球、換手運球及 M 字形換手運球。 (二)斜線運球：聽到哨音後向斜前方運球前進至中線，膝關節彎曲，重心降低，單手運球，另一手做護球動作。 (三)側併步運球：聽到哨音後，變換成側邊運球，沿著中線，以雙腳併步動作運球前進。 (四)後退運球：聽到哨音後，變換成後退運球，頭部轉向後方後退的路線，由中線運至底線。 (五)教師請學童想一想並分享，還有哪些不同的運球方式。				
--	--	--	--	--	--	--

		(六)綜合活動～運球接力賽 1. 全班分成兩組，分組進行運球行進接力賽。 2. 斜線運球→側併步運球→後退運球。 3. 運球時，眼睛直視前方，手向斜下方推壓球，速度快的組別獲勝。 【活動 3】奪寶大作戰 (一)準備活動 1. 暖身運動：確實做好暖身操，尤其加強頸部到腳踝的伸展。 2. 學童繞籃球場跑 2 圈。 3. 體適能遊戲：運球打招呼 (1)每人一球，聞令後開始運球，在場內自由走動，遇到人時保持運球，用沒運球的那一手向對方打招呼。 (2)熟練後可改用左手運球、右手打招呼，或將動作改為擊掌、握手、碰腳、猜拳等，增加遊戲的趣味性。 (二)發展活動 1. 複習原地單手運球、換手運球及 M 字形換手運球。 2. 教師說明奪寶大作戰活動規則。 (1)全班分三至四組，場地內放置三個小呼拉圈（做為各組的基地），一個大呼拉圈（擺放 10 個圓錐）。 (2)每組一次只能派一人，運球至中間或各區域的呼拉圈內拿圓錐。				
--	--	--	--	--	--	--

			(3)規定時間內，各組區域呼拉圈內圓錐最多者為優勝。 (三)綜合活動～分組討論 - 針對比賽的過程及結果進行討論。 - 怎樣才能更有效率的拿回更多的圓錐 - 討論後再進行比賽。 (四)歸納總結 - 教師做本節學習的總結論。 - 預告下次上課內容。 - 整理場地，器材歸定位。				
第十四週 11/27- 12/03	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰 【活動 3】醫師您好 (一)教師提問 - 是否知道看診前要準備什麼？ - 是否有看過自己的健保卡？ - 健保卡上有什麼圖案、文字？ (二)教師介紹健保卡 - 展示健保卡示意圖，說明上面記載名字、生日、身分證字號、個人照片及 IC 晶片。 - 保卡的基本資料可以確認身分，IC 晶片內有看診紀錄，只要用醫院或診所的電腦讀取，就能顯示就診資料。 - 民健康保險：全民健保是一種社會互助的醫療保險制度，透過這樣的方式，讓每個人可以得到合理完善的醫療照顧。	1 (健)	● 電子書及播放設備、教師準備健保卡、健康存摺示意圖。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。

		4. 教師提問，什麼時候會用到健保卡呢 (1)一般看診。 (2)開刀住院。 (3)健康檢查。 (4)打預防針。 5. 教師歸納：健保卡可以在發生疾病、傷害或身體保健等醫療需求時使用。 (三)請學童思考，自己給醫師看診時，醫生會吩咐哪些注意事項？請學童與同學討論並發表，教師歸納討論結果，提醒學童要謹遵醫囑。 (四)師生共同歸納 1. 就醫記得帶健保卡。 2. 健保卡記錄著我們的看病紀錄。 3. 使用健保卡可以做很多定期的醫療服務，例如洗牙、健康檢查等。 4. 仔細聆聽醫生的囑咐，並確實遵守，才能早日恢復健康。 (五)認識健康存摺 1. 如果想知道自己健保卡中的資訊，可以申請健康存摺。 2. 如何申請健康存摺：利用臨櫃辦理、電腦、健保卡或手機 App。 3. 教師在課堂上展示電腦及 App 申請健康存摺的過程，提醒學童在家中可以請家長協助申請。 4. 健康存摺申請流程須知					
--	--	--	--	--	--	--	--

			(1)臨櫃申請：攜帶本人健保卡、身分證到健保署各分區業務組及聯絡辦公室辦理。 (2)電腦（健保卡）申請：進入健康存摺網路申請頁面，將健保卡插入晶片讀卡機，依步驟進行註冊。 (3)手機 App 認證申請。				
2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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。	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。	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球 【活動 4】突破重圍 (一)準備活動 1. 暖身運動：確實做好暖身操，由頸部到腳踝。 2. 學童繞籃球場跑 2 圈，教師布置彈跳訓練場地，讓學童進行體適能活動。 3. 體適能活動 (1)彈跳訓練：訓練腿部的肌耐力及彈性，在地上排 6 個圓錐，讓學童蹲低跳躍越過圓錐。 (2)折返跑：學童碰觸地上的圓錐後折返跑，訓練瞬發力與敏捷性。 (二)發展活動：教師講解示範基本傳球動作後，讓學童分組練習。 1. 複習雙人移動傳接球及運球。 2. 遊戲規則 (1)將學童分成運球組及防守組。 (2)防守組只能在籃球場的中線及三分線上，阻撓運球組前進。	2 (體)	● 籃球場、教師準備籃球相關器具、圓錐。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		(3)運球組依哨音指示，前進並穿越防守組至安全區（禁區）內。 (4)運球組運球時若球被撥掉，必須回到起點再出發。 (5)規定時間內，到達安全區的人數多者為優勝。 3. 分組各練習數次，熟練後進行比賽。 (三)想一想 1. 活動中有無違規的行為發生？（發現他人違規時，是否會為了求勝也要跟著參與） 2. 有無肢體碰撞？（碰到他人身體會有什麼感受） 3. 如何發揮團隊的戰術，快速擺脫並穿越防守組至安全區內？ 4. 討論後再次進行比賽。 (四)歸納總結 1. 教師做本節學習的總結論。 2. 預告下次上課內容。 3. 整理場地，器材歸定位。 (五)完成活力存摺：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，可以做到的打菁，未做到再練習（或複印附錄三素養評量單使用）。 (六)注意事項 1. 教師多注意學童學習中的狀況，如學童小組反應、個別學童反應，這些學習				
--	--	---	--	--	--	--

			狀況，都可以納入小組討論的現象中，讓學童自由的進行討論。 2. 進行討論時間可能會壓縮到後面的活動，盡量讓學童多進行討論，活動內容可彈性調整。					
第十五週 12/04- 12/10	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。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	壹、健康一把罩 三、健康保衛戰 【活動 3】醫師您好 5. 透過健康存摺，可以知道哪些訊息？ (1)預防接種資料。 (2)門診就醫紀錄。 (3)領藥、就醫提醒。 (4)用藥、過敏紀錄。 (5)藥品項目及外觀。 (6)生理量測紀錄。 (7)住院、手術資料。 (8)血糖、血脂檢驗。 (9)器官捐贈或安寧緩和醫療意願。 (六)健康存摺知多少 1. 教師在前一堂課簡單介紹健康存摺。 2. 請學童分組查詢其他可在健康存摺中發現的訊息，並於下次課堂上發表。 3. 聆聽完學童發表後，教師可視情況補充相關資訊。 (七)看診結束之後，還要做什麼動作？ 1. 在櫃檯拿領藥單後，再到健保特約藥局向藥師領藥。 2. 領回健保卡。	1 (健)	● 電子書及播放設備、教師準備健康存摺 APP。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	

			3. 注意藥師的叮嚀，包含服藥天數、次數、時間、特殊情況用藥等指示。 (八)師生共同討論 1. 健康存摺是我們的健康紀錄資料庫，我們可以多加運用。 2. 領藥後，要遵照藥師的吩咐服藥。					
	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。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動 【活動 1】毛巾好朋友 (一)引起動機 1. 教師於活動前，帶領學童確實做好暖身運動，特別加強且認識身體部位動作的伸展。 2. 教師分享毛巾在生活中是隨手可得的物品，還可以幫助你伸展身體，變化出有趣的活動，鼓勵學童多分享毛巾可以變化的花樣。 (二)發展活動 1. 由學童用毛巾做拋、接、甩、轉的動作，操作毛巾的位置，可以從原地不動到轉身、繞圈、跨步、移動等方式與毛巾互動。 (1)自拋自接：將毛巾往上拋，再接住掉落的毛巾。 (2)頭上繞圈：單手拉住毛巾一端，在頭頂上甩動，讓毛巾在頭上繞圈。 (3)掌中旋轉：將手掌撐大，轉動手掌讓毛巾在手掌上旋轉。	2 (體)	● 平坦安全的場地、毛巾。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

		(4)甩動毛巾：將毛巾展開，雙手抓住毛巾兩端上下甩動。 (5)螺旋槳：單手拉住毛巾一端，在頭頂上甩動，讓毛巾在頭上轉動。 (6)天旋地轉：單手拉住毛巾一端，在體側轉動毛巾，身體跟著轉一圈。 (7)巾手臂：單手抓住毛巾一端，從後面將毛巾往前甩。常練習此動作有助於增強我們的投擲能力。 (8)你丟我接 2. 詢問學童是否有看過或玩過拋接毛巾遊戲？並請其分享經驗。 3. 如果毛巾不小心掉到地上了，撿起來洗一洗、擰乾並將毛巾晾乾，延伸至生活素養實踐，讓學童學會幫忙做家事。 (三)結束活動 1. 教師鼓勵學童分享拋接毛巾的樂趣。 2. 教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人、朋友進行拋接毛巾的遊戲。 3. 指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。 【活動 2】舞巾真好玩 (一)引起動機 1. 教師於活動前，帶領學童確實做好暖身運動，特別加強且認識身體部位動作的伸展。 2. 前一節課，教師與學童已經與毛巾產生一些互動，幫助我們舞動身體，現在				
--	--	---	--	--	--	--

		還可以運用身體部位進行拋、接、傳遞的有趣活動。 (二)發展活動：讓學童自拋毛巾，再用身體部位去接住毛巾。 1. 脖子接：將毛巾往上拋後，衡量距離彎腰讓毛巾落在脖子位置。 2. 手臂接：將毛巾往上拋後，衡量距離伸直手臂讓毛巾落在手臂位置。 3. 手背接：將毛巾往上拋後，衡量距離伸直手臂讓毛巾落在手背位置。 4. 伸腳接：將毛巾往上拋後，衡量距離伸出一腳讓毛巾落在腳背位置。 (三)詢問學童是否看過或玩過特別的身體部位接毛巾遊戲？並請學童分享經驗。 (四)我做到了：教師請學童完成課本表格（或複印附錄三素養評量單使用）。 • 巾巾相連默契十足 (一)全班分成兩組，進行毛巾傳接任務，用身體各部位去傳遞毛巾，最快全組完成為優勝。 1. 手掌傳接：將毛巾放在一手手掌處傳給下一位，傳遞毛巾時要用手掌接，另一手不能碰觸到毛巾。 2. 手臂傳接：將毛巾放在一手手臂處傳給下一位，傳遞毛巾時要用手臂接，另一手不能碰觸到毛巾。				
--	--	---	--	--	--	--

			(二)創意 GO GO GO：小組競賽後，請學童討論並想一想，還可以用哪些部位進行接力競賽呢？ 1. 請各組討論三個部位進行傳接。 2. 討論三個部位傳接的順序。 3. 再比賽一次，賽後再進行分享。 (三)結束活動 1. 教師鼓勵學童分享拋接毛巾的樂趣。 2. 教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人朋友進行身體部位拋接毛巾的遊戲。 3. 指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。				
第十六週 12/11- 12/17	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	壹、健康一把罩 四.營養補給站 【活動1】吃當季、食在地 (一)教師播放電子書的課文內容，請學童觀察阿倫和媽媽到超市購物的情形。 (二)教師提問 1. 從課本情境中可以知道冬季的當季果有哪些？ 2. 還有哪些是現在當季的水果？ 3. 最近到賣場或水果攤時，是否看過正在特價的水果？你最常看到的是哪些水果？ 4. 課本中提到採購當季水果的好處有哪些？還有其他的好處嗎？ (三)教師說明 1. 橘子及棗子就是冬季當季的水果。	1 (健)	● 電子書及播放設備、教師準備臺灣四季水果圖片、學童準備超市或賣場的DM傳單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

		2. 在賣場裡數量較多或是特價拍賣的水果，大部分都是當季的水果。 3. 採購當季水果的好處 (1) 水果在適當的季節生長時，生長速度及產量最佳，也能以便宜的價格購買。 (2) 水果逢盛產期時，不須灑農藥就能生長得好，消費者也能吃得健康。 (3) 有時因為當季水果盛產導致價格崩跌，若食用當季水果，也能幫助農民維持生計。 (四) 誰是當季大明星 1. 請學童參考賣場的 DM，將自己最想買的蔬果寫下來。 (1) 請學童分享想買的蔬果名稱，並說明原因。 (2) 分組討論，賣場 DM 中有哪些是當季的蔬果？ 2. 教師提問 (1) 你想買的蔬果是當季盛產的嗎？ (2) 你認為要如何選購蔬果，才是「聰明購物」的行為？ 3. 計時 PK 賽 (1) 教師準備臺灣四季水果的圖片貼在黑板上，請學童依春、夏、秋、冬四季，將水果分類。 (2) 每一組輪流上臺將水果貼到對應的果籃裡，在時間內答對最多的就是優勝。					
--	--	--	--	--	--	--	--

			(3)每組上臺前，教師要重新將圖片隨機排列貼於黑板上。 (五)教師提問 1.吃當季水果除了新鮮、便宜外，還有哪些好處呢？ 2.要如何知道現在的當季蔬果是什麼？可以使用哪些方法？請學童打✓並分享。 (1)詢問家人。 (2)參考店家的DM文宣。 (3)上網查詢。 (4)其他。					
	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	貳、運動真快樂 九.巾彩舞動 【活動3】巾舞門 •個人伸展 (一)教師於活動前，帶領學童做暖身運動，特別加強手臂肌肉的柔軟伸展。 (二)請學童分別手持毛巾跟著教師進行個人伸展動作。 1.雙手向上挺舉，左右側彎伸展：雙腳合併站立，雙手抓著毛巾兩端，上舉後身體做左右側彎的動作。 2.上舉前彎：雙腳與肩同寬站立，雙手抓著毛巾兩端上舉後向前彎身，雙腳盡量伸直不彎曲，再直起上身。 3.大腿伸展	2 (體)	●平坦安全的場地、毛巾。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

		(1)雙手抓著毛巾兩端，用毛巾勾住一腳膝蓋往上拉靠近身體，換腳。 (2)雙手抓著毛巾兩端，用毛巾往後勾住一腳腳踝往上拉靠近臀部，伸展大腿前側，換腳。 (三)請學童在執行動作時，要確實的將身體伸展，每停留一個方向，試著喊出1個8拍，熟悉律動節奏。 (四)可以讓學童兩人一組，一人當鏡子，一人在鏡子前做個人伸展動作，當鏡子的人模仿他的動作。 • 雙人伸展 (一)兩人一組，感受一下兩人兩條毛巾互相搭配做動作的默契，盡量找身高差不多的同學，會比較好練習動作。 (二)兩人同側手抓毛巾兩端，互相提醒同時喊拍子做轉身動作，過程中遇高度或力量拉扯不均，則隨時進行溝通、調整。 (三)教師指導學童2拍一個動作，完成整套雙人動作。 1.兩人面對面互拉住兩條毛巾兩端，兩人同時毛巾上舉轉身成背對背。 2.同時轉向另一側轉身回面對面姿勢。 (四)教師提問：與同學用毛巾伸展時，是否有感受到不一樣的變化，互相討論、分享，讓動作做得更流暢。				
--	--	---	--	--	--	--

第十七週 12/18- 12/24	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	壹、健康一把罩 四.營養補給站 【活動1】吃當季、食在地 (六)教師播放電子書，引導學童觀察店員推荐阿倫及媽媽買在地食物的情境。 (七)教師提問 1. 吃在地食物有哪些好處？ (1)可以減少外地食物運送時耗費的能源及車輛排出的二氧化碳。 (2)在地食物可從產地直送賣場，不需使用保鮮防腐等藥物。 2. 我們可以在哪裡買到這些在地蔬果？ (1)大賣場、超市和菜市場。 (2)當地農會或農夫市集。 3. 採買蔬果時，要如何分辨是在地或是進口的呢？ (1)看蔬果包裝上的產地標示。 (2)看賣場的販賣區標示。 (八)演練時間 1. 請學童利用假日和家人一起到賣場選購在地蔬果。 2. 完成任務後，再與同學分享買了哪些蔬果。 (九)師生共同歸納 1. 飲食習慣會受到不同因素影響，如個人喜好、自然環境、季節等。 2. 食用「當季」的食物，新鮮、健康又便宜。	1 (健)	● 電子書及播放設備、在地及進口蔬果圖片。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
-------------------------	---	---	--	----------	-----------------------	------------------------------	---

			3. 食用「在地」的食物，可減少運送時耗費的能源及產生的二氧化碳。 4. 食用當季和在地的食物，不但營養、健康、便宜，更是愛地球的行為。 (十)補充活動 一五感遊戲：請學童分組，再請各組派出一位學童用毛巾或眼罩蒙住眼睛。 1. 視覺：請學童觸摸農產品外部後，舉手搶答該農產品的名稱。 2. 嗅覺：請學童只用鼻子嗅聞農產品，並舉手搶答該農產品的名稱。 3. 味覺：給學童三次機會品嚐農產品，越快答出農產品名稱者獲勝。 4. 支援前線 (1)規則：分為四組競賽，將教室劃分為酸、甜、苦、辣四區，正中間放置農產品。 (2)學童須依照各自組別分辨農產品，在時間內放到自己的區域中。 (3)正確率最高的組別獲勝。 (4)如果農產品同時有好幾種味道，例如：橘子有酸有甜，只要放到其中一個區域就視為得分。 5. 活動結束，請學童分享心得。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

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。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動 【活動4】「巾舞門」展演 (一)請學童一起舞動毛巾做運動。 1. 有禮小舞士：巾舞門展演的律動舞蹈由「禮」開始。兩人面對面，左手拿毛巾握拳，另右手手指合併伸直，與左拳互貼成敬禮動作。 2. 左右開弓：帶入武術基本功的元素，手持毛巾做出向右弓步伸展動作，換邊。 3. 前弓後箭 (1)一腳前彎一腳向後伸直呈弓箭步，手持毛巾平舉 1、2、3、4，再向上伸展向後肩膀旋轉 5、6、7、8。 (2)反方向回來。 (3)藉此活動可加強肩膀的柔軟度。 4. 馬步轉體：手持毛巾平舉預備，蹲馬步上身轉向右 1、2，回正面 3、4，上身轉向左 5、6，回正面 7、8，起立，手放下。 5. 金雞獨立 (1)一手持毛巾從肩膀伸向後方，另一手自下方拉住垂下的毛巾另一端。 (2)上方的手往頭頂伸拉，將下方的手往上伸展，同時抬起一腳單腳站立 1、2、3、4，換邊 5、6、7、8。 (3)教師須提醒學童進行單腳平衡站立時，要注意安全，站穩了再伸展。	2 (體)	● 平坦安全的場地、毛巾。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
--	------------------------------	--	------------------	----------------------	--	----------

		6. 扭轉乾坤 (1) 兩人面對面互拉住兩條毛巾兩端，兩人同時將毛巾上舉轉身成背對背 1、2、3、4。 (2) 同時轉向另一側轉身，回面對面姿勢 5、6、7、8。 7. 雙巾齊發 (1) 兩人面對面，雙手互拉住兩條毛巾的兩端，呈預備動作。 (2) 兩人同時毛巾上舉轉身成背對背，同側手及弓箭步往同一方向伸展 1、2、3、4，另一隻手往後旋轉一圈，回到兩人面對面 5、6、7、8。 (3) 同(2)換個方向再做一次。 (二) 全舞結束後做結束動作，擺出一個 ending pose。 • 「巾舞門」展演 (一) 每組同學進行討論巾舞門展演的動作順序。 (二) 各組同學重組完八個動作順序後，就開始進行練習，包含展演時的隊形及最後的團體結束動作（ending pose）。 (三) 教師提醒 1. 練習時要注意各組間的距離，以免碰撞發生危險。 2. 欣賞各組展演時，請做好欣賞者的角色，並將你觀察到的地方寫在觀察紀錄表中。				
--	--	---	--	--	--	--

			(四)教師總結與歸納今日比賽表現 1. 教師讚美全班學童勇於上臺，且落落大方，表示肯定，也讚許展演前各組的分工與認真參與的態度。 2. 教師總結說明 (1)只要盡力為展演付出，並與組員共同合作完成一件事，就是最棒的表現。 (2)除了自己的隊友外，我們也要謝謝觀賞者給我們許多回饋。 (五)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，可以做到的在□中打✓，未做到再練習（或複印附錄三素養評量單使用）。 1. 觀察紀錄表：請學童觀賞表演者的編舞，將觀察到的寫在觀察紀錄表。 2. 這場展演中你做到了什麼？請在做到的□中打✓。 3. 會表演動作給家人看。				
第十八週 12/25-12/31	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	壹、健康一把罩 四. 營養補給站 【活動 2】神奇的食物王國 (一)教師發表課程引言：食物是維持健康的必須，若食物兼具美味與營養，相信大家能愉快享用食物，並攝取充足的營養。 (二)教師播放電子書情境	1 (健)	● 電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			1. 認識不同營養素名稱：維生素、蛋白質、礦物質、醣類、水、脂肪。 2. 營養素又稱為養分，是人體成長及維持健康所需的物質。 (三)補充活動：認識營養素 1. 請學童選擇一種食物，並藉由網路資料或書籍找出食物所含的營養素。 2. 可以從衛生福利部食品藥物管理署網站的「食品營養成分資料庫」搜尋食物的營養素成分。 3. 介紹方式：投影片、海報或其他自行製作的道具。 4. 報告內容 (1)介紹食物名稱及外觀。 (2)介紹食物的營養素種類。 5. 因課程還未詳細介紹營養素，教師只需引導學童理解食物中含有不同的營養素即可。 (四)教師引導學童了解不同食物含有不同營養素，營養素能幫助身體維持健康，缺一不可，並介紹營養素的種類及功能。 1. 水 (1)占身體體重的 70%，大部分食物及飲品都有水的存在。 (2)功能：促進人體消化食物及排泄廢物、調節體溫、潤滑組織表面等。 2. 脂肪 (1)主要來自油脂與堅果種子類。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			(2)功能：在體內保護內臟器官、維持體溫；但攝取過多動物性脂肪會導致飽和脂肪及膽固醇過高，建議以堅果種子代替食用油及高熱量的加工食品。 3. 醣類 (1)主要來自全穀雜糧類。 (2)功能：提供身體活動最主要的熱量來源、節省蛋白質。但攝取過多精製醣類仍會造成肥胖，應盡量選擇未精製的全穀類。 4. 蛋白質 (1)主要來自奶類和豆魚蛋肉類。 (2)功能：提供熱量、建造和修補身體組織細胞、抵抗疾病。建議的攝取來源順序為豆類＞魚類與海鮮＞蛋類＞肉類。 5. 維生素 (1)主要來自水果類及蔬菜類。 (2)功能：維生素是人體生長發育和維持生命的重要營養素，以常見的維生素C為例，維生素C能影響人體的免疫系統及心血管健康。 6. 礦物質 (1)主要來自蔬菜類。 (2)功能：和維生素互相輔助人體機能的運作，幫助代謝、建構身體主要成分。例如：鈣是組成骨骼和牙齒的重要成分。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

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。 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。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	貳、運動真快樂 十. 踢毽樂趣多 【活動1】有趣的童玩—踢毽子 (一)準備活動 1. 暖身＋伸展運動，由頸部、四肢到腳踝（參考附錄一靜態伸展操）。 2. 教師事先布置體適能活動場地，讓學童繞操場跑2圈。 3. 體適能活動～繩梯敏捷訓練：(1)1格1步前進跑、(2)1格2步前進跑、(3)橫向移動1格踩2步、(4)開合跳、(5)立於繩梯旁橫移前前後後、(6)一外一內、(7)併步跳5下接小碎步。 (二)發展活動 1. 教師請學童發表對毽子的了解，並引導閱讀課文內容。 2. 教師說明毽子的由來：踢毽是一項歷史悠久的體育性雜技，是相當具有趣味性的活動。踢毽起源於漢代，盛行於南北朝及隋、唐，到了宋代，踢毽運動更普及，到了民國六十四年，謝東閔主席大力提倡民俗體育活動，踢毽遂流行於國民中小學。 3. 踢毽具有靈巧、簡便、經濟的特色。目前在臺灣，踢毽運動普及於各國中小學，在國小體育課程中，有很多學校將其選為上課的內容，對學童的敏捷性與協調性發展有很大的幫助。	2 (體)	● 毽子、平坦安全的場地、塑膠袋、10元硬幣或圓形鐵片、橡皮筋、剪刀、簽字筆。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
--	---	--	------------------	--	--	----------

		4. 毽子的玩法多樣、有趣，深受兒童喜愛，也經常舉辦縣市級或全國性的比賽，比賽內容有個人花式、雙人對抗賽及團體限時計次賽等等。教師可搜尋網路踢毽子相關影片讓學童觀賞。 5. 踢的聯想：教師請學童觀看課本中介紹的各種用腳踢的運動及器材，並說明其踢法。 (1) 足球。 (2) 毽球。 (3) 藤球。 6. 毽子的製作方式：教師示範並指導學童製作簡易毽子的方法。 (1) 材料：準備塑膠袋 1 個、10 元硬幣或圓形鐵片 1 個、橡皮筋 1 條、剪刀 1 把、簽字筆。 (2) 作法：用簽字筆在塑膠袋的中間畫一個十字，將塑膠袋摺成三等分，用剪刀剪開上下部分，中間不剪，把 10 元硬幣放在十字上面，抓起塑膠袋後，用橡皮筋束起來即可。 • 毽子遊戲～接毽子 (一) 教師示範並指導學童，將毽子拋起後用掌心、掌背、拳眼和手指等部位的接毽動作。 (二) 將學童分組練習並進行接毽活動。 1. 利用掌心（布）、拳眼（石頭）和手指（剪刀）的接毽動作，進行接毽遊戲。				
--	--	---	--	--	--	--

		2. 引導學童利用身體其他部位，自創接毬動作（如肩、大腿、腳背和頭等部位）。 • 接毬拳 (一) 將學童分組練習並進行接毬活動。 1. 將毬子往上拋再利用掌心（布）、拳眼（石頭）和手指（剪刀）的接毬動作，進行猜拳遊戲。 2. 引導學童利用身體其他部位，自創接毬動作（如肩、大腿、腳背和頭等部位）。 (二) 歸納總結 1. 教師做本節學習的總結論。 2. 預告下次上課內容。 3. 整理場地，器材歸定位。 【活動 2】踢拐好身手 (一) 引起動機 1. 進行暖身＋伸展運動、繞操場跑 2 圈。 2. 進行體適能活動～繩梯敏捷訓練。 (二) 發展活動 1. 教師示範踢、拐、踀的基本動作，並讓學童使用繫繩毬練習。 (1) 踢：一腳著地支撐身體，另一腳由內彎向上踢，著毬點的鞋子內側（腳內側），踢時手臂自然擺動，眼睛注視毬子。					
--	--	---	--	--	--	--	--

			(2)拐：一腳著地支撐身體，另一腳由外彎向上踢，著毬點在鞋子外側（腳外側）。 (3)踀：一腳著地支撐身體，另一腳伸直以腳背（靠近腳尖部分）將毬子彈起。 2.鼓勵學童努力完成動作，熟練後可嘗試將繫繩移除，對於未完成動作的學童進行加強指導。				
第十九週 1/1-1/7	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	壹、健康一把罩 四.營養補給站 【活動 2】神奇的食物王國 (五)教師指導學童完成連連看 1.在體內可以保護器官→脂肪。 2.人體需要的量不多，但能幫助生長發育和維持生命→維生素。 3.提供身體主要的熱量來源→醣類。 4.幫助人體消化食物和排泄廢物→水。 5.鈣是其中一種，是組成骨骼和牙齒的重要成分→礦物質。 (六)補充活動：「營養素對對碰」遊戲 1.教師課前製作各類營養素卡牌，一個種類需兩張，單面貼上營養素圖案。 2.帶領學童複習營養素的名稱與功能，再請學童分成數組或兩人一組對決。 3.遊戲規則 (1)教師將卡牌隨機排列，先將圖片面朝上，三十秒後翻到背面。	1 (健)	●電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			(2)兩位學童猜拳，獲勝者先翻兩張卡牌，若是同一種營養素，要先說出一種營養素的功能，成功就能獲得該組卡牌，並繼續翻下一組。 (3)翻錯或說不出功能就輪到對方。 (4)卡牌全部翻到正面後，比賽結束。 (5)擁有卡牌組數較多的一方獲勝。 (七)教師繼續播放電子書，請學童觀察阿倫的早餐（一杯豆漿、饅頭夾蛋和一顆橘子）含有哪些主要的營養素？ 1. 豆漿：水。 2. 荷包蛋：蛋白質。 3. 饅頭：醣類。 4. 橘子：維生素。 (八)教師解說情境圖中食物的對話，說明每種食物除了含有主要營養素之外，還含有其他的營養素。 1. 豆漿：水是主要成分，還含有礦物質維生素和蛋白質。 2. 荷包蛋：含有蛋白質、礦物質及維生素等。 3. 饅頭：主要成分是醣類，其中含有少量蛋白質、脂肪、維生素及礦物質。 4. 橘子：含有維生素、礦物質和水分，可以養顏美容、幫助消化，還能補充水分。 (九)挑戰時間：請學童將準備好的紙容器拿出，並記錄內容物含有哪些成分，					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			讓學童了解每種食物除了主要營養素之外，還含有其他的營養素。				
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。 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。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	貳、運動真快樂 十. 踢毽樂趣多 【活動 2】踢拐好身手 3. 一踢一接 (1)兩人一組相互觀摩學習，進行一踢一接，熟練後再挑戰連續踢毽。 (2)藉由反覆練習，讓學童熟練控制踢毽的力道，並提升穩定度。 (3)學會一踢一接後，可以挑戰二踢一接的動作。 4. 連續踢毽 (1)全班分成數組，每組圍成圓圈坐下後，每人輪流至中心連續踢毽，其他組員幫忙答數算次數，最後將組內所有人踢毽的次數累積加總做為總成績。 (2)小組之間可以相互比賽，也可以連續進行多次，與小組自己的成績做比較，自我突破。 (3)針對比賽結果分組討論，找出提升成績的方法。 (三)我做到了：教師請學童完成課本表格（或複印附錄三素養評量單使用）。 (四)歸納總結 1. 教師做本節學習的總結論。	2 (體)	● 平坦安全的場地、每生一個毽子、呼拉圈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

		2. 預告下次上課內容。 3. 整理場地，器材歸定位。 【活動 3】腳上功夫 (一)準備活動 1. 暖身＋伸展運動（由頸部、四肢到腳踝）。 2. 學童繞操場跑 2 圈，教師布置體適能活動場地，讓學童進行訓練。 3. 體適能活動～繩梯敏捷訓練 (1)1 格 1 步前進跑 (2)1 格 2 步前進跑 (3)橫向移動 1 格踩 2 步 (4)開合跳 (5)立於繩梯旁橫移前前後後 (6)一外一內 (7)併步跳 5 下接小碎步 (二)發展活動 1. 高高在上 (1)教師示範原地將毬子踢高的動作。 (2)學童分組練習嘗試用踢、拐、踀的踢毬方式，將毬子踢得越高越好。 (3)請學童發表：用哪一種踢毬方式，可以將毬子踢的最高？ 2. 高手過招 (1)兩人一組，一人一毬，猜拳決定先後順序。 (2)一人先踢一種姿勢，另一人必須重複他踢毬的動作。				
--	--	---	--	--	--	--

			(3)如未能模仿成功，便算輸了；若模仿成功便得分。 (4)雙方互換。					
第二十週 期末評量週 1/8-1/14	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。與營養的種類和需求。	期末評量週 壹、健康一把罩 四.營養補給站 【活動 3】請你跟我這樣吃 (一)教師引言：怎麼吃才能達到飲食均衡，讓我們一起學習「我的餐盤」六句口訣。 (二)我的餐盤 1.衛福部國健署根據「每日飲食指南」將每日應攝取的六大類食物：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、油脂與堅果種子類、蔬菜類、水果類及乳品類，依據攝取比例轉換成體積，並以餐盤圖像呈現，配合六句口訣落實健康飲食。 2.六句口訣 (1)每天早晚一杯奶：乳品類每天 1.5 到 2 杯（1 杯 240 毫升）。 (2)每餐水果拳頭大：水果類選擇多樣化，盡量購買當季及在地產品。 (3)菜比水果多一點：蔬菜類選擇當季且 1/3 選深色。 (4)飯跟蔬菜一樣多：全穀雜糧類至少 1/3 為未精製全穀雜糧之主食。	1 (健)	●電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

			(5)豆魚蛋肉一掌心：豆魚蛋肉類的建議順序為豆＞魚＞蛋＞肉。 (6)堅果種子一茶匙：油脂與堅果種子類每天一茶匙（相當於大拇指第一節大小，約杏仁果 2 粒、腰果 2 粒或核桃 1 粒）。 3. 看影片分組練唱：請學童背誦口訣，並分組上臺表演。 (三)教師指導學童觀察阿倫的午餐是否符合六句口訣的種類及分量，有的請打√。 1. 分組討論，按照口訣檢視食物的比例是否適當（阿倫未攝取水果類）。 2. 教師提醒學童，每餐都應均衡攝取六大類食物。 3. 若有不符合，其他用餐時段可以補上。 (四)活力存摺：教師向學童說明三餐營養均衡是很重要的事情，請學童將自己今天三餐的飲食記錄在餐盤裡。 1. 填寫記錄日期。 2. 餐盤內的食物可以用貼照片、寫字或畫圖的方式呈現。 3. 完成上面步驟後，檢核早、午、晚三餐是否符合六句口訣，符合的打√。 (1)檢核內容 (2)每天早晚一杯奶。 (3)每餐水果拳頭大。 (4)菜比水果多一點。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			(5)飯跟蔬菜一樣多。 (6)豆魚蛋肉一掌心。 (7)堅果種子一茶匙。 5.教師指導學童了解自己的狀況，並找出自己的飲食問題，之後可以建議家人準備營養均衡的餐點。 (五)互相觀摩：了解同學的狀況後，可以和同學一起討論，歸納出問題所在，並提出自己的建議。					
	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。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	期末評量週 貳、運動真快樂 十.踢毽樂趣多 【活動 3】腳上功夫 3. 踢毽入洞 (1)學童一人一毽，教師先指導學童踢毽動作。 (2)在指定的界線外，瞄準呼拉圈，用腳踢出。 (3)藉由反覆練習，讓學童熟練控制踢毽的力道，並提升穩定度。 (三)綜合活動：踢準比賽 1. 全班分成數組，每組約 5 至 6 人成一列，於前方 1.5 公尺放置呼拉圈，讓學童進行踢準比賽。 2. 每人踢一次，踢進呼拉圈內得一分，結束後計算每組積分，多者為優勝。 【活動 4】創意小玩家	2 (體)	●平坦安全的場地、每生一個毽子、呼拉圈、墊板、學童坐椅、橡皮筋繩、水桶。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

		(一)準備活動 1. 暖身＋伸展運動（由頸部、四肢到腳踝）。 2. 學童繞操場跑 2 圈（教師布置體適能活動場地）。 3. 體適能活動～繩梯敏捷訓練 (1)1 格 1 步前進跑。 (2)1 格 2 步前進跑。 (3)橫向移動 1 格踩 2 步。 (4)開合跳。 (5)立於繩梯旁橫移前前後後。 (6)一外一內。 (7)併步跳 5 下接小碎步。 (二)發展活動 1. 默契十足 (1)兩人一組相距 2 公尺，一人用腳將毬子往前踢，另一人用水桶接毬。 (2)熟練後，規定接毬者必須立於呼拉圈內，增加困難度，並培養兩人默契。 (3)接毬者也可以用其他物品來接毬，增加趣味性。 2. 你來我往 (1)場地布置：選擇平坦安全的場地，在椅背上綁上橡皮筋繩。 (2)教師將學童分組為三人一組，每人手上各持墊板一塊。 (3)拿墊板接毬子，使其不落地後，再用腳將毬子踢向對方區域；不可用手接毬子。				
--	--	---	--	--	--	--

			(4)場地中以繩為界，隔界互踢，使毬子過界不落地。 (5)毬子過界且落於對方區域，即得 1 分。 (6)得分方始獲得發毬權。 (7)比賽可採 11 分制，亦可依時間彈性調整。 (三)完成我做到了：教師請學童完成課本表格（或複印附錄三素養評量單使用）。 (四)完成活力存摺：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，可以做到的在□中打✓，未做到再練習（或複印附錄三素養評量單使用）。 (五)綜合活動 1. 教師做本節學習的總結論。 2. 預告下次上課內容。 3. 整理場地，器材歸定位。				
第二十一週 1/19 休業式	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。與營養的種類和需求。	壹、健康一把罩 四.營養補給站 【活動 3】請你跟我這樣吃 (一)教師引言：怎麼吃才能達到飲食均衡，讓我們一起學習「我的餐盤」六句口訣。 (二)我的餐盤 1. 衛福部國健署根據「每日飲食指南」將每日應攝取的六大類食物：全穀雜糧	1 (健)	● 電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

		類、豆魚蛋肉類、油脂與堅果種子類、蔬菜類、水果類及乳品類，依據攝取比例轉換成體積，並以餐盤圖像呈現，配合六句口訣落實健康飲食。 2. 六句口訣 (1)每天早晚一杯奶：乳品類每天 1.5 到 2 杯（1 杯 240 毫升）。 (2)每餐水果拳頭大：水果類選擇多樣化，盡量購買當季及在地產品。 (3)菜比水果多一點：蔬菜類選擇當季且 1/3 選深色。 (4)飯跟蔬菜一樣多：全穀雜糧類至少 1/3 為未精製全穀雜糧之主食。 (5)豆魚蛋肉一掌心：豆魚蛋肉類的建議順序為豆＞魚＞蛋＞肉。 (6)堅果種子一茶匙：油脂與堅果種子類每天一茶匙（相當於大拇指第一節大小，約杏仁果 2 粒、腰果 2 粒或核桃 1 粒）。 3. 看影片分組練唱：請學童背誦口訣，並分組上臺表演。 (三)教師指導學童觀察阿倫的午餐是否符合六句口訣的種類及分量，有的請打√。 1. 分組討論，按照口訣檢視食物的比例是否適當（阿倫未攝取水果類）。 2. 教師提醒學童，每餐都應均衡攝取六大類食物。					
--	--	--	--	--	--	--	--

			3. 若有不符合，其他用餐時段可以補上。 (四)活力存摺：教師向學童說明三餐營養均衡是很重要的事情，請學童將自己今天三餐的飲食記錄在餐盤裡。 1. 填寫記錄日期。 2. 餐盤內的食物可以用貼照片、寫字或畫圖的方式呈現。 3. 完成上面步驟後，檢核早、午、晚三餐是否符合六句口訣，符合的打√。 (1)檢核內容 (2)每天早晚一杯奶。 (3)每餐水果拳頭大。 (4)菜比水果多一點。 (5)飯跟蔬菜一樣多。 (6)豆魚蛋肉一掌心。 (7)堅果種子一茶匙。 5. 教師指導學童了解自己的狀況，並找出自己的飲食問題，之後可以建議家人準備營養均衡的餐點。 (五)互相觀摩：了解同學的狀況後，可以和同學一起討論，歸納出問題所在，並提出自己的建議。					
3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	貳、運動真快樂 十. 踢毽樂趣多 【活動3】腳上功夫 3. 踢毽入洞	2 (體)	● 平坦安全的場地、每生一個毽子、呼拉圈、墊板、	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無		

能與基本運動能力的身體活動。		(1)學童一人一毬，教師先指導學童踢毬動作。 (2)在指定的界線外，瞄準呼拉圈，用腳踢出。 (3)藉由反覆練習，讓學童熟練控制踢毬的力道，並提升穩定度。 (三)綜合活動：踢準比賽 1. 全班分成數組，每組約 5 至 6 人成一列，於前方 1.5 公尺放置呼拉圈，讓學童進行踢準比賽。 2. 每人踢一次，踢進呼拉圈內得一分，結束後計算每組積分，多者為優勝。 【活動 4】創意小玩家 (一)準備活動 1. 暖身＋伸展運動（由頸部、四肢到腳踝）。 2. 學童繞操場跑 2 圈（教師布置體適能活動場地）。 3. 體適能活動～繩梯敏捷訓練 (1)1 格 1 步前進跑。 (2)1 格 2 步前進跑。 (3)橫向移動 1 格踩 2 步。 (4)開合跳。 (5)立於繩梯旁橫移前前後後。 (6)一外一內。 (7)併步跳 5 下接小碎步。 (二)發展活動 1. 默契十足		學童坐椅、橡皮筋繩、水桶。			
-----------------------	--	---	--	----------------------	--	--	--

		(1)兩人一組相距 2 公尺，一人用腳將毬子往前踢，另一人用水桶接毬。 (2)熟練後，規定接毬者必須立於呼拉圈內，增加困難度，並培養兩人默契。 (3)接毬者也可以用其他物品來接毬，增加趣味性。 2. 你來我往 (1)場地布置：選擇平坦安全的場地，在椅背上綁上橡皮筋繩。 (2)教師將學童分組為三人一組，每人手上各持墊板一塊。 (3)拿墊板接毬子，使其不落地後，再用腳將毬子踢向對方區域；不可用手接毬子。 (4)場地中以繩為界，隔界互踢，使毬子過界不落地。 (5)毬子過界且落於對方區域，即得 1 分。 (6)得分方始獲得發毬權。 (7)比賽可採 11 分制，亦可依時間彈性調整。 (三)完成我做到了：教師請學童完成課本表格（或複印附錄三素養評量單使用）。 (四)完成活力存摺：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，可以做到的在□中打✓，未做到再練習（或複印附錄三素養評量單使用）。				
--	--	---	--	--	--	--

			(五)綜合活動 1. 教師做本節學習的總結論。 2. 預告下次上課內容。 3. 整理場地，器材歸定位。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

七、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