附件 3- 3 （一、二、三 / 七、八年級適用）

南投縣田豐國民小學 115 學年度領域學習課程計畫

【第一學期】

領域/科目	健康與體育	年級/班級	五年甲班
教師	五年級教學團隊	上課週節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標:

1.知道青春期衛生保健及營養攝取的注意事項，制定行動方案，促進生長發育。

2.知道青春期影響情緒的因素，找到排解情緒的方式，並學習悅納自我及尊重他人的方法。

3.學習覺察並尊重不同性別特質，重視個人興趣及發展，理解社會文化的性別刻板印象，做出正確的判斷。

4.學習於不同休閒環境中覺察潛在危機，培養解決問題的能力，在日常生活中落實健康安全生活的行動。

5.知道藥物中毒的概念及急救步驟，進而省思家庭用藥習慣。

6.學習於日常生活中運用哈姆立克法、CPR 及 AED 等急救方法及資源。

7.知道加工食品基本概念，覺察加工食品對健康的影響，進而向他人倡議健康飲食的方法。

8.知道各類食品衛生安全及冰箱保存知識，並在檢視日常生活中的行為後提出改善方法。

9.知道飛盤比賽的規則，在比賽中運用不同接飛盤的動作，表現出運動家精神及道德規範。

10.學習奧林匹克精神，了解起跑技巧及接力規則，進而表現良好的動作，並能解決活動中所遇到的問題。

11.學習一跳一迴旋、單腳跳、跑步跳等跳繩動作，並在雙人及多人跳繩中分組分工，提高成功率。

12.學習羽球比賽相關規則，於比賽中積極練習技巧，並有不怕失敗的學習態度。

13.知道五人制棒球的發展、基本運動規範及動作要領，並能從賽事計畫中，解決運動參與所遇到的問題。

14.學習以身體部位為軸心，旋轉繞圓圈、側翻的支撐及腳後踢的動作要領，展現出肢體動作的穩定控制及協調能力。
15.學習有氧運動能有效改善體適能，在身體活動中學習各項有氧舞步，並在生活中實踐運動計畫。

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.青春大小事	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。	**壹、健康** **一.青春大小事** 【活動 1】人際你我他 (一)教師請學童拿出鏡子。 1.教師提問：照鏡子時會先注意哪裡？為什麼呢？ 2.教師歸納：每個人都是獨一無二的個體。 (二)教師播放電子書情境並提問。 (三)教師說明：青春期會希望擁有好的人際關係。 (四)如何和同學和樂相處？你有什麼好方法嗎？ 1.討論如何實際做到人際小妙招 2.人際溝通行動演練。 (五)教師歸納：放大別人優點，改進自己缺點，有助於改善人際關係。	行為檢核： 1.能做到自我省思及讚賞他人優點。 2.能運用人際溝通互動技巧。	◎性別平等教育 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
一	五.飛過天際	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、體育** **五.飛過天際** 【活動 1】接盤高手 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1.你擲我接	行為檢核： 能正確做出不同接飛盤的動作。	

附件 3-3 （一、二、三 / 七、八年級適用）

			2.飛盤勇氣王 (三)綜合活動：討論動作修正，完成紀錄表。 (四)總結活動 【活動 2】躲避飛盤 (一)準備活動 (二)發展活動 1.閃閃躲躲 2.盤盤必中		
二	一.青春大小事	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。	**壹、健康** **一.青春大小事** 【活動 2】情緒好自在 (一)教師播放電子書情境，請學童進行討論並提問。 (二)負面情緒之影響 1.影響人際關係 2.影響身體健康 (三)教師歸納：以正面態度肯定、悅納自己，了解不同個體之間的差異。 (四)請學童寫下自己的優點，並和其他同學分享。 (五)遇到不好的情緒時，我們可以透過不同的方法來排解，幫助自己調適身心。 (六)我的情緒日記 (七)師生共同歸納：找到適合自己的排解方法，或是主動尋求他人的協助，都是幫助我們轉換負面情緒的方式。	口頭評量： 1.能說出影響自己情緒的因素。 2.能說出自己的優點。 3.能說出自己排解情緒的方式。	◎性別平等教育 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
二	五.飛過天際	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	**貳、體育** **五.飛過天際** 【活動 2】躲避飛盤	口頭評量： 能說出比賽的規則。	

附件 3-3 （一、二、三 / 七、八年級適用）

		平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	3.躲避飛盤賽規則 (1)教師講解後，分兩組進行比賽。 (2)規則 (3)結束比賽後進行小組討論。 (4)討論並擬定下一場的策略，並返回比賽。 (三)綜合活動：將討論策略記錄在小組討論表上。 【活動 3】飛盤爭奪賽 (一)準備活動 (二)引起動機：教師先提示之前已經學過的接盤動作，再進一步引導學童飛盤爭奪賽的比賽規則。 (三)發展活動 1.擲盤賽跑 2.橫攔豎擋	行為檢核： 能在比賽中做出不同種接飛盤的動作。	
三	一.青春大小事	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。	**壹、健康** **一.青春大小事** 【活動 3】遇上青春期 ·教師說明：青春期在生理、心理和社交方面都會經歷快速的轉變，請學童討論青春期在生理方面常見的狀況，要如何面對及因應。 (一)長出青春痘怎麼辦? (二)為什麼會夢遺? (三)月經生理痛怎麼辦? (四)月經週期不規律怎麼辦? (五)衛生棉怎麼挑選及如何使用? (六)月經和夢遺有哪些要特別注意的事項呢? (七)衣物若沾黏到經血或精液該怎麼清洗?	口頭評量： 1.能說出青春痘的產生原因及處理方法。 2.能說出夢遺的原因。 3.能說出月經對女性日常生活的影響。 行為檢核： 1.能實際操	◎性別平等教育 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

				作使用及丟棄衛生棉的步驟。 2.能具備清理貼身衣物的能力。	
三	五.飛過天際 六.超越巔峰	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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-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、體育** **五.飛過天際** 【活動 3】飛盤爭奪賽 3.飛盤爭奪賽 (1)教師播放 2018 年世界飛盤錦標賽臺灣 U24 的影片並講解規則。 (2)飛盤爭奪賽規則： (3)教師一開始可以與學童一起制定簡易規則。 (4)結束比賽後進行小組討論。 4.完成活力存摺。 (三)總結活動 **六.超越巔峰** 【活動 1】更快、更高、更強—更團結 (一)準備活動：教師提問並由學童分享是否看過奧運比賽？對什麼比賽項目印象最深刻。 (二)發展活動： 1.奧林匹克格言「更快、更高、更強、更團結」說明。 2.教師分享自身經驗，並請學童討論與分享曾經在什麼挑戰中獲得了成長。 (三)綜合活動	口頭評量： 1.能說出有效的進攻、防守的策略。 2.能主動和隊友發表並記錄感想。 3.能說出奧運格言及奧林匹克精神的意義。 4.能分享符合奧運格言及奧林匹克精神的故事。 行為檢核：能在比賽中，做出不	◎人權教育 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

			1.演練時間 (1)難民代表隊。 (2)東京奧運男子 800 公尺準決賽。 (3)馬拉松選手：范德萊·科代羅·德·利馬 2.教師統整：奧林匹克精神的意涵在於不畏困難、不論勝敗、努力奮鬥、積極進取、團結合作。	同接飛盤的動作。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	
四	一.青春大小事	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。	**壹、健康** **一.青春大小事** 【活動 3】遇上青春期 (八)青春期的營養指南 1.教師提問：正在發育的你們，有哪些和中年級時不一樣的需求? 2.生活習慣若沒調整好，可能會造成哪些問題? 3.教師說明：青春期應養成健康的飲食習慣。 4.不健康的飲食習慣造成身體負擔 (九)青春期營養補充 1.鈣質 2.鐵質 3.其他維生素 4.飲食戰痘技巧 (十)健康防護戰：請學童針對不同需求擬定飲食及運動的行動方案。	口頭評量：能說出青春期所需的營養及攝取來源。 行為檢核：能制定行動方案，促進青春期的生長發育。	◎性別平等教育 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
四	六.超越巔峰	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、體育** **六.超越巔峰** 【活動 2】轉瞬為風 (一)準備活動	行為檢核：能正確且穩定操作起跑動作。	◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

		健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-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.以不同姿勢進行 10 公尺短跑。 2.教師提問：不同起跑動作會不會影響速度？哪種起跑動作速度最快？ (二)發展活動 1.蹲踞式起跑 2.站立式起跑 3.教師統整兩種起跑動作的共同處及差異處。 4.雙龍搶珠 (三)綜合活動 1.各組討論課本的提問並分享。 2.運動計畫學習：搭配課本第 101、108 頁說明如何設計運動計畫表。 3.提醒學童設計運動計畫表時須考量場地、器材及用什麼時間運動。 4.請學童將起跑動作加入運動計畫表。		
五	一.青春大小事	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。	**壹、健康** **一.青春大小事** 【活動 4】性別無差別 (一)性別無設限：男女的生理條件不同，但很多特質並不會因性別而有差異。 1.五個常見特質 2.教師提問：你具備怎樣的特質？ 3.代表人物找一找 (二)性別刻板印象 1.教師引導：社會中有許多區分性別的意識及文化，是社會中普遍存在之刻板印象造成。	口頭評量： 1.能說出不受性別限制的個人特質有哪些。 2.能說出性別刻板印象對個人判斷的影響。 紙筆測驗：能完成活力	◎性別平等教育 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

附件 3- 3 （一、二、三 / 七、八年級適用）

			2.教師說明：並非用單一標誌就能區隔性別，每個人都能展現獨一無二的自己。 3.省思討論：男生能呈現溫柔的一面，女生也會有勇敢的一面，不用因為性別而限制自己的表現。 4.請學童分享還有聽過哪些名人打破性別框架，勇於表現自我。 (三)性別無框架 1.教師引導：日常生活也存在著性別刻板印象。 2.教師播放電子書情境，請學童觀察。 3.省思討論。 4.教師說明：每個人都可以在不同領域發揮專長。 (四)職業無性別：社會中普遍對性別的刻板印象還包含職業的選擇。但只要備妥能力皆能爭取機會，只要具備資格，不用受限於性別。 (五)自我形象光譜 (六)完成活力存摺	存摺。	
五	六.超越巔峰	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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康	**貳、體育** **六.超越巔峰** 【活動 3】再接再厲 (一)準備活動:練習傳接棒。 (二)發展活動 1.換手傳接 2.不換手傳接 3.傳接練習 (1)傳棒這麼做 (2)接棒這麼做 (3)兩種傳接棒方法各有什麼優缺點？我們適合用哪一種接棒方式	口頭評量：能說出傳接棒的口訣。 行為檢核：能做出良好的傳接棒動作。	◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

		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。	呢? 4.周而復始 (1)活動前依課本圖示設置場地。 (2)周而復始規則 (3)分組依據課本提問討論並分享：遇到這些狀況時，你會怎麼做? 5.大隊接力		
六	二.事故傷害知多少	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**壹、健康** **二.事故傷害知多少** 【活動 1】校園安全地圖探索 (一)認識「校園安全地圖」 (二)教師引導學童討論校園裡有哪些地方容易造成受傷的情況，並寫下原因和預防的方法。 (三)教師引導學童為學校畫一張校園安全地圖。 (四)教師引導學童了解，學校為了預防事故傷害，訂定了許多安全須知。 (五)教師引導學童分組討論，為學校訂定一個最符合需求的校園安全規範須知，完成後請學童上臺分享，並請不同組別之間給予回饋。	口頭評量： 1.能說出校園安全地圖的用途及其對健康維護的重要性。 2.能說出預防校園與休閒活動傷害的安全須知。 行為檢核： 能完成校園安全地圖及安全須知。	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。
六	六.超越巔峰 七.繩乎奇技	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	**貳、體育** **六.超越巔峰** 【活動 3】再接再厲 (三)綜合活動	口頭評量： 能提出在執行運動計畫遇到問題時	◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

		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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-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.教師詢問比賽過程中，是否有發生什麼事需要討論或釋疑? 2.教師統整比賽常見的犯規事項。 3.教師詢問非選手的學童是否有發揮作用? 4.學童分享將起跑和傳接棒加入運動計畫表後，對相關技術的影響。 (四)完成活力存摺。 **七.繩乎奇技** 【活動 1】單人跳繩 (一)準備活動 (二)發展活動 1.一跳一迴旋（前迴旋） 2.單腳跳 3.一跳一迴旋（後迴旋） 4.跑步跳 5.繩力小測驗：組合表演 6.鼓勵學童利用下課時間練習前、後迴旋跳、單腳跳（左右腳）、跑步跳，並記錄跳了幾下。 (三)綜合活動 1.引導學童發表心得。 2.請學童回家後每天持續練習以上的跳繩動作，並記錄在課本上。	的解決方案。 行為檢核： 能正確完成一跳一迴旋、單腳跳、跑步跳等動作。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
七	二.事故傷害知多少	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**壹、健康** **二.事故傷害知多少** 【活動 2】危險大偵蒐 (一)教師播放電子書，引導學童討論公園運動器材暗藏的危險。 (二)教師引導學童討論曾經在哪些場域遭遇過危險，並記錄下來與	口頭評量： 能和同學分享、討論曾經遭遇過的危險及處理	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。

附件 3- 3 （一、二、三 / 七、八年級適用）

			同學分享。 (三)戶外休閒活動的潛在危險和改善措施 1.騎自行車 2.登山活動	方式。 行為檢核:能在休閒活動中落實預防危險狀況的行為。	
七	七.繩乎奇技	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**貳、體育** **七.繩乎奇技** 【活動 2】雙人跳繩 (一)準備活動 (二)發展活動 1.肩並肩雙人跳 2.面對面雙人跳 (三)綜合活動 1.請學童表演肩並肩雙人跳繩、面對面雙人跳繩，並請其分享要訣及心得。 2.請學童討論：當雙方無法順利配合，你們是如何溝通才完成的? 【活動 3】多人跳繩 (一)準備活動 1.熱身運動 2.帶領學童在操場慢跑 2 圈。 (二)發展活動 1.擺繩跳	行為檢核: 1.能用跳繩動作做簡易的組合表演。 2.能夠完成擺繩跳。	
八	二.事故傷害知多少	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思	**壹、健康** **二.事故傷害知多少**	行為檢核: 1.能在休閒	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。

附件 3- 3 （一、二、三 / 七、八年級適用）

		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。	【活動 2】危險大偵蒐 (三)戶外休閒活動的潛在危險和改善措施 3.野溪戲水 (四)師生共同歸納:意外事件容易導致生命財產的損害，我們應增加安全知識的儲備，擁有正確的認知，搭配安全、健康的活動環境，就能減少危險情況發生。 (五)我的安全宣言：教師引導學童依照課本情境討論相對應的改善措施，寫下自己想要改善的危險行為，並訂定計畫加以實踐。	活動中落實預防危險狀況的行為。 2.能完成並分享改善危險行為的計畫。	安 E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。
八	七.繩乎奇技	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**貳、體育** **七.繩乎奇技** 【活動 3】多人跳繩 2.一字型迴旋跳 3.過山洞 4.過山洞進階（含跳躍）	行為檢核: 1.能夠完成一字型迴旋跳。 2.能夠完成過山洞及過山洞進階（含跳躍）的動作。	
九	二.事故傷害知多少	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**壹、健康** **二.事故傷害知多少** 【活動 3】危機四伏的行為 (一)教師播放電子書情境，說明冒險行為的定義及做出冒險行為的可能原因。 (二)教師說明:從事冒險行為會使自己處於危險的狀況，也會對周圍的人帶來不良影響。 (三)教師歸納:引導學童找出自己容易產生危險的冒險行動，適度	口頭評量：能說出生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。 行為檢核： 1.能演練拒	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。

			引導學童擬定因應策略，進而在生活中實踐。 (四)教師可舉校園中常發生的學童冒險行為為例，並請學童討論這些冒險行為可能引發的後果。 (五)演練時間：冒險行為可能會造成意想不到的危險和傷害，請學童分組進行演練，一起向危險行為說不。 (六)除了拒絕冒險行為的邀約外，我們也可以自己改善或幫忙他人改善冒險行為，避免造成危險。教師引導學童寫下想改善的行為和方法。	絕冒險行為的情境並分享感想。 2.能自我反省或協助他人完成改善冒險行為的行動。	
九	七.繩乎奇技 八.羽球高手	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**貳、體育** **七.繩乎奇技** 【活動 3】多人跳繩 5.跳繩遊戲「貓捉老鼠」 (三)綜合活動：活力存摺 (四)歸納總結:教師做本節學習的總結論，鼓勵學童利用課間時間多練習。 **八.羽球高手** 【活動 1】氣「羽」非凡 (一)準備活動 (二)發展活動 1.球感練習 (1)正手向上拍球 (2)反手向上拍球 2.羽球對打練習 (三)綜合活動 1.教師請學童示範雙人對打。 2.請學童分享連續拍擊到球的祕訣。	行為檢核: 1.能夠完成「貓捉老鼠」的跳繩遊戲。 2.能穩定的以正手拍、反手拍向上拍擊羽球。 紙筆測驗:能完成活力存摺。	

附件 3- 3 （一、二、三 / 七、八年級適用）

			3.與伙伴討論一下，如何連續擊到球?		
十	二.事故傷害知多少	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**壹、健康** **二.事故傷害知多少** 【活動 4】促進安全大行動 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察情境中人物逆向行走電扶梯的情況。 1.教師說明引發事故傷害的原因，並提醒學童健康安全的生活必須從細節做起，知道危險在哪裡，並具備自我保護小技巧。 2.教師可從居家隱藏的危險引起學習動機。 (二)教師指導學童認識簡單的急救常識，可以幫助我們在遇到事故時減輕傷害。 1.簡易急救包用品。 2.簡易止血法 (三)運動傷害防護(PEACE and LOVE)說明 (四)教師歸納：運動傷害防護包含預防、評估、急救處理以及後續復健等原則，具備運動傷害防護的觀念，就能安全的運動。 (五)教師指導學童完成活力存摺	口頭評量： 1.能說出具備健康安全生活技巧的重要性。 2.能說出簡易止血方式與運動傷害防護技巧。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。
十	八.羽球高手	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合	**貳、體育** **八.羽球高手** 【活動 2】羽翼輕飛 (一)準備活動 (二)發展活動 1.教師示範並講解反手發球動作要領。 (1)預備動作 (2)讓學童分組練習發球。 (3)請學童發表心得，如何反手將球發得又短又低?	口頭評量： 1.能說出單、雙打發球區及接球區的站位。 2.能說出球拍各部位的名稱。 行為檢核：	

		作，促進身心健康。	2.「短」小精悍：發球測驗 3.認識球場及球拍 【活動 3】「羽」神同行 (一)準備活動 (二)發展活動 1.十字步法 2.十字步法揮拍動作 3.讓學童分組練習，教師指導學童的動作姿勢。 (三)綜合活動:請動作流暢的學童示範。	1.能做到反手將羽球發低、發短。 2.能熟練完成十字步法。	
十一	三.關鍵時刻	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** **三.關鍵時刻** 【活動 1】密室危機 (一)請學童閱讀課文後，回答下列問題。 1.什麼是一氧化碳? 2.因為冬天天氣冷而緊閉門窗，容易導致什麼意外? 3.什麼情況下會產生過多的一氧化碳? (二)教師引導學童思考，為了避免一氧化碳中毒的意外，該如何防範? (四)教師提問：萬一真的發生一氧化碳中毒的情形，該如何緊急處理? (五)教師引導學童回家向親友傳達一氧化碳中毒的原因及危險性，並提供防範一氧化碳中毒的方法，積極避免憾事發生。	口頭評量：說出一氧化碳中毒的原因。	◎安全教育 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎資訊教育 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
十一	八.羽球高手	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	**貳、體育** **八.羽球高手** 【活動 4】誰「羽」爭鋒 (一)準備活動	行為檢核： 1.能完成兩人對打。 2.能完成接	

		與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	(二)發展活動 1.兩人對打 2.接力對打	力對打。	
十二	三.關鍵時刻	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** **三.關鍵時刻** 【活動 2】異物梗塞 (一)教師詢問學童是否有「噎到」的經驗，請學童分享。 (二)教師提問：怎麼做能避免異物梗塞? (三)教師繼續詢問學童，如果家人或是自己發生異物梗塞的情形，哪些是錯誤的急救方式? (四)教師歸納：若發生異物梗塞的情形時應判斷患者的情況，做出不同的處理方式。 (五)教師播放電子書情境，並說明異物梗塞的三種急救處理方式。 (六)教師解說拍背＋腹戳（哈姆立克法）步驟。 (七)教師說明：若是無法自己咳出異物，就採用哈姆立克自救法。 (八)教師說明嬰兒哈姆立克法	口頭評量： 1.能說出異物梗塞的成因。 2.能說出預防異物梗塞的方法。 3.能說出發生異物梗塞時的三種處理方式。 行為檢核：能依照步驟演練哈姆立克法。	◎安全教育 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎資訊教育 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
十二	八.羽球高手 九.棒棒好球	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	**貳、體育** **八.羽球高手** 【活動 4】誰「羽」爭鋒 3.完成活力存摺:正式比賽 (三)總結活動	口頭評量： 1.能說出比賽場地的範圍、界線及比賽規則。	◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

		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.教師鼓勵學童，請各組發表比賽的心得，給予讚美。 2.鼓勵學童能利用課餘時間，跟家人、朋友一同參與這一項運動，或欣賞羽球賽事。 **九.棒棒好球** 【活動 1】球球傳輸帶 (一)準備活動 1.熱身活動 2.透過觀看影片分析五人制棒球運動的發展特色。 3.說明 Baseball 5 運動的場地規範及規則。 (二)發展活動 1.傳接一起來 2.球球搬運工 3.快手快腳 PlayBall 4.利用 PLAY 模組與同組的伙伴進行練習、討論。 5.進行問題討論與分享 (三)綜合活動:教師做本節學習的總結論，鼓勵學童利用課間時間練習。	2.能說出跑壘的要領。 行為檢核: 1.能夠完成各組的比賽。 2.能學會棒球運動的傳、接球動作。 3.能做出傳接的控球協調力。 紙筆測驗: 能完成活力存摺。	
十三	三.關鍵時刻	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** **三.關鍵時刻** 【活動 3】千鈞一髮 (一)教師提問：什麼是「急救」？我們學了哪些急救法？你還有聽過哪些急救法? (二)教師播放電子書情境，請學童觀察並討論 CPR 急救四步驟「叫叫壓電」。 (三)教師說明 CPR (心肺復甦術)。 (四)教師說明 AED(自動體外心臟電擊去顫器)。	口頭評量: 1.能說出緊急救護的種類。 2.能說出 CPR 及 AED 的急救步驟。	◎安全教育 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎資訊教育 資 E2 使用資訊科技解決生活

			(五)AED 操作口訣「開、貼、插、電」。 (六)教師可借用學校的 AED 機器進行觀察教學，若需進行急救假人的操作程序，可請學校護理師或專業急救人員協同，或是帶學童到學校擺設 AED 設備的地點進行觀察教學。		中簡單的問題。
十三	九.棒棒好球	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-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、體育** **九.棒棒好球** 【活動 2】大手揮強球 (一)準備活動 (二)發展活動 1.定點揮手一級棒動作要 2.自拋揮球無人擋動作要領: 3.大力揮棒我最威 4.奪得先機 5.進擊高手	行為檢核: 1.能學會不同的打擊方式。 2.能做投與接執行時的控球協調力。	◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
十四	三.關鍵時刻	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** **三.關鍵時刻** 【活動 3】千鈞一髮 (七)教師提問：曾經在哪些場所看過 AED? 6.公共場所 AED 急救資訊網 (八)教師詢問學童：「為什麼要學習急救的方法和知識？可以靠一個人的力量完成急救嗎？」 (九)教師請學童發表，自己、家庭、學校及社區，可以怎麼進行分工合作，來應變緊急狀況的發生。 (十)教師歸納：要及時救助患者的生命，必須要透過個人、家庭、學校、社區形成「急救網」，才能夠應變緊急狀況的發生。	口頭評量: 1.能實際查詢 AED 設備的位置並記錄。 2.能演練從旁協助急救的方法。	◎安全教育 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎資訊教育 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
十四	九.棒棒好球	健體-E-A1 具備良好身體	**貳、體育**	行為檢核:	◎人權教育

		活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**九.棒棒好球** 【活動 3】防守大聯盟 (一)準備活動 (二)發展活動 1.認識場地 2.認識防守站位 (三)教師提醒學童與組員們討論後，依各組員的能力安排最適任的位置，再將名單填入空格中。 【活動 4】五人制棒球攻守大作戰 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.教師提醒各組先安排打擊棒次後，提交五人制棒球出賽陣容單。 2.遊戲規則 3.五人制棒球規則小百科 (三)行動站問題討論：教師可以讓學童在執行完一輪比賽後，進行討論、檢討。 (四)綜合活動:教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人、朋友進行五人制棒球的體驗。	能學習分組比賽、策略應用。	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
十五	三.關鍵時刻	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	**壹、健康** **三.關鍵時刻** 【活動 4】藥命效應 (一)教師播放電子書，請學童觀察大邁和家人使用藥物的情境。 (二)教師提問 1.為什麼他們會不舒服? 2.他們的身體出現什麼症狀?	口頭評量： 1.能說出藥物中毒的意義及可能出現的症狀。 2.能列舉正確的用藥守	◎安全教育 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。

		能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	(三)教師說明：身體不適時，我們會使用藥物緩解症狀。但如果不慎誤食藥物，或是服用、塗抹過多的劑量，而產生各種不適的症狀時，就是所謂的藥物中毒。 (四)常見的藥物中毒症狀 (五)教師提問：在日常生活中，我們該如何預防藥物中毒? (六)藥物中毒的處理步驟 (七)教師提問 1.取得藥品的管道有哪些? 2.取得藥物後，應該要注意哪些事情呢? (八)用藥習慣:請學童寫下用藥習慣改善計畫，進行自我反省與修正促進健康的行動。 (九)完成活力存摺	則。 行為檢核： 1.能演練藥物中毒或誤食藥品的急救處理步驟。 2.能具體訂定家庭用藥改善計畫。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎資訊教育 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
十五	九.棒棒好球 十.體操精靈	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**貳、體育** **九.棒棒好球** 【活動 4】五人制棒球攻守大作戰 (五)活力存摺：擬定賽事運動計畫 1.根據隊員的能力設計守方策略布陣。 2.回顧在本場次五人制棒球比賽中，我負責了什麼任務？清楚自己的優勢是什麼? 3.依序回覆課本中的題目，幫助自己在這一個單元的學習，對五人制棒球運動的知識認知程度。 (六)結束活動:教師鼓勵學童持續練習五人制棒球運動。 **十.體操精靈** 【活動 1】精靈操 (一)準備活動	行為檢核： 1.能學習分組比賽、策略應用。 2.能做出精靈操動作。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

			1.暖身及伸展活動 2.故事引導 (二)發展活動 1.教師先示範動作後，用鈴鼓拍出節奏引導學童做出動作。 2.詢問學童做完精靈操的感覺，並請其分享經驗。 3.完成精靈操後一起坐下來，以坐姿體前彎檢測姿勢，感受一下柔軟度有沒有更好。 (三)綜合活動:教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人、朋友進行精靈操的動作練習。		
十六	四.飲食放大鏡	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-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** **四.飲食放大鏡** 【活動 1】消費資訊停看聽 (一)教師提問 1.平常消費會透過哪些管道獲得訊息? 2.消費中應該注意的事項有哪些? 3.過度消費會有什麼影響？可以從媒體中獲得哪些有助健康消費的訊息? (二)教師歸納並說明從媒體獲得消費資訊的方法及如何運用這些訊息健康消費。 (三)教師說明過度消費的影響 (四)教師說明媒體影響消費的因素 (五)教師介紹 3 章 1Q 內涵及運用的時間點 (六)教師帶領學童使用 QRcode，請學童發表所掃的 QRcode 內容。 (七)教師說明何謂產銷履歷，對消費有哪些正向的健康消費資訊可運用。	口頭評量: 1.能說出消費行為如何受到媒體的影響。 2.能說出 3 章 1Q 如何運用於健康消費。 3.能說出除了 3 章 1Q 以外還有哪些健康消費的標章。 行為檢核: 能運用媒體資訊做出健	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

附件 3- 3 （一、二、三 / 七、八年級適用）

			(八)除了 3 章 1Q 外，還有哪些健康消費標章? (九)教師介紹各項了解消費資訊的資源。	康消費行為。	
十六	十.體操精靈	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。	**貳、體育** **十.體操精靈** 【活動 2】精靈旋轉時鐘 (一)準備活動 1.暖身運動 2.故事引導 (二)發展活動 1.場地布置 2.教師將學童分成每組 3 人，3 人各扮演時針、分針和秒針。 4.演練時間：學童輪流挑戰不同部位的支撐能力。 5.詢問學童做完的感覺？並請其分享自己的經驗。 (三)總結活動:教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人、朋友進行精靈旋轉時鐘的動作練習。 【活動 3】我是側翻小精靈 (一)準備活動 1.暖身運動 2.故事引導 (二)發展活動 1.小側翻 2.躍翻躍高	行為檢核: 1.能做出以身體部位為軸心，旋轉繞圓圈的動作。 2.能與同學合作進行展演。 3.能做出小側翻、側翻動作。	
十七	四.飲食放大鏡	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	**壹、健康** **四.飲食放大鏡** 【活動 2】加工食品聰明選 (一)教師播放電子書，說明加工食品與非加工食品的差異。	口頭評量: 1.能說出加工食品的意涵。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

		與健康的問題。 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.教師舉例讓學童分辨加工食品及非加工食品。 (二)教師說明：使用不同加工方式的食品有各自適合的保存方式。 1.低溫冷凍 2.高溫殺菌 3.脫水法 4.醃漬法 5.添加物 6.教師補充說明：即使是使用同樣加工方式的食品，保存方法也不一定相同購買後記得依照食品的標示儲放，才能安心食用。	2.能說出食品加工過程及保存方式。 3.能說出加工食品對身體的影響。	
十七	十.體操精靈	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。	**貳、體育** **十.體操精靈** 【活動 3】我是側翻小精靈 3.我是側翻精靈 4.完成活力存摺 (三)總結活動 1.教師鼓勵學童持續練習體操精靈單元中的支撐旋轉、側翻運動。 2.同時也鼓勵學童能利用課餘時間，跟家人、朋友一同參與這一項運動，或欣賞其體操賽事。	行為檢核：能做出支撐、旋轉、小側翻、側翻動作。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	
十八	四.飲食放大鏡	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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的	**壹、健康** **四.飲食放大鏡** 【活動 2】加工食品聰明選 (三)教師說明：部分加工食品為高鹽、高糖及高熱量，應察知過度食用加工食品對身體健康的影響。 (四)討論時間 1.說說看，平常我們還會吃到哪些加工食品?	口頭評量：能說出加工食品的健康飲食方法。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

		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.吃了過量的加工食品，對身體健康還有哪些影響? (五)教師提問：「加工食品能不能吃呢？」透過上述回答引導學童，可以運用小技巧，減少加工食品對身體造成的傷害。		
十八	十一.健康有氧	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，處理日常生活中的運動與健康的問題。 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、體育** **十一.健康有氧** 【活動 1】有氧有健康 (一)準備活動：教師播放電子書的情境圖，請學童觀察並討論。 1.教師介紹有氧運動與無氧運動定義與運動特徵。 2.引導學童判斷課本圖片中的各項運動種類屬於有氧運動或無氧運動，並請學童說明判斷依據。 (二)發展活動 1.教師舉例說明有氧運動促進身體心肺活動，對體適能改善提升產生效益。 2.教師指導學童認識橈動脈脈搏，並估算每分鐘心跳率。 3.從量測心肺適能的過程，認識心跳率是反應個人運動時的身體負荷，進而了解從事有氧運動時的心肺適能有助於身體發展的效益。 (三)綜合活動：測量我的心跳率 【活動 2】有氧總動員 (一)準備活動：教師介紹有氧活動，並指導學童將測得的運動前心跳率記錄下來。 1.認識「有氧舞蹈」。 2.介紹有氧舞蹈設計階段目的、動作和運動效果。 3.先測得運動前的心跳率（次 / 分）。 (二)發展活動：學習並練習暖身運動、主要動作與緩和動作。 1.暖身運動	行為檢核: 1.能了解有氧舞蹈動作要領，並做出正確運動動作。 2.能表現不同動作技能（暖身動作、主要動作與緩和動作）。	

			2.主要運動 3.緩和運動 4.搭配音樂節奏使心跳數降至正常狀態，伸展放鬆身體。 5.緩和運動的好處 (三)總結活動:教師鼓勵學童能利用課餘時間持續練習。		
十九	四.飲食放大鏡	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-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** **四.飲食放大鏡** 【活動 3】食品保鮮有妙方 (一)教師帶領學童完成「大家來找碴」。 1.請學童分組討論，將答案寫在黑板上。 2.錯誤的存放方式說明 ((二)引導學童認識加工食品的儲放方式：室溫、冷藏與冷凍。 (三)教師引導學童冰箱保存區分冷藏與冷凍之方式。 (四)教師說明冰箱使用 6 大招 (五)其他使用冰箱注意事項	口頭評量： 1.能說出各類食品的保存方式。 2.能說出正確使用冰箱保存食品的方式。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
十九	十一.健康有氧	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，處理日常生活中的運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	**貳、體育** **十一.健康有氧** 【活動 3】有氧方程式 (一)準備活動 1.教師觀察小組學童溝通、合作、創作不同變化的有氧舞蹈組合與過程中的學習態度。 2.檢視並練習上一堂課的有氧方程式動作組合。 (二)發展活動 1.各組學童溝通、討論，將學過的有氧舞蹈動作，依其動作要素與性質進行重組變化。 2.將小組經合作討論的有氧舞蹈動作分階段畫下來，進行練習，	行為檢核： 1.能與小組合作規畫展演，完成暖身動作、主要動作與緩和動作的重組與創作變化。 2.能展現正向溝通的團	

附件 3- 3 （一、二、三 / 七、八年級適用）

		健體 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭並與團隊成員合作，促進身心健康。	檢視團隊的創意表現。 3.規畫一週的體適能運動計畫。 (三)綜合活動 1.教師請學童說明所設計的有氧方程式動作組合。 2.說明體適能計畫：	隊精神規畫設計有氧舞蹈組合。 3.能擬定一週的運動計畫，並檢核落實。	
二十	四.飲食放大鏡	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-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** **四.飲食放大鏡** 【活動 4】健康飲食一把罩 (一)教師指導學童完成課本中的四項考驗，請學童說明做出選擇的原因後，補充正確健康飲食觀念。 (二)教師指導學童完成「健康飲食大使」 1.學童向兩位同學做健康倡議並簽名。完成後，請學童發表分享，並適時歸納健康飲食原則。 2.學童課後拍攝、製作影片，向家人或親朋好友倡議健康飲食。 (三)教師指導學童完成閱讀素養題 (四)請學童依據自己的情況完成健康飲食檢核表。	口頭評量： 1.能向他人說出健康飲食的方法。 2.能提出改善方法促進健康飲食。 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。
二十	十一.健康有氧	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，處理日常生活中的運動與健康的問題。 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	**貳、體育** **十一.健康有氧** 【活動 4】有氧舞臺 (一)準備活動 1.師生共同檢視與分享體適能計畫的執行狀況。 2.教師指導各組學童進行暖身與練習表演。 (二)發展活動 1.教師指導學童分組規畫展演隊形。	口頭評量： 能表達運動欣賞與創作的美感體驗。 行為檢核： 能於展演中能表現穩定	

		發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭並與團隊成員合作，促進身心健康。	2.學童分組練習規畫展演隊形。 3.學童分組進行有氧創意表演，表演組輪流上臺。 4.表演結束後，表演組學童表達自己與同儕創作的美感體驗，欣賞組學童則給予欣賞回饋。 (三)綜合活動:完成活力存摺的自我評量。 (四)總結活動	的身體控制和協調力。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	
二十一	四.飲食放大鏡	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-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** **四.飲食放大鏡** 【活動 4】健康飲食一把罩 (一)教師指導學童完成課本中的四項考驗，請學童說明做出選擇的原因後，補充正確健康飲食觀念。 (二)教師指導學童完成「健康飲食大使」 1.學童向兩位同學做健康倡議並簽名。完成後，請學童發表分享，並適時歸納健康飲食原則。 2.學童課後拍攝、製作影片，向家人或親朋好友倡議健康飲食。 (三)教師指導學童完成閱讀素養題 (四)請學童依據自己的情況完成健康飲食檢核表。	口頭評量： 1.能向他人說出健康飲食的方法。 2.能提出改善方法促進健康飲食。 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。
二十一	十一.健康有氧	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，處理日常生活中的運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基	**貳、體育** **十一.健康有氧** 【活動 4】有氧舞臺 (一)準備活動 1.師生共同檢視與分享體適能計畫的執行狀況。 2.教師指導各組學童進行暖身與練習表演。 (二)發展活動	口頭評量：能表達運動欣賞與創作的美感體驗。 行為檢核：能於展演中	

附件 3- 3 （一、二、三 / 七、八年級適用）

		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。	1.教師指導學童分組規畫展演隊形。 2.學童分組練習規畫展演隊形。 3.學童分組進行有氧創意表演，表演組輪流上臺。 4.表演結束後，表演組學童表達自己與同儕創作的美感體驗，欣賞組學童則給予欣賞回饋。 (三)綜合活動:完成活力存摺的自我評量。 (四)總結活動	能表現穩定的身體控制和協調力。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	

附件 3- 3 （一、二、三 / 七、八年級適用）

南投縣田豐國民小學 115 學年度領域學習課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健康與體育	年級/班級	五年甲班
教師	五年級教學團隊	上課週節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標:

1.知道身體各腔室及主要器官的構造與功能，於日常生活中落實維持身體健康的行為。

2.學習覺察眼睛及口腔疾病對生活帶來的不便，進而改善不良行為，養成良好保健習慣。

3.知道分級醫療與轉診制度，運用事證支持珍惜健保與醫療的行為，達成健康自主管理。

4.知道藥品分類規範、正確用藥五大核心能力、正確的藥品保存守則及廢棄藥品處理步驟，並於生活中落實正確用藥行為。

5.知道消費行為中，消費者可享的權利與應盡的義務，在生活中展現消費者應有的態度和行為。

6.學習培養良好的消費態度，具備處理消費糾紛的因應策略，並有能力尋求解決的方法和技巧。

7.學習覺察家人的感受，明白家庭成員所扮演的角色及責任，於生活落實對家庭有幫助的行為。

8.知道與家人共處及進行健康休閒活動的重要性，主動展現促進家人感情的行動。

9.學習並分析壘球擲遠、推鉛球、木棋的基本規則及動作要領，以正向、積極的態度解決活動中所遇到的問題。

10.學習懸垂、核心肌群、雙手支撐與雙腳蹬跳、跳箱上跳撐等動作要領，透過練習展現穩定的身體控制能力和協調能力。

11.學習武術中上肢、下肢軀幹的動作，利用基本武術動作創造出連續技，熟練做出相對應的武術套路。

12.知道排球運動的場地、用球、動作要領及目前在臺灣的發展狀況，並透過小組討論，完成比賽中的進攻和防守策略。

13.學習做出手球雲洞的行進 3 步跳射和運球組合動作，並藉由接納他人不同想法，正向溝通有效策略，提高學習效能。

14.學習塞爾維亞的土風舞舞步，積極參與練習舞步技巧與隊形變化，並能於展演歷程中，分享運動欣賞與創作的美感體驗，展現多元文化的包容性與素養。
15.知道水域安全的重要性，正確學習水中蹬地、出水、換氣及仰漂 15 秒捷泳直臂划水及立式划槳（SUP）等動作。

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.健康加油站	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** **單元一、健康加油站** **【活動 1】身體好主人** (一)請學童閱讀課文後，回答下列問題。 1.測量身高、體重可以得到什麼資訊? 2.體重過重或過輕，對健康會產生什麼影響? 3.要如何才能知道自己的體位情形? (二)教師播放電子書，請學童觀察並發表小威體重過重的原因及影響，以及他如何改善自己的生活習慣。 1.小威為什麼會體重過重? 2.過重可能產生哪些問題? 3.教師說明小威改善生活習慣的方法。 (三)教師指導學童完成健康體位宣言。 (四)教師歸納：只要從身體活動、睡眠、飲食三方面著手，就能保持正常的體位，擁有健康的身體。	口頭評量：能說出體位異常產生的健康問題。 行為檢核：1.能學會計算身體質量指數。 2.能完成健康體位宣言。	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。
一	五.投其所好	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	**貳、體育** **單元五、投其所好** **【活動 1】「擲」向天際** (一)準備活動 1.確認投擲場地是否平整、無異物。	行為檢核：1.了解運動場域安全的重要性，並能	◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。

		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.進行簡易熱身活動。 3.利用毛巾練習投擲分解動作。 (二)發展活動 1.壘球擲遠 2.精準預判 (三)綜合活動 1.依學童討論的結果，再次進行「精準預判」。 2.教師提問 3.教師總結:以正確的動作投擲，可以更省力的將球投擲出去，也能將球投擲得更遠，減少運動傷害發生的機率。	養成在運動前檢視運動場域安全的習慣。 2.表現良好的壘球擲球動作技巧。 3.能討論出提升壘球擲遠成績的方法並在比賽中實踐。	
二	一.健康加油站	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** **單元一、健康加油站** **【活動 2】人體大探索** (一)我們的身體為什麼可以站立與活動? (二)肌肉跟骨骼將身體分為哪幾個腔室? (三)教師說明有了這些腔室，才有空間可以容納器官。 (四)教師可以引導學童將手放在胸部，感受心臟在胸腔中的跳動。 (五)教師一一從脊髓腔到骨盆腔介紹主要器官。 1.第一站：顱腔、脊髓腔 2.第二站：胸腔 3.第三站：腹腔 4.第四站：骨盆腔 (六)教師歸納：人體的各項器官共同維護身體的功能運作，讓我們正常的生活、健康的成長。	口頭評量：1.能說出身體各腔室的名稱。 2.能說出身體各主要器官的功能。	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。

附件 3-3 （一、二、三 / 七、八年級適用）

二	五.投其所好	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、體育** **單元五、投其所好** **【活動 2】「推」而遠之** (一)準備活動 1.檢視投擲場地，確認場地是否平整、是否有異物。 2.進行簡易的熱身活動。 (二)發展活動 1.鉛球擲遠：介紹鉛球的握法及鉛球的擺放位置。 2.場地練習 3.終極密碼 (三)綜合活動 1.教師提問，學童討論後分享： (1)哪一個鉛球推擲動作最容易忽略? (2)若推完鉛球後，發現手腕很痛，可能的原因為何? (3)怎麼做才能提高獲勝機率? 2.再次進行「終極密碼」活動。 3.請學童分析壘球擲遠及推鉛球技巧與規則後，填寫至活力存摺。	行為檢核： 表現良好的推鉛球動作。	◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。
三	一.健康加油站	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** **單元一、健康加油站** **【活動 3】護眼好周到** (一)教師請學童分享自己的視力檢查經驗，，說明藉由定期的視力檢查，可以提早發現眼睛的問題。 (二)請學童閱讀大邁的日記，發表近視可能是由什麼樣的用眼習慣引起的? (三)請學童透過檢核表，檢視自己的用眼習慣，進而覺察自己是否	口頭評量： 1.能說出高度近視可能產生的眼睛疾病。 2.能說出眼睛疾病對生活帶來的不便。	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。

			跟大邁一樣，需要調整用眼行為? (四)引導學童閱讀課本，並討論醫師跟大邁說的「高度近視」是指近視幾度以上? (五)高度近視會產生什麼樣的問題呢? (六)教師提問：良好的護眼習慣有哪些? (七)視力保健宣言：請學童依照宣言的各個項目進行護眼行動，並找親友做見證。 (八)教師歸納：眼睛是我們的靈魂之窗，也是我們接收外界訊息的重要器官之一。如果近視了，要特別留意自己的用眼習慣，避免演變成高度近視。		
三	五.投其所好	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、體育** **單元五、投其所好** **【活動 3】「拋」磚引玉** (一)引起動機 1.說明「木棋」具有強調團隊合作和娛樂性的特性，適合與親朋好友同樂。 2.教師提問，學童討論後分享: (1)你會邀請朋友一起從事什麼運動? (2)你會用什麼方式邀請朋友一起進行運動? (二)發展活動 1.介紹木棋的器材及規則，再將學童分組進行木棋比賽。 (1)教師引導學童填寫「運動好友圈邀請卡」，並請對方簽名。 (2)教師歸納：想邀請其他人一起運動可先設身處地想對方喜歡什麼運動或是他需要什麼運動環境。 2.棋樂融融	行為檢核: 進行木棋比賽並透過良好且正向的溝通，解決在比賽中遇到的問題。 紙筆測驗: 能完成活力存摺。	◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。

			(1)教師提問、請學童討論後分享： ①投擲、推擲、拋擲三種投擲方式使用在什麼運動情境? ②上一節課填寫運動好友圈邀請卡時是否遇到困難? (三)綜合活動 1.教師鼓勵學童能利用課餘時間持續練習。 2.教師提問，請學童討論後分享。 3.引導學童完成填寫活力存摺。		
四	一.健康加油站	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** **單元一、健康加油站** **【活動 4】顧齒大作戰** (一)教師播放電子書情境，請學童發表，良好的口腔狀況應該具備哪些條件? (二)三分鐘檢查口腔衛生 (三)教師說明：牙齒的清潔是口腔健康的基礎，否則會產生各種口腔疾病。 (四)教師說明口腔疾病的形成多半是細菌、牙菌斑引發齲齒（蛀牙）及牙周病。 (五)教師說明牙周病觀念 (六)教師展示牙齒模型，進行牙線潔牙步驟教學。	口頭評量：1.能說出良好口腔狀況的原則。 2.能說出口腔疾病對生活的影響。 行為檢核：能熟悉牙線的使用步驟。	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。
四	六.飛騰青春	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、體育** **單元六、飛騰青春** **【活動 1】槓上搖擺** (一)準備活動:進行暖身及伸展活動。 (二)發展活動 1.握槓懸垂擺、擺、擺 2.懸垂猜拳	行為檢核： 1.能做出握槓、懸垂的動作要領。 2.能完成運用手臂支撐力量將身體撐	

			(三)總結活動 1.教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人、朋友進行握槓懸垂的動作練習。 2.指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。 **【活動 2】哇蛙跳** (一)準備活動 1.熱身運動：教師於活動前帶領學童做暖身運動。 2.課程內容：學習青蛙跳動作，並在跳躍的空間中進行水平、垂直的移動。 (二)發展活動 1.青蛙跳 2.左右跳撐 3.做完左右跳撐動作，詢問學童做完的感覺？並請其分享經驗。 (三)總結活動 1.教師鼓勵學童能利用課餘時間進行左右跳撐的動作練習。 2.指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。	起，並進行重心上下移動。 3.可以做出青蛙跳的動作。	
五	一.健康加油站	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** **單元一、健康加油站** **【活動 4】顧齒大作戰** (七)教師請學童省思自己是否有不正確的牙齒保健習慣？可能導致什麼問題？ (八)依據「護齒有妙招」檢視自己的牙齒保健習慣，若有沒達成的項目，須列為改進的地方。 (九)教師指導學童完成活力存摺 1.任務一：理想體重好健康（請學童檢視哪些是維持理想體重的正確觀念，並打ˇ）。	紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。

			2.任務二：身體器官好棒棒（能夠找出器官的功能，連線至對應的選項）。 3.任務三：潔牙護眼好重要（執行潔牙跟護眼的工作，並持續記錄一週）。		
五	六.飛騰青春	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、體育** **單元六、飛騰青春** **【活動 3】飛躍馬背** (一)準備活動 1.熱身運動：教師於活動前，帶領學童做暖身運動。 2.課程內容：撐跳、騰躍的基本練習。 (二)發展活動 1.撐、跳、跪坐 2.兩手定江山 3.飛躍接龍我最行 4.教師與學童針對動作執行的過程，進行討論。 5.請完成動作的學童分享自己的經驗。 (三)總結活動 1.教師鼓勵學童能利用課餘時間練習。 2.指導學童洗手、擦汗，並補充水分。 **【活動 4】分腿騰躍** (一)準備活動 1.熱身運動：教師於活動前，帶領學童做暖身運動。 2.課程內容：做出縱箱分腿撐跳、縱箱分腿騰躍。 (二)發展活動 1.縱箱分腿撐跳 2.縱箱分腿騰躍一	行為檢核: 1.能做出撐、跳、跪坐動作。 2.能做出雙手支撐與雙腳蹬、跳的動作要領。 3.能做出分腿騰躍動作。	

附件 3-3 （一、二、三 / 七、八年級適用）

			3.縱箱分腿騰躍下箱		
六	二.醫藥學問大	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**壹、健康** **單元二、醫藥學問大** **【活動 1】珍惜健保資源** (一)教師播放電子書情境，請學童觀察力行跌倒的情境並提問。 1.如果你是力行爸爸，會認同送力行到大醫院的提議嗎？為什麼？ 2.你會給力行爸媽什麼建議？你的理由或事證是什麼？ (二)教師說明臺灣現行的分級醫療制度，引導學童思考如何做出適宜的就醫選擇。 (三)教師說明臺灣醫療院所分級。 (四)教師說明分級醫療好處。 (五)教師說明轉診制度。 (六)教師說明珍惜健保與醫療資源的方法，引導學童完成珍惜健保與醫療資源檢核表，並請學童分享，若沒有做到的面向，可以如何改善？	口頭評量： 能說出分級醫療與轉診制度的內容。	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。
六	六.飛騰青春	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、體育** **單元六、飛騰青春** **【活動 4】分腿騰躍** 4.縱箱分腿騰躍二：教師指導學童做出完整的分腿騰躍動作，其步驟需要有跑、併、撐、分、落五個步驟。 (1)在學習新技能及練習過程時，學童難免會遇到問題跟困難，此時教師可以帶領學童進行討論與分享，或請成功的學童分享經驗或進行示範。 (2)教師綜合注意事項，再讓學童返回練習。 (3)小組討論時間：怎樣做，才能避免腳碰撞到跳箱呢？5.教師指導學童完成活力存摺	行為檢核： 1.能做出分腿騰躍動作。 2.能做出雙手支撐與雙腳蹬、跳的動作要領。 3.能做出握槓懸垂、分腿撐跳、分腿騰躍動作。	

			(三)總結活動 1.教師鼓勵學童持續練習騰躍動作。 2.鼓勵學童能利用課餘時間，跟家人、朋友一同參與這一項運動，或欣賞其體操賽事。 3.課後指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。 4.恢復場地。	紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
七	二.醫藥學問大	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**壹、健康** **單元二、醫藥學問大** **【活動 2】用藥守護神** (一)教師播放電子書情境，請學童觀察力行領藥情境。 1.教師提問：若你是力行，正在等候拿藥，領藥號碼響起時，你會怎麼做? 2.教師說明用藥五問之功能 3.演練時間：請學童分組練習如何利用「用藥五問」的技巧向藥師詢問用藥資訊，以達用藥安全。 (二)教師說明用藥五不的意涵 (三)教師運用不同生活情境，請學童演練用藥詢問方式。若有相關用藥的疑惑，要如何解決呢? (四)教師說明中藥用藥安全	口頭評量：1.能說出用藥五問的內容。 2.能辨別錯誤的用藥行為，並說出正確用藥的觀念。 3.能說出中藥用藥安全及中藥的類型意涵。	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。
七	七.摩拳擦掌	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、體育** **單元七、摩拳擦掌** **【活動 1】進攻的劍** (一)準備活動 1.熱身運動 2.場地布置 (二)發展活動 1.弓步砍掌動作說明 2.弓步反砸動作說明 3.上步鉤拳動作說明	口頭評量： 能說出正確的武術名稱。 行為檢核： 能做出正確的武術動	

			4.拖步直拳動作說明 5.前進彈踢動作說明 6.連續動作練習：起始勢→弓步砍掌→弓步反砸→上步鉤拳→拖步直拳→前進彈踢→左腳放下成結束動作。 7.每完成一個動作，即在課本印記圖案上著色。 (三)綜合活動 1.打擂臺：功夫拳一 2.打擂臺：功夫拳二 3.想一想，引導討論： (1)除了招式動作要記熟之外，還有什麼勝利的條件呢? (2)不管是贏還是輸，我們可以怎樣幫同學加油呢? (四)總結活動 1.教師以詢問方式來做本節學習重點總結。 2.請學童多利用課餘時間做練習。 3.預告下一節的課程內容，提醒學童喝水、擦汗及洗手。	作。	
八	二.醫藥學問大	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**壹、健康** **單元二、醫藥學問大** **【活動 3】藥知多少** (一)教師播放電子書情境，請學童觀察並發表藥袋上包含哪些資訊。 (二)教師繼續播放電子書，介紹藥品明細及收據資訊。 (三)討論時間 1.請學童利用課本藥袋、藥品及藥品明細圖示練習核對能力。 2.教師提問：若發現其中有一項不符合時怎麼處理? 3.教師歸納學童的回答，引導學童了解處理的方式。 (四)教師說明何謂藥品：藥品具有治療、減輕或預防疾病等功能，且能影響人類身體。藥品依照不同使用途徑可分為口服藥、注射藥及外用藥。	口頭評量：能說出藥品的分類。 行為檢核：能於日常生活中落實核對藥品資訊的行為。	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。
八	七.摩拳擦掌	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	**貳、體育** **單元七、摩拳擦掌** **【活動 2】防守的盾**	口頭評量：能說出正確的武術名	

		平競爭並與團隊成員合作，促進身心健康。	(一)準備活動 1.熱身運動 2.場地布置 (二)發展活動 1.拗步上架動作說明 2.馬步攔擋動作說明 3.虛步截拳動作說明 4.半馬蓋掌動作說明 5.退步雙挫 (三)綜合活動 1.打擂臺：功夫拳三 2.出招前，小組先討論一下每個人要出什麼招式。 3.想一想，引導討論 (1)在出招時，怎麼做才不會搖搖晃晃呢? (2)要怎樣才能讓分數扣得比較少呢? (四)總結活動 1.教師以詢問方式來做本節學習重點總結。 2.請學童多利用課餘時間做練習。 3.預告下一節的課程內容，提醒學童喝水、擦汗及洗手。	稱。 行為檢核: 能做出正確的武術動作。	
九	二.醫藥學問大	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**壹、健康** **單元二、醫藥學問大** **【活動 3】藥知多少** (五)為了保障民眾用藥安全，目前臺灣的藥品分級制度為處方藥、指示藥及成藥。 1.教師補充說明慢性處方箋。 (六)教師說明藥品保存守則	口頭評量：1.能說出藥品的分級。 2.能說出藥品分類與規範對健康的重要性。	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。

			(七)討論時間：圖中使用或保存藥品的方式正確嗎？如果不正確，要怎麼改進呢? (八)教師說明一般廢棄藥品處理六步驟 (九)教師說明其他藥品應交回患者原本就醫的醫療院所，或是貼有「居家廢棄藥物檢收站」標章的藥局回收處理。 (十)師生共同歸納：了解用藥安全守則、對症下藥，就可以保障自己的身體健康。	3.能說出正確的藥品保存守則。 4.能說出廢棄藥品處理六步驟。	
九	七.摩拳擦掌 八.球不落地	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。	**貳、體育** **單元七、摩拳擦掌** **【活動 3】誰與爭鋒** (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1.連續出擊 2.見招拆招 3.教師指導學童完成活力存摺 (三)總結活動 1.教師讚美全班學童的創意，並讚許全部學童都能勇於上臺，也要稱讚展演前各組分工與認真的參與態度。 2.鼓勵學童利用課餘時間多練習。 3.課後指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。 **單元八、球不落地** **【活動 1】認識排球運動** (一)教師介紹排球起源、運動進行的方式與特色。 (二)教師介紹排球場地及用球。 **【活動 2】傳接我最行** (一)準備活動：暖身運動，進行肢體動作的伸展。	口頭評量: 能互相討論及分享自己創造的武術套路。 行為檢核: 能做出正確的排球低手拋球與接球動作。 紙筆測驗: 能完成活力存摺。	

附件 3- 3 （一、二、三 / 七、八年級適用）

			(二)發展活動 1.傳接不落地：2 人 2.傳接不落地：4 人 3.互相網來 4.拋出什麼樣的球有助於得分？與伙伴討論後做下記號，再請同學示範採什麼姿勢能快速有效的將球接住。 (三)總結活動 1.教師鼓勵學童能利用課餘時間練習。 2.教師預告下一節的課程內容。 3.指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。		
十	二.醫藥學問大	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**壹、健康** **單元二、醫藥學問大** **【活動 4】正確用藥五大核心能力** (一)教師說明用藥五大核心能力 (二)教師指導學童完成活力存摺 1.完成宣導正確用藥海報。 2.演練時間 3.教師指導學童課前了解自己家裡附近有哪些診所或藥局，並建立一份社區診所或藥局名單。	紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。
十	八.球不落地	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	**貳、體育** **單元八、球不落地** **【活動 3】最強的伙伴** (一)準備活動：教師於活動前帶領學童做暖身運動。 (二)發展活動 1.低手不漏 2.傳接一起來	行為檢核： 1.能透過 VR 眼鏡、平板或手機等 3C 設備，從網路收看排球的低手	

		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.禮尚網來：1 對 1 4.禮尚網來：2 對 2 5.比賽結束後請學童進行戰術執行成果的感想發表，教師做最後總結。	動作，並能比較自己或同學動作的正確性（透過檢視表勾選）。 2.能在修正式的排球比賽，與隊友討論策略並執行於比賽。	
十一	三.聰明消費樂無窮	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-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** **單元三、聰明消費樂無窮** **【活動 1】促銷停看聽** (一)認識「促銷活動」 1.引導學童討論，自己在生活中曾看過哪些促銷活動。 2.教師在過程中解說每個促銷活動中隱藏的陷阱。 3.請學童觀察電子書情境中歆歆與媽媽在便利商店遇到鄰居的情境，並請學童發表自己觀察到的促銷狀況。 (二)教師說明：面對促銷活動時應遵照停、看、聽三個步驟，保障自己的權益。 (三)演練時間 1.教師提問 (1)歆歆遇到促銷活動的反應是什麼? (2)傳單上有什麼促銷手法?	口頭評量：能清楚說明如何應用停看聽的方法拒絕促銷誘惑。	◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。

			2.教師與學童分享正確觀念，並指導學童找出促銷活動陷阱，了解面對促銷活動時該有的認知和行為。 3.請學童分享面對促銷活動時自己的解決辦法。		
十一	八.球不落地	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。	**貳、體育** **單元八、球不落地** **【活動 4】球無虛發** (一)準備活動：教師於活動前帶領學童做暖身運動。 (二)發展活動 1.擊球點練習 2.正面低手發球（以慣用右手為例） 3.球球好朋友 4.發球你和我 5.百發百中 6.禮尚網來 PLUS + (三)總結活動 1.教師鼓勵學童能利用課餘時間練習。 2.教師預告下一節的課程內容。 3.指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。	行為檢核： 1.能正確的做出正面低手發球動作。 2.能在修正式的排球比賽，與隊友討論策略並執行於比賽。	
十二	三.聰明消費樂無窮	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-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	**壹、健康** **單元三、聰明消費樂無窮** **【活動 2】選購學問大** (一)教師播放電子書情境，請學童觀察並討論，選購商品應該注意哪些事項呢? (二)教師說明透過商品資訊，可以增進選購商品的安全。 (三)教師說明購物四妙招 (四)指導學童完成行動站，分組討論並演練，如果自己是歆歆，會	口頭評量：1.能說明商品標示的內容。 2.能說出具得獎機率性質的商品相對應的購買策	◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。

		體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	如何選擇使用四個購物妙招去解決自己所遇到的問題。 (五)請學童上臺分享，除了課本提到的購物四妙招，自己在購物時還做到哪些其他的妙招? (六)教師播放電子書情境，請學童觀察歆歆一家購買福袋後產生的消費問題。 (七)聰明購物大考驗：請學童閱讀新聞，找出發生消費爭議的原因，並寫出解決的方法和採取的行動。 (八)補充活動：教師可詢問學童是否有購買文具店驚喜包的經驗，若購買後發現裡面的商品不符合自己的期望或有瑕疵，自己會採取什麼樣的行動來保護自己的權益呢?	略。	
十二	八.球不落地 九.手球英雄	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、體育** **單元八、球不落地** **【活動 5】我是守護神** (一)護膝挑選原則 1.教師介紹護膝種類及特性。 2.介紹護膝的配戴方式及注意事項。 3.練習注意事項：自我檢查。 (二)發展活動 1.教師講解跨步滾翻分解動作 2.請學童融入情境在做完擊球動作連接跨步滾翻動作。 3.請學童利用課本上的 QR CODE 透過 VR 眼鏡、平板或手機等 3C 設備和網路，觀看學習跨步滾翻正確動作。 (三)總結活動 1.鼓勵學童能利用課餘時間，跟家人、朋友一同參與這一項運動，或欣賞相關賽事。 2.課後指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。	口頭評量：能說出怎麼正確的選用護膝及配戴。 行為檢核：能正確的做出跨步倒身保護動作。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	

			3.恢復場地。 4.教師指導學童完成活力存摺 **單元九、手球英雄** **【活動 1】認識手球運動** (一)準備活動：教師準備手球影片，讓學童觀賞手球比賽。 (二)發展活動 1.手球的由來 2.手球運動介紹 (三)綜合活動 1.觀看手球比賽是不是精彩、刺激呢？和同學一起討論，並選出你觀察到哪些特點。 2.跟同學分享你覺得最精彩的畫面。		
十三	三.聰明消費樂無窮	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-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** **單元三、聰明消費樂無窮** **【活動 3】認識消費權利和義務** (一)教師引導學童討論自己所知的消費者權利，並提醒學童，從事消費活動時，應該了解消費者的權利和義務，建立美好的消費環境。 (二)教師說明八項消費者權利 (三)教師說明五項消費者義務 (四)教師指導學童完成個人的消費宣言，並提醒學童，在日常生活中應落實保障自身權利的消費行為，也要盡到維護本身消費安全與權益的責任。	口頭評量：能說出消費者的權利和義務。	◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。
十三	九.手球英雄	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、體育** **單元九、手球英雄** **【活動 2】手到球來** (一)熱身活動：教師帶領學童做暖身運動。	行為檢核： 1.能積極參與討論從不同位置出發的	

		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。	(二)發展活動 1.傳接我最棒 2.你攻我守 3.衝破封鎖線 4.說說看 (1)比賽進行兩輪後，分享一下小組討論出的策略。 (2)過程中即時討論調整了哪些部分。 (三)綜合活動 1.引導學童發表對同學表現的心得。 2.預告下次上課的內容。 **【活動 3】傳運好手** (一)熱身活動：教師帶領學童做暖身運動。 (二)發展活動 1.球來運轉 2.大家一起來運球 3.衝破封鎖線 2.0 (三)綜合活動 1.小組討論 (1)如何利用新學的運球及交叉進攻來突破兩個防守者? (2)從遊戲中可以怎麼表現你的運動精神? 2.教師歸納：採交叉進攻方式，可以讓防守者來不及或防守錯人。 3.預告下次上課的內容。	攻擊與防守策略。 2.在比賽的過程中，執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。	
十四	三.聰明消費樂無窮	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	**壹、健康** **單元三、聰明消費樂無窮** **【活動 4】消費糾紛好幫手** (一)教師播放電子書情境，請學童觀察並討論歆歆一家人發生了什	口頭評量：1.能說出避免消費糾紛產生的原因及	◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救

		與健康的問題。 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。	麼消費糾紛？家人提出的解決方法好嗎？ (二)請學童分享自己或家人曾經發生的消費糾紛，分組討論發生的原因和解決的方法，並將解決方案記錄下來。 (三)教師說明各種類型的消費糾紛。 (四)教師說明各種類型的消費糾紛因應策略 (五)教師說明不適用七日鑑賞期的情形，以及不適用的原因。 (六)教師播放電子書，請學童分組討論：如果你是歆歆，你會如何建議爸爸呢？ (七)消費糾紛的處理還有調解、訴訟，讓我們可以更保障自己的權益。 (八)教師指導學童完成「我不是奧客」評量。	因應策略。 2.能說出消費者的申訴權利及申訴管道。	助的管道。
十四	九.手球英雄	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、體育** **單元九、手球英雄** **【活動 4】得分好手** (一)準備活動:暖身運動 (二)發展活動 1.3 步跳射 2.衝破封鎖線 3.0 (1)教師請小組利用戰術板分享，並統整手球進攻與防守策略。 (2)小組討論 ①如何將學的平行和交叉路線套用在小組進攻的策略上？ ②想想看，還有什麼小組搭配方式可以突破對方防守？ (3)小組討論後，可以利用左側的戰術板畫出進攻方式，並實際演練。 (4)小組檢討戰術執行是否成功，若沒有，需要調整什麼？	行為檢核: 能正確的做出行進 3 步跳射和運球組合。	

附件 3-3 （一、二、三 / 七、八年級適用）

十五	三.聰明消費樂無窮	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-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** **單元三、聰明消費樂無窮** **【活動 4】消費糾紛好幫手** (十)教師指導學童完成活力存摺 1.歆歆要選購一個耳機送給力行當生日禮物，她應該要注意哪些事項? 2.了解了更多消費知識後，你覺得哪些消費行為有助於增加你的消費信心？為什麼? 3.為了完成學校作業，大邁和家人討論後打算購買一台文書型筆記型電腦。 (1)你認為誰的建議能夠聽取呢? (2)如果你是大邁，當你在購買筆記型電腦時，你會注意到哪些事項呢?	紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。
十五	九.手球英雄 十.花舞翩翩	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-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	**貳、體育** **單元九、手球英雄** **【活動 4】得分好手** 3.終點戰 (1)規則介紹 (2)終點戰：在修正式的比賽中，讓學童分成三組進行比賽，兩組比賽時另一組進行策略討論，透過比賽、討論後返回比賽，重複實行驗證小組的討論策略，並透過最後的分享將所知表達出來。 (3)小組討論 (4)教師歸納：除了討論戰術，還可以透過觀賞比賽來學習別人的優點及欣賞精湛的球技。 (三)綜合活動 1.教師指導學童完成活力存摺。	口頭評量：1.能說出手球比賽正式的比賽規則。 2.能分析、說明不同的土風舞〈兔子舞〉、〈木鞋舞〉與〈花之舞〉的身體活動特色。 行為檢核：	◎多元文化教育 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

		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。 健體 E-C3 具備理解與關懷本土、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.歸納總結 (1)教師做本節學習的總結論。 (2)整理場地，器材歸定位。 **單元十、花舞翩翩** **【活動 1】塞爾維亞花之舞** (一)準備活動：教師介紹東歐塞爾維亞的地理位置、文化、舞者的裝扮與土風舞動作特色，再播放塞爾維亞的〈花之舞〉影片，讓學童觀賞。 (二)發展活動 1.學童觀賞影片後，表達東歐國家的舞蹈創作風貌，理解舞蹈表達的情感與思想及對音樂的感知等。 2.教師帶領學童回顧〈兔子舞〉與〈木鞋舞〉的身體活動特色，說明不同文化土風舞的身體活動特色。 (三)綜合活動 1.教師請學童說說看，聆聽塞爾維亞〈花之舞〉音樂後，覺得這支舞的音樂調性如何? 2.帶給你們什麼樣的舞蹈想像?	1.能正確的做出空手過人射門及帶球過人的動作。 2.能與小組成員積極討論，並在比賽中實行進攻及防守的策略。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	
十六	四.家庭安和樂	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	**壹、健康** **單元四、家庭安和樂** **【活動 1】珍愛我的家** (一)教師說明家庭成員角色類別及責任概略，請學童將家人的稱謂、角色以及責任概述填在課本中後與同學分享。 (二)家庭成員角色扮演 1.請小組成員分飾家人角色，演出家中的對話場景或家事分工情形。 2.教師引導討論 (三)教師說明多元家庭型態 (四)教師提問：你的家庭屬於哪一種組成方式？你還知道其他家庭組成類型嗎?	口頭評量：1.能說出家庭成員的角色及其擔負責任。 2.能說出不同家庭組成的型態種類。 3.能表達為家	◎性別平等教育 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 ◎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。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

		作，促進身心健康。	(五)教師說明家庭功能與影響 (六)請學童省思並完成評量：為了達到家人互相扶持、關心體諒的功能，目前的我可以有什麼行動? (七)討論時間：你覺得不同的家庭組成各自會有哪些辛苦的地方?	庭功能健全而付出的意願。	
十六	十.花舞翩翩	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。 健體 E-C3 具備理解與關懷本土、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、體育** **單元十、花舞翩翩** **【活動 2】慢板翩翩起舞** (一)準備活動 1.〈花之舞〉分為慢板與快板，教師說明舞步與隊形練習的組合。 2.教師說明「工作腳」 3.搭配不同隊形變化的練習方式，提升學童理解舞蹈表現的豐富性，練習時教師觀察學童參與態度的積極性。 (二)發展活動 1.搖擺步練習 2.慢板走步練習 + 長列隊形 3.走步練習 4.慢板走步練習 + 開口圓隊形 (三)綜合活動 1.熟練後，可以在走步 7 至 8 拍時，加入拍手 3 下，增加變化與挑戰性。 2.先跟著領舞的同學往左走 8 拍，再往右走 8 拍，才不會因為走錯而撞在一起。	口頭評量：能說出塞爾維亞〈花之舞〉的舞步技巧、要領與隊形變化。 行為檢核：在參與練習的過程中，能表現穩定的身體控制與協調能力。	◎多元文化教育 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。
十七	四.家庭安和樂	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。	**壹、健康** **單元四、家庭安和樂** **【活動 2】家庭互聯網** (一)教師播放電子書情境，請學童觀察小裘一家人各自有哪些煩惱。	口頭評量：1.能說出為家庭付出的家事及協助家人的具體行	◎性別平等教育 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 ◎家庭教育 家 E4 覺察個人情緒並適切表

		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)討論時間 (三)教師發給學童每人一張便利貼，請學童在便利貼寫下想對家人說的鼓勵話語，回家時貼在家人看得到的地方。 (四)教師歸納：我們都需要家人的支持，讓自己更有面對困難的勇氣。 (五)家事誰來做:請學童在表中填下可以幫忙哪位家人哪件事情，可以運用什麼方法主動幫忙？請學童分組，並分享自己會主動完成的家事，每一組選出一位分享心得。 (六)面對暴力傷害 1.根據課本情境提出討論 2.家暴事件之注意事項。 3.常見的家庭暴力型式	動。 2.能表達分擔家人煩憂的意願。 3.能說出不同家庭暴力事件的影響。	達，與家人及同儕適切互動。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
十七	十.花舞翩翩	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。 健體 E-C3 具備理解與關懷本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包	**貳、體育** **單元十、花舞翩翩** **【活動 3】快板躍動之姿** (一)準備活動 1.教師介紹與示範快板的舞步，搭配隊形變化進行學童分組練習。 2.搭配不同隊形變化的練習方式，提升學童理解舞蹈表現的豐富性，教師觀察學童練習時參與態度的積極性。 (二)發展活動 1.快板搖擺步練習 2.快板跑跳步練習 (三)綜合活動：邀請學童評估在不同舞步與隊形的搭配上，哪種舞步與隊形變化組合最容易或最困難？為什麼？ **【活動 4】花舞試鏡會** (一)準備活動：教師先將學童分為表演組與欣賞組。	口頭評量： 能說出展演的創作經驗與分享運動欣賞。 行為檢核： 能與小組成員完成展演。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎多元文化教育 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

		容文化的多元性。	(二)發展活動 1.透過分組討論，學童互相溝通合作創作以不同隊形變化，搭配〈花之舞〉進行表演。 2.當表演組輪番表演後，表演組各自表達與同儕創作的美感體驗分享；欣賞組的學童則給予鼓勵與回饋。 3.創意練舞室 (三)教師指導學童完成活力存摺		
十八	四.家庭安和樂	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** **單元四、家庭安和樂** **【活動 2】家庭互聯網** 4.教師說明遭遇暴力事件應變五步驟 5.教師提問：在學校是否有聽過家暴防制相關宣導，你曾經學到什麼知識? 6.請學童討論，當同學或其他家人遇到嚴重家暴事件，會選擇怎麼做? 8.教師歸納：家庭暴力事件發生時，有的兒童雖然不見得受暴，但目睹暴力同樣會感到恐懼、害怕，更可能造成心理創傷。當我們發現時，一定要伸出援手關心，避免傷害事件再發生。 (七)面對家庭離異:請學童思考自己是否也曾經歷這些階段，是什麼事件讓你產生這種感受？和同學分享你的事件和心情。 (八)教師說明正向轉念方法 (九)師生共同歸納：當不同的悲傷事件發生時，可以練習正向轉念方法，排解內心憂慮。	口頭評量：1.能說出因應家暴事件的自我保護措施。 2.能說出經歷悲傷事件的心情感受。 3.能說出遇到悲傷事件的正向轉念方法。	◎性別平等教育 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 ◎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。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
十八	十一.悠遊戲水樂	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並	**貳、體育** **單元十一、悠遊戲水樂** **【活動 1】親水樂趣多**	口頭評量： 1.能正確說出並做出防溺	◎海洋教育 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

		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)準備活動：教師介紹平靜水域與水域安全標示類別及代表意義。 (二)發展活動 1.水域標示知多少：在水域附近常用不同顏色的標示來警告、禁止或允許水上活動。 2.比手畫腳我最行 3.救溺試一試 4.黃金救援時間 5.實際操作任務後，請學童發表執行後感想。 (三)總結活動 1.教師拿出教育部救溺五步，讓學童對照透過自身實際的體驗，了解救生不易，避免涉入這樣的險境更為重要。 2.若在泳池更能擬真演練，但要特別注意安全。	五步驟。 2.能說出救溺的危險性。 行為檢核：能辨識水域安全相關標示。	
十九	四.家庭安和樂	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** **單元四、家庭安和樂** **【活動 3】真情溝通術** (一)有話好好說：教師播放電子書情境，請學童分享自己的經驗。 1.你是否也曾經有和家人意見不合的時候？通常在什麼情況下容易發生？ 2.發生與家人意見不合的狀況時，後來你們怎麼解決呢？ 3.情境分析討論 4.角色扮演 (二)溝通停看聽 1.小裘寫信到學校輔導信箱尋求協助，你有嘗試過這個方式嗎？ 2.是否還有其他方式可以尋求協助？ 3.教師說明溝通停看聽做法	口頭評量：能因應情境，說出改善溝通方式的好處。 行為檢核：能以溝通「停看聽」技巧排除溝通障礙。	◎性別平等教育 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 ◎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。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

			4.演練時間：請學童運用溝通「停看聽」技巧演練情境。 5.省思討論		
十九	十一.悠遊戲水樂	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-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、體育** **單元十一、悠遊戲水樂** **【活動 2】水上悠游去** (一)準備活動 1.教師透過課本上的 QR CODE，讓學童體驗 SUP 使用情境，介紹該運動特性和操作方式。 2.SUP 是屬大型的救生浮具，為救溺五步之一，透過活動來實際操作體驗。 3.教師說明從事水域常見脫水現象，讓學童辨識症狀及預防方式。 (二)發展活動 1.水上平衡趣 2.當學校沒有 SUP 設備或無法在泳池操作時，可以透過陸上替代方案來練習平衡。 3.划向前方活動 4.教師請學童回想當在湖泊或河流的水域操作 SUP 載人時，要如何將溺者載回? (三)總結活動：教師提醒學童救生的危險性，當遇到有人溺水時，非專業人員切勿直接跳入水中救人，應依循救溺五步驟的方法。 **【活動 3】救己一命** (一)準備活動：教師可事先搜尋泳池溺水的相關網路新聞，讓學童了解自救的重要性，並舉新聞實例帶入情境。 (二)發展活動 1.吸吐自如：水中蹬地壓水換氣自救 2.水中尋寶	口頭評量： 能正確說出脫水現象的症狀及預防方法。 行為檢核： 1.能正確操作立式划槳，並知道可當作救生的大型浮具。 2.能正確做出仰漂及水中跳躍韻律呼吸自救。	◎海洋教育 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

			3.我是小飛魚 4.仰漂小高手 (三)總結活動 1.教師回饋及總結。 2.請學童上岸淋浴、擦乾身體後更衣，並注意保暖。		
二十	四.家庭安和樂	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** **單元四、家庭安和樂** **【活動 4】家庭休閒趣** (一)教師播放電子書情境，請學童觀察力行一家人互動的情形。 (二)教師說明：有時家人在相處上反而容易忽略彼此的感受。我們可以利用互動小秘訣來改善。 (三)教師說明：和家人一起參與社區活動，不僅有益身心健康，也能增進和家人及鄰居的感情、建立新的人脈。 (四)家庭活動計畫 1.請學童在課本寫下想為家人設計的慶祝活動，並和同學分享。 2.請學童列出能和家人共同進行活動的時間及內容，增加彼此互動的機會。 (五)師生共同歸納：和家人一起從事活動能促進家人的情感交流。 (六)完成旅遊計畫 (七)教師指導學童完成活力存摺	行為檢核：1.能為家人安排共處的時間及活動內容。 2.能寫出暑假旅遊計畫。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎性別平等教育 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 ◎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。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
二十	十一.悠遊戲水樂	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體	**貳、體育** **單元十一、悠遊戲水樂** **【活動 4】自由快樂游** (一)準備活動：教師說明游泳除增進休閒育樂的選擇，更重要的是提高自我安全防護能力。 (二)發展活動	行為檢核： 1.能藉浮板正確做出捷泳手部動作聯合腳的打水動作前進。	◎海洋教育 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

		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。	1.打水我最行 2.划水游得快 3.手腳併行 4.接力快樂游 (三)總結活動：引導學童完成活力存摺。	2.能正向與組員溝通、討論游泳接力棒次及接力動作，並於比賽中盡力完成。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	
二十一	四.家庭安和樂	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** **單元四、家庭安和樂** **【活動 4】家庭休閒趣** (一)教師播放電子書情境，請學童觀察力行一家人互動的情形。 (二)教師說明：有時家人在相處上反而容易忽略彼此的感受。我們可以利用互動小秘訣來改善。 (三)教師說明：和家人一起參與社區活動，不僅有益身心健康，也能增進和家人及鄰居的感情、建立新的人脈。 (四)家庭活動計畫 1.請學童在課本寫下想為家人設計的慶祝活動，並和同學分享。 2.請學童列出能和家人共同進行活動的時間及內容，增加彼此互動的機會。 (五)師生共同歸納：和家人一起從事活動能促進家人的情感交流。 (六)完成旅遊計畫 (七)教師指導學童完成活力存摺	行為檢核：1.能為家人安排共處的時間及活動內容。 2.能寫出暑假旅遊計畫。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎性別平等教育 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 ◎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。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
二十一	十一.悠遊戲水樂	健體-E-A1 具備良好身體	**貳、體育**	行為檢核：	◎海洋教育

		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。	**單元十一、悠遊戲水樂** **【活動 4】自由快樂游** (一)準備活動：教師說明游泳除增進休閒育樂的選擇，更重要的是提高自我安全防護能力。 (二)發展活動 1.打水我最行 2.划水游得快 3.手腳併行 4.接力快樂游 (三)總結活動：引導學童完成活力存摺。	1.能藉浮板正確做出捷泳手部動作聯合腳的打水動作前進。 2.能正向與組員溝通、討論游泳接力棒次及接力動作，並於比賽中盡力完成。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

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。