

新北市 集美 國民小學 111 學年度 三 年級第二學期部定課程計畫 設計者： 張耀升

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( 20 )週，共( 60 )節。

三、課程內涵：

| 總綱核心素養                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 學習領域核心素養                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進<br><input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題<br><input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變<br><input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達<br><input checked="" type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養<br><input checked="" type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養<br><input checked="" type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識<br><input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作<br><input type="checkbox"/> 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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。 |

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 1 週 | 1a- II -1 認識身心健康基本概念與意義。 | Aa- II -1 生長發育的意義與成長個別差異。 | <p><b>壹、健康齊步走</b></p> <p><b>單元一、成長加油站</b></p> <p>【活動 1】我的成長</p> <p>(一)討論時間：教師播放電子書情境圖，請學童觀察荳荳排隊的情形，並和同學討論以下問題。</p> <p>1. 荳荳遇到什麼問題？</p> <p>答：荳荳排隊時，發現以前跟她差不多高的同學現在排在後面，自己排得比較前面。</p> <p>2. 為什麼按照身高排隊時，荳荳會越排越後面？</p> <p>答：同學的身高長得比自己快，所以排隊時排得比較後面。</p> <p>3. 荳荳心裡有什麼想法？</p> <p>答：荳荳也想長得快一點，像同學一樣高。</p> <p>(二)照片分享</p> <p>1. 請學童將自己成長過程的照片按照順序排好，並跟同學說明。</p> <p>2. 請學童觀察照片，自己以前的樣子跟現在有什麼不一樣？</p> <p>3. 請學童說說看，如何知道自己正在長大？</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <p>1. 可以從身體成長知道自己正在長大。</p> | 1<br>(健) | ●電子書及播放設備、素養評量單。教師準備：班級上學期和本學期的健康紀錄。學童準備：自己以前和最近的照片。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |    |

|       |                     |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                                              |                              |   |  |
|-------|---------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------|------------------------------|---|--|
|       |                     |                                     | <p>2. 可以從自己會做更多事知道自己正在長大。</p> <p>(四)遊戲時間：蘿蔔蹲</p> <p>1. 教師請學童分組玩蘿蔔蹲遊戲。</p> <p>2. 一邊玩遊戲，一邊仔細觀察同學。</p> <p>(五)完成成長紀錄</p> <p>1. 教師準備上學期和這學期的身高體重紀錄，協助學童填入課本的紀錄表。</p> <p>2. 請學童自己根據紀錄表，了解自己的成長情況。</p> <p>3. 請學童和同學分享自己的成長情形，跟上學期相比，自己長高幾公分？體重增加多少？</p> <p>4. 說一說，每個人的成長情形相同嗎？自己跟同學生長的速度哪裡不同？</p> <p>5. 說一說，對自己的成長狀況有什麼想法？</p> <p>(六)師生共同歸納</p> <p>1. 每個人的成長速度不同，有的人長得快，有人長得慢。</p> <p>2. 不可以嘲笑長得慢的同學，如果成長速度比別人慢也不用太擔心。</p> <p>3. 要養成良好的生活習慣，讓身體健康成長。</p> |          |                                              |                              |   |  |
| 第 1 週 | 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 | Ab-Ⅱ-1 體適能活動。<br>Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。 | <p><b>貳、運動樂無窮</b></p> <p><b>單元五、愛運動也愛環保</b></p> <p><b>【活動 1】假日休閒趣</b></p> <p>(一)準備活動：教師說明近年來休閒運動逐漸受到國人的重視，</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2<br>(體) | ●鄰近地區自行車道的路線圖、合適的自行車及安全裝備（安全帽、護膝、護肘、手套）、畫線器、 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無 |  |

|  |                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|--|--|
|  | <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> |  | <p>放假時，可以與親朋好友一起參與，共同享受休閒運動的樂趣。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 問題討論：透過討論與分享，了解班上學童假日參與的休閒運動。</p> <p>(1) 分享參加路跑或慢跑的經驗。</p> <p>① 路跑活動有隨時隨地都能開跑的便利性。</p> <p>② 路跑活動也增設了親子組，吸引很多家庭熱烈參與。</p> <p>(2) 分享與家人騎自行車的經驗。</p> <p>① 住家或學區有哪些適合騎自行車的場地。</p> <p>② 臺灣有自行車王國的美譽，更有高密度的自行車專用車道，提供民眾能夠安心體驗騎乘鐵馬的樂趣。</p> <p>2. 說一說：與家人一起慢跑及騎自行車的經驗及感覺，對身體有什麼益處。</p> <p>(三)教師歸納</p> <p>1. 與家人共同從事休閒活動，可以縮短家人間的距離，建立家庭中的親情與友愛，增進家人交流的機會。</p> <p>2. 鼓勵學童善用善用時間，和家人一起從事休閒運動。</p> <p>【活動 2】假日休閒趣</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 教師詢問學童會不會騎自行車？</p> <p>2. 騎自行車的優點。</p> | 標示盤、平坦安全的場地。 |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>3. 討論與分享：騎自行車時需要哪些安全配備，以確保騎乘安全？</p> <p>4. 騎自行車的安全注意事項。</p> <p>(1)安全配備：安全帽、護肘、護膝、手套。</p> <p>①前燈：夜間騎乘時，可供道路照明及對向車輛辨識。</p> <p>②鈴號：供騎士主動示警。</p> <p>③煞車：為了讓騎乘者能安全的停住單車，所以應無鬆動並可正常使用。</p> <p>④車輪反光裝置：安裝在車輪上的反光片，可供側向車輛辨識。</p> <p>⑤車尾反光裝置：安裝在椅座後的反光片，可供後方來車辨識。</p> <p>⑥踏板反光裝置：安裝在踏板上的反光片，可供前後方來車辨識。</p> <p>(2)出發前自行車檢查的重點</p> <p>①煞車、胎壓正常。</p> <p>②車燈會亮、鈴號會響。</p> <p>③坐墊高度合適、牢固。</p> <p>④裝置反光車尾燈。</p> <p>⑤穿著反光衣或顏色鮮豔的衣服。</p> <p>(3)與家人討論，選擇合適、安全的地點騎乘。</p> <p>(4)行車路線：應選擇合適、安全的地點騎乘，不要到偏僻無人的場所，以防發生危險狀況時無人搭救。</p> <p>5. 教師巡視行間，給予協助。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|       |                               |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |         |           |                              |                             |  |
|-------|-------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|------------------------------|-----------------------------|--|
| 第 2 週 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 | Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 | <p><b>壹、健康齊步走</b><br/> <b>單元一、成長加油站</b><br/> <b>【活動 2】成長萬事通</b><br/>           (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。<br/>           1. 荳荳發現了什麼事？<br/>           答：荳荳發現琪琪是班上身高最高的同學，而她的父母也都長得很高大。<br/>           2. 為什麼琪琪長得比同學高？琪琪的爸媽長得高，會影響琪琪的身高嗎？<br/>           答：琪琪的身高比同學高，有可能是因為父母遺傳的關係。<br/>           3. 爸媽長得高，孩子也會長得高嗎？<br/>           答：不一定，還有其他影響成長的因素，所以每個人的生長速度不一樣。<br/>           (二)討論時間<br/>           1. 請學童跟同學討論，除了遺傳，還有什麼因素會影響身體的生長發育呢？<br/>           (1)遺傳：父母身材的高矮以及形態等對子女有一定程度的影響。<br/>           (2)運動：適當及規律的運動可以促進人體生長發育。<br/>           (3)營養：營養對生長發育非常重要，從嬰幼兒開始就要注重飲食均衡，否則不但影響正常發育，也會影響智能發展。<br/>           (4)睡眠：兒童入睡後，大腦會分泌一種生長激素，如果睡眠不</p> | 1<br>(健 | ●電子書及播放設備 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |  |
|-------|-------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|------------------------------|-----------------------------|--|

|       |                                                                                          |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |                      |                              |   |  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|------------------------------|---|--|
|       |                                                                                          |                                                  | <p>足，生長激素就可能不足，阻礙生長發育。</p> <p>(5)其他：環境、氣候等因素。</p> <p>2. 影響身體生長發育的因素有很多，有的人在兒童期長得快，有的人到青春期才發展迅速。</p> <p>(三)如何幫助身體生長發育？</p> <p>1. 睡眠充足：每天至少要睡足 8 小時。</p> <p>2. 規律運動：每天至少運動 60 分鐘。</p> <p>3. 營養：飲食均衡、不偏食，依據不同人生階段補充必要營養素，不是吃很多就會長高。</p> <p>4. 減少使用 3C 產品、愛護眼睛、保護牙齒等。</p> <p>5. 其他。</p> |          |                      |                              |   |  |
| 第 2 週 | <p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> | <p>Ab-Ⅱ-1 體適能活動。</p> <p>Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> | <p><b>貳、運動樂無窮</b></p> <p><b>單元五、愛運動也愛環保</b></p> <p><b>【活動 3】慢跑真有趣</b></p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 暖身運動：全班圍成單圈，由教師帶領學童，配合音樂做各種身體關節伸展的熱身運動，同時提醒學童要伸展的部位。</p> <p>2. 慢跑熱身</p> <p>(1)在平坦安全的場地上放置大約 20 個小圓錐，一半倒放著一半立著，隨意散放在場地內。</p> <p>(2)將學童分成兩組，於規定場域內自由慢跑，一組將倒放的圓錐扶正，另一組則將立著的圓錐推倒。</p>    | 2<br>(體) | ●小圓錐、學校操場、平坦安全的慢跑路線。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無 |  |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>(3)2 =分鐘後計算圓錐正、倒的數量，多者為優勝。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 慢跑動作</p> <p>(1)手臂：手肘維持適當彎曲（約90度），雙手輕輕半握，雙臂前後輕鬆擺動，拳頭上擺至胸線，下擺至腰線，幅度不橫越身體中心線。</p> <p>(2)雙腳：利用全腳掌著地，切勿使用腳跟著地，腳板放鬆不要勾起。</p> <p>(3)頭與肩：肩膀自然放鬆，平視前方不要後仰。</p> <p>(4)軀幹：挺胸縮小腹，重心微向前。</p> <p>(5)呼吸要與跑步的動作互相協調，使兩者處於同一節奏上。可採兩步一呼、兩步一吸，也可根據自身情況具體調整，以自覺呼吸順暢和自然為主。</p> <p>2. 跑走間歇練習</p> <p>(1)教師說明練習方式，利用200公尺跑道，直道用慢跑、彎道用緩步走的方式練習。</p> <p>(2)全班分成若干組依序出發，一次先做2個循環（2圈）。</p> <p>(3)充分休息後，再實施第二趟，可以增加為3個循環（3圈），最多以4圈為限。</p> <p>(4)引導學童慢跑時要配合腳步，以一吸一吐或兩吸一吐的節奏來調節呼吸。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>(5)活動後教師引導學童討論並分享，跑走間歇練習後及跑步前後身體的感覺。</p> <p>(6)練習一周後，利用 200 公尺跑道，先緩步走 50 公尺，再慢跑 150 公尺的方式練習，可以先練習 2 趟，再逐漸增加為 3 趟（3 圈），最多以 4 圈為限。</p> <p>3. 猜一猜</p> <p>(1)全班分成數組，並事先討論慢跑的路線。</p> <p>(2)聞令後先由一組出發，其餘組別依照跑步的路徑，猜出其名稱（如魚、花、數字……）。</p> <p>(3)最接近規定時間的組別為優勝。</p> <p>4. 最佳領跑員</p> <p>(1)教師分享領跑員的功能及趣聞，增進學童學習興趣。</p> <p>(2)全班分成若干組（4 人一組），由教師規定慢跑時間。</p> <p>(3)各組選出 1 人當領跑員，其餘聽到教師口令開始跟隨後面慢跑，結束後，換人當領跑員。</p> <p>(4)活動後，引導學童分享跑步後身體感覺，並討論出最合適的速度及節奏。</p> <p>(三)綜合活動：讓學童發表實施慢跑運動後感想。</p> <p>(四)教師歸納</p> <p>1. 叮嚀慢跑運動的注意事項。</p> <p>2. 鼓勵學童利用課後邀請全家一起從事慢跑，跑出健康。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|       |                        |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                                 |                              |                                                                                                                                          |  |
|-------|------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 第 3 週 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 | Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 | <p><b>壹、健康齊步走</b><br/> <b>單元一、成長加油站</b><br/> <b>【活動 3】人生階段知多少</b><br/>           (一)教師播放電子書情境圖，並請學童回答以下問題。<br/>           1. 不同人生階段是什麼意思？<br/>           2. 人的一生會經歷哪些人生階段？<br/>           3. 你和同學處於同一個人生階段呢？<br/>           4. 你和老師處於同一個人生階段嗎？<br/>           (二)照片分享<br/>           1. 分享自己從出生到現在的的照片。<br/>           2. 小時候的樣子和現在有什麼不同？<br/>           3. 自己是從小嬰兒開始成長的嗎？<br/>           4. 自己經歷過什麼成長階段？<br/>           (三)教師以荳荳一家舉例，說明人的一生分為五種階段。<br/>           1. 嬰幼兒期（0～6 歲）：弟弟學會坐、爬、站、走、跳等基本能力，還需要家人照顧。<br/>           2. 兒童期（7～12 歲）：荳荳學會跳繩騎腳踏車、寫字、畫畫等，也會照顧自己和做家事。<br/>           3. 青春期的（13～18 歲）：哥哥姐姐開始注重外表、喜歡獨立，注重人際關係。<br/>           4. 成年期（19～64 歲）：爸爸媽媽努力工作、養育小孩，照顧爺爺奶奶，維持家庭生活。</p> | 1<br>(健) | ●電子書及播放設備、素養評量單、學童蒐集自己與家人近期的照片。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <p><b>【生命教育】</b><br/>           生 E2 理解人的身體與心理面向。<br/> <b>【性別平等教育-性侵害防治教育】</b><br/>           性 E4<br/>           認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> |  |
|-------|------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|       |                                                    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                                                      |                                        |   |
|-------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------|----------------------------------------|---|
|       |                                                    |                                                  | <p>5. 老年期（65 歲以上）：爺爺奶奶體力開始衰退，需要家人的陪伴及關心。</p> <p>（四）人生階段對對碰</p> <p>1. 請學童拿出事先蒐集的家人照片，照片背面先寫上自己的姓名，避免認不出照片上的人。</p> <p>2. 分享自己和家人近期的照片，根據不同人生階段的特徵，將自己和家人的照片放在課本上，對照其所處人生階段，並將稱呼寫在課本上。</p> <p>3. 請學童發表自己和家人各處於哪一個人生階段。</p> <p>4. 說一說，自己和家人各有什麼發展的特徵？</p> <p>（五）師生共同歸納</p> <p>1. 每個人的一生，都是從出生開始，經歷嬰幼兒期、兒童期、青春期、成年期、老年期等各個人生階段。每一個階段的能力、身體發育及營養需求都不同。</p> <p>2. 自己已經歷過嬰幼兒期，目前所處的階段是兒童期，已經學會許多事，會照顧自己，關心別人。</p> <p>3. 家人所處的人生階段也有所不同，我們要關心家人的生長發展和生活上的需求。</p> |          |                                                      |                                        |   |
| 第 3 週 | <p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於</p> | <p>Ab-Ⅱ-1 體適能活動。</p> <p>Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> | <p><b>貳、運動樂無窮</b></p> <p><b>單元五、愛運動也愛環保</b></p> <p><b>【活動 4】800 公尺耐力跑</b></p> <p>（一）準備活動</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2<br>（體） | <p>●800 公尺耐力跑的器材及設備（馬表、桌子、紀錄表單）、體能活動的相關報導及研究。學校操</p> | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | 無 |

|  |                                                                                 |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                  |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------|--|--|--|
|  | <p>嘗試的學習態度。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> | <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> | <p>1. 引起動機：利用課餘時間播放臺灣或世界六大馬拉松賽事相關訊息。</p> <p>2. 暖身運動：全班圍成單圈，由教師帶領學童配合音樂一邊慢走一邊做各種身體關節伸展的熱身運動，同時提醒學童要伸展的部位。</p> <p>3. 課前動員學童布置場地，如簡易醫護站、飲水站、成績登記站等。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 教師說明體驗活動的方式及流程。</p> <p>2. 將學童分成場地及體驗兩大組，結束後互換。</p> <p>3. 體驗時，以 4 人為小組，慢跑距離共 800 公尺。</p> <p>4. 跑前叮嚀</p> <p>(1) 確認小組身體狀況良好。</p> <p>(2) 選出領跑者。</p> <p>(3) 體驗過程中，教師提醒呼吸方式，並注意觀察學童身體狀況，不要勉強，如有身體不適，必須馬上停止跑步並通知老師。</p> <p>5. 活動後，教師引導學童做收操動作，並記錄學童慢跑成績。</p> <p>(四)綜合活動</p> <p>1. 討論與分享：鼓勵學童說出體驗迷你馬拉松的心得與感受。</p> <p>2. 重點歸納：透過實際的體驗活動，讓學童了解迷你馬拉松的感受，並培養學童的耐力及意志力。</p> |  | <p>場、平坦安全的慢跑路線、素養評量單。</p> <p>2. 電子書及播放設備、音樂。</p> |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p><b>【活動 5】運動做環保</b></p> <p>(一)引起動機</p> <p>1. 教師引導說明妥善利用每節下課的時間，進行簡易的運動，不僅可以強健體魄，還能有效提升下堂課的專注力以及整體學習力。</p> <p>2. 運動做環保</p> <p>(1)教師引導說明除了騎自行車和慢跑可以做到零污染的環保運動外，下課時間及休閒生活還可以選擇哪一些運動並做環保的事情呢？</p> <p>(2)教師引導學童分享運用下課十分鐘做運動的情形。</p> <p>①到操場慢跑或快走。</p> <p>②平坦的地面跳繩、踢毽子。</p> <p>③到籃球場打球。</p> <p>(3)教師引導學童分享平常生活中，愛運動也愛環保的經驗。</p> <p>①運動時自備水壺、毛巾。</p> <p>②與家人運動時，會順手撿拾垃圾</p> <p>③搭乘大眾運輸工具看運動比賽。</p> <p>(二)活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，進行課本的自我檢測，做到的打V，未做到再練習（或複印附錄三素養評量單使用）。</p> <p>(三)教師歸納</p> <p>1. 每天累積 30 分鐘，一週就能累積 210 分鐘的運動時間。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>2. 養成規律運動的好習慣，不僅能強健體魄，增進身體抵抗力，也能舒展身心。</p> <p>3. 英國愛丁堡與斯特靈大學針對逾萬名國小生進行了一項研究，調查學童在下課時間從事的體能活動，對情緒與認知能力方面造成怎樣的影響。結果顯示，比起激烈運動，學童只要把握 15 分鐘的下課時間，到戶外以自己的步調走一走、跑一跑，就能有效提升下堂課的專注力及整體學習力。</p> <p>4. 目前體育課大部分是每週兩節，只靠這兩節的運動量，對學童是不夠的。所以教育部體育署大力推動 SH150 專案，簡言之，每天運動至少半小時。每週至少維持五天，每星期最少運動 150 分鐘。所以透過每天下課加上兩節體育課，才有可能達成此目標。</p> <p>5. 學童利用下課前往操場或空地運動，對身體成長有很大益處，除了強健體魄，在寬廣的空間運動，亦有助於眼睛適度的放鬆。</p> <p>6. 拾荒慢跑 (Plogging)：發起人為 Erik Ahlstrom，是由瑞典語撿起「plockaupp」和慢跑「jogging」結合而成。「拾荒慢跑」這項有意義的運動流行於歐洲，逐漸響應到全世界。參與的跑者隨身攜帶垃圾袋，隨手撿起路上的垃圾，不僅</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|       |                      |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |                                 |                      |        |
|-------|----------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------|----------------------|--------|
|       |                      |                    | <p>達到運動健身，還能拯救環境做環保。</p> <p><b>單元六、舞動精靈</b></p> <p>【活動 1】動物王國</p> <p>(一)教師於活動前，帶領學童做暖身運動，特別加強並認識身體部位動作的伸展。</p> <p>(二)創造性舞蹈是一種個別化、自發性的表現，課程進行中注重啟發及引導式的教學，每個人盡可能的獨創自己的風格，教師應重視的是學童參與的「過程」，而非「結果」的呈現。</p> <p>(三)隨著課本中的舞精靈進入動物王國，一開始鼓勵學童輪流模仿獅王，並帶領大家舞動身體、展現肢體律動，教師可多引導學童發揮想像力、創造力。</p> <p>(四)可參考課本操作的圖片，詢問學童是否有看過或認識這些動物？並請其分享經驗，接著請學童依課本中的動物進行模仿、創作。</p> <p>(五)結束活動</p> <p>1. 教師鼓勵學童領導、模仿、創作的樂趣。</p> <p>2. 教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人或朋友進行動物走秀。</p> <p>3. 指導學童洗手、擦汗並補充水分。</p> |          |                                 |                      |        |
| 第 4 週 | 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 | <p><b>壹、健康齊步走</b></p> <p><b>單元一、成長加油站</b></p> <p>【活動 4】人生階段知多少</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1<br>(健) | ●電子書及播放設備、素養評量單<br>2. 教師準備 A4 紙 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核 | 【生命教育】 |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                               |      |                          |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------|--------------------------|--|
|  |  |  | <p>(一)分享時間</p> <p>1. 教師課前發給每生一張 A4 白紙，請學童回家觀察家人的飲食習慣，並用寫字或畫圖的方式記錄下來。</p> <p>2. 請學童上臺發表家人的飲食習慣。</p> <p>(二)教師提問：觀察家人的飲食習慣，你發現什麼？不同人生階段的家人，飲食慣和飲食需求有什麼不同？</p> <p>1. 嬰幼兒期：腸胃較小，無法一次吃太多，因此在正餐之間可以補充點心。</p> <p>2. 兒童期：正在長高、換牙，需要多攝取對肌肉、骨骼和牙齒有幫助的食物。</p> <p>3. 青少年期：發育的重要時期，要注意營養均衡，多喝水、多吃蔬果，少攝取油炸食物。女性因生理期來臨，需多補充富含鐵質的食物。</p> <p>4. 成年期：要保持良好的體態，飲食方面選擇「少油炸、少鹽、少糖」，並多補充纖維質及鈣質，控制體重、血糖、血脂。</p> <p>5. 老年期：老人因咀嚼及腸胃蠕動的能力變弱，食量較少，平日要多補充含鈣質的食物保健骨骼，預防骨折。</p> <p>6. 處於不同人生階段的家人，飲食習慣及所需補充的營養也不同。</p> | <p>(每生一張)、〈每日飲食指南手冊〉相關資料。</p> | 態度評量 | <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------|--------------------------|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>(三)分組討論如何關心家人的飲食需求。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.發給每組一張 A4 白紙。</li> <li>2.請各組討論不同人生階段需注意的飲食原則及建議菜色。</li> <li>3.請學童上臺發表，教師予以指導。</li> </ol> <p>(四)教師播放電子書情境，說明荳荳和家人處在不同的人生階段，所需的營養也不同。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.給弟弟的飲食建議：麥片粥、水煮蛋、蘋果。</li> <li>2.給荳荳的飲食建議：全麥蛋吐司、低脂起司片、炒菠菜、香蕉。</li> <li>3.給姐姐的飲食建議：清蒸魚、蛤蜊湯、葡萄。</li> <li>4.給爸爸媽媽的飲食建議：雞胸肉、低糖優格、芭樂。</li> <li>5.給爺爺奶奶的飲食建議：蒸蛋、水果泥、小魚乾。</li> <li>6.教師說明：課本中對不同年齡層的飲食建議參考衛福部各階段營養手冊，學童可依家庭飲食型態給予家人不同建議，但仍需均衡攝取六大類食物。</li> </ol> <p>(五)教師補充說明</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.衛生福利部國民健康署在〈每日飲食指南手冊〉中，將營養需求分成 10 個生命歷程，詳細說明每個階段由於不同的生理特性產生的營養與飲食的差異性，提供每一個不同階段最適宜的營養建議。</li> </ol> |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>2. 〈每日飲食指南手冊〉需利用健康體重、生活活動強度、熱量需求及六大類飲食建議份數四種項目。也有各類營養素的營養成分及功能說明與每日建議量及份量說明。</p> <p>(六)討論時間</p> <p>1. 教師提問</p> <p>(1)家中主要準備食物的人是誰？</p> <p>(2)他要如何為家人準備各種食物，讓家人獲得必需的營養？</p> <p>2. 教師歸納：家中主要準備食物的人必須準備各種食物，讓家人獲得必需的營養。我們也可以幫忙提醒家人，為了身體健康要注意飲食習慣，並適時適量補充各種身體必需的營養素。</p> <p>(七)教師繼續播放電子書情境，說明除了注意人生各階段的飲食需求，還要養成良好的生活習慣，讓身體更健康。</p> <p>1. 多喝白開水：每日所需的水分攝取來源以白開水為佳，少喝含糖飲料。</p> <p>2. 飲食多樣化：無論處於哪一個人生階段，都要注重營養的均衡。</p> <p>3. 適量晒太阳：補充維生素 D，幫助身體吸收鈣質，避免骨質疏鬆。</p> <p>4. 少吃零食：三餐定時定量。</p> <p>(八)健康理念宣導</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|       |                                                                                                                |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                              |                                                 |   |  |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------|-------------------------------------------------|---|--|
|       |                                                                                                                |                      | <p>1. 請學童向家人宣導所學習到的健康理念，和家人彼此關心，一起打造健康生活。</p> <p>2. 教師指導學童以課本為範例，選擇一名家人為宣導對象，並實際做到宣導的事項，最後請家人簽名。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |                              |                                                 |   |  |
| 第 4 週 | <p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> | Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 | <p><b>貳、運動樂無窮</b></p> <p><b>單元六、舞動精靈</b></p> <p>【活動 2】動物嚇嚇叫</p> <p>(一)教師於活動前，帶領學童做暖身運動，特別加強雙手、雙腳的熱身運動。</p> <p>(二)強調學童能依課本中的動物形態，進行模仿及想像。如：</p> <p>1. 驢子</p> <p>(1)奔跑的驢子：雙手手掌張開貼地、雙腳著地，學習驢子奔跑。</p> <p>(2)驢子打滾：躺在地上，頭抬起，手腳隨意擺動。</p> <p>2. 會跳舞的烏龜</p> <p>(1)趴在地上，抬起同邊的手腳，再換邊，表現出烏龜因背著重重的殼，緩慢抬腳的樣子。</p> <p>(2)手掌貼地，保持平衡並注意安全。</p> <p>3. 袋鼠跳跳跳：站立，雙手微彎曲在胸前，雙腳微彎往前上跳、往不同方向跳。</p> <p>4. 搖擺的魚</p> <p>(1)雙手合掌，腳併攏，如魚般上下扭動身體。</p> | 2<br>(體) | <p>●電子書及播放設備、音樂、平坦安全的場地。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | 無 |  |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>(2)讓學童模仿各種魚的動作，如雙手合掌向前擺動、一手在頭上，一手在後面擺動。</p> <p>5. 快樂小鳥</p> <p>(1)雙手在身側上下揮動，同時雙腳往上跳動，邊跳邊轉一圈。</p> <p>(2)讓學童學小鳥動作，拍動翅膀往上飛、往前飛、往下飛，增加學習的樂趣。</p> <p>6. 天鵝舞</p> <p>(1)站立，身體的腰、背、膝蓋挺直，在另一腿的支撐下旋轉，手臂迅速展開以保持平衡做旋轉動作。</p> <p>(2)雙手在身體兩旁呈圓形，帶著手腕指尖緩緩往上到胸前，一腳曲膝放站立腳膝蓋的位置，另一腳頂著地面，製造扭轉力，手帶動身體旋轉一圈。</p> <p>(3)停止時，放下曲膝的腳。</p> <p>(4)讓學童發揮想像力學天鵝動作，如揮動翅膀往前划水、單腳轉圈、雙腳轉圈，增加學習的樂趣。</p> <p>7. 鴨子逛大街</p> <p>(1)讓學童發揮想像力學鴨子走路的樣子，如雙手伸直放臀部兩旁，搖搖擺擺走路。</p> <p>(2)站立，一手當鴨嘴，一手放臀部後面當尾巴走路，邊走邊搖尾巴。</p> <p>(三)教師將學童分成八組，每一組各扮演、模仿一種動物，然後再進行輪流模仿。例如：原本模</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|       |                                                                                             |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                                        |                                                    |                                        |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|
|       |                                                                                             |                                                              | <p>仿創作驢子動作的人，下一次就換模仿創作烏龜……以此類推。可參考課本的動物圖片，詢問學童是否模仿過這些動物，還有其他動物嗎？並分享自己的經驗。</p> <p>(四)結束活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師鼓勵學童與同學分享模仿創作的樂趣。</li> <li>2. 教師鼓勵學童利用課餘時間，與家人朋友進行「動物嚇嚇叫」的走秀。</li> <li>3. 指導學童課後要洗手、擦汗，並慢慢喝水補充水分。</li> </ol>                                                                                                                             |          |                                        |                                                    |                                        |
| 第 5 週 | <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場</p> | <p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p> <p>Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。</p> | <p><b>壹、健康齊步走</b></p> <p><b>單元一、成長加油站</b></p> <p>【活動 5】我會做更多事了</p> <p>(一)教師播放電子書情境，並請學童互相討論：我們在成長時期，除了身體長大，還可以看到哪些生活能力的提升？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 荳荳會自己修剪指甲。</li> <li>2. 荳荳騎腳踏車不需要輔助輪了。</li> <li>3. 荳荳現在的家事分工是洗碗。</li> <li>4. 教師提問</li> </ol> <p>(1)荳荳現在為什麼會自己修剪指甲？（手部發展已經可以控制指甲剪）</p> <p>(2)荳荳現在騎腳踏車為什麼不需要輔助輪了？（腿部肌肉及平衡感已發展，可以靈活操控腳踏車）</p> <p>5. 教師歸納</p> | 1<br>(健) | <p>●電子書及播放設備、素養評量單。教師準備 A4 紙（每生一張）</p> | <p>觀察評量</p> <p>A4 口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>(1)跟低年級相比，現在學會的事更多表示自己長大了。</p> <p>(2)成長不只是身體長大，能力的提升也是長大的一部分。</p> <p>(二)請學童完成自我檢核表，填入自己長大後在生活上的改變。</p> <p>1. 例如：洗頭髮、吹頭髮、擰抹布、用牙線清潔牙縫、走路去上學、洗鞋子襪子、洗餐具、綁鞋帶、去商店購物等。</p> <p>2. 請學童發表，自己有哪些能力的提升？</p> <p>3. 請學童發表，長大的感覺是什麼？</p> <p>(三)大風吹遊戲</p> <p>1. 教師與學童一起將教室空間布置成大風吹遊戲的場地。</p> <p>2. 遊戲規則：輪流說出能做到的事情，例如：「吹，會綁鞋帶的人。」如果會做的就要起身換位置。</p> <p>3. 說一說，自己起身換位置的次數多還是少？為什麼？</p> <p>4. 同學會做的事有哪些自己還不會做？</p> <p>5. 要怎麼增進自己的能力？</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 跟低年級相比，現在學會的事更多，表示自己逐漸長大了。</p> <p>2. 玩遊戲時，如果有自己還不會的事，可以請教同學，學習更多技能。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>3. 教師應鼓勵學童，每個人都有自己成長的步調，要對自己的成長抱持正面的態度，並與同學、家人互相關心。</p> <p>(五)請學童檢視自己的生活習慣，除了課本上列出的項目，再填入自己能做到的事情，完成活力存摺。</p> <p>1. 飲食均衡</p> <p>(1)不偏食。</p> <p>(2)記得吃早餐。</p> <p>(3)少喝含糖飲料。</p> <p>(4)多喝水。</p> <p>(5)少吃油炸食物。</p> <p>(6)天天五蔬果。</p> <p>(7)早晚一杯奶。</p> <p>(8)其他：學童自由發表。</p> <p>2. 睡眠充足</p> <p>(1)睡前不使用 3C 產品。</p> <p>(2)早點完成作業。</p> <p>(3)在固定的時間睡覺。</p> <p>(4)睡前做放鬆運動。</p> <p>(5)設定提醒睡覺及起床的鬧鐘。</p> <p>(6)其他：學童自由發表。</p> <p>3. 規律運動</p> <p>(1)設定提醒運動的鬧鐘。</p> <p>(2)假日固定運動 1 小時。</p> <p>(3)記錄運動的時間。</p> <p>(4)和家人一起運動。</p> <p>(5)下課時間到操場運動。</p> <p>(6)放學後和同學到公園運動。</p> <p>(7)其他：學童自由發表。</p> <p>(六)分享自己的健康計畫</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|       |                                                                                          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                                    |                              |   |  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------|------------------------------|---|--|
|       |                                                                                          |                      | <p>1. 說一說，哪些項目比較不容易達成？要怎麼做才能達成？</p> <p>2. 同學分享的內容有沒有可以幫助自己達成健康計畫的項目？</p> <p>3. 教師發給每生一張 A4 空白紙，製作表格，每天勾選做到的項目，一周後進行檢視，討論做到的項目有哪些，沒做到的要怎麼改進。</p> <p>(七)健康宣言：於課本上填上自己的姓名，找家人或同學為自己見證，並簽名。</p> <p>(八)師生共同歸納</p> <p>1. 飲食、睡眠、運動是促進生長發育與身體健康的重要因素，我們要好好把握生長發育的黃金期，培養良好的生活習慣。</p> <p>2. 培養良好的生活習慣，不但可以促進生長發育，也能讓身體健康，一舉數得，可以向家人宣導健康生活理念，讓全家人都能健康健康。</p> |          |                                    |                              |   |  |
| 第 5 週 | <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> | Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 | <p><b>貳、運動樂無窮</b></p> <p><b>單元六、舞動精靈</b></p> <p><b>【活動 3】動物歡樂舞</b></p> <p>(一)於活動前帶領學童做暖身運動。</p> <p>(二)模仿動物隨著音樂翩翩起舞，跟著舞精靈一起學習動物歡樂舞。</p> <p>(三)動物歡樂舞</p> <p>1. 魚之舞：1 個 8 拍動作。</p> <p>(1)站立，雙手合掌，腳併攏，如魚般上下扭動身體。</p>                                                                                                                                  | 2<br>(體) | <p>●電子書及播放設備、音樂、平坦安全的場地、素養評量單。</p> | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無 |  |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>(2)身體由低處向上扭動，再從高處向下扭動，搖搖擺擺再來一次。</p> <p>2. 烏拉拉跳：1 個 8 拍動作</p> <p>(1)站立，想像烏龜站起來，一手向上一手在側邊，單腳順時針方向跳 4 拍，換腳逆時針方向跳 4 拍。</p> <p>(2)12345678，向前向後再來一次。</p> <p>3. 小鳥花間飛：1 個 8 拍動作</p> <p>(1)站立，雙手在身側上下揮動，身體往上跳 1 下，雙手快速的振動 3 下。</p> <p>(2)12345678，跳上跳下。</p> <p>4. 袋鼠跳跳跳：1 個 8 拍動作</p> <p>(1)雙手微彎置於胸前，向右邊跳 4 下，向左邊跳 4 下。</p> <p>(2)12345678，左左右右再來一次。</p> <p>5. 鴨子逛大街：2 個 8 拍動作</p> <p>(1)站立，兩人面對面一手比鴨嘴，一手放臀部後面當尾巴 12，換邊 34。</p> <p>(2)兩人面對面，手臂振動翅膀 56，換邊 78。</p> <p>(3)兩人面對面手臂伸直放兩側左右搖臀 1234，面向前 5678。</p> <p>6. 天鵝旋轉：2 個 8 拍動作</p> <p>(1)站立，雙手在胸前圍成一個圓，利用身體旋轉的力量，一腳支撐，一腳抬起腳貼膝蓋，同側手彎曲，轉一圈 12345678。</p> <p>(2)換支撐腳 22345678。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>(四)共有六組動作，學童分為六組，每一組可以先練習一組動作，再依序輪流練習完所有動作。教師進行行間指導並詢問學童是否遇到困難，再協助學童解決。</p> <p>(五)創意發想 GOGOGO</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.請學童討論並想一想，在音樂節奏中的間奏動作，可以做出哪些律動的動作呢？</li> <li>2.整首動物歡樂舞練習完後，請各組討論動作結束後的 Ending pose？</li> <li>3.Ending pose 要以票選動作，還是每個人做出自己的動作呢？</li> </ol> <p>(六)結束活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師鼓勵學童利用課後時間進行練習並與家人、朋友分享學習過的動物歡樂舞。</li> <li>2.指導學童課後要洗手、擦汗，並喝水補充水分。</li> </ol> <p>(七)回饋與分享</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.說說看，在動物嘉年華會所跳的動物歡樂舞，你覺得哪個動作最美？哪個動作最具挑戰性？還是在學習的過程中，什麼事讓你有趣呢？</li> <li>2.讓學童進行發表、討論及分享。</li> <li>3.教師將學童討論出來的事項一一進行統整。</li> <li>4.教師讚許大家都很積極參與，並鼓勵學童報名參加感恩才藝表演會。</li> </ol> |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|       |                                           |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                                            |                              |                                                                                                                                                                        |
|-------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                           |                                                                                       | <p>(八)進行表演會時，讓學童培養欣賞及觀察的能力。</p> <p>(九)教師對學童勇於上臺且落落大方的表現表示肯定，並讚許展演前各組的分工與認真參與的態度。</p> <p>1.能盡力為展演付出，並與組員共同合作完成一件事就是最棒的表現。</p> <p>2.除了隊友外，也要感謝觀賞者給我們的回饋。</p> <p>(十)自我評量：教師指導學童進行自我評量檢視自己的學習成果，未做到的部分則繼續努力。</p>                                                                                                                  |          |                                            |                              |                                                                                                                                                                        |
| 第 6 週 | 1b-II-1 認識健康技能和生<br>活技能對健康<br>維護的重要<br>性。 | Ba-II-1 居家、<br>交通及戶外環境<br>的潛在危機與安<br>全須知。<br>Ba-II-3 防火、<br>防震、防颱措施<br>及逃生避難基本<br>技巧。 | <p><b>壹、健康齊步走</b></p> <p><b>單元二、防災應變站</b></p> <p><b>【活動 1】發生火災了</b></p> <p>(一)教師播放火災影片。</p> <p>1.請學童發表從中看到的災害情形及處理的情形。</p> <p>2.從火災相關的影片或圖片，讓學童知道火災可能造成生命及財產上嚴重的損失，因此每個人都務必具備相關的知識，才能保障自己或他人的安全。</p> <p>(二)教師請學童閱讀課文後，引導學童回答下列問題。</p> <p>1.小吉和爸爸發現家裡失火時，做了什麼事情？說了些什麼？</p> <p>答：撥打報案專線，清楚說明資訊。</p> <p>2.小吉家發生火災，鄰居們應該如何協助？</p> | 1<br>(健) | <p>●電子書及播放設備。</p> <p>2.教師準備：火災報案流程宣導影片</p> | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E1 了解安全教育。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p><b>【防災教育】</b></p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>答：協助排除現場的障礙物，可以減少救護人員及車輛進入現場的時間。</p> <p>3. 當消防車、救護車無法到達火災現場時，會發生什麼事？</p> <p>答：會阻礙救護人員進行搶救工作，造成生命財產嚴重損害。</p> <p>(三)情境演練</p> <p>1. 請學童分組，每組派一位擔任報案人一位擔任消防局接線人員，上台演練發生火災時的報警程序及內容。</p> <p>(1)打 119 報案專線。</p> <p>(2)清楚說明火災地點、樓層、是否有人受困。</p> <p>(3)說出報案人自己的姓名、電話。</p> <p>2. 演練完畢後請學童互相評比，教師再對學童發表的內容進行補充及鼓勵。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 看到火災發生時，應該立刻撥打 119 給消防隊，並大聲呼叫「失火了！」讓周圍的鄰居或民眾知悉警覺並儘速逃離火場。</p> <p>2. 打 119 給消防隊時，務必清楚說明所在地點、樓層等資訊，若附近有較知名或顯著的標的，也應一併附知，以利消防人員迅速抵達火場救災。</p> <p>3. 消防車到達前，應協助留意巷弄是否有車輛、雜物等妨礙消防車進入現場的障礙物，並儘速移除。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|       |                                                                                      |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                                              |                                        |                                                                      |  |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--|
|       |                                                                                      |                              | <p>4. 不可以在火災現場圍觀，以免妨礙消防人員或救護人員的搶救動線。</p> <p>5. 救災行動分秒必爭，每個人都應該提高警覺，成為協助救災的好幫手。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                                              |                                        |                                                                      |  |
| 第 6 週 | <p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。</p> | <p>1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> | <p><b>貳、運動樂無窮</b></p> <p><b>單元七、跳越真好玩</b></p> <p><b>【活動 1】認識跳箱</b></p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 集合學童整隊、點名，並指導學童布置跳箱場地。</p> <p>2. 教師介紹跳箱的組成跳板、跳箱、墊子，現今各校大多淘汰木製跳箱，使用較安全的軟墊材質充填跳箱。</p> <p>3. 鋪設的墊子可選擇剛好有可放置跳箱的凹槽。</p> <p>(二)教師提問學童對跳箱的感覺。</p> <p>1. 進行跳箱運動時，是不是會害怕跳不起來撞到跳箱？</p> <p>2. 進行跳箱運動時，是不是在踏上起跳板，就害怕了？</p> <p>3. 在跳越過跳箱的一瞬間感覺如何？</p> <p>4. 進行跳箱運動前，會很想挑戰看看嗎？</p> <p>(三)若有學童表示害怕跳箱運動，則可請學童說一說害怕的原因，再來討論克服恐懼的方法。</p> <p>(四)教師歸納</p> <p>1. 一開始有些學童可能會對跳箱運動心生恐懼，經過本單元循序</p> | 2<br>(體) | <p>●跳箱、軟墊、跳板、橡皮筋繩、圓錐、木箱（或跳箱第一層）、平坦安全的場地。</p> | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> |  |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>漸進的練習後，可以幫助學童克服恐懼，完成跳箱動作。</p> <p>2. 跳箱運動有時會運用雙手、雙腳或腰部的力量，平時要多鍛鍊身體各部位肌肉的力量。</p> <p>【活動 2】來學習跳越</p> <p>(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。</p> <p>(二) 場地布置：在平坦安全的場地上，擺放數塊軟墊，第一關及第二關放置兩個圓錐綁上橡皮筋繩，第三關及第四關在墊上放置一個木箱或是跳箱的第一層。</p> <p>(三) 發展活動</p> <p>1. 跨越障礙</p> <p>(1) 跨越橡皮筋：請學童以前後腳的方式，先用右腳跨過橡皮筋，再換左腳。</p> <p>(2) 跨越跳箱：請學童以前後腳的方式先用右腳跨過箱子，再換左腳，最後跳下時雙腳併腿微彎。</p> <p>2. 踏跳板練習</p> <p>(1) 踏跳板體驗：教師請學童試著在跳板上各處踏踏看，感覺哪個位置比較有彈力。</p> <p>(2) 助跑踏跳</p> <p>① 場地布置：將跳板放置在軟墊前</p> <p>② 教師先示範說明踏在跳板處的位置（可先在跳板上貼記號，指示學童踩踏在記號上）。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|       |                            |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |           |                              |                                                                                                                                                          |  |
|-------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|       |                            |                                                                          | <p>③請學童助跑後，雙腳踏在跳板上的標示位置，再往前跨跳到墊子上，體驗利用跳板跳越的感覺。</p> <p>④落地時雙腳微彎。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |           |                              |                                                                                                                                                          |  |
| 第 7 週 | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | <p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p> | <p><b>壹、健康齊步走</b></p> <p><b>單元二、防災應變站</b></p> <p>【活動 1】發生火災了</p> <p>(五)教師播放電子書中起火點的情境圖，向學童說明每一場火災發生的背後都有其原因。</p> <p>(六)教師請學童閱讀課文後，引導學童回答下列問題。</p> <p>1. 小吉家發生火災的原因可能是什麼？</p> <p>答：小吉媽媽忘記關火、廚房起火。</p> <p>(教師補充：小吉的媽媽忘記關火，加上湯燒焦後，容易因高溫而起火。)</p> <p>2. 除了廚房是容易引發火災的地點外，請學童說說看，還有哪些地方有可能引發火災？</p> <p>(1)太多電器用品使用同個插座，使插座負載量過高，產生高溫引起火苗。</p> <p>(2)冬天為了暖被、加速乾燥衣物，而將織物覆蓋在電暖器上，溫度過高起火。</p> <p>(3)玩打火機、火柴等。</p> <p>(4)遺留香菸、燃燒後的金紙、香燭等火種，未妥善放置或將其熄滅，遇到易燃物再度引發火勢。</p> | 1<br>(健) | ●電子書及播放設備 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <p>【安全教育】</p> <p>安 E1 了解安全教育。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> |  |

|       |                                                                                |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                                   |                                        |                                                               |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                |                              | <p>(5)電線線路老舊，容易因為用電量過高導致電線走火。</p> <p>(七)討論時間：請學童根據上述列舉的起火點，討論出避免起火的方法。</p> <p>1.使用瓦斯爐時，切記「人離火滅」，應確實關掉瓦斯才能離開廚房。</p> <p>2.電器用品使用不同的插座。</p> <p>3.不可以用電暖器烘乾衣物或棉被。</p> <p>4.不可以拿打火機或火柴隨意玩耍。</p> <p>5.應確認遺留的火種完全熄滅、且沒有接觸其他易燃物，才可離開。</p> <p>6.電線外皮剝落或過於老舊，應立即更換處理，避免再度使用。</p> <p>(八)師生共同歸納：星星之火可以燎原，火災的發生必然伴隨相關的因素，平時就應該注意居家用火用電的安全，避免釀成憾事。</p> |          |                                   |                                        |                                                               |
| 第 7 週 | <p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> | <p>Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> | <p><b>貳、運動樂無窮</b></p> <p><b>單元七、跳越真好玩</b></p> <p>【活動 2】來學習跳越</p> <p>3.跨越橡皮筋</p> <p>(1)場地布置：準備一條橡皮筋繩，放置兩個圓錐在軟墊兩端，將橡皮筋繩固定在圓錐上。</p> <p>(2)助跑後，單腳踏跳板上的定點，做出跨越橡皮筋繩的動作。</p> <p>(3)教師提醒學童落下時要雙腳微彎。</p>                                                                                                                                          | 2<br>(體) | <p>●跳箱、軟墊、跳板、橡皮筋繩、圓錐、平坦安全的場地。</p> | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>4. 跨越跳箱</p> <p>(1)場地布置：先擺放跳板，再放置一層跳箱及軟墊。</p> <p>(2)請學童助跑後，雙腳踏上跳板，藉由跳板的彈力順勢跨越過跳箱，併腿微彎落在軟墊上。</p> <p>5. 跨越接力</p> <p>(1)場地布置：每組各一個跳板、兩個跳箱、兩塊軟墊，如課本圖示。</p> <p>(2)將學童分成兩組，接連跨越兩組跳箱後，回到隊伍後面，看看哪一組最快完成跨越動作。</p> <p>(3)可以用互相擊掌的方式，表示接力換下一位學童。</p> <p>6. 更上一層樓</p> <p>(1)場地布置：放置跳板→一層跳箱→兩層跳箱，最後擺放軟墊，呈現出不同高度。</p> <p>(2)讓學童助跑→踏上跳板→跳上第一個跳箱→再跳上第二個跳箱後，雙腳併腿微彎落下墊子。</p> <p>(四)討論活動</p> <p>1. 踩踏跳板時，要如何增加彈力？</p> <p>2. 踩跳板真的能增加彈力嗎？</p> <p>3. 跳起來後，身體落下時，雙腳微彎是不是比較安全？</p> <p>4. 無法跳高或跳遠時是動作不正確，還是未踩在跳板的正確位置？</p> <p>(五)教師歸納：需踩對位置，誤踩到旁邊不僅危險，提供的彈力也不夠。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>(六)我做到了：請學童在練習後，看看自己可以完成哪些動作，在○中打✓。</p> <p>【活動3】撐的練習</p> <p>(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。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 撐在跳箱上 1</p> <p>(1)場地布置：準備兩座高度一樣的跳箱，擺放距離約 60 公分。</p> <p>(2)請學童練習用雙手撐在跳箱上讓身體騰空、撐住，感受身體的重量，撐得越久，表示手臂肌耐力越強。</p> <p>2. 撐在跳箱上 2：助跑後踏跳板，雙手撐在跳箱後跳到跳板旁，藉此活動體驗跳箱前，撐跳箱準備跳越跳箱的感覺。</p> <p>3. 撐坐跳箱上</p> <p>(1)撐越兩組跳箱</p> <p>①場地布置：擺放兩組跳箱。</p> <p>②雙手撐跳箱後坐上跳箱，雙手撐著往前移動過兩組跳箱，再雙腳微彎的跳下跳箱。</p> <p>(2)撐越一組跳箱</p> <p>①場地布置：跳板放在跳箱前，墊子擺在跳箱前方。</p> <p>②助跑後踩上跳板，雙手撐跳箱，坐上跳箱，雙手撐跳箱讓身體慢慢往前移動，再跳下跳箱。</p> <p>(三)藉由這個活動體驗撐在跳箱上，準備跳越跳箱的感覺。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|       |                                                    |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                                                |                              |                                                                                                                                                           |
|-------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                    |                                              | (四)討論活動：詢問學童進行練習這些動作時，有什麼感覺？請與同學分享。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |                                                |                              |                                                                                                                                                           |
| 第 8 週 | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。 | Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。<br>Fb-II-3 正確就醫習慣。 | <p><b>壹、健康齊步走</b></p> <p><b>單元二、防災應變站</b></p> <p>【活動 2】燙傷怎麼辦</p> <p>(一)教師播放電子書情境圖，詢問學童是否有過燒燙傷的經驗，並請學童分享受傷原因及處理的經過。</p> <p>(二)教師說明</p> <p>1.發生燒燙傷的情形時，應該先做檢查的動作，後續的傷口護理也相當重要。</p> <p>(1)不可以硬扯黏在傷口上的衣物，可留待醫護人員處理。</p> <p>(2)水泡不能弄破，以免傷口感染細菌。</p> <p>(3)不可以隨意擦外用藥或偏方，避免傷口惡化。</p> <p>2.教師請學童閱讀課文後，與學童討論燒燙傷急救的步驟，並以急救箱內的醫材做簡易示範。</p> <p>(1)沖：以流動水沖洗部位 15 至 30 分鐘。</p> <p>(2)脫：在水中小心脫下或剪開衣物。</p> <p>(3)泡：冷水持續浸泡 15 至 30 分鐘。</p> <p>(4)蓋：燒燙傷部位以乾淨紗布覆蓋。</p> <p>(5)送：儘速送醫急救治療。</p> | 1<br>(健) | <p>●電子書及播放設備。</p> <p>2.教師準備：急救箱（內含乾淨紗布及剪刀）</p> | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <p>【安全教育】</p> <p>安 E1 了解安全教育】。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> |

|       |                                                   |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                              |                                        |                                                                      |
|-------|---------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|       |                                                   |                              | <p>3.教師說明完畢後，請學童兩人一組，輪流演練燒燙傷的處理五步驟。</p> <p>(三)師生共同歸納：當燒燙傷發生時，不要慌張，並立即採取「沖、脫、泡、蓋、送」五步驟處理。</p> <p>(四)依據衛生福利部中央健康保險署「燒傷燙傷和化學灼傷」之燒燙傷定義，燒燙傷分為三種深度。</p> <p>1.一度：</p> <p>(1)只有侵犯至表皮層。</p> <p>(2)紅腫，觸痛非常敏感，無水泡形成。</p> <p>(3)表面常潮溼，輕壓後表面明顯而廣泛的變白。</p> <p>2.二度：</p> <p>(1)侵犯至真皮層。</p> <p>(2)可能有水泡，仍有疼痛感。</p> <p>(3)有液體（纖維蛋白）滲出，輕壓受傷處變白。</p> <p>3.三度：</p> <p>(1)侵犯至整層皮膚。</p> <p>(2)一般無水泡形成，皮膚沒感覺或感覺變差。</p> <p>(3)傷口呈現白色或黑色的炭化皮革樣。</p> |          |                                              |                                        |                                                                      |
| 第 8 週 | <p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-Ⅱ-3表現主動參與、樂於</p> | <p>Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> | <p><b>貳、運動樂無窮</b></p> <p><b>單元七、跳越真好玩</b></p> <p><b>【活動 4】一起來跳箱</b></p> <p>(一)準備活動：集合學童整隊、點名，並指導學童布置跳箱場地。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2<br>(體) | <p>●跳箱、軟墊、跳板、平坦安全的場地、素養評量單。2.單槓、墊子、球、球籃。</p> | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> |

|  |                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  | <p>嘗試的學習態度。</p> <p>2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> |  | <p>(二)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。</p> <p>(三)發展活動</p> <p>1. 跳上跳箱：助跑後踩踏跳板，雙手撐上跳箱，蹲在跳箱上，再分腿跳下跳箱，一步一步感受跳越跳箱的感覺。</p> <p>2. 分腿跨坐跳箱：雙手撐在跳箱上，分腿跨坐跳箱，坐穩後再跳下跳箱，雙腳微彎落墊。</p> <p>3. 跳越跳箱：助跑後踩踏跳板，雙手撐在跳箱上，雙腳分腿越過跳箱，跳下時併腿，雙腳微彎，感受跳越跳箱的感覺。</p> <p>※跳箱使用時間短，教師務必確認每次學童跳越過跳箱後，跳板及軟墊不脫離跳箱的位置。</p> <p>(四)討論活動</p> <p>1. 學習過跳箱運動後，還會像第一次學習時有害怕的感受嗎？與大家分享。</p> <p>2. 跳箱運動會用到身體的哪些肌力？（如手臂、腳部）</p> <p>3. 支撐跳越跳箱的感覺如何？</p> <p>4. 從事假日休閒活動時，可以選擇參加哪些活動？例如：森林遊樂區的探索教育山訓場、公園遊戲區運用支撐臂力的活動等。</p> <p>(五)當學童會害怕進行跳箱運動時，請樂於參與的學童分享練習跳箱活動的感受，並鼓勵學童參加活動。</p> |  |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>(六)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，做到的請打✓，未做到再練習。</p> <p><b>單元八、我是單槓高手</b></p> <p><b>【活動1】好玩的單槓遊戲</b></p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 集合學童整隊、點名，並指導學童布置單槓場地。</p> <p>2. 熱身活動：教師引導學童進行身體各部位熱身活動，如手、腳、手腕、腳踝等部位，亦可利用跑步熱身。</p> <p>(二)發展活動：訓練手臂肌耐力</p> <p>1. 吊單槓夾球耐力賽</p> <p>(1)兩個學童一組，雙手採正握方式握住單槓雙腳夾球，看看誰撐得久，體驗握住單槓支撐的感覺。</p> <p>(2)教師提醒學童若撐不住時，就讓自己自然落下，不要逞強。</p> <p>(3)指導其他學童先在空地上練習雙腳夾球，進而延伸練習雙腳夾球跳起將球投進球籃。</p> <p>2. 吊單槓雙腳夾球投球進籃</p> <p>(1)先練習握住單槓，雙腳夾球，再擺盪身體，藉助擺盪力量，將球投進球籃。</p> <p>(2)教師提醒學童夾球投籃時要專心，注意力量的大小，才能準確的將球投入球籃。</p> <p>(3)比一比，看誰投進最多球。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|       |                                                                                  |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                 |                              |                                                                                             |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                  |                                                                        | <p>①進行雙人夾球投籃比賽，在一定時間內（例如：3 分鐘）比賽雙腳夾球將球投進球籃，看哪位學童投進的球數最多獲勝。</p> <p>②教師提醒學童雙腳夾球要瞄準，並衡量力量，才能準確的投入。</p> <p>(三)討論活動</p> <p>1. 進行單槓運動時，雙腳夾球是什麼感覺？例如：雙手吊著的力量覺得輕鬆還是很吃力？</p> <p>2. 請學童感受一下，進行雙手握槓，雙腳夾球投進球籃時，身體哪些部位需要用力？例如：利用手部、雙腳或是全身的力量。</p> <p>(四)教師提醒學童</p> <p>1. 進行活動時，若是單槓的鐵管會轉動時，要趕快通報老師修繕。</p> <p>2. 單槓運動依靠手部力量較多，注意雙手握法要正確並要握緊。</p> <p>3. 單槓有時會運用雙腳或腰部力量，平時要多鍛鍊身體各部位肌肉的力量。</p> |          |                 |                              |                                                                                             |
| 第 9 週 | <p>2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技</p> | <p>Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p> | <p><b>壹、健康齊步走</b></p> <p><b>單元二、防災應變站</b></p> <p><b>【活動 3】火場逃生小尖兵</b></p> <p>(一)教師提問：是否曾經與家人討論過火災時逃生的計畫？</p> <p>(二)教師說明規劃逃生計畫的四個要點：</p> <p>1. 和家人討論家中可能的起火點。</p>                                                                                                                                                                                                              | 1<br>(健) | ●電子書及播放設備、素養評量單 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E1 了解安全教育。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> |

|  |                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                                     |  |
|--|-----------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> |  | <p>2. 依據起火點，找出對應的逃生出口與逃生路線。</p> <p>3. 約定戶外的集合點。</p> <p>4. 六個月演練一次。</p> <p>(三)教師歸納</p> <p>1. 教師檢視學童繪製的結果，說明在一張「家庭逃生計畫」中，要找出兩個不同方向的逃生路線，並約定一個集合點在逃生之後碰面，每六個月演練一次，保持熟悉度。</p> <p>2. 麥麥家的家庭安全逃生路線圖</p> <p>(1)教師請學童從麥麥家的平面圖中找到廚房跟客廳的起火點，開始規劃逃生路線。</p> <p>(2)教師提醒學童兩個起火點的逃生路線必須是不同方向，才能確保一個出入口無法逃生時，還有另一個出口可以逃生。</p> <p>(3)請學童分享自己規劃的逃生路線跟逃生出口，並向大家說明原因，老師在旁給予補充及口頭鼓勵。</p> <p>(4)請學童回家和家人討論家中可能的起火點、逃生路線以及集合點。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 要製作「家庭逃生計畫」，首先要繪製家中的平面圖。</p> <p>2. 找出兩個不同方向的逃生出口，用不同顏色的筆畫出。</p> <p>3. 與家人共同決定逃離火場後在屋外集合的地點。</p> |  |  | <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p> |  |
|--|-----------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>4. 熟悉逃生方法，每六個月和家人演練一遍。</p> <p>(五)教師提問：萬一自己身陷火場中，首先應該怎麼做？</p> <p>學童回答：儘速逃離火場。</p> <p>(六)討論時間：教師引導學童思考，當發現自己身處火場，應做哪些應變措施？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大聲呼叫「失火了！」提醒家人和鄰居。</li> <li>2. 打 119，請消防隊協助救火。</li> <li>3. 不可搭乘電梯逃生，假使停電容易困在電梯裡，應該從樓梯逃生。</li> <li>4. 若發現濃煙，不可以嘗試穿越濃煙逃生，因為燃燒後的濃煙都是有毒氣體或是一氧化碳，會危害生命安全。且濃煙會影響能見度，在視線不清楚的狀況下會降低判斷能力。</li> <li>5. 開門逃生前，要先摸摸門把，測試門把是否燙燙的，如果沒有，就可以開門逃出，往下逃生（因為濃煙會往上竄升）；如果門把有燙的感覺，要立刻把門關上，並把門縫塞住，以防濃煙竄入，並繼續往第二個逃生出口逃生，或在窗邊陽臺呼救、打 119 等待救援。</li> <li>6. 用塑膠袋套頭或用溼毛巾掩鼻均無法躲避濃煙及高溫，一定要避免。</li> <li>7. 浴室內有各種管線（例如：水管、抽風管等），濃煙會沿著管</li> </ol> |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|       |                                                                                                                                                                           |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                               |                                                 |                                                                                                                                             |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                                                           |                              | <p>線進入，造成人員嗆傷（死亡），絕對不可躲進浴室。</p> <p>（七）教師將全班分成數組，每一組代表一個家庭，請學童模擬火場逃生的情境，並提醒學童要運用剛才討論的應變措施。</p> <p>1. 請學童分組，小組內的每位成員均扮演一位家庭成員，請學童分配每一個家庭成員必須負責的工作，例如：呼救、報警等，再請學童上台模擬火災現場時的應變措施。</p> <p>2. 演練完畢後，教師對學童模擬的內容補充說明及給予鼓勵。</p>                                                                                                                                  |          |                               |                                                 |                                                                                                                                             |
| 第 9 週 | <p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> | <p>1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> | <p><b>貳、運動樂無窮</b></p> <p><b>單元八、我是單槓高手</b></p> <p><b>【活動 1】好玩的單槓遊戲</b></p> <p>• 超級比一比</p> <p>（一）利用雙手的力量讓身體騰空，進行用腳猜拳的遊戲。</p> <p>（二）動作說明</p> <p>1. 剪刀：雙手握住單槓讓身體懸空，雙腳交叉。</p> <p>2. 石頭：雙手握住單槓讓身體懸空，雙腳微曲腳跟互碰。</p> <p>3. 布：雙手握住單槓讓身體懸空，雙腳張開。</p> <p>（三）遊戲方法</p> <p>1. 將學童分成兩組，各派一人先猜拳（或是其他決定先出動作的方式），贏的先做動作。</p> <p>2. 兩人雙手以正反握的方式握住單槓讓身體懸空，面對面用腳做出指定的動作。</p> | 2<br>(體) | <p>●單槓、低單槓、墊子、學童椅子、素養評量單。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>3. 輪流喊出 1、2、3 後，做出剪刀、石頭、布的動作，若對方做出和喊口令者一樣的動作，就輸了。</p> <p>(四)教師請學童說一說自己吊單槓的心得，並與同學分享。</p> <p>1. 可以在單槓上撐多久？</p> <p>2. 吊單槓需要用到手臂的力量嗎？</p> <p>3. 玩遊戲時，反應快嗎？</p> <p>• 剪刀腳</p> <p>(一)遊戲方法</p> <p>1. 兩人面對面雙手以正反握的方式握住單槓讓身體懸空。</p> <p>2. 輪流用雙腳夾住對方，計時，看誰支撐得比較久。</p> <p>3. 第 1 回比賽後，可以先休息一下，換別組同學，避免產生不公平現象。</p> <p>(二)討論活動</p> <p>1. 如何握住單槓可以撐得久？（雙手握緊、勤做臂力鍛鍊等）。</p> <p>2. 雙手吊著單槓，讓雙腳離地來支撐身體的感覺如何？會很吃力嗎？</p> <p>3. 如活動的教學設計，瞬間變換姿勢容易做到嗎？</p> <p>(三)我做到了：協助學童確認是否能握住單槓，完成活動。</p> <p>(四)教師歸納</p> <p>1. 跟同學分享進行練習這些動作時，怎麼做能更輕鬆的吊單槓。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>2. 吊單槓時若無法支撐得久，可能是手臂力量不夠或是手出汗會滑。</p> <p>(五)結束活動：指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。</p> <p>【活動 2】單槓撐的練習</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 集合學童整隊、點名，並指導學童布置單槓場地。</p> <p>2. 熱身活動：教師引導學童進行身體各部位熱身活動，如手、腳、手腕、腳踝等部位，亦可利用跑步熱身。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 躍上正撐：利用椅子讓學童練習撐在單槓的動作。</p> <p>(1)在低單槓下放置墊子，在墊子上放一張椅子面向單槓，請一位學童雙手扶著椅子。</p> <p>(2)請操作的學童面對單槓站上椅子，雙手以正握方式握住單槓，伸直撐在單槓上，扶椅子的學童將椅子移開。</p> <p>(3)教師站在學童旁，避免有些學童因臂力不夠，跌下單槓。</p> <p>(4)自己試試看：讓學童嘗試是否能在不使用椅子的情況下，握住單槓後撐在單槓上。</p> <p>(5)討論活動</p> <p>①能說出藉由椅子來完成讓雙手撐在單槓上的心得。</p> <p>②說一說，自己做躍上正撐在單槓上的心得。</p> <p>2. 單腳上槓</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|                          |                                                               |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                     |                                                            |                                                 |                                                                     |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                               |                                                                | <p>(1)請學童面對低單槓，雙手以正握方式握住單槓，單腳跨過單槓，在單槓上做擺盪動作。</p> <p>(2)教師站在學童旁，避免有些學童因臂力不夠，跌下單槓。</p> <p>(3)教師協助：教師站在學童背後，輕推他的背部，幫助他向前擺動。</p> <p>(4)討論活動：藉由雙手支撐身體在單槓的活動，體驗雙手撐上單槓，做運動的感覺。例如：</p> <p>①單腳上槓的動作容易完成？</p> <p>②進行練習這些動作有什麼感覺？</p> <p>3.掛腹前後擺動</p> <p>(1)躍上單槓後撐住身體。</p> <p>(2)藉由腹部及雙手將身體撐在單槓上</p> <p>(3)雙腳前後移動，體驗單槓迴環的預備動作。</p> <p>(4)討論活動</p> <p>①雙手撐在單槓上和雙手吊單槓有什麼不一樣？</p> <p>②做「掛腹前後擺動」的動作時，在身體彎下的瞬間，會不會感到恐懼？</p> |                     |                                                            |                                                 |                                                                     |
| <p>第 10 週</p> <p>評量週</p> | <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> | <p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施</p> | <p><b>壹、健康齊步走</b></p> <p><b>單元二、防災應變站</b></p> <p><b>【活動 4】讓家更安全</b></p> <p>(一)教師提問：火災如此可怕，除了從居家環境注意容易引發火災的地點之外，還可以怎麼做？</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>1</p> <p>(健)</p> | <p>●電子書及播放設備、素養評量單</p> <p>2.教師準備：滅火器（滅火器操作教學影片）、住宅警報器。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E1 了解安全教育。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> |

|  |                                                               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |                                                                                             |  |
|--|---------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> | <p>及逃生避難基本技巧。</p> | <p>學童回答：準備並學會使用防火設備。</p> <p>(二)討論活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師提問：曾經看過哪些防火設備？</li> <li>2.你們曾經在學校哪些地方看過滅火器呢？知道如何使用嗎？</li> <li>3.與學童討論防火設備的功能。</li> <li>4.教師運用實物、影片或圖片說明滅火器的操作步驟，並說明口訣順序為：「拉、瞄、壓、掃」。</li> <li>(1)拉（插梢）：提起滅火器，把安全插梢拉開。</li> <li>(2)瞄（火源）：握住皮管前方的噴嘴後，瞄準火源底部。</li> <li>(3)壓（握把）：用力壓下手握把，朝向火源根部噴射。</li> <li>(4)掃（向火源左右噴灑）：左右移動掃射，直到確定火源熄滅。</li> <li>5.教師可結合學校防災演練進行本單元授課；或是使用滅火器空瓶，作為示範說明的道具。</li> <li>6.教師說明除了使用滅火器外，還可以在家中安裝住宅用火災警報器（簡稱住警器）。住宅用火災警報器可以事先偵測濃煙、感知高溫，進而發出警報聲響，提醒我們在第一時間避難。</li> <li>7.教師請學童閱讀課本，並詢問學童家中哪些地方適合安裝住警器？</li> <li>8.教師說明家中不同空間安裝住警器的理由：</li> </ol> |  |  | <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> |  |
|--|---------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>(1)臥室：睡覺時警覺性最低，安裝住警器可以有效提醒。</p> <p>(2)廚房：家中最常用火、也是最常忘記關閉火源的所在。</p> <p>(3)樓梯與走廊：濃煙跟火源最容易竄升及竄燒的地方。</p> <p>9.教師請學童分享是否還有其他的防火設備（緊急照明燈、緩降機、自動灑水設備、避難方向指示燈等）。</p> <p>(三)活力存摺</p> <p>1.請學童選擇正確的火場逃生方法：如果聽到門外有人大喊：「失火了」，應該怎麼做？（學童自由回答）</p> <p>(1)摸門把、看門縫，觀察是否高溫有煙，再決定要不要開門（○）</p> <p>(2)立刻開門逃生（×）</p> <p>(3)教師補充說明：應先觀察門外狀況再決定是否開門逃生。</p> <p>2.狀況一：不能開門</p> <p>(1)如果感覺門把熱燙或門縫有煙，應立刻將門縫堵住，防止濃煙竄入。</p> <p>(2)同時撥打 119、開窗大聲求救。若房間外有陽臺，可至陽臺等待救援，但千萬不可擅自跳離陽臺。</p> <p>3.狀況二：開門之後，要往哪裡逃生？</p> <p>(1)往頂樓跑（×）</p> <p>(2)躲到浴室（×）</p> <p>(3)往樓下及戶外方向（○）</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|                          |                                 |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                     |                                 |                                        |                                                 |
|--------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                          |                                 |                                                       | <p>(4)教師補充說明：浴室門多為遇熱融化的塑膠材質，且窗戶通常不大，會增加救援困難。浴室的水源及排氣孔無法阻止濃煙及高溫。而因為濃煙會迅速上竄的原理，使得逃往頂樓容易被嗆傷、視線不清，增加在火場喪命的機率。</p> <p>4. 教師提醒學童，做好萬全的防災措施才能把災害所帶來的傷害降到最低。</p> <p>5. 教師引導學童說明，怎麼做才能避免上述情況，並適時予以補充及鼓勵。</p> <p>6. 請學童將可以做到的防災準備打v，完成後發表自己可以做到哪些項目？無法做到的項目要如何改進？</p> <p>(1)門口及樓梯不堆放雜物。</p> <p>(2)準備消防設備，且家中每個人都會使用。</p> <p>(3)找出家中的可能起火點。</p> <p>(4)和家人進行火災逃生演練。</p> <p>(5)約定好逃生後的戶外集合點。</p> <p>(6)知道火災報案程序及專線119。</p> <p>(四)消防遊戲：教師可連結至內政部消防署消防防災館，以消防遊戲幫助學童複習防火知識。</p> |                     |                                 |                                        |                                                 |
| <p>第 10 週</p> <p>評量週</p> | <p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> | <p>Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> <p>Ha-Ⅱ-1 網／牆性球類運動相關</p> | <p><b>貳、運動樂無窮</b></p> <p><b>單元八、我是單槓高手</b></p> <p><b>【活動 3】向前迴環下</b></p> <p>(一)準備活動</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>2</p> <p>(體)</p> | <p>●單槓、墊子、素養評量單、桌球、平坦安全的場地。</p> | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> |

|  |                                                                                        |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |                                                                                    |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> | <p>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。</p> | <p>1. 集合學童整隊、點名，並指導學童布置單槓場地。</p> <p>2. 熱身活動：教師引導學童進行身體各部位熱身活動，如手、腳、手腕、腳踝等部位，亦可利用跑步熱身。</p> <p>(二)發展活動：向前迴環下</p> <p>1. 雙手正握，身體往上躍起成正撐於槓上。</p> <p>2. 俯首前彎身體，以腹腰部為軸向前迴環一周。</p> <p>3. 向前迴環一周後，兩腳先著地，雙手再離槓。</p> <p>(三)先在低單槓練習，熟練後可以移到高單槓練習。</p> <p>(四)教師立於學童旁協助無法完成動作的學童：一手扶住學童的腰部，一手扶著他的手臂，協助學童完成向前迴環動作。</p> <p>(五)分享時間</p> <p>1. 與大家分享自己學習單槓運動時的感覺。</p> <p>2. 單槓運動最需要運用到身體哪些部位的肌力？例如：手臂、腰部、腳部。</p> <p>3. 單槓擺盪要利用身體哪些部位的力量來完成？感覺如何？</p> <p>4. 進行單槓運動時，請學童樂於參與分享練習單槓活動的感受，並鼓勵會害怕學童參加活動。</p> <p>(六)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</p> |  |  | <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>【性別平等教育-性侵害防治教育】</p> <p>性 E4</p> <p>認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>習（或複印附錄三素養評量單使用）。</p> <p><b>單元九、乒乓樂無窮</b></p> <p><b>【活動 1】桌球初體驗</b></p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 繞桌球場地慢跑。</p> <p>2. 確實做好伸展操，尤其要加強肩部、髖部、手腕腳踝的繞環、背脊、體側腿部的伸展等。</p> <p>(二)引起動機</p> <p>1. 教師引導學童分享對桌球的了解。</p> <p>2. 說明桌球簡史：桌球起源於 19 世紀末的英國。歐洲人熱愛網球運動，但因場地和天氣的限制，於是將網球運動搬到室內，以餐桌做為賽場，慢慢發展出桌球運動。桌球在擊球時會發出「ping-pong」的聲音，所以又叫「乒乓球」。</p> <p>(三)發展活動：桌球前導活動</p> <p>1. 護蛋行動</p> <p>(1)兩人面對面，一人拿著乒乓球向前伸，另一人雙手張開前伸至他的手下方，預備接球。</p> <p>(2)拿球的人邊喊「放」邊放開手，讓球落下，接球者眼睛注視著球，立即反應用雙手接住落下的球。</p> <p>(3)以喊口令的方式進行活動，互助合作，可以提高接球的命中率。</p> <p>2. 抓球</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>(1)由上而下抓球：讓學童一手拿球往上拋，另一手手心向下，由上方往下迅速抓住球。</p> <p>(2)由下而上抓球：讓學童一手拿球往上拋，另一手手心向上，由下方往上迅速抓住球。</p> <p>(3)側面抓：讓學童一手拿球往上拋，另一手從側面迅速抓球。</p> <p>3. 雙人拋接球</p> <p>(1)兩人 1 球：兩人距離約 5 公尺，一人手拿球往前拋，另一人試著接住球。</p> <p>(2)兩人 2 球</p> <p>①兩人距離約 5 公尺，兩人各拿 1 顆球互拋，兩人試著接對方拋來的球。</p> <p>②熟練後，可增加傳接速度，結束時互相討論活動後的感覺。</p> <p>③做完「兩人 2 球」的傳接活動後，與同學討論與「兩人 1 球」有何不同？</p> <p>4. 旋轉萬花筒</p> <p>(1)每人一顆球，練習向下擲球後接住彈起的球。活動後互相討論，球彈起的哪種高度，比較好接住？</p> <p>(2)四人左手互牽，右手各拿一顆球，聽到口令後將球往下擲地，同時向逆時針方向前進一步，接住前一位彈起的球。</p> <p>(四)分組討論：怎樣能讓下一位同學順利接住球？討論後再做一次。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|        |                      |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |            |                              |                                                                             |  |
|--------|----------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--|
| 第 11 週 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 | Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 | <p><b>評量週</b></p> <p><b>壹、健康齊步走</b></p> <p><b>單元三、為健康把關</b></p> <p>【活動 1】吃藥就醫停看聽</p> <p>(一)教師提問</p> <p>1. 阿倫和麥麥都有咳嗽的問題，他們接收到不同訊息，用不同的治療方法，為何結果有所不同？</p> <p>(參考答案：阿倫誤信假訊息，用錯誤的方式治療咳嗽，未能痊癒；麥麥的家人參考衛福部建議，購買具有許可證的藥品，麥麥的咳嗽好轉)</p> <p>2. 家人生病時，是否曾聽信網路訊息或他人推薦的方式治療？</p> <p>(例如：上網購買營養食品、家人生病直接買成藥吃、生病不看醫生，只吃鄰居介紹的草藥等)</p> <p>(二)教師播放衛生福利部國民健康署的影片「長者正確用藥，麥黑白吃藥喔」，以簡單明瞭的動畫讓學童了解正確的用藥知識。</p> <p>(三)教師說明</p> <p>1. 網路發達的時代，常有讓人半信半疑的訊息，可以利用以下方法分辨真、假訊息。</p> <p>(1)考慮資訊來源：調查網站、聯絡人及聯絡方式，確認網站是否真的存在，並查證作者是否為醫療方面的專家。</p> <p>(2)詳細閱讀：不被誇大的標題吸引，需詳細閱讀內文是否有根據。</p> | 1<br>(健) | ●電子書及播放設備。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <p>【家庭教育】</p> <p>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> |  |
|--------|----------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--|

|        |                                                               |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |                         |                                        |   |
|--------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|----------------------------------------|---|
|        |                                                               |                                                                      | <p>(3)向師長請教：詢問師長，並進一步求證。</p> <p>2. 網路上的假訊息很多，所以我們要懂得查證訊息，避免誤信、誤用藥物而產生不良後果。</p> <p>3. 教師介紹「食藥好文網」網站：衛生福利部食品藥物管理署為了導正錯誤觀念及破解謠言迷思，特別成立了「食藥好文網」，可讓民眾能夠在眾多的網路錯誤資訊中，得到正確觀念。</p> <p>(四)教師歸納</p> <p>1. 自己或家人生病時，應該到合格立案的醫療院所，找合格有證照的醫師，對症下藥才是正確的做法。</p> <p>2. 若家人生病時有不適當的用藥行為，應該將自己所學習的正確用藥知識告訴家人。</p> |          |                         |                                        |   |
| 第 11 週 | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> | <p>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。</p> | <p><b>評量週</b></p> <p><b>貳、運動樂無窮</b></p> <p><b>單元九、乒乓樂無窮</b></p> <p><b>【活動 2】乒乓大進擊</b></p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 繞桌球場地慢跑。</p> <p>2. 確實做好伸展操，尤其加強肩部、髖部、手腕腳踝的繞環、背脊、體側、腿部的伸展等。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 握拍方式：教師示範並講解正確的握拍方法，再請學童實際操作。</p> <p>(1)直拍握法：拍柄貼住虎口，拇指緊貼拍柄左側，食指扣住拍柄</p>                     | 2<br>(體) | <p>●桌球、桌球拍、平坦安全的場地。</p> | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | 無 |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>和大拇指形成一個環狀緊握拍柄，拍後三指自然彎曲，頂住球拍的中部。</p> <p>(2)橫拍握法：如握手一樣，中指、無名指、小指握住拍柄，虎口貼住拍肩，拇指略彎屈緊扣住拍柄或斜伸拍面，食指斜伸在拍的另一面。</p> <p>2. 球感練習</p> <p>(1)停球：手持球拍，將球放在球拍面後原地不動維持球在球拍上，再試著走動，看能不能控制球，不讓球掉落。</p> <p>(2)放球：兩手前伸，左手拿球在球拍上方再放開球，右手持拍接住球，不讓球掉落。</p> <p>(3)連續擊球</p> <p>①用正拍或橫拍握法向上連續拍擊乒乓球不落地，彈起高度約 15 至 30 公分，適當的移動身體拍擊並控制力道。</p> <p>②持續越多下表現越好，熟練後可將高度提升。</p> <p>(4)正反拍連續擊球</p> <p>①用橫拍握法向上連續拍擊乒乓球不落地，正反面輪流拍，彈起高度約 15 至 30 公分，移動身體拍擊並控制力道。</p> <p>②持續越多下越好，熟練後可提升高度。</p> <p>(5)想一想：還可以用球拍哪個地方擊球？（球拍拍緣、握把頂部等）</p> <p>3. 面壁修練</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>(1)距離牆前約 2 公尺，對牆擊球，待球落地後再擊球。</p> <p>(2)距離牆前約 1 公尺，對牆連續擊球（球不落地）。</p> <p>①當無法控制好球，導致球亂飛時該怎麼做？</p> <p>②怎麼做才能連續擊球？</p> <p>(3)教師指導：練習時肩膀放鬆，眼睛注視著球，移動腳步推球擊牆。</p> <p>4.自我挑戰：選擇兩項學習過的擊球活動，嘗試看看可以連續擊球幾次？再填寫於課本中（或複印附錄三素養評量單使用）。</p> <p>(三)綜合活動：看誰拍最多下</p> <p>1.將全班學童分成數組，進行連續擊球比賽，規定時間內統計各組組員連續擊球的總和，多者為優勝。</p> <p>2.同上方式進行正反拍連續擊球比賽，規定時間內統計各組組員連續擊球的總和，多者為優勝。</p> <p>• 你來我往</p> <p>(一)教師講解活動的規則後，將學童分成兩人一組進行拍接比賽，使用正確握拍方式，將球拍過中線。</p> <p>(二)將球擊向對方區域，球彈地一次後，接球者再回擊至對面區域。</p> <p>• 空中擊球手</p> <p>(一)教師講解活動的規則，在場地上規畫出四個區域，如課本圖示。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|        |                                                          |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |                                 |                              |                                                                     |
|--------|----------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|        |                                                          |                              | 1. 將學童分成兩人一組進行拍接比賽。<br>2. 將球擊過中線至對面區域，接球者於空中回擊給對方。<br>(二)綜合活動：最佳拍檔<br>1. 將全班學童兩人分組，進行空中連續對打比賽，看誰連續對打成功的次數最多，多者為優勝。<br>2. 教師觀察學童操作情形，表現佳者給予鼓勵及表揚，並請學童發表感言。<br>(三)歸納總結<br>1. 教師做本節學習的總結論。<br>2. 預告下次上課內容。<br>3. 整理場地，器材歸定位。                                                                    |          |                                 |                              |                                                                     |
| 第 12 週 | 1b-Ⅱ-2辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>4a-Ⅱ-1能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 | Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 | <b>壹、健康齊步走</b><br><b>單元三、為健康把關</b><br><b>【活動 1】吃藥就醫停看聽</b><br>(五)教師指導學童分組討論，試著分辨真、假訊息，並填入自己運用的查核方式。<br>1. 感冒藥加咖啡效果會更強→假訊息，咖啡因會影響藥效，不可和藥物一起服用，服用感冒藥應搭配白開水。<br>2. 多喝水不會變胖，也可以幫助消化→真訊息，依據衛福部國健署說明，水分不會產生熱量，且喝水可促進身體代謝，幫助腸胃蠕動，促進消化。<br>3. 吃保健食品後，出現紅疹症狀，是排毒反應以及改善生理機能的過程→假訊息，保健食品不是藥品，不具有治療、減輕或預 | 1<br>(健) | ●電子書及播放設備、素養評量單、教師準備：不同食品及用藥訊息。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <b>【家庭教育】</b><br>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。<br>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 |

|        |                                                       |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |                     |                              |   |
|--------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|------------------------------|---|
|        |                                                       |                                                             | <p>防疾病的效果，紅疹可能是身體出現不良反應的徵兆，應盡速就醫。</p> <p>4. 吃鈣片有助維持骨骼與牙齒正常發育→真訊息，依據衛福部國健署建議，鈣質最好是由食物中獲得，若實在無法由食物中攝取足夠的鈣質，可服用鈣片補充，但須注意食用量。</p> <p>(六)教師補充說明</p> <p>1. 網路上的假訊息很多，所以我們要懂得查證訊息，避免誤信、誤用藥物，產生不良後果。</p> <p>2. 自我檢核：當我們生病或用藥時，哪些處理方式是正確的？請學童在□中打勾，或在其他選項中填寫。</p> <p>(1)對於網路偏方會主動查證。</p> <p>(2)找有執照的合格醫師。</p> <p>(3)對來路不明的藥品遵守「不聽、不信、不買、不吃及不推荐原則」。</p> <p>(七)師生共同歸納：生病時，除了要找合格醫師外，也要懂得分辨與健康相關的真假訊息，保障自己的健康。</p> |          |                     |                              |   |
| 第 12 週 | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | <b>貳、運動樂無窮</b><br><b>單元九、乒乓樂無窮</b><br><b>【活動 3】反手推擊</b><br>(一)準備活動<br>1. 繞桌球場地慢跑。<br>2. 確實做好伸展操，尤其要加強肩部、髖部、手腕、腳踝等部位                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2<br>(體) | ●桌球、桌球拍、球桌、平坦安全的場地。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無 |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>的繞環、背脊、體側、腿部的伸展等。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 反手推擊：教師示範反手推擊的動作後，請學童練習。</p> <p>(1)兩人一組，利用半邊球桌一組練習反手推擊（自己放球），另一人負責接住對面來球。</p> <p>(2)擊球者左腳稍前或平行，球拍置於上腹前方，拍面垂直或略前傾。</p> <p>(3)手肘靠近右腰前方，若是左手持拍則動作左右互換。</p> <p>(4)放球後，待球上升時，手臂向前推送，推擊球體。</p> <p>(5)每人練習 5 球後輪換，擊球→接球→放球→擊球。</p> <p>2. 神射手</p> <p>(1)三人一組，利用半邊球桌一組放球一組反手擊球，另一組負責接住對面來球並計分。</p> <p>(2)放球者拿著球自 30 至 40 公分處放下，擊球者將球擊過網至對面的球桌。</p> <p>(3)接球者依落球點計算分數，並接住球。</p> <p>(4)每人練習 5 球後輪換，擊球→接球→放球→擊球。</p> <p>(5)討論時間：請學童依練習情況說一說，放球要多高比較好推擊？討論後再試試。</p> <p>3. 你推我擋</p> <p>(1)利用半邊球桌互相擊球。</p> <p>(2)自拋後將球推擊過網。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|        |                                                         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |                         |                              |                                                                                    |
|--------|---------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                                         |                              | <p>(3)回擊者先等球在桌面彈跳一次後，再回擊至對面球桌上。</p> <p>(4)熟練後可以邊推擊、邊答數，看最多可以連續幾下。</p> <p>(三)教師觀察學童操作情形，表現佳者，給予鼓勵及表揚。</p> <p>(四)學童動作告一段落後，獎勵動作表現優異的同學，並請同學發表感言。</p> <p>(五)歸納總結</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師做本節學習的總結論。</li> <li>2. 鼓勵學童利用課餘時間練習，並完成「我們是最佳拍檔」的內容。</li> <li>3. 預告下次上課內容。</li> <li>4. 整理場地，器材歸定位。</li> </ol>                                                                                            |          |                         |                              |                                                                                    |
| 第 13 週 | <p>2a-Ⅱ-2注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-Ⅱ-2展現促進健康的行為。</p> | Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 | <p><b>壹、健康齊步走</b></p> <p><b>單元三、為健康把關</b></p> <p><b>【活動 2】用藥過敏</b></p> <p>(一)教師提問</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生病就醫服藥後，你或家人有藥物過敏的經驗嗎？</li> <li>2. 藥物過敏時，身體會出現什麼狀況？</li> </ol> <p>(二)請有親身經驗並自願發表心得的學童分享用藥後過敏的狀況。</p> <p>(三)教師播放電子書情境，展示藥物過敏時可能發生的「疹、破、痛、紅、腫、燒」圖示。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 疹：皮膚紅疹、搔癢或水泡。</li> <li>2. 破：口腔潰瘍。</li> <li>3. 痛：喉嚨痛。</li> <li>4. 紅：眼睛紅腫、灼熱。</li> </ol> | 1<br>(健) | <p>●電子書及播放設備、素養評量單。</p> | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> |

|        |                                                     |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                                                    |                                                 |   |  |
|--------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---|--|
|        |                                                     |                                                                       | <p>5. 腫：嘴唇或臉發腫。</p> <p>6. 燒：發燒。</p> <p>(四)教師提問：若出現過敏症狀，要如何處理？請同學先分組討論，並選出正確的做法並說說看。</p> <p>1. 馬上停藥。</p> <p>2. 攜帶正在服用的藥物和藥袋儘速就醫。</p> <p>3. 到藥局隨便買成藥吃。</p> <p>(五)教師說明</p> <p>1. 用藥過敏時應馬上停藥並攜帶正在服用的藥物和藥袋儘速就醫，切勿到藥隨便買成藥吃。</p> <p>2. 請醫師在健保 IC 卡中註記過敏用藥，在就醫時主動告知醫師，領藥時，請藥師幫忙核對。</p> <p>3. 補充說明：過敏反應出現的時間點不同，也可能延遲一個月以上才出現。</p> <p>(六)師生共同歸納：對藥物會過敏的人，吃藥後一定要注意身體狀況，學習照顧自己的身體。</p> <p>(七)情境演練：請學童兩人一組，輪流扮演醫師及過敏病患，練習當過敏狀況發生時，應該如何向醫師說明自己的情況。</p> |          |                                                    |                                                 |   |  |
| 第 13 週 | <p>1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合</p> | <p>Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。</p> <p>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</p> | <p><b>貳、運動樂無窮</b></p> <p><b>單元九、乒乓樂無窮</b></p> <p><b>【活動 4】桌球神童</b></p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 準備課前蒐集桌球運動相關的資料。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2<br>(體) | <p>●桌球運動相關的影片及報章雜誌等訊息、我國桌球運動相關的訊息、平坦安全鋪有墊子的場地。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | 無 |  |

|  |                                                                                                                  |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  | <p>作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p> | <p>時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> | <p>2. 教師介紹我國桌球運動的發展及優秀選手，並引導學童發表最喜歡的桌球運動選手。</p> <p>(三)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導學童閱讀課文內容。</li> <li>2. 教師播放林昀儒比賽的相關影片。</li> <li>3. 引導學童觀察影片中有關運動美的各種人、事、物等。</li> <li>4. 教師請學童分組，針對蒐集的書報、雜誌報導進行小組分享。</li> <li>5. 教師鼓勵學童可以從選手的表現、技能、面對勝利或失敗的態度，以及穿著的服裝、場地設施等進行討論。</li> </ol> <p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組發表：請小組推派代表上臺發表心得和想法。</li> <li>2. 鼓勵學童多利用課餘時間練習桌球運動。</li> </ol> <p>(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）。</p> <p>(五)歸納總結</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師做本節學習的總結論：運動欣賞的面向包括人（選手、裁判、觀眾表現）、事（比賽中運動精神的表現、面對勝利或失敗的態度、廣告、宣傳等）、物（運動場地、器材、裝備等）。</li> <li>2. 預告下次上課內容。</li> </ol> |  |  |  |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>3. 整理場地，器材歸定位。</p> <p><b>單元十、我是小小防衛兵</b></p> <p><b>【活動 1】</b> 跌倒了，怎麼辦？</p> <p>(一) 教師舉例說明，生活中常有許多意想不到、可能發生的危險狀況，當危險來臨時要學會保護自己。</p> <p>1. 走路、玩耍或跳躍時跌倒。</p> <p>2. 騎腳踏車時不慎發生碰撞或摔倒。</p> <p>(二) 當發生危險狀況時，若有很好的反應敏捷性，就可以降低受傷的程度。教師引導學童一起來學習可以保護身體的護身倒法，運用技擊運動的護身倒法來保護自己。</p> <p><b>【活動 2】</b> 學習護身倒法</p> <p>(一) 準備活動：教師於活動前帶領學童做暖身運動，特別加強並認識身體部位動作的伸展（可參考附件一靜態伸展操）。</p> <p>(二) 發展活動</p> <p>1. 跪姿前撲護身倒法</p> <p>(1) 呈跪姿，雙手置於胸前。</p> <p>(2) 手和身體慢慢前傾。</p> <p>(3) 前手臂、手掌向下，利用拍擊緩衝力道。</p> <p>(4) 此動作是希望學童在生活中不小心發生往前撲倒的意外時，可以用俯臥姿勢來保護身體，尤其是頭部及臉面。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|        |                             |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |            |                              |                                                                                    |
|--------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                             |                               | <p>(5)教師要提醒學童，手部做支撐時，手掌及前手臂應呈一直線向墊上拍打，而不是呈支撐狀。</p> <p>(6)鼓勵學童盡力完成，勇敢嘗試。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |            |                              |                                                                                    |
| 第 14 週 | 4a-II-1能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 | Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 | <p><b>壹、健康齊步走</b></p> <p><b>單元三、為健康把關</b></p> <p><b>【活動 3】藥局服務知多少</b></p> <p>(一)教師播放電子書中阿倫和家人到社區藥局的情境，介紹社區藥局的功能。</p> <p>1. 受理處方箋：若有慢性病，可以拿醫師開的慢性病處方箋到藥局領藥。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>慢性連續處方箋定義：經醫師診斷為慢性病，且病情穩定，患者相關用藥短期內不需調整而開立的處方箋。</li> </ul> <p>2. 廢棄藥物檢收：特定過期、不吃的藥物（例如：抗生素、荷爾蒙、管制藥品等）或施打完畢的針筒，可拿到藥局回收。</p> <p>(1)一般家庭廢棄藥品可以自行處理。教師可藉此複習簡易處理步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①把藥丸、藥水和沖洗藥罐的水一起裝入夾鏈袋。</li> <li>②混合泡過的咖啡渣或茶葉，密封夾鏈袋後和一般垃圾一起丟棄。</li> <li>③回收藥袋與藥罐。</li> </ol> <p>(2)不確定如何處理的家庭廢棄藥物，可以尋求社區藥局中專業醫</p> | 1<br>(健) | ●電子書及播放設備。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> |

|        |                      |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                   |                      |   |  |
|--------|----------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|----------------------|---|--|
|        |                      |                 | <p>師的幫助，或將藥物（包含完整藥袋）帶回原本的醫療院所。</p> <p>3. 用藥諮詢：對服用藥物有任何問題，都可以到藥局請教藥師。</p> <p>(1)民眾可以提供藥袋、藥品名稱及自己的症狀給藥師做專業判斷。</p> <p>(2)可詢問藥物成份、使用方法、副作用、是否可以配合其他藥物服用及其他相關資訊。</p> <p>(3)購買成藥前，也應諮詢藥師建議，每個人的身體情況不同，勿一味聽信廣告。</p> <p>4. 非處方藥品供應：</p> <p>(1)感冒藥。</p> <p>(2)止瀉劑。</p> <p>(3)外用止痛藥。</p> <p>(4)鼻噴劑。</p> <p>5. 販售附衛福部許可證的健康食品、醫療級口罩、高齡者輔具、銀髮用品、婦嬰用品、美妝商品等。</p> <p>6. 提供血壓量測服務、菸癮戒治服務、舉辦糖尿病衛教、反毒講座等。</p> <p>7. 教師歸納：社區藥局不單只是調劑、販賣藥品，更帶給民眾優質的藥事服務與健康守護，是民眾生活用藥的專業據點。</p> <p>(二)請學童發表自己曾經到社區藥局的經驗。</p> |          |                   |                      |   |  |
| 第 14 週 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 | Bd-II-2 技擊基本動作。 | <b>貳、運動樂無窮</b><br><b>單元十、我是小小防衛兵</b><br><b>【活動 2】學習護身倒法</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2<br>(體) | ●小滾筒、平坦安全鋪有墊子的場地。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核 | 無 |  |

|  |                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |      |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------|--|--|
|  | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> |  | <p>2. 後方護身倒法</p> <p>(1)臥姿倒法</p> <p>①仰躺在墊上，雙手放在腹部，頭抬起，雙手同時向身旁拍擊→右手向右拍擊→左手向左拍擊，學習拍擊產生反震，緩衝後倒的力道。</p> <p>②教師必須提醒學童，向後傾倒練習拍打時，記得頭要抬起，不碰地。</p> <p>(2)坐姿倒法</p> <p>①坐在墊上雙手放腹部，身體向後傾倒雙腳向上抬高，頭部抬起。</p> <p>②身體向後倒→左手向左拍擊，藉由拍擊產生反彈力→回原坐姿。</p> <p>③身體向後倒→右手向右拍擊，藉由拍擊產生反彈力→回原坐姿。</p> <p>④身體向後倒→雙手拍擊，藉由拍擊產生反彈力→回原坐姿。</p> <p>(3)蹲姿倒法</p> <p>①蹲在墊上踮腳尖雙手放腹部，身體向後傾倒雙腳向上抬高，頭部抬起。</p> <p>②身體向後倒→左手向左拍擊，藉由拍擊產生反彈力→回原蹲姿。</p> <p>③身體向後倒→右手向右拍擊，藉由拍擊產生反彈力→回原蹲姿。</p> <p>④身體向後倒→雙手拍擊，藉由拍擊產生反彈力→回原蹲姿。</p> |  |  | 態度評量 |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>3. 依順序完成坐、躺拍擊，藉由拍擊力道緩衝後仰的危險性。</p> <p>4. 教師可以請學童兩人一組，輪流完成臥姿、坐姿、蹲姿倒法，當自己輪空時，可以觀察同學的動作，也可以提醒同伴注意事項。</p> <p>5. 鼓勵學童盡力完成，勇敢嘗試。</p> <p>• 即刻應變有倒法 1</p> <p>(一) 當坐不穩時可能會往後倒，一起來學習如何即刻反應，保護自己身體及頭部的安全。</p> <p>(二) 教師先做動作示範，再請學童依情境做出反應，應用護身倒法。</p> <p>1. 坐在類似椅子高度的滾筒上→身體漸漸往後傾倒→臀及背依序著地→學童自然反應做出後方護身倒法。</p> <p>2. 教師在旁協助，保護學童向後傾倒可能發生的危險，並提醒要做出保護頭部及做出拍擊產生反震，緩衝後倒的力道。</p> <p>(三) 鼓勵學童盡力完成，勇敢嘗試。</p> <p>(四) 結束活動</p> <p>1. 教師鼓勵學童分享：</p> <p>(1) 學習後方護身倒法的哪個的動作最具挑戰性？請試著跟同學分享。</p> <p>(2) 說說看應用後方護身倒法，即刻做出反應的心得感想。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|        |                                                                                |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                      |                              |                                                                         |  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--|
|        |                                                                                |                              | 2.指導學童洗手、擦汗，並慢慢喝水補充水分。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                      |                              |                                                                         |  |
| 第 15 週 | 1a-II-2了解促進健康生活的方法。<br>3a-II-2能於生活中獨立操作基本的健康技能。<br>4a-II-1能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 | Bb-II-1藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 | <p><b>壹、健康齊步走</b></p> <p><b>單元三、為健康把關</b></p> <p>【活動 3】藥局服務知多少</p> <p>(三)討論時間：請學童配合課本和同學討論看看哪些是社區藥局的正確資訊。</p> <p>1.社區藥局裡，只要是穿白色醫生袍的就是藥師。(應確認是否配有藥師執照)</p> <p>2.有健保標誌的藥局是健保特約藥局。</p> <p>3.藥師為不便外出或行動不便的民眾送藥到家(屏東縣政府於106年實施行動「藥師計畫」，根據衛福部統計，106年至107年間受「行動藥師」服務的患者總就醫次數共降低1113次，有效改善患者就醫習慣及降低醫療資源的耗費)。</p> <p>(四)教師可利用電腦指導學童查詢家中附近的藥局是否為健保特約藥局(搜尋衛生福利部中央健康保險署健保特約醫事機構查詢網站)。</p> <p>•查詢方式：依照搜尋項目輸入即可。</p> <p>1.醫事機構代碼。</p> <p>2.醫事機構名稱。</p> <p>3.區域別。</p> <p>4.地址。</p> <p>5.特約類別。</p> <p>6.服務項目。</p> | 1<br>(健) | ●電子書及播放設備、學童準備：繪圖用具。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <p>【家庭教育】</p> <p>家E10了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p> <p>家E13熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> |  |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>7. 診療科別。</p> <p>8. 預防保健。</p> <p>9. 公費流感藥物醫療機構。</p> <p>10. 垂直整合策略聯盟。</p> <p>(五)社區藥局地圖</p> <p>1. 教師引言：社區藥局是民眾的保健好鄰居，為我們提供許多服務，是我們日常生活中不可或缺的資源。</p> <p>2. 完成自己的社區地圖</p> <p>(1)教師指導學童參考課本裡的社區地圖範本，試著畫出自己家裡附近藥局的位置圖。</p> <p>(2)若班上有不擅長繪畫的學童，教師應鼓勵學童自由創作。</p> <p>(3)請自願發表的學童上台介紹自己的社區藥局地圖。</p> <p>(六)教師播放電子書情境：「假日時，阿倫和妹妹在家門前玩耍，妹妹騎車不小心跌倒了……。」請學童複習社區藥局的功能。</p> <p>(七)教師指導學童完成活力存摺。</p> <p>1. 根據自己對社區藥局的了解，在□中打✓。</p> <p>(1)我能說出社區藥局三種以上的便民服務。</p> <p>(2)我能找到自家附近的社區藥局。</p> <p>(3)我能自己完成社區藥局地圖。</p> <p>(4)我知道我家附近有幾家社區藥局。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|        |                                                                                                                        |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                                        |                                        |   |  |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------|----------------------------------------|---|--|
|        |                                                                                                                        |                | <p>2.社區藥局是我們的好鄰居，家人會利用這些便民服務嗎？在□中打√。</p> <p>(1)拿慢性處方箋到藥局領藥。</p> <p>(2)到藥局買防疫用品，如醫療口罩、酒精。</p> <p>(3)請教藥師用藥常識。</p> <p>(4)其他。</p> <p>(八)師生共同歸納：能做到生病找醫師，用藥找藥師，就能為自己的健康把關。</p>                                                                                                                                                                                              |          |                                        |                                        |   |  |
| 第 15 週 | <p>1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> | Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。 | <p><b>貳、運動樂無窮</b></p> <p><b>單元十、我是小小防衛兵</b></p> <p><b>【活動 3】左右開「功」</b></p> <p>(一)準備活動</p> <p>1.教師說明生活中常會因滑倒導致側身跌倒時用手去撐，或是側面跌倒，頭部差點撞及地面的危險動作，要如何做才能減低傷害呢？</p> <p>2.教師於活動前帶領學童做暖身運動，特別加強蹲姿、小腿、腳踝關節處的柔軟度。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.左右側倒法——臥姿</p> <p>(1)仰躺在墊上，雙手放在腹部，頭抬起，往右側倒時，右腳曲膝平放墊上，右手自然往 45 度方向拍擊，左手放肚臍，左腳自然直放墊上。</p> <p>(2)換邊側倒法時，雙手雙腳上舉，頭部依舊不碰地，往左側倒，左腳曲膝平放於墊子，左手</p> | 2<br>(體) | <p>●大韻律球、不同顏色揸帶、平坦安全鋪有墊子的場地、素養評量單。</p> | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | 無 |  |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>自然往 45 度方向拍擊，右手放肚臍，右腳自然直放墊上。</p> <p>2. 左右側倒法——蹲姿</p> <p>(1) 蹲姿往右側倒法時，右腳右手往右側伸展，倒向右側方，右手自然往 45 度方向拍擊地墊，回蹲姿。</p> <p>(2) 蹲姿往左側倒法時，左腳左手往右側伸展，倒向左側方，左手自然往 45 度方向拍擊地墊。</p> <p>(三) 教師提醒學童，練習向側傾倒拍擊地面時，記得抬起頭，保護頭部不碰地。</p> <p>(四) 鼓勵學童盡力完成，勇敢嘗試。</p> <p>(五) 教師可以讓學童兩人一組，分組進行情境模擬，讓學童遇到不小心往後傾倒的情況，能立即做出後方護身倒法拍擊，保護自己身體重要部位。</p> <p>• 即刻應變有倒法 2</p> <p>(一) 當不小心從高處跌落時，要能及時反應做出保護自己身體及頭部的安全，一起來練習。</p> <p>(二) 教師先做動作示範，再請學童依情境做出後方護身倒法或左右側倒法來反應。</p> <p>1. 在墊上放韻律球，請學童坐在韻律球上往後傾倒，雙手雙腳向前上伸直並將頭抬起，落地後，如果往後滾即刻做出後方護身倒法。若是倒向側面，則立即做出左右側倒法。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>2. 著地的順序由臀部→背部→手部拍擊地面緩衝後倒的力道。</p> <p>3. 教師在旁協助，保護學童向後傾倒可能發生的危險，並提醒要做出保護頭部及做出拍擊產生反震，緩衝後倒的力道。</p> <p>(三)鼓勵學童盡力完成，勇敢嘗試。</p> <p>(四)結束活動</p> <p>1. 教師鼓勵學童說說看，在即刻應變練習中，是否能俐落的做出護身倒法來保護身體的重要部位？請學童彼此分享感想。</p> <p>2. 指導學童洗手、擦汗，並慢慢喝水補充水分。</p> <p>【活動 4】我是護身小尖兵</p> <p>(一)活動規則說明</p> <p>1. 將全班學童分為兩組，背上不同顏色的揷帶。</p> <p>2. 單腳站立，雙手掌心向外，與敵方護推。</p> <p>3. 推倒對方者可得 2 分，但只要被推倒或被推至紅線區時，即做出後方護身倒法或左右側倒法者也可得 1 分。</p> <p>4. 因場地有限，每次各方派代表上場的人數可依場地大小自行調整。每場次的競賽時間為 2 分鐘（也可自行彈性調整），時間一到，雙方若沒勝負，就不計分，換下一組上場。</p> <p>5. 教師特別提醒學童，當遇到被推倒或重心不穩往側面或後方傾倒時，記得做出後方護身倒法或</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|        |                                                                  |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |                         |                                        |                                                   |
|--------|------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------|
|        |                                                                  |                          | <p>左右側倒法的技能，來保護身體的重要部位。</p> <p>(二)教師總結說明</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師讚美全班學童勇於嘗試的精神與學習的態度。</li> <li>2. 墊上倒翻、拍擊、移動的動作多，課後要多做伸展筋骨的動作，以避免肌肉過度疲乏。</li> <li>3. 能完成活動的練習，除了自己的努力外，也要謝謝與你一起練習的搭檔，給你許多回饋。</li> </ol> <p>(三)活力存摺：教師指導學童進行自我評量檢視自己的學習成果，未做到的部分則還要繼續努力。</p>                                                                                                                                                                          |          |                         |                                        |                                                   |
| 第 16 週 | <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> | Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 | <p><b>壹、健康齊步走</b></p> <p><b>單元四、社區健康 GO</b></p> <p><b>【活動 1】髒亂的社區</b></p> <p>(一)教師提問</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你住在平房、透天厝、還是公寓呢？</li> <li>2. 你會跟鄰居打招呼嗎？為什麼？</li> <li>3. 你喜歡自己的社區嗎？</li> </ol> <p>(二)教師播放電子書情境</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學童觀察課本中快樂社區目前的環境，並說一說喜歡或是不喜歡這些情況？</li> <li>2. 請學童上臺扮演課文中的角色，並說說看，不喜歡的地方應該怎麼改進？</li> </ol> <p>(三)教師提問</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 為什麼要提倡「垃圾不落地」？</li> </ol> | 1<br>(健) | <p>●電子書及播放設備、素養評量單。</p> | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>(1)隨意丟棄垃圾，影響市容觀瞻。</p> <p>(2)垃圾袋容易遭動物咬破，垃圾四散街道，影響環境衛生。</p> <p>2.亂丟垃圾會有什麼後果？</p> <p>(1)依廢棄物清理法規定，在指定清除地區內嚴禁隨地吐痰、檳榔汁（渣或拋棄紙屑、菸蒂、口香糖、瓜果（皮、核、汁、渣）或其他一般廢棄物。</p> <p>(2)違反者可依法告發並處新臺幣1200元至6000元罰鍰。</p> <p>(四)教師說明維持社區的整潔是每個社區居民都應該做的事，提醒學童假日可以和家人一起整理社區，並介紹社區整潔好方法。</p> <p>1.垃圾不落地。</p> <p>2.不張貼廣告傳單。</p> <p>3.不亂丟菸蒂。</p> <p>4.不亂堆積雜物。</p> <p>5.定期修剪植物及清除雜草。</p> <p>6.擔任社區清潔志工。</p> <p>(五)教師結語</p> <p>1.每個人都是社區的一份子，要一起維護社區的整潔。</p> <p>2.當社區變得髒亂時，要設法改善。</p> <p>(六)補充活動：繪製社區的圖像。</p> <p>1.教師提問</p> <p>(1)你的家住在幾樓？</p> <p>(2)回家時會走過哪些地方？路邊有商店或令人印象深刻的地方嗎？</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|        |                                                                                                                       |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |                  |                              |   |  |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|------------------------------|---|--|
|        |                                                                                                                       |                      | <p>2. 請學童仔細觀察回家時經過的地方，回家後畫下來。</p> <p>3. 等學童畫好後，可以把這些街景連在一起，看看社區裡有什麼有趣或美麗的地方。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                  |                              |   |  |
| 第 16 週 | <p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。</p> | Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | <p><b>貳、運動樂無窮</b></p> <p><b>單元十一、齊心協力</b></p> <p><b>【活動 1】接棒練習</b></p> <p>(一)熱身活動</p> <p>1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。</p> <p>2. 教師準備適當器材，並且數量足夠讓學童操作。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 接棒動作要領</p> <p>(1)接棒者</p> <p>①右手伸向後面準備接棒，手掌心朝上，虎口張開四指併攏。</p> <p>②側身轉頭看向傳棒者，當傳棒者接近時，右手往外擴伸出，頭擺正，等待對方將接力棒放置在右手虎口處。</p> <p>(2)傳棒者：左手握住接力棒後端，靠近接棒者時喊「接」，並將接力棒前端遞給接棒者。</p> <p>(3)接棒者以反掌接完棒後，轉動手腕變成跑步擺臂握棒，接著用左手握住右手接力棒上方前端，變成左手接棒動作，持續快跑前進。</p> <p>(4)若是練習左手接棒，則和右手接棒動作一致，但持棒手臂方向相反。</p> | 2<br>(體) | ●接力棒、哨子、平坦安全的場地。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無 |  |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>2. 原地接棒練習</p> <p>(1)將學童分組，排成一行，前後大約間隔一步的距離。</p> <p>(2)原地練習接棒動作，依序將棒子傳給下一位同學。</p> <p>3. 快跑接棒練習</p> <p>(1)兩人一組，距離大約 15 公尺，練習快跑前進接棒。</p> <p>(2)快跑接力動作</p> <p>①接棒者：右手伸向後面準備接棒，手掌心朝上，虎口張開四指併攏，曲膝前傾回頭注視傳棒者。</p> <p>②傳棒者：在距離接棒者約 1 大步半時喊「伸」，讓接棒者有所準備，保持高速前進，注視接棒者的手。</p> <p>(三)注意，若是用右手接棒，接棒者站的位置要站在跑道偏左方，空出右方空間讓同學進行接力動作。</p> <p>(四)請學童從旁觀看接力情形，並從中發現需要改進的空間，鼓勵踴躍發言。</p> <p>(五)一開始動作正確速度可以放慢，等熟悉動作後，加快接棒速度。</p> <p>(六)總結活動</p> <p>1. 教師給予表現較好的學童鼓勵。</p> <p>2. 鼓勵學童發表心得感想，並嘗試引導學童自行說出能更有效完成活動的方式及動作。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>3. 教師鼓勵學童利用課間時間多練習，讓接棒動作更順暢。</p> <p>【活動 2】接力練習</p> <p>(一)熱身活動</p> <p>1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。</p> <p>2. 教師準備適當器材，並且數量足夠讓學童操作。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 接力區接棒體驗</p> <p>(1)接力區範圍前後各 10 公尺，總計 20 公尺，接力動作必須要在這個區域內完成，否則接力違規。</p> <p>(2)兩人一組進行接力，接棒者預備接棒時，要邊跑邊注意與傳棒者的距離，不要跑出接力區的範圍。</p> <p>(3)傳棒者必須在接力區外起跑，在接力區內完成傳接棒。</p> <p>2. 傳接棒注意事項</p> <p>(1)比賽時，傳接棒者在交接棒後，要避免妨礙後方交接棒同學跑步動線。</p> <p>(2)傳接棒時要盡量避免速度減慢，所以接棒者要先助跑。</p> <p>(3)接力線前後各 10 公尺為接力區，若沒在此區域完成交棒，則犯規。</p> <p>3. 未上場的組別協助觀察他組的動作，若有動作未做到的地方記錄下來，一段時間後，將看到的情形提出來並討論。</p> <p>4. 要觀察的地方如：</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|        |                                                                 |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |                                            |                                                 |                                                   |
|--------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|        |                                                                 |                          | <p>(1)接棒前有無助跑。</p> <p>(2)交棒時有無伸出手掌來。</p> <p>(3)交棒者是否握住接力棒後端，並將接力棒前端交給下一位。</p> <p>(4)接棒者站的位置是否恰當。</p> <p>(5)是否在接力區內完成接力。</p> <p>5.教師視情況提醒學童動作，並和同學討論。</p> <p>(三)總結活動</p> <p>1.教師給予表現較好的學童鼓勵。</p> <p>2.鼓勵學童發表所看到的情形，並和大家討論。</p> <p>3.教師鼓勵學童利用課間時間多練習，讓接棒動作更順暢。</p>                                                    |          |                                            |                                                 |                                                   |
| 第 17 週 | <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> | Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 | <p><b>壹、健康齊步走</b></p> <p><b>單元四、社區健康 GO</b></p> <p>(七)教師提問：麥麥看到地上的垃圾袋裡有麵包、寶特瓶及便當紙盒，表示丟垃圾的人可能出現了什麼問題？</p> <p>1.沒有公德心。</p> <p>2.不知道「垃圾不落地」。</p> <p>3.沒有做垃圾分類。</p> <p>4.不會做資源回收。</p> <p>(八)教師介紹垃圾分類方式</p> <p>1.一般垃圾：非資源回收及廚餘類的其餘垃圾，應由一般垃圾車處理。</p> <p>2.廚餘：家庭剩菜剩飯或過期食物，需倒進廚餘桶。</p> <p>3.資源回收：資源回收物由資源回收車處理，依據行政院環保署</p> | 1<br>(健) | <p>●電子書及播放設備、素養評量單、教師準備：垃圾分類及資源回收相關資料。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>「一般廢棄物回收項目排出方式」分類如下：</p> <p>(1)廢紙類。</p> <p>(2)廢鐵類。</p> <p>(3)廢鋁類。</p> <p>(4)廢玻璃類。</p> <p>(5)廢塑膠類。</p> <p>(6)光碟片。</p> <p>(7)行動電話及其充電器。</p> <p>(8)廢食用油。</p> <p>(9)應回收廢棄物物品類</p> <p>①乾電池。</p> <p>②日光燈管。</p> <p>③電子電器。</p> <p>④輪胎。</p> <p>⑤資訊物品。</p> <p>※依各縣市自行公告回收項目為準。</p> <p>4.連連看：教師每次請一位學童上臺，將垃圾與分類方式做連線，有錯誤時討論何者才是正確的。</p> <p>(1)一般垃圾：衛生紙、尿布。</p> <p>(2)廚餘：剩菜。</p> <p>(3)資源回收：鐵罐、信件、玻璃瓶、乾電池、寶特瓶。</p> <p>(九)教師指導學童回家觀察家庭垃圾分類的方式，完成課本評量。</p> <p>1.你在家裡有做垃圾分類嗎？</p> <p>2.有的話，會分成幾類呢？</p> <p>(十)師生共同歸納</p> <p>1.應做到垃圾不落地及確實垃圾分類。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|        |                                                                                                                                       |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |                                           |                                                 |   |  |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|---|--|
|        |                                                                                                                                       |                                                            | 2. 社區裡的每個人都應該維護社區的環境整潔，讓社區更美好。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                                           |                                                 |   |  |
| 第 17 週 | <p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4c-Ⅱ-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。</p> | <p>Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> | <p><b>貳、運動樂無窮</b></p> <p><b>單元十一、齊心協力</b></p> <p><b>【活動 3】彎道跑練習</b></p> <p>(一)熱身活動：教師指導學童整隊，帶操熱身。</p> <p>(二)過彎體驗</p> <p>1. 教師先讓學童體驗直線衝刺 30 公尺，然後進行彎道 30 公尺衝刺，體驗有什麼不一樣的地方。</p> <p>2. 讓學童討論並發表意見，教師從旁引導。</p> <p>(三)過彎跑動作說明</p> <p>1. 過彎時因為離心力，所以快速衝刺過彎時，身體會往外移去，必須調整跑步動作，以求有效率且快速通過。</p> <p>2. 過彎時，身體要往跑道內側傾斜，以求平衡；外側手臂及外側腳步擺動幅度要加大，內側手臂及外側腳步擺動幅度要變小，讓身體在過彎時和離心力保持平衡，保持衝刺，速度才不會降下來太多。</p> <p>3. 經過彎道時，盡量往跑道中、內側靠過去，以減少跑步的距離。</p> <p>4. 將學童分成兩組，一組學童進行過彎跑，一組學童協助觀察過彎動作。</p> <p>5. 請學童將所觀察到的情形發表出來，讓同學改進動作後繼續嘗試。</p> | 2<br>(體) | <p>●接力棒、哨子、小圓錐、播放設備、音樂。平坦安全的場地、素養評量單。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | 無 |  |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>(四)我做到了：利用課餘時間和同學互相協助、觀察，記錄下彼此 30 公尺過彎的秒數，並持續修正過彎的動作，看看自己是否有進步。</p> <p>(五)總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師給予表現較好的學童鼓勵，並請他們示範給同學觀摩。</li> <li>2. 鼓勵學童利用課後時間多加練習，提升過彎的速度。</li> </ol> <p>【活動 4】接力遊戲</p> <p>(一)熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。</li> <li>2. 教師準備適當器材，並且數量足夠讓學童操作。</li> </ol> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 繞圓接力 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)將學童分成若干組，以圓錐做為標示，形成一個圓形跑場。</li> <li>(2)依序進行跑步接力，完成接力者就排到隊伍的後方，等待再次接棒。</li> <li>(3)教師觀察學童繞圓情形，並提醒正確的動作，盡量讓學童保持圓形進行活動。</li> <li>(4)教師請場上學童觀看同學接棒的情形，看誰接得好。</li> <li>(5)當接力過程中掉棒了，要由掉棒的人撿起，繼續跑步或傳接。</li> <li>(6)說一說：與同學一起討論怎麼做才能更順利的接棒？</li> </ol> </li> <li>2. 繞物接力</li> </ol> |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>(1)將學童分成若干組，以圓錐做為標示，形成一個小形跑場。</p> <p>(2)遊戲規則</p> <p>①在接力區起跑，向前快跑繞過圓錐後往回跑。</p> <p>②返回時，要經過預備區再到接力區，將接力棒交給下一位。</p> <p>(3)讓學童依序一個一個站出，進行跑步接力，完成接力者就排到下一組的後方隊伍，等待再次接棒。</p> <p>(4)教師觀察學童跑步情形，並提醒正確的動作。</p> <p>(三)總結活動</p> <p>1. 教師給予表現較好的學童鼓勵，並請他們示範給同學觀摩。</p> <p>2. 鼓勵學童利用課後時間多加練習，提升接力的技巧。</p> <p>【活動 5】運動家精神</p> <p>(一)教師提出比賽時可能遭遇到<br/>的情形，並請學童討論要如何處理。</p> <p>1. 比賽時罵髒話、挑釁他人……。</p> <p>2. 比賽時不遵守活動規則……。</p> <p>3. 嘲笑他人動作太慢……。</p> <p>4. 能否撐住完成賽程……。</p> <p>5. 比賽勝不驕敗不餒……。</p> <p>(二)教師指導學童演練情境，並指導正向樂觀的處理方式。</p> <p>(三)請學童提出並演練可能遇到的情境，討論、分享再找出適合的解決方式。</p> <p>(四)總結活動</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|        |                                                                      |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |                         |                                                 |                                                   |  |
|--------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--|
|        |                                                                      |                                                                | <p>1. 對於勇於表達的學童給予鼓勵。</p> <p>2. 鼓勵學童嘗試正向面對問題。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                         |                                                 |                                                   |  |
| 第 18 週 | <p>2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> | <p>Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。</p> | <p><b>壹、健康齊步走</b></p> <p><b>單元四、社區健康 GO</b></p> <p><b>【活動 2】防疫小尖兵</b></p> <p>(一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察里民大會中有哪些關於環境衛生的意見。</p> <p>1. 隔壁里的登革熱疫情越來越嚴重了，擔心感染到登革熱。</p> <p>2. 最近店裡的食物有被咬過的痕跡，擔心有老鼠出沒。</p> <p>3. 發現一隻大老鼠跑進水溝，擔心老鼠傳播疾病。</p> <p>(二)教師播放電子書情境圖，說明登革熱的傳染途徑及特點。</p> <p>1. 病毒在蚊子體內繁殖後，具有感染力。病媒蚊叮咬患者後再叮咬健康的人，就會傳播病毒，造成群聚感染或社區感染。</p> <p>2. 登革熱的潛伏期是 3 至 14 天。</p> <p>3. 師生共同歸納</p> <p>(1)社區環境的衛生問題，可以邀集里民共同討論，集合眾人的意見可以改善社區的環境。</p> <p>(2)登革熱是一種傳染病，我們要小心蚊子叮咬和子子肆虐，讓社區不會發生登革熱的問題。</p> <p>(三)教師播放電子書情境，請學童討論登革熱的病媒蚊有幾種，並上網或查閱書籍了解病媒蚊習性，完成課本評量。</p> <p>1. 埃及斑蚊介紹：</p> | 1<br>(健) | <p>●電子書及播放設備、素養評量單。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> |  |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>(1)習性：喜歡室內陰暗潮溼的地方。</p> <p>(2)特徵：胸兩側一對七弦琴縱線，中間有一對黃色縱線。</p> <p>(3)吸血高峰：上午 9 至 10 點、下午 4 至 5 點。</p> <p>(4)是臺灣南部主要的病媒蚊。</p> <p>2. 白線斑蚊介紹：</p> <p>(1)習性：喜歡室外的草叢或暗處。</p> <p>(2)特徵：中胸楯板有一條白色縱紋。</p> <p>(3)吸血高峰：日出前後 1 至 2 小時、日落后 2 至 3 小時。</p> <p>(四)教師向學童說明登革熱病症</p> <p>1. 臺灣位於亞熱帶地區，溼熱的夏季氣候是蚊子最喜歡的生長環境。</p> <p>2. 登革熱又稱「天狗熱」，是由登革病毒所引起的急性傳染病，這種病毒會經由蚊子傳播給人類。</p> <p>3. 目前尚無可施打的疫苗，以症狀治療為主。最好的預防方法是清除病媒蚊孳生源。</p> <p>4. 登革熱發病時可能會出現的症狀：頭痛、後眼窩痛、高燒、噁心、肌肉疼痛、食慾不振、關節痛和出疹子。</p> <p>5. 登革熱的患者該注意什麼？</p> <p>(1)須注意水分及電解質的補充，並少量多餐。</p> <p>(2)如果病患有腹瀉的症狀，請勿喝鮮乳、咖啡或吃辛辣的食物。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|        |                                                            |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                                            |                                        |                                               |
|--------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------|
|        |                                                            |                                                                                                       | <p>(3)出入時最好穿長袖及長褲，休息及睡眠時，要掛蚊帳；家中要裝設紗窗、紗門；外出時要塗防蚊液，以防再次被蚊蟲叮咬。</p> <p>(五)師生共同歸納</p> <p>1. 白線斑蚊和埃及斑蚊是登革熱的病媒蚊，要時常清除居家環境，減少孳生源出現的機會。</p> <p>2. 如果感染登革熱要盡快就醫治療，並多休息。</p> <p>3. 登革熱患者應注意自身症狀，若是先後感染不同型別的病毒，可能導致重症，甚至死亡。</p>                                                                                                                                    |          |                                            |                                        |                                               |
| 第 18 週 | <p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。</p> | <p>Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> <p>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。</p> | <p><b>貳、運動樂無窮</b></p> <p><b>單元十一、齊心協力</b></p> <p><b>【活動 6】大隊接力</b></p> <p>(一)熱身活動</p> <p>1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。</p> <p>2. 教師將學童分組準備進行分組比賽。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 將學童分成兩組進行大隊接力比賽。</p> <p>2. 兩組進行 PK，並將成績記錄下來。</p> <p>3. 觀察學童跑步及接力的情形，並將其缺失情形記錄下來。</p> <p>4. 集合討論：針對接力情形進行討論，並修正動作，再進行一次比賽，看看是否有進步。</p> <p>(三)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</p> | 2<br>(體) | <p>●接力棒、哨子、平坦安全的場地、素養評量單、播放設備、躲避球相關影片。</p> | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>的請打菁，未做到再練習（或複印附錄三素養評量單使用）。</p> <p>（四）總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對於表現優秀的教師予以表揚，請他們示範並說出心得。</li> <li>2. 鼓勵學童嘗試和同學互相合作，利用課間多加練習。</li> </ol> <p><b>單元十二、閃躲高手</b></p> <p><b>【活動 1】躲避球比賽</b></p> <p>（一）熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。</li> <li>2. 教師帶學童至平坦場地，進行跑步活動。</li> </ol> <p>（二）發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 躲避球體驗 <ol style="list-style-type: none"> <li>（1）在操場上觀看其他年級進行躲避球比賽情形，教師從旁指導學童比賽進行方式。</li> <li>（2）若操場上無可觀摩的比賽班級，可先在教室內觀看躲避球影片。</li> <li>（3）教師從旁簡略敘述躲避球運動的進行方式。</li> </ol> </li> <li>2. 教師簡述重點 <ol style="list-style-type: none"> <li>（1）躲避球比賽分為內外場，兩隊進行攻守。</li> <li>（2）內場人員注重閃躲，外場人員注重攻擊。</li> <li>（3）教師簡單介紹躲避球場樣貌，帶學童到操場上實地繞著躲避球場邊線走一遍。</li> </ol> </li> </ol> |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|                          |                                                                                                      |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |                                |                                        |                                                   |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                          |                                                                                                      |                                 | <p>(4)教導學童認識界內線、界外線、死球區、跳球區等位置線條。</p> <p>(三)提問與引導</p> <p>1.教師提問相關躲避球比賽進行的方式，例如：內場、外場；場地線索代表的含意……。</p> <p>2.鼓勵學童發表。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |                                |                                        |                                                   |
| <p>第 19 週</p> <p>評量週</p> | <p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生<br/>活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> | <p>Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。</p> | <p><b>壹、健康齊步走</b></p> <p><b>單元四、社區健康 GO</b></p> <p><b>【活動 2】防疫小尖兵</b></p> <p>(六)教師播放電子書情境圖，說明了解登革熱的症狀及傳染途徑後，接下來就要實際在生活中做到防治登革熱的行為。</p> <p>1.防止登革熱的方法有哪些呢？</p> <p>(1)加裝紗窗紗門、掛蚊帳。</p> <p>(2)水缸養大肚魚，防止孑孓。</p> <p>(3)穿淺色長袖衣褲。</p> <p>(4)使用防蚊藥品。</p> <p>(5)容器清空倒置。</p> <p>2.請學童討論還有哪些防治登革熱的方法，寫在課本中並和同學分享。</p> <p>3.教師總結：臺灣的夏季潮溼悶熱，是登革熱的流行期間，為了杜絕病媒蚊孳生，務必要時常整理居家環境，外出時也要做好防蚊措施。</p> <p>4.問題討論</p> <p>(1)想要讓登革熱消失無蹤，我們應該怎麼做？</p> <p>(2)你了解要怎樣清除孳生源嗎？</p> | <p>1<br/>(健)</p> | <p>●電子書及播放設備、教師準備：水桶、清潔用具。</p> | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>5. 教師說明清除孳生源的方法並請學童上臺演練。</p> <p>(1)巡：經常巡檢，避免戶內外積水。</p> <p>(2)倒：清除積水，必要的容器倒置。</p> <p>(3)清：容器減量，清除不要的容器。</p> <p>(4)刷：刷洗容器，避免蟲卵再附著。</p> <p>6. 教師提醒學童，回家應檢查居家環境是否有孳生源容易存在的地方，要定時清潔，做到「巡、倒、清、刷」四步驟。</p> <p>(七)教師播放電子書情境圖，並進行問題討論。</p> <p>1. 家中和學校有沒有出現過老鼠呢？</p> <p>2. 如果你看到老鼠在家裡跑來跑去，你會有什麼感受和反應呢？</p> <p>3. 老鼠還有什麼讓人不喜歡的習性？</p> <p>4. 教師說明</p> <p>(1)老鼠身上的病菌和寄生蟲會影響人類身體的健康，要注意是否有老鼠入侵的情況。</p> <p>(2)如果人類接觸或吸入遭到病源污染的老鼠排泄物，就可能會被感染，並出現發燒、頭痛、肌肉痛、噁心嘔吐等不同症狀。</p> <p>(八)如果老鼠進來了</p> <p>1. 如果發現老鼠的尿液或大便，表示老鼠已經進到屋子了。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>2. 消毒前，應打開門窗，確保通風良好。</p> <p>3. 用稀釋漂白水消毒該區域，30分鐘後再清理（100cc 市售漂白水+1 公升清水）。</p> <p>4. 清理老鼠的排泄物。</p> <p>5. 清理注意事項</p> <p>(1)清理老鼠排泄物時，不能使用掃帚或吸塵器，避免灰塵飛揚而吸入。</p> <p>(2)可用黏鼠板、捕鼠器、捕鼠籠進行滅鼠。</p> <p>(九)衛生福利部疾病管制署提供之鼠類防制「三不政策」：</p> <p>1. 封閉鼠道，不讓鼠來：</p> <p>(1)封閉居家周圍可能的鼠洞及空隙。</p> <p>(2)修補破損的紗窗及紗門。</p> <p>(3)排水管可加裝 0.6 公分網目以下之柵網，以防止老鼠入侵。</p> <p>2. 斷絕糧食，不讓鼠吃：</p> <p>(1)斷絕老鼠食物的來源，將食物與飲水收藏於適當的封閉容器內。</p> <p>(2)每日做好廚餘回收，將廚餘與垃圾分離，如果無法立即清除廚餘，應予以完整包裝，以免引來老鼠。</p> <p>3. 整理環境，不讓鼠住：</p> <p>(1)整理居家環境，減少堆積雜物。</p> <p>(2)貯物架應與地面保持 30 至 45 公分距離。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|                          |                                                                                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |                                                 |                                        |                                               |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                          |                                                                                                                |                                                                           | <p>(3)儲藏室、櫥櫃、水溝等都應經常清掃，以免提供老鼠躲藏與築巢的處所。</p> <p>4.教師引導學童討論其他避免老鼠入侵的方法。</p> <p>(1)使用餐具與廚具後儘快清洗。</p> <p>(2)不要把食物放在桌上，以免引來鼠類覓食而造成汙染。</p> <p>(3)含有食物的垃圾盡量不隔夜放置，若放在戶外應使用垃圾筒加蓋。</p> <p>(十)師生共同歸納：消滅老鼠有方法，最重要的是保持居家環境衛生。</p>                                                                                                 |                  |                                                 |                                        |                                               |
| <p>第 19 週</p> <p>評量週</p> | <p>1d-Ⅱ-2描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-Ⅱ-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-Ⅱ-1表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-Ⅱ-1運用動作技能的練習策略。</p> | <p>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。</p> | <p><b>貳、運動樂無窮</b></p> <p><b>單元十二、閃躲高手</b></p> <p><b>【活動 2】閃躲高手</b></p> <p>(一)熱身活動</p> <p>1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。</p> <p>2. 教師帶學童至平坦場地，進行跑步活動。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 急蹲</p> <p>(1)想像球往肩部以上飛過來時，採瞬間急蹲動作，以避過來球。</p> <p>(2)先原地練習急蹲動作，等熟悉動作後，可以進行跑動後瞬間蹲下或者跑動急轉身後蹲下。</p> <p>2. 快跳</p> <p>(1)想像球往腰部以下飛過來時，採瞬間快跳的動作，以避過來球。</p> | <p>2<br/>(體)</p> | <p>●哨子、學童椅子、圓錐、橡皮筋繩、旗座、旗杆、寬膠帶、紙球、畫線器、素養評量單。</p> | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>(2)先原地練習快跳動作，等熟悉動作後，可以進行跑動後瞬間快跳或者跑動急轉身後快跳。</p> <p>3. 左右側躲</p> <p>(1)想像球往身體左右兩側飛過來時，採瞬間側轉身動作，以避過來球。</p> <p>(2)身體面對前方，球往右方飛來時，以左腳為圓心不移動，右腳後退 90 度成側身姿勢，閃避來球。</p> <p>(3)身體面對前方，球往左方飛來時，以右腳為圓心不移動，左腳後退 90 度成側身姿勢，閃避來球。</p> <p>(4)先原地練習側躲動作，等熟悉動作後，可以進行跑動後瞬間側躲或者跑動後急轉身側躲。</p> <p>4. 敏捷身手</p> <p>(1)利用簡單器材布置闖關場地（如課本圖示），可以依場地及容易取得的物品來布置；讓學童跳過的高度不宜太高，蹲走過的高度也不要太低，以學童能力範圍內為原則。</p> <p>(2)過關順序：跳過 50 公分的高度→蹲走穿過 100 公分的高度→向左側身穿過 50 公分的寬度→向右側身穿過 50 公分的寬度→抬左腳跨過 50 公分高度的椅子→抬右腳跨過 50 公分高度的椅子。</p> <p>5. 教師從旁指導、觀看、記錄學童闖關經過，等學童闖關進行一段落後，討論並指出學童動作可</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>改進的地方。例如：過關動作、過關速度、身體敏捷度……。</p> <p>6. 再次分組進行闖關活動，請一組學童在旁觀察別人動作後記錄下來，一組進行闖關，一段時間後以觀察到的情形和同學互相討論。</p> <p>(三)總結活動</p> <p>1. 教師給予表現較好的學童鼓勵，並請他們示範給同學觀摩。</p> <p>2. 提醒學童注意練習時的安全，闖關時切勿超過自己能力範圍。</p> <p><b>【活動 3】你丟我閃</b></p> <p>(一)熱身準備</p> <p>1. 教師指導學童整隊，帶操熱身；再帶至平坦場地，進行相關閃躲活動。</p> <p>2. 教師於課前準備相關紙球教具，用膠帶將橡皮筋繩黏在紙球上，以適合學童練習甩動為主（詳見補充教材中製作彈力紙球）。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 往上跳：兩人一組，取出適當距離後進行模擬，一人投出紙球一人練習往上跳動作。</p> <p>2. 蹲下躲：兩人一組，取出適當距離後，進行模擬，一人投出紙球一人練習蹲下躲動作。</p> <p>3. 跨跳躲：兩人一組，取出適當距離後，進行模擬，一人投出紙球一人練習跨跳躲動作。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>4. 往後閃：兩人一組，取出適當距離後，進行模擬，一人投出紙球一人練習往後閃動作。</p> <p>5. 教師從旁觀察學童操作情形，給予及時提醒；練習一段時間後，攻守互換，並請表現好的組別進行演練，讓其他同學觀摩學習。</p> <p>(三)我做到了：教師引導學童將有觀察到的動作，在○裡打✓。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 兩面夾攻</li> </ul> <p>(一)在地上距離約 2 至 3 公尺畫三條線，左右兩邊站定準備攻擊的學童手提紙球，不可超越地上線段進行攻擊。</p> <p>(二)將學童分成兩組，各組各派出兩人，進行側邊閃躲練習，一組手持彈力紙球當攻擊方，另一組站在中間線上閃躲，攻擊方投出紙球時，一人進行左邊閃躲，一人進行右邊閃躲。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 槍林彈雨</li> </ul> <p>(一)在地上距離約 3 公尺畫兩條線，一邊站定準備攻擊的學童手提著紙球，一邊站定準備閃躲的學童，攻擊方不可越線攻擊。</p> <p>(二)由進攻方投出紙球進行定點攻擊，閃躲方依序往指定方向邊移動邊閃躲。</p> <p>(三)閃躲方眼睛要看進攻方的動作，進行預先判斷後做再出閃躲動作，不可胡亂閃躲。</p> <p>(四)總結活動</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|        |                                                       |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                  |                              |                                        |  |
|--------|-------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|------------------------------|----------------------------------------|--|
|        |                                                       |                          | <p>1. 教師給予表現較好的學童鼓勵，並請他們示範給同學觀摩。</p> <p>2. 提醒學童注意練習時的安全，闖關時切勿超過自己能力範圍。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                  |                              |                                        |  |
| 第 20 週 | <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> | Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 | <p><b>壹、健康齊步走</b></p> <p><b>單元四、社區健康 GO</b></p> <p><b>【活動 3】社區動起來</b></p> <p>(一)教師說明社區是一群人生活在同一區域範圍內，彼此間有共同的利害關係，凝聚社區共識，參與社區活動是大家應該做的事。</p> <p>(二)教師播放電子書情境，請學童觀察里長帶里民清理的社區區域還有哪些？</p> <p>答：屋簷下的水管、水溝、地下室和陰暗處，都應該定期巡檢清理。</p> <p>(三)師生共同歸納：</p> <p>1. 每個人都要負起社會責任和義務，社區居民應有共同的意願和行動去改變某些不滿意的現況。</p> <p>2. 社區的里長和里幹事是重要人員，里長會組織社區巡守隊、環保志工隊，讓社區安全又乾淨，也會辦理旅遊活動及社區休閒活動，豐富社區居民的生活。</p> <p>(四)教師指導學童完成活力存摺</p> <p>1. 請學童利用放學後或假日和家人一起將居家環境整理乾淨。</p> <p>2. 完成後在課本寫上清潔的區域，並將清理前後的對比圖以畫圖或照片的方式呈現在課本上。</p> <p>(五)補充活動：○×大考驗</p> | 1<br>(健) | ●電子書及播放設備、素養評量單。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <b>【家庭教育】</b><br>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 |  |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>1. 遊戲規則：將教室分成兩塊區域，○為正確的行為，× 為錯誤的行為。</p> <p>2. 請學童站在教室中間，聽到教師的題目後，立刻跳往○或×。</p> <p>3. 跳錯邊者淘汰，最後獲勝的學童，教師予以鼓勵。</p> <p>4. 參考題目：</p> <p>(1) 垃圾可以隨意丟在馬路上 (×)</p> <p>(2) 廚餘可以丟進一般垃圾桶 (×)</p> <p>(3) 空的寶特瓶應清洗後回收 (○)</p> <p>(4) 登革熱是藉由飛沫傳染的 (×)</p> <p>(5) 修補破損的紗窗紗門可以避免老鼠進入 (○)</p> <p>(6) 用過的尿布可以資源回收 (×)</p> <p>(7) 登革熱的病媒蚊只有埃及斑蚊 (×)</p> <p>(8) 沒吃完的食物要密封保存 (○)</p> <p>(9) 感染登革熱不用就醫 (×)</p> <p>(10) 防治登革熱孳生源的口訣是「巡、倒清、刷」 (○)</p> <p>(11) 發現老鼠的排泄物時，可以直接用手清理 (×)</p> <p>(12) 打掃社區公共區域是社區志工的事情，其他居民不用幫忙 (×)</p> <p>(13) 要用稀釋的消毒水在老鼠出現的區域消毒後再清潔 (○)</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|        |                                                                                                              |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                                              |                                                 |                                               |  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--|
|        |                                                                                                              |                                                                           | <p>(14)感染登革熱時，會有發燒、出疹和食慾不振等症狀（○）</p> <p>(15)維護社區環境清潔是每個居民的責任（○）</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                                              |                                                 |                                               |  |
| 第 20 週 | <p>2c-Ⅱ-1遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-Ⅱ-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-Ⅱ-1表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-Ⅱ-1運用動作技能的練習策略。</p> | <p>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。</p> | <p><b>貳、運動樂無窮</b></p> <p><b>單元十二、閃躲高手</b></p> <p><b>【活動 4】火球小子</b></p> <p>(一)熱身準備</p> <p>1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。</p> <p>2. 教師帶學童至平坦場地，進行活動。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 擊地傳球：教師說明動作要領後，進行分組，叮嚀學童必須遵守規定，聽從哨音指示，才可以進行活動。</p> <p>(1)兩人一組，取出適當距離後，一人將球擊地彈起後，另一人接住。</p> <p>(2)一開始從短距離進行練習，等進步後再增加距離。</p> <p>(3)對於不擅長單手擲球的學童，可以讓他用兩手擲出或以勾球的方式擲出，鼓勵他勇於嘗試。</p> <p>(4)教師從旁觀察學童操作情形，給予即時提醒；練習一段時間後請表現好的組別進行演練，讓同學觀摩、學習。</p> <p>2. 高飛傳接</p> <p>(1)兩人一組，取出適當距離後，一人擲球，另一人接住。</p> <p>(2)一開始從短距離進行練習，等進步後再增加距離。</p> | 2<br>(體) | <p>●哨子、躲避球、粉筆。</p> <p>平坦安全的場地、一面牆、素養評量單。</p> | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> | <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |  |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>(3)對於不擅長單手擲球的學童，可以讓他用兩手擲出或以勾球的方式擲出，鼓勵他勇於嘗試。</p> <p>3. 擊牆高手</p> <p>(1)在一面牆上用粉筆畫圓（如課本圖示），並在適當距離的地上畫一條線。</p> <p>(2)讓第一排的學童站在線後，對著牆壁上的目標進行丟擲，在球未落地前能命中目標物，由下一個學童接球，繼續擊球。</p> <p>(3)一開始從短距離進行練習，等進步後再增加距離。</p> <p>(4)對於不擅長單手擲球的學童，可以讓他用兩手擲出或以勾球的方式擲出，鼓勵他勇於嘗試。</p> <p>(三)總結活動</p> <p>1. 教師給予表現較好的學童鼓勵，並請他們示範給同學觀摩。</p> <p>2. 提醒學童注意練習時的安全，要在適當距離內進行活動。</p> <p>【活動 5】移動閃躲</p> <p>(一)熱身準備</p> <p>1. 教師帶領學童做適當的暖身操，分組讓學童競賽。</p> <p>2. 教師帶學童至平坦場地，進行準備活動。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 教師將學童分成若干組，進行移動閃躲比賽。</p> <p>2. 一組學童拿著球站定在兩邊做互相傳接球，一組學童則分別從場地中闖過去。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>3. 投擲的組別，看到闖關的學童經過，便進行來回攻擊。</p> <p>4. 闖關者一次只能經過一組傳接球的組別，利用閃躲動作完成闖關；傳接球組別看到闖關者通過後，不可再繼續丟擲上一個闖關者。</p> <p>5. 不可瞄準頭部攻擊，注意活動安全並遵守遊戲規則。</p> <p>6. 請學童將每次閃躲的情形紀錄下來，並觀看學童進行閃躲的情形。</p> <p>7. 教師從旁觀察學童操作情形，給予及時提醒；練習一段時間後請表現好的學童進行演練，讓同學觀摩學習。</p> <p>(三)我做到了：教師引導學童在練習閃躲動作後進行評量，有進步的請打√。</p> <p>(四)總結活動</p> <p>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。</p> <p>2. 鼓勵學童嘗試和同學互相合作，利用課間多加練習。</p> <p><b>【活動 6】新式躲避球</b></p> <p>(一)熱身準備</p> <p>1. 教師帶領學童做適當的暖身操，分組讓同學競賽。</p> <p>2. 教師帶學童至平坦場地，進行活動。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 十二人制新式躲避球賽</p> <p>(1)教師將學童分組進行比賽。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>(2)教師講解躲避球規則，讓學童實地演練。進行活動時若有界外球、二次觸球、五秒違例等情境出現時，教師立即吹哨音暫停說明講解，說明完成後繼續進行比賽活動，直到下一個犯規或違例的情形發生。</p> <p>①身體被擊中而未能接住者出局。</p> <p>②比賽中，內場球員不得故意進入外場區。</p> <p>③擲球或傳接球前後，不得踩線或越線。</p> <p>④同隊內場球員不可互相傳球。</p> <p>⑤若擊中內場球員的頭臉部則無效。</p> <p>⑥接到球後 5 秒內，必須將球擲出。</p> <p>(3)相關新式躲避球規則詳見 P. 196 的補充教材，教師可視班級學童情況簡單說明。</p> <p>2. 比賽意外或衝突</p> <p>(1)躲避球比賽精采刺激，但是比賽中有許多情況發生時，大家要正向樂觀看待，讓活動順利進行，享受比賽樂趣。</p> <p>(2)模擬情境</p> <p>①頭部被球擊中，該如何處理？</p> <p>②比賽中跑步跌倒受傷時，該如何處理？</p> <p>③比賽結束後，互相指責對方表現不好，該如何處理？</p> <p>④其他，如罵髒話、打架……。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>(3)教師引導情境，並讓學童回答，教師從旁提醒，讓學童正向思考，提出好的解決方式。</p> <p>(三)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，可以做到的請打V，未做到再練習（或複印附錄三素養評量單使用）。</p> <p>(四)總結活動</p> <p>1.對於表現優秀學童，教師予以表揚，請他們說出心得。</p> <p>2.鼓勵學童嘗試和同學互相合作，利用課間多加練習。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

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 |
|------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|---------|
|      |             | <input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟<br><br><input type="checkbox"/> 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