附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

南投縣力行國民小學 112 學年度領域學習課程計畫

【第一學期】

領域/科目	健康與體育	年級/班級	三年級，共 2 班
教師	待排定	上課週節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標:

1. 透過學習過的溝通技能，能與教師、同學互動及尋求他人協助來消除對新環境的陌生與不安，並藉由觀察新學期的作息適應新生活。
2. 能認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能，並了解增進身體部位健康的方法，避免書包過重及姿勢不良，確實做到促進健康的行為。
3. 能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應，從中學習調適及抒發情緒的方法，並能妥善運用「同理心」。
4. 能知道並在日常生活的溝通場合中運用「我訊息」，以達成在日常生活中用健康的態度尊重、體諒別人的行為。
5. 能認識傳染病的種類、傳播途徑、對身體的影響及預防方法，了解個人衛生習慣對健康的重要性，在生活中落實衛生行為。
6. 能體會全民健保的功能及便利性，如：健保卡、健康存摺，於引導下正確使用及愛惜醫療資源。
7. 能認識臺灣的當季水果及六大類食物所含營養素的功能，以及食用當季、在地食物的好處，於日常生活中落實吃當季、食在地的理念。
8. 了解「我的餐盤」口訣可以幫助飲食搭配及取用適當的食物比例，利用口訣自我檢核是否達到營養均衡，並針對不足的部分提出改善方法及建議，增進健康生活。
9. 能認識墊上體操運動的知識與安全使用方法，利用遊戲鍛鍊身體的靈活性，做出墊上滾翻的動作，並落實平時自我身體活動。
10. 能知道跑步的基本動作要領及奧林匹克運動會的由來與訴求，理解跑步的基本動作要領，順暢的完成短跑練習，並於運動時注意並展現相關保健行為。
11. 能理解拋接球相關動作，與他人合作順暢完成指定的動作，並表現出學習精神，利用時間練習，改善動作以求進步。
12. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球傳接球與運球的動作要領，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。
13. 能利用毛巾做出伸展肢體的動作，並將毛巾操與音樂節奏結合，完成展演活動。

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

14.能了解踢毽的由來，學習踢毽動作的要領與技巧，並應用於遊戲活動中，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。					
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 (必填)	單元名稱				
一	一.我升上三年級了	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。	**壹、健康一把罩** **一.我升上三年級了** 【活動 1】有什麼不一樣 (一)教師播放電子書的課文內容。 1.跟著荳荳一起觀察，升上三年級後有哪些跟以前不同的地方？ 2.說一說，你還發現哪些跟以前不一樣的地方？ 3.升上三年級後，有什麼感覺？ (二)問題討論：升上三年級後，如果遇到這些情況該怎麼做？ 1.制服和褲子變短了 2.換了新老師 3.好朋友跟我不同班了 4.上整天課的日數變多了 5.書本變多、書包變重 (三)認識新朋友 (四)師生共同歸納：升上三年級後，不管是身邊的教師、同學、教室環境都會改變，需要時間慢慢適應，運用以前學過的好方法認識新朋友，有了新朋友，上學就會更快樂。 【活動 2】我準備好了 (一)闖關認識新環境 1.第一關：認識朋友大任務。 2.第二關：認識老師大行動。 3.第三關：尋找教室大挑戰。 4.補充活動：完成任務大成功。	口頭評量： 1.能說出升上三年級後跟以前不同的地方。 2.能說出尋求家人協助適應新環境的方法。 3.能說出認識新同學的方法。 行為檢核：能與教師、同學互動，完成適應新環境與新生活的闖關活動。	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。
一	五.好玩的墊上運動	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、運動真快樂** **五.好玩的墊上運動** 【活動 1】安全的墊上運動 (一)準備活動 (二)發展活動 1.進行身體伸直滾翻 2.進行身體團身滾翻	口頭評量： 能說出自己練習動作的感覺及進行活動時的安全注意事項。	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。

			3.教師引導學童進行討論 (1)進行墊上運動時，需做哪些準備？ (2)進行滾翻時，身體哪些部分需要用力？ (3)身體伸直滾翻和團身滾翻有哪些不同？ (三)教師歸納：平時要多鍛鍊身體肌肉的力量及身體動作的靈活度，可以讓自己在不小心跌倒時瞬間反應，不容易受傷。 【活動 2】墊上玩遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.平衡真好玩 2.轉圈圈 3.討論活動： (1)趴在軟球上時，要如何維持平衡？ (2)身體無法撐在軟球上保持平衡的原因是什麼？ (三)教師歸納：無法撐在軟球上保持平衡或順利轉動軟球，可能是身體重心不對或手臂的力量不夠。可以多體驗身體重心的位置，並增加手臂的力量。	行為檢核： 1.能正確表現出指定的動作。 2.學習、體驗墊上活動的動作。	
二	一.我升上三年級了	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。	**壹、健康一把罩** **一.我升上三年級了** 【活動 2】我準備好了 (二)討論時間 1.「認識朋友大任務」的心得發表。 2.「認識老師大行動」的心得發表。 3.「尋找教室大挑戰」的心得發表。 (三)師生共同歸納：在活動中，可以認識許多新同學，新老師，知道上課的教室位置。在闖關活動中，學習如何與人相處及合作、如何解決問題並完成任務等。 (四)完成課本上的題目並跟同學分享。	行為檢核： 能與教師、同學互動，完成適應新環境與新生活的闖關活動。	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。
二	五.好玩的墊上運動	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、運動真快樂** **五.好玩的墊上運動** 【活動 2】墊上玩遊戲 ・動物闖關趣 (一)熱身活動 (二)循環進行海豹行→毛毛蟲→兔跳→螃蟹行。 (三)討論活動	口頭評量： 能說出進行墊上運動時的各項安全準備。 行為檢核： 學習、體驗	◎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。

			1.像海豹一樣撐在墊子上時，要如何前進？ 2.像螃蟹一樣雙手雙腳反向撐在墊子上時，要如何前進？ 3.進行練習這些動作時，怎麼維持身體重心來保持平衡？ (四)教師歸納：多利用時間練習，可以體驗身體重心，並增加手臂的力量。 ・蠍子打招呼動作說明 ・烏龜翹動作說明 (五)討論活動：在烏龜翹的活動中，如何較容易獲得勝利？	墊上活動的動作。	
三	一.我升上三年級了	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。	**壹、健康一把罩** **一.我升上三年級了** 【活動 3】我的好幫手 (一)討論時間 1.進行問題討論：荳荳穿衣服時，發生了什麼事？ 2.為什麼衣服會穿不下？ 3.自己有沒有發現衣服太小的經驗？ 4.從哪些地方會發現身體長大了？ (二)師生共同歸納：身體的改變是成長的一部分。 (三)認識骨骼、軟骨、肌肉及關節。 (四)要怎麼做才能和骨骼、軟骨、肌肉及關節做好朋友呢？ (五)教師播放電子書情境中，骨骼、軟骨、肌肉及關節的對話。 (六)體驗時間 1.試試看，下列這些動作容易做到嗎？ (1)起立、蹲下。 (2)擰毛巾。 (3)學機器人走路。 2.說說看，做這些動作有什麼感覺？ 3.說一說：為什麼身體可以做出這些動作？ (七)師生共同歸納：骨骼、軟骨、肌肉及關節對我們很重要，要好好保護。	口頭評量：能說出骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。
三	五.好玩的墊上運動	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、運動真快樂** **五.好玩的墊上運動** 【活動 3】滾翻前練習 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.雙腳伸直倒立	口頭評量：能說出自己練習動作的心得及同學表現的優點。	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6了解自己的身體。

			2.抱膝搖籃 3.雞蛋滾 4.我是神槍手 (三)師生共同討論 1.在「抱膝搖籃」活動中，如何讓身體順利回到第一個動作？ 2.進行「雞蛋滾」活動時，偏移路線滾到墊子外，該怎麼調整？ 3.在「雞蛋滾」的活動中，滾動時手會鬆開，無法抱住雙腳，該怎麼注意調整？ 4.在「我是神槍手」活動中，單邊側滾容易完成嗎？ (四)歸納總結：練習這些動作時，要能運用自己身體的滾翻及移動力完成各項動作，保持身體平衡。 (五)我做到了：經過練習後，請學童依自己的學習狀況作答。	行為檢核：能完成指定的動作。	
四	一.我升上三年級了	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。	**壹、健康一把罩** **一.我升上三年級了** 【活動 3】我的好幫手 (九)骨骼的生長： 1.骨骼可以支撐身體及影響身高，而影響骨骼生長的因素包含：遺傳、營養、睡眠與運動，可藉由獲得鈣質幫助骨骼生長，下課時到戶外運動、晒太陽，讓骨骼更健康。 (十)愛護骨骼、軟骨、肌肉及關節	口頭評量：能說出增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。
四	五.好玩的墊上運動	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、運動真快樂** **五.好玩的墊上運動** 【活動 4】我是墊上高手 (一)準備活動 (二)發展活動 1.頸肩倒立 2.前滾翻預備動作練習 3.斜坡前滾翻 (三)師生共同討論 1.斜坡前滾翻是否比較容易完成？ 2.若是同學害怕進行前滾翻動作，可以如何鼓勵他勇於嘗試？ ・前滾翻 (一)教師說明前滾翻的動作要領及分解動作 (二)師生共同討論 1.斜坡前滾翻動作與平面前滾翻動作，你覺得哪一種方式較容易	口頭評量：能說出自己練習動作的心得。 行為檢核：能做出頸肩倒立、斜坡前滾翻、前滾翻的動作。 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。

			完成？ 2.若是同學害怕進行前滾翻動作，可以如何鼓勵他勇於嘗試？ (三)請學童依學習滾翻動作時的情形，完成活力存摺。 (四)師生共同歸納：平時多練習並熟練滾翻動作，才能在緊急狀況做出保護的反應動作。		
五	一.我升上三年級了	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。	**壹、健康一把罩** **一.我升上三年級了** 【活動 4】書包好主人 (一)討論時間 1.教師播放電子書情境圖，請學童討論小吉發生了什麼事？ 2.請學童說說看，自己的書包裡裝了哪些物品？ 3.請學童估計自己的書包大約有多重？ 4.說一說，為什麼書包不能太重？ (二)教師歸納說明：書包過重會影響身體健康。 (三)教師利用體重計測量學童體重及書包重量，引導學童檢視自己的書包是否過重。 (四)師生共同歸納：書包超重可能身體發育，為維護自己的身體健康，應做到書包減重。 (五)書包減重大作戰 1.請學童將書包裡的物品拿出來，看看書包裡放了哪些物品。 2.說一說：哪些物品不用每天放在書包裡？哪些物品可以丟掉？哪些物品能放在置物櫃或抽屜？ 3.討論時間：要怎麼幫書包減重？ 4.師生共同歸納：整理書包及書包減重的方法 (六)正確背書包，健康長得高： 1.背書包要運用正確方法，才不會讓身體有負擔。 2.進行背書包走秀活動 (七)教師引導學童完成活力存摺 (八)師生共同歸納	口頭評量：能說出書包過重及姿勢不良對身體的影響。 行為檢核： 1.能做到書包減重。 2.能以正確姿勢背書包。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。
五	六.快樂向前衝	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-C3 具備理解與關心	**貳、運動真快樂** **六. 快樂向前衝** 【活動 1】正確的擺臂 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.跑步體驗	口頭評量：能說出不同擺臂的感受。 行為檢核：能做出正確	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		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。	2.正確的擺臂動作 3.全速前進 (三)負重擺臂：藉由簡易負重練習，增加手臂擺動的穩定性。 【活動 2】快跑小子 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.正確的跑步動作 2.兩人變速跑 3.分組追趕跑 (三)總結活動	擺臂及跑步動作。	
六	二.我是 EQ 高手	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。	**壹、健康一把罩** **二. 我是 EQ 高手** 【活動 1】認識不同的情緒 (一)比手畫腳猜情緒：學童用手腳和表情表演出情緒卡中的情緒，不可以說話，另一位學童猜情緒。 (二)請學童觀察不同情境，觀察後將自己配對的情境與情緒連線，請學童討論彼此連線不同處，並說說看為什麼。 (三)補充活動：情緒分辨遊戲 (四)教師歸納：情緒有很多種，每個人對情緒也有不同看法，我們要尊重彼此。	口頭評量：能說出不同的情緒。 行為檢核：能參與遊戲並猜出正確的情緒。	◎家庭教育 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
六	六.快樂向前衝	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-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、運動真快樂** **六. 快樂向前衝** 【活動 2】快跑小子 ・步步為營 (一)30 秒原地快速抬腿跑 (二)步步為營活動 (三)一段時間後，記錄各組過關的時間，並請學童討論如何提高踩踏的速度快速通關，鼓勵學童說出自己的心得。 (四)學童分享後，教師歸納統整。 ・跑步後保健 (一)跑步後要做緩和動作，讓心跳緩和下來。 (二)過程中或活動後，適當補充水分。 (三)運動後將汗擦乾，避免吹風著涼。 (四)運動後更換衣物，保持身體的清潔、乾爽。 (五)總結活動	行為檢核： 1.能於活動中展現跑步技巧。 2.能做到跑步後的保健事項。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			【活動 3】奧林匹克的由來 (一)教師說明奧林匹克 100 公尺世界紀錄保持人博爾特的故事。 (二)教師說明奧林匹克的由來 (三)教師統整：整理相關奧林匹克運動的起源和訴求，讓學童發表感言。		
七	二. 我是 EQ 高手	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。	**壹、健康一把罩** **二. 我是 EQ 高手** 【活動 2】情緒處理器 (一)教師播放電子書，引導學童說一說自己看到了什麼行為。 (二)教師引導學童觀察課本情境。 1. 哪些行為會讓你感到愉快？哪些感到不愉快？ 2. 不小心撞到別人時，應該怎麼辦？ 3. 想和同學一起玩卻被拒絕，應該怎麼辦？ 4. 發現同學擅自拿走自己的物品，應該怎麼辦？ (三)演練時間 (四)師生共同歸納：當你因別人的行為感到不愉快時，可以用溫和的語氣向他勸說，冷靜的與人溝通，才能化解不愉快的情緒。 (五)補充活動 (六)教師總結：了解排解情緒的技巧，我們也可以學會控制情緒，更合理的表達情緒。	行為檢核： 能分辨課本情境中令人感到愉快及不愉快的行為。	◎家庭教育 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
七	六. 快樂向前衝	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-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、運動真快樂** **六. 快樂向前衝** 【活動 4】100 公尺挑戰賽 (一)教師帶領學童做暖身操，分組讓學童競賽。 (二)進行跑步活動。 1. 將學童分成選手組、跑道組、記錄組。 2. 選手組進行 100 公尺競速賽跑。 3. 跑道組維護起點的秩序及跑道秩序的情況。 4. 記錄組抓取終點成績及記錄成績。 5. 一段時間後，各組輪流交換工作，依序進行。 (三)利用課餘時間進行 100 公尺跑步競賽，並將成績記錄下來。 (四)總結活動 (五)完成活力存摺	行為檢核： 1. 能和他人分組合作進行班級 100 公尺挑戰賽。 2. 能利用課餘時間練習並完成紀錄。 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。
八	二. 我是 EQ 高手	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能	**壹、健康一把罩** **二. 我是 EQ 高手**	口頭評量： 能說出「我	◎家庭教育 家E4覺察個人情緒並適切表

		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。	【活動 2】情緒處理器 (七)「我訊息」說明。 (八)教師播放電子書，引導學童說一說，要怎樣運用「我訊息」？ (九)演練時間 1.同學玩遊戲時不遵守規則。 2.同學常常打斷我寫作業。 3.同學常常拿我的名字開玩笑。 4.今天跟好朋友打招呼，他卻不理我。 5.演練後，請學童替同學簽名，並分享使用「我訊息」的感受。 (十)師生共同歸納：「我訊息」是很好的溝通方式，能讓人心平氣和的與人對話，避免不必要的衝突。	訊息」的使用技巧。 行為檢核：能和同學使用「我訊息」互相演練與他人溝通的方式。	達，與家人及同儕適切互動。
八	七.拋接真有趣	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、運動真快樂** **七.拋接真有趣** 【活動 1】拋球高手 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.原地向上拋接 2.拋接繞圓錐 3.自拋穿接 (三)請學童完成 30 秒穿接紀錄並討論： 1.如何才能將球往上拋接、穿接順利？ 2.將球拋高需要哪些動作的配合？ (四)教師鼓勵學童多利用課間時間來練習，以增加球感。 (五)砲彈攻擊 (六)熱線你和我 (七)讓學童發表感言，嘗試說出拋過的高度及拋出距離不同時，需要如何做出調整？ (五)總結活動	行為檢核： 1.能順利和他人合作完成活動。 2.能順暢的進行高低、遠近不同的拋接。	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。
九	二.我是 EQ 高手	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	**壹、健康一把罩** **二. 我是 EQ 高手** 【活動 3】麥麥怎麼了 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察同學們對麥麥說的話。 (二)教師提問：如果你是麥麥，你覺得哪一個人說的話最能理解你的感受？	行為檢核：能分辨課本情境中有關同理心的事件。	◎家庭教育 家E4覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。

		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)請學童討論情境中不同角色說的話。 (四)教師歸納：我們應該同理對方的感受，幫助緩和情緒，才能有良好的溝通。 (五)同理心考驗 1.請學童選出自己覺得有同理心對話。 2.請學童上臺演練，說說看，運用「同理心」有什麼好處？ (六)師生共同歸納：「同理心」是你把他人當作自己，能理解並體諒他人的情緒和立場，並站在他人的角度思考和處理問題。 (七)「誰有同理心」遊戲		
九	七.拋接真有趣	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、運動真快樂** **七.拋接真有趣** 【活動 2】接球高手 (一)熱身活動 (二)發展活動：練習用手進行不同的拋接。 1.落地彈接 2.移位拋接球 3.接球小達人 (三)總結活動	行為檢核：能和他人合作，順暢完成練習拋接。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十	二.我是 EQ 高手	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。	**壹、健康一把罩** **二.我是 EQ 高手** 【活動 4】修復情緒再出發 (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察麥麥因為同學的話語感到生氣的狀況。 (二)教師提問：當不好的情緒來臨時，我們要怎麼處理才不會傷害自己及他人呢？ (三)演練時間 (四)師生共同歸納：情緒不但影響到個人，也會影響到家人和朋友，要接納自己的情緒狀態，給予自己宣洩空間。 (五)如果不小心傷害到他人，可以用不同方法處理。 (六)教師總結 (七)指導學童完成活力存摺	口頭評量：能說出調適情緒的方法。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎家庭教育 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
十	七.拋接真有趣	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	**貳、運動真快樂** **七.拋接真有趣** 【活動 3】拋接競賽 (一)熱身活動	行為檢核：能於活動中和他人合作進行拋接	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		作，促進身心健康。	(二)發展活動：練習在不同距離將球往上拋過網，完成拋接。 1.隔網拋接 2.4 人你拋我接 3.攻守一級棒 (三)完成活力存摺 (四)總結活動	球。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	
十一	三.健康保衛戰	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	**壹、健康一把罩** **三.健康保衛戰** 【活動 1】同樂會 (一)引起動機：教師詢問學童過往準備同樂會食物的經驗。 (二)教師播放電子書，請學童觀察主角們準備食材的動作。 (三)教師提問 1.從情境中觀察到什麼動作？ 2.情境中的行為是否衛生？ 3.如果是不衛生的行為？原因為何？ 4.這些不衛生的行為，可能會對身體有什麼影響？ 5.主角們應該怎麼做才是正確的呢？ (四)進行「○×大考驗」遊戲 (五)師生共同討論學童答題錯誤的項目，應該如何改進。 (六)師生共同歸納：隨時檢視自己的衛生狀況，養成良好的衛生習慣，才能保持身體健康，不被病毒及細菌入侵。	行為檢核：能確實做到良好衛生習慣。	◎科技教育 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
十一	八.一起來玩球	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、運動真快樂** **八.一起來玩球** 【活動 1】傳接球高手 (一)準備活動 1.暖身運動 2.學童繞籃球場跑 2 圈。 3.敏捷訓練 (二)發展活動 1.嘗試不同距離的傳球 2.想一想 (1)當用單手傳球丟不遠時，還有其他方式嗎？ (2)在不同距離的傳球動作中，自己有什麼改變？ (3)傳球時除了手臂的力量，還需要運用到哪些力量？ (三)反彈傳接球	行為檢核： 1.能主動參與，並與他人合作進行傳接球活動。 2.能正確做出地板、胸前及肩上傳接球的動作。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			(四)胸前傳接球 (五)雙手過頂傳接球 (六)雙手肩上傳接球 (七)一對多傳球 (八)行進間傳球		
十二	三.健康保衛戰	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	**壹、健康一把罩** **三.健康保衛戰** 【活動 2】哎呀！生病了！ (一)教師朗讀繪本，引導學童思考腸胃炎對健康的影響。 1.教師提問 2.請學童自由發表看完繪本的心得。 (二)教師播放電子書，引導學童觀察阿倫病症的插圖，再請學童回想自己是否也有出現過這樣的情形。 (三)請學童思考，自己出現這些症狀時，通常是因為什麼情況造成的？ (四)教師詢問學童，吃不乾淨的東西、食物沒煮熟、沒洗手、與病患分享食物等，為什麼會引起這些病症？ (五)教師補充說明 (六)師生共同歸納：細菌、病毒及寄生蟲常存在不乾淨、未煮熟的食物中，容易引發傳染病。	口頭評量： 1.能說出傳染病對身體的影響。 2.能說出可能導致傳染病的不良衛生習慣。	◎科技教育 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
十二	八.一起來玩球	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、運動真快樂** **八.一起來玩球** 【活動 1】傳接球高手 (一)移位傳接球 1.討論時間：移位傳接球時，必須注意什麼？ 2.歸納總結 (二)傳接球快遞 1.準備活動 2.體適能活動 (1)彈跳訓練 (2)折返跑 3.發展活動 (三)我做到了：教師指導學童進行課本中自我評量 (四)歸納總結	行為檢核： 能主動參與並與他人合作進行傳接球活動。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十三	三.健康保衛	健體-E-A1 具備良好身體活	**壹、健康一把罩**	口頭評量：	◎科技教育

	戰	動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	**三.健康保衛戰** 【活動 2】哎呀！生病了！ (七)不同傳染病的傳染途徑 1.不潔食物或飲水傳染 2.接觸傳染 3.飛沫傳染及空氣傳染 4.蟲媒傳染 5.教師補充說明 (八)教師提問：怎麼做才能防治傳染病呢？ (九)教師進一步帶學童討論預防傳染病的方法，並能夠落實在日常生活當中。 1.引導學童複習傳染病的傳染途徑。 2.教師提問：怎麼做才能防治傳染病？ 3.其他傳染病的預防方法 4.師生共同歸納：培養良好的個人衛生習慣，就能夠大大減低被傳染病感染的風險。 (十)正確的洗手方式與時機	能明確說出傳染病的傳染途徑。 行為檢核：能做出正確洗手方式「內、外、夾、弓、大、立、腕」。	科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
十三	八.一起來玩球	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、運動真快樂** **八.一起來玩球** 【活動 2】運球我最行 (一)準備活動 1.暖身運動 2.運球打招呼 (二)發展活動：教師講解示範基本傳球動作，學童分組練習。 1.複習地板傳接球、胸前傳接球及肩上傳接球。 2.原地單手運球 3.原地換手運球 4.M 字形換手運球 5 遊戲變化～雙人行進間運球、傳接球 ・行進間變換運球 (一)複習原地單手運球、換手運球及 M 字形換手運球。 (二)斜線運球 (三)側併步運球 (四)後退運球 (五)教師請學童想一想並分享，還有哪些不同的運球方式。	行為檢核：能正確做出原地、行進間的運球動作。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			(六)綜合活動～運球接力賽 【活動 3】奪寶大作戰 (一)準備活動 1.暖身運動 2.學童繞籃球場跑 2 圈。 3.體適能遊戲：運球打招呼 (二)發展活動 1.複習原地單手運球、換手運球及 M 字形換手運球。 2.教師說明奪寶大作戰活動規則。 (三)綜合活動～分組討論 1.針對比賽的過程及結果進行討論。 2.怎樣才能更有效率的拿回更多的圓錐 3.討論後再進行比賽。 (四)歸納總結		
十四	三.健康保衛戰	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	**壹、健康一把罩** **三.健康保衛戰** 【活動 3】醫師您好 (一)教師提問 1.是否知道看診前要準備什麼？ 2.是否有看過自己的健保卡？ 3.健保卡上有什麼圖案、文字？ (二)教師介紹健保卡並提問，什麼時候會用到健保卡呢？ 5.教師歸納：健保卡可以在發生疾病、傷害或身體保健等醫療需求時使用。 (三)自己給醫師看診時，醫師會吩咐哪些注意事項？ (四)師生共同歸納：就醫應帶健保卡，並確實遵守醫囑。 (五)認識健康存摺	口頭評量： 能說出健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。	◎科技教育 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
十四	八.一起來玩球	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、運動真快樂** **八.一起來玩球** 【活動 4】突破重圍 (一)準備活動 1.暖身運動 2.教師布置彈跳訓練場地，讓學童進行體適能活動。 3.體適能活動	行為檢核： 能做出變換方向及節奏的運球動作。 紙筆測驗： 能完成活力	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			(1)彈跳訓練 (2)折返跑 (二)發展活動：教師講解示範基本傳球動作，學童分組練習。 1.複習雙人移動傳接球及運球。 2.遊戲規則 3.分組各練習數次，熟練後進行比賽。 (三)想一想 1.活動中有無違規的行為發生？ 2.有無肢體碰撞？ 3.如何發揮團隊的戰術，快速擺脫並穿越防守組至安全區內？ 4.討論後再次進行比賽。 (四)歸納總結 (五)完成活力存摺	存摺。	
十五	三.健康保衛戰	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	**壹、健康一把罩** **三.健康保衛戰** 【活動 3】醫師您好 5.透過健康存摺，可以知道哪些訊息？ (六)健康存摺知多少 (七)看診結束之後，還要做什麼動作？ (八)師生共同討論：健康存摺是我們的健康紀錄資料庫，可以多加運用。領藥後，要遵照藥師的吩咐服藥。 (九)教師指導學童完成活力存摺。	口頭評量： 1.能說出健康存摺的功能，並向家人推廣。 2.能說出家裡或學校附近的診所或醫院。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎科技教育 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
十五	九.巾彩舞動	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	**貳、運動真快樂** **九.巾彩舞動** 【活動 1】毛巾好朋友 (一)引起動機 1.暖身運動 2.教師鼓勵學童多分享毛巾可以變化的花樣。 (二)發展活動 1.由學童用毛巾做拋、接、甩、轉的動作，操作毛巾的位置。	行為檢核：能做出身體多部位接住毛巾的動作。	

		競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2.詢問學童是否有看過或玩過拋接毛巾遊戲？ (三)結束活動 【活動 2】舞巾真好玩 (一)引起動機 1.暖身運動 2.運用身體部位進行拋、接、傳遞的有趣活動。 (二)發展活動：讓學童自拋毛巾，再用身體部位去接住毛巾。 (三)詢問學童是否看過或玩過特別的身體部位接毛巾遊戲？並請學童分享經驗。 (四)我做到了：教師請學童完成課本表格。 ・巾巾相連默契十足 (一)全班分成兩組，進行毛巾傳接任務。 1.手掌傳接 2.手臂傳接 (二)創意 GO GO GO 1.請各組討論三個部位進行傳接。 2.討論三個部位傳接的順序。 3.再比賽一次，賽後再進行分享。 (三)結束活動		
十六	四.營養補給站	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、健康一把罩** **四.營養補給站** 【活動 1】吃當季、食在地 (一)請學童觀察阿倫和媽媽到超市購物的情形。 (二)教師提問 1.從課本情境中可以知道冬季的當季果有哪些？ 2.還有哪些是現在當季的水果？ 3.最近到賣場或水果攤時，是否看過正在特價的水果？你最常看到的是哪些水果？ 4.課本中提到採購當季水果的好處有哪些？還有其他的好處嗎？ (三)教師說明當季水果的好處 (四)教師說明當季水果的營養成分 (五)教師提問 1.選擇當季水果有哪些好處呢？ 2.你可以使用哪些方法知道當季水果呢？	口頭評量：能說出食用當季食物的好處。 行為檢核：能正確的將臺灣四季水果做分類。	
十六	九.巾彩舞動	健體-E-B3 具備運動與健康	**貳、運動真快樂**	行為檢核：	

		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。	**九. 巾彩舞動** 【活動 3】巾舞門 ・個人伸展 (一)暖身運動 (二)請學童手持毛巾進行個人伸展動作。 1. 雙手向上挺舉，左右側彎伸展 2. 上舉前彎： 3. 大腿伸展 (三)請學童在執行動作時，要確實的將身體伸展。 (四)學童兩人一組，一人當鏡子，一人在鏡子前做個人伸展動作，當鏡子的人模仿他的動作。 ・雙人伸展：兩人一組，同側手抓毛巾兩端，完成雙人動作。 (四)教師提問：與同學用毛巾伸展時，是否感受到變化？	能做出個人與雙人律動伸展的動作。	
十七	四. 營養補給站	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、健康一把罩** **四. 營養補給站** 【活動 1】吃當季、食在地 (六)教師引導學童觀察店員推荐阿倫及媽媽買在地食物的情境。 (七)教師提問 1. 吃在地食物有哪些好處？ 2. 我們可以在哪裡買到這些在地蔬果？ 3. 採買蔬果時，要如何分辨是在地或是進口的呢？ (八)演練時間：請學童和家人一起選購在地蔬果，完成後，再與同學分享買了哪些蔬果。 (九)師生共同歸納：食用當季和在地的食物，不但營養、健康、便宜，更是愛地球的行為。 (十)補充活動—五感遊戲	行為檢核：能練習分辨在地和進口蔬果的方法。	
十七	九. 巾彩舞動	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	**貳、運動真快樂** **九. 巾彩舞動** 【活動 4】「巾舞門」展演 (一)請學童一起舞動毛巾做運動。 1. 有禮小舞士 2. 左右開弓 3. 前弓後箭 4. 馬步轉體 5. 金雞獨立	行為檢核：能認真參與展演活動，和同學合作完成舞蹈動作。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	

		作，促進身心健康。	6.扭轉乾坤 7.雙巾齊發 (二)全舞結束後擺出一個 ending pose。 •「巾舞門」展演 (一)每組同學進行討論巾舞門展演的動作順序。 (二)各組同學重組完八個動作順序後，就開始進行練習，包含展演時的隊形及最後的團體結束動作。 (三)教師提醒 (四)教師總結與歸納今日比賽表現 (五)教師引導學童完成活力存摺。		
十八	四.營養補給站	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、健康一把罩** **四.營養補給站** 【活動 2】神奇的食物王國 (一)教師發表課程引言 (二)教師播放電子書情境，認識不同營養素名稱：維生素、蛋白質、礦物質、醣類、水、脂肪。 (三)補充活動：認識營養素 (四)教師引導學童了解不同食物含有不同營養素，營養素能幫助身體維持健康，缺一不可，並介紹營養素的種類及功能。 1.水 2.脂肪 3.醣類 4.蛋白質 5.維生素 6.礦物質	口頭評量：能說出營養素的意義及不同營養素的名稱。	
十八	十.踢毽樂趣多	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-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、運動真快樂** **十.踢毽樂趣多** 【活動 1】有趣的童玩—踢毽子 (一)準備活動 1.暖身＋伸展運動 2.教師事先布置體適能活動場地，讓學童繞操場跑 2 圈。 3.體適能活動～繩梯敏捷訓練： (二)發展活動 1.教師請學童發表對毽子的了解，並引導閱讀課文內容。 2.教師說明毽子的由來，並請學童觀看課本中介紹的各種用腳踢	口頭評量：能說出踢毽的由來。 行為檢核：能正確做出踢毽基本動作。	

			的運動及器材，並說明其踢法。 3.毽子的製作方式 ・毽子遊戲～接毽子 (一)教師示範並指導學童，將毽子拋起後用掌心、掌背、拳眼和手指等部位的接毽動作。 (二)將學童分組練習並進行接毽活動。 ・接毽拳 (一)將學童分組練習並進行接毽活動。 (二)歸納總結 【活動 2】踢拐好身手 (一)引起動機 1.進行暖身＋伸展運動、繞操場跑 2 圈。 2.進行體適能活動～繩梯敏捷訓練。 (二)發展活動 1.教師示範踢、拐、踶的基本動作，並讓學童使用繫繩毽練習。 2.鼓勵學童努力完成動作，熟練後可嘗試將繫繩移除，對於未完成動作的學童進行加強指導。		
十九	四.營養補給站	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、健康一把罩** **四.營養補給站** 【活動 2】神奇的食物王國 (五)教師指導學童完成連連看 (六)補充活動：「營養素對對碰」遊戲 (七)教師繼續播放電子書，請學童觀察阿倫的早餐含有哪些主要的營養素？ (八)教師解說情境圖中食物的對話，說明每種食物除了含有主要營養素之外，還含有其他的營養素。 (九)挑戰時間：請學童將準備好的紙容器拿出，並記錄內容物含有哪些成分，讓學童了解每種食物除了主要營養素之外，還含有其他的營養素。	口頭評量： 1.能說出六大類食物所含的主要營養素。 2.能說出食物含有分量較多的主要營養素及分量較少的其他營養素。 紙筆測驗：能完成連連看。	
十九	十.踢毽樂趣多	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。	**貳、運動真快樂** **十.踢毽樂趣多** 【活動 2】踢拐好身手 3.一踢一接	行為檢核：能正確做出踢毽的動作。	

		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。	4.連續踢毽 (三)我做到了：教師請學童完成課本表格。 (四)歸納總結 【活動 3】腳上功夫 (一)準備活動 1.暖身＋伸展運動。 2.教師布置體適能活動場地，讓學童進行訓練。 3.體適能活動～繩梯敏捷訓練 (二)發展活動 1.高高在上 2.高手過招		
二十	四.營養補給站	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、健康一把罩** **四.營養補給站** 【活動 3】請你跟我這樣吃 (一)教師引言：怎麼吃才能達到飲食均衡，讓我們一起學習「我的餐盤」六句口訣。 (二)我的餐盤 1.六句口訣：每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。 2.看影片分組練唱 (三)教師歸納：應均衡攝取六大類食物。 (四)活力存摺：教師向學童說明三餐營養均衡是很重要的事情，請學童將自己今天三餐的飲食記錄在餐盤裡。 (五)互相觀摩：了解同學的狀況後，可以和同學一起討論，歸納出問題所在，並提出自己的建議。	行為檢核： 能實際利用「我的餐盤」六句口訣自我檢核是否達到營養均衡。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
二十	十.踢毽樂趣多	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-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、運動真快樂** **十.踢毽樂趣多** 【活動 3】腳上功夫 3.踢毽入洞 (三)綜合活動：踢準比賽 【活動 4】創意小玩家 (一)準備活動 1.暖身＋伸展運動。 2.教師布置體適能活動場地。 3.體適能活動～繩梯敏捷訓練	行為檢核： 1.能正確做出踢毽遊戲的動作技巧。 2.能主動參與並與他人合作進行活動。 紙筆測驗：	

			(二)發展活動 1.默契十足 2.你來我往 (三)完成我做到了：教師請學童完成課本表格。 (四)教師引導學童完成活力存摺。 (五)綜合活動	能完成活力存摺。	
二十一	四.營養補給站	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、健康一把罩** **四.營養補給站** 【活動 3】請你跟我這樣吃 (一)教師引言：怎麼吃才能達到飲食均衡，讓我們一起學習「我的餐盤」六句口訣。 (二)我的餐盤 1.六句口訣：每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。 2.看影片分組練唱 (三)教師歸納：應均衡攝取六大類食物。 (四)活力存摺：教師向學童說明三餐營養均衡是很重要的事情，請學童將自己今天三餐的飲食記錄在餐盤裡。 (五)互相觀摩：了解同學的狀況後，可以和同學一起討論，歸納出問題所在，並提出自己的建議。	行為檢核：能實際利用「我的餐盤」六句口訣自我檢核是否達到營養均衡。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	
二十一	十.踢毽樂趣多	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-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、運動真快樂** **十.踢毽樂趣多** 【活動 3】腳上功夫 3.踢毽入洞 (三)綜合活動：踢準比賽 【活動 4】創意小玩家 (一)準備活動 1.暖身＋伸展運動。 2.教師布置體適能活動場地。 3.體適能活動～繩梯敏捷訓練 (二)發展活動 1.默契十足 2.你來我往 (三)完成我做到了：教師請學童完成課本表格。 (四)教師引導學童完成活力存摺。	行為檢核： 1.能正確做出踢毽遊戲的動作技巧。 2.能主動參與並與他人合作進行活動。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

			(五)綜合活動		

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

南投縣力行國民小學 112 學年度領域學習課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健康與體育	年級/班級	三年級，共 2 班
教師	待排定	上課週節數	每週 3 節，20 週，共 60 節

課程目標:

1.知道人生各階段發展有個別差異及影響生長發育的因素（如：營養需求），願意為自己訂定成長計畫，檢視能力的提升，並向家人宣導健康理念。

2.能認識火災會造成的災害、引起原因、減災整備、逃生避難方式及燒燙傷護理，於日常生活中提倡家庭逃生計畫的重要性，降低災害來臨時的損害。

3.能了解正確就醫及用藥的重要性，識讀與健康有關的流言及假新聞，須用藥時能向合格社區藥局的藥師諮詢，解決用藥疑慮或藥物過敏的情況。

4.能認識自己社區的環境及衛生狀況，主動參與維持社區環境整潔，避免垃圾、登革熱及鼠疫傳播帶來的環境及健康問題。

5.能了解騎自行車及慢跑的基本動作及益處，養成運動習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。

6.能運用身體各部位展現出多種動物的形態及其移動特徵動作，並與音樂節奏結合，完成動物嘉年華會展演活動。

7.能認識跳箱運動的跳法，了解跳箱運動會運用身體哪些部位的肌力，完成跳越跳箱的動作。

8.能認識單槓運動的握法及運動方式，做出雙手吊單槓雙腳夾球、投籃、單槓向前迴環下的動作。

9.能學會桌球運動的動作技能、練習策略及比賽規則，在活動中學習與同學互助及彼此競爭的技巧，以精進桌球技能。

10.能認識身體活動的傷害及身體重要器官部位防護的概念，完成各項護身倒法的基本動作練習，並在安排的情境演練下，做出相對應護身倒法的動作反應。

11.可以學會接棒、過彎跑步的動作要領，和他人合作進行大隊接力，能正向樂觀的處理接力時可能發生的狀況。

12.能知道躲避球丟球及閃躲的技巧，和同學合作進行新式躲避球比賽。

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 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

（必填）					
一	一.成長加油站	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，因應日常生活情境。	**壹、健康齊步走** **單元一、成長加油站** 【活動 1】我的成長 (一)討論時間：請學童觀察荳荳排隊的情形。 1.荳荳遇到什麼問題？ 2.為什麼按照身高排隊時，荳荳會越排越後面？ 3.荳荳心裡有什麼想法？ (二)照片分享 (三)師生共同歸納:可以從身體成長及自己會做更多事知道自己正在長大。 (四)遊戲時間：蘿蔔蹲 (五)完成成長紀錄 (六)師生共同歸納:每個人的成長速度不同，要養成良好的生活習慣，讓身體健康成長。	口頭評量： 能說出人的成長發育速度有個別差異。	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。
一	五、愛運動也愛環保	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、運動樂無窮** **單元五、愛運動也愛環保** 【活動 1】假日休閒趣 (一)準備活動：教師說明休閒運動逐漸受到國人的重視。 (二)發展活動 1.問題討論：了解班上學童假日參與的休閒運動。 2.說一說：與家人一起慢跑及騎自行車的經驗及感覺，對身體有什麼益處。 (三)教師歸納:與家人共同從事休閒活動，可以增進家人交流的機會。 【活動 2】假日休閒趣 (一)準備活動 1.教師詢問學童會不會騎自行車？ 2.騎自行車的優點。 3.討論與分享：騎自行車時需要哪些安全配備？ 4.騎自行車的安全注意事項。 (1)安全配備 (2)出發前自行車檢查的重點 (3)應選擇合適、安全的地點騎乘。 (二)發展活動：一起來學騎自行車	口頭評量： 1.能說出騎自行車及慢跑運動的基本動作及益處。 2.能說出騎自行車前需檢查的重點。 行為檢核： 能完成鐵馬闖關的項目。	

			1.牽車走路 2.上車 3.滑行 4.平衡 5.踩踏板 (三)綜合活動：鐵馬闖關 1.直線前進 2.S 形路障 3.分組操作 (四)教師歸納		
二	一.成長加油站	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，因應日常生活情境。	**壹、健康齊步走** **單元一、成長加油站** 【活動 2】成長萬事通 (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。 1.荳荳發現了什麼事？ 2.為什麼琪琪長得比同學高？琪琪的爸媽長得高，會影響琪琪的身高嗎？ 3.爸媽長得高，孩子也會長得高嗎？ (二)討論時間:除了遺傳，還有什麼因素會影響身體的生長發育呢？ (1)遺傳 (2)運動 (3)營養 (4)睡眠 (5)其他：環境、氣候等因素。 (三)如何幫助身體生長發育？	口頭評量： 1.能說出人的成長發育速度有個別差異。 2.能說出影響生長發育的因素。	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。
二	五、愛運動也愛環保	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、運動樂無窮** **單元五、愛運動也愛環保** 【活動 3】慢跑真有趣 (一)準備活動 1.暖身運動 2.慢跑熱身 (二)發展活動 1.慢跑動作 2.跑走間歇練習	行為檢核： 能做出正確的慢跑動作要領，並應用於生活中。	

			3.猜一猜 4.最佳領跑員 (三)綜合活動：讓學童發表實施慢跑運動後感想。 (四)教師歸納 1.叮嚀慢跑運動的注意事項。 2.鼓勵學童邀請全家一起慢跑。		
三	一.成長加油站	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，因應日常生活情境。	**壹、健康齊步走** **單元一、成長加油站** 【活動 3】人生階段知多少 (一)教師播放電子書情境圖，並請學童回答以下問題。 1.不同人生階段是什麼意思？ 2.人的一生會經歷哪些人生階段？ 3.你和同學處於同一個人生階段呢？ 4.你和老師處於同一個人生階段嗎？ (二)照片分享 1.分享自己從出生到現在的照片。 2.小時候的樣子和現在有什麼不同？ 3.自己是從小嬰兒開始成長的嗎？ 4.自己經歷過什麼成長階段？ (三)教師以荳荳一家舉例，說明人的一生分為五種階段。 1.嬰幼兒期 2.兒童期 3.青春期 4.成年期 5.老年期 (四)人生階段對對碰:請學童分享自己和家人近期的照片，根據不同人生階段的特徵，發表自己和家人各處於哪一個人生階段，各有什麼發展的特徵？ (五)師生共同歸納	口頭評量： 1.能說出人生各階段發展的特徵。 2.能說出家人所處的人生階段。	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。
三	五、愛運動也愛環保 六、舞動精靈	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-B3 具備運動與健	**貳、運動樂無窮** **單元五、愛運動也愛環保** 【活動 4】800 公尺耐力跑 (一)準備活動 1.引起動機：播放臺灣或世界六大馬拉松賽事相關訊息。 2.暖身運動	行為檢核： 1.能積極參與 800 公尺耐力跑。 2.能做出兩種以上的動	

		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。	3.學童布置場地 (二)發展活動 (三)綜合活動 1.討論與分享：說出體驗迷你馬拉松的心得與感受。 2.重點歸納 【活動 5】運動做環保 (一)引起動機 1.教師說明利用下課時間進行簡易的運動，可以強健體魄，提升下堂課的專注力以及整體學習力。 2.運動做環保 (1)下課及休閒生活還可以選擇哪些運動並做環保呢？ (2)學童分享運用下課十分鐘做運動的情形。 (3)學童分享平常生活中，愛運動也愛環保的經驗。 (二)：教師引導學童完成活力存摺 (三)教師歸納 **單元六、舞動精靈** 【活動 1】動物王國 (一)暖身運動 (二)教師帶領學童舞動身體、展現肢體律動。 (三)請學童依課本中的動物進行模仿、創作。 (四)結束活動	物形態。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	
四	一.成長加油站	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，因應日常生活情境。	**壹、健康齊步走** **單元一、成長加油站** 【活動 4】人生階段知多少 (一)分享時間：請學童觀察家人的飲食習慣後上臺發表。 (二)教師提問：觀察家人的飲食習慣，你發現什麼？不同人生階段的家人，飲食慣和飲食需求有什麼不同？ (三)分組討論如何關心家人的飲食需求。 (四)教師播放電子書情境，說明苣苣和家人處在不同的人生階段，所需的營養也不同。 (五)教師補充說明 (六)討論時間 1.教師提問 (1)家中主要準備食物的人是誰？ (2)他要如何為家人準備各種食物，讓家人獲得必需的營養？	口頭評量：能說出不同成長階段的營養需求。	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。

			2.教師歸納 (七)教師說明要養成良好的生活習慣，讓身體更健康。 (八)健康理念宣導		
四	六、舞動精靈	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、運動樂無窮** **單元六、舞動精靈** 【活動 2】動物嚇嚇叫 (一)暖身運動 (二)強調學童能依課本中的動物形態，進行模仿及想像。 1.驢子 2.會跳舞的烏龜 3.袋鼠跳跳跳 4.搖擺的魚 5.快樂小鳥 6.天鵝舞 7.鴨子逛大街 (三)教師將學童分成八組，每一組各扮演、模仿一種動物，然後再進行輪流模仿。 (四)結束活動	行為檢核： 能做出兩種以上的動物形態。	
五	一.成長加油站	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，因應日常生活情境。	**壹、健康齊步走** **單元一、成長加油站** 【活動 5】我會做更多事了 (一)請學童互相討論：我們在成長時期，除了身體長大，還可以看到哪些生活能力的提升？ (二)請學童完成自我檢核表 (三)大風吹遊戲 (四)師生共同歸納:每個人都有自己成長的步調，要對自己的成長抱持正面的態度，並與同學、家人互相關心。 (五)請學童完成活力存摺。 (六)分享自己的健康計畫 (七)完成健康宣言 (八)師生共同歸納	口頭評量： 能說出能力的進步也是長大的一部分。 紙筆測驗： 1.能記錄自己在生活能力方面有哪些提升。 2.能完成活力存摺。	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。
五	六、舞動精靈	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	**貳、運動樂無窮** **單元六、舞動精靈** 【活動 3】動物歡樂舞 (一)暖身運動	行為檢核： 1.能在音樂節奏中完成動物歡樂	

		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。	(二)學習動物歡樂舞。 (三)動物歡樂舞 1.魚之舞 2.烏拉拉跳 3.小鳥花間飛 4.袋鼠跳跳跳 5.鴨子逛大街 6.天鵝旋轉 (四)學童分組，依序輪流練習完所有動作。 (五)創意發想 GOGOGO (六)結束活動 (七)回饋與分享 (八)進行表演會時，讓學童培養欣賞及觀察的能力。 (九)教師讚許展演前各組的分工與認真參與的態度。 (十)教師指導學童進行自我評量檢視自己的學習成果。	舞。 2.能懂得欣賞同學動作並一起練習。 3.能體驗與他人合作，並做出動物狂歡節的主題創作。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	
六	二、防災應變站	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、健康齊步走** **單元二、防災應變站** 【活動 1】發生火災了 (一)教師播放火災影片，請學童發表災害情形及處理的情形，知道每個人都務必具備知識，才能保障安全。 (二)教師請學童閱讀課文後，引導學童回答問題。 1.小吉和爸爸發現家裡失火時，做了什麼事情？說了些什麼？ 2.小吉家發生火災，鄰居們應該如何協助？ 3.當消防車、救護車無法到達火災現場時，會發生什麼事？ (三)情境演練 (四)師生共同歸納:救災行動分秒必爭，每個人都應該提高警覺，成為協助救災的好幫手。	口頭評量：能說出發生火災報警時應有的內容。	◎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。
六	七、跳躍真好玩	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、運動樂無窮** **單元七、跳越真好玩** 【活動 1】認識跳箱 (一)準備活動 1.集合學童，布置跳箱場地。 2.教師介紹跳箱的組成。 (二)教師提問學童對跳箱的感覺。 (三)若有學童表示害怕跳箱運動，則可請學童說一說害怕的原因，	口頭評量：能說出自己練習動作的感覺。 行為檢核： 1.能嘗試進行跳箱運動。	◎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。

			再來討論克服恐懼的方法。 (四)教師歸納 【活動 2】來學習跳越 (一)熱身活動 (二)場地布置 (三)發展活動 1.跨越障礙 2.踏跳板練習	2.能完成指定的練習動作。	
七	二、防災應變站	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、健康齊步走** **單元二、防災應變站** 【活動 1】發生火災了 (五)教師說明每一場火災發生的背後都有其原因。 (六)教師請學童閱讀課文後，引導學童回答下列問題。 1.小吉家發生火災的原因可能是什麼？ 2.除了廚房是容易引發火災的地點外，請學童說說看，還有哪些地方有可能引發火災？ (七)討論時間：請學童根據上述列舉的起火點，討論出避免起火的方法。 (八)師生共同歸納：平時就應該注意居家用火用電的安全，避免釀成憾事。	口頭評量： 1.能舉出兩個家中容易發生火災的起火點。 2.能說出避免火災發生的方法。	◎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。
七	七、跳躍真好玩	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、運動樂無窮** **單元七、跳越真好玩** 【活動 2】來學習跳越 3.跨越橡皮筋 4.跨越跳箱 5.跨越接力 6.更上一層樓 (四)討論活動 1.踩踏跳板時，要如何增加彈力？ 2.踩跳板真的能增加彈力嗎？ 3.跳起來後，身體落下時，雙腳微彎是不是比較安全？ 4.無法跳高或跳遠時是動作不正確，還是未踩在跳板的正確位置？ (五)教師歸納：需踩對位置，誤踩到旁邊不僅危險，提供的彈力也不夠。 (六)我做到了	行為檢核： 能做出雙手撐著跳箱，往前移動的撐越動作。	◎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。

			【活動 3】撐的練習 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.撐在跳箱上 1 2.撐在跳箱上 2 3.撐坐跳箱上 (三)藉活動體驗撐在跳箱上，準備跳越跳箱的感覺。 (四)討論活動：練習這些動作時，有什麼感覺？		
八	二、防災應變站	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、健康齊步走** **單元二、防災應變站** 【活動 2】燙傷怎麼辦 (一)教師詢問學童是否有過燒燙傷的經驗，並請學童分享受傷原因及處理的經過。 (二)教師說明 1.發生燒燙傷的情形時，應該先做檢查的動作，後續的傷口護理也相當重要。 2.教師與學童討論燒燙傷急救的步驟，並以急救箱內的醫材做簡易示範。 3.請學童兩人一組，輪流演練燒燙傷的處理五步驟。 (三)師生共同歸納：當燒燙傷發生時，不要慌張，並立即採取「沖、脫、泡、蓋、送」五步驟處理。	口頭評量： 能說出並演練燒燙傷處理的五步驟。	◎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。
八	七、跳躍真好玩 八、我是單槓高手	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、運動樂無窮** **單元七、跳越真好玩** 【活動 4】一起來跳箱 (一)準備活動 (二)熱身活動 (三)發展活動 1.跳上跳箱 2.分腿跨坐跳箱 3.跳越跳箱 (四)討論活動 1.學習過跳箱運動後，還會像第一次時有害怕的感受嗎？ 2.跳箱運動會用到身體的哪些肌力？ 3.支撐跳越跳箱的感覺如何？ 4.從事假日休閒活動時，可以選擇參加哪些活動？	口頭評量： 1.能明確說出自己練習跳箱動作時的心理感受。 2.能說出同學表現的優點。 行為檢核： 1.能做出跳越跳箱的動作。 2.能做出吊	◎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。

			(五)請學童分享練習跳箱活動的感受。 (六)教師引導學童完成活力存摺 **單元八、我是單槓高手** 【活動 1】好玩的單槓遊戲 (一)準備活動 (二)發展活動：訓練手臂肌耐力 1.吊單槓夾球耐力賽 2.吊單槓雙腳夾球投球進籃 (三)討論活動 1.進行單槓運動時，雙腳夾球是什麼感覺？ 2.請學童感受一下，進行雙手握槓，雙腳夾球投進球籃時，身體哪些部位需要用力？ (四)教師提醒	單槓雙腳夾球及投進球籃的動作。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	
九	二、防災應變站	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、健康齊步走** **單元二、防災應變站** 【活動 3】火場逃生小尖兵 (一)教師提問：是否曾經與家人討論過火災逃生計畫？ (二)教師說明規劃逃生計畫的四個要點 (三)教師歸納 1.教師說明「家庭逃生計畫」中，要找出兩個不同方向的逃生路線，並約定一個集合點在逃生之後碰面，每六個月演練一次，保持熟悉度。 2.麥麥家的家庭安全逃生路線圖 (四)師生共同歸納 (五)教師提問：萬一自己身陷火場中，首先應該怎麼做？ (六)討論時間：發現自己身處火場，應做哪些應變措施？ (七)教師將全班分組，每組代表一個家庭，請學童模擬火場逃生的情境，並提醒學童要運用剛才討論的應變措施。	口頭評量：能說出身在火場時的應變措施及逃生方法。 行為檢核： 1.能實際模擬火場逃生的應變行為。 2.可以從平面圖中畫出兩個不同方向的逃生出口	◎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。
九	八、我是單槓高手	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、運動樂無窮** **單元八、我是單槓高手** 【活動 1】好玩的單槓遊戲 ・超級比一比 (一)利用雙手的力量讓身體騰空，進行用腳猜拳的遊戲。 (二)動作說明 (三)遊戲方法	行為檢核：能正確表現出指定的動作。	◎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。

			(四)請學童與同學分享自己吊單槓的心得。 ・剪刀腳 (一)遊戲方法 (二)討論活動 1.如何握住單槓可以撐得久？ 2.雙手吊著單槓，讓雙腳離地來支撐身體的感覺如何？會很吃力嗎？ 3.如活動的教學設計，瞬間變換姿勢容易做到嗎？ (三)我做到了 (四)教師歸納 (五)結束活動 【活動 2】單槓撐的練習 (一)準備活動 (二)發展活動 1.躍上正撐 2.單腳上槓 3.掛腹前後擺動		
十	二、防災應變站	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、健康齊步走** **單元二、防災應變站** 【活動 4】讓家更安全 (一)教師提問：除了從居家環境注意容易引發火災的地點之外，還可以怎麼做？ (二)討論活動 1.教師提問：曾經看過哪些防火設備？ 2.曾經在學校哪些地方看過滅火器呢？知道如何使用嗎？ 3.與學童討論防火設備的功能。 4.教師運用實物、影片或圖片說明滅火器的操作步驟。 5.教師詢問學童家中哪些地方適合安裝住警器？ 6.教師說明家中不同空間安裝住警器的理由。 7.教師請學童分享是否還有其他的防火設備。 (三)教師指導學童完成活力存摺 (四)消防遊戲	口頭評量： 1.能說出其他的防火設備。 2.說出並預防家中潛藏危險的地方。 行為檢核：能學會滅火器操作步驟。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎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。
十	八、我是單槓高手 九、兵乒樂無	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	**貳、運動樂無窮** **單元八、我是單槓高手** 【活動 3】向前迴環下	口頭評量： 1.能明確說出自己練習	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

	窮	認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	(一)準備活動 (二)發展活動：向前迴環下 (三)先在低單槓練習，熟練後可以移到高單槓練習。 (四)教師協助無法完成動作的學童。 (五)分享時間 1.與大家分享自己學習單槓運動時的感覺。 2.單槓運動最需要運用到身體哪些部位的肌力？ 3.單槓擺盪要利用身體哪些部位的力量來完成？感覺如何？ 4.請學童分享練習單槓活動的感受。 (六)教師引導學童完成活力存摺。 **單元九、乒乓樂無窮** 【活動 1】桌球初體驗 (一)準備活動 (二)引起動機 1.教師引導學童分享對桌球的了解。 2.說明桌球簡史 (三)發展活動：桌球前導活動 1.護蛋行動 2.抓球 3.雙人拋接球 4.旋轉萬花筒 (四)分組討論：怎樣能讓下一位同學順利接住球？	單槓支撐動作時的表現。 2.能說出桌球運動的簡史。 行為檢核：能和他人一同合作進行活動。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	安 E6 了解自己的身體。
十一	三、為健康把關	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、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	**壹、健康齊步走** **單元三、為健康把關** 【活動 1】吃藥就醫停看聽 (一)教師提問 1.阿倫和麥麥都有咳嗽的問題，他們接收到不同訊息，用不同的治療方法，為何結果有所不同？ 2.家人生病時，是否曾聽信網路訊息或他人推薦的方式治療？ (二)教師播放影片，讓學童了解正確的用藥知識。 (三)教師說明 1.網路發達的時代，常有讓人半信半疑的訊息，可以利用方法分辨真、假訊息。 2.要懂得查證訊息，避免誤信、誤用藥物產生不良後果。 3.教師介紹「食藥好文網」網站	口頭評量：能說出識讀真、假訊息的方法。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

			(四)教師歸納		
十一	九、乒乓樂無窮	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、運動樂無窮** **單元九、乒乓樂無窮** 【活動 2】乒乓大進擊 (一)準備活動 (二)發展活動 1.握拍方式 (1)直拍握法 (2)橫拍握法 2.球感練習 (1)停球 (2)放球 (3)連續擊球 (4)正反拍連續擊球 (5)想一想：還可以用球拍哪個地方擊球？ 3.面壁修練 4.自我挑戰：選擇兩項擊球活動，看看可以連續擊球幾次？ (三)綜合活動：看誰拍最多下 ・你來我往 ・空中擊球手 (二)綜合活動：最佳拍檔 (三)歸納總結	行為檢核： 1.能做出正確的握拍、上下擊球、擊球過網等動作。 2.能和他人一同合作進行活動。	
十二	三、為健康把關	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、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	**壹、健康齊步走** **單元三、為健康把關** 【活動 1】吃藥就醫停看聽 (五)教師指導學童分組討論，試著分辨真、假訊息，並填入自己運用的查核方式。 (六)教師補充說明 1.網路上的假訊息很多，所以我們要懂得查證訊息，避免誤信、誤用藥物，產生不良後果。 2.自我檢核：當我們生病或用藥時，哪些處理方式是正確的？ (七)師生共同歸納：生病時，除了要找合格醫師外，也要懂得分辨與健康相關的真假訊息，保障自己的健康。	行為檢核： 能實際利用媒體或網站資訊識讀與健康有關的流言及假新聞。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
十二	九、乒乓樂無窮	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康	**貳、運動樂無窮** **單元九、乒乓樂無窮**	行為檢核： 能做出正確	

		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。	【活動 3】反手推擊 (一)準備活動 (二)發展活動 1.反手推擊 2.神射手 3.你推我擋 (三)教師觀察學童操作情形，給予鼓勵及表揚。 (四)學童動作告一段落後，獎勵動作表現優異的同學，並請同學發表感言。 (五)歸納總結	的反手推拍動作。	
十三	三、為健康把關	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、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	**壹、健康齊步走** **單元三、為健康把關** 【活動 2】用藥過敏 (一)教師提問 1.生病就醫服藥後，你或家人有藥物過敏的經驗嗎？ 2.藥物過敏時，身體會出現什麼狀況？ (二)請學童分享用藥後過敏的狀況。 (三)教師展示藥物過敏時可能發生的「疹、破、痛、紅、腫、燒」圖示。 (四)教師提問：若出現過敏症狀，要如何處理？ (五)教師說明用藥過敏應注意事項。 (六)師生共同歸納：對藥物會過敏的人，吃藥後一定要注意身體狀況，學習照顧自己的身體。 (七)情境演練	口頭評量： 1.能說出用藥過敏的六大徵兆。 2.能說出如何正確處理藥物過敏的情況。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
十三	九、兵乒樂無窮 十、我是小小防衛兵	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人	**貳、運動樂無窮** **單元九、乒乓樂無窮** 【活動 4】桌球神童 (一)準備活動:教師蒐集桌球運動資料，介紹我國桌球運動的發展及選手，並引導學童發表最喜歡的桌球選手。 (三)發展活動 1.教師播放林昀儒比賽的相關影片。 2.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。 (三)綜合活動 1.分組發表	口頭評量： 1.能勇於發表運動欣賞後的感想。 2.能手腳並用，做出前撲護身倒法動作。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	

		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.鼓勵學童多利用課餘時間練習桌球運動。 (四)教師引導學童完成活力存摺。 (五)歸納總結 **單元十、我是小小防衛兵** 【活動 1】跌倒了，怎麼辦？ (一)教師說明生活中常有危險狀況，要學會保護自己。 (二)教師引導學童學習技擊運動的護身倒法來保護自己。 【活動 2】學習護身倒法 (一)準備活動 (二)發展活動 1.跪姿前撲護身倒法		
十四	三、為健康把關	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、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	**壹、健康齊步走** **單元三、為健康把關** 【活動 3】藥局服務知多少 (一)教師介紹社區藥局的功能。 1.受理處方箋 2.廢棄藥物檢收 3.用藥諮詢 4.非處方藥品供應 5.販售附衛福部許可證的健康食品、醫療級口罩、高齡者輔具、銀髮用品、婦嬰用品、美妝商品等。 6.提供血壓量測服務、菸癮戒治服務、舉辦糖尿病衛教、反毒講座等。 7.教師歸納：社區藥局不單只是調劑、販賣藥品，更帶給民眾藥事服務與健康守護，是民眾用藥的專業據點。 (二)請學童發表自己曾經到社區藥局的經驗。	口頭評量： 能說出社區藥局為民眾所提供的服務。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
十四	十、我是小小防衛兵	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	**貳、運動樂無窮** **單元十、我是小小防衛兵** 【活動 2】學習護身倒法 2.後方護身倒法 3.依順序完成坐、躺拍擊，藉由拍擊力道緩衝後仰的危險性。 4.教師請學童分組，輪流完成臥姿、坐姿、蹲姿倒法。 5.鼓勵學童盡力完成，勇敢嘗試。 ・即刻應變有倒法 1 (一)學習如何即刻反應，保護自己身體及頭部的安全。	行為檢核： 能做出臥姿、坐姿、蹲姿倒法動作。	

		與健康的問題。	(二)教師先做動作示範，再請學童依情境做出反應，應用護身倒法。 (三)鼓勵學童盡力完成，勇敢嘗試。 (四)結束活動		
十五	三、為健康把關	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、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	**壹、健康齊步走** **單元三、為健康把關** 【活動 3】藥局服務知多少 (三)討論時間：請學童討論哪些是社區藥局的正確資訊。 (四)教師指導學童查詢家中附近的藥局是否為健保特約藥局。 (五)社區藥局地圖 1.教師引言：社區藥局是我們生活中不可或缺的資源。 2.完成自己的社區地圖 (六)請學童複習社區藥局的功能。 (七)教師指導學童完成活力存摺。 (八)師生共同歸納：能做到生病找醫師，用藥找藥師，就能為自己的健康把關。	行為檢核： 能畫出住家附近的社區藥局地圖。 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。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
十五	十、我是小小防衛兵	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。	**貳、運動樂無窮** **單元十、我是小小防衛兵** 【活動 3】左右開「功」 (一)準備活動 (二)發展活動 1.左右側倒法——臥姿 2.左右側倒法——蹲姿 (三)教師提醒學童練習要領。 (四)鼓勵學童盡力完成，勇敢嘗試。 (五)學童分組進行情境模擬不小心往後傾倒的情況。 ・即刻應變有倒法 2 (一)教師示範，再請學童依情境做出後方護身倒法或左右側倒法。 (二)鼓勵學童盡力完成，勇敢嘗試。 (三)結束活動 【活動 4】我是護身小尖兵 (一)活動規則說明 (二)教師總結說明 1.教師讚美全班學童勇於嘗試的精神與學習的態度。 2.課後要多做伸展筋骨的動作，以避免肌肉過度疲乏。	行為檢核： 能即刻做出後方護身倒法及左右側倒法動作。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	

			(三)教師指導學童完成活力存摺。		
十六	四、社區健康 GO	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、健康齊步走** **單元四、社區健康 GO** 【活動 1】髒亂的社區 (一)教師提問 1.你住在平房、透天厝、還是公寓呢？ 2.你會跟鄰居打招呼嗎？為什麼？ 3.你喜歡自己的社區嗎？ (二)教師播放電子書情境 1.請學童觀察快樂社區的環境，並說一說喜歡或是不喜歡這些情況？ 2.請學童上臺扮演，並說說看不喜歡的地方怎麼改進？ (三)教師提問 1.為什麼要提倡「垃圾不落地」？ 2.亂丟垃圾會有什麼後果？ (四)教師說明維持社區整潔是每個居民都應該做的事，提醒學童和家人一起整理社區，並介紹社區整潔好方法。 (五)教師結語 1.每個人都是社區的一份子，要一起維護社區的整潔。 2.當社區變得髒亂時，要設法改善。 (六)補充活動：繪製社區的圖像。	口頭評量： 能介紹自己社區的環境。	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
十六	十一、齊心協力	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。	**貳、運動樂無窮** **單元十一、齊心協力** 【活動 1】接棒練習 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.接棒動作要領 2.原地接棒練習 3.快跑接棒練習 (三)請學童觀看接力情形，並從中發現需要改進的空間。 (五)總結活動 【活動 2】接力練習 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.接力區接棒體驗	行為檢核： 能和他人一同合作完成接力練習及接棒。	

			2.傳接棒注意事項 3.未上場的組別協助觀察他組的動作，若有動作未做到的地方記錄下來，將看到的情形提出來並討論。 4.教師視情況提醒學童動作，並和同學討論。 (三)總結活動		
十七	四、社區健康 GO	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、健康齊步走** **單元四、社區健康 GO** (七)教師提問：麥麥看到地上的垃圾袋裡有麵包、寶特瓶及便當紙盒，表示丟垃圾的人可能出現了什麼問題？ (八)教師介紹垃圾分類方式 1.一般垃圾 2.廚餘 3.資源回收 4.連連看：教師每次請一位學童上臺，將垃圾與分類方式做連線，有錯誤時討論何者才是正確的。 (九)教師指導學童完成課本評量。 1.你在家裡有做垃圾分類嗎？ 2.有的話，會分成幾類呢？ (十)師生共同歸納 1.應做到垃圾不落地及確實垃圾分類。 2.社區裡的每個人都應該維護社區的環境整潔，讓社區更美好。	行為檢核： 能正確將垃圾分類。	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
十七	十一、齊心協力	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。	**貳、運動樂無窮** **單元十一、齊心協力** 【活動 3】彎道跑練習 (一)熱身活動 (二)過彎體驗 1.教師先讓學童體驗直線衝刺 30 公尺，然後進行彎道 30 公尺衝刺。 2.讓學童討論並發表意見，教師從旁引導。 (三)過彎跑 1.動作說明 2.將學童分兩組，一組進行過彎跑，一組觀察過彎動作。 3.請學童發表觀察情形，讓同學改進動作後繼續嘗試。 (四)我做到了 (五)總結活動	行為檢核： 1.能用過彎跑步的動作並完成彎道跑。 2.可以和他人順利合作進行接力。	

			【活動 4】接力遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.繞圓接力 2.繞物接力 (三)總結活動 【活動 5】運動家精神 (一)教師提出比賽時可能遭遇到的情形，並請學童討論要如何處理。 (二)教師指導學童演練情境。 (三)請學童提出並演練可能遇到的情境，找出適合的解決方式。 (四)總結活動		
十八	四、社區健康 GO	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、健康齊步走** **單元四、社區健康 GO** 【活動 2】防疫小尖兵 (一)請學童觀察里民大會中有哪些關於環境衛生的意見。 (二)教師說明登革熱的傳染途徑及特點。 (三)請學童討論登革熱的病媒蚊有幾種，並上網或查閱書籍了解病媒蚊習性，完成課本評量。 1.埃及斑蚊介紹 2.白線斑蚊介紹 (四)教師向學童說明登革熱病症及患者注意事項 (五)師生共同歸納	口頭評量： 能說出登革熱的傳染途徑、病媒蚊種類與習性及登革熱症狀。	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
十八	十一、齊心協力 十二、閃躲高手	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。 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、運動樂無窮** **單元十一、齊心協力** 【活動 6】大隊接力 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.將學童分成兩組進行大隊接力比賽。 2.兩組進行 PK，並將成績記錄下來。 3.觀察學童接力的情形，並將其缺失情形記錄下來。 4.集合討論 (三)教師引導學童完成活力。 (四)總結活動 **單元十二、閃躲高手**	行為檢核： 1.能和他人在比賽中進行合作。 2.能在比賽中展現相關技巧與精神。 3.能專注聆聽躲避球比賽進行的方式。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			【活動 1】躲避球比賽 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.躲避球體驗 2.教師簡述躲避球比賽重點：場所、人員、規則。 (三)提問與引導 1.教師提問相關躲避球比賽進行的方式。 2.鼓勵學童發表。	紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
十九	四、社區健康 GO	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、健康齊步走** **單元四、社區健康 GO** 【活動 2】防疫小尖兵 (六)教師說明生活中防治登革熱的行為 1.防止登革熱的方法有哪些呢？ 2.請學童討論還有哪些防治登革熱的方法，寫在課本中並和同學分享。 3.教師總結：臺灣的夏季潮溼悶熱，是登革熱的流行期間，為了杜絕病媒蚊孳生，務必要時常整理居家環境，外出時也要做好防蚊措施。 4.問題討論 (1)想要讓登革熱消失無蹤，我們應該怎麼做？ (2)你了解要怎樣清除孳生源嗎？ 5.教師說明清除孳生源的方法並請學童上臺演練。 6.教師提醒學童檢查居家環境是否有孳生源存在。 (七)問題討論。 1.家中和學校有沒有出現過老鼠呢？ 2.如果你看到老鼠在家裡跑來跑去，你會有什麼感受？ 3.老鼠還有什麼讓人不喜歡的習性？ 4.教師說明老鼠身上可能帶有的病菌 (八)如果老鼠進來了 5.清理注意事項 (九)鼠類防制「三不政策」 1.封閉鼠道，不讓鼠來 2.斷絕糧食，不讓鼠吃 3.整理環境，不讓鼠住 4.教師引導學童討論其他避免老鼠入侵的方法。	口頭評量： 1.能說出做到防治登革熱的方法及清除病媒蚊孳生源的方法。 2.能說出老鼠對健康所帶來的威脅。	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

			(十)師生共同歸納		
十九	十二、閃躲高手	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。	**貳、運動樂無窮** **單元十二、閃躲高手** 【活動 2】閃躲高手 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.急蹲 2.快跳 3.左右側躲 4.敏捷身手 5.教師記錄學童闖關經過，指出學童可改進的地方。 6.再次分組進行闖關活動，請一組學童在旁觀察動作後記錄下來，一組闖關，以觀察到的情形和同學互相討論。 (三)總結活動 【活動 3】你丟我閃 (一)熱身準備 (二)發展活動 1.往上跳 2.蹲下躲 3.跨跳躲 4.往後閃 5.教師觀察學童操作情形，給予及時提醒。 (三)我做到了 ・兩面夾攻 ・槍林彈雨 (四)總結活動	口頭評量： 能說出閃躲動作的正確性。 行為檢核： 1.能於闖關活動中表現出閃躲動作。 2.能和他人順利合作進行練習。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
二十	四、社區健康 GO	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	**壹、健康齊步走** **單元四、社區健康 GO** 【活動 3】社區動起來 (一)教師說明社區居民共同維護環境原則。 (二)請學童觀察里長帶里民清理的社區區域還有哪些？ (三)師生共同歸納：社區居民應負起社會責任和義務，讓社區安全又乾淨。 (四)教師指導學童完成活力存摺 (五)補充活動：○×大考驗	行為檢核： 能實際清潔居家環境，維持衛生。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

		養公民意識，關懷社會。			
二十	十二、閃躲高手	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。	**貳、運動樂無窮** **單元十二、閃躲高手** 【活動 4】火球小子 (一)熱身準備 (二)發展活動 1.擊地傳球 2.高飛傳接 3.擊牆高手 (三)總結活動 【活動 5】移動閃躲 (一)熱身準備 (二)發展活動：移動閃躲比賽 (三)我做到了 (四)總結活動 【活動 6】新式躲避球 (一)熱身準備 (二)發展活動 1.十二人制新式躲避球賽 2.比賽意外或衝突 (三)教師引導學童完成活力存摺 (四)總結活動	行為檢核： 1.能進行擊地、高飛傳接球。 2.能將球準確的擊中目標物。 3.能遵守躲避球比賽規則。 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。

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。