

南投縣中州國民小學 115 學年度領域學習課程計畫

【第一學期】

領域/科目	健體	年級/班級	四 年級，共 1 班
教師	四 年級團隊	上課週/節數	每週 3 節， 21 週，共 63 節

課程目標：

1. 知道居家環境、交通環境及戶外活動容易發生危險的情況，並了解如何在生活中應用安全知識。
2. 知道檳榔、酒、菸對健康及環境的危害，並落實倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。
3. 知道自己的身體界線及建立友誼須遵守的交友禮儀，並了解每個人都可能擁有不同特質，可以破除性別刻板印象，尊重自我、他人與建立性別平等觀念的宣示。
4. 知道塑膠對人體及環境造成的影響，能針對生活中的環境汙染擬定解決方法，並在生活中實踐環保行為。
5. 學習立定跳遠技巧，並順暢的進行跑跳動作技巧，完成墊上跳遠動作。
6. 知道體適能的重要性，訂出提高體適能的運動計畫，並完成仰臥捲腹、坐姿體前彎、立定跳遠、漸速耐力折返跑測驗。
7. 知道如何利用身體各部位模仿不同肢體動作表現，並和他人一同創作舞蹈動作，完成任務表現。
8. 知道身體防護的概念，了解護身倒法對預防受傷的重要性，並能完成立姿前撲護身倒法、護身迴旋倒法。
9. 知道排球運動需要的基本動作能力，完成你拋我接低手擊球、左右連續接擊球動作、單手連續擊球、低手擊球（擊反彈球、對牆擊球）、自拋自接低手擊球動作等排球技巧。
10. 知道與他人合作溝通、討論戰術及分配任務的重要性，並學習做出樂樂棒球的基本動作，如打擊、跑壘、接平飛球、滾地球、高飛球，並應用於比賽中。
11. 學習武術禮節及基本手勢動作，並和他人一同合作完成遊戲及武術考驗。
12. 知道扯鈴的淵源以及發展，並能專注欣賞扯鈴表演藝術，學習螞蟻上樹、金雞上架等扯鈴動作，以參與各項扯鈴練習及遊戲，並分組進行展演，發揮創意編排表演的能力。

教學進度	核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/
------	------	------	------	-------

附件 2-5（國中小各年級適用）

週次	單元名稱				跨領域(選填)
一	一. 安全生活小當家	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。	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家 【活動 1】居家安全有撇步 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察並討論。 1. 客廳有哪些容易發生危險的情況？ 2. 教師提問：這些情況可能會導致什麼結果？ 3. 討論時間：要怎麼做才能讓客廳成為安全的居家環境？ 4. 說說看，你還有什麼讓客廳更安全的妙招？ 5. 和家人一起檢視家中客廳是不是有容易發生危險的地方，並共同改善。 (二)教師繼續播放電子書情境並提問。 1. 廚房有哪些容易發生危險的情況？ 2. 教師提問：這些情況可能會導致什麼結果？ 3. 討論時間：要怎麼做才能讓廚房成為安全的居家環境？	口頭評量：1. 能說出客廳容易發生危險的情況。 2. 能說出如何讓客廳成為安全的居家環境。 3. 能說出廚房容易發生危險的情況。 4. 能說出如何讓廚房成為安全的居家環境。	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			4. 說說看，你還有什麼讓廚房更安全的妙招？ 5. 和家人一起檢視家中廚房是不是有容易發生危險的地方，並共同改善。		
一	五. 跳躍精靈	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-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。	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 【活動 1】歡樂蹦蹦跳 (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 2. 呼拉圈練習 3. 跳躍列車 (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	行為檢核：1. 能搭配節奏完成跳的動作。 2. 能和同學順暢的完成跳躍列車活動。 3. 能完成立定跳遠的動作。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			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. 教師指導學童體驗的不同跳躍方式，並引導說出擺臂與不擺臂，以及不同屈膝角度跳躍的感覺。 2. 教師講解立定跳遠的動作分解要領，並示範動作。		
二	一. 安全生活小當家	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。	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家 【活動 1】居家安全有撇步 (三)教師繼續播放電子書情境並提問。 1. 浴室有哪些容易發生危險的情況？ 2. 教師提問：這些情況可能會導致什麼結果？ 3. 討論時間：要怎麼做才能讓浴室成為安全的居家環境？ 4. 說說看，你還有什麼讓浴室更安全的妙招？	口頭評量：1. 能說出浴室容易發生危險的情況。 2. 能說出如何讓浴室成為安全的居家環境。	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			5. 和家人一起檢視家中浴室是不是有容易發生危險的地方，並共同改善。 (四)師生共同歸納		
二	五. 跳躍精靈	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-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。	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 【活動 2】立定跳遠 3. 瞬發力：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。 4. 立定跳遠接力 (三)總結活動 (四)教師歸納 【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 2. 步步高升 3. 跑跳闖天關 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，	行為檢核：1. 能了解在活動中展現立定跳遠技巧的方法。 2. 能和他人的合作完成活動。 3. 能順暢的完成助跑跨跳障礙物。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			請表現好的學童示範給其他同學觀摩學習。 (三)總結活動		
三	一. 安全生活小當家	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。	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家 【活動 2】交通安全有一套 (一)教師播放電子書情境圖，藉由車禍的情境引導學童了解何謂「視野死角」。 1. 教師提問：大貨車怎麼會沒看到騎士而撞上他呢？ 2. 要如何注意視野死角，以避免意外？ (二)教師播放電子書情境圖，引導學童認識「內輪差」。	口頭評量：1. 能說出視野死角及內輪差可能潛藏的危機。 2. 能說出如何避免視野死角及內輪差造成交通事故。	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。
三	五. 跳躍精靈 六. 健康體適能	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。	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	行為檢核：1. 能順暢的利用跑跳技巧完成闖關。 2. 能順暢的完成助跑起跳及墊上跳遠動作。 3. 能說出體適能的重要性。	◎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。

附件 2-5（國中小各年級適用）

		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。	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。 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。 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 【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 2. 墊上跳遠 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。	4. 能說出參與活動的感覺。 5. 能了解體適能檢測項目。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	
--	--	---	---	--	--

		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 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。 (三)教師歸納：學童了解參與體能活動，鍛鍊身體各項體適能能力，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 (二)馬拉松慢跑活動 (三)騎自行車		
--	--	---	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			• 當從事這些活動遇到一些狀況時…… (一)騎腳踏車時 (二)搬重物時 (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 2. 坐姿體前彎 3. 1 分鐘仰臥捲腹 4. 立定跳遠 5. 漸速耐力折返跑 (四)討論活動：藉由體能活動，體驗參與運動的心得。 (五)教師歸納		
四	一. 安全生活小當家	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。	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家 【活動 2】交通安全有一套 (三)教師播放電子書，說明馬路上的車輛行進速度快，又有許多視野死角。請學童分組並討論安全過馬路的情境。 1. 情境一：等待過馬路時，要站在哪邊才能看清楚路況？	口頭評量：1. 能說出過馬路時可能潛藏的危機。 2. 能說出過馬路時要遵守的規定及注意事項。 3. 能說出搭公車時的安全守則。	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			2. 情境二：當行人燈號秒數不足時，要急著過馬路嗎？ 3. 情境三：當行人燈號亮起綠燈時，要怎麼過馬路呢？ 4. 情境四：正在過馬路時，哪一種行為比較安全？ 5. 情境五：當夜晚或雨天的視線不佳時，應該穿什麼衣服比較安全？ 6. 挑戰題：在沒有行人穿越道、天橋或地下道的路口，要怎麼安全過馬路？ (四)教師補充說明 (五)教師播放電子書情境，引導學童討論搭公車的安全注意事項。 1. 等候公車時 2. 搭乘公車時 3. 離開公車時 (六)教師歸納說明		
四	六. 健康體適能	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	貳、揪團來運動 六. 健康體適能 【活動 2】心肺耐力 (一)準備活動	口頭評量：能正確說出心肺耐力功能。	◎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。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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. 耐力折返跑練習 2. 漸速耐力折返跑測驗	行為檢核：1. 能和同學盡力完成耐力折返跑。 2. 能遵守漸速耐力折返跑測驗規定。 3. 能盡力完成漸速耐力折返跑測驗。 4. 能正確完成協測角色。	
五	一. 安全生活小當家	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。	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家 【活動 3】戶外安全有祕笈 (一)教師播放電子書，請學童觀察戶外活動的突發狀況，引導學童討論正確的應對方式，並將安全祕笈的代號填入○中。 1. 好奇戶外環境，可以獨自探險嗎？ 2. 看到漂亮的花，可以靠近一點聞嗎？ 3. 發現彩色野菇，可以摘來當晚餐嗎？ 4. 看到動物，可以直接觸摸嗎？	口頭評量：1. 能說出戶外活動可能潛藏的危險。 2. 能說出從事戶外活動時，遇到危險的應變方式。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			5. 可以拿東西給小動物吃嗎？ 6. 好奇水池底下的情況，可以靠近嗎？ 7. 走在溼滑的斜坡或路面安全嗎？ 8. 樹上有虎頭蜂窩，該怎麼辦？ 9. 要如何防止被蚊蟲叮咬？ 10. 要如何防止被晒傷？ (二)教師補充說明 (三)教師引導學童完成活力存摺，檢查自己的居家、交通及戶外安全情況。 • 第一站：居家守護者 • 第二站：馬路守望員 • 第三站：戶外計畫家 (四)教師歸納		
五	六. 健康體適能	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。	貳、揪團來運動 六. 健康體適能 【活動 3】柔軟度 (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。	口頭評量： 1. 能說出進行墊上運動的各項安全準備。 2. 能說出同學表現的優點。 3. 能說出自己練習動作的心得。	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。

		(二)發展活動 1. 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。 2. 坐姿體前彎測驗 3. 討論活動：藉由坐姿體前彎測驗，測試身體柔軟度。 4. 教師歸納 【活動 4】肌耐力 (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. 身體肌耐力訓練 2. 比比看誰最有力 3. 仰臥捲腹測驗 (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。	4. 能說出自己練習動作的心得。 行為檢核：1. 能學會體驗在墊上活動的動作。 2. 能完成指定的動作。 3. 能完成坐姿體前彎檢測。 4. 能完成體適能測驗項目。 5. 能訂出自己的強身計畫。	
--	--	---	---	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			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		
六	二. 遠離檳榔菸	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-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。	壹、健康元氣站 二. 遠離檳榔菸 【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？ 2. 檳榔樹會產出什麼果實？ 3. 檳榔是什麼東西做成的咀嚼物？ (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？ (四)教師補充說明 (五)教師依據學童發表的內容，適時做回答與指導，使學	口頭評量：能說出檳榔可能導致的口腔疾病及對生活、環境的不良影響。	◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			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？ (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。 (九)教師歸納		
六	六. 健康體適能 七. 舞力四射	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-B3 具備運動與健康有關	貳、揪團來運動 六. 健康體適能 【活動 5】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	口頭評量：能說出自己練習動作的心得。 行為檢核：1. 能完成體適能測驗項目。 2. 能訂出自己的強身計畫。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎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。

		的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 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。	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。 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 (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。	
--	--	--	---	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			(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。		
七	二. 遠離檳酒菸	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-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。	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸 【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 2. 教師提問：為什麼警察要對發生車禍的人進行酒測？ 3. 教師統整學童的回答，做出回饋及鼓勵。 (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？ (三)教師補充說明	口頭評量：能說出酒精對健康及行為的影響。	◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			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？ (五)師生共同歸納		
七	七. 舞力四射	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 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	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 2. 1 人大樹 3. 2 人大樹 4. 多人樹木	行為檢核:能完成闖關活動。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5（國中小各年級適用）

		員合作，促進身心健康。	(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。 • 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。 (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		
八	二. 遠離檳酒菸	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-C1 具備生活中有關運動	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸 【活動 3】拒菸爭口氣 (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？	口頭評量：能說出菸主要的有害物質，以及吸菸導致的疾病。	◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。

附件 2-5（國中小各年級適用）

		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。	2. 菸裡面的有害物質有哪些呢？ (三)教師補充說明電子煙 (四)教師說明菸害三殺手：吸菸時，並不是只有吸菸者本人會受到危害，因為除了吸菸者自己吸入的一手菸，還會額外產生二手菸及三手菸。 (五)教師補充說明：吸菸者的迷思。		
八	七. 舞力四射	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 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	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 2. 我是小小雕塑家 3. 想一想 4. 做做看	行為檢核：能完成闖關活動。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5（國中小各年級適用）

		員合作，促進身心健康。	• 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。 (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 (七)活力存摺 (八)教師總結與歸納		
九	二. 遠離檳酒菸	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-C1 具備生活中有關運動	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸 【活動 3】拒菸爭口氣 (六)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？ 2. 為什麼菸盒上要印製警示圖文？ (七)教師說明吸菸的危害	口頭評量：可以說出室內、室外全面禁菸的場所。 行為檢核：可以分辨菸帶來不同的負面影響。	◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。

附件 2-5（國中小各年級適用）

		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。	(八)戒菸有訣竅：請學童討論有哪些方法可以還給家人一個無菸的環境呢？ (九)禁菸場所搜查線 1. 教師說明：為了民眾的健康，《菸害防制法》已規範禁菸場所，透過擴大禁菸環境、嚴格禁止菸品廣告之管理與教育宣導，讓民眾於禁菸場所免受二手菸危害。 2. 教師播放情境圖，請學童討論全面禁菸的場所有哪些？ (十)教師歸納		
九	八. 我是小勇士	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。	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。 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？ (二)發展活動	行為檢核：能手腳並用做出護身倒法動作。	無

附件 2-5（國中小各年級適用）

			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。 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。 3. 立姿左右側倒法 (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。		
十	二. 遠離檳酒菸	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-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	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸 【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，如果遇到有人請自己嘗試菸、酒及檳榔時，應該如何拒絕？ (二)演練活動：拒絕菸、酒、檳榔	口頭評量：1. 能說出對菸、酒、檳榔說不的方式。 2. 能說出戒除菸、酒、檳榔帶來的好處。 行為檢核：能確實與同學演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。

		相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 (三)教師補充說明〈兒童及少年福利與權益保障法〉。 (四)分組活動 (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。 (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。 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。 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？ (八)補充活動：「拒絕菸酒檳」賓果遊戲		
--	--	--	--	--

附件 2-5 (國中小各年級適用)

十	八. 我是小勇士	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。	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。 2. 左右迴旋翻滾 3. 前迴轉倒法	行為檢核：能頭手腳並用做出左右翻滾、前迴轉倒法動作。	
十一	三. 人我之間	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。	壹、健康元氣站 三. 人我之間 【活動 1】界線大不同 (一)教師播放電子書情境圖，請學童和同學討論以下問題。 1. 如果你是荳荳或阿倫，聽到同學說的話，心裡的感受是什麼？ 2. 小齊和葳葳為什麼會說出這些話？ 3. 如果你是荳荳或阿倫，聽到這些話後你會如何回應對方？ (二)教師引導學童發表討論結果	口頭評量：能依據情境說出善意的對話內容。	◎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。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			(三)教師歸納說明 (四)感受大體驗 1. 請學童觀察情境中的對話，分享自己的感覺及想法。 2. 教師引導學童討論之後，請學童挑戰將對話改造成善意的對話，填入對話框中並發表。 (五)教師歸納結論		
十一	八. 我是小勇士 九. 排球小子	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-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。	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 (二)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？ 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？ 3. 我會在課後時間練習護身倒法給家人看。	紙筆測驗：能完成活力存摺。 行為檢核：能順暢完成單手連續擊球。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			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 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 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。 2. 記錄 30 秒單手連續擊球		
十二	三. 人我之間	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	壹、健康元氣站 三. 人我之間 【活動 1】界線大不同 (六)教師播放電子書情境圖，並提問。 1. 小吉對荳荳做了什麼事？ 2. 荳荳有什麼反應？	口頭評量：能說出身體界線被越界時身體可能產生的反應。 行為檢核：能藉由遊戲清楚、適當的	◎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。

		運動與健康的問題。	3. 荳荳為什麼會這樣反應？ 4. 面對荳荳的反應，小吉要怎麼做？ 5. 如果你是荳荳，你會怎麼做？ (七)教師說明 1. 能夠忍受別人碰觸的限度，就是「身體界線」，不可以用開玩笑的態度對待別人的身體。 2. 在人際互動中，清楚、適當的表達自己的身體界線，是對自己身體的保護與尊重。 (八)了解自己的身體界線 1. 教師引導學童思考自己不想被人隨意碰觸的身體部位，在課本人體圖中塗上紅色，這些地方就是自己的身體界線。 2. 身體木頭人遊戲 3. 覺察身體的反應 (九)教師歸納說明	表達自己的身體界線。	
十二	九. 排球小子	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	貳、揪團來運動 九. 排球小子 【活動 2】低手擊球	行為檢核：1. 能順暢完成低手擊球、自拋自接低手擊球。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5（國中小各年級適用）

		人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	(一)教師指導學童整隊，帶操熱身。 (二)發展活動 1. 低手擊球練習 2. 擊球點練習 (三)總結活動 (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. 自拋自擊 2. 擊反彈球 3. 對牆練習	2. 能用低手動作順暢完成擊反彈球、對牆擊球。	
十三	三. 人我之間	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	壹、健康元氣站 三. 人我之間 【活動 2】尊重你我他 (一)教師提問：當身體受到侵犯或遭受他人的言語冒犯時，可能會產生不同情緒或反應，	口頭評量：1. 能說出身體或言語受到他人侵犯時保護自己的方法。 2. 能說出建立友誼須遵守的交友禮	◎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。

		運動與健康的問題。 此時最重要的是能冷靜的做出保護自己的行為。你知道要怎麼做嗎？ (二)教師歸納說明 (三)教師播放電子書情境，說明在人際互動中，我們希望得到別人的尊重，首先要學習如何尊重他人。 1. 請學童觀察情境中主角如何表達自己的感受及回應。 2. 教師歸納 3. 教師指導學童分組完成演練時間：被他人不當碰觸，或是聽到讓人心裡不舒服的話時，你會怎麼做？ 【活動 3】友誼交流道 (一)教師播放電子書情境，請學童討論四種與同學相處時增進友誼的範例。 1. 情境一：想要給同學建議時……。 2. 情境二：看到同學需要幫忙時……。 3. 情境三：覺得同學表現得很棒時……	儀。 行為檢核：1. 能演練拒絕被侵犯的方法。 2. 能完成與同學增進友誼的互動。	
--	--	---	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			4. 情境四：同學稱讚我的方式讓我不太開心時……。 (二)教師歸納說明 (三)你來我往一級棒：教師引導學童練習下列四種與同學增進友誼的互動，做到的打√。 (四)教師歸納說明		
十三	九. 排球小子	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。	貳、揪團來運動 九. 排球小子 【活動 3】低手不落接 4. 你拋我接 (1)定位接擊 (2)移位擊球 (3)左右連續接擊 (三)總結活動 (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)準備活動 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	行為檢核：1. 能順暢完成你拋我接的低手擊球、左右連續接擊球動作。 2. 能和他人合作展現排球技巧，並完成遊戲。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			1. 主動出擊 2. 滴水不漏 3. 紅白對抗賽 4. 合作排球 5. 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。 6. 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 (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。		
十四	三. 人我之間	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。	壹、健康元氣站 三. 人我之間 【活動 4】珍愛你我他 (一)教師播放電子書，帶領學童認識突破性別限制，展現自我的名人例子。 (二)教師引導學童觀察課本中角色對話並提問： 1. 你喜愛的顏色有哪些？ 2. 顏色有分性別嗎？有因為喜歡的顏色被他人議論過嗎？	口頭評量：1. 能說出每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。 2. 能說出每個人都可能擁有不同特質。 行為檢核：1. 能分辨性別刻板印象的例子。	◎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。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			3. 是否曾聽過有人因為外表、打扮、興趣、個性或職業等因素而被歧視或批評？ 4. 師生共同歸納 (三)教師引導學童完成「性別刻板印象小測驗」。 1. 請學童把認同的項目打√。 2. 如果勾選的數量越多，代表越要加強性別平等的意識。 (四)教師補充刻板印象的說明 (五)特質的探討 (六)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？ (七)珍愛你我他宣示活動	2. 能完成尊重自我、他人與建立性別平等觀念的宣示活動。	
十四	十. 歡樂棒球	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	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	口頭評量：能說出樂樂棒球運動的注意事項和適當行為。 行為檢核：1. 能擊中球的球心點。	

附件 2-5（國中小各年級適用）

		員合作，促進身心健康。 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. 單手揮擊：選擇較短、較輕的球棒 2. 雙手揮擊分解動作示範及練習 (三)綜合活動：我是打擊王 (四)歸納總結 【活動 2】球不漏接 (一)準備活動 1. 確實做好伸展操 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 (2)接滾地球 (3)接高飛球 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	2. 能學會接平飛球、滾地球及高飛球。	
--	--	--	----------------------------	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			4. 壘間傳球練習		
十五	三. 人我之間	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。	壹、健康元氣站 三. 人我之間 【活動 4】珍愛你我他 (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 2. 題目 (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。	紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎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。
十五	十. 歡樂棒球	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	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 (四)歸納總結：小組發表與回饋 【活動 3】攻防總動員 (一)準備活動	行為檢核：1. 能做出各種跑壘方式及傳接球的動作。 2. 能做出樂樂棒球的基本動作，並應用於比賽中。	

		員合作，促進身心健康。	1. 確實做好伸展操 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 (二)發展活動 1. 教師講解比賽規則後進行分組比賽。 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	3. 樂於參與分組遊戲競賽。	
十六	四. 我愛地球	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	壹、健康元氣站 四. 我愛地球 【活動 1】生活中的環保 (一)認識「包裝」：教師拿出包裝禮物，詢問學童是否有收禮物	口頭評量：1. 能舉例無包裝、適度包裝及過度包裝的物品。	◎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。

附件 2-5（國中小各年級適用）

		識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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。	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。 (三)教師指導學童分組討論麥麥的禮物。 (四)包裝大學問 (五)過度包裝對環境的影響 (六)師生共同歸納	2. 能說出過度包裝可能產生的資源浪費與對環境的影響。	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。
十六	十. 歡樂棒球 十一. 功夫小子養成班	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-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	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。	行為檢核：1. 能與同學或家人進行棒壘球的運動。 2. 學會基本樁步的動作。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	

		員合作，促進身心健康。 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 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。 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 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		
--	--	--	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			安排了功夫學校的參訪活動，讓他們非常期待。 (二)教師示範抱拳禮並說明 (三)起手式 (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。 (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√。 (六)分組比賽：4到5人一組，看哪一組動作正確又整齊。		
十七	四. 我愛地球	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知	壹、健康元氣站 四. 我愛地球 【活動 2】塑膠知多少 (一)教師展示不同塑膠製品並說明塑膠材質種類 (二)教師說明塑化劑進入人體之途徑及危害 (三)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。	口頭評量：能說出塑化劑進入人體的途徑及對身體健康的危害。 行為檢核：能擬定方法杜絕塑化劑進入人體，影響身體健康。	◎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。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		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。	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？ (四)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。 (五)教師指導學童完成「塑化劑小勇士」評量 (六)師生共同歸納		
十七	十一. 功夫小子養成班	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。	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。 (二)弓步出拳 (三)獨立步 【活動 3】武術遊戲真好玩 (一)拳擊王 (二)單腳戰鬥王 (三)猜拳達人 (四)演練看看：你還想到什麼創意的玩法？跟同學玩看看。	行為檢核：1. 能正確且順暢的做出武術的基本動作。 2. 能在活動中與同學合作完成武術遊戲。	

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			(五)引導學童以快樂的心情來學武術。		
十八	四.我愛地球	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-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。	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」影片後播放電子書，請學童觀察麥麥和奶奶討論塑膠袋的情境。 (二)教師播放塑膠製品汙染環境的相關影片，請學童分享欣賞完影片的感想，並討論塑膠製品如何影響生態環境。 (三)請學童分組討論，減少使用塑膠製品的方法有哪些？ (四)教師歸納	口頭評量：能說出塑膠垃圾對環境的影響。 行為檢核：能在生活中實踐減少使用塑膠製品的行為。	◎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。
十八	十一.功夫小子養成班	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	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	口頭評量：能說出學習武術的心得。 行為檢核：1.能自	

		過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	(二)考驗 2 (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。 (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。	創武術動作並完成考驗活動。 2. 能正確且流暢的完成所有的武術動作。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	
十九	四. 我愛地球	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-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	壹、健康元氣站 四. 我愛地球 【活動 3】減塑愛地球 (五)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。 3. 請家中成員簽名，一起努力做到減塑行為。	行為檢核：1. 能完成「減塑你我他」活動並請家人簽名。 2. 能完成愛地球的標語並繪製圖案。	◎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。

		相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	4. 請學童設計標語，並畫出標語圖案。 5. 環保 4R（減塑四原則）		
十九	十二. 旋轉之美	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。	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。 5. 教師指導學童操作扯鈴前的安全事項及準備工作。 (三)綜合活動 【活動 2】和扯鈴做朋友	口頭評量：能說出扯鈴的由來、種類及特色。 行為檢核：1. 能主動參與各項練習。 2. 能正確做出起鈴、運鈴與調鈴的基本動作。	

附件 2-5（國中小各年級適用）

			(一)準備活動 1.暖身運動 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。 2.起鈴與運鈴 3.開線運鈴 4.調鈴 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		
二十	四.我愛地球	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-C1 具備生活中有關運動	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污染的影片，請學童觀賞並進行問題討論。 1.水源污染、空氣污染和垃圾污染的原因是什麼？ 2.環境污染如何影響身體健康？	口頭評量：1.能說出生活周遭環境污染影響健康的實例。 2.能了解生活中的環境污染對健康造成的影響，並說出解決方法。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎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污染與資源耗竭的問題。

附件 2-5（國中小各年級適用）

		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。	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。 (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。 (四)師生共同歸納 (五)教師指導學童討論課本「污染走，健康來」的題目，寫下解決的方法。 (六)教師指導學童完成活力存摺		
二十	十二. 旋轉之美	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。	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 2. 讓學童繞操場跑 2 圈。 (二)發展活動 1. 螞蟻上樹 2. 金雞上架	行為檢核：1. 能完成螞蟻上樹及金雞上架的扯鈴招式。 2. 能與他人合作，完成展演。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	

			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 【活動 2】扯鈴 SHOW TIME (一)準備活動 1. 暖身運動 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） 4. 分組展演構思回饋 (三)綜合活動：表演開始了		
--	--	--	--	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			(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 (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。		
二十一	四.我愛地球	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-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。	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污染影片，請學童觀賞並進行問題討論。 1. 水源污染、空氣污染和垃圾污染的原因是什麼？ 2. 環境污染如何影響身體健康？ 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。	口頭評量：1. 能說出生活周遭環境污染影響健康的實例。 2. 能了解生活中的環境污染對健康造成的影響，並說出解決方法。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎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污染與資源耗竭的問題。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			(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。 (四)師生共同歸納 (五)教師指導學童討論課本「污染走，健康來」的題目，寫下解決的方法。 (六)教師指導學童完成活力存摺		
二十一	十二. 旋轉之美	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。	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 2. 讓學童繞操場跑 2 圈。 (二)發展活動 1. 螞蟻上樹 2. 金雞上架 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。	行為檢核：1. 能完成螞蟻上樹及金雞上架的扯鈴招式。 2. 能與他人合作，完成展演。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	

			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 【活動 2】扯鈴 SHOW TIME (一)準備活動 1. 暖身運動 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） 4. 分組展演構思回饋 (三)綜合活動：表演開始了 (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 (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。		
--	--	--	--	--	--

南投縣中州國民小學 115 學年度領域學習課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健體	年級/班級	<u>四</u> 年級，共 1 班
教師	<u>四</u> 年級團隊	上課週/節數	每週 <u>3</u> 節， <u>21</u> 週，共 <u>63</u> 節

課程目標：

1. 知道颱風與地震可能造成的災害，學習利用科技媒體獲取防災資訊，並與家人共同準備防災物資及避難演練；同時知道急救包與簡易傷口處理的方法，學習在災害中自我保護與互助。
2. 知道青春期身體的變化與發育差異，學習正確面對月經、夢遺等身體現象，並能依循正確管道獲取相關知識；同時知道生殖器官及流汗後的清潔方法，學習選擇合適的內衣與保持身體清潔；並能訂定運動計畫，培養規律運動的習慣以促進健康成長。
3. 知道日常生活中「必要、需要與想要」的差異，學習正確的消費觀念與判斷方法；能辨別不同食品與用品對健康的影響，並在購物時考量安全、健康、營養與衛生的原則，培養聰明且負責任的消費習慣。
4. 知道自己的特質與成長變化，學習透過自我觀察與他人回饋肯定自我；並能感謝家人、師長與朋友的陪伴與支持，學習良好溝通與合作的技巧，培養持續成長與發展的態度。
5. 知道飛盤運動的種類與基本投、接技巧，學習觀察並調整自己的動作表現；能主動參與活動，體驗合作與競賽的樂趣，並學習選擇適合自己的休閒運動以培養運動興趣。
6. 知道土風舞的民俗特色與基本動作，學習運用身體語言表達與他人互動；能主動參與與創作舞蹈，欣賞並回饋他人的表現，培養合作與美感表現的能力。
7. 知道足球的基本攻防概念與技巧，學習透過合作與練習提升表現；並能從球王梅西的故事中體會努力與團隊精神的重要性。
8. 知道側抬跨跳與剪式跳高的動作要領，學習正確的助跑、起跳與落墊技巧；能與同學合作練習，展現專注與進步的學習態度，完成流暢的跳高表現。

9. 知道基本拳、掌手勢及武術動作要領，學習正確且流暢地完成連續動作；能專注學習並欣賞他人表現，培養克服困難與創意展現的精神，養成規律運動與分享心得的好習慣。
10. 知道羽球與羽球拍的基本構造，學習正確握拍及擊球技巧，包括向上擊球、高遠球與正反手拍應用；能遵守活動規則、與同學合作練習，培養專注參與與規律運動的習慣。
11. 知道柔道及其他技擊性運動的基本禮節與安全規範，學習正確的防護動作、自然體立姿與移動步法；能主動參與練習、尊重場地與選手，並欣賞比賽與體會運動中的堅持與合作精神。
12. 知道安全且適合的戶外戲水活動，學習辨別危險情境並掌握基本水中技能，如漂浮、站立與打水前進；能與他人合作參與活動，並養成規律運動與訂定運動計畫的習慣。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	一. 風搖地動	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。	壹、健康新世界 單元一、風搖地動 【活動 1】颱風來襲 (一)教師提問 1. 是否有經歷颱風的經驗？ 2. 颱風最常在什麼時候形成？ 3. 在哪裡得知颱風的訊息？ (二)教師提問：我們可以用哪些方式預測颱風的動態？ (三)教師歸納說明：颱風對我們的生活與健康會造成程度不一的影響，因此預測颱風的動態、提早做好防颱準備很重要。運用科技媒體獲取颱風訊息，有助於我們事先掌握颱風的訊息，幫助我	行為檢核：能實際從科技媒體或載具獲取颱風資訊。 口頭評量：1. 能說出颱風來臨前有哪些準備工作 2. 能說出防颱工作的重要性。	◎防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			們做好防颱準備，掌握先機，防患未然。 (四)教師說明颱風來臨前的準備工作 (五)教師綜合歸納：防颱準備能降低颱風造成的災害，最重要的是避免生命安全受到影響及減少財產的損失。		
一	五、飛盤真好玩	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。	貳、運動我最行 單元五、飛盤真好玩 【活動1】來玩飛盤 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 飛盤的由來 2. 常見的飛盤種類：本單元介紹三種材質的飛盤及適用的活動。 3. 若學校有三種不同材質的飛盤，教師可展示並讓學童試著摸摸看及做簡單投擲練習，熟悉飛盤的操作。 (三)討論活動 1. 能了解飛盤運動引進臺灣的過程。 2. 學童了解飛盤有哪些種類。 3. 各種飛盤適合哪些運動。	口頭評量：能說出各種不同種類飛盤適用的活動。 行為檢核：1. 能做出飛盤動作。 2. 能正確的做出指定動作。 3. 能完成反手握、正手握投擲飛盤。 4. 能完成接住飛盤的動作。	◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

			(四)握飛盤的方法 1. 反手握 2. 正手握 (五)投擲飛盤的方法 1. 反手握投擲要領 2. 正手握投擲要領 (六)接住飛盤的方法：分上手接、下手接、雙手夾接三種接飛盤的方法。 (七)說一說：請學童逐一練習後，說一說你比較習慣用哪一種接飛盤方法？		
二	一. 風搖地動	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。	壹、健康新世界 單元一、風搖地動 【活動 1】颱風來襲 (六)教師說明：事先準備防颱物資，可因應颱風造成停水及停電的情形。 1. 教師提問：颱風期間，可以準備哪些物資？為什麼？ 2. 其他的物資可依據個人家中的需求做準備。 3. 請學童思考並發表，為了因應颱風來襲，家裡會準備哪些生活物資？	口頭評量：1. 能舉例颱風天不宜進行的活動，並說明理由。 2. 能說出颱風對生活與健康帶來的影響。 3. 能說出颱風過後的注意事項與復原工作。 行為檢核：能與家人討論並準備防颱物資。	◎防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。

		(七)教師指導學童閱讀課本上的文章，並分組討論颱風期間「安全」及「不安全」的活動有哪些，請學童上臺分享。 (八)教師提問：為什麼颱風期間不適合從事戶外活動？ (九)師生共同歸納 1. 因應颱風可能帶來的停水停電，我們可以在家中預先準備物資。 2. 發布颱風警報後，絕對不能前往危險的場域，除了危害自身安全，還必須動員人力、增加救援的風險。 【活動 2】風災試煉 (一)教師提問：颱風帶來的災情對我們的生活與健康有什麼影響？ (二)教師歸納：颱風對我們的生活與健康會造成程度不一的影響，因此預測颱風的動態、提早做好防颱準備很重要。 (三)討論時間：颱風過後，除了要注意颱風帶來的損害，還要做到哪些注意事項和復原工作呢？		
--	--	--	--	--

			(四)教師歸納說明：颱風過後，除了環境清掃及復原，也要注意飲食及環境衛生，確實做好消毒工作及清除孳生源等防疫措施，遠離傳染病威脅。		
二	五、飛盤真好玩	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。	貳、運動我最行 單元五、飛盤真好玩 【活動 2】飛盤擲遠遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 怎麼練習才能擲出好成績？ 2. 飛盤擲遠 (三)討論活動 1. 體驗飛盤運動後的心得。 2. 體驗飛盤擲遠的心得。 (四)教師歸納 1. 多練習，可以更順暢的投擲飛盤，並能按照自己想像的飛行。 2. 進行練習投擲飛盤動作時，注意飛盤出手的角度、手臂施展的軌跡，就可以讓飛盤擲得又遠又穩。 【活動 3】飛盤擲準遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動	行為檢核：1. 能正確的做出飛盤投擲動作。 2. 能進行飛盤擲遠動作。 3. 測量投擲飛盤擲遠距離。	◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

			1. 飛盤套圈圈 2. 飛盤保齡球 (三)討論活動 1. 進行練習這些動作時，需要利用身體哪部分的動作能力？ 2. 進行投擲飛盤動作練習時，要如何增強飛盤擲遠及擲準呢？ (四)教師歸納：多利用時間練習，就可以增加自己擲準與擲遠的能力。		
三	一. 風搖地動	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。	壹、健康新世界 單元一、風搖地動 【活動 3】震撼教育 (一)教師說明：地震是地殼板塊錯位、變動所產生的現象，地震的突發性經常帶來難以估計的損失。 (二)9 月 21 日訂為「國家防災日」，期望藉由實地演練避難動作提升民眾地震災害應變能力。 (三)討論時間：地震對生命、生活、安全所帶來的影響有哪些？	行為檢核：能實際完成地震避難的步驟，確實將每個避難動作操作熟練、流暢。	◎防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。

			(四)教師歸納：地震災害對生活、生命安全的衝擊相當大，務必要學會防震技巧。 (五)教師播放電子書，請學童先觀察地震的避難步驟，並帶領全班實際進行地震避難演練。		
三	五、飛盤真好玩 六、歡樂土風舞	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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	貳、運動我最行 單元五、飛盤真好玩 【活動 4】簡易飛盤高爾夫賽 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 場地布置 2. 遊戲規則 (三)教師歸納 1. 投擲飛盤要能瞄得準，投得遠，才能將投擲次數變少，甚至一次投擲給下一洞同學接住。 2. 平時多練習投擲，就可以增加擲準機率，取得好成績。 【活動 5】來去社區玩飛盤 (一)熱身活動 (二)發展活動	口頭評量：1. 能說出自己練習動作的心得。 2. 能說出自己與同學表現的優點。 行為檢核：1. 能在比賽中做出飛盤投擲及接住的動作。 2. 能在比賽中用動作技能的練習策略 3. 能積極和同學合作完成比賽。 4. 能選擇適當的休閒運動場所。 5. 能學會〈兔子舞〉的舞步。 6. 能懂得欣賞他人的肢體表現。	◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

		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。	1. 能於社區內廣邀參加比賽的人員，以 2 人一組參加比賽。 2. 你擲飛盤我來接，計算一次，進行次數比賽。 (三)師生共同討論 1. 經過課堂上的動作練習與記錄，同學是否發現自己投擲飛盤不足的地方？ 2. 平時與假日養成運動習慣，讓身體強壯，並找家人一起來健康運動。 3. 說出投擲飛盤感想與同學分享。 (四)完成活力存摺。 貳、運動我最行 單元六、歡樂土風舞 【活動 1】跳跳〈兔子舞〉 (一)暖身運動 (二)教師介紹〈兔子舞〉。 (三)走走跳跳真好玩 (四)團康舞創作時間 1. 進行團康舞時需要全體統一口令，全神貫注做出一致的動作，再配合歌曲帶動唱，表現出〈兔子舞〉的動作。	紙筆測驗：能完成活力存摺。	
--	--	---	---	----------------------	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			2. 結束活動		
四	一. 風搖地動	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。	壹、健康新世界 單元一、風搖地動 【活動 3】震撼教育 (六)地震時的應變行動：發生地震時，我們可能處於不同的環境，應變的方式也會有所不同，最重要的是保持冷靜，不要慌張，盡快就地避難。一起來討論在不同地方遇到地震時的應變行動。 (七)教師歸納說明 (八)討論時間 1. 地震停了，下一步要做什么？ 2. 受困了，怎麼辦？ (九)教師歸納：地震發生後，應透過中央氣象署、消防署等官方管道獲取正確且即時的災情資訊，同時確認親友的安全狀況。若發現自己或他人受	行為檢核：能依據所在場合，進行合宜的逃生避難動作。 口頭評量：能說出地震過後的應變及受困求助方法。	◎防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			困，應保持冷靜，盡可能利用手機或其他方式對外聯繫求救，並耐心等待救援。		
四	六、歡樂土風舞	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 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。	貳、運動我最行 單元六、歡樂土風舞 【活動 2】踢踏〈木鞋舞〉 (一)暖身運動 (二)教師介紹〈木鞋舞〉的起源國家背景故事、舞蹈動作的呈現及代表民情風俗的背景。 (三)〈木鞋舞〉舞步：教師一開始教導動作舞步時，應先說明方向線意指動作行進的方向。	行為檢核：1. 能學會〈木鞋舞〉的舞步。 2. 能做出兩人搭配的舞蹈動作，快樂跳舞。	
五	一. 風搖地動	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	壹、健康新世界 單元一、風搖地動 【活動 4】創傷急救課 (一)教師提問：在地震中，可	口頭評量：1. 能說出流血及扭傷的緊急處理方法	◎防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。

附件 2-5（國中小各年級適用）

		新思考方式，因應日常生活情境。	能會不小心受傷流血或跌倒扭傷。這時，我們可以怎麼初步處理傷勢呢？ 1. 狀況一：要用什麼加壓止血？ 2. 狀況二：扭傷怎麼辦？ (二)認識簡易急救包的內容及功能。 (三)簡易傷口處理步驟 (四)教師歸納：流血或扭傷時，要先做初步處理，以免傷勢加劇。急性處理後，仍應就醫做後續治療，以利傷勢盡快痊癒平日應備好簡易急救包，受傷時便能及時處理傷口，避免感染。	2. 能說出緊急急救包的內容及功能。	
五	六、歡樂土風舞	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	貳、運動我最行 單元六、歡樂土風舞 【活動2】踢踏〈木鞋舞〉 10. 維沙維尼舞姿 (四)反覆練習〈木鞋舞〉舞步 1. 教師一開始可以用鈴鼓幫忙學童數拍子進行舞步動作練習。 2. 待四小段熟悉後可以搭配音	行為檢核：1. 能學會〈木鞋舞〉的舞步。 2. 能懂得欣賞他人的肢體表現。 3. 能做出兩人搭配的舞蹈動作，快樂跳舞。	

附件 2-5（國中小各年級適用）

		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。	樂，讓學童跟著節奏跳舞。 3. 有移動的舞步練習，記得提醒組跟組之間的距離要拉開並統一方向線，免得碰撞在一起。 (五)結束活動 【活動3】歡樂舞動 (一)暖身運動 (二)發展活動 1. 學會〈木鞋舞〉後，找好舞伴，2人一組一起來跳〈木鞋舞〉，學童可以討論決定扮演男生或女生。 2. 各組圍成同心圓，女生排在外圈，男生排在內圈，音樂響起後，一起隨著音樂共舞。 3. 做動作時，可以一起數出節拍，以配合音樂。 4. 反覆練習多次後，可讓各組學童輪流展演，彼此互相欣賞。		
六	一. 風搖地動	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	壹、健康新世界 單元一、風搖地動 【活動5】防災基本功 (一)教師提問：地震為不可避	口頭評量：1. 能知道獲取地震預警訊息的方法。	◎防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。

附件 2-5（國中小各年級適用）

		新思考方式，因應日常生活情境。	免的天災，為使人員的傷亡及財物的損失減至最少，平時必須做好哪些準備？ 1. 第一步—掌握資訊：為了掌握地震即時資訊，可以透過哪些方法得知？ 2. 第二步—準備緊急避難包：預防地震來襲，可以事先準備物資，以因應突如其來的物資短缺。 3. 第三步—防震整備：加強居家結構穩定性，並確保逃生路徑，以應對災害。 (二)教師歸納 1. 徹底檢視居家環境，才能夠降低地震來臨時的災害。 2. 請學童回家和家人一起討論居家防震檢查的注意事項，並記錄下來。 3. 除了做好防震整備，平日要留意居家走道及樓梯間的暢通，不堆放雜物。 (三)活力存摺	2. 能說出緊急避難包應有的物品。 3. 能說出居家防災整備的注意事項。 4. 能說出不同情境中的地震避難掩護動作。 行為檢核：1. 能確實與家人討論防颱整備工作。 2. 能實際演練小傷口的處理步驟。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	
--	--	------------------------	---	---	--

六	六、歡樂土風舞 七、活力足球	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 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。	貳、運動我最行 單元六、歡樂土風舞 【活動 3】歡樂舞動 (三)活力存摺 1. 土風舞〈木鞋舞〉是一首節奏輕快又有趣的民俗舞曲，在學習的過程中，你學會什麼呢？請在課本上作答。 2. 跟同學分享自己學習土風舞的心得或感想。 單元七、歡樂足球 【活動 1】足球遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 精準挑球：以 30 秒為一個段落，用不同方式連續踢球。 2. 靈活停球 (三)總結活動 1. 教師給予表現較好的學童鼓勵，並請他們示範給班上同學觀摩。 2. 鼓勵學童多加練習，讓動作更加熟練進步，以提升足球基本技巧。	行為檢核：1. 能用腳的不同部位將球順利踢起。 2. 能於活動中順暢的表現出足球的動作 紙筆測驗：能完成活力存摺。	
---	------------------------------	---	--	--	--

七	二. 逗陣來長大	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。	壹、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動 1】身體會說話 (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察後提問。 1. 同學們進教室時，發生了什麼事？ 2. 為什麼運動完進教室會有異味？ 3. 運動完，身體會出現哪些狀況？該怎麼處理呢？ (二)教師歸納說明 (三)教師引導學童討論：內衣怎麼選？ (四)教師說明內衣選擇指南 (五)教師播放電子書情境，並請學童討論。 1. 男、女生大約什麼時候開始進入青春期的年齡一樣嗎？ 2. 男、女生進入青春期的生長發育情形一樣嗎？ 3. 觀察自己的身體，看看是否有進入青春期的成長現象？	行為檢核：能自我檢視身體的流汗狀況，並學習流汗後的處理方法。 口頭評量：1. 能說出自己的內衣選擇方式。 2. 能說出進入青春期的生長發育情形 3. 能說出進入青春期的大約時間。	◎性別平等教育性 E2 覺知身體意象對身心的影響。
---	----------	--	--	--	----------------------------------

附件 2-5（國中小各年級適用）

			4. 如果沒有這些生長現象要怎麼辦？ (六)教師說明 1. 通常女生比較早進入青春 期，大約在八歲開始，也有人 到十四歲才開始；男生大約九 歲開始進入青春 期，也有人到 十五歲才開始。 2. 男、女生進入青春期的生長 發育情形不一樣，也會有不同的 第二性徵。 (七)師生共同歸納		
七	七、活力足球	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。	貳、運動我最行 單元七、活力足球 【活動 2】盤球練習 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 帶球繞圈 2. 帶球繞 S 形 3. 帶球走拍子 (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。	行為檢核：1. 於活動中展現盤球繞物的技巧。 2. 於活動中有節奏地完成盤球活動。 3. 能和他人合作練習踢傳球動作。 4. 能在活動中展現出踢傳技巧。	

			2. 提醒學童注意練習時的安 全，切勿嬉戲、亂踢，妨礙他 人活動。 【活動 3】合作傳接 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 踢傳練習 2. 足球接力		
八	二. 逗陣來長大	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。	壹、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動 2】解開身體的奧祕 (一)教師播放電子書情境圖， 引導學童認識女生生殖器官的 構造及功能，請學童根據說明 將正確名稱填入空格。 (二)教師繼續播放電子書情境 圖，引導學童認識男生生殖器 官的構造及功能，請學童根據 說明將正確名稱填入空格。 (三)教師歸納說明 1. 嬰兒出生時，根據男、女生 殖器官來分辨性別，所以生殖 器官被稱為「第一性徵」。 2. 青春期最大的特徵是生殖器 官迅速發育及「第二性徵」的	口頭評量：能說出 男、女生殖器官的 基本功能與差異。	◎性別平等教育 性 E2 覺知身體意象對 身心的影響。

			出現，當男、女孩進入青春時期，生理上所產生的顯著差別，被稱為「第二性徵」。 3. 我們要好好愛護生殖器官，以健康的心態迎接身體的成長。		
八	七、活力足球	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。	貳、運動我最行 單元七、活力足球 【活動 3】合作傳接 3. 一對一攻防 4. 二攻一防 5. 三攻二防 (三)總結活動 1. 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，讓其他同學觀摩學習。 2. 鼓勵學童嘗試並觀察同學的動作，再利用課間多練習。 3. 想一想：還可能發生哪些情境？說說看並和同學一起練習。 【活動 4】簡易足球賽 (一)熱身活動 (二)發展活動	口頭評量：能參與討論並發表意見。 行為檢核：1. 能和其他人合作進行活動。 2. 於活動中表現足球的攻防動作。 3. 於活動中表現足球的技巧。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	

附件 2-5（國中小各年級適用）

		1. 場地布置 2. 教師說明簡易足球比賽的規則，請兩組學童試著操作。 3. 一段時間後，教師統計得分並公布比賽結果。 4. 活動一段落後，請學童依比賽情況討論如何改善後，再讓學童找不同隊伍進行比賽一次。 5. 教師從旁提醒學童相關攻守的技巧，也提醒要遵守比賽規則，不可隨便犯規。 (三)總結活動 (四)運動賞析 1. 教師準備球王梅西的成長故事，讓學童欣賞。 2. 教師歸納 (五)發表與分享：請學童聽完球王故事後，和同學分享自己的感想，並鼓勵發表優秀的學童。 (六)活力存摺		
--	--	--	--	--

九	二. 逗陣來長大	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。	壹、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動 2】解開身體的奧祕 (四)認識月經 (五)認識夢遺 (六)教師請學童分享，如果自己有青春期的疑問或困擾，會詢問誰尋求協助呢？ (七)師生共同歸納 1. 夢遺和月經都是健康的生理指標，象徵青春期的到來，也是成長過程的一部分。 2. 進入青春期，面對身體和心理上的巨大改變，擔憂是難免的，對身體的成長發育有疑慮，可以尋求家人、師長幫助或到可信任的網站查詢。 3. 男生和女生的發育情形大不相同，每個人的發育速度也不一樣，我們要以健康的態度迎接青春期的到來。 4. 如果尚未進入青春期，也要充分了解青春期的種種變化，為自己的成長做準備。	口頭評量：1. 能說出月經及夢遺形成的原因及其意義。 2. 能說出對身體的成長發育有疑慮時的應對方法。	◎性別平等教育性 E2 覺知身體意象對身心的影響。
---	----------	--	--	---	----------------------------------

附件 2-5（國中小各年級適用）

			5. 女生現在就可以請家人幫忙準備衛生棉，當初經來時，就可以使用了。		
九	八、跳高小子	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。	貳、運動我最行 單元八、跳高小子 【活動 1】抬腳闖關 (一)熱身活動 (二)發展活動 - 抬腿之舞 - 越抬越高：原地抬跨過不同高度的橡皮筋。 (三)討論時間 - 怎樣做才能跨過不同高度的橡皮筋？ - 跨過不同的高度和膝蓋提高的弧度有什麼關係？ - 說說看並和他人分享，活動後有什麼感覺？ (四)總結活動 【活動 2】跳跨障礙 (一)熱身活動 (二)發展活動 - 連續踢抬	行為檢核：1. 能和同學合作一起進行活動。 - 能在活動中展現單腳抬跨動作。 - 能展現側抬跨跳動作要領。 - 能透過不斷的練習後，順暢完成側抬跨跳動作。	

十	二. 逗陣來長大	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。	壹、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動 3】身體清潔有一套 (一)愛護身體小達人 1. 女孩生殖器官的清潔與保健小撇步 2. 男孩生殖器官的清潔與保健小撇步 3. 其他保健方式 (二)師生共同歸納 (三)身體清潔大王 1. 事先請學童準備個人的清潔工具：鏡子、小毛巾、指甲剪、梳子。 2. 一起為身體大掃除，看誰能成為身體清潔大王？在圓圈處塗色，看自己有沒有闖關成功。 3. 清潔大王發表時間 (四)師生共同歸納 1. 要培養規律運動習慣，讓身體有足夠運動量，為進入青春前期做好準備。 2. 身體清潔乾淨、衣物鞋襪經常換洗、流汗後要立即處理，	口頭評量：能說出生殖器官的清潔與保健方法。 行為檢核：能透過遊戲自我檢視身體清潔情形。	◎性別平等教育性 E2 覺知身體意象對身心的影響。
---	----------	--	---	---	----------------------------------

附件 2-5（國中小各年級適用）

			避免影響人際關係及身體健康。 3. 如果體味過重，可以請家長帶至醫療院所檢查是否有其他因素造成。		
十	八、跳高小子	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。	貳、運動我最行 單元八、跳高小子 【活動 2】跳跨障礙 2. 側跳跨障礙物 (1) 場地布置 (2) 遊戲方式 【活動 3】剪式跳高 (一) 熱身活動 (二) 發展活動 1. 助跑練習 2. 演練時間 3. 找出適合的節奏：利用地上的圓，練習最後 3 步踩踏的位置。 4. 著墊練習 5. 讓學童多練習，教師從旁協助指導學童動作，可錄下學童動作，再一同討論動作可以如何改善。	行為檢核： 1. 能展現側抬跨跳動作要領。 2. 能透過不斷的練習後，順暢完成側抬跨跳動作。 3. 會有節奏的做出跳高助跑的動作。 4. 能做出剪式跳高的助跑動作要領。 5. 能於活動中完成剪式跳高的落墊動作。	

十一	二. 逗陣來長大	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。	壹、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動 4】健康成長 GOGOGO (一)教師提問 1. 為什麼要運動？ 2. 要怎麼養成運動的習慣呢？ (二)教師說明：什麼是 SH150？ (三)教師引導學童觀察並討論「麥麥的運動計畫」內容。 (四)教師引導學童完成活力存摺 (五)師生共同歸納 1. 要認識身體的生長發育情形，為進入青春期做好準備，運動是促進生長發育與身體健康的重要因素，要好好把握生長發育的黃金期，培養良好的運動習慣。 2. 培養良好的生活習慣，清潔身體，不但可以促進生長發育、維持身體健康也能使人際關係和諧。	行為檢核：1. 能完成身體成長情形的自我檢視。 2. 能訂定並執行運動計畫，培養運動習慣。 口頭評量：能說出規律運動對生長發育的重要性。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎性別平等教育性 E2 覺知身體意象對身心的影響。
----	----------	--	--	--	---------------------------

十一	八、跳高小子 九、武術高手	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-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。	貳、運動我最行 單元八、跳高小子 【活動 3】剪式跳高 6. 起跳、空中動作練習 7. 越跳越高 (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. 鼓勵學童利用課間多練習，提升剪式跳高技巧。 (四)活力存摺 單元九、武術高手 【活動 1】創意變變變 (一)拳掌動作 1. 豎掌 2. 陰拳 3. 立拳 4. 立掌 (二)補充複習各種拳法： (三)複習基本樁步及示範不同的拳掌法後，請學童分組試試看加上創意的拳、掌動作，變化創意的武術動作並互相觀摩。	行為檢核：1. 於活動中順暢的完成剪式跳高。 2. 可以利用時間來練習並改善動作以求進步。 3. 能應用拳、掌動作，變化出創意的武術動作。 4. 能正確且流暢的完成創意的武術動作。 5. 能專注學習並懂得欣賞同學表現。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	
----	-----------------------------	---	---	---	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			(四)教師將學童分 3 至 5 人為一組，每人先設計不同的動作，再依序連續表演出每個人的動作，展演時請各組互相觀摩並選出最有創意的組別。 (五)我做到了：教師請學童依照自己的學習情形，完成課本上的評量。		
十二	三. 消費停看聽	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	壹、健康新世界 單元三、消費停看聽 【活動 1】認識正確的消費 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察小吉和媽媽的對話。 (二)教師說明：消費前應清楚判斷物品是必要、需要或想要後，再進行消費行為。 (三)討論時間 1. 請學童說說看，在生活中有哪些物品是自己必要、需要及想要的物品，並說明原因。 2. 請學童分享課本情境討論結果。 (四)教師可利用不同日常生活用品舉例，讓學童更了解三種消費行為的型態。	口頭評量：能說出什麼是必要、需要和想要。 行為檢核： 1. 能知道正確的消費觀念，並於日常生活中實行。 2. 能實際參與家中購物過程，分辨必要、需要和想要的概念。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

			(五)教師說明課文紀錄表的填寫注意事項，請學童回家和家人一起採購生活物品。 (六)正確的消費觀 1. 教師說明課本中的正確消費觀念 (七)補充活動		
十二	九、武術高手	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。	貳、運動我最行 單元九、武術高手 【活動 2】武術操 (一)熱身運動 (二)發展活動 1. 第一式弓馬站樁：教師示範動作後，再請學童練習。 (1)馬步站樁 (2)弓步站樁 (3)弓馬站樁連續動作練習 (4)注意事項 2. 第二式立拳劈掌：教師示範動作後，再請學童練習。 (1)馬步立拳 (2)弓步劈掌 (3)立拳劈掌連續動作練習 (三)分組演練 (四)注意事項	行為檢核：1. 能說出弓馬站樁武術動作名稱及要領。 2. 能正確完成弓馬站樁的連續動作。 3. 能說出立拳劈掌武術動作名稱及要領。 4. 能正確完成立拳劈掌的連續動作。 5. 能在活動中表現認真參與的態度。	

十三	三. 消費停看聽	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	壹、健康新世界 單元三、消費停看聽 【活動2】健康購物停看聽 (一)教師準備各種材質的水杯，指導學童閱讀課文內容後，請學童分組討論。 1. 各種材質的杯子是如何被製造的？ 2. 使用哪一種水杯對身體較健康？ 3. 每一種杯子適合使用的時機。 (二)教師說明不同材質水杯的優、缺點。 1. 不鏽鋼杯 2. 陶瓷杯 3. 塑膠杯 4. 玻璃杯 5. 教師引導學童討論不同情境中適用的水杯材質及原因。 6. 教師歸納：應針對不同的使用情況選購不同材質的杯子，才能兼顧安全、健康的原則。	口頭評量：能說出不同材質的水杯及其使用方式對健康的影響。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
----	-----------------	---	--	-------------------------------------	---

十三	九、武術高手	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。	貳、運動我最行 單元九、武術高手 【活動3】玩遊戲練武術 (一)教師提問：學習武術操後，接受考驗，你是否能正確且順暢通過挑戰呢？ (二)教師說明遊戲規則 (三)過程中，教師或觀賞的同學都可指出比賽者有哪些不正確的動作。 (四)說說看，進行考驗時，要如何才能順利過關？ (五)引導學童能用愉快的心情認真參與並完成考驗活動。 (六)引導學童若武術動作不是很熟練，可請教他人或多利用課餘時間練習。 【活動4】我是武術高手 (一)教師提問：學習武術後，你也會像平平和安安一樣繼續練習，甚至想出不一樣的方式來表演武術嗎？ (二)發展活動 1. 分組討論：教師將學童分為3至4人一組，討論並找出一首歌	口頭評量：能說出學習武術的心得，並於課餘時間練習。 行為檢核：1. 能接受考驗，並做出正確的武術動作完成考驗活動。 2. 能正確且流暢的完成所有的武術動作。 3. 能指出自己及他人動作的正確性。 4. 能將武術動作搭配音樂，並完成表演活動。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	
----	--------	--	---	--	--

			曲搭配所學的弓馬站樁和立拳劈掌的武術動作，並請學童找時間排練。 2. 學童可先提供音樂曲目給教師，若沒有手提音響，可向學校借用。 3. 各組先抽籤決定上臺表演的順序。 (三)分組競賽 (四)我做到了：教師請學童依照自己的學習情形，完成課本上的評量。		
十四	三. 消費停看聽	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守	壹、健康新世界 單元三、消費停看聽 【活動 2】健康購物停看聽 (三)教師請學童分享曾經到便利商店購買哪些加熱食品，並說明購買加熱食品時有哪些需要注意的地方。 (四)教師繼續播放電子書，說明加熱食品的好處與壞處。 (五)教師補充說明 (六)營養衛生不漏接 1. 教師事先準備好貼有標示的便當盒，並指導學童分組討論：如	口頭評量：1. 能說出購買加熱食品時需考量的項目。 2. 能說出加熱食品的優、缺點。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

		相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	果購買一份排骨便當，針對營養、健康和衛生三方面要注意哪些地方？ 2. 請學童再思考是否還有自己會特別注意和檢視的項目。 (七)師生共同歸納 1. 購物時，方便性的消費行為也要注意營養和安全。 2. 請學童將所學的健康知識與親朋好友分享，在日常生活中做到健康安全的消費行為。		
十四	十、羽球同樂	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-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	貳、運動我最行 單元十、羽球同樂 【活動 1】認識羽球運動 (一)引起動機 1. 教師詢問學童，是否有與家人一同打羽球的經驗並分享，如何時？何地？感想……。 2. 觀賞正式羽球比賽影片，認識羽球的活動方式。 3. 介紹室內與室外羽球器材的差異，如場地、器材材質……。 (二)發展活動 1. 認識羽球及羽球拍	口頭評量：能了解羽球及羽球拍的構造。 行為檢核：1. 能學會正確的握拍方式。 2. 能正確做出握拍及向上擊球的動作 3. 能和他入一同合作進行活動。	

		員合作，促進身心健康。 2. 握拍方式：教師講解並示範握拍的正確動作，再由學童進行握拍練習。 【活動 2】拍拍精準 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 正手、反手向上擊球 2. 合作擊球 3. 教師觀察學童操作情形，給予表現佳者鼓勵及表揚，並示範讓同學觀摩。 (三)綜合活動 1. 接龍擊球 2. 討論時間：檢討及修正 3. 自我挑戰：2 人一組，輪流操作各種擊球動作，並記錄擊球次數。		
十五	三. 消費停看聽	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。	壹、健康新世界 單元三、消費停看聽 【活動 3】撥開消費陷阱的面紗 (一)教師先播放消費陷阱相關影片，再拿出事先準備好的各大賣場廣告，詢問學童是否有收過類似的廣告單，並請學童分享在廣告單中發現了什麼？	口頭評量：能說出日常生活中的消費陷阱。 ◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

		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。	(二)教師繼續播放電子書，引導學童觀察生活中有哪些廣告暗藏消費陷阱。 1. 消費陷阱範例 2. 請學童分組，蒐集其他消費陷阱的案例，並於下一堂課發表。 (三)教師引導學童觀察課本情境中，四種破解消費陷阱的方法。		
十五	十、羽球同樂	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-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。	貳、運動我最行 單元十、羽球同樂 【活動 3】正手發高遠球 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 持球方式：教師講解並示範持球的正確動作，再由學童進行練習，找出適合自己的持球方式。 2. 教師講解正手發高遠球的要點。 3. 揮空拍練習 4. 正手發高遠球練習：2 人一組 1 球，練習正手發高遠球。 5. 得分高手 【活動 4】你拋我擊 (一)準備活動 (二)發展活動	行為檢核：1. 能正確發高遠球的動作，並可以將球打高、打遠。 2. 能正確做出正手拍、反手拍擊球動作，並應用到比賽中。	

			1. 低手正拍擊球 2. 高手正拍擊球 3. 反拍擊球 4. 綜合活動		
十六	三. 消費停看聽	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	壹、健康新世界 單元三、消費停看聽 【活動 3】撥開消費陷阱的面紗 (四)教師說明：為了避免掉入消費陷阱，購物時應注意安全消費的方法，一起來看看該注意哪些地方。 (五)補充活動 (六)安全消費大行動 1. 請學童檢視注意事項，並鼓勵學童多邀請家人共同參與。 2. 請學童在評量處寫下目前家中還未做到，但大家可以一起努力達成的安全消費行為。並請家中成員簽下名字。 (七)活力存摺：消費小達人認證書 (八)師生共同歸納：完成闖關活動，代表已經成為消費小達人，要在日常生活中落實「安全、健	行為檢核：1. 能連結生活中消費安全與消費訊息之間的關係。 2. 能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

			康、營養、衛生」消費的行為，並提升辨別消費陷阱的能力。		
十六	十、羽球同樂 十一、功夫小將領	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-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。	貳、運動我最行 單元十、羽球同樂 【活動 5】你來我往 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 由教師講解活動規則：利用學到的羽球技巧，進行一場比賽。 2. 分組競賽：每組 4 至 5 人進行分組比賽，最後總計各組總分，多者為優勝。 (三)綜合活動 1. 檢討及修正：針對你來我往的比賽做檢討修正，找出增加得分的方法。 2. 討論完後再進行一次比賽。 (四)歸納總結 單元十一、功夫小將領 【活動 1】認識柔道運動 (一)熱身活動 (二)引起動機 (三)發展活動	行為檢核：1. 能在活動中與同學互動及彼此競爭的技巧。 2. 能利用課餘時間練習羽球運動，並養成規律運動的習慣。 紙筆測驗：能完成活力存摺。 口頭評量：能理解對柔道場地及柔道選手本身應該有的禮節。	

			1. 柔道是一項技擊性運動項目，強調攻防技巧及學習如何保護自己，柔道運動的學習是循序漸進的，除了讓身體健康外，終極目標則是學會防身、保護自己。 2. 始於禮、終於禮—認識柔道禮節		
十七	四. 知己知彼	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。	壹、健康新世界 單元四、知己知彼 【活動 1】認識自己大進擊 (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。 1. 才藝發表會當中，阿倫和同學們要表演哪些才藝呢？ 2. 同學們邀請阿倫做哪些事？為什麼？ 3. 透過和同學的合作，阿倫發現了什麼事？ (二)師生共同歸納 (三)這就是我 1. 教師播放電子書並說明：每個人都有不一樣的個性和特色，有的人善良溫柔；有的人文靜乖巧；有的人勇敢體貼，這些都是我們所說的「特質」。	口頭評量：1. 能說出與同學合作時，自己能發揮的才能。 2. 能說出自己具備的特質。	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			2. 請學童思考自己符合哪些特質，並在課本上圈選。 3. 分享時間 4. 教師可參考補充教材所提列之各項特質解釋，讓學童了解各項特質所代表之涵義。 (四)教師歸納		
十七	十一、功夫小將領	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。	貳、運動我最行 單元十一、功夫小將領 【活動 1】認識柔道運動 3. 龍蝦運動練習 4. 反龍蝦運動練習 (五)鼓勵學童認真學習 【活動 2】步步為營 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 學習站姿自然體式摔技 2. 學習基本步法 (三)教師指導學童 2 人一組練習自然體站姿及基本步法，彼此可以互相觀摩給予意見。 (四)鼓勵學童認真學習 (五)安全的學習場域	行為檢核：1. 能做出龍蝦運動來應變突發狀況。 2. 能做出自然體站立姿態，穩定身體重心。 3. 能選擇合格的教練及符合安全規定的場域進行運動學習。	

十八	四. 知己知彼	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。	壹、健康新世界 單元四、知己知彼 【活動 1】認識自己大進擊 (五)同學眼中的我 1. 教師播放電子書情境圖，請學童觀察同學對阿倫的看法並發表。 2. 阿倫心目中的自己 3. 同學們眼中的阿倫：樂觀、體貼、有創意、樂於分享、熱心。 4. 說一說，阿倫從同學對自己的描述中發現了什麼？ 5. 師生共同歸納 (六)原來這就是我 1. 教師將學童分成 3 至 4 人一組，發給每生一張海報紙及數張便利貼，請學童將自己的頭像畫在空格裡，寫上姓名，並將自己的外表、特質等敘述文字填入。 2. 請學童依順時針方向發表他人的特質並寫在便利貼上，交給該位學童。 3. 將便利貼整理完畢後貼在海報上，鼓勵學童上臺分享「特別的自己」。	口頭評量：1. 能分享在活動中，所發覺的自我優勢。 2. 能說出家人眼中的自己。 3. 能說出家人陪伴與支持的重要性。 行為檢核：能將同學所觀察到的自己的特質，整理在海報上。	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
----	---------	--	---	---	-----------------------------

			4. 學童上臺分享時，也可以邀請剛才不同組的學童對其特質予以描述並寫在便利貼上，交給該位學童。 5. 教師在每一位學童分享後，予以補充說明、肯定與鼓勵。 6. 討論並發表 7. 師生共同歸納 (七)家人眼中的我 1. 教師播放電子書情境圖，請學童觀察情境圖進行討論並發表。 2. 請學童說一說，自己是不是也有同學們不知道的一面？ 3. 說一說，你平常會用什麼方式與家人互動呢？ 4. 師生共同歸納 (八)家人的回饋 1. 教師播放電子書情境圖，請學童觀察後進行討論並發表。 2. 小記者大行動 3. 師生共同歸納		
十八	十一、功夫小將領	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	貳、運動我最行 單元十一、功夫小將領 【活動 3】臺灣柔道選手 • 認識柔道女王連珍羚	口頭評量：1. 能看懂柔道比賽基本規則。	◎海洋教育 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

	十二、水中蛟龍	過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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。	(一)教師介紹連珍羚 (二)教師透過人物的介紹，引導學童學習懂得尊重，才是賽場上的贏家。 (三)教師帶領學童了解柔道女王連珍羚的故事，讓自己學習女王所說的「相信自己才是真勇氣」。 • 認識柔道英雄楊勇緯 (一)教師介紹楊勇緯 (二)教師透過人物的介紹，引導學童學習楊勇緯的自律，才能是賽場上的贏家。 (三)教師帶著學童了解柔道英雄楊勇緯的故事，讓學童學習要永遠向更好的自己挑戰。 (四)教師歸納：兩位選手帶給我們的啟示，不只是在競技場上的榮耀，更要學習他們對人生態度的堅持與執著。 (五)活力存摺 單元十二、水中蛟龍 【活動 1】戲水安全 (一)引起動機：由教師詢問學童是否有從事水域活動的經驗，並	2. 能說出安心玩水 6 招 紙筆測驗：能完成活力存摺。	海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。
--	----------------	--	---	--	--

			透過學童發表了解從事水域活動的態度與觀念為何？ (二)發展活動 1. 透過電子書的介紹，讓學童了解常見的戶外戲水活動的種類。 2. 觀賞水域安全影片，讓學童藉由影片思考各項水域的種類與安全性，並進行以下問題的討論。 (1)你知道哪些水域是安全的嗎？ (2)你要如何進行判斷？判斷的依據是什麼？ (3)鼓勵學童與家人分享上課內容及心得，學習並規畫選擇安全的戲水場域。 3. 介紹安心玩水 6 招 (三)綜合活動：教師歸納與說明		
十九	四. 知己知彼	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。	壹、健康新世界 單元四、知己知彼 【活動 2】不斷進步的我 (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。 1. 阿倫跟家人在討論什麼事情？ 2. 家人的回應會讓阿倫有什麼想法？	口頭評量：1. 能說出與家人溝通及相處的經驗。 2. 能說出與家人良好溝通與相處的技巧。 3. 能說出自己在哪些方面有所進步與提升。	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

		3. 如果你是阿倫，會怎麼跟家人溝通互動？跟同學演練看看，並分享做法。 (二)師生共同歸納 (三)討論時間 1. 你平常會和家人討論什麼事？ 2. 和家人的意見不同時，你會怎麼做？ 3. 按照範例將自己的經驗記錄下來，並和同學分享。 4. 範例解說 5. 師生共同歸納 (四)成為更好的自己 1. 教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論：從與同學和家人的互動中，阿倫學習到哪些提升自己的好方法？ 2. 討論時間 3. 教師歸納 (五)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論：經過一連串的學習，阿倫發現自己哪些能力比以前更強了？ (六)教師結語		
--	--	---	--	--

			1. 藉由自我認識及同學、家人的回饋，阿倫更認識自己的特質，也學習如何發揮自己的特質，他努力朝做更好的自己前進。 2. 我們要透過認識自己，發掘並展現優點，不斷精進，當一個行動家，成為自己最好的主人。		
十九	十二、水中蛟龍	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。	貳、運動我最行 單元十二、水中蛟龍 【活動 2】漂浮真好玩 (一)準備活動 1. 上課前集合學童，說明並清點人數，觀察及詢問學童是否有身體不舒服的情況，教師講解授課內容與進度。 2. 請學童更換泳衣、泳褲、戴泳鏡、泳帽。 3. 暖身運動 4. 稍微淋浴後分組入水池。 (二)發展活動 1. 扶牆漂浮 2. 漂浮前進 3. 持物漂浮 4. 蹬牆漂浮 (三)綜合活動：漂浮高手	行為檢核：能做出正確的水中漂浮及水中站立的動作。	◎海洋教育 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

			1. 2 人一組互相比試，看誰蹬牆漂浮的距離最遠？ 2. 全班分成數組，以各組成員蹬牆漂浮的距離總合為依據，多者為優勝。 (四)教師回饋及總結		
二十	四. 知己知彼	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。	壹、健康新世界 單元四、知己知彼 【活動 2】不斷進步的我 (七)活力存摺：認識自己、肯定自己，培養自信，成為更好的自己。經過一連串的學習，我們一起來檢視自我價值提升的成果。 (八)教師結語 1. 透過同學分享與家人的陪伴及支持，可以更了解自己的特質，並獲得發揮自己特質的機會。 2. 藉由同學的成長經驗分享，學習與人溝通互動的良好技巧，增進與家人的情感及與同儕的關係，努力發揮自我專長，成為更好的自己。 3. 請將感謝的話傳達給家人，讓家人知道他們的支持與鼓勵對你	口頭評量：1. 能說出自己的特質，並持續發展。 2. 能說出自己成長的經驗，並與同學分享。 3. 能說出感謝家人、師長與朋友的話。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

			很重要，家人是激發你努力求進步的動力。		
二十	十二、水中蛟龍	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。	貳、運動我最行 單元十二、水中蛟龍 【活動 3】打水真有趣 (一)準備活動 1.上課前集合學童，說明並清點人數，觀察及詢問學童是否有身體不舒服的情況，教師講解授課內容與進度。 2.請學童更換泳衣、泳褲、戴泳鏡、泳帽後，做暖身運動。 3.暖身運動 4.稍微淋浴後分組入水池。 (二)發展活動 1.陸上打水 2.扶岸打水 3.打水換氣 (三)綜合活動：牽手打水 (四)討論與分享：說出對方打水前進動作的優缺點。 • 打水接力	行為檢核：1.能遵守泳池安全規則，並認真學習。 2.能做出打水前進的動作，並盡力完成比賽。 3.能與家人從事游泳運動，並完成游泳計畫。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎海洋教育 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

			(一)教師將全班分成四組，每組再分為兩小組，相距約 15 公尺，進行打水接力比賽。 (二)教師哨音響起後，由一方出發，雙手持浮板以捷式打水方式前進，直到另一組處，換人進行並返回，最先完成的組別獲勝。 (三)討論與分享：說出剛才比賽的優缺點，並針對缺點提出改進方法。 (四)再進行一次比賽。 (五)請學童上岸更衣，並注意保暖。 (六)綜合活動		
二十一	四. 知己知彼	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。	壹、健康新世界 單元四、知己知彼 【活動 2】不斷進步的我 (七)活力存摺：認識自己、肯定自己，培養自信，成為更好的自己。經過一連串的學習，我們一起來檢視自我價值提升的成果。 (八)教師結語 1. 透過同學分享與家人的陪伴及支持，可以更了解自己的特質，並獲得發揮自己特質的機會。	口頭評量：1. 能說出自己的特質，並持續發展。 2. 能說出自己成長的經驗，並與同學分享。 3. 能說出感謝家人、師長與朋友的話。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

			2. 藉由同學的成長經驗分享，學習與人溝通互動的良好技巧，增進與家人的情感及與同儕的關係，努力發揮自我專長，成為更好的自己。 3. 請將感謝的話傳達給家人，讓家人知道他們的支持與鼓勵對你很重要，家人是激發你努力求進步的動力。		
二十一	十二、水中蛟龍	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。	貳、運動我最行 單元十二、水中蛟龍 【活動 3】打水真有趣 (一)準備活動 1. 上課前集合學童，說明並清點人數，觀察及詢問學童是否有身體不舒服的情況，教師講解授課內容與進度。 2. 請學童更換泳衣、泳褲、戴泳鏡、泳帽後，做暖身運動。 3. 暖身運動 4. 稍微淋浴後分組入水池。 (二)發展活動 1. 陸上打水 2. 扶岸打水 3. 打水換氣	行為檢核：1. 能遵守泳池安全規則，並認真學習。 2. 能做出打水前進的動作，並盡力完成比賽。 3. 能與家人從事游泳運動，並完成游泳計畫。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎海洋教育 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			(三)綜合活動：牽手打水 (四)討論與分享：說出對方打水前進動作的優缺點。 • 打水接力 (一)教師將全班分成四組，每組再分為兩小組，相距約 15 公尺，進行打水接力比賽。 (二)教師哨音響起後，由一方出發，雙手持浮板以捷式打水方式前進，直到另一組處，換人進行並返回，最先完成的組別獲勝。 (三)討論與分享：說出剛才比賽的優缺點，並針對缺點提出改進方法。 (四)再進行一次比賽。 (五)請學童上岸更衣，並注意保暖。 (六)綜合活動		
--	--	--	--	--	--

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。