附件 2-5（國中小各年級適用）

南投縣西嶺國民小學 114 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	三年級 1 班
教師	王克斌	上課週/節數	每週（3）節，本學期共（63）節

課程目標:

健康教育：這學期要學會照顧自己、保護視力、照顧身體，學習如何發現危險與守護自己。

體育：學習跑步、體操和排球、棒球等球類運動。

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				
第一週	單元一 對抗惡視力 活動 1 眼睛視茫茫	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	一、分享眼睛看不清楚的經驗 1.教師先在黑板上寫下字，請學生看，看不看得清楚。 2.請學生分享眼睛看不清楚的經驗。 3.教師提問：為什麼眼睛會看不清楚呢？學生能回答出近視。 4.教師說明：什麼叫近視呢？就是眼睛看遠一點的物體看不清楚，看近的物體清楚。 5.教師說明：眼睛若是有視力模糊時，就須進一步就醫檢查。 二、近視的成因 長時間用眼、錯誤的用眼習慣都是造成近視的成因。 三、近視的治療方式 1.請學生分享看眼科門診的經驗。	1.發表：能分享眼睛看不清楚的經驗。 2.問答：能說出點散瞳劑的經驗。 3.問答：能說出治療近視的方式。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。

		潛能。	2.教師提問：有哪些治療方式？ 3.教師說明：假性近視是指長時間、近距離用眼過度，造成眼球內聚焦的肌肉暫時緊繃，而產生的近視狀態。 4.教師歸納：有配戴眼鏡、點散瞳劑，而假性近視，可透過點散瞳劑讓視力恢復。 5.教師提問：有點過散瞳劑的經驗嗎？ 6.請學生分享點散瞳劑的經驗。		
第一週	單元五健康好體能 活動 1 樂跑健康打	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因	一、熱身活動 1.教師指導兒童進行伸展活動。 2.教師引導兒童了解，「跑步」是徑賽運動項目之一，並說明速度是跑步獲勝的重要關鍵。 二、擺臂跨步練習 1.原地擺臂：教師講解原地擺臂動作要領，兩臂放鬆前後擺，身體重心微像前傾，兩臂屈肘約90度，半握拳。 2.請學生練習原地擺臂。 3.原地抬腿走：教師講解原地抬腿走動作要領手部暖身，在原地抬腿走，練習手腳的協調配合。 4.請學生練習原地抬腿走。 5.箭步走：教師講解箭步走動作要領，一腳向前跨步，雙腳膝關節彎曲帶動身體下降，保持軀幹正直，向前邁出一步，後腳跟先著地。 6.動作觀摩：一人示範，另一人模仿。輪流擔任示範者與模仿者角色，彼此進行觀摩及動作鑑賞。 三、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 四、熱身活動 1.教師指導兒童進行伸展活動。 2.請兒童複習上一節所學的敏捷度動作。	1.實作：學會各種增加跑步速度的要訣。 2.檢測：能正確的完成 60 公尺跑。 3.自評：能在運動後進行保健動作。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。

		應日常生活情境。	五、練習正確的跑步動作 1.教師說明正確的跑步動作要領：跑步時肩膀要放鬆；手臂保持90度的前後擺臂動作；往前跨步時，以前腳掌著地；身體重心微微向前傾；眼睛注視前方。 2.請學生練習20公尺慢跑，教師在旁指導並及時糾正錯誤動作。 3.請學生兩人一組，互相觀摩並協助指導同組伙伴的跑步動作。 4.待跑步動作熟練後，請學生進行原地抬腿跑和向前跑。 5.教師吹第一聲哨音時，學生進行原地抬腿跑，教師吹第二聲哨音時，全速向前跑。 六、賽跑要訣 1.教師講解並示範賽跑要訣： (1)雙腳一前一後站立於起跑線後。 (2)聽到口令：「各就位」時，身體前傾，重心放在前腳。 (3)鳴槍後，後腳快速前抬，前腳用力往後蹬，往前跨步時，以前腳掌著地，雙臂彎曲90度，前後擺動前進。 2.請學生練習賽跑要訣。待學生動作較為熟練，可利用跑道，進行60公尺分組比賽，以了解學生學習成果。 3.評分參考依據：雙手臂擺動的正確性，占30%。跑步速度，占50%。直線跑的規則（不搶跑道，遵守口令，跑到終點時能全力衝刺），占20%。 七、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。		

第二週	單元一 對抗惡視力 活動 1 眼睛視茫茫	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。	一、分享視力檢查結果 1.請學生分享最近的視力檢查情況。 (1)教師詢問學生最近一次視力檢查的結果。 (2)請有到眼科診所做視力複檢的學生分享就醫狀況。 二、體驗近視帶來的不便 1.教師請學生戴上自製近視眼鏡，進行近視體驗活動： (1)抬頭看黑板的字。 (2)寫自己的名字一次。 (3)在教室走一走。 2.教師統整歸納： (1)近視是不可回復的，一旦近視就會終生近視。 (2)越早近視，度數增加越快，變成高度近視的機會越大。	1.實作：能自製近視眼鏡，體驗近視的感覺。 2.問答：能說出視力檢查結果。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第二週	單元五健康好體能 活動 1 樂跑健康打	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具	一、熱身活動 1.教師指導學生進行伸展活動。 2.請學生複習上一節所學的跑步動作。 二、折返跑 1.教師講解折返跑活動規則： (1)學生分成數組，每組四人，每組使用一種撲克牌花色。 (2)將撲克牌正面朝上，呼拉圈中，並由老師指定數字（例如40）。 (3)小朋友依序接力拿回撲克牌，一次只可拿一張。 (4)最先完成撲克牌總和與教師指定數字相同即獲勝。 (5)可採用個人或分組合作方式進行遊戲。請學生分組進行折返跑。 三、打電話 1.教師講解打電話活動規則： (1)在地上每隔兩公尺畫11條線，依序標出0	1.實作：學會各種增加跑步速度的要訣。 2.檢測：能正確的完成 60 公尺跑。 3.自評：能在運動後進行保健動作。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。

		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。	~ 10的數字。 (2)學生分成若干組，由教師說出一電話號碼，學生依序觸摸數字線進行折返跑，每觸一次數字線必須回起跑線一次。 (3)可採用個人或分組合作方式進行遊戲。 四、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 五、熱身活動 教師指導兒童進行伸展活動。請兒童複習正確的跑步動作。 六、快跑連線 1.教師講解快跑連線活動規則： (1)距起點線10公尺處，擺置16個飛盤。 (2)學生四人為一組，每人持一顆球，教師發令後，第一位學生快速前跑並將球擺至飛盤上，第二位學生於前者折返與其擊掌後始得出發。 (3)最快完成四球連線的組別獲勝。請兒童個人或分組進行快跑連線活動。 七、重組繞人跑 教師講解重組繞人跑活動規則： (1)以30公尺為距離，兩端設置起點線與終點線。 (2)五人為一組於起點線前，間隔1公尺排成一縱列。 (3)發令後最後一位同學向前S形繞人跑步，繞過第一位同學後，於行進路線上站定位置擔任排頭，並舉手示意下一棒出發，活動進行中每人皆需至少擔任一次排頭。 (4)整組最快通過終點線者獲勝。請兒童分組進行重組繞人跑活動。 八、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。		

第三週	單元一對抗惡視力 活動 2 護眼小專家	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。	一、近視的影響 1.教師提醒學生近視了是不可回復的，所以近視後最重要的是阻止度數增加，遠離高度近視的危機。 (1)教師提問，有沒有人有近視度數增加的經驗。 (2)近視超過 500 度就是高度近視，高度近視會引發眼睛併發症。 2.提醒學生高度近視易產生青光眼、視網膜病變、視網膜剝離、黃斑部出血及黃斑部退化、提早發生白內障，嚴重時可能導致失明。 二、分享戴眼鏡對生活的影響 1.請戴眼鏡的同學分享戴眼鏡帶來的不便感。 2.請沒戴眼鏡的同學分享聽後感。 3.教師歸納： (1)沒戴眼鏡看遠處，看不太清楚。 (2)在吃熱食時，眼睛鏡片遇到熱容易起霧。 (3)運動時流汗，眼鏡會滑落。	問答：能說出戴眼鏡對生活帶來的不便感。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第三週	單元五健康好體能 活動 1 樂跑健康打	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	一、熱身活動 教師指導兒童進行伸展活動。請兒童複習正確的跑步動作。 二、變速跑 1.教師講解變速跑活動規則：全班分組，以60公尺為距離，進行慢跑、快跑交替跑。 2.各組進行變速跑活動練習。 3.教師引導學生說一說：進行慢跑與快跑時，身體狀況有哪些改變？有哪些不同的感受？ 4.教師統整：當身體面對運動強度增強時，心跳率會上升。 三、運動保健 1.教師引導兒童思考並自由發表：跑步後要	1.實作：學會各種增加跑步速度的要訣。2.檢測：能正確的完成 60 公尺跑。 3.自評：能在運動後進行保健動作。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。

		問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	注意哪些保健事項呢？ 2.教師統整並補充說明：運動後要將身上的汗水擦乾、換上乾淨衣物等，以避免感冒或產生異味。 四、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 五、SH150 1.教師說明 SH150 的意涵，並指導小朋友完成記錄表。 2.教師引導小朋友說明自己記錄的內容，並和同學討論改進的策略？		
第四週	單元一對抗惡視力 活動 2 護眼小專家	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。	一、檢討用眼習慣 1.請學生分享生活中的用眼習慣。 2.教師說明近視的主要原因： (1)離電視螢幕太近。 (2)趴著看書，眼睛離書本的距離太近。 (3)長時間看電腦。 (4)在光線不足的地方看書。 3.教師統整，說明錯誤用眼習慣容易造成近視。 二、實踐護眼妙招 1.教師說明：為了避免近視及減少度數加深，就要從日常生活中，實踐護眼的好行為。 2.教師提問： (1)在家裡可以做到哪些護眼行為？ (2)在學校可以做到哪些護眼行為？ (3)假日時都做些什麼活動呢？ (4)食用哪些食物對眼睛有保護功效呢？	1.發表：學生能說出自己生活中的用眼習慣。 2.自評：能做到愛護眼睛的行為。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

第四週	單元五健康好體能 活動 2 身體真奇妙	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	一、認識瑜伽 1.教師展示瑜伽圖片或影片，並請兒童發表是否看過瑜伽動作，以及有什麼感想。 2.教師講解瑜伽的起源和功能。 3.教師說明：兒童期是發展柔軟度的最佳時期，透過靜態的伸展運動和呼吸配合（瑜伽概念），可以提升柔軟度。 二、熱身活動 1.教師引導兒童進行頭部、四肢和軀幹等關節的伸展。 （包括前後左右的伸展，每個動作至少靜態 停留 20 ~ 30 秒）。 三、練習簡易瑜伽動作 1.教師講解並示範模仿動物的瑜伽姿勢： (1)山式：雙手像上申，像山一樣高，靜止 20 ~ 30 秒。 (2)風式：手臂左右慢慢擺動，像微風輕吹，至一定點後靜止 20 ~ 30 秒。。 (3)烏龜式：屈膝坐姿後，雙手將膝蓋往 兩側下壓至一定點，身體前彎，雙手再穿越膝蓋，手掌著地，靜止 20 ~ 30 秒。 (4)鹿式：採跪姿，雙手手臂向後伸展，頭上仰，眼看上方，靜止 20 ~ 30 秒。 2.教師引導兒童進行練習，體驗全身性的伸展與肌肉的支撐，並提問進行該項活動時身體的感覺。 四、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 五、熱身活動 教師引導兒童進行頭部、四肢和軀幹等關節的伸展。 （包括前後左右的伸展，每 個動作至少靜態停留 20 ~ 30 秒）。 六、練習簡易瑜伽動作	1.實作：能做出簡單的瑜伽動作。 2.問答：能說出活動時身體的感覺。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

			1.教師講解並示範模仿動物的瑜伽姿勢： (1)鳥式：採墊腳尖站姿，雙臂向後伸展，身體微向前下壓，眼看上方，靜止 20 ~ 30 秒。 (2)半月式：雙腳站立，單手向上，像彎彎的月亮，靜止 20 ~ 30 秒。 (3)蛇式：俯臥，雙掌撐地，慢慢將身體推起向上伸展，至一定點後靜止 20 ~ 30 秒。 (4)樹式：單腳支撐，另一隻腳抬起放膝蓋後，雙手上舉，像大樹一樣高，靜止 20 ~ 30 秒。2.教師引導兒童進行練習，體驗全身性的伸展與肌肉的支撐，並提問進行該項活動時身體的感覺。 七、模仿動作創作 1.教師請學生依本單原所學動作或平時之觀察，選擇一樣動植物或自然現象進行模仿，並說明模仿動作的特點。 2.請位同學一組，討論運用前面所學的動作進行組合排列，並根據這些動作自編一則故事。3.教師引導兒童進行相互觀摩練習。 八、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 九、熱身活動 教師引導兒童進行熱身活動，並複習前一節學會的瑜伽動作。 十、練習簡易瑜伽動作 1.教師講解並示範「打電話」、「船式」、「長條桌」和「大尖塔」的瑜伽動作要領： (1)打電話：兩人採坐姿，雙手握住腳踝，向上慢慢靠近耳朵，靜止 20 ~ 30 秒後，再將腳踝慢慢放下，換另外一隻腳做。 (2)船式：兩人相對而坐，兩腳膝蓋彎曲，		

			腳指 碰在一起，雙手相握，身體打直，慢慢的先將單腳往上抬高穩定，停留幾 秒後換腳往上抬。 (3)長條桌：兩人採坐姿屈膝，腳底接觸地面，雙手向後撐地，臀部慢慢向上，直至兩人大腿呈一水平線，腹部用力 支撐，靜止 20 ~ 30 秒後，臀部再慢慢坐下。 (4)大尖塔：兩人平躺屈膝互碰腳尖，之後腳底 貼腳底，雙腳再慢慢向上伸直，呈三角形尖塔，腹部用力，靜止 20 ~ 30 秒後，再慢慢屈膝回原來動作。 2.請兒童分組練習親子瑜伽動作。 3.教師鼓勵兒童利用假日與家人一起練習瑜伽動作，增進家人之間的互動。 十一、進行緩和結束動作 1.教師說明：從事長時間的瑜伽動作後，須進行放鬆動作，讓身體放鬆。 2.教師引導兒童進行兩人和單人緩和運動，包括：背靠背放鬆、坐姿縮體放鬆、大字睡、趴睡等，最後 以雙腳交叉方式靜坐，使心跳和呼吸能恢復平靜。 3.鼓勵學生發表學習心得。		
第五週	單元一對抗惡視力 活動 2 護眼小專家	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	一、實踐護眼妙招 1.教師提問，請小組討論： (1)讀書、寫字時要注意什麼？ (2)在搖晃車上閱讀適合嗎？ (3)每天都會到戶外運動嗎？ (4)使用 3C 產品時要注意什麼？ 2.教師提醒： (1)要做好良好的用眼習慣。 (2)要擬定自我保護眼睛的方法。 3.教師提問，小組討論： (1) 在大太陽底下活動要注意什麼？ (2)用眼時燈光亮度要注意什麼？ (3)在學校時，下課 10 分鐘大家都在做什麼	1.討論：學生能共同討論出生活中的用眼習慣 2.自評：能做到愛護眼睛的行為。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

		運動與保健的潛能。	呢？ (4)還有哪些生活習慣有助保護視力呢？ 4.教師總結： (1)在環境光線、使用時間要注意，用眼 30 分鐘要休息 10 分鐘。 (2)視力會受到營養、用眼習慣、環境影響。 二、檢視生活中的愛眼行為 1.請學生針對小試身手的六個項目檢視自己的視力保健狀況。 (1)每日戶外活動2~3小時以上。 (2)看電視、3C 產品每日不超過1小時。 (3)用眼30分鐘休息10分鐘。 (4)讀書保持光線充足，坐姿正確，看書保持30公分的距離。 (5)均衡飲食，天天五蔬果。 (6)每半年定期檢查視力。 三、擬定愛眼宣言 1.請學生根據小試身手檢視後的狀況，選擇一項自己最想改善的用眼習慣，並分析問題的 成因。 2.擬定方法改善這項習慣。 3.訂定目標。 4.教師適時看看學生填寫的狀況，給予指導。 5.請同學簽名見證，給予彼此鼓勵與督促。 6.請學生分享自己最想改進的用眼習慣及原因。 7.請學生檢視紀錄表，分享達成的情況，說說看僅能達成部分或未能達成的原因為何。		

第五週	單元五健康好體能 活動 3 安全活動停看聽	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	一、檢核運動場地的安全性 1.教師引導兒童思考並發表，室外的運動場地，可能潛藏哪些危機。 2.教師統整兒童的意見並說明，室外運動場地可能潛藏的危機有： (1)草地：可能有看不見的碎玻璃或有毒的昆蟲、蛇等。 (2)凸出的樹根或小石塊會造成扭傷或擦傷。 (3)水泥地或土地：會因下雨天溼滑而跌倒，有坑洞時腳容易扭傷。 (4)運動場地：物品擺放不當，容易造成衝撞或受傷。 (5)籃球架：在損壞、傾倒的籃球架下打球，有被壓傷的危險。 (6)足球門：沒有保護墊的足球門，易使人在活動時撞傷。 (7)水溝蓋：不平整的水溝蓋，容易使人絆倒。 二、說一說 1.教師引導兒童發表，課本100頁圖示內容。 2.請學生討論並發表遇到課文所示的情境時，該怎麼做呢？ 三、安全偵查員 1.教師指導學生同學一同進行學校運動場地與設施安全偵查，並完成記錄表。 2.同組成員討論處理方案，並提醒後續要追蹤改善情形。 3.各組進行偵查結果報告。 4.教師統整：引導學生了解維護安全的運動環境人人有責，讓學生將知能化為行動，實際進行校園運動場地育器材的安危維護，落實共同維護安全的運動環境的責任。	1.實作：能學會評估運動場地的安全，並發現潛在危機。 2.問答：能正確回答發現危險運動場地或設施的處理方式。	【生涯規劃教育】 涯E12 學習解決問題與做決定的能力。

第六週	單元二安全小達人 活動 1 居家安全面面觀	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	一、危險一瞬間 1.教師提問，你覺得家裡安全嗎？為什麼？ 2.配合課文情境圖，教師提問：你有在家裡受傷過嗎？當時是怎麼受傷的？ 3.教師統整：每年有許多人因家庭意外事件而受傷，其實只要做好保護措施，營造安全的居家環境，就可以把傷害降到最低。 二、危機大搜查 1.配合課文客廳情境圖，請學生分組討論找出可能會發生危險的地方，並提出改善方法。 (1)茶几有銳利的桌角。 (2)尖銳物品（刀叉、剪刀）放在低矮的茶几上。 (3)玩具未收拾好，亂丟在地面或座位上。 (4)電器電源線或延長線沒有固定好，且穿越客廳。 (5)花瓶擺放在桌子邊緣。 2.配合課文廚房情境圖，請學生分組討論找出可能會生危險的地方，並提出改善方法。 (1)地面有油漬。 (2)水瓶、烤箱、微波爐放在幼兒碰得到的地方。 (3)清潔劑擺放在地上。 (4)菜刀放在料理台上未收拾。 (5)瓦斯爐上正在煮開水。 3.配合課文浴廁情境圖，請學生分組討論找出可能會發生危險的地方，並提出改善方法。 (1)地面有積水。 (2)吹風機放在洗手臺，插頭還插在插座上。 (3)刮鬍刀放在幼兒碰得到的地方。 (4)熱水器裝在浴室內。 (5)浴缸正在放熱水。	問答：能分辨居家環境的安全與不安全。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。

			4.教師說明瓦斯燃燒不完全會產生一氧化碳，一氧化碳進入人體後比氧氣更易與血紅素結 合，造成血液無法正常輸送氧氣而窒息，導致重傷或死亡。 5.請學生回家蒐集一則居家意外事件的新聞報導。		
第六週	單元六躍動活力秀 活動 1 支撐躍動	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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝	一、講解支撐動作的重要概念 1.複習支撐動作舊經驗，提問身體中可以當支點的部位有哪些。 2.講解四肢是體操支撐動作中常用的支撐點，進行支撐動作時，要結合身體的平衡和控制能力，才能表現穩定。 二、進行靜態支撐練習 1.原地進行一~四個支撐點的靜態平衡動作。 2.引導學生透過收腹的核心肌群維持支撐時身體平衡的控制。 三、進行支撐原地跳躍練習 1.示範與講解支撐加雙腳屈膝原地向上跳躍動作，引導學生控制支撐跳躍時重心的變化。 2.示範與講解支撐加單腳直膝原地向上跳躍動作，引導學生比較兩種動作起跳和落地的差異。 3.示範與講解支撐加單腳直膝原地向上跳躍時，在空中交換腳，換腳落地。引導學生比較兩種動作的差異。提醒學生支撐跳躍時，肩膀不可前傾超過雙手位置，雙腳不宜超過臀部位置，避免造成重心不穩。 4.兩人一組，進行輪流試作與互評練習。 5.引導學生發表今天學習的動作與平時進行的哪些身體活動有關，鼓勵學生多練習支撐性 動作，以控制身體的穩定性。 四、進行器材支撐活動練習	1.問答：能說出支撐動作的技能概念。 2.實作：能表現支撐與平衡的聯合性動作能力。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。

		通上。 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.利用學校體操器材（軟墊跳箱、地板墊、牆壁），布置成練習支撐動作的分站活動。 2.示範與講解各分站動作方式： (1)雙手撐地，雙腳放在跳箱上保持平衡。 (2)雙手和雙腳沿著跳箱邊緣進行移動。 (3)雙手撐地，利用軟墊跳箱或地板墊靠在牆上，雙腳向上移動，再向下回原位。 (4)雙手撐地，雙腳在跳箱左右邊跳躍。 3.引導學生分組試作與練習。 五、進行分站支撐挑戰活動 1.四人一組，依據教師哨音進行分站挑戰活動，如果有隊友無法完成時，再討論如何協助完成（可以降低難度或增加輔助器材）。 2.各組分享挑戰成果與問題解決的方法。		
第七週	單元二安全小達人 活動 1 居家安全面面觀	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具	一、安全防護小撇步 1.教師提問，家人曾經對家中容易發生危險的地方做過哪些安全措施？ 2.教師說明防範未然的道理，而且改善居家環境安全有些可以自己動手做，不用花大錢。 3.請學生分組腦力激盪如何改善居家環境，加強安全措施。 二、小試身手——居家安全小偵探 配合課文活動設計，請學生和家人共同檢視客廳環境是否安全，完成檢核表後，針對較危險的地方和家人共同討論改善方法。	1.自評：能與家人共同維護居家安全。 2.發表：能提出居家安全防護的措施。 3.實作：能檢查自己家中環境的安全。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。

		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。			
第七週	單元六躍動活力秀 活動 1 支撐躍動	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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同	一、平衡木單腳支撐練習 1.複習平衡木前進動作，再引導學生練習在平衡木上練習單腳支撐動作，訓練平衡感。 2.鼓勵學生勇於在平衡木上嘗試各種單腳支撐動作，發現維持平衡的要領。 二、平衡木支撐爬行練習 1.引導學生在平衡木上利用雙手雙腳支撐爬行，控制身體重心維持在直線的平衡木上。 2.發表雙腳支撐前進和四肢支撐前進的差異，以及維持平衡的要領。 三、進行創意大考驗活動 1.複習前三節學習的重點，包括靜態支撐動作、支撐跳躍和利用器材進行的支撐動作。 2.說明四人一組合作完成的學習任務： (1)兩個不同支撐點的靜態平衡動作。 (2)兩個不同跳躍的支撐跳躍動作。 (3)一個利用器材展現的支撐動作。 3.各組進行動作組合練習與表演任務分配。 4.各組輪流表演，教師再提供講評與修正建議，引導學生檢視學習成效。	1.實作：能表現支撐與平衡的聯合性動作能力。 2.觀察：能與他人合作創作支撐性動作表現任務。 3.學習單：能進行課後自主練習的學習單紀錄。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。

		理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	四、進行課後練習策略討論 1.鼓勵學生利用課後時間以及各種學習資源（家人、同學、器材、網路資源）進行動作的練習。 2.引導學生發表練習的策略有哪些，並盡量以可以做到的為主。 3.利用學習單，讓同學記錄自己課後練習情形，一星期後再與同學分享。		
第八週	單元二安全小達人 活動 2 交通安全我最行	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	安全行，不衝動 1.教師提問，過馬路簡單嗎？過馬路安全嗎？為什麼有人過馬路會發生意外？配合課文情境圖，請學生分析行人被車子撞到的原因，以及改善的方法。 2.教師提問，你平常怎麼過馬路？過馬路時要注意哪些安全事項呢？ (1)情境一：選擇安全、視線良好的位置等待，觀察來往車輛，確認安全才可以通過。 配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇： （X）停放車輛的地方。	1.實作：知道過馬路要注意交通安全。 2.問答：能分辨道路環境的安全與不安全。 3.發表：能提出穿越道路的安全注意事項。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。

		運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	（O）沒有障礙物的地方。 請學生討論，如果站在車輛停放的地方等紅綠燈，可能會發生什麼危險呢？ (2)情境二：除了遵守交通號誌，還要左看、右看、再左看，確認沒有來往車輛後，再穿越 道路。 配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇： （X）綠燈後直接過馬路。 （O）綠燈後，先確認沒有來往車輛後再過馬路。 請學生討論，如果看到綠燈亮了就直接穿越道路，可能會發生什麼危險？ (3)情境三：保持安全距離，將手舉高並揮動手臂，駕駛就能發現前方有人，在燈號準備轉換或是轉彎時 會更加注意。 配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇： （O）舉手過馬路。 （X）放下雙手過馬路。 請學生討論，如果沒有舉高並揮動一隻手，可能會有什麼情況發生？ (4)情境四：晚上和下雨時，穿著顏色鮮明的衣服或佩戴會反光的東西，能保障道路通行安 全。 配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇： （O）穿著顏色明亮的衣物。 （X）穿著深色的衣物。 請學生討論，如果晚上和下雨時，穿著深色的衣服出門，可能會發生什麼事情？ (5)情境五：專心向前走，隨時注意路況，千萬不要一邊走路，一邊低頭滑手機。 配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇：		

			（O）專心向前走 （X）低頭滑手機 請學生討論，如果過馬路時成為「低頭族」，一邊走路，一邊滑手機，可能會發生什麼事情？		
第八週	單元六躍動活力秀 活動 2 你踢我防	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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝	一、講解支撐動作的重要概念 1.欣賞國內有名的跆拳道運動員，說明跆拳道是一種防身運動，也是國人獲得奧運獎牌數量較多的運動之一。 2.了解跆拳道是強調腿法的運動，利用身體穩定的支撐能力進行踢腳進攻和防守。 二、練習準備姿勢 1.示範和講解平行姿勢和實戰姿勢，提醒學生 要做正確、穩定，展現專心的學習態度。 2.兩人一組互相觀摩練習兩種準備姿勢。 三、基本步法練習 1.示範與講解以單腳方式進行前行步和後撤步的步法，作為進攻或防守的移動動作。 2.示範與講解以雙腳方式進行前、後滑步的步法，作為快速進攻或防守的移動動作。 四、基本腿法（腳法）練習 1.說明踢腿是跆拳道主要的攻擊動作，強調站穩、看準，快速踢向目標，可以表現強大的攻擊力。 2.示範與講解基本的前踢和旋踢動作，強調兩種動作在夾腿姿勢（有無側身）、踢腿和收腿的差異。 3.兩人一組，進行輪流試作與互評練習。 五、組合動作練習（一） 1.兩人一組，一人在圈內當防守者，一人在圈外當攻擊者，練習隨著攻擊者的移動進行步法移動的改變。	1.問答：能說出跆拳道基本步法的技能概念。 2.實作：能表現跆拳道基本步法的聯合性動作技能。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

		通上。 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.輪流練習後，發表自己主要的移動步法有哪些。 3.利用巧拼墊或泡棉墊作成九宮格得分版，引導學生利用前行步和前踢，挑戰踢不同高度 的目標，計算 30 秒可以得幾分。 4.教師依據學生表現講解常見的錯誤動作，如步法和踢法連接不流暢，踢腿的高度不夠，讓學生發表如何改善。		
第九週	單元二安全小達人 活動 2 交通安全我最行	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具	一、認識內輪差 1.教師提問，看到新聞報導交通意外造成傷亡時，你心裡有什麼感受？ 2.配合課文新聞事件案例，引導學生了解內輪差的意義及其潛在危險。 3.教師說明內輪差的意義及其潛在危險。 4.教師提問，過馬路時要怎麼做才能避開內輪差所造成的危險呢？ 二、找出安全區域 1.配合課文活動設計，引導學生用彩色筆標示出公車轉彎時的「前輪軌跡」（藍色）、「後 輪軌跡」（黃色）及「內輪差區域」（紅色）。 2.分組討論：過馬路時，應該要站在哪裡才安全？為什麼？ 3.教師統整，等待穿越道路時，應該站在人行道邊緣後退三大步的地方，跟轉彎車輛保持安全距離。	1.發表：能提出避開內輪差的方式。 2.實作：能標示出內輪差及安全區域。 3.實作：能身體力行穿越道路的正確方法。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。

		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。			
第九週	單元六躍動活力秀 活動 2 你踢我防	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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同	一、組合動作練習（二） 1.兩人一組，一人站定點拿紙棒（或踢靶）當攻擊目標，一人進行步法、踢腿練習。 2.輪流練習後，發表自己踢法以哪一種為主？為什麼？ 3.五人一組，四人站不同定點拿紙棒（或踢靶）在正方形外圍當攻擊目標，一人隨著教師指定號碼進行不同方向的移動和踢腿動作，模擬跆拳道比賽情境。 二、自主練習策略討論 1.鼓勵學生平時可以利用安全的器具或場地進行自主練習，增強踢腿的速度和力量，提高 基本的攻擊能力。 2.提醒學生可以常練習原地的前踢和旋踢動作來訓練下肢能力，也可以多練習彈跳動作 （跳繩），提高雙腳支撐的肌力和爆發力。	1.實作：能與他人完成簡易攻防的聯合性動作技能。 2.行為：能在課後進行相關體能活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

		理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。			
第十週	單元二安全小達人 活動 3 戶外安全有妙招	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	一、戶外安全有妙招 1.請學生發表曾經出遊受傷的經驗及原因。 2.配合課文情境圖，請學生分組討論面對以下情況的應變方式： (1)天氣這麼熱，對人體會有什麼影響？ (2)如果隨意亂碰昆蟲，會怎麼樣嗎？ (3)如果去趕蜜蜂或用石頭丟蜂窩，可能會發生什麼事？ (4)發現草叢有蛇出沒，該怎麼辦？ (5)如果遇到野狗，該怎麼辦？ 二、突發狀況處理小撇步 1.配合課文情境圖，請學生就課文所舉例的突發狀況，或曾聽過的事件，進行分組討	1.問答：能分辨戶外環境的危險因子。 2.發表：能提出戶外環境的安全注意事項。 3.實作：能模擬演練戶外安全突發狀況的因應方式。 4.自評：能與家人共同維護居家安全。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。

		運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	論與進行演練。 (1)突發狀況一：豔陽高照，天氣炎熱。 (2)突發狀況二：發現樹枝上有顏色鮮豔的昆蟲。 (3)突發狀況三：有蜜蜂在身旁飛來飛去。 (4)突發狀況四：看到草叢有蛇。 (5)突發狀況五：在路上遇到野狗。 2.教師統整：戶外環境有許多潛在危險因子和突發狀況，戶外活動首重安全，遵守各項安全守則，事先掌握處理方式，當下冷靜應對，才能玩得開心又安全。 三、居家安全小偵探 配合課文活動設計，請學生和家人共同檢視客廳環境是否安全，完成檢核表後，針對較危險的地方和 家人共同討論改善方法。 四、馬路如虎口，行人當心走 請學生自我檢核平時過馬路的安全行為，並鼓勵努力達成。 五、多一分準備，少一分危險 請學生自我檢核在戶外遇到突發狀況時的因應做法，並鼓勵努力達成。	5.發表：能提出居家安全防護的措施。 6.實作：能檢查自己家中環境的安全。 7.發表：分辨居家環境的安全與不安全、提出戶外環境的安全注意事項。 8.自評：自我檢核穿越道路的安全注意事項。	
第十週	單元六躍動活力秀 活動 3 舞動活力	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	一、講解律動的基本概念 1.講解律動是利用身體表現音樂的節奏和流暢性，是舞蹈活動中重要的動作能力。跳舞時必須依據音樂的節拍、速度和特色的變化做出不同律動的動作，才能呈現肢體和音樂協調的美感。 二、律動練習 1.利用之前學會的前行步和後撤步，個別加入原地跳躍的動作，配合音樂的節奏，練習身體的律動。 2.利用之前學會前滑步和後滑步，個別加入原地前後交叉跳躍的動作，配合音樂的節奏，練習身體的律動。	1.問答：能說出律動性的動作概念。 2.實作：能表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

		運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-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。	三、挑戰活動 1.引導學生分析自己學過哪些移動動作，也可以配合音樂進行移動加原地跳躍的組合動 作。 2.進行挑戰活動：如果要進行左右移動加上原地跳躍動作，要如何組合，讓學生分組試作，再分組表演。		

附件 2-5（國中小各年級適用）

第十一週	單元三急救小尖兵 活動 1 傷口處理 DIY	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。	一、發表受傷經驗 1.詢問學生是否有受傷經驗，請學生發表當時的處理過程及傷口癒合的經過。 2.請學生發表：受傷了卻沒有正確處理的話會產生什麼後果？ 3.教師統整：身體表面的傷口需及時消毒包紮並避免感染才能避免留下疤痕或引發全身細菌性感染。 二、判斷傷勢 1.詢問學生：不同的受傷原因造成的傷口會有什麼不同？學生發表不同傷口的差異性。 2.教師說明：受傷時應根據傷口的大小、形狀、深度等傷勢狀況，來判斷處理的方法。若傷勢較輕，可使用正確的急救步驟自行處理，若傷勢嚴重，就應立即送醫。 三、說明止血的重要 1.詢問同學：受傷時如果流血會不會很害怕？同學自由發表與分享。 2.詢問同學：如果大量出血的話會造成甚麼狀況？同學自由發表與分享。 3.教師說明：傷口處理的第一步驟是止血。小的傷口以直接加壓的方式止血，通常幾分鐘內就不會再有血液滲出。若傷口過大無法自行止血，就需立即送醫縫合傷口。 四、演練正確止血的方法 1.教師說明並示範正確的止血方法，請同學 2 人一組互相練習止血方法。 2.抽籤請同學上臺演練並加以指導。 3.教師介紹家庭簡意急救箱的物品及使用時機。	1.發表：能分享自己的受傷經驗。 2.認知：能判斷傷口類型的不同。 3.演練：能正確做出止血的步驟。	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。

第十一週	單元六躍動活力秀 活動 3 舞動活力	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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活	一、跆拳高手模仿秀 1.複習上一節課模仿的動作，再進行跆拳高手模仿秀活動。 2.教師講解活動方式：四個人一組，每人輪流表現一個武林大會中可能出現的攻擊動作其他三人跟著模 仿練習，一組就能展現四個動作。 二、創作舞演練 1.各組將四個攻擊動作組合律動練習的移動動作，再配合課前自選的音樂，進行練習。 2.引導學生練習時要表現律動和動作的穩定性。 三、創作舞展演 1.教師講解展演注意事項，當分組展演時，其他組要專心觀賞，並透過學習單寫下自己觀賞的感覺和收穫。 2.各組輪流展演創作舞。 四、發表與分享 1.引導學生在各小組內分享自己在參與創作和表演的過程中，有哪些感覺和收穫，可以做 為日後學習的幫助。 2.教師提供各組回饋，並鼓勵學生善用自己學習經驗進行各種舞蹈創作，提高身體的律動 與節奏感。	1.問答：能說出律動性的動作概念。 2.實作：能表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

		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。			
第十二週	單急救小尖兵活動 1 傷口處理 DIY	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，	一、在學校受傷的處理 1.教師詢問是否有在學校受傷的經驗？當時如何處理？ 2.教師詢問：學校健康中心有哪些功能？在什麼時候可以去健康中心尋求協助？ 3.教師說明：如果在學校受傷，第一時間應該到健康中心讓學校護士觀察傷勢，再請同學協助通知班上導師。 二、演練處理傷口的步驟 1.教師說明並示範演練傷口處理的步驟。 2.學生兩人一組練習傷口處理的步驟。 3.教師請同學上台示範並給予指導。 三、分享扭傷的經驗 1.同學分享扭傷的經驗及處理過程。 2.教師提問：扭傷時是否能將傷患扶起？為什麼？ 3.教師總結：扭傷時因為不知道是否有骨骼或肌肉神經損傷，因此在當下不適合隨意搬動傷患。判斷傷勢可請病患試著先自行站立行走，若無法正常行動就需請人協助就醫。 四、討論扭傷的處理方法 1.教師引導學生思考並發表，扭傷的當下應該如何處理？ 2.教師提問：如何及時找到冰敷的材料？	1.發表：能分享自己在學校受傷經驗。 2.演練：能正確操作傷口處理的方法。 3.問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 4.演練：能正確演練扭傷的照護方法。	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。

		理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	3.教師提問：如何幫助傷者聯絡家人或其他援助。 4.教師總結：有人扭傷時，除了避免移動傷患，適當予以冰敷外，也應在離傷患 1～2 公尺處放置顯眼的物品提醒路人，避免二次傷害。		
第十二週	單元七運動合作樂 活動 1 拋準動動腦	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。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、拋球持球動作 1.教師介紹持球方式，可以手持或手握，一般手持即可，手握的方式較能控制力道，但手需能握住球。 2.兩人一組，體驗不同持球方式的拋球感覺。 三、進行「誰離線最近」遊戲 遊戲規則： 1.全班分組，每組三人，每人兩顆豆襪球。 2.每組組員輪流以低手上拋的方式，讓球停留時靠近目標線。 3.全部輪完後，最靠近目標線的球如為紅隊，則該局紅隊得1分。 4.拋球時如果撞到場上的球不算犯規，以球停下後的狀況為準。5比賽五局，分數高的組別獲勝。 四、遊戲策略討論 分組討論： 引導學生討論 1.如何拋近線？（瞄準處、力道等） 2.如何分工？ 3.什麼情況需拋撞場上球？（當對方球離線很近） 4.肉眼難判斷兩球遠近時？（尺或木棍等）。	1.實作：能控制拋球的力道與方向。 2.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

			5.再進行一次比賽。 6.集合全班，共同發表感想，是否有進步？ 五、綜合活動 教教師綜合結論，並進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、進行進階版「誰離線最近」遊戲 遊戲規則：類似法式滾球比分概念。 1.除了得分方式改變，其他規則皆相同。 2.當A組的球比B組更靠近目標線時，A組可以和B組離目標線最近的那顆球比較，如果有一球比它近則得1分；兩球比它近則2分，以此類推。 八、進行「一擊命中」遊戲 遊戲規則： 1全班分成四組，每組四公尺處畫一個長、寬三公尺的九宮格。 2每組六個角錐，可自由選擇放在九宮格任何地方，但每格只能放一個角錐。 3各組輪流以低手拋滾地球擊中或擊倒角錐，將擊中的角錐拿回組別旁邊，將球交給下一位同學。 4如果同時擊中兩個角錐，只能選擇拿回其中一個。 5最先將所有角錐拿回的組別獲勝。 6.分組討論：引導學生討論。 (1)該怎麼布置才能比較快擊中角錐呢？（如：分散或集中） (2)需要將角錐分先後順序擊中嗎？（先擊遠或近？理由？） (3)每位組員該怎麼分工呢？ 九、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。		

第十三週	單元三急救小尖兵 活動 1 傷口處理 DIY	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。	一、說明扭傷的照護方法 1.教師提問：扭傷時為什麼會瘀青腫脹？ 2.教師說明：扭傷時皮膚下的微血管會破裂出血造成腫脹。冰敷可以減少皮下出血所造成的腫脹，也可以減輕疼痛。 二、討論扭傷的處理方法 1.教師說明：扭傷雖然沒有開放性傷口，但內部骨骼韌帶可能會受損，還是要就醫檢查。 2.教師提問：為什麼要用醫用繃帶？學生自由發表。 3.教師說明：扭傷時用繃帶固定可以幫助組織液回流，也可預防受傷部位錯位、發炎。 4.教師總結：扭傷復原後，可以到復健科就診，幫助扭傷部位恢復功能。 三、討論燙傷經驗 1.詢問同學的燙傷經驗及處理方法。 2.教師分享燙傷的相關新聞案例及燙傷所遺留的後遺症。 3.教師總結：燙傷可分為不同的致傷原因及傷害程度，如在燙傷的當下進行正確的急救處理，可有效降低傷害的程度。 四、演練燙傷時的處理步驟 1.教師說明並示範演練燙傷時的處理步驟，播放教學影片輔助學習。 2.學生 2~3 人一組依照課本步驟模擬練習。 3.教師請同學上台示範並加以指導。 4.教師統整：發生意外的時候最重要的是保持冷靜，以正確的步驟施以急救，若不知正確的急救方式，則保持原狀不做處置，以免錯誤的急救方式造成更大的傷害。	1.問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 2.演練：能正確做出燙傷的處理步驟。	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。

第十三週	單元七運動合作樂 活動 1 拋準動動腦	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。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、超越障礙拋球練習 教師說明：加入障礙物，在拋球時視覺與出手點不同，使得難度提高。 分組練習：增加距離與紙箱堆砌的障礙物，練習控制出手點與力道。 三、進行「超越障礙」遊戲 遊戲規則： 1.每個場地分成 A、B 兩組，每組各五人。 2.場地布置：(1)各組將六個小角錐放在目標區任何位置。(2)城堡：大角錐。 3.每人兩顆樂樂棒球，以低手拋球越過障礙物，擊中或擊倒角錐。 4.進行方式：A 組進行活動時，B 組幫忙將球和擊中的角錐拿回起線及計分，A組輪完後兩組互換。 5.可自由選擇目標，擊中小角錐得1分，擊中城堡（大角錐）得3分。總分高的組別獲勝。 四、遊戲策略討論 分組討論：引導學生討論。 1你會選擇擊中小角錐還是城堡呢？為什麼？（困難的先或後擊） 2組員的先後順序怎麼分配？該怎麼分工呢？ 3.再進行一次比賽。 4.集合全班，共同發表感想，是否有進步？ 五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。	1.實作：能控制拋球的力道與方向。 2.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

第十四週	單元三急救小尖兵 活動 1 傷口處理 DIY	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。	一、判斷傷口狀況 1.教師詢問：傷口癒合的過程會有哪些現象，大概要多久的時間才能完全癒合？ 2.教師詢問：如何判斷傷口感染或惡化？在何種情況下應立刻就醫，不能拖延？ 3.教師統整：燙傷傷口通常面積較大，傷口感染機率較高，因此傷口的照護更加重要。若患者傷口有出水、化膿、紅腫或發燒的狀況，表示傷口可能受到感染，應立即就醫。 二、正確選購燙傷敷料 1.教師提問：如果在家照顧燙傷的傷口需要用到那些東西？ 2.同學自由回答。 3.教師提問：什麼是敷料？敷料要用來做什麼的？ 4.同學自由回答。 5.教師說明：敷料是直接覆蓋在傷口上，用來保護傷口的材料。敷料依照使用材料的不同，可分為傳統織物、人工合成及生物性敷料三大類，選擇時要依照傷口的大小、深 度、滲出組織液的多寡及傷口感染的狀況選擇合適的敷料，使用時也必須依照使用方法定期更換，使傷口順利癒合。 三、正確選購醫療器材或藥品 1.教師提問：購買醫療器材或藥品和購買一般商品有何不同？選購時應注意哪些原則？同學自由回答。 2.教師說明：醫療器材及藥品比起一般商品在製造及販售上受到更嚴格的管制，有些醫材或藥品必須經醫師或藥師指示才能購買。 3.選購時要注意「一認、二看、三會用」的原則，才能有效發揮醫材或藥品的療效。 4.學生檢視自己帶來的醫材或藥品包裝及說	1.發表：能說出開放性傷口在何種狀況下必須就醫治療。 2.問答：購買藥品和醫療材料和買日常生活用品時，選購方式有何不同？	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。

			明說上有那些內容，發表觀察到的產品資訊。 5.教師說明醫材或藥品的商品標示及字號和一般商品的差異。 6.學生進行小試身手的評量。		
第十四週	單元七運動合作樂 活動 1 拋準動動腦	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。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、進行「合作闖關」遊戲 遊戲規則： 1.每組六人，取球區放著豆襪球、樂樂棒球、躲避球各兩顆，可自由選擇用哪一種球。 2.以低手拋球或低手拋滾地球命中任一目標，但命中過的目標不再拋擊。 (1)命中目標：將球撿回放在得分區。 (2)沒命中目標：將球放回取球區。 (3)獲勝：最先命中所有目標的隊伍獲勝。 3.教師強調： (1)命中的目標不重覆拋擊，且該球放至得分區，不再使用。 (2)未命中目標的球，放回取球區，仍可再次取用。 三、策略討論再比賽 分組討論：引導學生討論 1.哪個目標最難？哪個最容易？用哪一種球比較好命中目標？ 2.怎樣分工合作才能比較快命中所有目標？ 3.再進行一次比賽。 4.集合全班，請優勝隊伍發表他們的戰術策略，提供全班參考與思考，大家共同進步。 四、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。	1.實作：能控制拋球的力道與方向。 2.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

			五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 六、創作不同的「合作闖關」遊戲 1.教師引導各組改變關卡內容，如：距離、順序、籃子方向、不同標的物等。 2.各自進行新創的合作闖關遊戲。 3.交換觀摩並進行別組的遊戲。共同討論各組的遊戲內容哪一組最好玩？自己組有哪些考慮不夠周全，需再修正？ 七、引導學生課餘時間進行練習 教師說明：請同學利用課餘時間，自創簡單、好玩的拋球遊戲，間接也透過練習讓運動能力提升。以下為自創遊戲的思考方向： 1.遊戲器材：不易壞、方便取得的物品，如：捲起的襪子、各種球類、套圈圈等。 2.目標：可設定擊中、擊倒一個東西，或停在一個範圍內。 3.遊戲規則：一起想想看，怎麼玩才能好玩又公平？ (1)得分：怎麼算？每人可以拋幾球？ (2)犯規：拋球的方式？拋球的範圍界線？ (3)局數：全部輪完是一局，最好五局以內，如果利用下課時間，可以縮短局數。 (4)人數：可以單人，也可以多人。 4.分組討論，腦力激盪。 教師總結：請同學利用下課或假日進行自創遊戲，並將過程如：和誰玩？怎麼玩？等記錄在課本133頁，下次上課要請大家來分享成果。 八、綜合活動 進行緩和運動。		

第十五週	單元三急救小尖兵 活動 2 英勇救援隊	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。	一、尋求救援 1.教師提問：是否曾在路上看到意外事故？當時的感覺是什麼？ 2.同學發表在路上看到意外事故時應如何因應。 3.教師歸納：目睹在路上發生的急難事件難免心生恐懼，一定要先保持冷靜，切勿驚恐亂竄。若事故現場有其他成人，應請求成人協助，若只有自己在場，則應盡快請求救援。 二、練習撥打求救電話 1.教師提問：求救時應撥打什麼號碼？ 2.教師說明１１０、１１９、１１２的差異性，並強調這些號碼只能在真正有需要時才能撥打，不能任意使用，以免占用公共資源。 3.教師請兩位同學示範課本的對話框，並請同學依照課本的對話框寫下模擬的報案情境， 兩人一組互相練習自己的報案內容。 4.教師播放１１２語音系統的錄音檔，讓同學體驗語音報案系統的服務。 三、討論緊急醫療的重要性 1.教師提問：什麼是醫療資源？哪些是我們常用的醫療資源？ 2.學生自由發表。 3.教師說明：有一些醫療資源，如學校健康中心、社區衛生所、診所、藥局、醫院等是平時較常使用的醫療資源。 4.教師提問：是否有在路上看過救護車？什麼時候會使用到救護車？教師說明：緊急醫療資源是平時少用到，只有發生急難時才會使用，如：急難救助中心、救護車、急診等。 5.教師可以請同學分組演示課本的情境，並藉由詢問演示者的感覺讓同學感受珍惜醫	1.問答：可說 出發生急難時應撥打的求救 號碼。包括：１１０、１１９、１１２。 2.演練：可模擬演練撥打求救電話的應答方式。 3.演練：能在遊戲中做出正確的急救步驟。 4.問答：能在遊戲中正確地回答急救問題。	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。

			療資源的重要性。 四、背誦及演練急救步驟 1.教師引導同學將單元中的急救步驟統整複習。 2.學生兩~三人一組背誦及演練單元中的急救內容。 3.教師將單元內容的情境做成認知及演示兩類題目卡，各組上臺抽取一張認知卡回答卡片 中的問題及演示卡片中的步驟，教師及同學依據演示內容加以評量。 4.教師統整：課堂上學的急救技巧都是基本原則，實際的急救執行需依據事故現場的狀況 加以判斷，同學應不斷增長急救知識及技能，才能在有需要時自救、救人。		
第十五週	單元七運動合作樂 活動 2 趣味排球	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。	一、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 二、靈活身手與熟悉場地 1.教師示範側併步與後退跑，小朋友原地練習。 2.以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序繞場地兩圈。 3.引導各組發表心得。 三、練習拋球動作 1.隊伍散開，兩人一組。教師示範雙手高手拋球動作後，學生原地練習。 2.依序示範並練習單手高手拋球、低手拋球及背後拋球動作。 3.四人一組，適當距離圍圈，每人分別以雙手高拋、低手拋、單手高拋、背後拋球等動作拋傳球。 4.變化方式：順時鐘、逆時鐘拋傳，改變起始傳球人、加大距離等。 四、拋傳遊戲 遊戲方式：	1.實作：能正確擊球與拋接球。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

			1.分成兩組，各組圍一圈，組員間距約兩大步，圓圈中央各置一球。 2.教師分別喊各組一同學號碼，該生需取球回位，並由該生開始，依序以雙手高拋、低手拋、單手高拋、背後拋球等動作順時鐘拋傳球。 3.先拋完一圈的隊伍獲勝。 五、綜合活動 進行緩和運動。 六、熱身活動 1.教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 2.以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序繞場地兩圈。 七、複習各種拋傳動作 四人一組，分組練習，傳球間距加大。 八、進行「合作無間」遊戲 遊戲規則： 1.每個場地分成兩隊各四人，各隊每人輪流發球。 2.發球方式：站在發球線後方，以高手或低手拋球的方式發球。 3.防守：可直接或落地一次接球。A球員接到球，將球傳給隊員，完成所有人傳接球；同時A球員迅速跑到進攻區，接到最後一位隊員傳來的球，再回球過網。 4.進攻：在進攻區背後拋球過網。 5.失分： (1)發、回球：沒過網或出界。 (2)傳接球：球落地。 (3)防守接球：球落地二次或沒接住球，都算對方得分。先得10分的隊伍獲勝。 各組討論策略，並互相鼓勵打氣後，再比一次。 九、綜合活動		

			1.進行緩和運動。 2.引導各組發表心得。		
第十六週	單元四戰勝病魔王 活動 1 腸胃拉警報	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。	一、分享肚子痛的經驗 1.請學生發表過去肚子痛的經驗和發生的原因。 2.發生肚子痛的原因有很多，可從肚子痛的部位和痛感的方式來判斷造成的原因。 3.教師展示腹部器官圖 (1)以肚臍為中心教導學生分辨相對位置的器官。 (2)說明腸、胃、肝等器官的痛覺感受，可能為絞痛、脹痛、悶痛等。 二、認識病毒性腸胃炎 1.飲食、飛沫和接觸的傳染方式可能會發生危險的地方，並提出改善方法。 2.學生觀察分析康康得到病毒性腸胃炎的原因。 3.教師說明病毒性腸胃炎的傳染方式。什麼是病毒性腸胃炎？ (1)教師說明病毒性腸胃炎是哪兩種病毒感染造成的？ (2)簡單解釋諾羅病毒和輪狀病毒的差異，好發的年齡。 (3)說明病毒性腸胃炎好發的環境和季節。	1.發表：學生分享肚子痛的經驗。 2.觀察：肚子痛的部位和痛感的方式。 3.問答：如何預防感染腸胃炎？	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

第十六週	單元七運動合作樂 活動 2 趣味排球	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。	一、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序繞場地兩圈。 二、架上定點擊球練習 1.教師說明並示範動作： (1)準備動作：雙腳開立微蹲，一腳前跨。手握拳，虎口向前。 (2)擊球時：手臂伸直，以手腕側面擊球。 (3)擊球後：手順勢往前揮動，重心落在前腳。 2.學生分組練習 三、進行「閃避地雷」遊戲 1.練習方式：分組輪流練習，試著讓擊球落點不碰到地雷區。 2.引導學生討論：球落點和你預計一樣嗎？擊球的動作、方向、力量如何調整會更好？（身體及雙腳方向、手擺動的幅度等） 3.熟練後，進行分組競賽： (1)全班分成數組，各組依序輪流擊球。 (2)每人可擊兩球，球不出界，且未落在地雷區，則該球得1分。 (3)全部輪完，統計總得分，分數高的隊伍獲勝。 四、綜合活動 1.教進行緩和運動。 2.引導各組發表心得。	1.實作：能正確擊球與拋接球。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

第十七週	單元四戰勝病魔王 活動 1 腸胃拉警報	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。	一、病毒性腸胃炎的症狀 1.病毒性腸胃炎的特性和感染後的症狀。 2.教師說明病毒性腸胃炎的傳染特性。 3.教師說明感染病毒性腸胃炎會有哪些症狀。國小階段學生若是感染病毒性腸胃炎，主要是諾羅病毒感染，症狀主要為噁心、嘔吐、腹瀉及腹絞痛，也可能合併發燒、寒顫、倦怠、頭痛及肌肉酸痛。一般而言，年紀較小的幼童嘔吐症狀較明顯。症狀通常會持續一至兩天，之後就會逐漸痊癒。 二、病毒性腸胃炎的照護及預防方法 1.感染病毒性腸胃炎後的照護方式： (1)學生發表分享感染腸胃炎的經驗。 (2)教師說明感染腸胃炎的飲食調整方式。 2.平常如何預防感染病毒性腸胃炎： (1)教師提問如何預防感染腸胃炎？ (2)教師提問最簡單有效的預防發法為何？ (3)複習正確洗手步驟，提醒必要洗手的時機。 (4)詢問學生如果外出或不方便洗手時，該怎麼消毒清潔手部？	1.發表：學生分享肚子痛的經驗。 2.觀察：肚子痛的部位和痛感的方式。 3.問答：如何預防感染腸胃炎？	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十七週	單元七運動合作樂 活動 2 趣味排球	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	一、熱身活動 1.教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 2.以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序繞場地兩圈。 二、複習定點擊球及拋傳球 四人一組，一人擊球，其他人分散於隔網後場內。擊球過網後，其他任一人接到球，將球拋傳組員，依序完成傳接。每人擊5球後，輪換他人。 三、進行「趣味排球賽」 遊戲規則： 1.每個場地分成兩隊各4人，各隊每人輪流	1.實作：能正確擊球與拋接球。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

		運動與健康的問題。	發球。 2.發球方式：站在球架後方單手擊球。 3.防守：選一位進攻手站在進攻區，其餘分布場內。可直接或落地一次接球，接到球後，完成所有人傳接，最後傳給進攻手回球進攻。 4.進攻：在進攻區高手（單或雙手）拋球過網。 5.發球員和進攻手每人輪流擔任。 6.失分： (1)發、回球：沒過網或出界。 (2)傳接球：球落地。 (3)防守接球：球落地二次或沒接住球，都算對方得分。先得10分的隊伍獲勝。 四、戰術討論 1.教師強調討論不是為了批評其他同學，而應鼓勵與互相幫助，才能運動精神的表現。 2.引導學生分組討論戰術，利用課本戰術板推演並記錄。 五、綜合活動 1.進行緩和運動。 2.引導各組發表心得。 六、熱身活動 1.教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 2.以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序繞場地兩圈。 七、各組戰術演練 教師說明：大家上次有了很好的戰術討論，等一下我們要應用在比賽上，現在各組先進行一次實際練習。 學生分組演練。 八、進行「攻防總動員」遊戲 遊戲規則：		

			1.每個場地分成兩隊各 4人，各隊每人輪流發球。 2.發球方式：站在球架後方單手擊球。 3.防守：和「趣味排球賽」相同，但A接到球要 傳給跑到後場邊線的B，B需以背後拋球傳給C，C再傳給進攻手D。 4.進攻：在進攻區高手（單或雙手）拋球過網。 5.發球員和進攻手每人輪流擔任。 6.失分： (1)發、回球：沒過網或出界。 (2)傳接球：球落地。 (3)防守接球：球落地二次或沒接住球，都算對方得分。先得10分的隊伍獲勝。 各組檢討後，再比一次。 九、綜合活動 1.挑選兩組優勝隊伍進行示範賽，教師引導學生欣賞與討論。 2.進行緩和運動。		
第十八週	單元活動 四戰勝病魔王 2 眼睛生病了	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。	一、眼睛又紅又癢的原因 1.為何會感染急性結膜炎？ 2.請學生分享眼睛生病的經驗和發生的原因。 3.教師說明常見傳染性的眼睛疾病。 (1)結膜炎 (2)針眼 (3)角膜炎 二、認識急性結膜炎 1.急性結膜炎又俗稱紅眼症。 2.教師說明急性結膜炎的傳染方式：主要是「接觸傳染」，即使是「間接」接觸也可能感染。3.教師說明急性結膜炎是什麼病毒感染造成的。由各種不同的細菌和濾過性病毒而導致，其中以「腺病毒」或「克沙奇病毒」兩種最常見。	1.問答：去游泳後為何眼睛會又紅又癢？2.發表：哪些公共場所容易因接觸而造成感染急性結膜炎？ 3.自評：是否經常洗手，注意個人衛生習慣。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

			4.教師說明急性結膜炎好發的季節：盛行於春、夏炎熱季節，游泳季節會大幅增多。		
第十八週	單元八一起來打球 活動 1 傳球達陣	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。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、雙手傳接地板球動作 1.雙手持球於胸腹之間，兩肘自然彎曲於體側，身體成基本站立姿勢，眼注視傳球目標。傳球時，後腳蹬地發力，身體重心前移，兩臂前伸，兩手腕隨之旋內，拇指用力下壓，食、中指用力撥球將球向地板傳出。球出手後，兩手略向外翻。 2.彈地的距離原則上約在傳球者與接球者距離 靠接球者的四分之三處，球彈跳高度約在腰 部與下巴。 3.兩人一組，進行雙手地板傳接球。 4.越傳越遠：利用呼拉圈作為傳球反彈區，接球者慢慢往後移動，傳球者練習傳球的力量和準確性。 三、進行接球轉身傳球練習 練習規則： 1.三人一組排成一線。 2.中間同學接球後轉身傳給另一位同學，以軸心腳（左腳或右腳）往後轉身。 四、動作策略討論 1.引導學生討論： (1)是否流暢伸展手臂並使用手腕讓球旋轉？ (2)球落地點及彈跳高度（判斷出手力道、球的彈性） (3)轉身的方向是否會有影響？（慣用手方	1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2.討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

			向是否較快） 2.再進行一次轉身傳球練習（可變成四人一排或五人一排）。 3.集合全班，共同發表感想，是否有進步？ 五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、進行「球來運轉」遊戲 遊戲規則： 1.每五位同學一組，分別站在中間及外面四個位置的呼拉圈裡。 2.外圍四個呼拉圈與中間呼拉圈間隔約 5 ~ 8 公尺。 3.中間同學依序和外面四個同學完成地板傳接球後，再換另一位同學到中間呼拉圈內。 4.全組同學都要輪完，最先完成組別獲勝。 八、進行「傳球達陣」遊戲 1.遊戲規則： (1)學生男、女生混和分成數組。 (2)以一個彈地的地板傳接球方式，接球者不能持球移動，每個人都至少要完成一次傳接球，每人間 隔至少 5 ~ 8 公尺。 (3)那組能夠最快傳球到終點就獲勝。 2.分組討論：如何進行？用什麼策略？怎麼分配順序可以將球很快傳到指定位置？ 3.再進行一次比賽，驗收討論成果。 九、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。		

附件 2-5（國中小各年級適用）

第十九週	單元四戰勝病魔王 活動 2 眼睛生病了	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。	一、急性結膜炎的症狀 1.急性結膜炎感染後的症狀。 2.教師說明急性結膜炎的傳染特性。 3.教師說明感染急性結膜炎後發生的症狀。 4.急性結膜炎主要的傳染媒介： (1)教師提問哪些公共場所容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主要的傳染媒介。 二、急性結膜炎的照護及預防方法 1.如果感染急性結膜炎該怎麼辦？ 2.請學生發表如果感染急性結膜炎應避免做哪些事情？ 3.教師說明感染急性結膜炎的治療和照護方式。 4.教師提問如何預防感染急性結膜炎。 5.教師補充說明預防方法。	1.問答：去游泳後為何眼睛會又紅又癢？2.發表：哪些公共場所容易因接觸而造成感染急性結膜炎？ 3.自評：是否經常洗手，注意個人衛生習慣。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十九週	單元八一起來打球 活動 2 傳球搬運工	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。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、雙手胸前傳球練習 1.教師說明：雙手持球於胸腹之間，兩肘自然彎曲於體側，身體成基本站立姿勢，眼注視傳球目標。傳球時，後腳蹬地發力，身體重心前移，兩臂前伸，兩手腕隨之旋內，拇指用力下壓，食、中指用力撥球將球向前傳出。球出手後，兩手略向外翻。 2.胸前傳球要傳至接球者胸前左右的位置，過高或過低都會不好接。 三、兩人胸前傳球練習 學生分組各組分兩邊，傳球後跑到對面列後排隊，一邊傳球一邊熱身。 四、原地運球後傳球練習 1.依照上面分組，每個同學完成原地運球十次後，傳球給對面同學。 2.分組討論：討論看看，當傳過來的球低於胸口高度時，該怎麼接？班上有同學做的	1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

			出來嗎？可以出來分享給大家。（例如：接低球時手指頭要朝下。） 五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、進行「傳球搬運工」遊戲 1.遊戲方式： (1)全班分成四組站在標誌盤後，中間放四個呼拉圈，呼拉圈內放置許多標誌盤。 (2)哨音開始各組輪流跑到呼拉圈內，標誌盤後組員以胸前雙手傳球給站在呼拉圈內組員，呼拉圈內組員接完球後需將球回傳。 (3)站在呼拉圈內組員若順利完成接球不掉球，就可以拿一個標誌盤回去，然後接續進行，若掉球則需空手跑回隊伍後。 (4)每人均進行一次後比賽結束，得到標誌盤最多組獲勝。 2.教師強調： (1)確實完成傳接球且求不落地。 (2)為確實完成傳接球者請回到原來位置，換下一個人至中間呼拉圈。 八、進行「把愛傳下去」遊戲 1.遊戲方式： (1)學生男、女生混和分成數組，每組人數相同並圍成一圈。 (2)每位組員分別完成五個原地運球後，用雙手胸前傳球給下一位同學，接球者未將球接住導致球掉了，需將球回傳給前一位組員重新操作。 (3)哪組能夠最快到完成就獲勝。 2.遊戲討論分享：有哪些同學在課後有自行練習雙手傳接球，分享一下在遊戲比賽中有沒有幫助？		

			九、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。		
第二十週	單元四戰勝病魔王 活動 3 流感不要來	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。	一、傳染病知多少 1.傳染病主要的四種傳染途徑。 2.教師提問病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？ 3.教師說明常見傳染病的四種主要傳染途徑。 4.學生發表如何照護和預防方法。 5.學生分享感染流行性感冒的經驗。 二、認識流行性感冒的症狀 1.流感和一般感冒的差別。 2.教師說明什麼是流感、臺灣流感常見的類型、流感好發的季節。 3.學生分析流感和一般感冒的症狀差異。 4.教師說明併發症的嚴重性。 三、主要傳染途徑和原因 1.教師說明流感的感染方式主要是藉由飛沫及接觸傳染，以人對人的傳染為主。 四、流感的照護及預防 1.學生分享流感就醫的經驗（引導學生說出快篩過程）。 2.教師說明流感的照護方法。 3.教師說明流感的預防方法。 4.施打流感疫苗的用處。 五、小試身手 教師綜整說明本單元重點： 1.常見的傳染病，傳染方式為何。 2.常見的傳染病有那些。 3.學生回家利用網路搜尋完成小試身手	1.問答：病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？ 2.問答：流感的主要症狀？3.自評：是否已接種接種疫苗。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

第二十週	單元八一起來打球 活動 3 傳球高射砲	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。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、雙手傳高球及過頂傳球動作講解及示範 雙手持球在胸口，往斜前上方傳出，球以拋物線落至接球者胸前位置以利接球。 雙手將球拿在額頭上方，瞄準隊友的下巴然後傳出。建議不要把球拿到頭後面，容易被抄截，且要花更多的時間才能把球傳出去。 三、雙手傳高球及過頂傳球動作分組練習 1.兩人一組，做雙手傳高球及過頂傳球練習。 2.三人一組，一人在中間當攔截者，其他兩人進行傳接球，不要被攔截者搶走球。 3.想想看： (1)傳接球者怎樣才能不會被攔截者搶到球；攔截者又該如何才能提升搶到球的機率？ (2)移動傳接球是否能夠提升傳接高球的成功率？ 分組討論，腦力激盪。 四、綜合活動 進行緩和運動。 五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 六、進行「傳遠得分」遊戲 遊戲規則： 1.在地上畫線設置分數區，越遠分數越高。 2.學生分組進行，用雙手傳高球或雙手過頂傳高球，看球落在哪區域就得幾分。 3.全組總得分最高該組獲勝。 4.想想看： (1)傳你覺得怎樣把球傳更遠，球要多高才能比較遠？	1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

			(2)你用雙手傳高球還是雙手過頂傳高球，哪個方式可以比較遠呢？ 七、進行「傳球追分賽」遊戲 1.遊戲規則： 1.全班男、女生混和分成兩組，在場地中央擺放一個呼拉圈，呼拉圈前方五~八公尺放一個標誌盤。 2.一組先進攻，另一組散開場地防守。進攻組輪流站在呼拉圈內傳遠球。球傳出去後跑步繞前方標誌盤回來呼拉圈，繞回一次得 1 分。 3.防守組要趕緊將球傳回標誌盤旁將球觸地，若在跑者回來前球觸地則進攻未得分。 4.全部輪完看哪組得分高即獲勝。 2.老師引導討論：傳球該傳往哪個方向比較容易得分？防守組該怎樣站位能夠阻止對方得 分？（例如：傳往人較少，或標誌盤的反方向；防守者的傳接球須迅速不掉球，位置安排。） 八、綜合活動 進行緩和運動。		
第二十一週	單元四戰勝病魔王 活動 3 流感不要來	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	一、傳染病知多少 1.傳染病主要的四種傳染途徑。 2.教師提問病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？ 3.教師說明常見傳染病的四種主要傳染途徑。 4.學生發表如何照護和預防方法。 5.學生分享感染流行性感冒的經驗。 二、認識流行性感冒的症狀 1.流感和一般感冒的差別。 2.教師說明什麼是流感、臺灣流感常見的類型、流感好發的季節。 3.學生分析流感和一般感冒的症狀差異。	1.問答：病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？ 2.問答：流感的主要症狀？3.自評：是否已接種接種疫苗。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

		運動與保健的潛能。	4.教師說明併發症的嚴重性。 三、主要傳染途徑和原因 1.教師說明流感的感染方式主要是藉由飛沫及接觸傳染，以人對人的傳染為主。 四、流感的照護及預防 1.學生分享流感就醫的經驗（引導學生說出快篩過程）。 2.教師說明流感的照護方法。 3.教師說明流感的預防方法。 4.施打流感疫苗的用處。 五、小試身手 教師綜整說明本單元重點： 1.常見的傳染病，傳染方式為何。 2.常見的傳染病有那些。 3.學生回家利用網路搜尋完成小試身手。		
第二十一週	單元八一起來打球 活動 4 打擊高手	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。	一、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 二、練習用手擊球動作 用手擊球： 1.三人一組，一人將樂樂棒球放在手上，另一人練習用手擊球。 2.以海灘球代替樂樂棒球，能將它擊的又高又遠嗎？其他同學散開，練習將球接住不落地。 三、練習用球棒揮棒打擊 1.球棒揮棒打擊： (1)握棒：雙手握棒，右手打擊右上左下，左手打擊左上右下雙手靠近。 (2)預備：側身雙腳打開略大於肩，球棒舉高於耳朵旁，眼睛注視球。 (3)揮棒收棒：轉動身體重心從後腳移到前腳，球棒揮平，揮擊後雙手繼續推進收棒。 2.分組練習揮棒動作，說說看你好朋友的揮	1.實作：能做出正確的打擊動作。 2.討論：能和同學討論不同場地、球棒及球有何不同。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

			棒動作如何？如何能做更有效的揮擊？ 四、綜合活動 1.進行緩和運動。 2.引導各組發表心得。 五、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 六、球棒揮擊練習 揮棒練習擊中懸掛的報紙 七、擊球跑分遊戲 規則： 1.全班男女混和分成兩組，一組進攻另一組防守。 2.進攻組輪流用球棒打擊海灘球，就依序跑向 1、2、3 壘回本壘。在防守者完成動作前能跑到一壘得 1 分、二壘得 2 分、3 分、4 分……依此類推。 3.防守者接球後必須將球傳回呼拉圈內並將球舉高，此為防守成功，跑壘暫停並計分。總得分高組獲勝。利用放學課後，找一個適合的地方，和同學一起完成製作球棒和球，約朋友一起練習。 (1)討論哪個地方適合練習？（例如：附近球場、草坪、公園等。） (2)那些可以當作球棒（例如：捲報紙、加油棒等。） (3)那些可以當球（例如：報紙團、塑膠袋團等。） 八、綜合活動 進行緩和運動。和大家分享一下你約了誰到哪裡？用什麼玩打擊遊戲？好玩嗎？打擊有進步嗎？		

附件 2-5（國中小各年級適用）

南投縣西嶺國民小學 114 學年度部定課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健體	年級/班級	三年級 1 班
教師	王克斌	上課週/節數	每週（3）節，本學期共（60）節

課程目標:

健康教育

了解各項身體的特徵是遺傳的結果，讓孩子知道身體的發展順序，了解生長的個別差異，然後學習相互尊重與欣賞。亦教導孩子認識老年人除了有生理功能的退化現象外，心理上更需要親人的關懷和尊重，並以積極樂觀的心態面對生命。讓學生感覺肚子痛的狀態及表達肚子痛的感覺來了解身體健康警訊，同時學習警訊發生時正確就醫的方式，培養照顧消化道的日常健康習慣以促進健康。介紹造成火災發生的原因及其應變措施，引導學生思索居家防火安全的重要性。多搭乘大眾交通工具、隨手關閉電源和水源，輕鬆就能「節能減碳」!隨手做環保，創造友善綠色生活，讓我們有個舒適的居住環境。

體育

教導學生認識社區運動資源，包括運動的場地、設施、競賽、組織，以及消費服務資源。期盼學生課外也能養成運動的習慣，利用所學的觀念，進行正確的運動消費。運動會是學校重要活動，能展現平時體育教學成果與學生運動潛能，認識運動會意義與相關活動，更有助於學生參與的動機。足球移動時傳接球及射門時運用腳的部位及力量控制是學生必須學會的動作基礎，藉由分段練習和趣味遊戲，讓學生熟練移動式傳接球的技能。桌球屬於難度較高的操作性技能，本單元藉由樂趣化的練習和遊戲，使學生更容易上手。躲避球遊戲蘊含擲、接、傳、閃躲等運動能力，透過遊戲更能培養學生群性。浮潛是探索海洋最簡單又直接的方式，只要會游泳，再準備一雙蛙鞋、一個呼吸管和一個面鏡就可以下水囉。游泳池是夏天戲水的好去處，但也隱藏了許多危機，謹記安全三守則：不奔跑、不嬉戲、不跳水，才能安全戲水。

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				

附件 2-5（國中小各年級適用）

第一週	單元一成長時光機 活動 1 我從哪裡來	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。	一、我從哪裡來 1.教師提問：你知道自己從哪裡來的嗎？配合課文內容請學生自由發表或利用便利貼請學生寫下自己的想法： (1)小寶寶出生前位在媽媽身體裡的哪個部位？ (2)小寶寶在媽媽身體裡如何獲取營養？ (3)小寶寶如何從媽媽的身體生出來？ 二、認識孕育生命的地方 1.對於「我從哪裡來？」這個問題，多數學生可能會回答「從媽媽的肚子裡生出來的」，教師配合課本「人體妊娠圖片」進一步引導學生是從媽媽肚子裡的「子宮」孕育出來的。 2.初步介紹子宮、臍帶的功能。媽媽懷孕後，子宮就是胎兒成長的地方，它會提供養份讓胎兒漸漸長大，也會隨著胎兒成長逐漸擴大。臍帶連接著胎兒和媽媽，胎兒會透過臍帶接收媽媽血液中的氧氣，以及吸收來自媽媽的營養。 3.教師提問：胎兒要在媽媽的子宮住多久呢？並引導說明媽媽在懷孕 10 個月後，胎兒就會從產道離開媽媽的身體。 4.教師統整說明：生命的誕生是非常美妙和珍貴的一件事，每個人都是父母的心肝寶貝，提醒學生下次遇到孕婦時，一定要特別小心，以免造成媽媽和肚子裡的小寶寶受傷。	問答：能說出自己的生命來自父母。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
第一週	單元五運動補給站 活動 1 我是飛毛腿	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活	一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。 二、反應遊戲 1.教師指導學生以正向屈膝坐姿、反向直膝坐姿、反向屈膝仰臥、正向俯臥支撐等靜止動作，轉換成起跑動作。	1.問答：能說出站立式起跑的要領。 2.實作：能正確做出站立式起跑的動作。 3.觀察：能與他人	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。

		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.教師說明：起跑是身體由靜態預備姿勢，轉換成快速移動的瞬間動作，所以必須具備敏捷的反應能力。 三、推蹬遊戲 1.教師說明：藉由推蹬遊戲可體驗腳蹬地的感覺。 2.教師說明單人推蹬活動方式：原地練習右腳踩第一次，再右腳蹬地跳，最後雙腳蹬地跳，雙腳落地，重複四次後，再換腳做同一動作。 3.請學生進行練習。 4.教師強調身體向上彈跳時，腳須用力推蹬。 四、跨步遊戲 1.教師說明活動方式： (1)兩人一組，一人在前、一人在後，後者雙手抱住前者腰部。 (2)兩人一起喊：「1、2、3、跑」後，後者放手，前者全力衝刺向前跑約十公尺，練習起跑時的跨步動作。 2.請學生分組進行練習。 3.教師提醒學生，如果跑者沒有向前跑，擔任抱人者不可以隨意放手，以免讓跑者跌倒受傷。 五、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 六、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，加強腿部的伸展動作。 七、站立式起跑 1.教師說明站立式起跑的動作要領： (1)各就位：站立式起跑法並沒有預備口令，聽到「各就位」口令，走到起跑線後，雙手放鬆，一腳在前一腳在後，膝蓋	合作進行遊戲。	

			微彎，此時身體重心前移，身體盡量保持穩定，等候「起跑」口令起跑。 (2)起跑：聽到「起跑」口令後，後腳快速前抬，前腳用力後蹬。兩臂前後快速擺動。 2.請學生進行練習。 3.教師提醒學生起跑後加速要領： (1)起跑衝出後，不要馬上抬起頭，以免降低前進推動的力量。 (2)兩臂以腰部為中心，半握拳擺動，可以協助身體重心前移和雙腳向前跨出。 (3)起跑後，腳抬高向前跨出，可加速向前跑。 4.請學生自行練習，教師視狀況予以指導。 八、綜合活動 1.教師請動作標準的學生出列示範。 2.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。		
第二週	單元一成長時光機 活動 1 我從哪裡來	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。	一、小寶寶誕生了 1.教師提問：為什麼寶寶的身體特徵會長得像爸爸和媽媽？ 2.教師說明：我們的身體特徵，有一半得自爸爸、一半得自媽媽，例如：頭髮、眼睛和皮膚的顏色、鼻子的形狀或笑容等，都和遺傳有關。 3.請學生利用帶來的親子合照，和同學們分享自己身上遺傳自爸爸和媽媽的特徵。 4.教師統整說明：身體的各項特徵都是遺傳的結果，不管自己長得如何，都是世界上獨一無二的個體。 二、迎接新成員 1.教師說明：家中如果有小寶寶誕生，會讓原本規律的家庭生活產生很大的變化。 2.請學生分組討論並分享：面對家中新成員的誕生，可以做哪些事來減輕父母的辛	1.問答：能說出自己身上遺傳自爸爸和媽媽的特徵。 2.發表：能提出減輕父母辛勞的方法。 3.實作：能寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」表達對父母或照顧者的心意。 4.實作：能完成採訪父母或家人的任務。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

			勞？ 3.教師鼓勵學生分擔家中的工作，以適當的方法協助父母。 4.配合課本第 13 頁小試身手——小小記者會活動設計，請學生回家完成採訪任務。 三、愛要大聲說 1.配合課本活動設計，請學生寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」，讓父母或照顧你的家人了解你的心意。 2.愛護自己的健康行動，包括：注意安全，減少受傷；多運動，增進身體健康；多喝水，少喝含糖飲料；天氣變冷，會注意身體保暖，添加一件衣物……等。 四、小試身手——小小記者會 配合活動 1：我從哪裡來，請學生發表訪問記錄的內容。 教師引導學生體會，媽媽懷孕及生產的辛勞，並勉勵其心存感謝。		
第二週	單元五運動補給站 活動 1 我是飛毛腿	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。	一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。 二、加速度遊戲 1.面對面站立猜拳、面對面坐姿猜拳。 2.教師說明：猜拳後，贏家追輸家，輸家則是要向後跑，跑至後方線都沒被贏家摸到，則可得分，被摸到則贏家得分。 3.請學生進行分組練習。背對背坐姿猜拳。 4.教師說明：由教師發令，當教師喊「左」時，左邊學生追右邊學生，教師喊「右」時，則右邊學生追左邊學生。請學生進行分組練習。 5.請學生共同討論並發表，運用什麼策略，能不被抓到或快速抓到人？ 三、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習	1.問答：能說出站立式起跑的要領。 2.實作：能正確做出站立式起跑的動作。 3.觀察：能與他人合作進行遊戲。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。

			心得。 四、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。 五、點將短賽跑 1.教師說明點將短賽跑遊戲規則： (1)每組 3~4 人，兩組進行對抗賽。 (2)每組 3~4 人，兩組進行對抗賽。 (3)教師任意喊出一號碼，被點到者須立刻跑至標誌筒處繞一圈後跑回原位，先到者得一分。 (4)得分最高的組別獲勝。 (5)請學生分組進行活動。 六、綜合活動 1.教師表揚獲勝的學生，並闡明勝不驕、敗不餒的運動家精神。 2.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。		
第三週	單元一成長時光機 活動 2 成長的奧妙	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。	一、身體變變變 1.請學生發表自己多大會坐？會爬？會走？並分享成長過程中，有什麼特別或有趣的事。 2.教師說明：身體動作大致是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展，例如：先從簡單的抬頭、翻身、坐、爬、站立、行走、跑跳，最後再發展手部精細動作。 3.教師統整：身體各部位會以不同的速度漸漸發展，功能也會變得更多、更完整。 二、獨一無二的我 1.教師提問：目前的身高與體重是多少？班上同學的生長快慢都一樣嗎？ 2.請學生分組討論並分享：有哪些方法可以幫助長高？例如：營養均衡、充足睡眠、適量運動等。 3.教師統整：每個人都是獨特的個體，生長	1.問答：能說出身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 2.自評：能關心自己生長發育的情形。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

			速度也都不一樣，只要養成營養均衡、充足睡眠、天天運動等良好習慣，就能健康長大。		
第三週	單元五運動補給站 活動 2 同心協力	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。	一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。 二、傳接棒動作要領 教師介紹常見的接力跑項目，包括：四百公尺、八百公尺、一千六百公尺接 1.力和大隊接力。 2.教師講解並示範傳接棒技巧與注意事項，例如：傳棒時，手盡量握在接力棒的後端；接棒時，右手臂向後伸直，反掌向上，虎口張開，其餘四指併攏，微向內彎。接棒後，順勢換左手握棒。 3.請學生兩人一組進行練習傳接棒動作。 三、原地傳接棒 1.教師說明原地傳接棒活動方式： (1)六人一組，兩兩相距約 1 大步，進行原地傳接棒。 (2)傳棒者以左手傳棒，由上而下輕敲接棒者的右手。 (3)接棒者右手臂向後伸直，在腰部上方用反掌接棒。接棒後換左手握棒。 教師教導學生傳接棒動作口訣「我喊接你伸手，虎口張開手舉高，握緊換手不掉棒。」以加強熟練動作要領。 2.請學生分組進行練習。 3.教師引導學生完成傳接後，全體向後轉，再練習一次。 四、綜合活動	1.實作：能正確做出傳接棒技巧。 2.觀察：能與他人合作接力。 3.觀察：能在競賽中展現運動家精神。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。

			1.請動作表現優異的學生出列示範。 2.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 五、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。 六、慢跑傳接棒 1.教師說明慢跑傳接棒活動方式： (1)全班分成數組。 (2)各組組員間相距約 10 公尺，進行慢跑傳接棒練習。 2.請學生分組進行練習。 3.請小組同學共同討論並發表：如何做好傳棒與接棒的動作？ 4.教師說明：藉由慢跑傳接棒練習可體驗動態中傳接棒的感覺。 5.教師引導學生逐漸增加傳接棒速度，學習傳接棒距離的控制。 6.教師強調傳棒前要喊「跑」，傳棒時要喊「接」。 七、綜合活動 1.請動作表現優異的學生出列示範。 2.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。		
第四週	單元一成長時光機 活動 3 一生的變化	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	一、去爺爺奶奶家 1.教師提問並引導學生發表：家中是否有老年人？老年人在外觀和生理上有哪些特徵？ 2.教師說明：老化是人生的必經過程，每個人都會變老。老年期在生理與心理的變化有視力、聽覺、觸覺、嗅覺不敏銳、肌肉鬆弛、皮膚萎縮、容易疲倦、動作緩慢，且對疾病的抵抗力降低。 3.教師說明年老以後在外表上的變化，例如：皮膚變皺、臉上皺紋增加、白頭髮愈	1.問答：能說出老年人在外觀和生理上的特徵。 2.問答：能說出人生各階段的變化。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

		理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	來愈多等。 4.教師引導學生了解老化是人類生長的正常現象，除了外觀的改變，身體功能也會逐漸變差，此時更要能體貼爺爺、奶奶和長輩們。 二、時光百寶盒 1.請學生討論，不同的人生階段在外觀及能力上有何差異？ 2.教師介紹人生各階段的變化： (1)嬰兒期（約 0~2 歲）：一生中成長最快的階段，但骨骼及肌肉系統、腦部及神經系統尚未發展成熟，無法獨立生存。 (2)幼兒期（約 2~6 歲）：隨著身體不斷成長，動作能力越來越強。喜愛遊戲和跑、跳等活動。 (3)兒童期（約 6~12 歲）：處於國小的期間，中樞神經系統發展成熟，骨骼及肌肉系統發展穩定，開始學習許多精細的身體活動。 (4)青少年期（約 12~18 歲）：一般又稱為「青春期」，生長迅速，隨著動作能力的增強，以及身心逐漸成熟，渴望獨立自主。 (5)成年期（約 18~65 歲）：身心發展成熟、具有獨立思考和生活的能力，能照顧自己和家人。 (6)老年期（約 65 歲以上）：此時身體器官開始產生老化的現象，動作變慢、活動量減少。 3.教師統整：不同的人生階段有不同的需求，在動作能力的發展上也有差異，鼓勵學生隨著年齡的增長，能力也會提升，除了照顧自己外，也要多幫助別人。		

第四週	單元五運動補給站 活動 2 同心協力	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。	一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。 二、接力賽規則說明 教師說明傳接棒注意事項： 1 比賽時，傳接棒者在交棒後要留在原跑道上。 2 傳接棒時要盡量避免速度的減慢，所以接棒者一定要先助跑。 3 接力線前後各 10 公尺為「接力區」，若沒在接力區完成交棒則算犯規。 三、接力賽 1.教師依據學生能力進行分組，以四人為一組。 2.請學生進行四百公尺的接力賽。 3.師生檢討比賽結果，並評估組內默契指數。 4.教師引導學生討論如何增加團隊默契。 5.教師統整學生的意見，並進行補充說明。 四、綜合活動 1.請動作表現優異的學生出列示範。 2.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 五、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。 六、觀察傳接棒 1.班上分成兩大組，分站跑道 2、4 道上。單數棒（第一棒）從起點向左助跑出發，繞過前方角錐後向回跑，準備傳棒給雙數棒（第二棒在起點準備），2.第二棒向右助跑出發，聽到傳棒者喊接，接棒者才伸手反掌接棒，完成接棒後，需繞過前方角錐，向回跑，將接力棒給下一棒，以此類推。	1.實作：能正確做出傳接棒技巧。 2.觀察：能與他人合作接力。 3.觀察：能在競賽中展現運動家精神。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。

			3.各組的第 1 棒學生與第 11 棒學生，互為觀察夥伴，第 2 與第 12 棒互為觀察夥伴，以此類推。互相觀察的夥伴，說出對方的優點與應改進的事項。 七、討論何謂運動精神 1.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 2.教師提問並引導學生發表：什麼是運動精神的表現？ 3.教師統整學生的意見並說明：能服從裁判指示，遵守規則，盡全力參賽，勝不驕、敗不餒，就是運動精神的表現。 4.教師鼓勵學生在運動時展現運動精神。 八、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。 九、大隊接力規則 1.將學生分成兩組，每組再將學生分成單數棒與雙數棒兩小組，依棒次排隊。2.教師向學生說明大隊接力規則： (1)接棒位置：開始搶跑道後，速度最快的隊伍，站在最內道，其他隊伍依先後順序由內排列至外道。 (2)超越他隊需從跑道外側超越，不得硬擠以免發生危險。 (3)接力區長度為 20 公尺，位於兩條接力線之間，接棒過程必須在接力區內完成，否則取消資格。 (4)完成傳接棒後，留原道或立即離開跑道，並隨時注意後方跑者以不妨礙他隊比賽為原則。 (5)第一、二棒不得搶跑道，第三棒過搶道標誌後，可開始搶跑道。 十、綜合活動 請動作表現優異的學生出列示範。教師指		

			導學生進行緩和運動，並發表學習心得。		
第五週	單元一成長時光機 活動 3 一生的變化	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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝	一、心情溫度計 1.教師提問：你了解老年人的心情嗎？他們快樂嗎？他們的內心在想什麼呢？請學生分享與老年人相處的經驗與看法。 2.教師統整並補充說明：人在步入老年後，生理、心理都會面臨許多的變化，若家中有老年人應多給予協助，並維持和樂的家庭氣氛，使其更健康、快樂。 3.教師鼓勵學生主動關懷年長者。 二、小關懷大行動 1.教師提問：和爺爺、奶奶相處時，能為他們做些什麼呢？ 2.教師統整並補充說明：爺爺、奶奶為家庭奉獻一生，現在年紀大了，更需要家人的愛與關懷。多花點時間陪伴他們，更能增進彼此間的情誼。 三、小試身手——我的關懷行動 1.配合課文活動設計，請學生於課堂上擬定關懷計畫。 2.請學生一週內執行關懷計畫，並且努力完成，下次上課時分享執行情形和關懷對象的反應。 四、小試身手——成長的印記 1.老師說明：每一個生命的誕生都是令人喜悅的，成長的過程中，可能保留了一些紀念物品，或許並不貴重，但背後的意義與祝福才是最珍貴的，並引導學生寫下對家人的感謝與祝福。	1.自評：能對老年人表現出尊重和關懷。 2.自評：能對老年人表現出尊重和關懷。 3.實作：能擬定並執行關懷爺爺奶奶的任務。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

		通上。	2.請回家找一找家人為我們留下的紀念物品，並了解它代表的意義，下次上課帶來學校展示與同學分享。		
第五週	單元五運動補給站 活動 3 繩的力量	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	一、熱身活動 教師帶領學生進行熱身，加強手腕和腳踝伸展。 二、個人跳練習 1.教師說明：跳繩是民俗體育一種，也是父母或祖父母年代的童年回憶，近年來跳繩是公認的好運動，許多國家更極力推廣。 2.教師示範後迴旋跳，並說明要領： (1)將跳繩往後拉，當繩緊靠腳尖時，迅速往前上方甩繩。 (2)利用手腕旋轉力量，將繩子往後迴旋跳繩。 3.學生散開練習。 三、進行闖關考驗 1.複習一跳一迴旋、跑步跳繩動作。 2.設置關卡：以角錐分為 (1)原地一迴旋 10 下。 (2)跑步跳繩。 (3)開合跳 10 下。 (4)跑步跳繩。 (5)後迴旋 8 下。 (6)跑步跳繩。 (7)蹲跳 8 下。 3.學生依序闖關，挑戰自己。 4.可輪流安排學生擔任關主。 四、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 五、熱身活動	1.實作：跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳均能連續 8 下以上。 2.實作：能與同學進行團體跳繩遊戲。 3.觀察：在團體跳繩中，尊重甩繩及合作同學。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

		成員合作，促進身心健康。	教師帶領學生進行熱身，加強手腕和腳踝伸展。 六、橫掃千軍遊戲 1.教師說明：多人玩的團體跳繩更有趣，且可以考驗大家的團結合作。 2.遊戲規則： (1)全班分成兩隊，各隊排成兩列縱隊。 (2)持繩放低，由排頭兩人拖拉跳繩到排尾，隊員則依序原地跳躍過繩。 (3)繩過排尾後，將繩交給最前面隊員，迅速到排尾排隊。 (4)各隊依序進行，最先輪完的隊伍獲勝。 3.策略提問思考： (1)怎樣可以快速完成並避免踩到繩子？（一起喊跳、繩子放低等）。 (2)將繩交到最前面的方式： A 兩人將繩舉高，往前跑。 B 交由其中一人傳遞。你會選擇哪種方式？為什麼？（無論哪個方法，事先溝通好即可）。 七、進行左右擺盪跳躍練習 1.教師示範動作並說明：甩繩和個人跳繩不同，應以手臂伸直擺動，擺盪速度應一致，跳繩要有節奏，並且團隊合作，才能跳更多下。 2.教師強調甩繩同學是重要靈魂人物，甩繩節奏是關鍵。 3.學生分組練習，並輪流擔任甩繩任務。 4.可一人跳或多人一起跳。 八、進行飛越洪流練習 1.設置三至四個跳繩關卡，學生練習連續躍過。 2.每個甩繩的方向、速度、節奏盡量一致，以利學習。 3.教師強調要領：		

			(1)繩離遠時往前跑。 (2)繩到地面時跳躍。 九、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。		
第六週	單元二健康滿點 活動 1 腸胃舒服沒煩 惱	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-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	一、討論肚子痛的經驗 1.教師請三位同學念對話框中的情境。 2.教師提問：有沒有過肚子痛的經驗？每一次肚子痛的感覺都一樣嗎？ 學生分享肚子痛的經驗和原因。 3.教師歸納：肚子痛的情況很常見，原因也很多。大部分的肚子痛不會造成生命危險，有些情況只要服藥就可以緩解，少數情況是由慢性病引發或急性發炎，那就必須就醫仔細檢查與治療了。 二、說出肚子痛的感覺 1.教師說明：肚子痛是一種抽象的感覺，必須用具體的用語來幫助他人了解你的感覺。「頻率」是指痛覺維持的時間和次數；「類型」是指痛覺的特殊性；「強度」是指疼痛的程度。 2.請同學一起念出對話框的句子，並試著思考如何形容肚子痛的頻率、類型與強度。 3.教師請同學回憶一次肚子痛的經驗，並將感覺寫下來，在課堂自由發表與分享。	1.問答：能用具體的用語說出肚子痛的感覺。 2.自評：能判斷肚子痛的類型及程度。	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

		體育與健康內容的意義與影響。			
第六週	單元五運動補給站 活動 4 社區運動資源	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	一、複習社區運動資源概念 1.教師引導學生複習先前學過的運動資源內容。 2.教師說明：社區內可以進行運動的場地、設備、運動組織和運動商品服務都屬於社區運動資源的一環。 3.配合課本第 80 頁，教師說明四種不同型態的社區資源，分別是： (1)社區桌球教室屬於社區室內運動場地、設施。 (2)社區附設泳池舉辦的活動屬於社區型運動比賽。 (3)社區馬拉松隊屬於社區運動組織。 (4)社區公園運動器材屬於社區戶外運動場地、設施。 二、分享社區運動資源的參與經驗 1.教師配合課本第 81 頁，介紹社區運動資源的利用和參與範例。 2.教師引導學生進行分組討論：自己居住的社區有哪些運動資源，以及相關活動的參與經驗。 3.教師統整：鼓勵學生應多加利用社區運動資源，參與相關活動，和家人及居民一起互動。 三、訂定利用學校或社區運動資源計畫 教師帶領學生訂定利用學校或社區運動資源計畫，以一週的時間為例，鼓勵學生了解學校及社區所擁有的運動資源並加以利	1.發表：能分享社區的運動資源，以及參與經驗。 2.問答：能說明運動消費的相關概念。 3.自評：能實踐正確運動消費的概念。	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

		成員合作，促進身心健康。	用。 四、認識運動消費服務概念 1.配合課本第 82 頁，教師說明提供運動消費服務的店家也屬於運動資源的一種。 2.教師引導學生發表：自己居住的社區中，有哪些販賣運動產品的店家。 五、了解正確的運動消費的概念 1.教師提問並引導學生發表：平常在哪些地方進行運動消費，以及店家選擇的原因為何？ 2.教師配合課本第 83 頁，說明運動消費三部曲： (1)購買前：確認自己的需求、預算，並選擇值得信賴的商家。 (2)購買時：詢問商品的相關資訊，比較材質和價錢，試穿、試用並檢查安全性。 (3)購買後：發現商品有瑕疵或不適用，可要求退換。 3.請學生發表自己的運動消費經驗。 4.教師提問並引導學生發表：三項注意事項之重要性或意義。 5.學生演練正確的消費運動方法。 6.教師統整：選購運動商品時，要先確認自己的需求，選擇值得信賴的商家，並購買適用、安全的商品。若在消費上有任何疑問，可撥打消費者服務專線——1950，了解相關消費權利。		
第七週	單元二健康滿點 活動 1 腸胃舒服沒煩 惱	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	一、判斷肚子疼痛部位 1.教師說明消化道的主要器官和功能，並請同學依照課本圖面觸摸自己腹部的對應位置。 2.教師說明：腹腔中有許多器官，肚子痛時感覺疼痛的位置並從腹腔外觸摸定位，可以幫助醫師判斷肚子痛的原因，做出更精確的判斷。	1.問答：能說出三個以上肚子痛的可能原因。 2.問答：能說出家人在社區中常去的診所或醫師名稱。3.操作：能依照消化道器官的	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

		展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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。	二、判斷就醫時機 1.教師提問：曾經因為什麼原因肚子痛？每次肚子痛都有去看醫生嗎？除了肚子痛以外，還可能伴隨哪些症狀？同學自由分享討論。 2.教師總結：肚子痛可能有生理及心理的因素，心理因素可能是緊張焦慮；生理因素可能是感染、消化道阻塞、慢性病或消化功能不良等，有些肚子痛的情況在排便或放鬆後可以緩解，若持續疼痛超過 2 小時以上且疼痛感加劇，就要立刻就醫。 三、了解飲食習慣與消化道健康 1.教師提問：大家每天都會排便嗎？正常的糞便應該是什麼樣子？同學自由發表分享。 2.教師提問：什麼是便祕？什麼原因會造成便祕？同學自由發表分享。 3.教師說明：良好的飲食習慣可以幫助正常排便，促進消化道健康，反之則容易使身體累積毒素引發疾病。	位置從腹腔外側找出對應區域。	
第七週	單元六歡樂運動會 活動 1 迎接運動會	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	一、講解運動會的基本概念 1.請學生分享參加運動會的經驗，再講解運動會舉辦的目的。 2.利用課本圖片講解學校運動會常見的儀式及其意義，連結學生參與的經驗。(1)運動員進場。 (2)升會旗。 (3)點燃聖火。 (4)運動員宣誓。 二、講解體育表演活動與運動競賽 1.透過課本圖片或學校過去運動會照片，介	1.問答：能說出運動會的儀式、相關活動與訊息。 2.觀察：能與他人合作擬定運動會準備計畫。 3.問答：能說出運動會比賽規則的內容。 4.學習單：能完成運動會準備練習	【法治教育】 法E3 利用規則來避免衝突。 【閱讀素養教育】 閱E2 認識與領域相關的文本類型與寫作題材。

		人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-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	紹體育表演活動與運動競賽類別，包括： (1)大會舞、大會操。 (2)田賽、徑賽。 (3)趣味競賽。 (4)學校特色體育活動或社團成果表演。 2.學生分享自己參與的活動經驗。 三、認識運動會節目單 1.引導學生透過運動會節目單的閱讀可以了解運動會活動的項目。 2.利用課本的運動會節目單，讓學生將該校運動會活動依據上一頁的分類方式進行活動分類。 3.再提供學校去年運動會節目單，讓學生比較兩校運動會活動內容的差異。 4.請學生發表本校運動會的特色為何？ 四、講解運動會的準備活動 1.複習前一節課運動會常見的活動，再講解運動會前準備活動的重要性，強調可以依據班上同學的特點進行工作分配，互相協助，完成任務。 2.利用課文圖片情境，引導學生發表自己可以擔任班運動會準備活動的哪些工作。 五、進行運動會準備工作分配表 1.利用課本講解運動會準備活動的工作內容，引導學生思考自己可以擔任哪些工作。 2.分組討論工作分配的依據為何，如依據活動類別分配、依照自己喜歡做的工作分配或是抽籤。 3.全班討論達成分配方式的共識後，再共同完成準備活動工作分配表。 4.教師統整這張分配表可以作為班上未來舉行運動會準備活動的依據，透過事前規畫與工作分配，全班可以團結合作，提高運動會表現的目標。	活動單。	

		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。	六、講解比賽規則的意義 1.講解制定遊戲或比賽的規則，可以做為練習的參考，也可以減少運動傷害的發生。 2.提醒學生要參加任何比賽或是活動，事前都應該要先了解相關規定或規則。 3.利用課本的趣味競賽的比賽規則，引導學生仔細閱讀。 4.分組發表從規則中獲得哪些準備的資訊。 5.提醒學生參加任何比賽或表演活動時，要根據相關規定進行比賽。參加者可以一起擬定練習時間、練習的重點和成果檢視的計畫，有助於提升練習的效益。 七、擬定運動會前練習計畫 1.講解運動會練習計畫，整合每個準備活動和工作分配情形，大家合力配合計畫進行，有效地達成全班共同的目標。 2.利用學習單，透過分組討論完成大會舞、趣味競賽、個人跑步競賽的練習計畫。 3.各組發表後再共同檢視是否需要調整。		
第八週	單元二健康滿點 活動 1 腸胃舒服沒煩 惱	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。	一、消化道健康與疾病的關係 1.教師提問：有吃壞肚子的經驗嗎？為什麼吃到不乾淨的食物會生病呢？同學發表分享。 2.教師總結：人體的消化道就像廚房水槽的水管一樣，每天有各種食糜（食物消化後的粥狀物）經過，食糜中對人體有用的會被腸壁吸收，有害的部分則會被腸壁上的免疫系統消滅，而消化道內部長存許多種類的細菌，有些可以幫助食物分解吸收，稱為益菌，有些則會產生有毒的代謝物，稱為壞菌。良好的飲食習慣能改善腸道環境，有利益菌生長，提升身體的免疫力。 二、良好的飲食習慣 1.勾選課本圖片，說出自己有益消化道健康的飲食習慣並自由發表。	1.觀察：觀察自己糞便的狀態。 2.自評：有良好的飲食習慣。 3.認知：說出消化道細菌與免疫力的關係。 4.發表：說出自己促進消化道健康的飲食習慣。 5.問答：能說出情緒、睡眠、運動等習慣對消化道健康的影響。 6.自評：執行促進消化道健康的良	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

		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。	2.教師說明飲食習慣和消化道健康的關係，強調每日飲食對人體免疫力的影響，鼓勵學生養成良好的飲習慣。 三、提升消化道健康的好習慣 1.教師提問：為什麼有些人在考試前容易肚子痛或拉肚子呢？學生自由發表。 2.教師說明：消化道的健康除了與消化道內的細菌生態有關，也與消化道的蠕動（消化道的自主運動）相關。消化道的蠕動是自主的，不受大腦的控制，但情緒、睡眠及運動習慣會影響到消化道的正常蠕動，例如：緊張焦慮時會使消化道的蠕動變慢，使消化道肌肉收縮，降低排除糞便的能力；而運動則會加速消化道蠕動，加強排除廢物的能力。因此，保持愉快的心情、規律的運動、良好的睡眠，這些好習慣可以強化消化道正常蠕動的功能，幫助人體排除廢物，提升免疫力。	好習慣。	
第八週	單元六歡樂運動會 活動 2 前滾翻	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-A3 具	一、講解墊上活動安全注意事項 1.講解墊上活動之安全注意事項，例如：墊子合併時盡量靠攏，不同組的墊子要保持安全活動距離，進行墊上運動時活動方向要一致等。 2.請兒童實際操作，正確擺放墊子的方式。 3.提醒學生進行墊上運動前，可以共同合作檢視練習場地是否符合相關安全規定。 二、認識滾翻動作常見的危險行為 1.講解與示範進行前滾翻動作常出現的危險行為，例如：滾翻前，雙手支撐距離太寬，或支撐力量不夠，會使重心不穩；滾翻時，頭著地易造成頸部受傷；滾翻後，雙腳要踩穩，以控制身體的平衡；頭暈時可先坐下休息，才不會跌倒。 2.引導學生倆倆互相分享自己會注意的安全事項與危險行為有哪些，再提醒 3.學生進	1.問答：能說出前滾翻的技能概念。 2.觀察：能遵守上課的安全規範。 3.實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-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	行分組練習或自主練習時要牢記這些注意事項。 三、進行前滾翻支撐練習 1.講解前滾翻的動作包括支撐、縮體和滾翻，可以先分段練習個個動作，再進行組合。 示範與講解支撐動作： (1)蹲姿，雙手支撐準備。 (2)臀部向上，雙腳前移靠近手，練習雙手支撐身體的穩定性。 2.引導學生分組試作與練習。 3.兩人一組進行腳跟靠攏，練習支撐的穩定性以及一人支撐背部，協助練習雙腳移動靠近雙手。 四、進行前滾翻的滾翻練習 1.複習之前學過的縮體前後滾翻經驗，說明要完成前滾翻動作，就必須讓滾翻的力量流暢的進行，所以身體要盡量縮體像顆球，臀部位置超過頭部，就會產生滾翻的前進動力。 2.引導學生分組試作與練習。 五、進行斜坡前滾翻練習 1.示範與講解前滾翻動作的組合： (1)蹲姿，雙手支撐準備。 (2)臀部向上，雙腳前移靠近手，透過斜坡和同學在側的保護和推力，體驗完成前滾翻的動作。		

		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。			
第九週	單元二健康滿點 活動 2 健康好厝邊	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。	一、演示「用藥五問」 1.教師請三位學生分別扮演天天、奶奶和藥師，演示課本對話內容。 2.教師提問：看完同學演示是否有幫助你更了解「軟便劑」的使用？ 3.學生自由發表到藥局買藥及服藥的經驗。 4.教師提問：同學買藥服藥之前是否有查看過藥品的外包裝？是否清楚所服的藥物對於身體的作用是什麼？購買藥品時應注意哪些事情？ 二、練習「用藥五問」原則 1.教師請同學自備一項家庭常備藥物，詳細閱讀包裝盒上的內容並加以背誦，同學兩人一組交換扮演消費者及藥師，練習「用藥五問」的原則。 2.教師請同學自由發表演示練習的感想與心得。 3.教師統整：選購藥物是一種醫療消費的習慣，在消費前若能詳細詢問藥師，充分理藥品的相關資訊，就更能有效掌握藥物的療效。	1.問答：能說出「用藥五問」的原則。 2.自評：能在購買藥品時使用「用藥五問」的原則。	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

第九週	單元六歡樂運動會 活動 2 前滾翻	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和	一、進行前滾翻組合動作練習 1.複習上一節斜坡前滾翻的的重要概念，並讓學生分組練習一次。 2.示範與講解前滾翻動作： (1)雙腳立、雙手上舉準備。 (2)雙手撐地，蹲姿縮體，臀部向上提高。 (3)臀部前倒、後腦著地、縮體滾動。 (4)持續縮體完成滾翻一圈。 (5)雙腳著地、雙手向前伸直。 (6)併腿站立，雙手上舉完成動作。 3.引導學生分組試作，兩人一組互相保護與協助，練習可以自主完成。 4.根據學生分組表現，提供需要加強的動作（支撐或是縮體滾翻）。 二、討論練習的策略 1.提醒學生如果要課後練習前滾翻必須在有安全空間或器材（保護的軟墊）才能進行。 2.引導學生發表可以應用的練習策略，如動作口訣或同學協助，提醒學生要了解自己錯誤或失敗的原因，才能提高成功的機會。	1.實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。 2.實作：透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

		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。			
第十週	單元二健康滿點 活動 2 健康好厝邊	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促	一、討論安全用藥原則 1.教師提問：藥品和食品有什麼不同？學生自由發表分享。 2.教師說明：藥品與食品雖然都是吃進肚子裡的商品，但藥品對人體產生的作用比食品快速而強烈，相對危險性較高，因此在生產販售的管理上比食品嚴格許多。分辨食品或藥品最簡單的方式就是查看包裝盒	1.問答：說出「用藥五不五要」原則。 2.自評：生活用藥時使用「用藥五不五要」原則。 3.查詢：利用網路查詢社區藥局並	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

		進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	上的字號，有分食字號或藥字號。 3.教師提問：是否有發生過藥物過敏的現象？藥物過敏對身體會產生什麼影響？學生自由發表。 4.教師說明：用藥的目的是為了治療疾病，改善健康，但同樣的藥物對不同的人體會產生不同的副作用，有些強烈副作用還可能會致命，例如：藥物過敏的產生就是身體免疫系統對吃進的藥物產生強烈的排斥，而造成呼吸急促、起紅疹或發燒等免疫反應，因此用藥時一定要注意安全原則。 5.同學依序朗讀「用藥五不五要」原則。 二、消化道迷宮評量 1.教師製作消化道掛圖貼在黑板上，並製作5 張器官磁性字卡。 2.學生 5 人一組進行評量。 3.小組每人抽取字卡一張，按照消化道順序，請拿到字卡的學生回答問題並貼在消化道掛圖的對應位置。 4.教師依照小組回答問題的狀況及器官字卡與位置的符合度進行評量。 三、參訪社區藥局 1.教師提問：藥局可以提供我們什麼幫助？我們如何利用藥局的服務？ 2.教師說明：社區藥局在生活中是重要的健康諮詢資源，學習有效地利用社區藥局來解決健康問題，可幫助自己在日常生活中照護健康。 3.教師利用教室電腦及投影機，示範如何利用電子地功能查詢居家附近的藥局，並請學生回家使用電腦或手機完成查詢。 4.教師總結：社區中有許多可以幫助我們解決健康問題的私人或公共資源，學習如何使用健康服務與資源來促進家人的健康是	記錄下來。	

			很重要的！		
第十週	單元六歡樂運動會 活動 3 海洋之舞	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-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	一、講解大會舞和海洋之歌舞蹈的概念 1.講解運動會中大會舞是展現學生體育學習成果的方式，海洋之歌是阿美族的舞蹈。 2.說明原住民族舞蹈的特色是以唱跳為主，以歌聲和舞蹈來表達對上天感謝之意。 3.練習手牽手的進場舞步。 二、練習走步組合動作 1.教師示範與說明各種基本舞步組合動作，再引導學生練習： (1)前後舉手踩點步：雙手向前舉高右腳向前踩一步，左腳跟隨點一步；雙手向側後放下右腳向後踩一步，左腳跟隨點一步。 (2)左右平舉踏併步：雙手向右平舉，右腳向右踏一步，左腳跟隨併一步；雙手向左平舉，左腳向左踏一步，右腳跟隨併一步。 (3)左右揮手踏步屈膝：雙手向右上揮手，右腳向右踏一步，左腳屈膝跟隨在右小腿後；雙手向左上揮手，左腳向左踏一步，右腳屈膝跟隨在左小腿後。 三、練習跑步組合動作 教師示範與說明跑步組合動作，再引導學生練習： (1)左右揮手跑步：雙手抬高向左右揮手，雙腳配合跑步。 (2)牽手跑步：三人一起練習相互牽手，練習向同一方向跑步。 (3)左右甩手跑一圈：雙手向向左右甩手，	1.實作：能正確做出海洋之舞基本舞步動作組合。 2.實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

		境。 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。	雙腳配合跑一圈。 四、練習跳踏步組合動作 (1)左右甩手跳踏：雙手向向左右甩手，右腳踏一步，左腳順勢向上跳起，再換邊換腳做。 (2)甩肘跳踏步：雙手肘交叉在胸前，右腳踏一步，雙手肘向身旁甩直，左腳順勢向上跳起，再換邊換做。 五、其他動作 (1)踩踏踢腿：雙手插腰，右腳踏一步，左腳順勢向前踢，再換邊換做。 (2)舉手搖臀：雙手向上舉手，臀部向前向後搖。 (3)後跨步拉弓箭：右腳向後跨一步，雙手做拉弓箭動作。 六、練習海洋之歌舞序 1.教師結合上一節課的基本動作，再利用課本講解與示範海洋之歌 15 個動作組合動作。 (1)向上舉手：右腳向前踩一步，雙手向上舉起。 (2)向後敬禮：右腳向後點一步，頭向前敬禮，雙手向後放下。 (3)牽手預備：和同學手牽手，準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步（4 個 8 拍）。 (6)甩肘跳踏步（4 個 8 拍）。 (7)左右揮手踏步屈膝（4 個 8 拍）。 (8)左右甩手跳踏步（4 個 8 拍）。 (9)踩跳踢腿（4 個 8 拍）。0 舉手搖臀（個 8 拍）。 (10)後跨步拉弓箭（4 個 8 拍）。 (11)左右平舉踏併步（4 個 8 拍）。 (12)前後舉手踩點步（4 個 8 拍）。		

			(13)左右甩手向右向左各跑一圈（4 個 8 拍）。 (14)重複 9~14 動作。 (15)重複 1、2 動作，最後牽手跑步退場。		
第十一週	單元三驚險一瞬間 活動 1 火災真可怕	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。	一、討論火災案例 1.教師介紹火災案例： (1)配合課本頁面，說明兒童玩火釀禍事件。 (2)教師也可蒐集時事火災案例介紹。 2.請學生說說曾經看過或聽過火災事故，知道什麼原因會造成火災嗎? 二、火災發生原因 1.教師歸納： (1)火災發生時，除了火會造成燒燙傷，還有另一個致命的隱形殺手濃煙。 (2)火場濃煙溫度很高，而且含有有毒物質，吸入後會讓呼吸道灼傷、窒息，所以弟弟才會被濃煙嗆昏。 (3)逃生時看到濃煙不能強行通過，要立即關門，才不會被濃煙嗆傷。	問答：知道造成火災的可能原因。	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。
第十一週	單元六歡樂運動會 活動 3 海洋之舞	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	一、講解與欣賞原住民舞蹈特色 1.欣賞 2020 年花蓮縣原住民聯合豐年節大會舞——「汎扎萊今天」的影片，講解原住民舞蹈的幾項特色： (1)以團體舞蹈居多、獨舞較少。 (2)舞蹈動作與日常生活有關，如打獵、搗米。 (3)舞蹈中融入祭典的相關儀式動作，如敬禮。 (4)隊形以圓形為主。 2.引導學生發表自己還觀察到哪些特色。 二、討論海洋之歌練習策略	1.實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 2.實作：能說出原住民族舞蹈的特色。 3.學習單：能完成運動會準備練習活動單。 4.行為：能完成運動會中與運動會後班級任務與遵	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-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。	1.鼓勵學生共同努力練習和團隊合作才能呈現最佳的大會舞表演，練習的策略包括運動會前的練習和預演、加強體能、共同製作道具以及修正動作的方法。 2.全班可以透過前幾課的大會舞練習工作分配，選出負責的同學協助指導課後練習。 三、講解社區與運動會的關聯 1.利用學校運動會節目單，講解運動會當天會有社區居民或家長參與的相關活動。 2.講解社區資源融入學校運動會是聯絡社區人士和學校師生情感的作法，請學生能表現禮貌並感謝他們的參與。 四、講解運動會時應表現的團體規範和責任 1.利用節目單說明運動會的流程會依照預定時間進行，所以當天要準時參與各種節目的預備位置和全力的表演。 2.演練遇到外校來賓和家長應表現的禮節。 3.穿著規定的班服或運動服，展現團隊精神，並積極參與各項活動，爭取最高榮譽。 4.提醒學生共同維護校園整潔，不製造垃圾。 五、進行運動會結束的整理工作分配 1.講解運動會後還要進行校園整潔、場地器材復原的工作，利用之前工作分配的經驗，讓全班討論如何進行工作分配。 2.教師說明運動會後也需要進行檢討工作，一起檢視工作任務執行結果，並思考有哪些任務需要改進或調整，作為日後運動會舉行的參考。	守團體規範。	

		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。			
第十二週	單元三驚險一瞬間 活動 1 火災真可怕	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。	一、火場怎麼逃 1.教師說明發生火災造成傷亡，是缺乏火場逃生的知識與技能。 2.教師提問： (1)發生火災了要怎麼逃生？ (2)身體為什麼要採低姿勢？ (3)為了快速逃生，可以坐電梯嗎？ (4)為什麼最後逃離火場的人，要做關門的動作？ 3.教師歸納：可根據課文頁面，統整火場逃生須知。 二、火場濃煙時怎麼逃 1.教師提問： (1)打開門發現火勢、濃煙大，還要衝出去嗎？ (2)浴室有水，趕快躲進浴室比較安全？ (3)用塑膠袋蓋住頭，比較不會嗆到濃煙？ 3.教師說明發現濃煙密布時，應將門關上並塞緊門縫，防止濃煙竄進。 4.教師根據課本頁面做統整。	1.問答：能說出火場逃生須知。 2.實作：操作火場逃生動作。 3.實作：能說出報案的三點訊息。	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。

			5.演練火場逃生技巧： (1)用手背觸碰門把決定是否開門。 (2)門把如果不燙，採低姿勢爬行，往安全門逃出；門把很燙，將門縫塞緊防止濃煙。 三、演練火場報案 1.教師說明：火災發生時，一定要保持冷靜，應立即到安全地方通知周圍的人或是撥打 119。請學生把課本上的三點訊息寫下。 2.請學生分享打 119 報案經驗。 (1)兩人一組，演練如何報案。 (2)報案的內容根據所寫的三點訊息進行演練。 四、身體著火了怎麼辦 1.局部小面積著火，可用手拍熄；如為四肢或身體大面積著火，切記口訣：停躺滾！ 2.教師配合課本頁面步驟說明： (1)身體著火時，不可奔跑以免助長火勢。 (2)要停（停下來）、躺（躺在安全的地方）、滾（在地上來回滾動）來滅火。(3)可用棉被或厚重衣物覆蓋滅火。 (4)或靠近水源時，利用火源滅火。		
第十二週	單元七一起來 PLAY 活動 1 足下傳球真功夫	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	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，加強腳踝、膝關節部位。 二、足內側及足背移動傳接球動作 1.移動傳球：墊步、左腳踏在球的左側 10~15 公分，以足內側或足背向前傳球。 2.移動接球：足內側接觸到球的瞬間，腳稍微後收，減弱球的來勢。 3.二人一組，進行移動傳接球動作練習。 三、進行「雙人 Z 字移動傳球」動作練習 1.遊戲規則： (1)二人一組間隔 2 公尺的距離並排，一人	1.實作：能控制移動傳接球的力道與方向。 2.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		運動與健康的問題。	向前方跑動，一人瞄準對方即將前進方向將球傳出，並向前跑動。 (2)隨著球流暢性提高，可增加兩人間隔距離，或改變跑動速度。 四、觀察動作討論 1.請觀察一下哪一組的移動足內側傳接球動作最流暢，說說看為什麼？他是怎麼做的？（移動迅速到位，傳球、停球動作正確、跑動時機正確、默契配合） 2.再進行一次雙人 Z 字移動傳球。 3.集合全班，共同發表感想，是否有進步？ 五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，加強腳踝、膝關節部位。 七、複習足內側及足背移動傳接球動作 再次確認是否能確實做到上次討論精進內容：內容迅速到位，傳球、停球動作正確、跑動時機正確、默契配合。 八、進行「我是傳接球高手」遊戲 1.遊戲規則： (1)男、女混合分成兩組，每組場地分 A、B、C 三點，成正三角形排列，間隔 5~8 公尺。 (2)A 點人員以移動足內側傳球至 C 點後跑至 B 點。 (3)B 點人員空手跑動至 C 點以足內側停球，停球後以足背運球至 A 點。 (4)每人依序完成，所有組員須回到原出發位置，先完成的組別獲勝。 2.分組討論：引導學生討論 (1)空手跑動人員出發的時間點為何？（例如傳球者開始動作時） (2)提早到位才能夠順利停球。		

			(3)每位組員需熟記出發順序。 3.再進行一次比賽，驗收討論成果。 九、綜合活動。 教師綜合結論，並進行緩和運動。		
第十三週	單元三驚險一瞬間 活動 2 防火大作戰	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。	居家防火安全檢核 1.教師說明：為了避免家中有火災事故發生，必須做好居家防火安全措施。2.配合課本頁面，請學生分享家中的防火安全狀況。 (1)逃生梯有很多雜物嗎？有放鞋子嗎？ (2)熱水器有放在通風處嗎？ (3)家中陽台有裝鐵窗嗎？有預留逃生出口嗎？ 3.教師統整：若家中有不符合安全的項目，要請家人設法改善喔！ 4.教師說明，平時要規畫居家平面逃生圖，要有兩個逃生路線，以免火災來臨時，措手不及，不知道逃生出口。 5.請學生參考課本頁面，規畫家中的逃生路線。	問答：能說居家防火措施狀況。	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。
第十三週	單元七一起來 PLAY 活動 2 射門大進擊	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	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，加強腳踝、膝關節部位。 二、足內側及足背移動射門練習 1.足內側射門： (1)眼睛盯著球，踏出支撐腳； (2)腳內側接觸球中心，將球推出去； (3)腳充分向前擺動，眼睛看著飛出去的球。 2.足背射門： (1)眼睛盯著球，踏出支撐腳； (2)腳背踢中球心；	1.實作：能控制移動傳接球的力道與方向。 2.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		運動與健康的問題。	(3)像是把球順勢推出去，腳踢出去。 3.分組練習：讓學生分組對著牆壁射門練習。 三、複習足內側及足背移動射門 學生各自討論方法進行練習： (1)射門時身體前傾或後仰是否會造成球的角度高低不同？ (2)支撐腳離球太近或太遠是否會影響踢球？ 四、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，加強腳踝、膝關節部位。 六、進行「足球三宮格」遊戲 1.遊戲規則： (1)全班平均分成 2 組站在標誌盤後，面向牆壁，標誌盤距離牆壁 5~8 公尺。 (2)牆壁區分低、中、高三區域，每區域高一公尺，寬五公尺。 (3)球踢中低、中、高區域，分別得 1 分、2 分、3 分。4 每組每人踢完 2 球，總結得分，得分最高組別獲勝。 2.分組討論：引導學生討論 (1)射門時身體前傾或後仰是否會造成球的角度高低不同？ (2)支撐腳離球太近或太遠是否會影響踢球？ 七、進行「我是足球小將」遊戲 1.遊戲規則： (1)男、女混合分成兩組，每組場地分 A、B、C 三點，成等腰三角形排列，A、B 間隔 5 公尺，A、B 點至 C 點距離 7 公尺，C 點至球門位置 8 公尺。(2)A 點傳球至 C 點，B 點人員跑至 C 點接球射門。		

			(3)A 點傳球後跑 Z 字形繞障礙物至 B 點後方。 (4)C 點接球射門後，跑至球門撿球將球拿至 A 點後方。 (5)所有人員均須完成傳球、接球、射門及撿球回位動作。 (6)所有人完成後，以射進球門多者獲勝。 2.分組討論：引導學生討論本活動所結合學過的技巧。 (1)Z 字跑位（默契配合）。 (2)空跑（啟動時機）。 (3)接球（接球瞬間力量是否有釋放力量）。 (4)射門（重心是否偏移？）。 再進行一次比賽。 綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。		
第十四週	單元三驚險一瞬間 活動 2 防火大作戰	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。	一、電器使用須知 1.教師提問： 1)學生家裡的電器有哪些？ 2)有看過電線走火嗎？ 2.與學生共同討論課本頁面 (1)電線不正確拔除插頭。 (2)使用電暖器時，離可燃物太近。 (3)延長線過載。 (4)電線纏繞。 (5)電熨斗不使用時，記得要關閉開關，以免過熱導致起火。 (6)電線纏繞會傷害到裡面的銅線。 二、住宅用警報器 1.住宅用警報器是警報設備。 2.教師提問: (1)詢問學生知道住宅用警報器的功用嗎？ (2)誰家裡有住宅用火災警報器呢？ 3.住宅用火災警報器，有分偵煙與偵熱型。	問答：能說出家中電器的使用狀況。	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。

		潛能。 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。	1.勾選課本圖片，說出自己有益消化道健康的飲食習慣並自由發表。 2.教師說明飲食習慣和消化道健康的關係，強調每日飲食對人體免疫力的影響，鼓勵學生養成良好的飲習慣。 三、提升消化道健康的好習慣 1.教師提問：為什麼有些人在考試前容易肚子痛或拉肚子呢？學生自由發表。 2.教師說明：消化道的健康除了與消化道內的細菌生態有關，也與消化道的蠕動（消化道的自主運動）相關。消化道的蠕動是自主的，不受大腦的控制，但情緒、睡眠及運動習慣會影響到消化道的正常蠕動，例如：緊張焦慮時會使消化道的蠕動變慢，使消化道肌肉收縮，降低排除糞便的能力；而運動則會加速消化道蠕動，加強排除廢物的能力。因此，保持愉快的心情、規律的運動、良好的睡眠，這些好習慣可以強化消化道正常蠕動的功能，幫助人體排除廢物，提升免疫力。	6.自評：執行促進消化道健康的良好習慣。	
第八週	單元六歡樂運動會 活動 2 前滾翻	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。	一、講解墊上活動安全注意事項 1.講解墊上活動之安全注意事項，例如：墊子合併時盡量靠攏，不同組的墊子要保持安全活動距離，進行墊上運動時活動方向要一致等。 2.請兒童實際操作，正確擺放墊子的方式。 3.提醒學生進行墊上運動前，可以共同合作檢視練習場地是否符合相關安全規定。 二、認識滾翻動作常見的危險行為 1.講解與示範進行前滾翻動作常出現的危險行為，例如：滾翻前，雙手支撐距離太寬，或支撐力量不夠，會使重心不穩；滾翻時，頭著地易造成頸部受傷；滾翻後，雙腳要踩穩，以控制身體的平衡；頭暈時可先坐下休息，才不會跌倒。	1.問答：能說出前滾翻的技能概念。 2.觀察：能遵守上課的安全規範。 3.實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-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	2.引導學生倆倆互相分享自己會注意的安全事項與危險行為有哪些，再提醒 3.學生進行分組練習或自主練習時要牢記這些注意事項。 三、進行前滾翻支撐練習 1.講解前滾翻的動作包括支撐、縮體和滾翻，可以先分段練習個個動作，再進行組合。 示範與講解支撐動作： (1)蹲姿，雙手支撐準備。 (2)臀部向上，雙腳前移靠近手，練習雙手支撐身體的穩定性。 2.引導學生分組試作與練習。 3.兩人一組進行腳跟靠攏，練習支撐的穩定性以及一人支撐背部，協助練習雙腳移動靠近雙手。 四、進行前滾翻的滾翻練習 1.複習之前學過的縮體前後滾翻經驗，說明要完成前滾翻動作，就必須讓滾翻的力量流暢的進行，所以身體要盡量縮體像顆球，臀部位置超過頭部，就會產生滾翻的前進動力。 2.引導學生分組試作與練習。 五、進行斜坡前滾翻練習 1.示範與講解前滾翻動作的組合： (1)蹲姿，雙手支撐準備。 (2)臀部向上，雙腳前移靠近手，透過斜坡和同學在側的保護和推力，體驗完成前滾翻的動作。		

		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。			
第九週	單元二健康滿點 活動 2 健康好厝邊	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。	一、演示「用藥五問」 1.教師請三位學生分別扮演天天、奶奶和藥師，演示課本對話內容。 2.教師提問：看完同學演示是否有幫助你更了解「軟便劑」的使用？ 3.學生自由發表到藥局買藥及服藥的經驗。 4.教師提問：同學買藥服藥之前是否有查看過藥品的外包裝？是否清楚所服的藥物對於身體的作用是什麼？購買藥品時應注意哪些事情？ 二、練習「用藥五問」原則 1.教師請同學自備一項家庭常備藥物，詳細閱讀包裝盒上的內容並加以背誦，同學兩人一組交換扮演消費者及藥師，練習「用藥五問」的原則。 2.教師請同學自由發表演示練習的感想與心得。 3.教師統整：選購藥物是一種醫療消費的習慣，在消費前若能詳細詢問藥師，充分理藥品的相關資訊，就更能有效掌握藥物的療效。	1.問答：能說出「用藥五問」的原則。 2.自評：能在購買藥品時使用「用藥五問」的原則。	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

第九週	單元六歡樂運動會 活動 2 前滾翻	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和	一、進行前滾翻組合動作練習 1.複習上一節斜坡前滾翻的的重要概念，並讓學生分組練習一次。 2.示範與講解前滾翻動作： (1)雙腳立、雙手上舉準備。 (2)雙手撐地，蹲姿縮體，臀部向上提高。 (3)臀部前倒、後腦著地、縮體滾動。 (4)持續縮體完成滾翻一圈。 (5)雙腳著地、雙手向前伸直。 (6)併腿站立，雙手上舉完成動作。 3.引導學生分組試作，兩人一組互相保護與協助，練習可以自主完成。 4.根據學生分組表現，提供需要加強的動作（支撐或是縮體滾翻）。 二、討論練習的策略 1.提醒學生如果要課後練習前滾翻必須在有安全空間或器材（保護的軟墊）才能進行。 2.引導學生發表可以應用的練習策略，如動作口訣或同學協助，提醒學生要了解自己錯誤或失敗的原因，才能提高成功的機會。	1.實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。 2.實作：透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

		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。			
第十週	單元二健康滿點 活動 2 健康好厝邊	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促	一、討論安全用藥原則 1.教師提問：藥品和食品有什麼不同？學生自由發表分享。 2.教師說明：藥品與食品雖然都是吃進肚子裡的商品，但藥品對人體產生的作用比食品快速而強烈，相對危險性較高，因此在生產販售的管理上比食品嚴格許多。分辨食品或藥品最簡單的方式就是查看包裝盒	1.問答：說出「用藥五不五要」原則。 2.自評：生活用藥時使用「用藥五不五要」原則。 3.查詢：利用網路查詢社區藥局並	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

		進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	上的字號，有分食字號或藥字號。 3.教師提問：是否有發生過藥物過敏的現象？藥物過敏對身體會產生什麼影響？學生自由發表。 4.教師說明：用藥的目的是為了治療疾病，改善健康，但同樣的藥物對不同的人體會產生不同的副作用，有些強烈副作用還可能會致命，例如：藥物過敏的產生就是身體免疫系統對吃進的藥物產生強烈的排斥，而造成呼吸急促、起紅疹或發燒等免疫反應，因此用藥時一定要注意安全原則。 5.同學依序朗讀「用藥五不五要」原則。 二、消化道迷宮評量 1.教師製作消化道掛圖貼在黑板上，並製作5 張器官磁性字卡。 2.學生 5 人一組進行評量。 3.小組每人抽取字卡一張，按照消化道順序，請拿到字卡的學生回答問題並貼在消化道掛圖的對應位置。 4.教師依照小組回答問題的狀況及器官字卡與位置的符合度進行評量。 三、參訪社區藥局 1.教師提問：藥局可以提供我們什麼幫助？我們如何利用藥局的服務？ 2.教師說明：社區藥局在生活中是重要的健康諮詢資源，學習有效地利用社區藥局來解決健康問題，可幫助自己在日常生活中照護健康。 3.教師利用教室電腦及投影機，示範如何利用電子地功能查詢居家附近的藥局，並請學生回家使用電腦或手機完成查詢。 4.教師總結：社區中有許多可以幫助我們解決健康問題的私人或公共資源，學習如何使用健康服務與資源來促進家人的健康是	記錄下來。	

			很重要的！		
第十週	單元六歡樂運動會 活動 3 海洋之舞	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-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	一、講解大會舞和海洋之歌舞蹈的概念 1.講解運動會中大會舞是展現學生體育學習成果的方式，海洋之歌是阿美族的舞蹈。 2.說明原住民族舞蹈的特色是以唱跳為主，以歌聲和舞蹈來表達對上天感謝之意。 3.練習手牽手的進場舞步。 二、練習走步組合動作 1.教師示範與說明各種基本舞步組合動作，再引導學生練習： (1)前後舉手踩點步：雙手向前舉高右腳向前踩一步，左腳跟隨點一步；雙手向側後放下右腳向後踩一步，左腳跟隨點一步。 (2)左右平舉踏併步：雙手向右平舉，右腳向右踏一步，左腳跟隨併一步；雙手向左平舉，左腳向左踏一步，右腳跟隨併一步。 (3)左右揮手踏步屈膝：雙手向右上揮手，右腳向右踏一步，左腳屈膝跟隨在右小腿後；雙手向左上揮手，左腳向左踏一步，右腳屈膝跟隨在左小腿後。 三、練習跑步組合動作 教師示範與說明跑步組合動作，再引導學生練習： (1)左右揮手跑步：雙手抬高向左右揮手，雙腳配合跑步。 (2)牽手跑步：三人一起練習相互牽手，練習向同一方向跑步。 (3)左右甩手跑一圈：雙手向向左右甩手，	1.實作：能正確做出海洋之舞基本舞步動作組合。 2.實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

		境。 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。	雙腳配合跑一圈。 四、練習跳踏步組合動作 (1)左右甩手跳踏：雙手向向左右甩手，右腳踏一步，左腳順勢向上跳起，再換邊換腳做。 (2)甩肘跳踏步：雙手肘交叉在胸前，右腳踏一步，雙手肘向身旁甩直，左腳順勢向上跳起，再換邊換做。 五、其他動作 (1)踩踏踢腿：雙手插腰，右腳踏一步，左腳順勢向前踢，再換邊換做。 (2)舉手搖臀：雙手向上舉手，臀部向前向後搖。 (3)後跨步拉弓箭：右腳向後跨一步，雙手做拉弓箭動作。 六、練習海洋之歌舞序 1.教師結合上一節課的基本動作，再利用課本講解與示範海洋之歌 15 個動作組合動作。 (1)向上舉手：右腳向前踩一步，雙手向上舉起。 (2)向後敬禮：右腳向後點一步，頭向前敬禮，雙手向後放下。 (3)牽手預備：和同學手牽手，準備跑步進場。 (4)跑步進場。 (5)前後舉手踩點步（4 個 8 拍）。 (6)甩肘跳踏步（4 個 8 拍）。 (7)左右揮手踏步屈膝（4 個 8 拍）。 (8)左右甩手跳踏步（4 個 8 拍）。 (9)踩跳踢腿（4 個 8 拍）。0 舉手搖臀（個 8 拍）。 (10)後跨步拉弓箭（4 個 8 拍）。 (11)左右平舉踏併步（4 個 8 拍）。 (12)前後舉手踩點步（4 個 8 拍）。		

			(13)左右甩手向右向左各跑一圈（4 個 8 拍）。 (14)重複 9~14 動作。 (15)重複 1、2 動作，最後牽手跑步退場。		
第十一週	單元三驚險一瞬間 活動 1 火災真可怕	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。	一、討論火災案例 1.教師介紹火災案例： (1)配合課本頁面，說明兒童玩火釀禍事件。 (2)教師也可蒐集時事火災案例介紹。 2.請學生說說曾經看過或聽過火災事故，知道什麼原因會造成火災嗎? 二、火災發生原因 1.教師歸納： (1)火災發生時，除了火會造成燒燙傷，還有另一個致命的隱形殺手濃煙。 (2)火場濃煙溫度很高，而且含有有毒物質，吸入後會讓呼吸道灼傷、窒息，所以弟弟才會被濃煙嗆昏。 (3)逃生時看到濃煙不能強行通過，要立即關門，才不會被濃煙嗆傷。	問答：知道造成火災的可能原因。	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。
第十一週	單元六歡樂運動會 活動 3 海洋之舞	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	一、講解與欣賞原住民舞蹈特色 1.欣賞 2020 年花蓮縣原住民聯合豐年節大會舞——「汎扎萊今天」的影片，講解原住民舞蹈的幾項特色： (1)以團體舞蹈居多、獨舞較少。 (2)舞蹈動作與日常生活有關，如打獵、搗米。 (3)舞蹈中融入祭典的相關儀式動作，如敬禮。 (4)隊形以圓形為主。 2.引導學生發表自己還觀察到哪些特色。 二、討論海洋之歌練習策略	1.實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 2.實作：能說出原住民族舞蹈的特色。 3.學習單：能完成運動會準備練習活動單。 4.行為：能完成運動會中與運動會後班級任務與遵	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-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。	1.鼓勵學生共同努力練習和團隊合作才能呈現最佳的大會舞表演，練習的策略包括運動會前的練習和預演、加強體能、共同製作道具以及修正動作的方法。 2.全班可以透過前幾課的大會舞練習工作分配，選出負責的同學協助指導課後練習。 三、講解社區與運動會的關聯 1.利用學校運動會節目單，講解運動會當天會有社區居民或家長參與的相關活動。 2.講解社區資源融入學校運動會是聯絡社區人士和學校師生情感的作法，請學生能表現禮貌並感謝他們的參與。 四、講解運動會時應表現的團體規範和責任 1.利用節目單說明運動會的流程會依照預定時間進行，所以當天要準時參與各種節目的預備位置和全力的表演。 2.演練遇到外校來賓和家長應表現的禮節。 3.穿著規定的班服或運動服，展現團隊精神，並積極參與各項活動，爭取最高榮譽。 4.提醒學生共同維護校園整潔，不製造垃圾。 五、進行運動會結束的整理工作分配 1.講解運動會後還要進行校園整潔、場地器材復原的工作，利用之前工作分配的經驗，讓全班討論如何進行工作分配。 2.教師說明運動會後也需要進行檢討工作，一起檢視工作任務執行結果，並思考有哪些任務需要改進或調整，作為日後運動會舉行的參考。	守團體規範。	

		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。			
第十二週	單元三驚險一瞬間 活動 1 火災真可怕	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。	一、火場怎麼逃 1.教師說明發生火災造成傷亡，是缺乏火場逃生的知識與技能。 2.教師提問： (1)發生火災了要怎麼逃生？ (2)身體為什麼要採低姿勢？ (3)為了快速逃生，可以坐電梯嗎？ (4)為什麼最後逃離火場的人，要做關門的動作？ 3.教師歸納：可根據課文頁面，統整火場逃生須知。 二、火場濃煙時怎麼逃 1.教師提問： (1)打開門發現火勢、濃煙大，還要衝出去嗎？ (2)浴室有水，趕快躲進浴室比較安全？ (3)用塑膠袋蓋住頭，比較不會嗆到濃煙？ 3.教師說明發現濃煙密布時，應將門關上並塞緊門縫，防止濃煙竄進。 4.教師根據課本頁面做統整。	1.問答：能說出火場逃生須知。 2.實作：操作火場逃生動作。 3.實作：能說出報案的三點訊息。	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。

			5.演練火場逃生技巧： (1)用手背觸碰門把決定是否開門。 (2)門把如果不燙，採低姿勢爬行，往安全門逃出；門把很燙，將門縫塞緊防止濃煙。 三、演練火場報案 1.教師說明：火災發生時，一定要保持冷靜，應立即到安全地方通知周圍的人或是撥打 119。請學生把課本上的三點訊息寫下。 2.請學生分享打 119 報案經驗。 (1)兩人一組，演練如何報案。 (2)報案的內容根據所寫的三點訊息進行演練。 四、身體著火了怎麼辦 1.局部小面積著火，可用手拍熄；如為四肢或身體大面積著火，切記口訣：停躺滾！ 2.教師配合課本頁面步驟說明： (1)身體著火時，不可奔跑以免助長火勢。 (2)要停（停下來）、躺（躺在安全的地方）、滾（在地上來回滾動）來滅火。(3)可用棉被或厚重衣物覆蓋滅火。 (4)或靠近水源時，利用火源滅火。		
第十二週	單元七一起來 PLAY 活動 1 足下傳球真功夫	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	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，加強腳踝、膝關節部位。 二、足內側及足背移動傳接球動作 1.移動傳球：墊步、左腳踏在球的左側 10~15 公分，以足內側或足背向前傳球。 2.移動接球：足內側接觸到球的瞬間，腳稍微後收，減弱球的來勢。 3.二人一組，進行移動傳接球動作練習。 三、進行「雙人 Z 字移動傳球」動作練習 1.遊戲規則： (1)二人一組間隔 2 公尺的距離並排，一人	1.實作：能控制移動傳接球的力道與方向。 2.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		運動與健康的問題。	向前方跑動，一人瞄準對方即將前進方向將球傳出，並向前跑動。 (2)隨著球流暢性提高，可增加兩人間隔距離，或改變跑動速度。 四、觀察動作討論 1.請觀察一下哪一組的移動足內側傳接球動作最流暢，說說看為什麼？他是怎麼做的？（移動迅速到位，傳球、停球動作正確、跑動時機正確、默契配合） 2.再進行一次雙人 Z 字移動傳球。 3.集合全班，共同發表感想，是否有進步？ 五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，加強腳踝、膝關節部位。 七、複習足內側及足背移動傳接球動作 再次確認是否能確實做到上次討論精進內容：內容迅速到位，傳球、停球動作正確、跑動時機正確、默契配合。 八、進行「我是傳接球高手」遊戲 1.遊戲規則： (1)男、女混合分成兩組，每組場地分 A、B、C 三點，成正三角形排列，間隔 5~8 公尺。 (2)A 點人員以移動足內側傳球至 C 點後跑至 B 點。 (3)B 點人員空手跑動至 C 點以足內側停球，停球後以足背運球至 A 點。 (4)每人依序完成，所有組員須回到原出發位置，先完成的組別獲勝。 2.分組討論：引導學生討論 (1)空手跑動人員出發的時間點為何？（例如傳球者開始動作時） (2)提早到位才能夠順利停球。		

			(3)每位組員需熟記出發順序。 3.再進行一次比賽，驗收討論成果。 九、綜合活動。 教師綜合結論，並進行緩和運動。		
第十三週	單元三驚險一瞬間 活動 2 防火大作戰	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。	居家防火安全檢核 1.教師說明：為了避免家中有火災事故發生，必須做好居家防火安全措施。2.配合課本頁面，請學生分享家中的防火安全狀況。 (1)逃生梯有很多雜物嗎？有放鞋子嗎？ (2)熱水器有放在通風處嗎？ (3)家中陽台有裝鐵窗嗎？有預留逃生出口嗎？ 3.教師統整：若家中有不符合安全的項目，要請家人設法改善喔！ 4.教師說明，平時要規畫居家平面逃生圖，要有兩個逃生路線，以免火災來臨時，措手不及，不知道逃生出口。 5.請學生參考課本頁面，規畫家中的逃生路線。	問答：能說居家防火措施狀況。	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。
第十三週	單元七一起來 PLAY 活動 2 射門大進擊	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	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，加強腳踝、膝關節部位。 二、足內側及足背移動射門練習 1.足內側射門： (1)眼睛盯著球，踏出支撐腳； (2)腳內側接觸球中心，將球推出去； (3)腳充分向前擺動，眼睛看著飛出去的球。 2.足背射門： (1)眼睛盯著球，踏出支撐腳； (2)腳背踢中球心；	1.實作：能控制移動傳接球的力道與方向。 2.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		運動與健康的問題。	(3)像是把球順勢推出去，腳踢出去。 3.分組練習：讓學生分組對著牆壁射門練習。 三、複習足內側及足背移動射門 學生各自討論方法進行練習： (1)射門時身體前傾或後仰是否會造成球的角度高低不同？ (2)支撐腳離球太近或太遠是否會影響踢球？ 四、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，加強腳踝、膝關節部位。 六、進行「足球三宮格」遊戲 1.遊戲規則： (1)全班平均分成 2 組站在標誌盤後，面向牆壁，標誌盤距離牆壁 5~8 公尺。 (2)牆壁區分低、中、高三區域，每區域高一公尺，寬五公尺。 (3)球踢中低、中、高區域，分別得 1 分、2 分、3 分。4 每組每人踢完 2 球，總結得分，得分最高組別獲勝。 2.分組討論：引導學生討論 (1)射門時身體前傾或後仰是否會造成球的角度高低不同？ (2)支撐腳離球太近或太遠是否會影響踢球？ 七、進行「我是足球小將」遊戲 1.遊戲規則： (1)男、女混合分成兩組，每組場地分 A、B、C 三點，成等腰三角形排列，A、B 間隔 5 公尺，A、B 點至 C 點距離 7 公尺，C 點至球門位置 8 公尺。(2)A 點傳球至 C 點，B 點人員跑至 C 點接球射門。		

			(3)A 點傳球後跑 Z 字形繞障礙物至 B 點後方。 (4)C 點接球射門後，跑至球門撿球將球拿至 A 點後方。 (5)所有人員均須完成傳球、接球、射門及撿球回位動作。 (6)所有人完成後，以射進球門多者獲勝。 2.分組討論：引導學生討論本活動所結合學過的技巧。 (1)Z 字跑位（默契配合）。 (2)空跑（啟動時機）。 (3)接球（接球瞬間力量是否有釋放力量）。 (4)射門（重心是否偏移？）。 再進行一次比賽。 綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。		
第十四週	單元三驚險一瞬間 活動 2 防火大作戰	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。	一、電器使用須知 1.教師提問： 1)學生家裡的電器有哪些？ 2)有看過電線走火嗎？ 2.與學生共同討論課本頁面 (1)電線不正確拔除插頭。 (2)使用電暖器時，離可燃物太近。 (3)延長線過載。 (4)電線纏繞。 (5)電熨斗不使用時，記得要關閉開關，以免過熱導致起火。 (6)電線纏繞會傷害到裡面的銅線。 二、住宅用警報器 1.住宅用警報器是警報設備。 2.教師提問: (1)詢問學生知道住宅用警報器的功用嗎？ (2)誰家裡有住宅用火災警報器呢？ 3.住宅用火災警報器，有分偵煙與偵熱型。	問答：能說出家中電器的使用狀況。	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。

			(1)廚房使用偵熱型警報器。 (2)其他居住空間使用偵煙型警報器。		
第十四週	單元七一起來PLAY 活動 3 桌球乒乓碰	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、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、向上拍擊練習 1.教師介紹握球方式，並請學生向上及往前試著揮拍，體驗球拍重量及手握感覺。 2.教師示範說明向上拍擊要領： (1)等球落在胸、腰部間高度擊球。 (2)擊球瞬間手緊握，以支撐球的力道。 3.學生散開練習。 4.熟練後，可鼓勵學生邊移動邊擊球，增加挑戰性。 三、進行「接力擊球賽」遊戲 1.遊戲規則： (1)分組：4~6 人為一組。 (2)玩法：各組排頭就位，同時進行向上拍擊，當球全部落地後，計算各組擊球數；接著下一位上場擊球，並累計總球數。 (3)勝負：全部輪完後，如果未達 100 下，再由排頭依序接力，先完成 100 下的隊伍獲勝。 (4)超過扣分：總球數超過 100 下，需由下一位拍擊並從 50 下重新開始計算。 2.引導學生發現如何避免超過 100 下而扣分：旁邊同學幫忙喊數，凝聚團隊精神。 3.再玩一次，驗收學生進步情形。 四、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 五、熱身活動	1.實作：桌球向上拍擊能連續 8 下以上。 2.實作：能與同學進行簡易桌球賽。 3.觀察：能遵守規範並發揮運動精神。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			教師帶領學生進行伸展熱身。 六、向前擊球動作練習 教師示範說明要領： (1)左腳在前，重心放低，將球放在掌心。 (2)用手臂力量，將球輕輕上拋，同時持拍後拉。 (3)球落在胸、腰之間將球擊出。 兩人一組，散開適當距離練習。 七、擊球落點練習 1.教師示範說明後，兩人一組隔網練習不同落點。 2.教師集合討論，並提問：哪個區域最難擊到？引導學生發現斜對角需先轉動身體方向，並調整動作讓球落在胸腰間擊球。 3.學生再次散開練習、體驗。 八、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。		
第十五週	單元三驚險一瞬間 活動 2 防火大作戰	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。	一、滅火器使用 1.教師提問： (1)當家裡瓦斯爐起火了，要怎麼滅火呢？ (2)學生知道滅火器的使用方法嗎？ 2.滅火器介紹：乾粉滅火器適用於 A 類火災（普通火災）、B 類火災（油類火災）、C 類火災（電器火災）、D 類火災（金屬火災）等類型火災。 3.找一找學校滅火器的位置 二、居家防火小達人 1.找一找家中的住宅用火災警報器。 (1)家中是否有裝設火災警報器。 (2)火災警報器的裝設位置。 2.找一找家裡滅火器的位置。 (1)客廳。 (2)廚房。 3.觀察家裡電器的使用狀況。 (1)延長線的使用狀況。	問答：能說明滅火器的使用方法。	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。

			(2)延長線是否有獨立開關。 4.檢查逃生門狀況。 (1)確認逃生門是否可開啟。 (2)逃生門口與通道是否有雜物。 5.檢查瓦斯熱水器。 (1)瓦斯管線有無老化、龜裂、破損。 (2)熱水器接頭處是否鬆脫。 (3)熱水器周圍是否有可燃物。 (4)是否有強制排氣裝置。 6.向他人倡導滅火器及住宅用警報器的重要性。		
第十五週	單元七一起來PLAY 活動 3 桌球乒乓碰	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、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、向上拍擊球感複習 複習向上拍擊，以熟悉球感，並驗收學生進步情形。 三、進行「最佳落點」遊戲 1.遊戲規則： (1)全班分成數組，組員輪流站在擊球圈，擊球過網。 (2)依球落點得到不同分數，每人有 3 球機會，以分數最高的一球計算分數。(3)計算全組得分，分數高的隊伍獲勝。 策略提問：有 3 球機會，你會怎麼分配高、低分區的擊球順序？ 四、擊牆練習 1.教師示範說明後，練習以下動作： (1)擊牆一次，原地接球：熟悉擊牆位置及回彈角度。 (2)擊牆一次，移位接球：判斷球的回彈位置迅速移位，左腳前跨並以左手接球（胸腰之間高度）。 (3)移位回擊球，讓擊球位置保持在左前方約胸腰之間高度，練習連續回擊。 五、綜合活動	1.實作：桌球向上拍擊能連續 8 下以上。 2.實作：能與同學進行簡易桌球賽。 3.觀察：能遵守規範並發揮運動精神。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			教師綜合結論，並進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、進行「擊牆接力」遊戲 1.遊戲規則： (1)全班分成數組，組員輪流進行連續擊球。 (2)球落地一次擊球。如果球落地兩次或沒擊中球時停止擊球，計算個人擊中牆的次數。 (3)全部輪完後，計算各組擊牆總次數，分數高的隊伍獲勝。 2.請優秀同學示範動作，並發表心得後，再玩一次。 八、地面桌球練習 1.教師示範動作，並鼓勵學生運用所學技巧進行練習。 2.學生兩人一組練習。 3.熟練後，四人一組練習，並請學生思考如何團隊合作。 九、進行「四人攻防賽」遊戲 1.教師強調遵守規則和運動精神比勝負重要，要求學生做到： (1)比賽前互相握手，並請對方多多指教。 (2)遵守比賽規則，不可互相責罵。 2.遊戲規則： (1)每個場地四人，分 A、B 兩隊。 (2)兩隊輪流發球，發球後互相來回擊球。 (3)發球：上拋後，直接發球過網。 (4)擊球：任一隊員都可擊球，但需落地一次擊球。 (5)失分：1 落地兩次擊球或沒擊中 2 擊球出界或沒過網，對方得 1 分。 (6)先得 8 分的隊伍，獲勝一局。先獲勝兩局的隊伍勝利。		

			十、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。		
第十六週	單元四垃圾變少了 活動 1 垃圾大麻煩	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	一、垃圾哪裡來？ 1.可可家的年夜飯，產生哪些垃圾？ (1)教師請學生分享自己家的年夜飯是如何準備年菜的？ (2)請學生分組分析可可家的年夜飯產生哪些垃圾？ (3.教師說明日常垃圾兩大類別：免洗餐具及塑膠垃圾。 2.以數據來說明塑膠垃圾的威脅性。可可家怎麼做，能減少垃圾產生？ 教師提問可可家怎麼做，能減少垃圾產生？每天製造了哪些垃圾？垃圾沒處理的後果？ 3.教師請學生回想每天製造哪些垃圾？垃圾怎麼處理？ 二、垃圾汙染的危害 1.臭味從哪裡來？ (1)學生觀察分析造成社區環保飄出臭味的原因。 (2)教師提問垃圾堆積沒有妥善處理會造成什麼問題？ 2.日常垃圾造成的危害。 (1)教師說明垃圾造成的汙染有哪些？ (2)學生討論發表垃圾造成環境汙染後，對人類健康的危害。	1.觀察：可可家的年夜飯產生哪些垃圾？ 2.發表：分享自己家是何準備年夜飯的菜餚？說出可可家的年夜飯產生哪些垃圾？ 3.問答：自己每天會製造哪些垃圾？怎麼減少呢？	【環境教育】 環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。 環E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。

		範，培養公民意識，關懷社會。			
第十六週	單元七一起來 PLAY 活動 4 你丟我閃	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、熱身活動 教師帶領學生進行熱身，加強手臂和膝關節伸展。 二、擲、接球動作練習 1.教師示範擲、接球動作，並說明要領。 2.學生兩人一組練習，教師居間巡視指導。熟練後，逐步加入高手傳接、彈地傳接。 三、三角傳接練習 1.三人一組呈三角形，進行胸前傳接、高手傳接、彈地傳接等複合練習。 2.熟練後，鼓勵學生加大距離練習。 四、進行「搶寶物」遊戲 1.遊戲規則： (1)三人圍成三角形，距離 2.5 公尺，腳下各放三角錐，中間站一人。 (2)三人可任意傳接球，中間的人只能搶持球者的三角錐。 (3)球還沒離手時三角錐被搶走，或沒接住球，都算寶物被搶。此時內外交換，繼續遊戲。 2.提問思考： (1)怎樣才能搶到寶物？（判斷球路、假動作等） (2)怎樣不讓寶物被搶走？（導傳快速、傳球位置佳、接球穩等） 3.再玩一次，檢驗學生進步情形。 五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。	1.實作：能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2.實作：能享受、合作，和同學進行練習與遊戲。 3.觀察：利用課餘時間進行相關練習或遊戲，並完成運動記錄。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			六、熱身活動 教師帶領學生進行熱身，加強手臂和膝關節伸展。 七、複習三角傳接 三人一組呈三角形，進行胸前傳接、高手傳接、彈地傳接等複合練習。 八、進行傳球接力賽 1.遊戲規則： (1)全班分成兩隊，各隊在三角形後方平均縱隊排列。 (2)各隊進行三角傳接球，傳球後至隊伍後方，下一位準備接球。 (3)球沒接住，需由接球者撿回，再繼續傳球。 (4)先輪完的隊伍獲勝。 九、擲牆接球練習 1.教師示範並說明要領：用力擲牆→判斷球路，移位接球→繼續擲球。 2.熟練後，加大距離練習。 十、進行「擲牆接力」遊戲 1.遊戲規則： (1)全班分兩隊。 (2)由排頭開始，擲牆接球後，傳球給下一位（擲傳或交傳先不強調，留予學生討論伏筆），下一位接球後，才能跑到線前擲球。 (3)先全部輪完的隊伍獲勝。 2.提問思考：怎樣能快速輪完？ (1)力道強。 (2)擲牆勿過高或過低。 (3)換位直接擲傳。 3.變化玩法：在牆上畫一圓圈，擊中圓圈才能傳給下一位。 十一、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。		

附件 2-5（國中小各年級適用）

第十七週	單元四垃圾變少了 活動 1 垃圾大麻煩	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。	一、垃圾減量從自己做起 1.可可一家人野餐所攜帶的東西有哪些？學生觀察分析野餐的內容。 2.可可一家人野餐的東西會產生哪些垃圾？ (1)教師提問野餐的東西哪些會產生垃圾？ (2)學生討論發表可可－家人的野餐，產生哪些垃圾？分別是什麼？例如：壽司餐盒→保鮮膜→竹叉或塑膠叉→廚餘。 (3)學生討論發表野餐時，怎麼做比較環保？如何減少垃圾產生？ 二、少用一次性物品 1.使用一次性餐具或包裝的習慣。請學生分享自己或家裡是否習慣使用一次性餐具或包裝？ 2.一次性餐具或包裝的方便性背後的危機。 (1)教師說明一次性餐具或包裝對環境和身體的危害。 (2)學一隻海龜、一支影片，終止塑膠吸管危害（影片觀賞）。 三、少用一次性物品 減少垃圾產生的第一步。 (1)教師請學生討論歸納本頁這幾個做法，可以減少哪些垃圾產生？ (2)請學生分享生活中還能怎麼做可減少垃圾產生？ 四、垃圾減量行動家 1.請學生寫出自己對垃圾減量的做法。 2.請學生記錄一星期的垃圾減量行動。 3.請學生與他人分享自己的垃圾減量妙招。	1.分享：自己或家裡是否有習慣使用一次性餐具或包裝？ 2.討論：規畫活動時，如何減少使用一次性餐具和包裝？如何減少垃圾產生？ 3.問答：減少產生垃圾的方法。 4.自評：垃圾減量生活的實踐方式。	【環境教育】 環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。 環E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。

第十七週	單元七一起來PLAY 活動 4 你丟我閃	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、熱身活動 教師帶領學生進行熱身，加強手臂和膝關節伸展。 二、轉身動作練習 1.教師示範並說明：閃躲動作是躲避球遊戲重要的技巧，學習後可以讓身體更加敏捷、靈巧。首先，不論球在哪個方向，我們要迅速轉身面對來球。 2.學生五人一組練習，四人在外傳接，中間一人需隨時轉身面對球。 3.強調導傳要快、無方向性，1 分鐘後交換練習。 三、閃躲動作練習 1.教師示範各式閃躲動作及運用時機：側身閃躲、蹲低閃躲、跳躍閃躲。 2.師喊指令，全班依指令動作做出閃躲。 3.三人一組，兩人任意高、中、低球擲接，一人在中間只閃躲不接球。2 分鐘後交換練習。 四、轉身練習遊戲 1.遊戲規則： (1)五人一組，四人在方陣（約 8 公尺）外擲球，一人在方陣內閃躲。 (2)四人可擲球或傳球，方陣內球員只能閃躲，不能接球。 (3)若被擲中，則和擲中球員互換；若 2 分鐘內未被擊中，則閃躲球員得 1 分，並換人擔任閃躲員。 (4)不可故意攻擊頭部，教師需嚴格規定。 五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行熱身，加強手臂和膝關節伸展。 七、進行樂趣躲避球賽	1.實作：能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2.實作：能享受、合作，和同學進行練習與遊戲。 3.觀察：利用課餘時間進行相關練習或遊戲，並完成運動記錄。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			1.教師提問： (1)擲傳； (2)接球； (3)閃躲要領及注意事項。 2.遊戲規則： (1)全班分成獵人和羚羊兩組，獵人在外場進攻，羚羊在內場閃躲或接球。 (2)得分：1 羚羊被擊中或沒接住球，則獵人得 1 分。2 球未落地前被羚羊接住，則獵人扣 1 分，以上都要重新發球。 (3)扣分：獵人不可故意攻擊頭部，否則扣 2 分。 (4)羚羊被擊中或沒接住球，仍可繼續留在場內。 (5)過 5 分鐘後角色互換，最後計算兩隊得分，分數高的隊伍獲勝。 3.賽後提問及思考： (1)羚羊在場內怎麼分布，較不容易被擊中？ (2)獵人有哪些進攻手段？一定要直接攻擊嗎？ 4.教師引導學生反思：是否有做到擲傳、接球、閃躲等動作要領。 5.再比一次，驗證討論成果。 八、課後練習指導 1.教師鼓勵學生利用課後進行躲避球遊戲或練習。 2.教師強調應彈性運用身邊場地、器材等資源，和同學或家人一起運動。躲避球可以一至三人或多人玩，規則可以自訂，但需注意安全。 九、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。		

附件 2-5（國中小各年級適用）

第十八週	單元四垃圾變少了 活動 2 垃圾分類小達人	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。	一、垃圾處理的第一步 1.分享處理垃圾的經驗。 (1)教師提問：詢問學生，家裡倒垃圾前，會不會先做處理分類呢？有想過為何要做垃圾分類？ 2 教師說明：垃圾因為其組成成分的不同，需加以分類，做妥善處理，不可未經分類便全部一起丟棄。否則其中的有害物質，可能會加重汙染，影響健康。 3.教師依照小知識內容，進一步解說垃圾中的哪些物質，未經妥適處理，將對健康造成危害。 二、垃圾分類資源回收 1.垃圾如何分類？ (1)教師說明臺灣將垃圾分為哪三大類別？ 一般垃圾、資源回收、廚餘。 (2)教師說明三大類別的垃圾處理方式： 一般垃圾：丟垃圾車（黃色）。 資源回收：丟資源回收車（白色）。 廚餘：分為堆肥廚餘和養豬廚餘。 (3)教師說明：垃圾分類的用意，不只在於減少垃圾量，更重要的是，透過垃　圾分類，讓資源得以被回收再利用，並進一步減輕垃圾焚化爐與掩埋場在處理垃圾時的負擔，達到減輕垃圾對健康的影響。	1.問答：減少產生垃圾的方法。 2.發表：分享倒垃圾的經驗。	【環境教育】 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。

第十八週	單元八水中悠游 活動 1 海中浮潛真有趣、活動 2 泳池安全擺第一	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。	一、介紹浮潛活動 浮潛：在開放安全的水域海面下深度 5 公尺內，上升、下潛或漂浮的活動，不使用氧氣瓶，僅憑肺中氧氣來進行。（可播放浮潛相關影片） 二、介紹浮潛三寶 1.面鏡：面鏡穿戴需不鬆不緊的，鏡片必須是強化玻璃製的（近視者可選擇有度數的面鏡），避免破裂導致眼睛受傷，且需將雙眼與鼻子一起包住。 2.呼吸管：咬在齒與唇之間，「咬嘴」需軟硬適中掛在身邊，直徑約 16~18mm，長度約 40~42cm，以嘴巴「慢吸慢吐」，不會喝到海水，又可呼吸。呼吸管材質多使用矽膠材質。 3.蛙鞋：主要坐在增加踢水面積，提高前進速度。課本上的突圍鞋型蛙鞋，直接穿上即可使用。 三、介紹浮潛其他裝備 1.防寒衣：保護身體和四肢，在岸邊不被礁石或貝類割傷，在水中避免被水母螫傷或其他生物傷害，並提升身體的浮力及防寒效果。 2.救生衣：讓人可以浮在水面，如果發生抽筋或其他緊急狀況，可在水面上慢慢處理或呼救。 3.防滑鞋：在岩石或海岸邊行走時不易滑倒或受傷。 4.手套：可避免在岸上行走時雙手遭劃傷或在水中遭海洋生物咬傷或刺傷。 四、浮潛安全守則 1.在合適的天候及浪況，在安全的水域進行浮潛。 2.海洋的水流、水溫、潮汐、海浪等複雜狀況，常因常識不足而發生危險。3.學習浮潛	1.實作：能藉由浮潛三寶的圖片或實物讓學生認識。 2.討論：浮潛三寶的重要性及浮潛的安全注意事項。 3.觀察：能觀賞浮潛的圖片或影片。 4.實作：能確實遵守泳池的安全規範。 5.討論：能和同學討論並思考不遵守規範的後果。 6.觀察：觀察同學實際上課狀況，並作記錄。	【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。

			相關技能及正確穿戴相關裝備。 4.須有專業的教練帶領，不可單獨從事浮潛。 5.身體有特殊狀況，如高血壓、心臟病、氣喘、癲癇等疾病的人，不可進行浮潛。 五、綜合活動 引導學生進入海洋的世界，欣賞海中生物，並引起保護海洋的使命感。 臺灣浮潛地點推薦：綠島、蘭嶼、龍洞灣、墾丁、小琉球。 六、泳池場地介紹及注意事項解說 介 1.紹泳池集合地點、鞋子擺放位置、洗腳池、更衣室等相關設施。 2.泳池區域介紹：淺水教學區：初學者使用；深水教學區：已具備游泳能力者；長泳水道：能長時間不間斷游泳者。 七、說明泳池三不原則 1.泳池場地較為溼滑，需特別注意安全，跳水是難度較高的入水動作，務必接受指導後再進行。 (1)不跳水：池邊嚴禁跳水，常因水淺，造成頸椎受傷而終生癱瘓。跳水小祕訣：分立定式跳水與起跑式跳水，朝著水面的一個中心點入水，手指向在水面鑽洞，身體與水面成 45 度角入水最佳，角度沒抓好或腹部先入水都很危險。 (2)不奔跑：池邊不可奔跑或追逐，以免滑倒受傷。進入不同的上課場域，學生都會很興奮，忽略泳池很容易滑倒，一奔跑就很容易滑倒受傷。 (3)不嬉鬧：不可任意推人下水或將他人壓入水中不放，以免因嗆水而窒息或撞到。 2.在沒有入水準備時被同學推下水或在泳池中將同學壓入水中，都很容易造成危險。 八、討論發表其他注意事項		

			分組討論是否還有其他泳池注意事項：引導學生討論 1.身體不舒服不可勉強，馬上跟老師或教練反應。 2.手腳指甲太長，在游泳過程中容易抓傷別人。 3.要在有救生人員值勤的場地游泳。 4.進行游泳活動時，要有同伴在旁。 5.發現有人溺水，應大聲呼叫請求支援。若未學過水上救生技術，不可冒然下水救人。 6.游泳前進時，應張開眼睛，跟前者並應保持安全距離，以免被踢到而受傷。 7.在水中發現自己體力不支，無法游回池邊時，應立即舉手求救，或大聲喊叫「救命」等待救援。 九、綜合活動 教師綜合結論，可延伸海灘戲水、河川、溪流、湖泊戲水安全注意事項。		
第十九週	單元四垃圾變少了 活動 2 垃圾分類小達人	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。	一、資源回收及分類 1.認識回收標誌、三角形的辨識碼。 (1)教師說明回收標誌所代表的意義。 (2)請學生隨意拿出一項物品，看看是否有回收標誌？ (3)教師說明除了回收標誌外，還可在塑膠容器上看到區分為 7 類不同材質的回收辨識碼。 2.認識可回收垃圾的類別。 (1)教師說明一般常見可回收垃圾的類別。 (2)請學生依課本 66 頁圖片內容，練習回收分類。 二、資源回收及再利用 1.垃圾減量，資源再利用。 (1)教師說明垃圾減量的手段，資源再利用也是重要的？	1.觀察：生活用品是否有回收標誌？ 2.實作：可回收垃圾的處理方式和分類。 3.發表：分享家裡實施資源再利用的妙招。	【環境教育】 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。

		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。	(2)從垃圾減量實踐綠色生活，了解對地球環境的好處。放對位置，就是資源。 2.請學生思考填寫三種回收垃圾可再利用的方式和做法。以「寶特瓶」為例的垃圾分類處理。 3.請學生用寶特瓶討論如何處理回收垃圾？清洗→拆包裝膜→蓋子分離→瓶身壓扁。		
第十九週	單元八水中悠游 活動 3 雙腳打水我最行	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	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、進行雙腳打水的練習 打水就是雙手手臂向前伸直不動，左右腳交互下踢，讓身體前進的方式 1.趴在長椅上練習打水：請注意腳踢的幅度及力道。 2.趴在泳池岸邊，雙腳在水中練習打水：膝蓋不可過於彎曲，打水頻率要一致，腳下踢時，腳背確實將水打起。 3.扶著池壁練習打水：單手扶著池壁，另一隻手扶著牆壁，身體與水面保持平行，且要有向前推進的感覺。 三、打水訣竅說明 打水訣竅：雙腳像甩鞭子般擺動整隻腳，只擺動膝蓋以下部位，或者腳太僵硬，會無法前進，身體也會下沉。（可請學生進行示範）	1.實作：能正確的作出雙腳打水的動作。 2.討論：能和同學討論打水技巧的改進方法並運用在遊戲中。 3.觀察：能和同學合作進行。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

		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。	四、討論打水錯誤動作 1.分組討論：引導學生討論 (1)腳彎曲的角度越大有何影響（前進力量減弱）。 (2)游泳時身體是否需要保持平衡？（身體成流線型像一支木棒）。 (3)腳僵硬是否影響打水前進的速度？ 2.再進行一次上述的練習，是否更加流暢？ 五、綜合活動 上岸進行緩和運動，並進行身體沖洗並換服裝。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、進行雙腳打水的練習 熟練打水動作後，將臉放進水中進行俯式打水，拉著老師的手或利用浮板練習，再閉氣游遠一點。 1.老師拉著手打水練習：適時提醒身體重心保持平衡，打水時雙腳是否放鬆？膝蓋角度是否過大？ 2.使用浮板練習： (1)手放在浮板上，頭抬起下巴浸在水中，打水前進。 (2)熟練後，把臉沉入水中，緩緩吐氣，沒氣再把臉抬起來吸氣（水中嘴巴吐氣，抬頭鼻子吸氣）。 八、進行「水中快遞高手」遊戲比賽 1.遊戲規則： (1)全班男女混合平均分成 4 組，2 組一個水道，分站 A、B 兩側。 (2)A 側第 1 位同學手持一個浮板，浮板上放置小角錐。 (3)哨音響起，A 側兩位同學同時蹬地漂浮打水前進至 B 側，並將角錐交給 B 側同學後，B 側同學才能出發；過程中，角錐因故		

			掉落，須停下來撿回角錐後再繼續前進。 (4)全部輪完看哪組最快完成即獲勝。 九、討論打水錯誤動作 1.分組討論：你覺得要怎樣的動作要怎樣才能增加打水前進的速度？並分享速度變慢的原因。 2.再進行一次上述的遊戲，速度是否有增加？ 十、綜合活動 上岸進行緩和運動，並進行身體沖洗並換服裝。		
第二十週	單元四垃圾變少了 活動 2 垃圾分類小達人	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，	小試身手——資源回收大考驗 1.生活中的垃圾種類很多，該怎麼回收和分類呢？ 2.請依課本的資源回收分類方式，填入適當的分類。	1.觀察：生活用品是否有回收標誌？ 2.實作：可回收垃圾的處理方式和分類。 3.發表：分享家裡實施資源再利用的妙招。	【環境教育】 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。

		理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。			
第二十一週	單元八水中悠游 活動 3 雙腳打水我最行	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	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、蹬牆俯式打水前進練習 1.我們把蹬牆和打水動作結合，除了抬頭換氣之外，也來挑戰側邊換氣。 蹬牆漂浮是靠著踢池壁讓自己身體前進，需將身體伸直，降低水中阻力，身體才不會下沉。 2.踢池壁向前進： (1)雙手向前伸直，單腳彎曲並貼著牆壁。 (2)將雙手放入水中，同時將上半身向前傾斜。 (3)雙手掌心朝上，將水上撈，同時讓身體放鬆下沉。 3.小祕訣： (1)想讓踢池壁（蹬牆）漂的更遠，上半身需向前傾，上半身抬起，下半身會自然下沉，就會漂不遠。 (2)若身體未沉入水中就蹬牆，身體會產生阻力，也會漂不遠。 4.獨自打水練習： (1)蹬牆後打水前進，身體保持流暢線型； (2)閉氣後嘴巴慢慢的吐氣； (3)以嘴巴幾乎靠近水面的位置來換氣，不要將臉抬起，會導致身體緊張而下沉。 三、討論蹬牆漂浮打水前進注意事項 1.教師引導討論：	1.實作：能正確的作出雙腳打水的動作。 2.討論：能和同學討論打水技巧的改進方法並運用在遊戲中。 3.觀察：能和同學合作進行。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

		理日常生活中運動與健康的問題。	(1)蹬牆時是否重心前傾？ (2)身體是否完全沉入水中？ (3)蹬牆出發後是否保持身體一直線？ 討論完畢後再次進行練習，是否有提升前進速度？ 四、綜合活動 上岸進行緩和運動，並進行身體沖洗並換服裝。 五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 六、側邊換氣大挑戰 1.俯式打水時，抬頭換氣是最基本的姿勢，現在來挑戰側邊換氣吧！ (1)單手抓牆壁，嘴巴邊打水邊吐氣，抬起雙腳，用腳背和小腿來踢水。 (2)把頭轉向側邊用嘴巴吸氣，此時頭千萬不要抬起，而是輕輕的轉向側邊，再馬上轉回原來水中位置。 2.小祕訣：換氣時在水中鼻子先吐氣，接著轉動身體及頭部，不可將頭抬起，嘴巴貼近水面快速吸氣。 3.學生容易怕嘴巴喝水及耳朵進水，轉動時要流暢不可停頓。可使用浮板打水前進轉頭換氣。 七、進行「你推我擋」遊戲比賽 1.遊戲規則： (1)全班男、女生混合分成 2 組，2 個人一隊進行對抗。 (2)在 10 公尺長的水道中間（5 公尺處）擺放浮板，2 人雙手放置在浮板兩側。 (3)哨音響起，兩人同時蹬地漂浮打水前進（可抬頭換氣），計時一分鐘，誰能將對手以打水方式推至離中間（5 公尺處）較遠的位置，即獲勝。 2.分組討論：本次比賽獲勝的關鍵要素是什		

			麼？身材大小、力氣大小或是打水技巧成熟，請仔細討論看看並與大家分享喔！ （正確的打水動作會比較占優勢） 3.再進行一次上述的遊戲，剛剛討論的因素是否為真？ 八、綜合活動 上岸進行緩和運動，並進行身體沖洗並換服裝。		