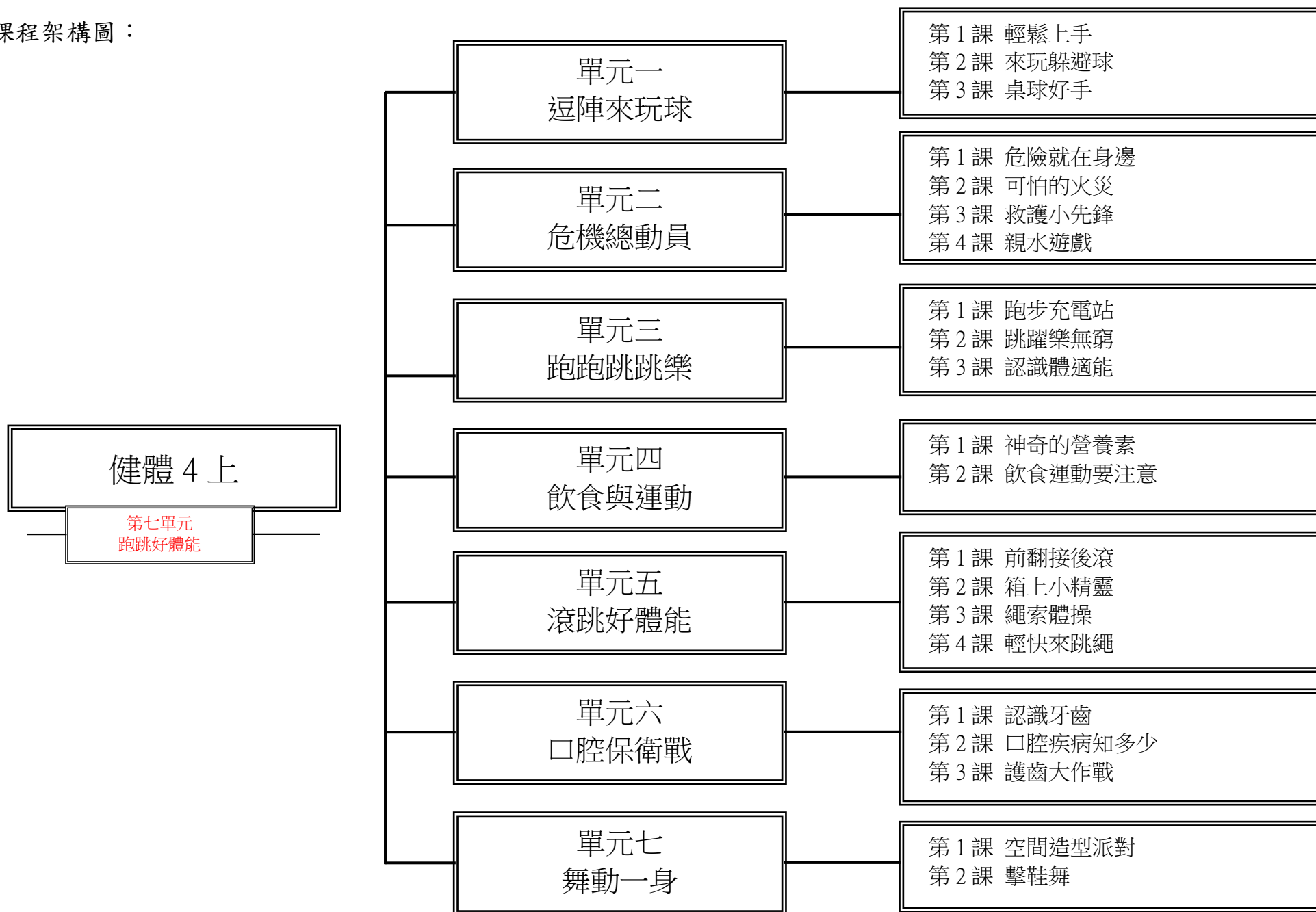


一、課程架構圖：



二、課程理念：

1. 以相融相合與相呼相應的模式，將健康與體育做統整教學。
2. 摒棄傳統健康與體育單一科目的學習，研發更多以「學習者為中心」的教學素材。
3. 依生長發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理、群體健康等七大主題軸之內涵，加以規畫安排，執行各階段須完成之目標。
4. 「健康」教材依照學生在不同生長發育階段健康需求的不同，提供充足的健康資訊，作為學生面對健康問題的選擇、判斷及做決定的基礎。
5. 「體育」教材注重循序漸進發展，在第一階段強調身體基本能力的操作與遊戲活動；第二階段強調運動基本技能的學習與遊戲比賽；第三階段強調應用運動技能與比賽活動的發展。

三、先備經驗或知識簡述：

1. 透過籃球、躲避球、桌球運動，培養學生穩定性、操作性及移動性等基本運動技能。
2. 學會覺察環境中潛藏的危機，並具備簡單處理小傷口、撥打 119 的技巧，藉此介紹急救箱的用途及內容物，同時能夠演練基本的急救技巧。
3. 學會擺臂與步伐的配合，增進身體的協調能力。
4. 認識六大類營養素的名稱、來源及其功能，並學會運動飲食的原則。
5. 延續舊經驗熟練墊上、跳箱、跳繩的運動技巧。
6. 已能正確掌握的刷牙方法，延續此，帶領學生認識牙齒的種類、功能，並學習用牙線清潔牙齒。
7. 藉由情境引導，學習運用身體模仿、創作空間造型，並能與同伴一同完成擊鞋舞蹈。

四、課程目標：

1. 認識家庭潛在危機及其預防方法、處理方法。
2. 具備操作身體的能力，並能運用於火災逃生技巧中。
3. 能關懷並尊重燒燙傷患者與其他身心障礙者。
4. 認識食物中的營養素，並了解食物、營養、運動與能量的關係。
5. 學習探索身體的創作活動。

6. 熟悉閃躲、移位和投擲等動作及操作器具的技巧。
7. 認識牙齒的種類和功能，及口腔常見的疾病。
8. 熟悉口腔衛生保健的方法，並願意定期接受口腔檢查。

五、教學策略建議：

健康教學以培養兒童具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養兒童具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓兒童在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

六、參考資料：

1. 施以恩（民 89）。家庭健康&急救手冊。臺北市：宇河文化。
2. 李宗芹（民 83）。創造性舞蹈：透過身體動作探索成長的自我。臺北市：遠流。
3. 郭志輝（民 80）。幼兒體育指導。臺北市：臺北市立體專體育學術研究會。
4. 黃伯超、游素玲（民 80）。營養學精要。臺北市：健康文化。
5. 張敏亮（民 86）。兒童健康診所：牙科・眼科。臺北市：業強。

七、課程計畫：

學習總目標：

1. 認識家庭潛在危機及其預防方法、處理方法，並具備操作身體的能力，以運用於火災逃生技巧中。
2. 認識食物中的營養素，了解食物、營養、運動與能量的關係。
3. 認識牙齒的種類和功能，並熟悉口腔衛生保健的方法。
4. 熟悉閃躲、移位和投擲等動作及操作器具的技巧，並遵守遊戲規則，樂於參與遊戲及注意安全。
5. 了解運動和健康的關係，以提升身體的適應能力；同時學習探索身體的創作活動，熟練擊鞋舞蹈的動作。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	8/28 9/01	一、逗陣來玩球	輕鬆上手	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 了解籃球運動的起源。 2. 利用不同持球、撥球與繞球的動作，熟悉基本球感。 3. 表現在運動前認真做好暖身活動的態度。 4. 熟練傳接球的技巧。 5. 認真參與傳接球遊戲。	【活動一】認識籃球 1. 教師向學生介紹籃球運動的起源，可參考課文說明及教師手冊第 36 頁補充資料。 【活動二】與球共舞 1. 教師先示範並說明持球、撥球、繞球動作，發給學生每人一顆球練習。 2. 教師提醒學生可以運用上述持球、撥球、繞球等動作，作為進行籃球運動前的暖身活動。 【活動三】傳接球練習 1. 教師先示範三種常用的傳接球動作，包括肩上傳接球、胸前傳接球與擊地傳接球，並請學生 4 人一組練習傳接。 2. 教師講解傳接球的基本動作：「傳球動作」雙手屈肘接球，並以指腹持球，單腳向前跨出，重心在前，球傳出後，指尖向前，大拇指朝下；「接球動作」指尖迎向來球的方向，接球之後手臂輕往後擺，以減緩球傳來時夾帶的力量。 【活動四】跨步傳接球 1. 教師先示範動作，再請學生練習。2 人一組，各自將呼拉圈放在自己前方的地面上，傳球者單腳向前跨一步進入呼拉圈，並於前腳落地時將球傳出，後腳隨後進入呼拉圈；接球者跨一步進入呼拉圈，於雙腳著地時將球接住。 【活動五】移動中傳接球 1. 教師將全班分成 2 組，運用現有的場地線，請學生沿著場地線面對面相距約 3 公尺站立，然後沿著地面直線橫向移動，並練習胸前傳接球。 2. 移動中傳接球必須於行動間進行，故活動難度較高。因為慣性，傳球時的目標區要往前設定於同伴移動路線的前方，以利對方順利接球，故教師提醒學生傳球時，應注意對方移動的位置，往對方前進方向的斜前方傳球。	3	1. 課前確認教學活動空間，例如：籃球場或平坦硬質的場地。 2. 教師事先蒐集籃球起源相關資料。 3. 教師準備哨子，並依據學生人數準備每人一顆籃球、每個人一個呼拉圈（至少每 2 人一個）、童軍繩數條。	1. 提問回答 2. 操作學習	【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二	9/04 9/08	一、逗陣來玩球	輕鬆上手	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 說出以不同方式進行運球的感覺及要領。 2. 做出以不同方式運球的動作。 3. 做出直線運球、曲線運球的動作。 4. 快樂參與運球遊戲，表現合作的態度。	【活動六】運球多變化 1. 教師先示範以下運球動作，再由學生體驗不同高度的運球，並進行練習，每項練習時間各 3 分鐘：坐在地板上運球、坐在小板凳上運球、坐在課用椅上運球、站姿運球（球的反彈高度及腰）、高蹲姿運球（球的反彈高度及膝）、低蹲姿運球。 【活動七】原地單手運球 1. 教師示範運球動作，說明動作要領，發給學生每人一顆球，練習原地單手運球的動作。 2. 運球時，雙腳前後站立，膝關節彎曲，身體重心降低，手肘自然彎曲；可分別用左、右手練習，以熟悉球感。 【活動八】原地換手運球 1. 教師先示範以下動作，再由學生體驗與練習，每項練習時間各 5 分鐘：V 字形換手運球、M 字形換手運球、運球繞身。 2. 為了讓練習更增添趣味，教師可讓 2~3 人一組，看誰運球的時間持續比較久。 【活動九】運球前進 1. 直線運球接力比賽：將全班分成 3 隊，每隊再分成 2 組，相對排列於籃球場兩側，兩組相距約 10 公尺，進行直線運球前進遊戲。待教師哨音響起後，由一方組員開始運球，以直線運球前進的方式抵達對面，換下一位組員接力運回，整組最先完成即獲勝。 2. 進行曲線運球接力比賽：教師將全班分成 3 隊，每隊再分成 2 組，每隊約 6~8 個障礙物，均分放置在一直線上。兩組相距約 10 公尺站立於籃球場兩側，待教師哨音響起後，由一方組員開始運球，以曲線運球前進的方式，繞過障礙物抵達對面，換下一位組員接力運回，整組最先完成則獲勝。	3	1. 課前確認教學活動空間，例如：籃球場或平坦硬質的場地。 2. 教師依據學生人數準備每人一顆籃球、小板凳數把、學生課用椅數張。 3. 教師準備哨子、障礙物數個（例如：三角錐）和籃球數顆。	1. 提 問 回 答 2. 操 作 學 習 3. 教 師 觀 察	【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
三	9/11 9/15	一、逗陣來玩球	來玩躲避球、桌球好手	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 熟練投擲的動作。 2. 做出單手傳球的動作。 3. 做出閃躲的動作。 4. 主動積極參與各項團體遊戲。 5. 遵守遊戲中應注意的安全事項。 6. 透過討論，共同訂定簡單的遊戲規則。 7. 了解桌球運動的起源。 8. 做出觸球體驗的動作。 9. 認真學習並注意安全。	【活動一】對牆擲準 1. 教師指導全班分為 3~5 組，站在距離牆面約 5 公尺處，利用躲避球輪流進行擲準練習。 2. 擲中牆面上的目標區一次得 1 分，累計得分最高的組別獲勝。 【活動二】命中目標 1. 教師指導學生 6~8 人一組，投擲前方排列的寶特瓶；每個人有 5 次的投擲機會，學生可依自己的能力，自由選擇不同距離進行投擲，擊中一個瓶子得 10 分，累計得分。 【活動三】打電話遊戲 1. 教師指導全班分組，每組 11 人，排列如課本所示；一人擔任組長，負責撥電話，其餘組員分別代表 0~9 的數字。 2. 教師出題，例如：請打反詐騙電話 165。組長必須把球傳給代表 1、6 和 5 的組員，並依照「165」的順序完成；各組打完電話即蹲下。 【活動四】單手傳球 1. 教師將學生分為 2 人一組，並練習單手擊地傳球、單手肩上傳球動作。 2. 投擲時，眼睛注視目標，配合手臂的力量。 【活動五】閃躲練習 1. 教師將學生分為每 3 人一組，一人站在中間當練習者，其餘兩人運用所學到的單手肩上傳球技巧，進行投擲，中間練習者依據不同的來球方向練習閃躲動作。 【活動六】方陣躲避球遊戲 1. 教師指導全班分為 2 組，一組在場外攻擊，一組在場內閃躲，一回合約 4 分鐘，吹「停止」哨音時，場內剩餘的人數，即為守方得分，之後攻守互換，得分較高的一方獲勝。 【活動一】桌球介紹 1. 教師向學生說明桌球運動的起源、規則。 【活動二】觸球初體驗 1. 教師說明並示範動作：向上拋接球；向上拍球；向上拋球，另一手模擬球拍擊球，可視學生的學習狀況，要求增加連續成功的次數。 【活動三】對牆拋接球 1. 每組 4~6 人，手持桌球，離牆 1~1.5 公尺。將球拋向牆壁約腰部高度，球碰牆落地反彈一次後，將球接住，每人練習 3 次。 2. 動作熟練後進行不落地的對牆拋接球練習。	3	1. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 2. 教師準備躲避球 3~5 顆、寶特瓶數個、0~9 號背號貼紙數組。 3. 教師準備躲避球、哨子，並依據學生人數準備每人一顆桌球。	1. 教師觀察 2. 操作學習	【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
四	9/18 9/22	一、 逗陣來玩球	桌球好手	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 學習丟接彈桌球。 2. 了解桌球拍的種類和握法。 3. 與同伴合作，和諧的完成動作。 4. 認真學習並注意安全。 5. 做出持拍向上擊球的動作。 6. 做出對空拍球再接反彈球的動作。 7. 做出正確的擊球動作。 8. 回擊落地一次的反彈球。 9. 做出對牆連續擊球的動作。 10. 學習擊球過網的技巧。	【活動四】彈接練習 1. 2 人一組，一人將球丟過中線，對側學生等球落臺彈起後雙手接住，再丟球過中線，讓對方接，反覆練習 5 次，即換下一組。 【活動五】分組彈接練習賽 1. 每組 4~6 人，一人 3 顆球，投球者先將球擲在自己的桌面，使球彈起過網，另一人用飛盤接起，再把接到的球倒進籃子裡。 2. 成功接球一次得 1 分，統計得分最多的組別獲勝。 【活動六】桌球拍的種類 1. 教師說明：桌球拍分成直拍與橫拍兩種，直拍又稱正手板，橫拍又稱負手板或刀板，球拍的形狀和握法各有不同。 【活動七】桌球拍的握法 1. 教師依據課本圖示向學生說明桌球拍的兩種握法，分為直拍的握法和橫拍的握法。 【活動八】持拍向上擊球 1. 教師請學生練習「原地向上拍球動作」連續 5 次，熟練後，請學生練習連續 10 次拍球。 【活動九】對空拍球再接反彈球 1. 教師請學生練習「對空拍球再接反彈球動作」連續 2 次，熟練後，請學生練習連續 5 次的拍球動作。 【活動十】擊球動作介紹 1. 教師說明要領並示範反手擊球、正手擊球的動作，並請學生分別原地揮空拍練習反手擊球動作、正手擊球動作各 10 次。 【活動十一】對牆擊球再接反彈球 1. 教師說明並示範對牆擊球再接反彈球的動作，並指導學生個別練習，熟練後，請學生練習連續 5 次的「對牆擊球再接反彈球動作」。 【活動十二】對牆連續擊球 1. 教師說明並示範對牆連續擊球的動作，並指導學生個別練習，熟練後，請學生練習連續 10 次的「對牆連續擊球」。 【活動十三】擊球過網練習 1. 教師指導學生分組，每組 4~6 人，每人每次 5 顆球，將球集中於小球籃內。 2. 擊球者以擊球動作自丟自打，將籃子內的球打完後換人；接球在擊球者對面練習隨球移動接球，接到球後將球放在小球籃中。	3	1. 課前確認教學活動空間，例如：室外平坦的地面或室內桌球室。 2. 教師準備飛盤數個、球籃數個、直拍和橫拍、小球籃數個。 3. 教師依據學生人數準備每人一顆桌球、一枝桌球拍。	1. 操作學習 2. 學生發表 3. 教師觀察	【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
五	9/25 9/29	二、危機總動員	危險就在身邊	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	1. 了解粗心的態度或危險的行為可能會引發危險。 2. 說出搭乘電扶梯時的安全注意事項。 3. 說出實驗室的安全注意事項。 4. 能正確使用家電用品。	【活動一】電扶梯事件 1. 師生共同討論搭乘電扶梯時的安全注意事項，例如：雙腳正確踩在踏板上，並握緊扶手靠邊站好；注意鞋帶是否繫好，避免捲入電扶梯中。人潮擁擠時不要推擠，也不要不要在電扶梯上嬉戲或反向奔跑。避免將頭、手伸出電扶梯外。若發生意外時，記得按緊急停機鈕（通常位於電扶梯起點或終點）。 【活動二】這樣安全嗎？ 1. 教師以課本的情境圖為例，說明粗心的態度或危險的行為，都容易引起事故傷害的發生，不但會傷害自己，也會傷害到別人。 【活動三】實驗室安全 1. 教師說明實驗室安全注意事項：進入實驗室先打開窗戶，保持通風。注意聆聽老師講解實驗的操作程序和危險事件的防範方法。依照實驗步驟操作，並細心觀察和記錄。實驗室中，嚴禁追逐、嬉戲、喧譁和危險的操作行為，以免意外發生。遵守酒精燈正確的使用方式。在燒杯中加入液體時，沿著攪拌棒慢慢傾倒。用擲氣的方式嗅聞氣味。拿取試管時謹慎小心，勿將管口對著自己或他人。離開實驗室前徹底洗淨雙手。 【活動四】正確使用家電用品 1. 教師說明微波爐是常見的家電用品，使用時要遵守安全注意事項才能避免危險發生：避免微波爐空轉，以免故障或引發危險。金屬容器不可放入爐內微波，因為金屬會隔絕與反射大部分的微波，使容器內的食物無法加熱，甚至會產生火花或爆炸。不可使用一般塑膠容器盛裝食物加熱，以免容器融化變形或釋出有毒物質。雞蛋、栗子等有殼食物不要放入爐內微波，以免爆炸。	3	1. 教師事先準備電扶梯事故、校園事故相關報導。 2. 師生共同蒐集實驗室事故傷害相關資料。 3. 教師準備微波爐專用容器。	1. 提問回答 2. 學生自評 3. 操作學習	【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	三、生涯規劃與終身學習 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
六	10/02 10/06	二、危機總動員	可怕的火災	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	1. 隨時察覺環境的安全性，保持對火災的警覺心。 2. 說出公共場所應具備的防火設施。 3. 列舉居家防火措施。 4. 說出火場逃生及避難的基本原則。 5. 學習規畫家庭安全逃生計畫。 6. 表達對燒燙傷患者的關懷。 7. 演練火場逃生的技巧。	【活動一】公共場所防火檢核 1. 師生共同討論公共場所應具備的防火設施：兩個不同方向的逃生出口；安全門可以輕易開啟；安全梯道保持暢通；走道、通道及轉彎處有避難方向的指示燈；滅火器放置在明顯且易於取用的地方。 2. 教師向學生補充說明「滅火器的使用方法」。 【活動二】居家防火措施 1. 師生共同討論居家防火安全注意事項：室內裝設防煙探測器；出入口或樓梯維持淨空，不堆放物品阻礙逃生；備有滅火器並熟悉使用方法；陽臺或窗戶不封死，預留逃生出口；離開瓦斯爐前先關閉爐火；同一個插座上，不要插太多電器插頭。 【活動三】火場逃生 1. 配合課本內容共同討論火場逃生及避難的基本原則。 2. 如果逃生路徑不安全，無法及時逃出屋外時，應該立刻關門，用毛巾或衣物將門縫塞緊，避免濃煙進入。跑到靠近馬路的陽臺或窗口等待救援，切勿盲目跳樓。 【活動四】安全逃生計畫 1. 教師說明規畫安全逃生計畫並演練的重要性。平時多一分準備，面臨可怕的火災時才能提高生存的機會。 2. 安全逃生計畫的規畫方法：畫出家庭平面圖，標出逃生出口的位置，畫出可能的逃生路線，而且逃生路線最好有兩條以上，約定逃出後的集合地點。 【活動五】身上著火的滅火方式 1. 教師示範並說明在火場逃生時身上著火的滅火方式—停、躺、滾。 【活動六】感受他的痛 1. 師生共同討論該如何表達對燒燙傷患者的關懷。 【活動七】火場逃生大考驗 1. 教師請學生分組，逐一在教室內進行情境模擬：身上著火時該怎麼處理？如何穿過煙霧瀰漫的火場？所在樓層著火無法逃出屋外時，該如何避難？	3	1. 教師蒐集公共場所避難逃生路線圖及公共場所火災案例相關報導。 2. 教師蒐集火災時事報導及消防常識的簡報或影片。 3. 準備毛巾或布和安全軟墊 2~4 塊。	1. 提問回答 2. 學生發表 3. 操作學習 4. 學生自評 5. 實際演練	【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
七	10/09 10/13	二、危機總動員	救護小先鋒	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 【第一次評量週】	1. 說出灼燙傷、外傷及扭傷的處理方法。 2. 演練基本的急救技巧。 3. 說出急救箱的功用及箱內包含的基本物品。 4. 遇到緊急情況時會撥打 119 叫救護車。	【活動一】灼燙傷處理 1. 教師說明灼、燙傷時的處理要領：「沖」用流動的冷水沖 15~30 分鐘；「脫」水中除去衣物，小心不要撕破表皮；「泡」在冷水中持續浸泡 15~30 分鐘；「蓋」蓋上乾淨的紗布；「送」盡快送醫處理。 【活動二】外傷出血處理 1. 教師說明外傷出血的處理要領，並請學生示範：抬高受傷部位，讓受傷部位高於心臟位置；傷口蓋上消毒紗布，直接加壓 5~15 分鐘；以冷開水或生理食鹽水清潔傷口；由傷口中央向四周環形塗抹消炎藥膏。 2. 請學生 2 人一組練習，互相觀摩糾正，教師巡視指導。 【活動三】扭傷處理 1. 教師說明扭傷處理的原則（PRICE）：保護及固定受傷部位（P：protect）；停止受傷部位的活動（R：rest）；冰敷受傷部位（I：icing）；以彈性繃帶包紮、壓迫受傷部位（C：compression）；抬高受傷部位（E：elevation）。 【活動四】急救箱乾坤 1. 教師展示急救箱內的物品，請學生說出每樣物品的名稱及使用方法。 2. 教師說明急救箱的使用時機，以及急救箱內物品存放時應注意的事項。 3. 教師示範自製急救箱的方法。 【活動五】打 119 電話 1. 教師假設車禍現場有人受重傷的情境，請學生模擬撥打 119 電話。教師統整說明撥打 119 時，應敘述的重點。 2. 配合不同類型的電話，分別說明撥打 119 的方式；手機無訊號時，可以撥打 112，再轉接消防局或警察局。但為爭取救難時效，在收訊狀況良好時，應優先撥打 110 或 119 直接求助。	3	1. 教師準備急救箱及冰敷袋。 2. 教師準備急救箱。 3. 教師事先將學生分組，並請各組準備空餅乾盒或工具箱、醫藥用品及醫藥用品清單。	1. 操作學習 2. 提問回答	【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
八	10/16 10/20	二、危機總動員	親水遊戲	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	1. 說出游泳時的安全注意事項。 2. 參與並接觸親水活動。 3. 遵守規則並注意自身與同儕的安全。 4. 在遊戲中表現出合作的態度。 5. 進行韻律呼吸及其遊戲。 6. 信任同伴，快樂的參與學習活動。	【活動一】游泳安全守則 1. 教師請學生閱讀課本第48頁，說明可能發生的危機狀況及安全注意事項。 【活動二】水中漫步 1. 全班分成6組，每組每次1人，在水中直線走路前進，抵達對岸時，換下一位組員出發。輪流在水中前進，聽到哨音後開始進行。 2. 整組組員皆通過即算結束。 【活動三】攻過城門 1. 指定10~12個學生擔任城門的角色，每2人相對而立，將雙手舉起搭住對方的手，扮演城門。各城門間保持適當的距離，分散站立於游泳池中。 2. 在指定的時間內，沒有扮演城門的人須搭肩在水中半蹲彎腰前進，通過每個城門。時間終了，由其他學生輪流扮演城門的角色。 【活動四】讓球兒前進 1. 全班分成4~5組進行遊戲，每個學生各準備桌球1顆。下水後，每組成員依序將桌球放置在前方水面上，以口吹氣，使球前進至教師指定的終點，每組成員輪流進行，整組最先完成的組別獲勝。	3	1. 學生自行準備泳裝、泳帽和泳鏡及桌球1顆。	1. 提問回答 2. 操作學習 3. 學生發表	【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 【海洋教育】 1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。 1-2-3 學會游泳基本技能（如韻律呼吸、水母漂、打水等）。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
九	10/23 10/27	二、危機總動員	親水遊戲	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	1. 參與並接觸親水活動。 2. 遵守規則並注意自身與同儕的安全。 3. 在遊戲中表現出合作的態度。 4. 進行韻律呼吸及其遊戲。 5. 信任同伴，快樂的參與學習活動。	【活動五】換氣三部曲 1. 教師說明並示範韻律呼吸的基本動作，請學生自行體驗與練習：吸氣後閉氣；在水中用鼻吐氣；出水換氣（張嘴吸氣）。 【活動六】放鞭炮 1. 教師請學生吸一口氣潛入水中；在水中閉氣默數1～5；站起，身體露出水面，以嘴用力吐氣，並發出「ㄅㄤ、」一聲。 【活動七】翹翹板 1. 2人一組人雙手互牽，足尖互抵，成翹翹板狀，當一人蹲下時，另一人則站起。蹲下者須閉氣入水，以此進行連續動作。 【活動八】水中拳王 1. 全班分4組進行，每2組進行對抗。計時1分鐘，尋找到對抗的組別後，輪流在水中猜拳。敗者淘汰，須走回池邊等待遊戲結束；勝者繼續向下一個對手挑戰。 【活動九】讓我找到你 1. 教師在水中灑錢幣，聽到哨音後，學生戴上泳鏡入水尋找。	3	1. 教師準備錢幣數十枚。	1. 操作學習 2. 教師觀察	【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 【海洋教育】 1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。 1-2-3 學會游泳基本技能（如韻律呼吸、水母漂、打水等）。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十	10/30 11/03	三、跑跑跳跳樂	跑步充電站	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1. 做出正確的擺臂動作。 2. 熟練擺臂與步伐間的相互配合。 3. 掌握不同的跑步節奏。 4. 找到屬於自己的跑步節奏。 5. 做出正確的彎道跑姿勢。 6. 學會「彎道跑後接直道跑」的動作與技巧。 7. 快樂的參與各項遊戲或運動。	【活動一】原地擺臂練習 1. 教師說明並示範正確的擺臂動作。 2. 教師將全班分成兩組，相距約 3 公尺面對面站立，指導學生原地擺臂，上身微微前傾，以擺臂 30 下為一個循環，直到動作流暢為止。 【活動二】手腳協調 1. 教師說明並示範動作：擺臂後擊、擺臂抬腿走、擺臂抬腿跑，請學生練習上述三種擺臂的動作，並從旁協助輔導。 【活動三】跑出節奏 1. 教師示範每段距離間的跑步方式，依序為抬腿跑、大步跑、緩步跑、衝刺跑。 【活動四】追逐遊戲 1. 教師請學生分成兩隊，甲、乙兩隊分別站立於起跑線後預備，當哨音一響，兩隊同時起跑，甲隊以向前快跑至安全區為目標，乙隊在後方追逐甲隊，追到後輕拍肩膀或手臂，即得 1 分。角色互換後再玩一次，得分較多的隊伍獲勝。 【活動五】彎道跑練習 1. 教師先說明並示範彎道跑的動作。 2. 教師將學生分為 5 組，每組分別在一個跑道上進行彎道跑練習，教師適時指導學生做出正確的動作。 【活動六】彎道跑和直道跑 1. 教師說明並示範直道跑的動作，將學生分為 5 組，每組分別在一個跑道上進行「彎道跑後接直道跑」練習。 【活動七】緩步跑和快速跑 1. 教師將學生分為 5 組，每組分別在一個跑道上進行「20 公尺緩步跑接 40 公尺快速跑」。 2. 接著，教師將標的物放置在距離起跑線 10 公尺處，請學生分組進行「10 公尺緩步跑接 50 公尺快速跑」。 【活動八】快跑遊戲 1. 教師將學生 4~5 人分為一組，指導學生進行「50 公尺快跑遊戲」之後，接著進行「60 公尺快跑遊戲」，活動進行方式相同。	3	1. 課前確認教學活動空間，例如：學校操場跑道或平坦空地。 2. 教師事先準備口哨、標的物 4~5 個(例如：三角錐)。	1. 操作學習 2. 教師觀察	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十一	11/06 11/10	三、 跑跑跳跳樂	跳躍樂無窮	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1. 學會各種跳遠遊戲及跳躍的方法。 2. 快樂的參與各項遊戲或運動。	【活動一】立定跳遠 1. 教師說明並示範立定跳遠動作。 2. 教師將全班分組，自由練習 5 分鐘，教師行間巡視並進行動作指導。 【活動二】超越自我 1. 教師指導學生利用皮尺或繩子測量自己的腿長，並將測量後的腿長距離以粉筆標記在地上，接著，說明過關與否的標準以腳後跟超越標記的線為原則，踩線不算通過。 2. 教師將全班分成若干組進行活動。 【活動三】個人挑戰賽 1. 教師事先布置場地，於起跳線後 120～200 公分處，每 10 公分個別標示。 2. 以立定跳遠的方式進行，教師開放學生自由嘗試，挑戰自我的潛能，看看能跳多遠。 【活動四】跳躍旋轉樂 1. 教師說明原地轉身跳、旋轉開合跳動作，並請學生實際演練。 【活動五】跳越河溝 1. 將繩子排列為兩邊距離不一的河溝，如課本所示。 2. 教師依距離的長短，請學生實際示範演練立定跳、左右跨跳、三步騰步跳、急行跳。 【活動六】過關練習 1. 教師可視學校的器材狀況，自行選擇部分關卡進行，並於課前事先布置關卡，可安排學生協助。 2. 教師說明各關卡的遊戲規則，並提醒各關卡需配合的注意事項，帶學生實際走過一趟。 3. 教師將全班分組，每組 4～6 人，每組每站自由練習 5 分鐘後，依序換站練習，教師於行間巡視並進行動作指導，提醒學生注意安全。	3	1. 課前確認教學活動空間，例如：學校操場跑道或平坦空地。 2. 教師事先準備口哨、標的物 4～6 個（例如：三角錐）、皮尺或繩子 3～5 條、粉筆 3～5 枝。 3. 教師準備紙箱、三角錐 4 個、橡皮筋繩 2 條、籃球數顆和呼拉圈數個，亦可結合校內其他設施。	1. 操作學習	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十二	11/13 11/17	三、 跑跑跳跳樂	跳躍樂無窮、認識體適能	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。	1. 做出「過關練習」中所運用的動作。 2. 表現互相觀摩與鼓勵的學習態度。 3. 認識體適能，並了解擁有良好體適能的益處。 4. 對於能夠提升體適能的活動，抱持積極的態度。 5. 參與分享與討論，建立正確的健康行為。	【活動七】衝破難關 1. 教師複習各關卡的遊戲規則，提醒各關卡需配合的注意事項，帶學生實際走過一趟。 2. 遊戲採團體計時的方式，以各組總時間為團隊成績，時間短的組別獲勝。 【活動八】完賽分享 1. 教師請學生分享完賽心得，並指導學生活動的目標在於參與體驗，而非個人名次，鼓勵學生勇於嘗試、挑戰自我。 【活動一】體適能知多少 1. 教師向學生說明體適能的定義：體適能是身體適應生活的一種綜合能力，包括運動、讀書、工作、休閒，以及對溫度、氣候或病毒等因素的應變能力。 2. 教師引導學生進一步討論「具備良好的體適能有什麼益處？」，師生共同歸納結論。 【活動二】建立健康行為 1. 教師從體適能測驗項目中的「體重控制」著手，請學生利用自己的身高、體重之比率來推估個人的身體組成，師生共同討論與分享自己的健康情形，並探討「平常應建立哪些正確的健康觀念和習慣」，進一步促使學生思考運動與健康之間的關聯性。 2. 透過討論與分享，對健康行為有更具體的理解，並藉由「體適能的益處」引導學生積極參與提升體適能的運動。	3	1. 教師準備紙箱、三角錐 4 個、橡皮筋繩 2 條、籃球數顆和呼拉圈數個，亦可結合校內其他設施。 2. 教師可事先利用網路蒐集體適能的詳細資訊，例如： 教育部體育署體適能網站 。	1. 操作學習 2. 學生發表	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【資訊教育】 4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十三	11/20 11/24	四、飲食與運動	神奇的營養素	2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	1. 了解食物中含有營養素。 2. 說出營養素的名稱。 3. 說出營養素的主要功能和來源食物。 4. 了解身體活動和生長需要熱量。 5. 說出影響營養素需求量的原因。 6. 了解食物多樣化的重要性。 7. 運用「學童每日飲食指南」的食物類別及份量來選擇食物。 8. 能規畫符合均衡膳食觀念的飲食菜單。	【活動一】食物中的小精靈（一） 1. 教師請 6 位學生上臺扮演六大營養素精靈，並自我介紹，再參照課文說出自己扮演的營養素主要功能和來源食物。 2. 教師適時補充說明六大營養素的功能和來源食物。 【活動二】食物中的小精靈（二） 1. 教師舉例說明營養素不足或缺乏時會發生的健康問題。 2. 教師提醒學生每天至少要喝 1500c.c. 的水，醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質和水，是維持生命和生長發育的重要元素，對身體來說缺一不可。 【活動三】機智快答 1. 全班分成數組，各組輪流派 1 個代表上臺表演，表演者抽 1 張營養素題目卡，上面標示該營養素的功能。表演者可表演或說出它的功能，但不能直接說出營養素的名稱。 2. 各組均可搶答，需猜出營養素的名稱，並說出該營養素的主要來源食物，兩者皆答對的組別得 1 分。 【活動四】營養大不同 1. 教師請學生閱讀課本第 75 頁，並說明身體會隨著年齡、性別及活動量的不同，而對營養素產生不同的需求量。 【活動五】學童每日飲食指南 1. 教師向學生說明，身體所需的營養素來自各類食物，依照衛生福利部食品藥物管理署所公布的「學童每日飲食指南」建議，每天均衡攝取六大類食物，並養成喝白開水的習慣，才是營養均衡又健康的飲食原則。 【活動六】飲食計畫 1. 教師請學生閱讀課本第 77 頁，師生共同檢視國小 4 年級學生小力的一天飲食內容，並依據「學童每日飲食指南」的建議進行計算，請學生發表看法。 2. 教師請學生拿出課前所發的「我的飲食菜單」，並請學生依據所學到的飲食原則，試著設計一天三餐的飲食計畫。完成後，教師徵求學生上臺發表，師生共同討論、給予建議。	3	1. 教師準備六大營養素精靈頭套。 2. 教師事先設計機智快答的營養素題目卡。 3. 教師事先準備「國人膳食營養素參考攝取量（100 年修訂）」，亦可利用網路作為教學資源，例如：食品藥物消費者知識服務網。 4. 教師事先發下「我的飲食菜單」。	1. 學生發表 2. 操作學習	【家政教育】 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。	一、瞭解自我與發展潛能

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十四	11/27 12/01	四、飲食與運動	飲食運動要注意	2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 【第二次評量週】	1. 了解造成營養不良的原因。 2. 說出營養不良所造成的健康問題。 3. 了解飲食和運動會影響體重。 4. 了解運動與飲食的關係。 5. 說出運動與飲食的原則。 6. 選擇正確的運動飲食。	【活動一】營養不良與健康 1. 教師說明各類營養素缺乏，會引起不同的健康問題。現代多數學生零食、飲料、速食吃太多，全穀根莖類、奶類、蔬果類吃不夠，又不愛運動，這些都是造成肥胖、營養不均衡的原因；偏食或因減肥而節食，導致營養攝取不足，容易造成體重過輕、精神狀態不佳，甚至會影響身高發展。 【活動二】熱量翹翹板 1. 全班分成 2 組，一組為飲食組，一組為活動組。飲食組先說出一種熱量高的食物名稱，活動組必須說出一種消耗熱量多的活動，才算過關。接著換活動組說出一種消耗熱量少的活動，飲食組必須說出一種熱量低的食物名稱，才算過關，以此類推。 2. 教師提醒學生，若為了控制體重，又不願做消耗熱量多的活動，因而吃得少或不吃，是不健康的做法。 【活動三】身高體重恰恰好 1. 教師課前請學生至健康中心量身高、體重，並做成紀錄。 2. 教師於上課時呈現「體適能常模——身高」、「體適能常模——體重」，指導學生查閱自己的身高、體重是否屬於正常範圍。 3. 教師請學生討論：如果體重不理想，應該如何改進飲食與運動的習慣？ 【活動四】運動飲食小百科 1. 教師說明運動前的飲食會影響運動的表現，並請學生閱讀課本運動前的飲食原則。 2. 教師說明因為運動時會流汗，水分會流失，因此需要補充適量的水分。 3. 教師請學生閱讀課本第 80 頁運動後的飲食原則，舉例說明「運動後的飲食搭配」，例如：鮪魚三明治和低脂牛奶；香蕉和優酪乳，並強調「運動後的食物禁忌」，例如：炸雞、薯條、甜甜圈、洋芋片、可樂等。 【活動五】運動飲食小達人 1. 教師將學生分成數組，討論課本第 81 頁的情境，請各組派代表，上臺分享討論的結果與選擇的原因。 2. 教師可請學生檢視自己的運動飲食行為，並說出改進的方法。	3	1. 師生共同蒐集營養不良的相關新聞報導。 2. 教師事先蒐尋並準備「臺灣地區國小學童營養健康狀況調查結果」。 3. 教師事先搜尋並準備「體適能常模——身高」、「體適能常模——體重」。 4. 教師事先準備運動飲食的搭配建議資料。	1. 教師觀察 2. 學生發表 3. 學生自評 4. 提問回答	【資訊教育】 4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。	一、瞭解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主 題	單元 名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學 節數	教學資源	評量 方式	重大議題	十大基本能力
十五	12/04 12/08	五、 滾跳好體能	前 翻 接 後 滾	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 了解連續前滾翻的動作要領。 2. 了解後滾翻的動作要領。 3. 了解「前滾翻接後滾翻」的動作要領。 4. 學習與前滾翻、後滾翻有關的活動，並做出完整動作。 5. 和同伴快樂參與學習活動。	【活動一】連續前滾翻 1. 複習之前學過的動作，教師指導學生在墊上做出第一次的前滾翻動作，翻完之後抱腿；接著在墊上做出連續第二次的前滾翻動作，翻完之後抱腿起身。 2. 教師說明注意事項，例如：團身、連續滾翻線要落在墊上的中間帶等。 【活動二】雙手撐推墊 1. 教師指導學生先做「團身」及「團身搖籃」練習。 2. 教師指導學生做「雙手撐推墊」的動作：坐在墊子上，雙膝向胸前靠攏，同時雙手彎曲擺置於雙耳旁，雙手掌心向前、五指自然分開，並以圓背為主，順勢向後滾，至雙手手掌接觸墊子時，用力撐推，讓身體回復原來的團身動作。 【活動三】斜坡後滾翻 1. 教師在軟墊的近端下方放置一塊「踏板」，形成向下斜坡狀。 2. 教師指導學生背向前進的方向，坐在斜坡上做出【活動二】雙手撐推墊的動作，完成向後滾翻，並做出滾翻後蹲立的動作。 【活動四】墊上後滾翻 1. 教師指導學生將【活動三】之斜坡「踏板」挪開，形成平面軟墊。 2. 依照【活動三】之動作要領，演練「墊上後滾翻」動作，請學生依序練習，教師從旁輔助，並畫記完成「墊上後滾翻」的適當距離。 【活動五】猜拳玩滾翻 1. 教師指導學生兩人一組，分別站在軟墊的兩端（距離約兩個軟墊），兩人先猜拳第一次，猜贏者先向前翻滾，完成後，猜輸者再向前滾，雙方滾翻到中間位置形成相遇狀態。接著兩人猜拳第二次，猜輸者原地向後做出後滾翻動作，猜贏者原地向前做出第二次前滾翻動作。 【活動六】前滾翻接後滾翻 1. 教師指導學生做完前滾翻動作後，小腿交叉蹲立於軟墊上，接著雙腳腳掌扭轉順勢轉身，再做出後滾翻動作。 2. 請學生按照要領依序練習，教師從旁輔助完成動作。	3	1. 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。 2. 準備體操用的安全軟墊 2~4 塊、踏板 1~2 塊（布置斜坡用）。	1. 操作學習 2. 教師觀察	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十六	12/11 12/15	五、滾跳好體能	箱上小精靈、繩索體操	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 了解移動設備的器材名稱及使用方法。 2. 做出原地撐箱跳的動作。 3. 做出撐箱轉體跳的連續動作。 4. 做出跨越跳箱的連續動作。 5. 做出踏越過箱、空中姿勢、安全落地等動作。 6. 在參與的活動中遵守團體規範，並肯定自己及他人的表現。 7. 快樂參與活動，並願意合作布置運動設備器材。 8. 了解用跳繩做體操的動作內容。 9. 學會並熟悉繩索體操的動作要領。 10. 做出各種空迴旋的動作。 11. 培養認真參與學習及愛好運動的習慣。	【活動一】原地撐箱跳 1. 學生依序輪流練習「原地撐箱跳」若干次，練習時應注意雙手五指略微分開，同時按壓在跳箱上，手掌間寬與肩相同，雙腳併腿盡量向上跳，向上分腿再併腿落下。 【活動二】撐箱轉體跳 1. 教師說明並示範動作：助跑→雙足踩踏板→雙手撐箱轉體約 90 度，同時雙腳併攏屈膝跳上箱→手腳離箱落於軟墊。 2. 熟練後可將「雙腳屈膝跳上箱」直接變成「跳躍過箱」。 【活動三】跨越跳箱 1. 教師指導學生助跑 5~7 步，練習用慣用腳踩踏板後起跳，另一腳向前跨越跳箱，並做出安全落地、保持平衡的動作。 【活動四】跨越跳箱空中擊掌 1. 教師說明並示範動作：助跑→單足踩踏板跳起→另一足跨越跳箱，並在空中做連續的擊掌動作→雙足同時落於軟墊。 2. 空中擊掌的方式可由學生決定，教師亦可提示，例如：連續胸前擊掌、一上一下擊掌等。 【活動五】跨越跳箱空中拍球 1. 教師說明並示範動作：助跑→單足踩踏板跳起→另一足跨越跳箱，並在空中拍擊懸吊的氣球→雙足同時落於軟墊。 2. 教師依學生狀況，適時升降氣球的高度。 【活動六】落地遠近比一比 1. 教師在軟墊上用白色粉筆畫線，每人輪流試跳 3 下，落地在 80~100 公分處，得 70 分；落地在 100~120 公分處，得 80 分；落地在 120 公分以上，得 90 分。 【活動一】用跳繩做體操 1. 教師指導學生配合口令試做「徒手體操」的動作，例如：下肢運動、上肢運動。 2. 教師指導學生試做「繩索伸展體操」的動作，例如：前拉腿、後拉腿、V 形坐姿拉繩、反拱形拉繩。 【活動二】繩索螺旋槳 1. 教師指導學生模仿直升機，在空中做出連續空迴旋、右側螺旋槳、左側螺旋槳。 2. 教師指導學生做出「水平掃腿螺旋槳」，此動作一般稱為「水平迴旋跳」。	3	1. 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。 2. 準備體操用的安全軟墊 4~6 塊、踏板 1~2 個、跳箱 1~2 組（三層）。 3. 教師請學生每人準備跳繩一條、長繩若干條。	1. 操作學習 2. 教師觀察	【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十七	12/18 12/22	五、滾跳好體能	輕快來跳繩	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 了解跳繩的特性及其動作要領。 2. 學會並熟悉跳繩的動作技術。 3. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。	【活動一】圓形掃腳遊戲 1. 教師指導學生 4~6 人一組，並說明動作：一人蹲立用跳繩甩出緊貼地面的圓形路徑；其他組員於圓周處分散站立，面對圓形路徑甩來的跳繩，遇繩即跳，避免被繩索掃到腳。 【活動二】衝浪遊戲 1. 教師指導學生 4~6 人為一組，兩人各盪一條跳繩，其他人站在繩外「順著」盪繩的方向跑到對面方向去，不必跳躍過繩，即算衝浪成功。 2. 教師請學生輪流擔任持繩者，其他人可依「8」字形路線練習順勢衝浪，熟悉跳繩的節奏，接著「逆著」盪繩的方向（逆著浪），跳躍過繩到對面方向去。 【活動三】衝浪二人組 1. 教師指導學生依【活動二】的要領練習，並以兩人牽手一起通過為目標。 2. 上述動作熟練後，可增加人數，多人牽手一起通過大浪。 【活動四】跳浪大挑戰 1. 教師指導學生 4~6 人為一組，兩人相對站立持一端繩把共盪；其他同學輪流進入繩中，練習輪流跳越繩和連續入繩跳。 【活動五】一跳一迴旋 1. 教師指導學生將跳繩置於身體後方，雙手握繩把，再甩繩至腳前方。接著腳尖翹起，踩住繩，再踮腳，讓繩過腳，如此反覆練習。 2. 教師指導學生熟悉「二跳一迴旋」，反覆練習後，接著再指導學生「一跳一迴旋」，注意腳尖的運用，膝關節勿過度彎曲。 【活動六】變化跳 1. 教師指導學生先做出「左右上下螺旋槳」的動作，再做雙手左右側同時擺甩的動作，最後將雙手分開做過繩跳的動作。 2. 練習一跳一迴旋的其他變化跳，例如：單腳跳、向前移動跳、蹲跳。 【活動七】成績檢測 1. 「一跳一迴旋」成績檢測：教師指導學生在 30 秒內完成「連續一跳一迴旋」10 次的動作，即可獲得檢測通過。	3	1. 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。 2. 教師請學生每人準備跳繩一條、長繩若干條。	1. 操作學習 2. 教師觀察	【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十八	12/25 12/29	六、口腔保衛戰	認識牙齒、口腔疾病知多少	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1. 說出乳齒與恆齒的差異。 2. 辨認不同形狀的牙齒，並說出其不同的功能。 3. 體會牙齒的重要性。 4. 說出牙齒的功能。 5. 學會牙齒傷害事件的緊急處理方法。 6. 說出常見口腔疾病的形成原因及影響。	【活動一】乳齒與恆齒 1. 教師配合牙齒模型或海報，引導學生思考並發表乳齒和恆齒的差異，並說明乳齒和恆齒在時間、數目、大小、再生能力上的差異。 2. 教師說明三種不同形狀牙齒的名稱及功能，並請學生拿出鏡子觀察自己的牙齒，指出門齒、犬齒、臼齒各在口腔中哪個位置。（門齒：口腔前面；犬齒：門齒兩旁；臼齒：口腔後面） 【活動二】牙齒面面觀 1. 教師將學生分組，每組給數張食物圖卡或數個真實食物，請學生討論吃這些食物時，會用到哪些位置的牙齒？每組派代表示範吃東西的動作。 2. 教師說明牙齒的功能：幫助咀嚼食物、幫助正確發音、維持漂亮的臉型、確保恆齒的位置正常。 【活動三】牙齒撞斷怎麼辦？ 1. 教師利用事先準備的道具，說明牙齒斷裂和脫落的處理原則。 2. 教師配合課本情境，隨機抽取學生上臺，並請學生利用道具演練處理流程。 【活動四】牙齒列車挑戰賽 1. 教師將全班分成兩組，並準備骰子、全口牙大型圖片等道具，進行「牙齒列車挑戰賽」。 【活動一】認識齲齒 1. 教師說明牙齒的疾病包含齲齒、牙結石、牙齦炎、牙周病、咬合不正等，其中以齲齒最常見。 2. 教師說明齲齒發生的原因及症狀，並歸納：「牙齒、食物殘渣、牙菌斑、時間」四者兼具才會形成齲齒，如果沒有立即發現蛀洞，則會越蛀越深，產生酸痛感。 【活動二】紅色警戒 1. 教師說明牙菌斑除了會引起齲齒外，還會造成牙結石與牙周病。 2. 教師說明牙結石與牙周病的形成原因及症狀，並說明洗牙可以去除牙結石，避免牙周病的發生，並提醒學生每半年檢查牙齒及洗牙一次，可以預防或提早治療口腔疾病。	3	1. 教師準備牙齒模型或放大的全口牙海報、食物圖卡數張或真實食物數個。 2. 教師請學生每人準備一面鏡子。 3. 教師蒐集有關牙齒不健康（特別是乳齒蛀牙）的新聞案例。 4. 教師準備牙齒脫落和斷裂的圖片。 5. 教師準備一顆門牙的模型或放大圖片、杯子裡裝生理食鹽水（或牛奶、清水、果汁）的圖片、衛生紙、牙刷。 6. 教師準備骰子、紅白圓圈各一個（可黏貼）、全口牙的大型圖片（包含 20 顆牙齒，需設 2 個起點），每個牙齒圖片可黏貼，背面設計相關的題目，並製作機會卡、命運卡。 7. 教師準備牙菌斑顯影劑。	1. 學生發表 2. 提問回答 3. 操作學習		一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十九	1/01 1/05	六、口腔保衛戰	口腔疾病知多少、護齒大作戰	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1. 說出嚼檳榔的危害。 2. 運用做決定的技巧拒絕嚼檳榔。 3. 體會口腔健康的重要性。 4. 學會牙線的使用技巧。 5. 說出口腔保健的方法。 6. 願意在日常生活中採取口腔保健的方法。	【活動三】不整齊的牙 1. 教師請學生拿出鏡子，觀察自己的牙齒是否整齊，並藉由咬合不正的圖片向學生說明：上下排牙齒咬合後關係不正確即稱咬合不正，可以視情況進行矯正。 2. 教師說明咬合不正的原因及影響，造成咬合不正的原因有很多，而且會影響咀嚼、美觀、發音與口腔健康，應該進行矯正。 【活動四】檳榔的危害 1. 師生就課前所蒐集到的檳榔危害相關資料或圖片進行討論：檳榔對健康的危害有哪些？檳榔對環境的危害有哪些？ 2. 嚼檳榔會對健康及環境造成危害，不應輕易嘗試。 【活動五】拒絕檳榔的誘惑 1. 教師請學生閱讀課本第 116 頁的情境，教導學生運用做決定的技巧，拒絕檳榔的誘惑。 2. 教師請學生閱讀課本第 117 頁的情境，並請學生兩人一組進行「拒絕檳榔誘惑」的演練。 3. 為了口腔的健康，一定要拒絕檳榔的誘惑。 【活動一】用牙線潔牙 1. 教師說明學會正確使用牙線的重要性，並按照課本圖文，依序示範牙線的正確使用方法。 2. 請學生對著鏡子練習，教師從旁協助指導，並提醒學生刮牙面時，牙線須拉緊呈「C」字形，以確保牙線能緊貼鄰接面，以上下刮的方式進行潔牙。 3. 教師發下「牙線潔牙紀錄表」，指導學生記錄一週的潔牙情形。 【活動二】保護牙齒大進擊 1. 教師說明除了正確潔牙、使用含氟漱口水、含氟錠和牙線之外，還可利用牙醫診所提供的口腔保健服務：口腔檢查與洗牙、牙齒塗氟、溝隙封填、齒顎矯正。 【活動三】牙齒的好主人 1. 教師發下「牙齒健康大搜查」及「牙齒保健放大鏡」學習單，並指導學生填寫學習單。 2. 教師統整口腔保健的方法，說明可適度使用牙醫診所提供的口腔保健服務及其好處，例如：早期發現口腔疾病，能儘早矯治；能節省治療費用和減少因拖延引起的疼痛；能獲得預防性口腔保健服務。	3	1. 教師準備咬合不正的圖片。 2. 教師請學生每人準備一面鏡子。 3. 師生共同蒐集檳榔對健康和環境危害的相關資料或圖片。 4. 教師可事先設計各種檳榔誘惑的情境，提供學生課間演練「拒絕檳榔誘惑」的技巧。 5. 教師準備牙齒模型、牙線一盒、牙線棒一枝、牙籤一枝及牙間刷一枝。 6. 教師事先影印「一週潔牙紀錄表」、「牙齒健康大搜查」及「牙齒保健放大鏡」學習單。 7. 教師請學生每人準備牙線一盒及一面鏡子。 8. 教師事先準備「牙齒塗氟」、「溝隙封填」和「齒顎矯正」的相關資料。	1. 操作學習 2. 提問回答 3. 學生自評		三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二十	1/08 1/12	七、 舞動一身	空間 造型 派對	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 【期末評量週】	1. 清楚身體的軸心與力量的變化。 2. 模仿氣球的特性，做出緩慢、輕柔的動作與力量的變化。 3. 探索肢體在空間中的造型變化與組合。 4. 與同伴互助合作，共同創作。 5. 專心欣賞他人的演出，並學習自我評量。	【活動一】我變！我變！我變變變！ 1. 教師請學生將自己想像成任一形式還未吹氣的氣球，漸漸充氣中，用身體做出最大的氣球。 2. 教師宜鼓勵學生從不同的水平出發，探索肢體伸展的空間與表現。 【活動二】氣球的旅行 1. 教師以故事來引導學生，教師一面說故事，請學生一面自由的用肢體來表現。 2. 教師將學生分組，各組創作自己的氣球歷險記。教師可以先引導故事的開頭，例如：小氣球吹到海裡，遇到海豚；小氣球吹到天上，遇到白雲。 【活動三】我是大氣球 1. 教師請全班分成2人一組，合作用身體創造出一個氣球造型。創作出大氣球後，兩人一同表演「氣球的旅行」，體驗一個人表演和兩人合作表演有什麼不同。 【活動四】音樂盒模仿秀 1. 教師以音樂盒圖卡為引導，與學生共同討論本節課舞蹈創作的主题。教師將學生分為5~7人一組，分組討論音樂盒的外形與內部的設計，了解其構造與音樂盒中人物運動的方式。 2. 教師說明創作時根據課本所引導的步驟，依序完成靜態、動態的動作造型與組合。 【活動五】秀秀看 1. 老師拿出海星、海底隧道、保齡球的圖卡，和學生共同討論它們的外形、特徵、運動的方式與功能等。 2. 全班隨機分成6~8人一組，發給每人一顆氣球，根據小組討論選擇主题，分組進行創作。	3	1. 課前確認教學活動空間，例如：室外或室內平坦的場地。 2. 教師準備音樂或各種節奏樂器，作為上課的引導與開始、結束的指令。 3. 教師事先準備音樂盒圖卡、各種動物圖卡數張、海葵圖卡、海星、海底隧道、保齡球圖卡。 4. 教師發給學生每人一顆氣球。	1. 操作學習 2. 學生發表 3. 教師觀察	【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二十一	1/15 1/19	七、 舞動一身	擊鞋舞	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 【休業式】	1. 認識擊鞋舞的背景與風俗民情。 2. 學會移位動作的基本步伐，並將動作組合與連貫。 3. 認真學習並注意安全。 4. 專心欣賞他人的演出，並學習自我評量。	【活動一】擊鞋舞 1. 教師說明「擊鞋舞」的背景、服裝特色及舞蹈特色，以擊鞋的動作表現各種拍鞋的技巧（用手拍腳底、腳踝），展現腿部的動力，營造歡樂的氣氛。 2. 請學生原地跑步 1~2 分鐘熱身，並練習基本舞步：踏跳步、莎蒂希步（走、跑、轉圈）、跳、踢、拐、踢、手擊踝。 【活動二】舞序與隊形 1. 教師播放擊鞋舞的教學示範影片，讓學生了解舞蹈的動作、舞序與隊形變化。 2. 隊形包含直線、互繞圓圈（即繞圓心一圈）。 3. 基本動作熟練後，配上音樂，2 人一組練習將動作組合並連貫。 【活動三】表演與欣賞 1. 教師請各組輪流表演並互相觀摩（一次可進行 4 組）；教師在學生觀摩表演後，請學生 2 人一組互相評量與自評。 2. 教師也可以將學生的表演錄影下來，作為評量時的依據。 3. 教師指導學生小組互評與自評時，應根據動作與音樂的配合度、連貫性、熟練度、默契，以及臨場的表現（不怕場、表情愉悅等），簡單扼要的敘寫與評分。	3	1. 教師準備世界地圖、教學示範影片、音樂及播音設備。 2. 教師事先準備「擊鞋舞評量表」每人一張。（詳見教師手冊 220 頁）	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生自評	【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解