

新北市 集美 國民小學 111 學年度 四 年級第一學期部定課程計畫 設計者： 王惟如

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐閩南語文 3. ☐客家語文 4. ☐原住民族語文：_____族 5. ☐新住民語文：_____語 6. ☐英語文
7. ☐數學 8. ☒健康與體育 9. ☐生活課程 10. ☐社會 11. ☐自然 12. ☐藝術 13. ☐綜合

二、學習節數：每週(3)節，實施(21)週，共(63)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☒ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☐ A3規劃執行與創新應變 ☐ B1符號運用與溝通表達 ☐ B2科技資訊與媒體素養 ☒ B3藝術涵養與美感素養 ☒ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☒ C3多元文化與國際理解	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。

四、課程架構：



五、本課程是否實施混齡教學：☐是(__ 年級和 __ 年級) ☒否

六、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一週 8/30 開學	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行 【活動 1】行前準備 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察並討論，主角們要帶什麼物品去戶外教學？理由是什麼？ 1. 荳荳：太陽大所以要戴帽子。 2. 阿倫：天氣熱所以要帶水壺。 3. 小吉：怕暈車所以要帶暈車藥。 4. 麥麥：怕被蚊子叮所以要帶防蚊液。 (二)教師提問：去戶外教學時要注意什麼？以這學期將實施的「藝術滿城鄉」活動，為討論主題。 1. 知道活動流程。 2. 準備相關物品。 3. 交通（行車）注意事項。	1 (健)	● 電子書及播放設備 ● 校外教學事故新聞影片 ● 「甲類大客車安全逃生資訊指引」影片	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 戶 E7 參加學校校外教學活動，認識地方環境，如生態、環保、地質、文化等的戶外學習。	

		4. 參訪地點注意事項。 5. 其他（學童自由發表）。 （三）討論時間：到戶外遊玩，為什麼要準備東西呢？ （四）師生共同歸納 1. 去戶外教學前，要提前準備好需要的物品。 2. 個人的特殊物品，如：暈車藥、防蚊液等，要自行準備。 （五）教師播放校外教學意外事故新聞影片，引發學生對於校外教學安全問題的重視。 1. 事故造成的影響 2. 事故原因討論 3. 事故如何避免 （六）教師播放大客車安全宣導影片，讓學童認識遊覽車安全設備的位置、使用方法及遇到急難事故如何逃生。 1. 繫安全帶的重要性與使用要領。 2. 滅火器的使用口訣。 3. 車窗擊破器的使用方法。 4. 為什麼遊覽車要設置安全門和車頂逃生口？ （六）教師說明					
--	--	---	--	--	--	--	--

			1. 繫安全帶的重要性與使用要領 (1)安全帶能在車輛因意外狀況緊急剎車時發揮固定乘客的作用，避免乘客受慣性作用而碰撞受傷，並減少乘客被拋出車外等危險狀況發生。 (2)安全帶的帶扣應扣緊，並依個人體型調整帶子鬆緊度，不使帶子反轉或扭曲，位於腰部的安全帶應置於腰部以下。 2. 複習三年級下學期學過的滅火器使用口訣：拉、瞄、壓、掃。 3. 車窗擊破器使用方法：取下擊破器，敲擊車窗上標示的擊破點位置或四個角落，再將玻璃推落後逃出。 4. 一般大客車要設安全門和逃生口，提供車輛發生意外及翻覆後逃生使用。 (七)師生共同歸納 1. 要認真觀看大客車安全宣導影片，學習急難事故時的逃生方法，才能保障安全。 2. 戶外教學當天會實際演練逃生路線。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 【活動 1】歡樂蹦跳 (一)熱身活動 1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。 2. 教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活動。 (二)發展活動 1. 隨節奏起舞 (1)教師用響板敲擊出節奏，讓學童練習不同動作的原地跳躍，提醒學童落地時，雙腳微彎。 ①單腳跳 ②雙腳跳 ③單腳交換跳 ④雙腳前後跳 ⑤雙腳左右跳 (2)教師可依照學童的程度調整敲擊的節奏，由慢而快，讓學童漸漸適應較快的節奏。 (3)以 30 秒為一個段落，觀看學童的表現，並獎勵表現較好的學童，再請他示範。 2. 呼拉圈練習	2 (體)	● 平坦安全的場地 ● 響板、哨子、呼拉圈數個	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	
--	---	------------------------------	---	------------------	--	---	--	--

			(1)在地上擺放呼拉圈，先從直線擺放讓學童依序跳過去，單腳、雙腳皆可嘗試。 (2)提醒學童注意跳的節奏，每一步都要站穩後再往前跳過去。 (3)當學童適應了直線呼拉圈跳躍過關後，接著將呼拉圈排成多排，由教師指定學童跳的路線。 (4)盡量藉由排放不同呼拉圈位置，讓學童嘗試不同的跳躍路線及方式，叮嚀學童在跳的過程中要保持固定的節奏，讓自己順暢的完成跳躍。 (5)教師鼓勵學童多嘗試，找出自己過關最合適的跳法與節奏。 (6)想想看：你還可以將呼拉圈排成什麼樣，來練習單、雙腳跳？ 3. 跳躍列車 (1)3 至 4 位學童分成一組，雙手搭在前者的肩膀上，由第一位學童下口令往前跳。 (2)後方學童配合前一位學童的節奏，一起往前跳躍前進。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			4. 節奏跳躍 (1)請學童分組設計 20 公尺的跳躍列車動作，1 秒 1 拍跳或 1 秒 2 拍跳。 (2)活動進行時，請後方的學童配合前方的節奏，跟著隊伍往前進，完成 20 公尺的跳躍列車行進。 (3)將每一次通過的秒數記錄下來，再讓學童分組討論，如何才能跳得更敏捷、有效率。 (三)提問與引導 1. 教師鼓勵學童多嘗試，獎勵表現優秀的學童，並讓其發表。 2. 鼓勵學童模仿他人的動作技巧。 【活動 2】立定跳遠 (一)熱身活動 1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。 2. 教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活動。 (二)發展活動 1. 教師講解立定跳遠的動作分解要領，並示範動作。 (1)預擺：雙腳張開與肩同寬，兩手臂自然前後擺動，					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			前擺時雙腳伸直，後擺時上身微前傾屈膝。手臂與雙腳的動作要協調配合，一伸二屈降低重心。 (2)起跳騰空：兩腳快速用力蹬地，同時兩手臂由後向前上方用力擺動，向前上方跳起騰空、挺胸，充分伸展身體。起跳騰空的要點： ①雙腿快速用力蹬地。 ②腿蹬與雙臂擺動的協調配合。 ③髖關節的充分伸展。 (3)落地：落地前收腹、屈膝，小腿往前伸，腳跟先著地並屈膝緩衝，身體往前不往後，保持平衡。落地緩衝若做得好可以增加跳遠距離的速度，並預防運動傷害。				
第二週	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	壹、健康元氣站 一.戶外教學安全行 【活動1】行前準備 (八)教師繼續播放電子書情境並提問。 1.小吉回家後，準備了哪些戶外教學要帶的物品？ (1)手帕：可以擦汗。	1 (健)	● 電子書及播放設備 ● 簡易急救包	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及

			(2)雨衣及雨傘：避免淋雨受寒。 (3)帽子：防止晒傷。 (4)筆和記事本：可以記錄戶外教學的足跡。 (5)水壺：適時補充水分。 2. 為什麼要帶這些物品？ 3. 師生共同歸納 (1)戶外教學前整理要攜帶的物品，出發前一天要再確認一次。 (2)穿著規定的服裝及適合走路的運動鞋。 4. 討論時間：小吉要帶鮮乳去戶外教學的想法恰當嗎？ 參考答案：不恰當，因為鮮乳只能離開冰箱 30 分鐘，容易變質。 (九)教師指導學童閱讀戶外教學物品表，請學童把自己想帶的物品打 V。 1 請學童寫下其他需要帶的物品。 2. 請學童說一說，哪些物品需要帶？哪些是不需要的？為什麼？ (十)師生共同歸納 1. 戶外教學的目的是在戶外學習並運用知識於生活中，			校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	
--	--	--	---	--	--	---------------------	--

			所以認真準備用品，不帶不需要的東西才不會增加負擔。 2. 教師補充 (1) 個人藥品：容易暈車的學童，出發前吃暈車藥可以緩和身體不適的感覺。 (2) 簡易急救包裡有簡單的急救用品，像是生理食鹽水、剪刀、紗布等，可以處理簡單的外傷。 (3) 學習簡單外傷急救處理技巧 (4) 可以在家長同意下攜帶金錢，金額不可過多。 (5) 不攜帶貴重物品，並學習保管自身重要物品。				
	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 【活動 2】立定跳遠 2. 跳得越遠表示身體的瞬發力越強，也表示身體跳躍的體適能越好。 (1) 何謂瞬發力：讓學童 2 人一組，用立定跳遠跳跳看誰的瞬發力最好。 (2) 如何測量？	2 (體)	● 平坦安全的場地 ● 哨子、報紙、圓錐、椅子、橡皮筋	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。

與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	①指派 2 人當測量員，當同學跳完後，2 人用皮尺或捲尺協助測量跳遠的距離，並記錄成績。 ②測量方法是從起跳線到跳後落地距離最近一隻腳的腳後跟。教師在指導學童起跳時，提醒學童應盡量靠近起跳線，跳完後身體前傾，不可後坐。 ③請完成動作的學童仔細觀察同學的動作後，發表自己是否有需要改進的地方，再嘗試跳一次，看看有沒有進步。 ④依照紀錄了解自己的立定跳遠有沒有進步，再記錄下自己跳得最好的一次成績。 <table><tr><td></td><td>距離</td></tr><tr><td>第一週</td><td>公分</td></tr><tr><td>第二週</td><td>公分</td></tr><tr><td>第三週</td><td>公分</td></tr><tr><td>第四週</td><td>公分</td></tr></table> 3. 立定跳遠接力 (1)2 人一組互相進行立定跳遠，第一棒從起跳線往前立定跳，第二棒走到他的落地點接著進行立定跳，原第一		距離	第一週	公分	第二週	公分	第三週	公分	第四週	公分				
	距離														
第一週	公分														
第二週	公分														
第三週	公分														
第四週	公分														

			棒再走到第二棒的落地點接著跳到終點線，以互相接力的方式，完成教師指定的距離。 (2)教師觀察學童跳躍的情形，視情況增加距離，鼓勵學童盡可能以最少的次數完成立定跳遠接力。 (三)總結活動 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。 2. 鼓勵學童利用時間多練習，提升立定跳遠的成績。 3. 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。 (四)教師歸納 1. 立定跳遠要跳得好，需要身體的爆發力與協調性，經常練習立定跳遠可提升身體適能的表現。 2. 身體的爆發力（瞬發力）是指在最短的時間內，能發揮最大的力量。 爆發力（瞬發力= 肌力× 速度）				
--	--	--	---	--	--	--	--

			3. 可利用課餘時間和同學互相合作練習立定跳遠，並將個人成績記錄下來。 【活動 3】跑跳小飛俠 (一)熱身活動 1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。 2. 教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活動。 (二)發展活動 1. 跨過障礙 (1)場地布置：地上擺放的報紙，可直放、橫放或間隔距離連續放三張報紙。 (2)讓學童利用助跑後單腳跨跳躍過地上擺放的報紙。 (3)鼓勵學童完成挑戰，藉由跨跳的過程掌握跨跳的感覺。 2. 步步高升 (1)場地布置：利用三組圓錐綁上橡皮筋，呈現出不同高度（20 公分、30 公分、40 公分）。 (2)請學童利用助跑後單腳跨跳躍過不同高度的橡皮筋。				
--	--	--	--	--	--	--	--

			(3)注意學童跨跳的情形，提示跳起後要將膝蓋往上抬起再跨過。 (4)鼓勵學童完成挑戰，藉由跨跳的過程掌握跨跳的感覺。 3. 跑跳闖天關 (1)場地布置：擺放六張學童椅子，每兩張椅子各綁上一條橡皮筋，呈現出不同高度。 (2)將學童分成兩組進行助跑跨跳，一組助跑後由左腳蹬地，起跳跨過障礙，一組助跑後由右腳蹬地起跳跨過障礙。 (3)利用助跑後單腳跨跳，躍過不同高度的橡皮筋。 (4)鼓勵學童完成挑戰，藉由跨跳過程掌握跨跳的感覺，試著找出自己擅長蹬地的起跳腳（左腳或右腳）。 4. 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，請表現好的學童示範給其他同學觀摩學習。 (三)總結活動 1. 統計學童擅長用哪一隻腳蹬地起跳，並請學童說明不					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			同的腳起跳會有何不同感覺。 2.提醒學童注意練習時的安全，要在適當距離內進行活動。					
第三週	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 1b-II-1 認識健康技能和 生活技能對健康維 護的重要性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在 危機與安全須知。	壹、健康元氣站 一.戶外教學安全行 【活動 2】怎麼做才安全 (一)教師播放電子書情境圖，請學童討論。 1.遊覽車安全門的位置在哪裡？ 2.防疫期間搭乘遊覽車的注意事項。 3.搭乘遊覽車還要注意哪些安全事項？ (二)教師說明 1.緊急逃生出口分為「安全門」及「車頂逃生口」。 (1)安全門：一般位於車身左側中、後段，門上會有「緊急出口」或「安全門」等文字標示。 (2)車頂逃生口：位於車輛頂端，車輛若翻覆，可以從逃生口逃生。 2.防疫期間搭乘遊覽車要注意保持安全距離，上車前要	1 (健)	● 電子書及播放設備 ● 「甲類大客車安全逃生資訊指引」影片 ● 衛福部防疫指引	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	

			測量體溫，在車上要配戴口罩。 3. 牢記遊覽車出遊護身口訣「12345」。 (1)一條安全帶，乘坐繫好安全帶。 (2)兩支滅火器，確保數量與功能。 (3)三支車窗擊破器。 (4)擊破車窗四角落。 (5)確認逃生五出口，開啟正常。 4. 目前法律已強制規定乘坐遊覽車需繫安全帶，為了保障自己的安全，上車後務必要繫上安全帶。 5. 出發前應實行遊覽車逃生路線演練。 (三)教師播放大客車安全設備圖，並搭配口訣解說。 A：滅火器 1. 駕駛座旁及安全門旁應至少一支。 2. 車輛前後應至少一支。 B：車窗擊破裝置 1. 駕駛座旁應至少設置一支。 2. 車輛前後段應各至少設置一支。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			3. 車輛左右側應各至少設置一支。 C：出入口緊急開關（前門及中門上樓處） D：車頂逃生口。 E：安全門。 ※逃生五出口：包括車門、安全窗、安全門、車頂逃生口等。 (四)教師說明安全設備使用方式。 1. 安全門使用方式 (1)掀開把手蓋板。 (2)拉起車門把手，將車門向外推出。 2. 車窗擊破器使用方式 (1)取下車窗擊破器。 (2)擊破車窗玻璃 4 個角落。 3. 車頂逃生口使用方式 (1)向上推逃生口。 (2)旋轉旋鈕至開啟位置後，再推開逃生口逃生。 (五)說明完畢後，教師可再播放一次「甲類大客車安全逃生資訊指引」影片，讓學童更熟悉搭乘遊覽車的安全注意事項。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			(六)教師說明目前衛福部防疫指引修正情況，再次提醒防疫要點(滾動式修正)					
	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	貳、揪團來運動 五.跳躍精靈 【活動 4】跳躍闖關王 (一)熱身活動 1. 教師帶領學童做適當的暖身操，分組讓學童競賽。 2. 教師帶學童至布置好的平坦場地，進行活動。 (二)發展活動 1. 場地布置：視班上情況在平坦安全的場地設立不同的 4 個關卡，讓學童進行闖關。 (1)第一關：擺放報紙（直放、橫放及間隔距離連續放三張報紙）。 (2)第二關：立定跳遠。 (3)第三關：擺放 3 組綁上不同高度橡皮筋的圓錐。 (4)第四關：擺放 5 個呼拉圈。 2. 教師將班上學童分組進行闖關活動，鼓勵學童完成後在課本上打 V。	2 (體)	● 平坦安全的場地 ● 哨子、墊子、跳板、圓錐、膠帶、橡皮筋、2 支旗竿、氣球	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 【體適能檢測】	

			(1)第一關：連續跨跳過地上的報紙。 (2)第二關：連續立定跳超過5次。 (3)第三關：助跑跨跳障礙物。 (4)第四關：連續跳進地上呼拉圈再跳出。 3.教師可發揮創意設立不同跳的闖關活動，鼓勵學童保持順暢的節奏完成闖關活動。 (三)總結活動 1.對於教師予以表揚表現優秀的學童，請他們示範並說出心得。 2.鼓勵學童嘗試和同學互相合作，利用課間多練習。 【活動5】跳遠練習 (一)熱身準備 1.教師帶領學童做適當的暖身操，分組讓學童競賽。 2.教師帶學童至平坦場地，進行準備活動。 (二)發展活動 1.起跳腳練習 (1)請學童以3至5步跑到標線處，並用起跳腳踩踏線後起跳，試著找出				
--	--	--	--	--	--	--	--

			最佳步點。 ①場地布置：在地上黏貼適當寬度的長條形膠帶（約長50公分、寬20公分）。 ②讓學童練習助跑3至5步後，踩踏到設定的區塊蹬地起跳。 ③可請學童在旁邊先進行估量，多練習，直到能踩踏到設定的區塊後起跳。 ④教師從旁指導，踩踏的距離與速度要控制，找到適合自己的節奏完成踩踏動作。 ⑤讓學童不斷嘗試，找到最適合自己的助跑距離。 (2)換成跳板，直接跑3至5步練習，盡量讓腳步落在標示處。 ①場地布置：教師在跳板上黏貼適當寬度的長條形膠帶當標示，並在跳板旁鋪上墊子做為保護。 ②練習一段時間後，換上跳板練習助跑踩踏（跳起後雙腳著地）。 (3)熟悉腳步後，由跳板往回跑7至9步做出標記，丈量助跑的距離，找出最佳起跑點。				
--	--	--	--	--	--	--	--

		(4)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，讓其他學童觀摩學習。 (5)完成我的體驗紀錄：請學童依照自己的學習狀況，在課本中打 V，若未做到則再練習。 2. 墊上跳遠 (1)場地布置：在墊子前擺放助跳板，跳板上用膠帶做標示，墊子兩側放 2 個綁著橡皮筋的圓錐。 (2)教師示範墊上跳遠動作，助跑、踩踏跳板後身體挺直向上提膝，落地時完成雙腳著墊，接著請學童進行練習，一人操作其餘學童於旁等待並觀摩學童動作。 (3)進行跳遠時，可以架設攝影設備，記錄每位學童跳遠的情形，播放給學童觀看自己的動作是否正確。 (4)教師從旁觀察學童活動情形，對於表現好的學童，請他進行演練讓其他學童觀摩學習。					
--	--	---	--	--	--	--	--

			(5)活動一個段落後，讓學童討論自己可以如何改善，請學童再練習一次看看是否動作有進步。 (6)和同學合作，將跳三次的跳遠距離記錄下來，比較是否有越跳越遠。 3.教師可開立運動處方箋，讓學童回家自行練習，如增強腿部爆發力、核心運動能力的相關動作，讓學童提升自己的能力。如下： (1)蹲跳。 (2)抬腿跳。 (3)跳起拍物。 ①準備 2 枝旗竿綁上一個氣球。 ②讓每位學童輪流助跑後，跳起用手打懸掛的氣球。 (4)仰臥起坐。 4.鼓勵學童多練習，並記錄成績。 5.活力存摺：教師指導學童進行課本中的自我評量，檢視自己的學習成果，未做到的部分則繼續努力。 (三)總結活動 1.教師表揚表現優秀的學童，並請他們說出心得。				
--	--	--	---	--	--	--	--

			2. 鼓勵學童嘗試和同學互相合作，利用課間多加練習。 貳、揪團來運動 六. 健康體適能 【活動 1】為什麼要有體適能 (一)熱身活動：教師帶領學童進行身體各部位的熱身活動，如手、腳、手腕、腳踝等部位，亦可利用跑步來熱身。 (二)發展活動：透過在操場活動，了解體適能的重要性。 1. 學童於操場跑步時，各自展現出不同的跑步樣貌，有的跑得很輕鬆，有的感覺很辛苦。透過觀察與討論，了解跑步對於訓練心肺能力的好處。 2. 師生一起做熱身活動，了解身體柔軟度的重要性。 3. 學童在球場裡做傳球練習，因漏接球不小心滾到正在跑步同學的區域，面對突如其來的狀況，跑步的同學即時做出反應，展現身體肌肉全身的爆發力，閃躲過球，並避免跌倒，藉此情境				
--	--	--	---	--	--	--	--

			讓學童了解身體肌肉瞬間爆發力的重要性。 (三)教師歸納：學童了解參與體能活動，鍛鍊身體各項體適能力，再持續練習就能擁有好的體適能。 • 日常生活中需要身體心肺功能和肌耐力的活動 (一)爬山：需要運用全身身體的能力，一步一步往上走，是很好的有氧運動，可增加心肺功能，加強肌力、肌耐力。 (二)馬拉松慢跑活動：跑步益於心肺能力，訓練人體最大肌群。 (三)騎自行車：可以強化心肺功能，促進血液循環，增加肌耐力。 • 當從事這些活動遇到一些狀況時…… (一)騎腳踏車時，碰到路面不平，不小心跌倒，利用身體瞬間爆發力，保護頭部滾翻遠離危險。 (二)搬重物時：蹲下，雙手抱緊物品運用全身肌肉能力搬起重物，站穩後再前進。				
--	--	--	--	--	--	--	--

			(三)依據教育部體育署規定的體適能測驗項目，針對國小學童計有： 1. 身高體重檢查：由各校護理師於學期初安排學生進行身高、體重測量。 2. 坐姿體前彎：能測出身體後腿及下背關節可動範圍肌肉之張力與韌帶的韌性。身體柔軟度好，可以完成許多運動的動作，以公分為單位。 3. 1 分鐘仰臥起坐：測驗評估身體腹肌之肌力與肌耐力，以次數為單位。 4. 立定跳遠：測驗身體瞬間反應的跳躍能力，以公分為單位。 5. 800 公尺跑走：測驗身體心肺功能或有氧適能，以計時成績為測量依據。 (四)討論活動：藉由體能活動，體驗參與運動的心得。 1. 有哪些體適能活動的測驗項目？（如坐姿體前彎、立定跳遠、800 公尺跑走、1 分鐘仰臥起坐）				
--	--	--	---	--	--	--	--

			2. 請學童想一下，有沒有看過學長姐在體育課時做過哪些測驗？ 3. 請學童討論要怎樣鍛鍊身體體適能，才能在體適能測驗時有好表現呢？ (1) 如何讓身體更伸展開來，順利做出伸展動作？ (2) 如何讓身體伸展更順暢？可以請完成動作的學童發表看法。 (五)教師歸納 1. 學習正確運動方法，訂定運動計畫，持續每天運動習慣。 2. 平時保持運動習慣，讓身體維持良好的體適能。				
第四週	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生 活技能。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行 【活動 3】安全快樂行 (一)教師播放電子書情境圖 1. 請學童討論進入農場後，要遵守哪些規定？ (1)戶外教學經常會參觀不同場所，要先看導覽圖及注意事項，並仔細聆聽解說員的說明，注意自己和別人的安全。	1 (健)	● 電子書及播放設備。 ● 預防蜜蜂攻擊影片	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【健康促進教育】身高體重視力檢查 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認

			(2)要跟好隊伍，不可以脫隊。 2. 教師補充說明 (1)若有自由時間，要遵守約定好的時間回到集合地點，不要遲到。 (2)上廁所時務必結伴同行，並自己準好衛生用品。 (3)保管好自己的私人物品。 (4)遇到陌生人搭話，應盡快離開，也不要跟著對方走。 (5)不做出危險或無禮的舉動，注意自己在外的禮節。 (二)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並發表農場裡可能潛藏哪些危險？ 1. 脫隊：可能走失或發生意外，要跟緊教師或解說員。 2. 太靠近聞花香 (1)對花粉過敏的人可能會產生過敏反應。 (2)有時花朵上會有昆蟲，也可能不小心吸進鼻孔，導致身體不適。 3. 任意採摘野生菇類（或植物）			識生活環境（自然或人為）。 戶 E4 覺知自身的生活方式會對自然環境產生影響與衝擊。	
--	--	--	---	--	--	--	--

			(1)多數野生菇類或植物有毒，隨意觸碰或食用可能造成中毒。 (2)植物外表可能有毒或帶刺，觸碰後容易導致過敏或受傷。 4. 隨意餵食動物：會影響動物的健康。 5. 隨意觸摸動物：可能遭到動物攻擊，或感染傳染病。人類身上的病菌也可能使動物生病。 6. 太靠近水池：可能不小心跌落水池，應和水池保持距離。 7. 走在溼滑的路面：參觀的場地可能包含不同地形，或突然下雨造成路面溼滑，應注意行走的安全，避免跌倒、滑倒而受傷。 8. 發現蜂窩（虎頭蜂） (1)虎頭蜂是具有危險性的昆蟲，受到驚擾時會產生攻擊行為。被虎頭蜂螫到，會出現紅腫、發癢、灼熱、刺痛等中毒現象，嚴重時會引起休克，甚至死亡。 (2)如果碰到數量較少的虎頭蜂，這時應安靜不動，等					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			虎頭蜂離去後再快速離開現場，避免驚擾，因為蜂巢可能就在附近，也有可能蜂群已在警戒狀態，繼續待在原地可能引來更多虎頭蜂攻擊。 (3)盡快向教師或解說員、領隊等人報告，以提醒其他人小心注意。 9. 被小黑蚊或其他蚊蟲叮咬 (1)「小黑蚊」正式的名稱是「臺灣缺喙」，是一種吸血的昆蟲。被小黑蚊叮咬後，皮膚會又腫又癢，非常難受。 (2)被小黑蚊叮咬後，可以冰敷或使用經過認證的藥膏止癢，不要重複抓摳叮咬處，以免傷口感染，若紅腫或過敏反應嚴重，應立即就醫。 (三)教師播放電子書情境圖，請學童討論遇到下列這些情況，要怎麼做才安全？ 1. 在水池旁賞花時：應保持距離，避免跌落水池，也不能惡作劇推同學。 2. 預防小黑蚊叮咬：在戶外應穿著淺色長袖衣物，並適				
--	--	--	--	--	--	--	--

			當噴灑防蚊液，避免蚊蟲叮咬。 3. 看到同學隨意觸摸動物或餵食動物：若農場未開放參觀民眾觸摸或餵食動物，應請同學遵守規定，不做出傷害動物的行為，避免動物攻擊或誤食。 4. 挑戰題：突然下雨 (1) 使用雨具或盡快到建築物內躲雨。 (2) 不可以躲在樹下或易導電的物體附近，以免打雷時發生危險。 (四) 討論時間（配合校內活動期程） 1. 這次要去戶外教學的地方是哪裡？ 2. 你有看過這個地方的導覽圖嗎？ 3. 到這個地方要注意些什麼？ (五) 教師歸納 1. 校外教學能讓大家學習平時不容易看到的人、事、物，應該好好把握機會增廣見聞。 2. 參觀農場時，應仔細看地圖手冊或路邊的導覽圖，了					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			解該地的區域、路線或路標，避免迷路。 3. 當學童以小組的方式探索農場時，應該要緊跟著隊伍，不要脫隊，避免走失發生意外。 4. 應將自己的垃圾丟進垃圾桶，並遵守該地區的一般垃圾及資源回收的分類方式。發揮公德心，保持環境整潔。 5. 在戶外要特別注意安全並隨時應變，才能避免危險上身，快樂從事活動。 ● 依規定時間進行身高體重檢查				
	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	貳、揪團來運動 六. 健康體適能 【活動 2】體適能測驗項目 (一)熱身活動：教師帶領學童進行身體各部位的熱身活動，如手、腳、手腕、腳踝等部位，亦可利用跑步來熱身。 (二)發展活動：體適能的測驗內容及方式 1. 立定跳遠	2 (體)	● 平坦安全的場地 ● 操場跑道 ● 立定跳遠測驗墊、毛巾、軟墊、球及球籃	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 【體適能檢測】

	3c-II-1 表現聯合性動作技能。		(1)測驗身體瞬間反應的跳躍能力。 (2)學童站立於起跳線後，雙腳打開與肩同寬半蹲，雙手置於身體後方自然前擺，雙腳躍起、落地。 (3)測量方式：起跳線內緣至最近落地點的距離。 (4)每次測驗一人，每人試跳 2 次。 2. 800 公尺跑走（記錄單位為秒） (1)測驗身體心肺功能或有氧適能。 (2)學童盡力以跑步完成測驗，如中途不能跑步時，可以走路代替，抵達終點線時記錄時間。 (3)學習搭配呼吸節奏，以 2 次短吸氣 1 次長吐氣的方式，來調整跑步的呼吸節奏。 (4)教師歸納 ①與同學分享，你是如何完成這些測驗活動。 ②800 公尺跑走測驗若沒辦法一直持續跑步時，可能是因為身體心肺能力不夠，可以多練習跑步運動。				
--	--------------------	--	---	--	--	--	--

			3. 坐姿體前彎：能測出身體後腿及下背關節可動範圍肌肉之張力與韌帶的韌性。身體柔軟度好，可以完成許多運動的動作。 (1) 毛巾伸展操：每人準備一條毛巾，請學童握住毛巾兩端拉直。 ① 向上伸展：雙手向上伸直伸展身體，每個動作維持 10 秒以上。 ② 向下伸展：向前彎腰，雙手向下伸直伸展身體，每個動作維持 10 秒以上。 ③ 左右彎腰：身體側彎向左再彎向右，每個動作維持 10 秒以上。 (2) 雙人伸展操 ① 壓肩 a. 兩人面對面站立，雙腳張開與肩同寬，雙手互相輕放在對方肩膀，向前彎腰下壓。 b. 拉平背部，維持 10 秒以上。 ② 互拉 a. 2 人側站，取好距離雙腳張開與肩同寬，身體往內側				
--	--	--	--	--	--	--	--

			彎， 2 人雙手碰到後輕輕互拉，以伸展腰側。 b. 維持 10 秒後，換邊操作。 ③雙腿伸展 a. 2 人面對面坐著，雙腳伸直張開互頂，雙手互拉。 b. 試著將互頂的雙腳慢慢往內移動伸直，看看是否可以将雙腳併攏，彎腰伸展身體。 (3)一起來遊戲 ①側彎傳球接力 a. 場地布置：在起點及終點處各放置一個球籃。 b. 將學童分為 6 至 8 人一組側站排成一排，在時間內（ 3 分鐘或 5 分鐘不等 ）利用側彎動作將球傳到最後，再將球放進球籃，看看哪一組在限定時間內放進的球數最多獲勝。 ②傳球過山洞 a. 場地布置：在起點及終點處各放置一個球籃。 b. 將學童分為 6 至 8 人一組排成一行，在時間內（ 3 分鐘或 5 分鐘不等）每個學童向前彎伸展背部，將球從胯				
--	--	--	--	--	--	--	--

			下傳給下一位同學，直到最後將球放進球籃，看看哪一組在限定時間內放進的球數最多獲勝。 c. 要注意身體前彎時背要打平，眼睛看著下一位同學的手。 ③討論活動：身體側彎手靠近耳朵再傳球，是不是可以伸展到身體側面的肌肉？					
第五週	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行 【活動4】受傷了怎麼辦 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察荳荳受傷的情境，並討論要怎麼處理。 1. 在戶外如果受到輕微外傷，可以運用簡易急救包裡的物品進行初步處理。 2. 急救包是為了突發情況準備的，以備不時之需。 (二)教師繼續播放電子書，請學童觀察簡易急救包的內容物，並說明功能。 1. 物品：透氣膠帶、手套、人工皮、棉棒、鑷子、剪刀、生理食鹽水等。 2. 功能	1 (健)	● 電子書及播放設備 ● 簡易急救包（內含生理食鹽水、紗布等物品）	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	

			(1)自我保護、防汙染：手套。 (2)清洗傷口：棉棒、生理食鹽水。 (3)包覆並固定傷口：人工皮、透氣膠帶。 (4)其他：鑷子、剪刀。 (三)教師說明並示範簡易處理傷口的步驟。 1.處理傷口的人清洗雙手後戴上手套。 2.用棉棒沾生理食鹽水，由傷口中心向外做圓圈式擦拭。 3.使用人工皮包覆傷口。 (可以用透氣膠帶加強固定) 4.如果人工皮變溼就要立即更換。 5.傷口滲液如果出現異色或異味應停止使用人工皮，盡快就醫。 6.若傷口太髒，不要用人工皮，清潔傷口後，蓋上紗布即可。 7.人工皮有黏性，若對透氣膠帶過敏，可改用網狀繃帶固定。 (四)師生共同歸納					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

		1. 小傷口要好好照護，避免傷口細菌感染而發炎。正確處理小傷口後，持續觀察，如果傷口有紅、腫、熱、痛的現象，要到醫院或診所由醫師診治。 2. 建議多攝取富含維生素 C 及蛋白質的食物，可以抵抗感染及促進傷口癒合的速度，例如：柑橘類、奇異果、芭樂、蛋、瘦肉、乳品類等。 3. 減少攝取刺激性食物，例如：油炸或辛辣食物。 4. 出遊時可以準備簡易急救包，發生意外時可以簡單處理，若傷口或身體出現不適狀況，應盡快就醫。 (五)活力存摺：戶外教學可以讓我們學到許多新奇有趣的事物，要特別注意安全，才能快樂出門，平安回家。 1. 戶外教學時，你和同學一起做了什麼令人難忘的事？請說出一項。 2. 說一說，在戶外教學中，你學到了什麼？請說出一項。					
--	--	--	--	--	--	--	--

			3. 搭乘遊覽車時，你做到哪些事？請按照順序填入 1 ～ 3，並說一說為什麼這樣做。 4. 說一說 (1) 參加戶外教學時，你在聆聽解說的過程中有什麼收穫？ (2) 如果不小心脫隊了，你是怎麼回到隊伍的？ (3) 教師補充說明 ① 擅自脫隊可能會迷路，且戶外教學地點有其他遊客，也要注意不隨意和陌生人接觸。 ② 走捷徑可能會迷路，或是遇到道路中斷等突發狀況而無法前進。 ③ 萬一脫隊迷路，可以查閱路線圖或路邊指標、請工作人員協助等方式回到隊伍。 5. 體驗活動 (1) 兩人一組，演練小傷口的處理步驟，將學會的處理技巧打 V。 ① 處理傷口的人清洗雙手。 ② 戴手套。 ③ 用棉棒沾上生理食鹽水。				
--	--	--	---	--	--	--	--

			④由傷口中心向外做圓圈式擦拭。 ⑤用人工皮包覆傷口，再用膠帶固定。 (2)教師檢視學生完成情況，並指導相關應注意細節				
	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	貳、揪團來運動 六.健康體適能 【活動 2】體適能測驗項目 (4)坐姿體前彎測驗 ①經過各項身體柔軟度的訓練後，完成坐姿體前彎測驗身體的柔軟度。 ②測量方式 a. 將測量器放在墊子上的前端。 b. 測量者坐著，雙腳腳尖朝上，膝蓋伸直不彎屈，腳掌抵著測量器。 c. 雙手中指互相交疊，吸氣往上吐氣縮腹往前下壓，測量出身體前彎的距離。 ③將測量結果記錄在課本上。 (5)討論活動：藉由坐姿體前彎測驗，測試身體柔軟度。	2 (體)	● 平坦安全的場地 ● 坐姿體前彎測驗器、軟墊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 【體適能檢測】

		①觀察同學坐姿體前彎測驗時，欣賞同學身體的柔軟度。 ②進行身體肌耐力的訓練動作時，是不是不容易完成？ (6)教師歸納 ①進行練習這些動作時，需要利用身體哪部分的動作能力？身體的柔軟度、雙腿肌耐力。 ②進行動作練習時，要如何增強身體的柔軟度，可以多多練習課本教學的動作。 4. 仰臥起坐：測驗身體的肌耐力。 (1)仰式騎腳踏車 ①身體平躺在墊上，雙手掌平貼墊上，雙腳抬起在空中做踩腳踏車的動作，速度不宜太快。 ②藉此動作鍛鍊雙腳的肌耐力。 (2)仰式抬腿踢水 ①身體平躺在墊上雙腳向上伸直，運用腹肌的力量帶動雙腳緩緩做上下踢水的動作。 ②藉此動作鍛鍊腹部及雙腳的肌耐力。					
--	--	--	--	--	--	--	--

			(3)挺身抬腳 ①身體平躺，雙手掌平貼在墊上，雙腳合併抬起約成45度撐著，看看自己可以撐多久。 ②進行活動後請學童討論，如何可以讓雙腳撐得更久。 (4)屈膝碰肘 ①身體平躺於墊上，雙手放耳邊抬起頭部，抬起雙腳，手肘和肩膀帶動身體蜷縮轉動讓左手肘碰右膝蓋，接著換右手肘碰左膝蓋。 ②依自己的能力重複動作數次。 (5)比比看誰最有力 ①將學習過的動作做變化，2人一組比賽誰的肌耐力比較好。 ②2人平躺雙手掌平貼墊上，同時抬起頭及雙腳撐住，看看誰可以撐最久，撐得越久，表示肌耐力越好。				
第六週	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	壹、健康元氣站 二、遠離菸酒檳 【活動1】檳來將擋 (一)教師準備數張嚼食檳榔者的照片，請學童分享是否	1 (健)	● 電子書及播放設備 ● 檳榔相關圖片 ● 檳榔危害相關影片	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【健康促進教育】食物中毒演練 【人權教育】

		有看過吃檳榔的人？他們的嘴巴看起來如何？ (二)請學童閱讀課文後，回答下列問題。 1. 阿倫和家人回到山上外婆家，沿路看到了什麼？ 答：檳榔樹及檳榔攤。 2. 檳榔樹會產出什麼果實？ 答：檳榔樹的果實是檳榔子。 3. 檳榔是什麼東西做成的咀嚼物？ (1) 檳榔子：檳榔樹的果實，內含檳榔鹼。 (2) 荖葉或荖花，荖花（雌性荖藤的花穗）內有致癌物黃樟素。 (3) 石灰、紅灰：與唾液混合後，會讓口腔呈鹼性，造成口腔細胞病變。 (4) 其他添加物。 4. 這些物質混合會產生紅色的汁液，嚼食後滿嘴通紅，看起來不甚雅觀。 5. 教師補充說明，檳榔子及其他的添加物，可能會導致口腔細胞萎縮變薄，導致發炎反應，而紅灰、白灰會破壞口腔黏膜細胞造成病變。	● 食物中毒說明影片		人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。	
--	--	---	--	--	--	--

			(三)教師播放口腔癌圖片，請學童觀察並回答這些照片中的口腔內有什麼變化？ 1. 舌側邊緣出現紅白斑（舌側緣癌）。 2. 口腔內長出白斑（口腔疣狀癌）。 3. 牙齦長出腫瘤（牙齦癌）。 (四)教師補充說明 1. 根據衛福部〈戒檳教戰手冊〉的統計數字，嚼檳榔者罹患口腔癌的機率是一般人的 28 倍，若同時吸菸及喝酒，罹患口腔癌的機率更是達到 123 倍。 2. 嚼食檳榔還可能造成其他身體器官的病變，例如：腎功能衰退、誘發心律不整等；孕婦嚼檳榔更可能導致早產或提高嬰兒得心血管疾病的機率。 (五)教師依據學童發表的內容，適時做回答與指導，使學童了解嚼食檳榔會讓口腔甚至身體器官產生各種病變，同時引導學童建立「拒絕檳榔，就是執行口腔保健」的觀念。				
--	--	--	--	--	--	--	--

			(六)教師播放紀錄片《遺失的微笑》讓學童欣賞後，請學童上臺發表感想。 (七)教師引導學童思考，嚼食檳榔除了傷害自己的身體健康，對生活還有哪些不良影響？ 1. 咀嚼檳榔的紅色汁液產生血盆大口的外觀，而檳榔子及荖花內含致癌物，因此嚼食檳榔有極高的比率導致牙齦萎縮、牙周病等口腔病變，甚至罹患口腔癌。 2. 嚼食檳榔容易使口腔氣味難聞，讓人退避三舍，影響人際關係。 3. 嚼食檳榔者隨意亂吐檳榔汁以及檳榔渣，有礙觀瞻，汙染環境衛生、破壞街道市容。 4. 為了購買檳榔，花費額外的金錢，不但破財還傷身。若是因為長期嚼食檳榔影響健康，也會產生治療費用。 5. 請學童自由發表，嚼食檳榔還會引發哪些問題？ (八)教師播放電子書中的檳榔樹情境圖，請學童觀察檳榔樹及其樹根特徵。				
--	--	--	--	--	--	--	--

			1. 檳榔樹屬於淺根植物，當下大雨或是颱風天導致雨水沖刷山坡時，樹根無法有效抓住土壤，就會產生土壤崩塌的災情，破壞水土保持。 2. 種植檳榔樹且未維持水土保持，是引發土石流的因素之一。山坡地旁若有住家，因土石流衍生的災情可能嚴重威脅居民的生命安全。 ● 配合校方規畫進行食物中毒演練 1. 說明食物中毒處理方式 2. 進行實際操演 3. 影片說明				
	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	貳、揪團來運動 六. 健康體適能 【活動 2】體適能測驗項目 (6) 仰臥起坐測驗 ① 一人在墊上平躺，雙腳屈膝，雙手胸前交叉，另一人輕輕握住操作者的雙腳，操作者利用腹部的力量撐起上半身再輕輕躺下。 ② 本測驗要在 1 分鐘內完成，協助的學童要幫忙操作者數完成仰臥起坐動作的次數。	2 (體)	● 平坦安全的場地 ● 軟墊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】

	試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。		③進行仰臥起坐的注意事項 a. 提醒學童做仰臥起坐動作時，雙手不要抱頭，以免使脖子過度用力。 b. 不要直接在水泥地上操作仰臥起坐的動作，應在軟墊上操作才安全。 (三)師生共同討論 1. 經過課堂上的動作練習與測驗，同學覺得自己的身體力量不足的地方，可以自己訂出訓練計畫來加強身體的力量。 2. 能說出自己身體柔軟度及肌耐力的表現。 3. 說出參加體適能測驗項目的感想與同學分享。 (四)教師歸納：所有運動都需要經過不斷練習來鍛鍊體力，養成持續運動好習慣。 【活動 3】訂定訓練計畫 (一)熱身活動：教師帶領學童進行身體各部位的熱身活動，如手、腳、手腕、腳踝等部位，亦可利用跑步來熱身。 (二)發展活動 1. 我的強身計畫			品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【體適能檢測】	
--	---	--	---	--	--	---	--

			(1)經過課堂上有關體適能的學習，在一連串體適能測驗過程中，了解自己身體柔軟度、身體肌耐力、心肺能力的不足，訂定訓練計畫，讓自己體適能能力增強。 (2)排定各項目，記錄訓練時間。 (3)慢跑 1 圈 = 200 公尺。 2. 活力存摺：教師指導學童進行課本中的自我評量，檢視自己的學習成果，未做到的部分則繼續努力。 (三)綜合活動：說一說，與同學分享參與身體活動的感覺。 貳、揪團來運動 七. 舞力四射 【活動 1】看我七十二變 (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。 (二)教師分享課文情節：舞精靈誤闖了魔法城堡，又不小心弄斷了國王最愛的蘋果樹，因此被士兵帶到了一間密室。希望小朋友一起通過魔法城堡的關卡，拯救舞精靈。				
--	--	--	--	--	--	--	--

			(三)關卡共有五關： 1. 第一關：祕境魔法門。 2. 第二關：魔法樹屋。 3. 第三關：神奇魔法棒。 4. 第四關：魔法比一比。 5. 第五關：王牌比畫家。 • 第一關：祕境魔法門 (一)魔法門有各式各樣的形狀，教師引導學童做出與門一樣形狀的動作，就可以幫忙舞精靈通關。 1. 圓形拱門 (1)從個人肢體動作開始展現，用身體做出從消氣的圓形充氣拱門到充飽氣的狀態。 (2)可以 2 人合作，一人打氣，一人做動作。 2. 愛心門：與同伴合作發揮想像力，用肢體動作做出愛心形狀的門。 3. 教師引導學童，嘗試表現不一樣造型的氣球門，感受身體大小的變化。 (1)單人做出的門，如箭頭門。 (2)雙人合作的門，如三角形的門。				
--	--	--	--	--	--	--	--

			(3)多人合作的門，如正方形的門。 (二)教師鼓勵學童多嘗試，用肢體表現出不同大小、形狀、造形的門。 (三)可參考課本操作的圖片，詢問學童創作的感覺？並請其分享經驗。					
第七週	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	壹、健康元氣站 二、遠離菸酒檳 【活動 2】拒酒行動 (一)教師準備酒駕新聞報導資料，詢問學童是否看過警察進行酒測臨檢的畫面，並藉此進入主題，探討酒精對人的影響。 1. 酒測值標準：駕車前、駕車中飲酒或其他類似物後其吐氣所含酒精濃度達每公升 0.15 毫克或血液中酒精濃度達 0.03% 以上，即違反〈道路交通管理處罰條例〉。 2. 教師提問：為什麼警察要對發生車禍的人進行酒測？ (1)判斷駕駛人是否因喝酒發生車禍。	1 (健)	● 電子書及播放設備 ● 酒駕新聞報導資料 ● 酒類危害影片	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。	

			(2) 因為喝酒開車是違法的。 3. 教師統整學童的回答，做出回饋及鼓勵，並提出以下的說明： (1) 喝酒會影響人的判斷能力及視覺能力，進而導致駕駛人無法正確判斷路況、發生交通事故。 (2) 「酒駕零容忍」是政府大力倡導的政策，目的就是希望民眾不要抱持僥倖心態，觸犯公共危險罪，危害自己與他人的性命。 4. 酒精會抑制中樞神經，意思就是酒精會讓神經的反射降低，若是長期過量飲酒，會對健康產生許多不良影響。 (1) 肝臟病變：肝硬化、肝癌。 (2) 腦功能退化：智力、記憶力退化、腦部萎縮。 (3) 心血管疾病：高血壓、心臟病。 (4) 酒精中毒、成癮。 (5) 學童討論發表：喝酒對健康還會產生哪些不良的影響？					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

		(二)教師詢問學童，喝酒除了會影響身體健康，還有什麼其他的負面影響？ 1. 胡言亂語。 2. 肢體暴力。 3. 睡倒在路邊。 4. 酒駕肇事。 (三)教師補充說明 1. 酒精會讓人無法自我控制，還會產生衝動行為，傷害他人跟自己。 2. 教師叮嚀學童，千萬不能嘗試喝酒或是接受他人的勸酒，以免影響生長發育。 (四)教師詢問學童，兒童或孕婦喝酒會發生什麼事情？ 1. 酒類飲料熱量高，容易造成肥胖。 2. 肝胃功能受損。 3. 孕婦飲酒造成嬰兒先天缺陷、發展遲緩。 4. 注意力分散、記憶力減退。 5. 教師補充說明：未成年飲酒不但會影響自己的成長發育，還會造成身體器官受損。 (五)師生共同歸納					
--	--	--	--	--	--	--	--

			1. 長期或過量飲酒對身體感官、健康、行為都會產生嚴重的影響。 2. 鼓勵學童回家向家中長輩宣導「喝酒不開車、開車不喝酒」的觀念，若是喝酒就須找代駕，保護自己及他人的生命安全。					
	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	貳、揪團來運動 七. 舞力四射 【活動 1】看我七十二變 • 第二關：魔法樹屋 (一)通過魔法門後來到了魔法樹屋，鼓勵學童一起跟著魔法樹施展魔力，想像自己從小樹不斷的長高、長壯，又一下子縮小的樣子。傳達創作舞要素，讓肢體展現出高低水平的動線。 1. 小樹變大樹 (1)蹲著，雙手做出小樹樹葉的動作，站起伸展身體，張大雙手做出大樹的模樣。 (2)藉此活動體驗身體高低的感覺。 2.1 人大樹：雙腳張開站立，雙手用力張大往上延伸。	2 (體)	● 平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

	活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		3. 2 人大樹： 2 人一起雙腳張開站立腳尖互碰，雙手用力張大往上延伸，內手手掌互貼。 4. 多人樹木 (1) 4 至 5 人側站成一排，雙手互拉做出大樹的形狀。 (2) 活動時，提醒學童不可以突然放開手，以避免受傷。 (二) 分組創作：教師讓學童邀同學一起進行「開枝散葉」的造型創作，再分組進行分享、展演，並指導學童完成課本中的評量。 1. 我們是_____人共同完成樹屋。 2. 各組進行分享、展演。 3. 我最喜歡_____組的創作，因為_____。 4. 這個創作讓我覺得： ☐ 開心 ☐ 具有挑戰性 ☐ 懂得與同學一起合作 • 第三關：神奇魔法棒 (一) 請學童想像身體是一支畫筆，可以在空中、地面畫出屬於自己喜歡的線條，探				
--	------------------------------	--	---	--	--	--	--

			索不同的軌跡形狀，同學之間可以進行分享。 1. 嘗試用腳在地面上畫一個形狀，可以是圓形、三角形、正方形或是任何圖形。 2. 用拳頭畫出圖案，如龍捲風、星星、月亮。 3. 用腰部繞出圖形，如圓形、三角形、正方形……。 4. 用手指畫出不同的圖案，如愛心、樹葉、貓……。 5. 用頭髮甩出音符旋律。 6. 用身體部位呈現出不同圖形，如正方形……。 (二)教師鼓勵學童運用身體的每一部位都可以當成畫筆，畫出不同圖樣。 (三)結束活動 1. 教師鼓勵學童發揮想像力創作。 2. 教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人、朋友進行肢體變變變的遊戲。 3. 指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。					
第八週	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的	壹、健康元氣站 二、遠離菸酒檳 【活動3】拒菸爭口氣	1 (健)	● 電子書及播放設備 ● 菸盒警示圖文	觀察評量 口頭評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、	

	脅感與嚴重性。	危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	(一)教師詢問學童曾在哪些場所看過他人吸菸、聞過菸味？請學童分享心得。 (二)教師請學童閱讀課文後，引導學童回答下列問題。 1. 為什麼阿倫的妹妹遇到舅舅吸菸，就立刻躲到一旁？ (1)菸味很臭，讓人不想靠近。 (2)菸煙有許多有害物質，對健康不好。 2. 菸裡面的有害物質有哪些呢？ (1)尼古丁。 (2)焦油。 (3)一氧化碳。 (4)其他有害物質。 3. 教師補充解釋：尼古丁是讓吸菸者上癮的主要物質；而焦油則會阻塞肺部的支氣管；一氧化碳會使身體缺氧、加速身體老化。 4. 菸的煙霧中有多達數千種化學物質，因此吸菸等於將這些物質吸進體內、危害自己的健康。		行為檢核 態度評量	不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。	
--	---------	-----------------------------------	---	--	--------------	---	--

			5. 世界衛生組織指出，每年光是使用菸草，就讓 700 多萬人失去生命。 6. 世界衛生組織報告，平均不到 5 秒，就有 1 人死於菸害。在臺灣，每年約有 2 萬 5000 人死於吸菸，平均不到 25 分鐘就有 1 人死於菸害。 (三)教師補充說明：時下新興的電子煙是以電能加熱煙油產生煙霧，並以新潮的外型及各種香味吸引民眾購買。然而煙油含有毒性及成癮物質，不但對戒菸沒有幫助，還讓吸食者吸進許多毒素，一樣會對健康產生危害。 1. 電子煙中可能含有的毒性物質： (1)尼古丁、甲醛、乙醛、丙二醇、二甘醇、毒藜鹼、菸草生物鹼等。 (2)電子煙煙霧中含有重金屬（銅、鉛、鋅等）。 2. 電子煙使用鋰電池，在存放及充電環境、溫度、溼度及煙具不當使用等因素下具有潛在的爆炸危險，以口腔					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			吸食的狀況下爆炸極有可能造成臉部嚴重受傷。 3. 教師應提醒學童，電子煙以新潮包裝吸引青少年族群，但內容物與傳統紙菸一樣傷害人體健康，若因為好奇而嘗試，可能導致不可逆的後果。 (四)教師準備菸盒上的警語及警示圖，請學童觀察後回答問題。 1. 在菸盒上看到什麼？ (1) 警示的圖片及文字。 (2) 吸菸對健康的影響。 2. 為什麼菸盒上要印製警示圖文？ (1) 讓吸菸者警惕、減少購買次數。 (2) 讓吸菸者知道吸菸對健康的危害。 (五)教師說明吸菸的危害 1. 吸菸對健康有哪些危害呢？ (1) 癌症：肺癌、口腔癌等。 (2) 心血管疾病：心臟病、高血壓等。 (3) 慢性肺部疾病：氣喘、咳嗽等。				
--	--	--	---	--	--	--	--

			2. 每年至少有 2 萬人死於菸害，平均每 25 分鐘就有 1 人因菸害而失去生命。 3. 吸菸會引發各種疾病，國人十大死因幾乎都與吸菸有關。					
	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	貳、揪團來運動 七. 舞力四射 【活動 2】魔法比一比 (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。 (二)第四關魔法比一比：國王提示小朋友們在接下來的關卡要考驗肢體靈巧並懂得團隊合作一起發揮想像力，展現身體語言一同合作過關。 1. 比手畫腳 (1)全班分成四組討論題目。 (2)設計謎題，題目可以是造型人偶、成語或電影名稱，教師從旁協助分組、設計題目後，各組將 A4 紙裁成長條形，寫上題目，如小白兔、坐下、機器人……。	2 (體)	● 平坦安全的場地 ● 任務卡	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			(3)每組上臺抽別組的題目卡，全組在時間內以肢體進行比手畫腳，讓學童猜答案。 2.我是小小雕塑家 (1)2人一組進行雕塑家的遊戲，教師鼓勵學童指揮同伴，主動進行人體雕塑。 (2)人體雕塑完後，再模仿旋轉發條的動作，讓同伴像音樂盒上的小木偶一樣旋轉起來。 (3)教師可以提醒學童在旋轉時，搭配數節拍，讓學童更有節奏動作。 3.想一想 (1)教師引導學童想一想，還可以雕塑出什麼動作，或想雕塑什麼動物、什麼物品。 (2)讓學童分組討論，再展現出來。 4.做做看 (1)各組指派一位雕塑家，其餘的人當小木偶被雕塑，一起做出旋轉音樂盒。 (2)教師提醒學童，每位學童都要有當雕塑家的機會。				
--	--	--	---	--	--	--	--

			(3)完成後讓音樂盒轉動起來。 • 第五關：王牌比畫家 (一)教師準備 5 至 6 張的任務卡，每張任務卡要有 4 至 6 個動作。 (二)請學童依據抽到的任務卡，各組分工合作完成任務卡的要求。任務卡中共有 4 至 6 個的分解動作串聯起來，請各組學童進行動作分工，一人扮演一個步驟動作。 (三)各組每人完成自己負責的動作，就完成任務卡了。 (四)換你做做看 (五)創作變變變：小朋友，你們還可以創作哪些動作呢？ (六)結束活動 1. 教師鼓勵學童發揮想像力創作。 2. 教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人、朋友進行創作變變變的遊戲。 3. 指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。 (七)活力存摺					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			1. 小舞士通過國王的種種關卡考驗後，帶著舞精靈進入魔法城堡探險去，完成最後的解碼三連拍。 2. 進行關卡挑戰，每組進行到一關，學童可以輪流擔任關主，幫忙完成後，請在魔法果實內塗上顏色便完成收集到魔法果實，最後看能收集幾顆魔法果實。 (1) 第一關祕境魔法門： 2 人做出愛心拱門。 (2) 第二關魔法樹屋：做出兩棵相連的樹。 (3) 第三關魔法比一比：扮演音樂盒上的企鵝。 (4) 第四關神奇魔法棒：用手指在牆面上畫一座山。 (5) 第五關王牌比畫家：抽一張任務卡後，進行音樂木偶轉動。 3. 完成所有關卡後，和舞精靈一起完成三連拍。 (八) 教師總結與歸納 1. 教師讚美全班學童勇於上臺，且落落大方的表現，並讚許展演前各組的分工與認真參與的態度。				
--	--	--	--	--	--	--	--

			2.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。					
第九週	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	壹、健康元氣站 二、遠離菸酒檳 【活動3】拒菸爭口氣 (六)一手、二手、三手菸 1.教師帶領學童複習一手菸、二手菸的概念： (1)一手菸：吸菸者直接吸進體內的菸。 (2)二手菸：不吸菸的人所吸到的菸。 2.教師詢問學童聽過三手菸嗎？什麼是三手菸？ (1)三手菸指的是菸熄滅後，殘留在周圍環境中的化學毒物。 (2)三手菸的殘留毒物在菸煙中附著於各種物體的表面，隨著皮膚接觸、呼吸進入體內，危害人體健康。 (七)三手菸大搜查：教師請學童想想看，生活環境中，哪些地方可能殘留三手菸？ 1.沙發。 2.玩具。 3.車子裡面。	1 (健)	● 電子書及播放設備 ● 無菸場所標誌 ● 無菸環境宣導影片	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【健康促進教育】四年級健康檢查 (10/29-30) 【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。	

		4. 衣服。 5. 窗簾。 6. 學童自由發表。 (八)教師說明戒菸的訣竅 1. 家人協助支持及鼓勵。 2. 利用運動等休閒活動減輕壓力及焦慮。 3. 尋求「國民健康署戒菸專線服務中心」協助，會有專人提供諮詢及戒菸成效追蹤（電話：0800-636363） (九)教師請學童閱讀課文內容後，回答問題。 1. 阿倫全家選擇到哪裡用餐？ 答：無菸餐廳。 2. 設置無菸餐廳的目的是什麼？ 答：提供一個沒有二手菸的用餐環境。 3. 無菸場所會張貼相關標誌、文字、罰則說明，提醒民眾不可以在此吸菸。 4. 教師提問：還有哪一些地方是無菸場所？ (1)醫療機構。 (2)公園。 (3)動物園、海生館。					
--	--	---	--	--	--	--	--

			(4)學校、幼兒園及托兒所。 (十)討論時間：加油站可以吸菸嗎？ 1.汽油屬於易揮發性物質，加上燃點低的特性，空氣中的油氣碰到火花就會導致爆炸。 2.加油站是製造、儲存或販賣易燃、易爆物品之場所，因此全面禁止吸菸。 ● 配合校方安排時間進行四年級健康檢查					
	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Bd-II-2 技擊基本動作。	貳、揪團來運動 八.我是小勇士 【活動1】學習保護自己 (一)引起動機 1.教師舉例說明，跟學童分享校園中常發生由高處跌落的意外事件。 (1)上下樓梯時不慎滑倒。 (2)吊單槓時沒握緊單槓而掉落。 (3)進行接力賽時跌倒。 2.師生共同討論：當發生從高處跌落的危險狀況時，該如何保護自己？	2 (體)	● 平坦安全鋪有墊子的場地 ● 大龍球 ● 電子書及播放設備	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。	

	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。		(1)若立即採取立姿護身倒法，就可以降低受傷風險。 (2)教師引導學童一起來學習以立姿護身倒法來保護自己。 (二)發展活動 1. 立姿前撲護身倒法：當走路被物體絆倒往前撲倒時，可以用俯臥姿勢來保護身體。 (1)呈站立姿勢，雙手手掌掌心向前，置於胸部的位位置。 (2)手和身體慢慢前傾。 (3)前手臂、手掌向下，利用拍擊緩衝力道。 (4)練習初期可以在學童的前方擺放大龍球，讓他向前撲倒時趴在大龍球上，以降低向前撲倒的恐懼感。 (5)熟練後再實際操作立姿前撲護身倒法。 2. 立姿後方護身倒法：生活中難免會有一些碰撞，當從高處向後跌倒時，可以利用此護身倒法保護自己。 (1)雙腳微開站立，雙手向前平舉。 (2)屈膝蹲下。					
--	---	--	---	--	--	--	--	--

			(3)向後倒時迅速抬頭起，縮下巴，再藉由雙手拍擊地面，以降低受傷的風險。 (4)鼓勵學童認真學習立姿後方護身倒法，以保護自己。 3. 立姿左右側倒法 (1)站立，稍微轉動身體往左右側倒。 (2)以一側的大腿、肩膀落地，背拱起呈圓弧狀。 (3)頭抬起，縮下巴，用落地側的手拍擊震盪來緩衝。 (三)鼓勵學童認真學習，並利用課餘時間多練習。 (四)課後指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。					
第十週 期中評量 週	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生 活技能。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	評量週 壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳 【活動 4】勇敢說不 (一)教師強調吸菸、喝酒、嚼檳榔都會危害身體健康，應該要堅定的拒絕，並以課本中鄰居慫恿阿倫接觸菸、酒及檳榔的情境為例，請學童思考，如果遇到有人請自	1 (健)	● 電子書及播放設備	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【品德教育】	

	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。		己嘗試菸、酒及檳榔時，應該如何拒絕？ 1. 禮貌拒絕：禮貌且直接的拒絕。 2. 曉以大義：拒絕並且告訴他人拒絕的理由。 3. 幽默自嘲：拿自己開玩笑，拒絕他人的邀請。 4. 一走了之：找藉口離開。 5. 動之以情：說出自己可能會面臨的責罰，拒絕別人。 (二)演練活動：拒絕菸、酒、檳榔 1. 教師將全班分成數組，請學童兩人一組，練習拒絕別人說服自己嘗試菸、酒、檳榔的方式，時間約 5 分鐘。 2. 教師行間巡視，適時予以指導。 3. 教師請數組學童上臺演示，並給予回饋鼓勵。 (三)教師補充說明〈兒童及少年福利與權益保障法〉。 1. 第 43 條：兒童及少年不得吸菸、飲酒嚼檳榔。 2. 第 91 條：販賣酒或檳榔給兒童及少年處新臺幣一萬元以上十萬元以下罰鍰（菸害防制法針對販賣菸品給兒			品 E2 自尊尊人與自愛愛人。	
--	--	--	---	--	--	------------------------	--

			童及少年的罰則：處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰）。 3. 教師可依據上述法條提醒學童，若是有人提供菸、酒、檳榔給自己，都是違法的行為。 4. 「態度」是能否成功拒絕別人的重要條件。態度有禮、堅定，會讓遊說我們嘗試菸、酒、檳榔的人知難而退。 (四)分組活動 1. 教師將全班分成數組，請小組討論說服親友拒酒的方式，時間約5分鐘。 2. 教師請各組上臺演出如何告訴親友拒酒的方法，並適時給予鼓勵。 3. 教師統整全班的拒酒方式，分類並加以說明。 (1)以茶和果汁代替酒。 (2)語氣堅定的拒絕。 (3)酒後不開車，找代駕。 4. 教師強調，任何人都不能強迫自己喝酒，每個人對自己的健康都有責任。 (五)倡議活動：教師請學童回家和家人分享拒酒、或是				
--	--	--	--	--	--	--	--

		避免酒駕的方法，並記錄討論內容。 (六)教師播放電子書情境，引導學童發表阿倫舅舅戒菸及嚼檳榔後的好處有哪些。 1. 身體更健康，降低罹患各種疾病的風險。 2. 運動更輕鬆。 3. 空氣更清新。 4. 減少不必要的開銷。 5. 儀容乾淨整齊，身上沒有異味。 (七)活力存摺 1. 教師請學童閱讀「菸酒檳停看聽」文章，引導學童思考並發表法律禁止商家販賣菸、酒、檳榔給兒童及少年的原因。 (1)菸、酒、檳榔是成癮物質，對健康有害無益。 (2)提高罹癌的風險。 (3)影響生長發育。 2. 教師進行歸納，並指導學童回答以下問題，並將對的敘述打 V。 (1)檳榔子就算沒有添加石灰、荖花，也是致癌物。 (V)				
--	--	--	--	--	--	--

			(2)尼古丁是使吸菸者成癮的物質。(V) (3)電子煙可以幫助吸菸者戒除菸癮。(無法幫助戒菸) (4)喝酒不僅傷害身體健康，還會讓自己的行為脫序。(V) (5)吸菸、飲酒、嚼檳榔都會提高身體罹患癌症的機率。(V) 3. 乘坐時光機，你來到 10 年後，面對別人慫恿你喝酒、吸菸及嚼檳榔，你會怎麼拒絕呢？ (1)請學童討論後寫下自己的做法。 (2)和同學兩人一組，演練後再請對方簽名認證。 (3)一起對 10 年後的自己立下一個健康宣言。 (八)補充活動：「拒絕菸酒檳」賓果遊戲 1. 準備物品：每生一張白紙。 2. 遊戲規則：玩法同 3x3 賓果遊戲，若學童在格子中有寫上教師提到的項目即可連線，最快連線三條者獲勝。				
--	--	--	--	--	--	--	--

			3. 賓果主題參考： (1) 吸菸、飲酒及嚼檳榔的壞處。 (2) 戒除菸、酒及檳榔後的好處。					
	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Bd-II-2 技擊基本動作。	評量週 貳、揪團來運動 八. 我是小勇士 【活動 2】翻山「躍」嶺 (一) 教師於教學前可以跟學童分享，除了學習的後方護身倒法可以保護自己之外，學會翻滾動作也能減緩傷害。 1. 翻滾吧！孩子：頭手腳並用，翻滾大緩衝。 (1) 屈身翻滾：屈膝坐著，雙手抱膝下巴抵住胸口，向後臥倒時頭抬起，再坐起回復原動作。 (2) 球狀翻滾：全身蜷曲雙手抱膝，頭抬起下巴抵住胸口，向後滾→向前滾→滾向右邊→再滾向左邊→回原位。 2. 左右迴旋翻滾 (1) 左側翻滾：左手成拱形，右側腳伸直蹬出去，使	2 (體)	● 平坦安全鋪有墊子的場地 ● 軟墊數塊、厚墊 ● 電子書及播放設備	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 【健身操教學】	

			身體順勢往左方滾過去，頭抬起縮下巴，右手拍擊地面緩衝力道。 (2) 右側滾翻：右手成拱形，左側腳伸直蹬出去，使身體順勢往右方滾過去，頭抬起縮下巴，左手拍擊地面緩衝力道。 3. 前迴轉倒法 (1) 情境引導 ① 校園中，老師邊走邊請操場上的同學集合，因忽略了地上的電線而絆到電線向前撲倒，這時老師緊急做了一個前迴轉倒法的動作來保護自己。 ② 場上的同學看到後引起對前迴轉倒法的學習興趣，老師藉機介紹這個動作。 (2) 一起來學習前迴轉倒法：在身體向下的瞬間從手臂、肩膀、背部形成圓弧狀滾動身體，將向前的衝擊力道分散。 ① 雙腳與肩同寬站立。 ② 上身彎屈，左手成手刀、左腳向前與右腳成三角形。 ③ 頭向下，眼睛看向右後方、收下巴。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			④左手順著左肩、背部向前滾倒迴轉。 ⑤右手拍打軟墊，左手放腹部，雙腳微彎貼地。 4. 健身操教學與練習					
第十一週	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	壹、健康元氣站 三. 嚶嚶！別越界 【活動 2】我的身體我做主 (一)討論時間：如果有人從背後碰觸你的身體，讓你感到不舒服時，你的身體可能會有什麼反應呢？ 1. 一時之間不知所措，身體變得僵硬，不知道怎麼回應。 2. 覺得緊張，身體會發抖。 3. 以身體姿勢閃躲、迴避，移動位置。 4. 直接用動作阻擋。 5. 為了不想把事情擴大，而忍氣吞聲，也可能會以反擊性的言語表達，直接拒絕、斥責對方的騷擾行為。 6. 教師補充說明：感到不舒服或害怕不安時，身體會發出警示，例如：大量冒汗、肚子痛、心跳加快、顫抖等。	1 (健)	● 電子書及播放設備 ● 布偶	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

			(二)教師歸納說明 1. 身體這些反應讓我們感到害怕或是緊張，都是正常的。如果身體有這些警示，就要盡快向可信任的長輩求助。 2. 要當身體的主人，為身體做主，一起來學習如何捍衛身體自主權。 (三)學習如何解決問題： 1. 在人際互動中，清楚、適當的表達自己的身體界線，是對自己的保護與尊重，一起來學習如何表達。 2. 當身體的好主人，我會這麼做： (1)大聲說不，喝止對方。 (2)用動作拒絕。 (3)其他：學童自由發表。 3. 教師歸納說明 (1)當有人未經我的同意隨意碰觸我，要大聲的要求他住手。 (2)當對方聽了卻沒有停下來，我可以用最大的力氣掙脫他。				
--	--	--	---	--	--	--	--

			(3)不管碰觸自己身體的人是陌生人或熟識的人，都要告知師長與父母。 (四)演練時間：防護自己身體，我會這樣做。 1. 學童寫下自己的做法。 2. 請學童分組，與同學操作布偶演練情境。 (五)師生共同歸納：每個人都有自己的身體界線，做好自我保護，捍衛身體自主，做到「我的身體屬於我，我說不要就是不要」。					
	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參	Bd-II-2 技擊基本動作。 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	貳、揪團來運動 八.我是小勇士 【活動2】翻山「躍」嶺 4. 即刻反應大翻滾 (1)俯臥在大龍球上，保持平衡姿勢，往前滾動翻落時，會即刻做出前迴轉倒法。 (2)俯臥在大龍球上，左右滾動翻落，以大腿、肩膀大面積落地時，會即刻做出側身護身倒法。 (二)活力存摺：教師指導學童進行課本中的自我評量，	2 (體)	● 平坦安全鋪有墊子的場地 ● 大龍球、平衡軟墊 ● 電子書及播放設備 ● 排球、哨子	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 【健身操教學】	

	與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	檢視自己的學習成果，未做到的部分則還要繼續努力。 1. 跌倒意外發生時，身體即刻大護法：生活中會遇到不同的危險，你可以做出哪些保護自己的動作？ (1) 不小心絆到電線時，可以即時做出前迴轉倒法，以減低傷害。 (2) 樓梯踩空時，可以即時做出立姿後方護身倒法，以減低傷害。 (3) 從高處掉落時，可以即時做出立姿左右側倒法，以減低傷害。 (4) 踢到障礙物時，可以即時做出立姿前撲護身倒法，以減低傷害。 2. 學習完這一單元，我認為我做得比較好的護身倒法動作是： (1) 立姿前撲護身倒法 (2) 立姿後方護身倒法 (3) 立姿左右側倒法 (4) 前迴轉倒法 3. 我會在課後時間練習護身倒法給家人看。 (1) 立姿前撲護身倒法 (2) 立姿後方護身倒法					
--	---	--	--	--	--	--	--

			(3)立姿左右側倒法 (4)前迴轉倒法 4. 突破障礙：教師準備平衡軟墊充當障礙，讓學童完成前迴轉倒法的動作。 (三)總結活動 1. 教師鼓勵學童認真學習，並能利用課餘時間多加練習。 2. 健身操練習 3. 課後指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。 貳、揪團來運動 九. 排球小子 【活動 1】靈活雙手 (一)熱身活動 1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。 2. 教師準備適當器材，帶至空曠平坦場地練習。 (二)發展活動 1. 歡樂擊球大體驗 (1)利用單手不同的部位練習球不落地的連續擊球，連續次數越多越好。 ①用手心擊球：球上拋後，一手向上張開手掌，用手心連續將球往上拍擊。				
--	--	--	--	--	--	--	--

		②用手腕擊球：球上拋後，一手向上，用手腕連續往上擊球。 ③用拳頭擊球：球上拋後，伸出一手握拳，用拳頭部位連續往上擊球。 ④用前手臂擊球：球上拋後，用前手臂部位連續往上擊球。 ⑤可以嘗試其他不同部位的擊球。 (2)記錄 30 秒單手連續擊球 ①請學童試試看用不同部位連續擊球，再記錄自己 30 秒內擊球的最多次數及部位。 <table><tr><td>第一次</td><td>用（ ）擊 （ ）次</td></tr><tr><td>第二次</td><td>用（ ）擊 （ ）次</td></tr><tr><td>第三次</td><td>用（ ）擊 （ ）次</td></tr></table> ②請學童從旁觀看連續擊球情形，並能發現他人需要改進的空間，鼓勵踴躍發言。 2. 雙手控球 (1)排球溜滑梯	第一次	用（ ）擊 （ ）次	第二次	用（ ）擊 （ ）次	第三次	用（ ）擊 （ ）次				
第一次	用（ ）擊 （ ）次											
第二次	用（ ）擊 （ ）次											
第三次	用（ ）擊 （ ）次											

		①2 人一組，一人雙手手臂伸直併攏，另一人將排球放置在他的雙手臂上。 ②試著將雙手略往上，讓球滾向自己，在快碰到時再將手略往下，不斷的重複動作。 ③讓學童體驗藉由雙手上下擺動，控制排球在手臂上滑動的感覺。 ④注意控制力道，利用手臂擺動、身體及膝蓋彎屈來協調控制球的滾動。 ⑤可以保持球在手臂上連續來回滾動不掉落，越多次越好。 (2)擊高停球 ①將球放置手上，用雙手手臂往上擊球。 ②當球落下時，再用雙手臂將球接住，並控制在手臂上。 ③注意身體的協調性，並利用膝蓋的彎屈、伸直，保持接球時身體的平衡及穩定性。 (3)30 秒任務 ①試著在 30 秒內，連續完成排球溜滑梯以及擊高停球					
--	--	---	--	--	--	--	--

			等任務，可以連續越多次越好。 ②眼睛要看、手要跟著動、膝蓋要靈活、身體保持平衡與協調。 (三)總結活動 1. 教師給予表現較好的學童鼓勵。 2. 教師鼓勵學童利用課間時間多練習。					
第十二週	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	壹、健康元氣站 三. 嚶嚶！別越界 【活動 2】我的身體我做主 (一)討論時間：如果有人從背後碰觸你的身體，讓你感到不舒服時，你的身體可能會有什麼反應呢？ 1. 一時之間不知所措，身體變得僵硬，不知道怎麼回應。 2. 覺得緊張，身體會發抖。 3. 以身體姿勢閃躲、迴避，移動位置。 4. 直接用動作阻擋。 5. 為了不想把事情擴大，而忍氣吞聲，也可能會以反擊性的言語表達，直接拒絕、斥責對方的騷擾行為。	1 (健)	● 電子書及播放設備 ● 布偶	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

			6. 教師補充說明：感到不舒服或害怕不安時，身體會發出警示，例如：大量冒汗、肚子痛、心跳加快、顫抖等。 (二)教師歸納說明 1. 身體這些反應讓我們感到害怕或是緊張，都是正常的。如果身體有這些警示，就要盡快向可信任的長輩求助。 2. 要當身體的主人，為身體做主，一起來學習如何捍衛身體自主權。 (三)學習如何解決問題： 1. 在人際互動中，清楚、適當的表達自己的身體界線，是對自己的保護與尊重，一起來學習如何表達。 2. 當身體的好主人，我會這麼做： (1)大聲說不，喝止對方。 (2)用動作拒絕。 (3)其他：學童自由發表。 3. 教師歸納說明 (1)當有人未經我的同意隨意碰觸我，要大聲的要求他住手。				
--	--	--	--	--	--	--	--

			(2)當對方聽了卻沒有停下來，我可以用最大的力氣掙脫他。 (3)不管碰觸自己身體的人是陌生人或熟識的人，都要告知師長與父母。 (四)演練時間：防護自己身體，我會這樣做。 1.學童寫下自己的做法。 2.請學童分組，與同學操作布偶演練情境。 (五)師生共同歸納：每個人都有自己的身體界線，做好自我保護，捍衛身體自主，做到「我的身體屬於我，我說不要就是不要」。					
	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	貳、揪團來運動 九.排球小子 【活動2】低手練習 (一)教師指導學童整隊，帶操熱身。 (二)發展活動 1.低手接擊球練習 (1)預備姿勢：雙腳左右張開約比肩膀稍寬，稍微前後開立，屈膝重心前傾，腳跟微提起，兩手屈肘半握拳舉於腰部兩側。	2 (體)	● 平坦安全的場地 ● 排球、哨子、一面牆	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	

	現正確的身體活動。		(2)準備擊球姿勢 ①身體姿勢：眼睛直視來球方向，屈膝，保持靈活。 ②雙手姿勢：手臂、拇指伸直併攏，手指虛握，手腕下壓。 ③判斷來球，採正確步伐快速移位至球落下的位置。 (3)擊球 ①從準備擊球姿勢開始，兩手臂向前向上擺出，讓球擊於兩手腕以上約 10 至 15 公分的位置。 ②擊球後繼續前擺至胸前，擺臂時應注意手腕前壓，手肘伸直，球彈出的角度約與手臂角度成 90 度方向出去。 2. 擊球點練習 (1)2 人一組，操作者雙手併攏伸直，另一人將球放置在他雙手上方適當的擊球點往下壓球，讓操作者練習將球往上擊。 (2)擊球時應注意事項 ①以擺臂的動作擊球，擊球後動作繼續，手臂擺至胸前，配合下肢的屈伸動作將球穩定的傳出。				【健身操教學】	
--	-----------	--	--	--	--	--	---------	--

			②以移位步法移動至球將落下的位置準備擊球。 ③隨著回擊球的高度，應將觸球點的位置提升，球大約與手臂成垂直方向彈出。 (三)總結活動 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。 2. 鼓勵學童利用多加練習，提升擊球的穩定性與準確度。 3. 健身操練習 (四)完成我做到了：請學童依自己的學習情形，完成課本中的自我評量。 【活動 3】低手不落接 (一)熱身活動 1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。 2. 教師準備適當器材，並讓學童分組進行活動。 (二)發展活動 1. 擊反彈球 (1)將球往上拋起至適當的拋擊高度。 (2)拋起球後預備低手接擊動作，移動雙腳至另一邊球				
--	--	--	--	--	--	--	--

			將落下的地方，將球接擊起。 (3)注意接擊的力道，盡量將球接擊到自己設定的方向與區域。 2. 對牆練習 (1)連續接擊 ①將球往牆壁拋起，身體配合移動靠近牆壁，預備做接擊動作。 ②將反彈回來的球連續接擊，試著連續控制球往牆接擊而不落地。 ③身體與牆壁的位置要適當，越遠難度越高。 (2)彈地接擊 ①將球往牆壁拋起，移動身體，球落地一次彈起時，準備動作預備接擊。 ②將落地彈起的球連續接擊，試著連續控制球往牆接擊而不中斷。 ③身體與牆壁的位置要適當，腳步要迅速移動到預判的落地點，再將球接擊起來，越遠難度越高。 (3)試試看，連續接擊和彈地接擊哪一個比較容易？				
--	--	--	---	--	--	--	--

第十三週	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	壹、健康元氣站 三. 嘩嘩！別越界 【活動3】身體防守員 (一)教師播放電子書，請學童觀察情境圖「有一次荳荳和媽媽搭公車時，車上一個女學生突然大叫……。」 (二)教師提問 1. 為什麼女學生會大叫？ 2. 公車上的其他人有什麼反應？ 3. 被人不當觸摸時，你會有什麼反應？ 4. 你會求助嗎？還是默默承受？ 5. 如果被人不當觸摸，要怎麼求助？ (三)師生共同歸納 1. 公車上的女學生被摸大腿，她覺得很不舒服，就大聲反應，讓公車上其他人可以幫助她。 2. 公車上的民眾大聲指責色狼、將過程拍下來、目擊過程可以作證、報警、請公車司機將車子開到警察局，讓警察處理。 3. 如果被人不當觸摸，要大聲說出來，並向周圍的人求	1 (健)	● 電子書及播放設備 ● 情境圖卡	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
------	--	--	---	----------	--	--	---	--

			助，不須默默承受，這樣會造成心理上受到傷害。 4. 在未經許可之下，身體受到侵犯，可能會產生緊張、害怕、生氣等情緒反應，最重要的是能冷靜的做出保護自己的行為。 (四)演練時間：當你遇到同樣的事件，會怎麼處理？和同學一起討論並演練身體遇到侵犯時的處理步驟。 1. 討論處理步驟（參考答案） (1)步驟一：大聲喝止。遇到身體界線被侵犯時，一定要鼓起勇氣大聲喝止，避免讓歹徒繼續侵犯。 (2)步驟二：請求協助。 (3)步驟三：快速離開現場。 (4)步驟四：告知師長或父母。 (5)教師可請學童自由發表處理步驟，並依據發表情況做出提醒或改正的指導。 2. 問題討論 (1)遇到這樣的狀況，每個人都能按照這些步驟處理嗎？					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			(2)請學童說說看自己的處理方式和步驟，再和同學進行演練。 (五)師生共同歸納 1. 身體受到侵犯時，有時候會因為害怕或在意其他人的眼光而不敢求助，也有可能會自責，認為是不是自己做錯了什麼事，這樣的想法是錯誤的，每個人都應了解自己擁有身體自主權。 2. 勇敢當一個最佳身體防守員，當遇到身體界線被侵犯的狀況時，一定要告訴自己：這不是我的錯，我要捍衛身體自主權。 (六)問題討論 1. 平常跟同學互動時，要遵守哪一些禮節？好朋友之間也要遵守嗎？ 2. 如果跟同學之間沒有遵守溝通互動的禮節，會有什麼情形發生？ 3. 跟同學討論看看，情境中哪一位同學有做到與他人良好溝通互動的技巧？並說一說為什麼？ • 情境：阿虎經常在班上說令人感到不舒服的話。				
--	--	--	--	--	--	--	--

			(1)小喬：阿虎，閉嘴！ (2)阿克：我們是好朋友，你這樣說很不禮貌，請你不要再說了。 4. 師生共同歸納 (1)跟同學互動時，說話要溫和有禮。 (2)好朋友之間當然也要遵守禮節，才不會破壞彼此的感情。 (3)阿虎說出令人感到不舒服的話，是不禮貌的行為，應提醒並制止他。 (4)小喬的口氣太兇，阿虎可能會因為惱羞成怒而跟小喬吵架。 (5)阿克婉轉有禮的說出想法，希望阿虎能體會他人感受，較適當。 5. 教師歸納結論 (1)學習良好的溝通技巧，與他人和平相處，能贏得他人的尊重，提升自我保護能力。 (2)做自己身體的好主人同時也要尊重他人，避免在言語、肢體等行為，越過別人的身體界線。 (七)演練時間				
--	--	--	---	--	--	--	--

			1. 討論時間 (1) 如果同學不小心碰觸你的身體，超越身體界線，你會怎麼做？ (2) 如果同學故意碰觸你的身體，超越身體界線，你會怎麼做？ 2. 演練時間：你覺得哪種溝通方式比較好？和同學演練看看，並說出想法。 • 情境：莉莉不小心碰到小赫的臀部。 (1) 小赫：「幹嘛摸我的屁股。」 (2) 小赫：「你碰到我的屁股了，我覺得很不舒服。」 3. 教師歸納說明 (1) 不可以拿別人的身體開玩笑，如果是不小心的碰觸，要立刻道歉。 (2) 當他人不小心侵犯到自己的身體界線時，可以用溫和且堅定的語氣提醒對方。但如果對方是故意的，就要立刻告訴師長，請師長來處理。 (八) 戲劇演示準備 (1) 分組 (2) 分配情境圖卡					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			(3)討論行動劇劇情					
	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	貳、揪團來運動 九.排球小子 【活動3】低手不落接 3.自拋自擊 (1)將球往上拋起至適當的高度。 (2)拋起球後預備低手接擊動作，連續接擊起球，不落地。 (3)注意接擊的力道，盡量將球接擊到自己設定高度與區域。 (4)眼睛、手、腳要配合，利用膝蓋往上彈起的力量將球擊起，控制力道與擺臂擊球角度，盡量完成任務。 (5)試試看，你能連續自拋自擊幾次？多練習一定可以更好。 4.你拋我接 (1)定位傳球 ①教師將學童分組練習定位傳球，一人負責拋球給對方接擊球，並接住接擊回來的球。	2 (體)	● 平坦安全的場地 ● 排球、哨子、畫線器	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 【健身操教學】	

		②拋球者要注意拋球的力道，將球適度拋給對方，接球者在指定的界線內接擊。 ③接擊者在球拋出前，要先做出預備低手接擊的動作；球接擊出去後移動到隊伍後方，排隊準備再接擊球。 ④拋球者拋過一輪後，交換到接擊球的隊伍練習接擊球，讓學童都能體驗拋球和接擊球的角色。 ⑤拋球者要控制力道與準度，將球拋到接擊者容易接擊的位置。 ⑥排球是合作的運動，同學若接不到球時，要用鼓勵的方式為他加油。 (2)移位擊球 ①教師將班上學童分組，一人負責拋球給對方接擊球，並接住接擊回來的球。 ②拋球者要注意拋球的力道，將球適度拋給對方，接球者在指定的界線出發，看到拋球者將球拋出後，快速移動到預判球的落點位置，將球接擊起來。 ③接擊者在球拋出前要先做出預備低手接擊的動作；球					
--	--	---	--	--	--	--	--

			接擊出去後移動到隊伍後方，排隊準備再接擊球。 ④拋球組與接球組完成一輪練習後互換，讓每位學童都能體驗拋球和接擊球的角色。 ⑤接擊的學童眼睛要看球，預判球的落點，腳和身體要快速移動到適當的地方接擊球。 (三)總結活動 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。 2. 鼓勵學童多加練習，提升接擊球的技巧。 3. 健身操練習 (四)我做到了：請學童依自己的學習情形，完成課本的自我評量。 【活動 4】排球遊戲 (一)熱身活動 1. 教師指導學童整隊，帶操熱身。 2. 教師準備適當的器材，並讓學童分組進行活動。 (二)發展活動				
--	--	--	--	--	--	--	--

			1. 紅白相爭：教師說明排球遊戲紅白相爭的活動規則，並請學童實地操作演練。 (1) 場地規畫出紅、白得分區，教師將班上學童分成兩兩一組，進行對抗比賽。 (2) 剛開始由教師將球拋向任何一方，學童用低手動作將球接擊起來。 (3) 可以在球落地前擊接，也可以在球落地反彈後接擊，不限落地反彈的次數。 (4) 將球接擊至得分區，或球滾落至得分區，就依得分區位置計算分數。 (5) 一段時間後，統計各隊得分。 (6) 學童互相檢討如何能得到較高的分數，擬定戰術，再進行比賽。 2. 合作排球 (1) 教師將班上學童分成 3 人一組，兩組進行對抗。 (2) 剛開始由教師將球拋向一方，讓學童用低手動作將球接擊起來。 (3) 可以在球落地球擊接，也可以在球落地後反彈接擊，不限落地反彈的次數。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			(4)同隊的選手至少都要接擊一次，才可以將球接擊過網。 (5)一段時間後，統計各隊得分。 3. 討論時間：學童互相檢討如何能得到較高的分數，擬定戰術再進行比賽。 4. 教師指導學童合作的重要，互相合作才能有好的成績。 (三)總結活動 1. 教師表揚表現優秀的學童，請他們示範並說出心得。 2. 鼓勵學童嘗試和同學互相合作，利用課間多加練習。 (四)活力存摺：教師指導學童進行課本中的自我評量，檢視自己的學習成果，未做到的部分則繼續努力。				
第十四週	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生 活技能。	Db-II-2 性別 角色刻板現象 並與不同性別 者之良好互 動。 Fa-II-2 與家 人及朋友良好	壹、健康元氣站 三. 嘩嘩！別越界 【活動 4】珍愛你我他 (一)教師播放電子書：除了 守護自己與他人的身體界線 外，要怎樣進一步做到自信	1 (健)	● 電子書及播放設備 ● 性別平等宣導影片 ● 情境圖卡	觀 察 評 量 口 頭 評 量 行 為 檢 核 態 度 評 量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。

		溝通與相處的技巧。 的展現自己並尊重他人的表現呢？ (二)教師提問 1. 說一說自己喜愛的顏色有哪些？ 2. 顏色有分性別嗎？有因為喜歡的顏色被他人議論過嗎？ (三)師生共同歸納：每個人都可以有喜歡的顏色，別讓性別刻板印象框住了選擇。 (四)教師播放電子書情境，請學童閱讀後勾選或填寫自己的想法。 1. 阿倫喜歡穿粉色系的服裝。 (1)說法一：男生應該穿藍色或綠色。 (2)說法二：大家喜歡的顏色不同，顏色不分性別。 2. 麥麥是短頭髮。 (1)說法一：女生應該留長頭髮，短頭髮像男生。 (2)說法二：每個人都可以決定自己的髮型長短。 3. 師生共同歸納 (1)穿著風格和髮型沒有性別之分。				性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
--	--	--	--	--	--	--	--

			(2)勇敢做自己，不受限於性別，也不應用刻板印象來議論他人。 (五)討論時間 1. 什麼是性別刻板印象？ 2. 為什麼麥麥的媽媽認為跆拳道是男生學習的運動，而女生則要學畫畫？ 3. 你還聽說過哪些性別刻板印象？ 4. 性別刻板印象對我們有什麼影響？ 5. 師生共同歸納 (1)性別刻板印象又稱為性別偏見，指人們對不同性別角色特徵抱持固定的印象，或是利用先入為主的想法和偏見看待不同性別「人格特質」的信念。 (2)性別刻板印象的例子： ①外表：女性嬌小，男性高大。 ②特質：女性情緒化，男性獨立。 ③家庭分工：女性要照顧孩子，男性要工作賺錢養家。 ④職業：女性為附屬者，男性為主導者。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			(3)性別刻板印象造成對性別的歧視及對人格特質的不尊重，也讓我們受限於性別的框架中，無法自由發揮自己的性格特質。 (4)現在的社會講求性別平等，每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。 (六)特質的探討 1. 人格特質：也稱為性格、氣質等，是指人在面對其他人、事、物時會顯露出來的態度。 2. 常見的特質：溫柔、體貼、勇敢、害羞、大方、樂觀、悲觀、強壯、粗心細心、柔弱、謹慎、高大、瘦小、幽默、沉默、活潑、內向等。 3. 教師指導學童思考自己的特質，並把符合自己的特質在□中打 V，最後統計班上學童的特質，將得票數填入表格中。 4. 請學童發表，從表格中看到男生和女生有哪些共同及不同的性格特質？ 5. 師生共同歸納					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			(1)男生可以溫柔，女生可以勇敢；男生可能長得瘦小，女生可能長得高大；男生也能文靜內向，女生也能活潑外向。 (2)我們要接納自己的特質及尊重他人的特質，破除性別刻板印象。 (3)展現自信，是破除刻板印象的好方法。 (4)不管是男生或女生，不必受限於性別刻板印象，要肯定自我，發揮專長，活出自我。 (5)分組表演上週情境行動劇，並討論適當處理方式				
	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Hd-II-1 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球 【活動1】棒棒開花 (一)準備活動 1. 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。 2. 由教師帶隊慢跑，從本壘出發、繞過一壘、二壘後回到本壘，完成三趟。 (二)發展活動	2 (體)	● 平坦安全的場地 ● 圓錐、樂棒球相關器具，如擊球座、球棒、壘包、球、呼拉圈	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。

			1. 單手揮擊：選擇較短、較輕的球棒（也可以握住球棒較上緣處）。 (1) 前手的延伸：前手從擊球後延伸的動作去做調整，使動作流暢，增加協調性。 (2) 後手的壓球：後手為主要出力段，所以練習時要盡量將球打得強勁並打遠。 (3) 擊球時，眼睛要注視球，直到擊中球心，再順勢往擊球的方向目視。 (4) 擊球時，務必確定四周淨空，才可以揮棒。 (5) 擊球後，鼓勵學童互相討論自己擊球的成績，以及為何擊不到球的原因。 2. 雙手揮擊分解動作示範及練習 (1) 握棒（以右打為例）：左腳在前、右腳在後，右手在上左手在下，兩手上下相鄰。 (2) 預備動作：調整擊球座，約在腹部的高度。 (3) 揮擊動作：身體面向球柱、伸直手臂瞄準，眼睛緊盯球，雙手順勢向前推移，揮出球棒。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

		(4)完成動作：手及球棒由擊球點順勢揮到最後，身體跟著繼續旋轉。 (三)綜合活動：我是打擊王 1. 全班分成四大組，每組由一人負責打擊、另一人擔任捕手，其餘學童分別站於內野與外野接球，並將球回傳給捕手。 2. 每人擊 5 球後交換（捕手→打擊、打擊→守備、守備依序擇一→捕手）。 3. 記錄揮棒動作的優缺點及打擊表現的成績。 <table><tr><td rowspan="2">揮 棒 動 作</td><td colspan="2">優點</td></tr><tr><td colspan="2"></td></tr><tr><td rowspan="2">打 擊 表 現</td><td>第一次 成績</td><td>第二 成績</td></tr><tr><td>分</td><td>分</td></tr></table> (四)歸納總結 1. 教師做本節學習的總結論。 2. 預告下次上課內容。 3. 整理場地，器材歸定位。 【活動 2】球不漏接 (一)準備活動	揮 棒 動 作	優點				打 擊 表 現	第一次 成績	第二 成績	分	分				
揮 棒 動 作	優點															
打 擊 表 現	第一次 成績	第二 成績														
	分	分														

		1. 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。 2. 由教師帶隊慢跑，從本壘出發、繞過一壘、二壘後回到本壘，完成三趟。 (二)發展活動 1. 接球方式 (1)接平飛球：雙手置於胸前接球，注視來球，做好準備接球動作。 (2)接滾地球：雙腳一前一後蹲下，手掌貼地，掌心向上準備接球。 (3)接高飛球：雙手高舉過頭接球，注視來球，做好準備接球動作。 2. 全班分成數組，每組分成兩縱隊，面對面排列於投擲線後方，以平飛球、滾地球或高飛球方式傳至對面後，慢跑回後排。 3. 教師提問並請學童發表 (1)在比賽過程中，有哪些同學的滾地球接得特別好？請學童示範。					
--	--	---	--	--	--	--	--

			(2)接滾地球的動作有什麼重要性？對比賽有什麼影響？ (3)除了接滾地球之外，還有什麼是防守的時候會遇到的問題？ 4. 壘間傳球練習 (1)全班分成四組，分別利用傳球及跑壘的方式，比一比哪一組最快到達本壘。 (2)每組學童平均分散在三個壘包，每個壘包約 1 至 2 人。 (3)依逆時針方向由本壘開始，依序傳向一壘、二壘，再傳回本壘。					
第十五週	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4b-II-1 清楚說明個人	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	壹、健康元氣站 三. 嚟嚟！別越界 【活動 4】珍愛你我他 (七)討論時間 1. 與人互動時，要尊重他人的特質，也要贏得他人尊重，創造雙贏局面。 2. 要怎麼做才能在人際互動時贏得他人尊重呢？ (1)言詞和態度方面：說話有禮貌，不嘲諷別人，也不說令人感到不舒服的內容。	1 (健)	● 電子書及播放設備	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	

	對促進健康的立場。		(2)尊重他人身體自主權：不隨意對別人有不當的身體接觸，例如：勾肩搭背，任何人都不能隨意越界。 (3)建立平等的性別觀念：男生、女生都可以做自己想做的事，發揮自己的特質，尊重每個人的特質。 (八)珍愛你我他宣示活動 1. 學習保護自己、尊重他人、可以盡情的展現自我不受限，做個快樂有自信的人。 2. 簽上自己的姓名，並在日常生活中、與人互動時，努力達成宣示內容。 (九)活力存摺：尊重自己和他人，活出自我，一起來玩大富翁遊戲。 1. 遊戲規則 (1)兩人一組，進行大富翁遊戲。 (2)擲骰子，依照點數前進。 (3)進入遊戲時間，要完成任務。 (4)最快回到起點者，成為最佳身體防守員。 2. 題目				【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
--	-----------	--	--	--	--	--	--	--

			(1)發現同學被嘲笑→假裝沒聽見。(不好的行為，回到原點) (2)遊戲時間：說出同學的一個優點。 (3)被同學取不雅的綽號→嚴肅制止他們。(好的行為，前進2格) (4)發現有人想偷看別人上廁所→告訴老師。(好的行為，前進1格) (5)休息區：讓同學玩一次。 (6)小威摸麥麥的屁股→在旁邊笑。(不好的行為，後退2格) (7)小力拉麥麥的頭髮→告訴小力不可以這樣。(好的行為，前進2格) (8)遊戲時間：說出一個防制不當碰觸的處理方法。 (9)休息區→讓同學玩一次。 (10)發現小強掀麥麥的裙子→在一旁觀看。(不好的行為，後退2格) (11)阿虎嘲笑阿倫的穿著嚴肅→糾正阿虎不可以有刻板				
--	--	--	--	--	--	--	--

			印象。(好的行為前進 4 格) (12)遊戲時間；說出一個自己的特質。 (13)小強想摸阿倫的隱私處→請老師處理。(好的行為，前進 1 格) (14)休息區→讓同學玩一次。 (15)看到小芳不小心碰到同學的屁股→請她道歉。(好的行為，前進 1 格) (16)遊戲時間→說出兩個自己的身體界線。 (17)到達終點，成為最佳身體防守員。 (十)師生共同歸納：玩遊戲時，要分辨哪些是正確或不正確的行為。遇到不對的行為，要思考怎麼做才對。做一個保護自己、守住身體界線、拒絕別人越界的最佳身體防守員。				
	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	Hd-II-1 守備 / 跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球 【活動 2】球不漏接 (三)綜合活動：攻占堡壘	2 (體)	● 平坦安全的場地 ● 樂樂棒球相關器具，如擊球座、球棒、球、壘包、呼拉圈	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 分成傳球及跑壘兩大組，分別利用傳球及跑壘的方式，比一比哪一組最快到達本壘。 2. 跑壘者（橘色壘包）及傳球者（白色壘包）各3人，分別站在壘包上。 3. 跑壘者以球接力、傳球者以傳球的方式，由本壘依序經過 1→ 2 壘包，再回本壘。 4. 傳球失誤時，由接球者撿球，並回到原傳接球位置（壘包）後，再繼續傳球。 5. 比一比，看誰先到達本壘。 6. 結束後，針對進行比賽的優缺點做討論，再返回比賽。 （四）歸納總結：小組發表與回饋 1. 比賽時要注意哪些安全事項，避免發生碰撞。 2. 繞壘的動作有什麼重要性？有什麼技巧？ 3. 請學童發表課程收穫與心得。				安 E7 探究運動基本的保健。	
--	---	------------------------------------	---	--	--	--	------------------------	--

			4. 教師回饋並複習本次課程的重點：守備及跑壘的動作要領。 5. 自省時間：學童自評努力與合作等責任的達成度。 6. 鼓勵學童將努力與合作的責任融入生活，並利用課餘時間邀請親朋好友一起進行傳接球運動。 【活動 3】攻防總動員 (一)準備活動 1. 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。 2. 由教師帶隊慢跑，從本壘出發、繞過一壘、二壘後回到本壘，完成三趟。 3. 打擊練習：分成四組做打擊練習。 (二)發展活動 1. 教師講解比賽規則後進行分組比賽。 (1)全班分為跑壘及接球兩大組相互比賽，跑壘組的打擊者擊出球後，快速沿 1 壘→ 2 壘→本壘跑壘，接球組的防守者利用傳接將球傳給呼拉					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			圈內的接球者，阻止對方得分。 (2)若跑壘者通過 1 壘時，防守者球未傳到呼拉圈內得 1 分，以此類推。 (3)兩好球後，在揮棒落空或擊成界外球，即判三振出局。 (4)擊球進場未超過 5 公尺判界外球，記好球一個。 (5)高飛球接殺，打者判出局，得分不算。 (6)球擊出去後，須先將球棒放置呼拉圈內再跑壘，否則判違規出局。 (7)攻守交換時機：攻方所有球員皆完成進攻後，統計該局得分，並進行攻守交換。 2. 各隊皆完成兩局的進攻，在比賽結束後，統計各隊得分並集合學童。 (三)綜合活動：小組討論與發表 1. 進攻時，如何增加自己得分的機會（棒次順序的安排、打擊落點）？					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			2. 防守時如何阻止對方得分？（守備位置安排、防守員接到球後如何處理） 3. 討論後再返回比賽。 （四）歸納總結：小組發表與回饋 1. 請各組學童分享小組防守與進攻的戰術及戰術執行的狀況。 2. 請學童分析戰術執行的成敗原因。 3. 請學童發表課程收穫與心得。 4. 教師回饋並複習本次課程的重點：打擊的動作及控制球的落點、繞壘時機與動作、捕手的任務與動作、飛球接殺出局的概念。 5. 自省時間：學童自評努力與合作等責任的達成度。 6. 鼓勵學童將努力與合作的責任融入生活，並利用課餘時間，邀請親朋好友一起進行簡易棒壘球等運動。				
第十六週	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。	Eb-II-1 健康 安全消費的訊 息與方法。	壹、健康元氣站 四.我愛地球 【活動1】生活中的環保	1 (健)	● 電子書及播放設備 ● 包裝盒、不同包裝的物品	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E5 覺知人 類的生活型態 對其他生物與

		(一)認識「包裝」：教師拿出包裝禮物，詢問學童是否有收禮物的經驗及拆禮物時發現了什麼。拆開禮物後，詢問學童哪些包裝物是需要的？哪些是不需要的？ (二)教師說明無包裝、適度包裝、過度包裝三種包裝的差異和優缺點。 1. 無包裝：沒有包裝很環保，但有衛生疑慮，容易有細菌及病毒滋生。 2. 適度包裝：適度包裝物品除了解決衛生問題，也可以避免過多包裝造成環境汙染。 3. 過度包裝：過多的包裝製造不必要的資源浪費，對環境造成汙染。 4. 包裝說明與內容物是否相符，進行消費者保護教育教學 ppt 教學 (三)教師指導學童分組討論麥麥的禮物。 1. 你認為麥麥收到的禮物屬於哪一種包裝？ 2. 這個禮物有哪些是不必要的包裝？哪些包裝會影響環境？	● 消費者保護教育教學 ppt		生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。 【消費者保護教育】	
--	--	--	---	--	--	--

			(四)包裝大學問 1. 請學童事先分組，各組課前蒐集適度包裝及過度包裝的物品，於課堂上展示並說明原因。 2. 待全班分享完畢，請學童票選最符合適度包裝及過度包裝的物品，並提出改進的建議。 (五)過度包裝對環境的影響 1. 塑膠或紙類常用來包裝禮物，這些原料大多是木材或石油，製造時還需要使用許多水資源，這些包裝大部分是不能回收的填充物或是緩衝材料，體積大於內容物，產生更多需要處理的垃圾。 2. 塑膠在自然中難以分解，所以大部分塑膠垃圾都會被丟棄在垃圾場，或是流入海洋中，影響自然生態環境。 (六)師生共同歸納 1. 消費時選擇適度包裝的產品，建立綠色消費觀，是減少污染的重要關鍵。 2. 很多商品如果完全不包裝，可能有運輸、辨識上的困難，而且很難上架販售。例如：超商販售的包裝飲料				
--	--	--	--	--	--	--	--

			如果為了環保而不包裝，就得用大桶裝，再請消費者購買時，自行攜帶環保杯取飲。有關飲料的種類與成分、製造日期、製造廠商或桶裝日期等訊息，仍需透過包裝的形式知會消費者。 3. 考量商品的形式及其運輸、辨識、販售等流通行銷管理的需要，適度的包裝是有存在的必要。 4. 對於不符合產品之說明與標示，可撥打 1950 消費者保護專線請求協助				
	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	Bd-II-1 武術基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球 【活動 4】揚威威廉波特 (一)準備活動 1. 準備課前蒐集棒球運動發展的相關資料。 2. 教師介紹我國棒球運動的發展及各級棒球參加國際賽事的表現，並引導學童發表最喜歡的棒球運動選手。 (二)發展活動 1. 教師引導學童閱讀課文內容。	2 (體)	● 平坦安全的場地 ● 樂樂棒球相關器具，如擊球座、球棒、球、壘包、哨子	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。

	2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。		2. 教師播放棒球比賽的相關影片，並引導學童觀察影片中有關運動美的各種人、事、物等。 3. 教師請學童分組，針對蒐集的書報、雜誌報導進行小組分享。 4. 教師鼓勵學童從運動選手的表現、技能、面對勝利或失敗的態度，以及所著服裝、場地設施等進行討論。 (三)綜合活動 1. 分組發表分享：請小組推派代表上臺發表心得和想法。 2. 調查並盤點學校及住家附近可以提供從事棒球活動的場地，如公園草地、學校操場、簡易棒球場等。 3. 鼓勵學童利用課餘時間邀請家人或朋友進行簡易的棒球比賽。 4. 活力存摺：教師指導學童進行課本中的自我評量，檢視自己的學習成果，未做到的部分則繼續努力。 (四)歸納總結 1. 教師做本節學習的總結論，運動欣賞的面向包括：				
--	---	--	--	--	--	--	--

			(1)人（選手、裁判、觀眾表現）。 (2)事（比賽的運動精神表現、面對勝利或失敗的態度、廣告、宣傳）。 (3)物（運動場地、器材、裝備）。 2.預告下次上課內容。 3.整理場地，器材歸定位。 貳、揪團來運動 十一.功夫小子養成班 【活動1】功夫學校 (一)引起動機：小吉和荳荳自從觀看了武術相關的動畫影片，興起了學習武術的念頭，正好老師安排了功夫學校的參訪活動，讓他們非常期待。 (二)出發前，教師提問： 1.你們認識武術嗎？ 2.有想學武術的興趣？ (三)教師叮嚀：大家到功夫學校進行參訪活動時，要遵守規矩，有禮貌並注意自身的安全。 (四)參訪活動 1.在功夫學校裡，他們看到很多正在練習武術的學生，有的在蹲馬步，有的單腳站				
--	--	--	---	--	--	--	--

			立，有的高踢腿，還有學長姐幫忙指導動作，看到這麼多會武功的學生，讓他們驚喜連連。 2. 經過了這次的參訪活動，更加堅定他們學習武術的決心。 (五)教師歸納：經過不斷的練習與努力，大家也可以成為功夫小子。 • 武術基本功 (一)教師示範抱拳禮並說明 1. 學習武術，禮貌為先，所以要先學會敬禮手勢。 2. 敬禮手勢要訣：右手握拳，左手五指併合，左掌抱右拳輕輕貼合，置於胸前。 3. 行抱拳禮時，雙腳併步站立，頭正身直，目視受禮者。 4. 武術抱拳禮的涵義：左手四指併攏伸直，表示德、智、體、美四育齊備，象徵高尚情操。左手拇指屈指內扣表示不自大，不驕傲；右手握拳表示勇猛習武。 (二)起手式 1. 請學童立定站正，抬頭挺胸，雙眼直視前方。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			2. 雙手抱拳，拳心向上置於腰際。 3. 雙腳併攏，腳尖朝前。 (三)馬步和弓步是武術的基本樁步，一起來練習。 1. 馬步 (1)雙腳張開與肩同寬，腳尖向前，雙手握拳拳心向上置於腰旁，往下半蹲成馬步。 (2)蹲馬步時凝神靜氣，呼吸自然，抬頭挺胸縮小腹。 2. 弓步 (1)一腳前跨一大步彎屈膝關節，後腳打直，兩腳掌著地，上身挺胸正對前方。 (2)注意彎屈的前腳膝蓋不超過腳尖。 (四)分組練習：兩人一組並面對面，聽教師發號口令就開始練習。 1. 教師發號口令：起手式站好，聽到口令 1 跨出右腳成馬步或弓步，口令 2 將腳收回來。 2. 教師提醒 (1)馬步練習，口令 1、2 換邊。				
--	--	--	---	--	--	--	--

		(2)胸、腰要挺直，不向前傾。 (3)邊喊口令邊跨腳，一起練習是否能一跨步就能動作到位。 (五)挑戰自我：馬步和弓步是練習武術最基本的樁步，一定要練得紮實，來挑戰看看，並請同學觀察你的動作是否正確，正確的在○中打√。 1. 馬步 (1)臀部是否如坐馬桶狀？ (2)是否有抱拳置腰，拳心向上？ (3)兩腳是否平行，腳尖有向前嗎？ (4)雙腳有張開與肩同寬嗎？ 2. 弓步 (1)前腳彎屈，膝蓋不超過腳尖嗎？ (2)後腳有打直，不彎屈嗎？ (六)分組比賽：4到5人一組，看哪一組動作正確又整齊。					
--	--	---	--	--	--	--	--

第十七週	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	壹、健康元氣站 四.我愛地球 【活動 2】塑膠知多少 (一)教師播放電子書，請學童觀察麥麥一家使用塑膠袋盛裝熱湯的情境。 (二)教師說明塑膠材質種類 1. 塑膠分為數種不同材質，一般市面上常見用來裝食物的塑膠袋主要成分為聚乙烯（PE）與聚丙烯（PP），耐熱度約 90 度至 140 度，這些塑膠袋不需添加塑化劑，用來盛裝食物不會有溶出有毒物質的疑慮。 2. 其他常見塑膠材質：聚對苯二甲酸乙二酯（PET）、聚氯乙烯(PVC)、聚苯乙烯（PS）等。 (三)教師說明塑化劑進入人體之途徑及危害 1. 塑化劑是可以使塑膠變得柔軟、增加延展性、耐久性的添加劑，因常用於塑膠製品，在環境中分布廣泛。 2. 進入人體的途徑包含：飲食攝入、呼吸道吸入及皮膚接觸。	1 (健)	● 電子書及播放設備 ● 塑膠微粒危害影片	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境污染與資源耗竭的問題。 【健康飲食營養教育】	
------	--	------------------------------	---	----------	--	--	--	--

			(1)飲食攝入：塑化劑在加工及包裝過程暴露於食品，例如：食用由 PVC 保鮮膜包裹的高脂肪食物、幼童手口接觸含塑化劑的玩具等，被認為是塑化劑進入人體最主要的途徑。 (2)呼吸道吸入：指甲油、室內裝潢及建材（塑膠地磚、牆壁等）揮發出的塑化劑會經由呼吸道吸入方式進入人體。 (3)皮膚接觸：塑化劑能保持香味及顏色，通常使用於乳液及個人護理用品中，會經由皮膚吸收進入人體。 3. 塑化劑對人體的危害 (1)大部分的塑化劑會在 24 小時左右經由糞便或尿液排出人體，但仍不建議長期處於含塑化劑的環境，否則可能導致人體產生下列傷害。 ①兒童發展異常或性早熟。 ②內分泌失調。 ③傷害胎兒。 ④影響生殖系統。 (2)相關研究指出，孕婦與兒童屬於易感受塑化劑的族群。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			(3)塑化劑對人體健康的影響取決於其攝入量大小和攝入時間長短，所以減少塑化劑進入人體的機會對健康的維護非常重要。 (四)討論時間 1. 想一想，如果想要買熱湯回家，你會採取以下哪一個方法？請勾選並和同學分享原因。 (1)自己帶塑膠袋或使用商家提供的塑膠袋。 (2)自己帶鍋子或盛裝器皿。 2. 請檢視自己的日常生活有哪些食物或物品可能含有塑化劑？ 3. 想一想，要如何改善並減少塑化劑對健康的危害？ (五)教師繼續播放電子書情境，引導學童了解如何減少甚至杜絕塑化劑進入身體。 1. 天天少 (1)少用塑膠製品。 (2)少吃加工食品。 2. 日日多 (1)多食用新鮮蔬果、白開水。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			(2)多運動，加速新陳代謝。 (3)多洗手，避免吃下殘留塑化劑。 3.養成健康生活習慣並正確的使用塑膠製品，不只愛護地球，也能保護自己的健康。 (六)教師指導學童完成「塑化劑小勇士」評量，不只讓自己遠離塑化劑，也要讓身邊的每一個人和我們一樣健康，發覺身邊的塑化劑危機馬上採取行動，讓塑化劑危機解除，Let's go！ 1.寫下發現的塑化劑危機。 • 範例：媽媽使用保鮮膜包裹熱食。 2.提供解決方法並實行。 • 範例：請媽媽使用玻璃保鮮盒盛裝。 4. 完成後請家人或同學簽名認證。 (七)複習三年級下學期各階段營養攝取相關知識 (八)師生共同歸納 1. 塑膠製品並非完全不能使用，造成身體健康危害的原因是沒有正確的使用或是用				
--	--	--	--	--	--	--	--

			在錯誤的地方，例如：不耐熱的塑膠材質拿來盛裝熟食或熱食，塑膠因受熱而產生對身體不好的物質。 2. 塑化劑的產生和對身體的危害已經被許多科學實驗證實，只要了解塑化劑容易在生活中的哪些情況或物質中產生，進而改變我們的習慣，擬定解決的方法，就能維護自己的健康，安全的生活。 3. 塑化劑除了會影響我們的身體健康，也會污染環境生態。				
	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Bd-II-1 武術基本動作。	貳、揪團來運動 十一. 功夫小子養成班 【活動 2】基本功夫我最行 (一)馬步出拳：馬步和弓步練得熟練後，再加上手部和腳步的動作，開始進行基本武術練習。 1. 兩腳併立，兩手握拳置於腰旁，拳心向上。 2. 左腳向左跨一步下蹲成馬步動作，站穩後向前出右拳，收回右拳，換出左拳，收回左拳。	2 (體)	● 平坦安全的場地 ● 哨子 ● 電子書及播放設備 ● 單槓、紙球、橡皮筋	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。

		3. 注意事項 (1) 兩腳與肩同寬，腳板平行，腳尖向前。 (2) 跨馬步站穩，先出右拳再出左拳。 (3) 出拳時，拳從腰部推出，手臂伸直拳心向下。 (4) 練習時，呼吸要自然不要憋氣。 4. 馬步出拳連續動作：抱拳→馬步擊出右拳→收回右拳→擊出左拳→收回左拳。 (二) 弓步出拳 1. 兩腳併立，兩手握拳置於腰旁，拳心向上。 2. 左腳前跨一步，彎屈膝蓋，右腳向後伸直成弓箭步，出右拳，收回右拳，換出左拳，收回左拳及左腳。 3. 右腳前跨一步，彎屈膝蓋，左腳向後伸直成弓箭步，出右拳，收回右拳，換出左拳，收回左拳及右腳。 4. 注意事項 (1) 前腳彎如弓，膝蓋與腳尖齊。 (2) 後腳直如箭，不可彎屈。					
--	--	--	--	--	--	--	--

			(3) 出拳時，拳從腰部推出，手臂伸直拳心向下。 5. 弓步出拳連續動作：抱拳→跨左腳，擊出右拳→收回右拳→擊出左拳→收回左拳、左腳→跨右腳，擊出右拳→收回右拳→擊出左拳→收回左拳、右腳。 (三)獨立步 1. 兩腳併立，兩手握拳置於腰旁，拳心向上。 2. 提起左腳成平行，腳尖下壓繃直於右膝前站立，放下左腳。 3. 提起右腳成平行，腳尖下壓繃直於左膝前站立，放下右腳。 4. 注意事項 (1)單腳站立並微彎，腳板向外撇約 30 度，才能穩住身體。 (2)前腳抬高呈水平，腳尖下壓繃直於站立腳膝蓋的前上方。 (3)練習時，呼吸要自然不要憋氣。 5. 獨立步連續動作：抱拳→提左腳，腳尖下壓繃直於右膝前站立→放下左腳→提右				
--	--	--	--	--	--	--	--

			腳，腳尖下壓繃直於左膝前站立→放下右腳。 6. 鼓勵學童互相觀摩學習。 【活動 3】武術遊戲真好玩 (一)拳擊王 1. 場地布置：將幾張報紙揉成團後，用膠帶貼成紙球，再用橡皮筋繩綁住紙球另一端繫在單槓上，讓球懸吊著。 2. 遊戲方式 (1)2 人雙手抱拳置腰旁，以弓箭步各站單槓兩邊，看準紙球位置擊出平拳將球推向對方，當對方無法立即將球推過來，即獲勝。 (2)專心看球的方向，再將球推過去。 (3)當教師再次吹哨，即代表時間到。 (二)單腳戰鬥王 1. 2 人一組，面對面抬起一腳成獨立步站著，膝蓋呈水平互碰。 2. 利用技巧與力量，讓對方重心不穩而移動腳步，即獲勝。				
--	--	--	--	--	--	--	--

			3. 站立腳腳板外撇 30 度膝蓋微彎，才能使身體平穩站立。 4. 引導學童親身體會手腳並用，調整身體協調的能力，順暢的完成活動。 (三)猜拳達人：兩人用簡單的武術動作玩剪刀、石頭、布的猜拳遊戲。 1. 2 人一組 (1)動作說明：擊出兩拳代表布、擊出一拳代表剪刀、抱拳代表石頭。 (2)2 人面對面蹲馬步後，一起喊完「剪刀、石頭、布」再出拳。 2. 多人一組 (1)分為 4 至 5 人一組，兩隊以行進方式在中間相遇時，即蹲馬步進行猜拳。 (2)勝的人前進，失敗的人回隊伍後面排隊，換人出賽。 (四)演練看看：你還想到什麼創意的玩法？跟同學玩看看。 1. 請各組輪流上臺表演，其他組可幫忙唱歌並欣賞。				
--	--	--	--	--	--	--	--

			2. 活動後，請學童分享參與後的心得及感受。 (五)引導學童以快樂的心情來學武術。					
第十八週	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	壹、健康元氣站 四.我愛地球 【活動3】減塑愛地球 (一)教師指導學童欣賞「一次用塑膠吸管減量，少一些會更好」影片。 1. 生活中常見使用塑膠製品的場合。 (1)丟垃圾時→垃圾袋。 (2)喝飲料時→飲料杯、吸管。 (3)購物時→塑膠購物袋。 2. 請學童討論日常生活中還有哪些地方會使用到塑膠製品，將答案填入課本 (二)教師指導學童欣賞塑膠製品汙染環境相關影片，討論塑膠製品如何影響我們的生態和環境。 1. 教師說明：塑膠袋在自然環境中不易被分解，會嚴重汙染土壤，影響土地的可持續利用，且焚燒後還會產生	1 (健)	● 電子書及播放設備	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。	

			有害煙塵和氣體，污染空氣。 2. 請學童分享欣賞完影片的感受。 (三)請學童分享，自己在日常生活中還有什麼時候會使用到塑膠製品？將討論後的答案填入課本中。 (四)教師歸納：因為塑膠自然分解的過程非常耗時，回收的過程中也需要將塑膠與可回收物質分類處理，所以更重要的是選擇可重複使用的包裝材質。 (五)教師播放電子書中的情境，請學童觀察塑膠袋對環境產生的危害。 1. 海洋生物生態浩劫：海龜、鯨豚可能因誤食塑膠，造成無法消化或體內器官被刺穿，或被垃圾纏繞導致死亡。 2. 燃燒會產生危害健康的物質：若塑膠袋非環保塑膠袋，燃燒不完全就可能產生有毒物質（例如：戴奧辛）。 3. 塑膠是石化產物，因此掩埋塑膠要很久的時間才會分					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			解。而塑膠的生產使用大量的石油，並帶來可觀的溫室氣體排放量。 4. 塑膠碎片流入海洋後，經由海洋生物的食物鏈，最後再次被人體吸收，造成人體健康的危害。					
	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Bd-II-1 武術基本動作。	貳、揪團來運動 十一. 功夫小子養成班 【活動 4】功夫小子大考驗 (一)考驗 1 1. 請學童分別選擇三種基本武術動作或加上一個自創動作重組成一套拳，分組演練、挑戰。 (1)三種基本動作：將弓步出拳、馬步出拳、獨立步重組成一套拳，並演練看看。 (2)基本動作+ 自創動作：將基本動作弓步出拳、馬步出拳、獨立步，加上轉身弓步出拳，重組成一套拳，並演練看看。 2. 請學童分享，說說看哪一組的組合動作最順暢。 (二)考驗 2 1. 在地面畫上大小不一的圓圈代表每個可以站立的點。	2 (體)	● 平坦安全的場地 ● 哨子、粉筆數枝或呼拉圈數個	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	

		2. 教師設定一段時間，不要設定太長，讓學童在時間內不間斷的做出動作。 3. 2 人同時站在不同的圓圈裡交互做出教過或自創的武術動作，能在時間內不間斷的做出動作者，就得分。 4. 當對方完成獨立步時，你就要馬上移動位置，並完成不一樣的動作。 5. 引導學童自創有創意的動作，讓比賽更刺激有可看性。 (三)教師歸納：武術是訓練身體協調性、柔軟度、肌耐力及平衡感的全身性運動，說說你學習後的心得。 (四)活力存摺：教師指導學童進行課本中的自我評量，檢視自己的學習成果，未做到的部分則繼續努力。 1. 請學童完成一關後在獎章上塗顏色，看看自己能得到幾枚獎章。 (1)第一關：完成馬步和弓步基本站樁。 (2)第二關：正確完成任一個基本功。					
--	--	--	--	--	--	--	--

			(3)第三關：能順利完成考驗活動。 ①考驗 1：選擇兩種基本＋自創的動作重組成一套拳。 ②考驗 2： 2 人站在圓圈中交互做出教過或自創的武術動作，能在限定時間內不間斷做出動作。 (4)第四關：做到下列任一個項目。 ①我能認真練習並積極的參與遊戲活動。 ②我能利用課餘時間，和同學一起練習還不熟悉的動作。 ③我能訂運動計畫，一星期中有 5 天運動 30 分鐘，以增進自己的體能。 2. 完成闖關後，統計共得到幾枚獎章。 3. 得到 5 枚獎章以上，你就是一位真正的功夫小子；若沒有，要如何加強才能達到目標，引導學童說說看。 (五)引導學童了解，在日常生活練習武術，可以增進身體的協調性、柔軟度、肌耐力及平衡感。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

第十九週	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	壹、健康元氣站 四.我愛地球 【活動3】減塑愛地球 (六)教師指導學童觀賞減塑行動影片，請學童分享觀賞影片後對塑膠減量的看法。 (七)請學童閱讀課本並進行討論，除了課本提到的五種方式，還有什麼減塑妙招？請學童填入空格中。 ※參考答案 - 出門帶可重複使用的袋子。 - 攜帶隨身水瓶。 - 泡散茶取代茶包。 - 叫美食外送時不索取免洗餐具。 - 購買二手但品質好的商品。 (八)「減少塑膠使用圖卡」配對遊戲 - 教師事先製作圖卡，圖卡內容為減少使用塑膠製品相關圖文，每組圖卡為兩張配對。 - 請學童分成數組，每組輪流派出一位學童上臺翻卡片配對，配對錯誤則輪到其他組翻牌。	1 (健)	● 電子書及播放設備 ● 減塑相關影片 ● 減塑圖卡	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。	
------	--	--	---	----------	--	------------------------------	---	--

			(九)減塑你我他 1. 請學童與家人說明「減塑你我他」活動，並邀請家人一起完成。 2. 家中成員有做到的減塑行為打 V，並寫下一個還沒有做到的減塑行為。 (1)外出攜帶可重複使用的袋子、水瓶、餐盒。 (2)少買過度包裝的物品。 (3)用玻璃容器儲存食材。 (4)不使用塑膠製的袋子。 (5)減少使用一次性餐具。 3. 請家中成員簽名，一起努力做到減塑行為。 4. 請學童設計標語，並畫出標語圖案。 5. 教師補充說明：環保 4R（減塑四原則） (1)REFUSE：拒絕一次性塑膠製品，選擇無塑包裝的產品。 (2)REDUCE：降低消費、減少購買過度包裝的產品。 (3)REUSE：選擇經久耐用、可重複清洗的器皿或袋子。 (4)RECYCLE：回收多餘的包裝、容器，不要當垃圾丟棄。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	貳、揪團來運動 十二.旋轉之美 【活動1】認識扯鈴 (一)準備活動：播放「世界扯鈴冠軍林韋良」的影片為開頭，讓學童了解扯鈴也可以連接全世界，觀賞後由教師引導學童了解扯鈴的源流文化。 (二)發展活動 1. 教師引導閱讀課文內容，並請學童發表觀後心得。 2. 播放國內外扯鈴表演的相關影片，介紹扯鈴在各國家的演變。 3. 與同學分享看過扯鈴表演或比賽的感覺。 4. 教師配合實際物品介紹扯鈴的種類、材質（目前大都使用改良式扯鈴，如培鈴扯鈴或定軸扯鈴，其安全性比較高，兩者差別在於鈴芯的構造不同，培鈴的鈴芯可朝單一方向旋轉，而定軸無法旋轉，因此培鈴扯鈴的鈴速較快，適合初學者使用；而定軸扯鈴速度較慢需要較好的技術，適合進階學習者使用）。	2 (體)	● 平坦安全的場地 ● 扯鈴相關影片簡報 ● 扯鈴	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
--	---	-----------------------------	--	------------------	---	---	----------	--

			5. 教師指導學童操作扯鈴前的安全事項及準備工作： (1)選購安全培鈴：扯鈴種類有響鈴、培鈴及單頭鈴三種，而材質則有木製、竹製與塑鋼製三種，初學者較適合使用安全耐摔的培鈴。 (2)鈴繩長度要合適：大約是雙手握棍側平舉的寬度。 (3)鈴線要牢固：避免扯鈴鬆脫造成傷害。 (4)避免扯鈴鬆脫造成傷害：練習時注意與同學間的距離。 (三)綜合活動 1. 教師做本節學習的總結論：扯鈴是我國傳統民俗技藝，近年加入了舞蹈、音樂、戲劇等元素，高超的扯鈴技巧完美融合各項表演藝術中，充分表現出扯鈴的另一種風貌。學習扯鈴前要做好各項準備工作。 2. 預告下次上課內容。 3. 整理場地，器材歸定位。 【活動 2】和扯鈴做朋友 (一)準備活動 1. 暖身運動：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（由頸部、四肢到腳踝）。 2. 讓學童繞操場跑 2 圈。 (二)發展活動 1. 由教師講解並示範，熟悉扯鈴。 (1)地上遛鈴：用繩棍牽住扯鈴，順著扯鈴滾動方向，在地上隨意遛鈴。 (2)左右拉鈴：將扯鈴置於地面，身體正對鈴面，以慣用手主導繩之拉、放，體驗繩子摩擦鈴軸的感覺。 2. 起鈴與運鈴：教師講解並示範地面起鈴動作要領。 (1)起鈴 ①將扯鈴放在地上，右手繞過扯鈴一圈，再用腳將扯鈴向後翻倒。 ②身體與軸心垂直，右手直接往上拉、往下放，重複的拉放，左手棍要配合只送不拉，扯鈴就會快速的旋轉。 (2)運鈴三步驟 ①繞圈：寫字的手放低，繞扯鈴一圈（教師統稱慣用手為寫字那隻手）。				
--	--	--	---	--	--	--	--

			②對齊：拉起來時，身體要一直與扯鈴成一直線。 ③拉拉：拉的時候一手用力（強調寫字那隻手用力就好）。 (3)運鈴口訣 ①右手拉，右手拉，左手不要拉；右手動，右手動，左手不要動。 ②提醒左撇子者，左右要互換。 3. 開線運鈴：教師講解並示範開線運鈴動作要領。 (1)首先將扯鈴以繞線運鈴方式加速，並保持穩定。 (2)左手稍微提高，右手輕輕的以順時針方向解繩，成開線狀。 (3)開線亮相：開線後，兩手向外伸展將棍棒由橫變直，置於胸前。 (4)空中纜車：開線後，棍棒由橫變直並將左手抬高，讓扯鈴由左滑動置右邊。 4. 調鈴：教師一邊講解一邊示範調鈴動作要領。 (1)當外鈴面高，內鈴面低時，將左手棍提高。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			(2)右手棍平穿到左線左邊，線不交叉成開線狀。 (3)右棍往外推，以線壓鈴，外圈鈴面就會慢慢降低，再將右棍收回，繼續運鈴。 (4)如果外鈴面低，內鈴面高時，只要將交叉的兩條線左前右後分開，外鈴面自然慢慢升高。 5.提醒學童在活動時要保持距離。 6.鼓勵學童努力完成動作，對於未完成動作的學童進行加強指導。 (三)綜合活動 1.教師指導學童進行緩和運動，並引導其發表學習心得。 2.歸納總結 (1)教師做本節學習的總結論。 (2)預告下次上課內容。 (3)整理場地，器材歸定位。					
第二十週 期末評量週	2a-II-1 覺察健康受到個人、家	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	評量週 壹、健康元氣站 四.我愛地球	1 (健)	● 電子書及播放設備	觀察評量 口頭評量	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態	

庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	【活動 4】健康的藍色星球 (一)教師播放不同類型環境汙染的影片，請學童觀賞並進行問題討論。 1. 水源汙染、空氣汙染和垃圾汙染的原因是什麼？ (1)水源汙染：生活汙水、畜牧業或工廠排放廢水。 (2)空氣汙染：交通工具及工廠排放廢氣、露天焚燒及二手菸等。 (3)垃圾汙染：生活中垃圾不當處理。 2. 環境汙染如何影響身體健康？ (1)飲用含有畜牧排泄物、重金屬等汙染物的水後，輕則因腸胃道細菌或病毒感染而腹瀉，重則因砷、鉻、鎘等重金屬引發烏腳病、痛痛病或多種癌症。 (2)廢氣進入肺部可能造成咳嗽或使氣喘患者病情加重，而二手菸中的有害物質也會傷害肺部等器官，導致支氣管炎、心臟病甚至癌症。 (3)垃圾會孳生老鼠、蒼蠅、蚊子等病媒傳播疾病。		● 環境汙染相關影片	行為檢核 態度評量	對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。	
---	------------------------------	---	--	-------------------	----------------------	---	--

			一旦垃圾產生的廢水滲入土壤或地下水體後，也可能污染農作物及水源，而焚燒垃圾也會產生有毒氣體，危害人體健康。 3. 請學童分享生活周遭水源污染、空氣污染和垃圾污染的經驗。 (二)教師接著播放解決環境污染的方法相關影片，請學童討論面對污染如何採取行動來保護環境及我們的健康。 1. 教師說明：全球有很多減少污染的方法（教師可於課前請學童查詢），請學童討論利用這些方法改善環境污染後，對健康有哪些影響。 • 範例：海洋污染減少了 (1)人類可以更健康更安全的使用海洋資源。 (2)維護生態環境，還給海洋生物美好乾淨的家園。 (三)請學童分組討論生活周遭還有哪些污染對健康造成了影響？記錄下來並分享。 1. 生活中周遭的污染。 • 範例：吸菸者在公共場所吸菸。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

		2. 對健康的影響。 • 範例：吸入二手菸會讓肺受到傷害。 3. 教師可指導學童討論午餐廚餘是否會造成環境汙染並間接影響身體健康？透過和生活經驗連結的討論，讓學童對環境和健康的影響有更深的體悟。 (四)師生共同歸納：了解汙染如何產生，透過何種途徑進入身體以及對健康與環境造成哪些危害和影響，是擬定防治環境汙染方法的第一步。 (五)教師指導學童討論課本「汙染走，健康來」的題目，寫下解決的方法。 1. 發現住家附近常被任意傾倒垃圾。 (1)對我們健康造成什麼影響：垃圾會孳生蚊蠅造成環境衛生問題，導致我們吃下不乾淨的食物。 (2)解決的方法 ①環境汙染：張貼標語提醒大家要有公德心。					
--	--	--	--	--	--	--	--

		②維護健康：做好衛生防護勤洗手，食物加蓋不讓蚊蠅有機會接觸。 2. 菜市場攤販直接將廢水倒入水溝。 (1)對我們健康造成什麼影響 ①汗水若沒經過處理直接排放，會汙染水資源。 ②水溝淤積易造成蚊蠅孳生，影響販賣的食品，清潔不當會造成腸胃不舒服。 (2)解決的方法 ①環境汙染：定期清理並請公家機關進行汙廢水管的分流改善。 ②維護健康：菜市場買回家的食物清潔後再烹煮食用。 3. 廟會人員在路旁燃燒紙錢和鞭炮。 (1)對我們健康造成什麼影響 ①在路旁燃燒紙錢及燃放炮竹所產生的煙霧會造成空氣汙染，影響呼吸道健康。 ②燃燒後的爆竹產生的垃圾會造成垃圾汙染。 (2)解決的方法					
--	--	---	--	--	--	--	--

			①環境汙染：禁止隨意燃燒紙錢及燃放爆竹。 ②維護健康：戴口罩，避免吸入爆竹產生的氣體，或盡量避免參加此種廟會活動。 ※答案僅供參考，教師可視學童回答給予建議及修正。 (六)教師指導學童完成活力存摺 1. 請學童記錄自己一週中使用環保餐具和塑膠袋的頻率，讓學童覺察到自己的生活習慣是否符合健康的生活，對地球環境維護和身體健康是不是盡了一分力。 2. 愛地球宣言：讓學童能清楚說明個人對促進健康的立場。進而鼓勵家人或同學一起珍愛地球，讓自己的健康獲得更多的保障。 • 範例：我們要確實做好垃圾分類，不要製造太多垃圾。				
	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	評量週 貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美 【活動 3】花招百出 (一)準備活動	2 (體)	● 平坦安全的場地 ● 扯鈴	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

	的練習策略。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。		1. 暖身運動：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（由頸部、四肢到腳踝）。 2. 讓學童繞操場跑 2 圈。 (二)發展活動 1. 螞蟻上樹：教師講解並示範螞蟻上樹的動作要領及技巧。 (1)使用定軸扯鈴，將鈴加速運轉。 (2)右腳向前橫跨一步，成為弓箭步。 (3)左手在上拉直線固定不動，右手向下使力，鈴便自動上升。 (4)將右手鈴棍往上放鬆，鈴便會自動緩緩下降。 2. 金雞上架：教師講解並示範金雞上架的動作要領及技巧。 (1)鈴轉至適當速度時，身體左轉同時將左手抬高。 (2)右棍在下，左棍在上，左棍用力往上將線拉直，鈴自動跳到右棍上。 (3)右棍接鈴軸後，要微微向上翹。			安 E7 探究運動基本的保健。	
--	--	--	--	--	--	------------------------	--

			(4)待鈴速轉弱時，右棍線端朝下，使鈴落在線上恢復運鈴姿勢。 (5)指導口訣：側身、左拉、右上架。 (6)提醒易犯錯誤：注意身體側身避免棍子擦到鈴。 3.鼓勵學童努力完成動作，對於未完成動作的學童進行加強指導。 (三)綜合活動 1.教師指導學童進行緩和運動，並引導其發表學習心得。 2.完成我做到了：請學童依自己的學習情形，完成課本的自我評量。 3.歸納總結 (1)教師做本節學習的總結論。 (2)預告下次上課內容。 (3)整理場地，器材歸定位。 【活動2】扯鈴 SHOW TIME (一)準備活動 1.暖身運動：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（由頸部、四肢到腳踝）。 2. 讓學童繞操場跑 2 圈。 (二)發展活動 1. 引起動機：播放學童展演影片，提供學童編排素材。 2. 教師準備合適的扯鈴音樂（學童可自備），以 2 分鐘為限制。 3. 說明展演的形式（以影片舉例說明） (1)5 至 8 人為一組。 (2)需要加入音樂。 (3)螞蟻上樹及金雞上架招式教學，必須加到編排當中。 (4)若有其他專長的學童，例如：籃球隊、舞蹈團，可以穿插加入其他表演元素，但是扯鈴展演部分必須占百分之 70 以上。 4. 分組展演構思回饋 (1)展演分組討論展演構思，將構思填入「閃鈴劇場」規畫表，教師給予回饋意見做為修正。 (2)各組練習將所學的扯鈴動作，組合成展演編排的動作。				
--	--	--	--	--	--	--	--

			(三)綜合活動：表演開始了 1. 觀賞提醒 (1)請準備好的組別上臺演出，並說明觀賞規則。 (2)提醒學童尊重表演者，安靜觀賞。 (3)多給予他人鼓勵掌聲，即使想給建議，口氣也應該和緩。 2. 表演提醒 (1)每兩分鐘展演時間，表演完畢，請表演者敬禮，下臺一鞠躬，以示對觀眾的尊重。 (2)請臺下學童當評審，藉此達到欣賞扯鈴表演藝術的目標。 3. 省思時間 (1)教師短評：對於各組表演做簡短良性的評論。以行動資訊載具播放影片，提供表演者回饋。 (2)學童短評：各組表演完後，全班看過影片後，請各組表演者，推派代表發表展演心得。 (四)師生討論：教師引導學童思考如何可以表演的更具					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			美感，讓學童自己學習說出來。 (五)歸納總結 1. 教師做本節學習的總結論。 2. 預告下次上課內容。 3. 整理場地，器材歸定位。 (六)活力存摺：教師指導學童進行課本中的自我評量，檢視自己的學習成果，未做到的部分則繼續努力。					
第二十一週 1/19 休業式	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	壹、健康元氣站 四.我愛地球 【活動 4】健康的藍色星球 (一)教師播放不同類型環境汙染的影片，請學童觀賞並進行問題討論。 1. 水源汙染、空氣汙染和垃圾汙染的原因是什麼？ (1)水源汙染：生活汙水、畜牧業或工廠排放廢水。 (2)空氣汙染：交通工具及工廠排放廢氣、露天焚燒及二手菸等。 (3)垃圾汙染：生活中垃圾不當處理。 2. 環境汙染如何影響身體健康？	1 (健)	● 電子書及播放設備 ● 環境汙染相關影片	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。	

	4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。		(1)飲用含有畜牧排泄物、重金屬等污染物的水後，輕則因腸胃道細菌或病毒感染而腹瀉，重則因砷、鉻、鎘等重金屬引發烏腳病、痛痛病或多種癌症。 (2)廢氣進入肺部可能造成咳嗽或使氣喘患者病情加重，而二手菸中的有害物質也會傷害肺部等器官，導致支氣管炎、心臟病甚至癌症。 (3)垃圾會孳生老鼠、蒼蠅、蚊子等病媒傳播疾病。一旦垃圾產生的廢水滲入土壤或地下水體後，也可能污染農作物及水源，而焚燒垃圾也會產生有毒氣體，危害人體健康。 3. 請學童分享生活周遭水源污染、空氣污染和垃圾污染的經驗。 (二)教師接著播放解決環境污染的方法相關影片，請學童討論面對污染如何採取行動來保護環境及我們的健康。 1. 教師說明：全球有很多減少污染的方法（教師可於課					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			前請學童查詢），請學童討論利用這些方法改善環境污染後，對健康有哪些影響。 • 範例：海洋污染減少了 (1)人類可以更健康更安全的使用海洋資源。 (2)維護生態環境，還給海洋生物美好乾淨的家園。 (三)請學童分組討論生活周遭還有哪些污染對健康造成了影響？記錄下來並分享。 1. 生活中周遭的污染。 • 範例：吸菸者在公共場所吸菸。 2. 對健康的影響。 • 範例：吸入二手菸會讓肺受到傷害。 3. 教師可指導學童討論午餐廚餘是否會造成環境污染並間接影響身體健康？透過和生活經驗連結的討論，讓學童對環境和健康的影響有更深的體悟。 (四)師生共同歸納：了解污染如何產生，透過何種途徑進入身體以及對健康與環境造成哪些危害和影響，是擬定防治環境污染方法的第一步。				
--	--	--	--	--	--	--	--

			(五)教師指導學童討論課本「汙染走，健康來」的題目，寫下解決的方法。 1.發現住家附近常被任意傾倒垃圾。 (1)對我們健康造成什麼影響：垃圾會孳生蚊蠅造成環境衛生問題，導致我們吃下不乾淨的食物。 (2)解決的方法 ①環境汙染：張貼標語提醒大家要有公德心。 ②維護健康：做好衛生防護勤洗手，食物加蓋不讓蚊蠅有機會接觸。 2.菜市場攤販直接將廢水倒入水溝。 (1)對我們健康造成什麼影響 ①汙水若沒經過處理直接排放，會汙染水資源。 ②水溝淤積易造成蚊蠅孳生，影響販賣的食品，清潔不當會造成腸胃不舒服。 (2)解決的方法 ①環境汙染：定期清理並請公家機關進行汙廢水管的分流改善。				
--	--	--	--	--	--	--	--

			②維護健康：菜市場買回家的食物清潔後再烹煮食用。 3.廟會人員在路旁燃燒紙錢和鞭炮。 (1)對我們健康造成什麼影響 ①在路旁燃燒紙錢及燃放炮竹所產生的煙霧會造成空氣汙染，影響呼吸道健康。 ②燃燒後的爆竹產生的垃圾會造成垃圾汙染。 (2)解決的方法 ①環境汙染：禁止隨意燃燒紙錢及燃放爆竹。 ②維護健康：戴口罩，避免吸入爆竹產生的氣體，或盡量避免參加此種廟會活動。 ※答案僅供參考，教師可視學童回答給予建議及修正。 (六)教師指導學童完成活力存摺 1.請學童記錄自己一週中使用環保餐具和塑膠袋的頻率，讓學童覺察到自己的生活習慣是否符合健康的生活，對地球環境維護和身體健康是不是盡了一分力。 2.愛地球宣言：讓學童能清楚說明個人對促進健康的立				
--	--	--	---	--	--	--	--

			場。進而鼓勵家人或同學一起珍愛地球，讓自己的健康獲得更多的保障。 • 範例：我們要確實做好垃圾分類，不要製造太多垃圾。					
	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	貳、揪團來運動 十二.旋轉之美 【活動3】花招百出 (一)準備活動 1.暖身運動：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（由頸部、四肢到腳踝）。 2.讓學童繞操場跑2圈。 (二)發展活動 1.螞蟻上樹：教師講解並示範螞蟻上樹的動作要領及技巧。 (1)使用定軸扯鈴，將鈴加速運轉。 (2)右腳向前橫跨一步，成為弓箭步。 (3)左手在上拉直線固定不動，右手向下使力，鈴便自動上升。	2 (體)	● 平坦安全的場地 ● 扯鈴 ● 下學期運動會競賽表	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 【運動會競賽練習】	

			(4)將右手鈴棍往上放鬆，鈴便會自動緩緩下降。 2. 金雞上架：教師講解並示範金雞上架的動作要領及技巧。 (1)鈴轉至適當速度時，身體左轉同時將左手抬高。 (2)右棍在下，左棍在上，左棍用力往上將線拉直，鈴自動跳到右棍上。 (3)右棍接鈴軸後，要微微向上翹。 (4)待鈴速轉弱時，右棍線端朝下，使鈴落在線上恢復運鈴姿勢。 (5)指導口訣：側身、左拉、右上架。 (6)提醒易犯錯誤：注意身體側身避免棍子擦到鈴。 3. 鼓勵學童努力完成動作，對於未完成動作的學童進行加強指導。 (三)綜合活動 1. 教師指導學童進行緩和運動，並引導其發表學習心得。 2. 完成我做到了：請學童依自己的學習情形，完成課本的自我評量。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			3. 歸納總結 (1)教師做本節學習的總結論。 (2)預告下次上課內容。 (3)整理場地，器材歸定位。 【活動 2】 1. 進行下學期運動會各項競賽內容說明 2. 教師指導各項比賽動作 3. 選拔參賽選手 4. 預告下學期上課內容					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

七、本課程是否有校外人士協助教學

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____

☐ 有，全學年實施

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

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致