

臺東縣瑞源國小 107 學年度下學期

三年級健體領域課程計畫

教材來源	康軒版 健體三下	教學節數	60 節
設計者	蕭丞堯	教學者	蕭丞堯
課程目標	1. 體會食物的重要性，選擇有益健康的食物，並培養良好的飲食習慣。 2. 學會操作單槓、跳箱、平衡木等運動設備的運動技巧。 3. 能了解家庭及交通安全守則、拒絕校園暴力，並能處理突發的人身安全危機。 4. 能操作球類的基本動作技能，包括踢、傳、運等方式。 5. 養成規律運動的習慣，並體會朋友及家人的重要性。 6. 辨識並選擇健康服務及產品。		

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
1	02/10 02/16	一、 跑踢足球樂	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	1. 能用腳推球前進。 2. 能用腳拋球。 3. 能大腿控球。 4. 能足底觸球。 5. 能滾球後足底停球。	【1. 足球小天地】 【活動一】滾球上身 1. 了解與足球的互動方式，並演練其他不同的滾球動作。 【活動二】螞蟻搬豆 1. 一隻螞蟻（即一位學生）分配一顆球，螞蟻用腳推著球走，可向前、後、左、右、曲線及繞圈等方式作為行進路線。 【活動三】用腳拋球 1. 坐在平坦地面上，身體半後躺、雙手支撐地面，進行用腳拋球練習。3~5 人一組進行分組比賽。 【活動四】大腿控球 1. 練習「大腿控球」的動作。 2. 由單人到雙人反覆練習，教師從旁輔助完成動作，並注意安全。 【活動五】足底觸球 1. 將球固定，運用站立式「足底觸球」的動作，練習「左右腳輪流踏球」。 2. 踏球前原地彈跳練習，配合動作口中唸出「左腳踏、右腳踏、左右左右踏」。 【活動六】滾球後足底停球 1. 教師指導學生運用「胸腹前滾球」要領，讓球從胸腹部沿著身體滾落地面。	3	1. 操作學習 2. 教師觀察	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
2	02/17 02/23	一、 跑踢足球樂	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	1. 能足內側踢球。 2. 能停、傳球。 3. 能帶球前進5公尺。 4. 能與同儕配合完成分組競賽。	<p>【1. 足球小天地】</p> <p>【活動七】足內側踢球</p> 1. 教師指導足內側踢球要領。 2. 教師指導足底停滾地球要領。 <p>【活動八】停、傳高手</p> 1. 運用「足底停滾地球」的技巧練習停球。兩人一組進行「停球再傳球」。 <p>【活動九】遵守團體規範</p> 1. 共同討論「遵守團體規範的重要性」,教師從旁輔導正確的觀念。 <p>【活動十】螞蟻帶球走</p> 1. 「用腳帶著球向前移動」約5公尺,並將球帶進目標區內。 2. 5~6 人一組,依照輪流練習。 <p>【活動十一】螞蟻大搬家接力</p> 1. 每組準備5顆球放在「置球區」內,第一位學生出發,「用腳帶著第一顆球向前移動」約5公尺,將球帶進目標區。 2. 將球推進目標區,起身跑回出發點,下一位出發的同學擊掌完成交棒動作。 3. 每組依序將5顆球帶進目標區內,最後跑回出發點,最快的一組獲勝。	3	1. 操作學習 2. 教師觀察	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
3	02/24 03/02	一、 跑踢足球樂	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	1. 能踢球進門。 2. 能踢傳滾地球 3. 能與同儕配合完成分組競賽。	<p>【1. 足球小天地】</p> <p>【活動十二】踢球進門</p> <p>1. 4~6 人一組，以旗杆圍成 3 公尺寬的球門，離球門 5 公尺處畫一條預備線。教師說明並示範以足的各部位踢球。</p> <p>【活動十三】PK 大賽</p> <p>1. 每組每次一人，以足內側踢的方式進行踢準比賽，踢進一球即得 1 分。</p> <p>【活動十四】第二回合遊戲比賽</p> <p>1. 依【活動十二】及【活動十三】，教師指導學生進行遊戲比賽。</p> <p>【2. 足球向前衝】</p> <p>【活動一】踢傳滾地球</p> <p>1. 3 人一組運用「足內側踢球」、「足底停球」等動作，練習三角隊形傳滾地球，傳踢距離約 5~7 公尺。</p> <p>【活動二】足壘球遊戲</p> <p>1. 教師說明「足壘球遊戲」比賽規則，並進行分組及分配攻防等比賽事宜。</p> <p>2. 透過比賽，熟練踢球與停球的感覺，培養遵守團體規範與遊戲規則的精神。</p> <p>【活動三】足壘球大賽</p> <p>1. 依【活動一】及【活動二】，教師指導足壘球遊戲比賽。每一局比賽完應進行檢討活動 3~5 分鐘，再進行遊戲比賽。</p> <p>2. 重新分組或安排不同的進攻順序和守備位置，讓學生接受不同的挑戰。</p>	3	1. 操作學習 2. 教師觀察	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
4	03/03 03/09	一、 跑踢足球樂	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1. 能圍圓踢球。 2. 能圓形抄球。 3. 能與同儕配合完成分組競賽。	<p>【2. 足球向前衝】</p> <p>【活動四】圍圓來踢球</p> <p>1. 每組圍成一個直徑約 5~7 公尺的圓，教師發給各組 2 顆足球，嘗試以足的各部位與組員踢傳球，讓球沿著地面滾動前進，左右腳均可。</p> <p>【活動五】圓形抄球</p> <p>1. 教師指導學生依據【活動四】的圓形大小及圍圓人數圍成圓，並發給各組 1 顆足球。</p> <p>2. 學生輪流與圍圓的組員們互相傳球，而且傳球必須間隔一人以上。</p> <p>【活動六】對陣足球遊戲</p> <p>1. 教師將學生平均分成兩大隊，各隊再平均排成數排橫隊，分別站在球場兩邊的端線外。教師喊「第一組預備」，此時各隊第一組隊員跑至中線前 2 公尺處站立。老師再喊「比賽開始」，各隊的第一組盡力將球踢越對方端線，球一旦超越守門員穿越端線，即獲得 1 分，依此類推。</p> <p>【活動七】對陣足球友誼賽</p> <p>1. 依【活動六】，教師指導學生進行對陣足球友誼賽。每一場遊戲比賽約進行 8~10 分鐘，比賽完應進行檢討活動 5~8 分鐘，之後再進行第二場的遊戲比賽。</p> <p>2. 可重新分組，讓學生適應不同的團隊組合，增進同儕合作與人際關係。</p>	3	1. 操作學習 2. 教師觀察	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
5	03/10 03/16	二、安全小專家	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	1. 能說明燒燙傷的處理步驟。 2. 能說明保護自己的方法。	<p>【1. 居家安全】</p> <p>【活動一】大家來找碴</p> <p>1. 教師說明根據統計，家庭是兒童最常發生事故傷害的場所，並請學生觀察課本的圖，根據案例探討事故傷害的發生。</p> <p>2. 教師說明發生燒燙傷時，應立即執行「沖脫泡蓋送」五步驟急救動作；發生創傷流血時，應先止血並抬高傷處。</p> <p>【活動二】完全安全手冊</p> <p>1. 教師詢問學生常發生事故傷害的地點與原因。例如：客廳可能最常發生跌倒，廚房最常發生燙傷等。</p> <p>2. 教師針對學生所提出的地點，進行居家安全守則教學。</p> <p>【2. 生活中的安全】</p> <p>【活動一】保護自己我最行</p> <p>1. 教師引導學生討論課本案例，並請說明三個案例的處理原則，請學生遇到危險情境時，先冷靜下來仔細思考，再做出正確的判斷，以委婉的方式拒絕對方。</p>	3	1. 學生發表 2. 實作演練	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
6	03/17 03/23	二、安全小專家	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	1. 能說明交通安全守則的做法。 2. 能示範戴安全帽要領。	<p>【2. 生活中的安全】</p> <p>【活動二】交通安全守則</p> <p>1. 教師引導學生閱讀課本，並說明遵守交通安全的重要性。再列舉交通事故的案例，說明未遵守交通安全守則可能造成的影響。</p> <p>2. 教師說明行人交通安全守則，並分別介紹分隔島、陸橋、地下道及行人專用道，繼而統整說明斑馬線對行人安全的保障，以及淺色雨衣（或衣服）可以增加明顯性，保護行人安全。</p> <p>3. 教師說明騎乘腳踏車時，應配戴安全裝備，穿著合適的服裝，才能確保騎乘腳踏車的安全。請學生分享自己搭車的經驗，檢視是否有哪些不安全的行為，並統整說明搭車的安全守則及該注意的事項。</p> <p>【活動三】安全上路</p> <p>1. 教師複習行人、腳踏車、搭車安全守則，並引導學生閱讀課本，並討論課本三則案例。</p> <p>2. 教師引導學生認識生活周遭各種交通號誌的符號。</p> <p>3. 教師說明騎乘機車、搭車或開車時可以使用的安全配備，例如：戴安全帽、繫安全帶、腳踏車加裝照明燈等。</p>	3	1. 學生發表 2. 提問回答	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
7	03/24 03/30	二、安全小專家	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	1.能說明遇見霸凌事件的處理方法。 2.能說明自己避免霸凌的方法。	<p>【3.校園霸凌】</p> <p>【活動一】遠離霸凌</p> <p>1.教師說明不管是哪種類型的霸凌，只要是霸凌的行為都是相當嚴重的，並非只有肢體霸凌才會對他人造成傷害；並請學生檢視自己是不是曾經有霸凌他人的行為。</p> <p>【活動二】不是我的錯</p> <p>1.教師課前指定學生閱讀繪本《不是我的錯》，帶領學生一同討論。</p> <p>【活動三】誰是小霸王(一)</p> <p>1.教師說明霸凌行為和嬉鬧行為是不同的，我們可以從人物表情、被霸凌者的感受、霸凌者的行為是否故意或重複發生等方面來判斷霸凌行為的發生。</p> <p>【活動四】誰是小霸王(二)</p> <p>1.教師說明除了言語威脅、肢體上的碰撞外，嘲笑同學的性別取向也是一種霸凌行為。霸凌行為有多種形式，學會觀察與判斷，不但能保護自己，也能防止其他人受害。</p> <p>【活動五】校園霸凌不要來</p> <p>1.教師請學生填寫「校園生活問卷」。</p> <p>【活動六】解決霸凌有妙招</p> <p>1.教師請學生以動物玩偶或布偶演出在學校裡有人欺負同學的情境。可自由發揮對話，演出重點包括動物玩偶的性格特徵及情緒動作，並呈現處理的方法。</p>	3	1.提問回答 2.學生發表 3.角色扮演	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
8	03/31 04/06	三、靈巧試身手	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。	1. 能斜面引體向上。 2. 能懸垂擺盪與槓下側移。 3. 能跳躍上槓與槓上側移。 4. 能向前迴環下。	<p>【1. 槓上小玩家】</p> <p>【活動一】斜面引體向上</p> <p>1. 教師說明並示範動作：雙手正握單槓，正確的握槓要領為四指併攏，虎口張開，掌心朝下，握住單槓。雙足併立向前伸直，使身體與單槓成斜面的關係。握槓的雙手放鬆伸直，再用力彎曲手臂將身體靠向單槓，重覆約3~5次。</p> <p>【活動二】懸垂擺盪與槓下側移</p> <p>1. 教師指導學生雙手正握單槓，雙腳屈膝離地成懸垂狀。</p> <p>2. 請學生輕輕擺盪身體，或由教師在旁輕輕撥輔助，來回3~5次後再鬆手下槓。</p> <p>【活動三】跳躍上槓與槓上側移</p> <p>1. 教師指導學生由正握單槓站立的姿勢，跳上槓成正撐挺身姿勢。</p> <p>【活動四】猴子倒吊</p> <p>1. 身體側立於槓前，雙手前後握單槓，再用雙腳屈膝勾槓，使身體與單槓平行，成為倒吊的懸垂狀態。</p> <p>【活動五】向前迴環下</p> <p>1. 教師指導學生做出跳躍上槓的動作。</p> <p>【活動六】綜合練習</p> <p>1. 將學會的動作做連續性的演練，反覆演練3~5次，教師隨機指導。</p>	3	1. 操作學習 2. 學生發表	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
9	04/07 04/13	三、靈巧試身手	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。	1. 能在平衡木上牽手向前行。 2. 能徒手平衡木上移動。	<p>【2. 木上玩平衡】</p> <p>【活動一】牽手向前行</p> <p>1. 教師說明並示範：(1)一人在平衡木上，一人在地上，面對面雙手互牽側行。(2)一人在平衡木上，一人在地上，兩人牽手前進。(3)雙人牽內手，同時側行於平衡木上。(4)3人以上在平衡木上成一縱隊，雙手搭在前者肩上直行。</p> <p>【活動二】徒手平衡木遊戲</p> <p>1. 教師說明並示範動作：跨步上平衡木→指定動作→下平衡木。(指定動作為：向前走步、足尖走步、側行、後退行走等)</p> <p>2. 3人一組練習靜止動作，在平衡木上做出單腳站立動作並保持平衡3秒。</p> <p>【活動三】平衡木上操作器材</p> <p>1. 場地布置同【活動一】。</p> <p>2. 教師說明並示範，指導學生完成動作：(1)跨上平衡木後，接過呼拉圈，持圈行走三步至平衡木中間，停在木上將呼拉圈繞過身體。(2)站立在平衡木上，持球自拋自接。(3)兩人一組面對面，一人在平衡木上，一人在地上，側走三步後停住，站立互相拋接球。</p> <p>【活動四】平衡木動作組合</p> <p>1. 場地布置同【活動一】。</p> <p>2. 教師說明並引導學生將動作組合。</p>	3	1. 操作學習 2. 學生發表	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
10	04/14 04/20	三、靈巧試身手	3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。	1. 能撐木左右轉體跳。 2. 能手腳並用木上前進。 3. 能踢擺踢踏搭肩行。	<p>【3. 撐木跳、搭肩行】</p> <p>【活動一】 撐木左右轉體跳 1. 以低平衡木的設備進行，如仍有部分學生無法完成動作時，可增加一層跳箱作為起跳的輔助。 2. 教師說明撐木左右轉體跳時，應特別注意兩腳必須併攏屈膝起跳，加上兩手支撐平衡木的力量，才能完成。</p> <p>【活動二】 手腳並用木上前進 1. 教師指導學生並示範動作：兩腳站上平衡木、身體前彎，兩手撐在平衡木上；手腳配合向前移，並保持平衡。動作熟練後，可以改用雙手單腳行進。 2. 本活動以培養平衡感與協調性為主，不宜作為比賽競速的項目。</p> <p>【活動三】 踢擺踢踏搭肩行 1. 教師喊口令統一指揮動作：口令 1 全體右腳前踢；口令 2：全體右腳收回向右側擺；口令 3：全體右腳收回再向前踢；口令 4：右腳收回落於左腳前；口令 5~8：全體換腳反覆做一次。</p> <p>【活動四】 創意搭肩行 1. 熟練「踢擺踢踏搭肩行」之後，教師指導學生思考有無其他類似的方法通過平衡木，並請學生嘗試發表試做。</p>	3	1. 操作學習 2. 教師觀察	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
11	04/21 04/27	三、靈巧試身手	3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。	1. 能做出平衡木上單人三點的身體造型。	<p>【4. 創意大考驗】</p> <p>【活動一】 平衡木上動腦筋</p> <p>1. 指導全班共同布置場地，並說明器材名稱及用途。</p> <p>2. 教師提問引導學生思考與討論，並用身體動作嘗試表現出合宜的答案：(1)如何改變身體的伸展或蜷曲，安全通過平衡木？(2)想出二種以上「平衡木上單人三點」的身體造型，例如：雙腳接觸平衡木為兩點，加上單手接觸平衡木即成三點。(3)如何做出其他「平衡木上單人三點」的身體造型？</p> <p>【活動二】 嘗試新動作組合</p> <p>1. 教師指導學生 2 人一組，嘗試做出「平衡木上兩人三點」的創意身體造型。</p> <p>2. 鼓勵學生多嘗試其他新動作的組合方式，例如：「平衡木上兩人四點」、「平衡木上兩人五點」的身體造型。</p> <p>【活動三】 綜合練習</p> <p>1. 教師指導學生將學過的各種平衡木上的動作，做一個組合性的演練。</p> <p>【活動四】 發表與觀摩</p> <p>1. 教師指導學生依【活動三】的演練結果，分組發表（表演），相互觀摩欣賞。</p>	3	1. 操作學習	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
12	04/28 05/04	四、飲食與健康	2-1-1 體會食物在生理及心理上需求上的重要性。 2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。	1. 能說明正確的飲食行為。 2. 能自我檢討進食行為。 3. 能介紹好的飲食行為。	<p>【1. 飲食學問大】</p> <p>【活動一】飲食行為分析</p> <p>1. 教師說明進食最原始的動機是為了維持生命。每天要按三餐進食，不要餓肚子，也不要吃得太飽。因為飢餓會讓身體沒有力氣活動，抵抗力減弱；吃得過飽會造成消化不良，長期下來還會造成肥胖。共同討論影響飲食行為的因素。</p> <p>【活動二】怎樣做比較好</p> <p>1. 教師說明面對食物的誘惑時，要做正確的判斷和選擇，需想想食物對健康的影響。</p> <p>【活動三】進食行為自我檢討</p> <p>1. 請學生檢討並發表自己的進食行為。</p> <p>【活動四】飲食選擇大搜查</p> <p>1. 教師說明生活中有許多因素會影響飲食習慣：(1)個人因素(2)文化因素(3)自然環境因素(4)社會環境因素(5)家庭因素。飲食與生活息息相關，各種外在因素均會交互影響食物的選擇，進而表現在飲食習慣中。</p> <p>【活動五】檢視家庭飲食習慣</p> <p>1. 教師請學生就課前的觀察，發表自己家庭飲食習慣的優點。</p> <p>【活動六】飲食習慣追蹤</p> <p>1. 教師舉例說明不良飲食習慣及其對健康的影響。 2. 師生共同探討改善不良飲食的方法。</p>	3	1. 提問回答 2. 學生自評 3. 學生發表	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
13	05/05 05/11	四、飲食與健康	2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	1. 能說明怎麼吃才健康， 2. 能說明健康餐點的原則。	<p>【2. 怎麼吃才健康】</p> <p>【活動一】你吃的食物健康嗎？</p> <p>1. 教師詢問學生平常喝含糖飲料的次數，並說明含糖飲料沒什麼營養，而且裡面含有大量的糖，喝多了容易胖，還是喝白開水比較健康。</p> <p>【活動二】健康餐點的原則</p> <p>1. 師生共同探討營養健康的餐點應該符合哪些原則？例如：選擇多樣化的食物、選購安全的食物、少油、少糖、少鹽、盡量選擇高纖維的食物。</p> <p>【活動三】食物紅綠燈</p> <p>1. 將學生分組，利用超市或賣場的食品 DM 圖片，判斷哪些是健康的綠燈食物？哪些是不健康的紅燈食物？將綠燈食物貼在海報紙上，並推派代表報告選擇這些食物的原因。</p> <p>【活動四】飲食搜查線</p> <p>1. 教師請學生反省自己是否具有上述的這些習慣，並說明飲食與健康的關係密不可分，鼓勵學生改進不良的飲食習慣，以免影響健康。</p> <p>【活動五】飲食習慣改造計畫</p> <p>1. 教師配合課本說明如何運用問題解決的方法來改變飲食習慣。</p> <p>【活動六】我能做得到</p> <p>1. 教師請學生在小組內分享自己想要改進的不良飲食習慣和設定的目標，並請同組組員簽名見證，表示一定會做到。</p>	3	1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察 4. 學生自評	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
14	05/12 05/18	五、 舞動韻律風	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1. 能跳美國鴨子舞。 2. 能與同儕配合完成分組競賽。	<p>【1. 可愛的鴨子】</p> <p>【活動一】鴨子找朋友</p> <p>1. 教師引導學生討論鴨子的身體構造以及運動型態，並歸納出重點：(1)鴨子的外型(2)鴨子走路的姿態(3)鴨子的胸、腹部。</p> <p>2. 教師和學生一同運用肢體來探索鴨子的姿態與肢體動作：(1)鴨子走路：雙腿微彎內八，四指併攏手背朝上，放在身體兩側。(2)鴨子划水：雙手放在身體兩側，手肘彎曲，向後畫圈。(3)鴨子振翅：雙手展開，上下拍翅。(4)鴨子吃東西：雙手右上左下放在嘴前，手心相對做上下開合的動作。(5)鴨子下蛋：雙手手肘彎曲，身體由上而下扭臀。</p> <p>【活動二】美國鴨子舞</p> <p>1. 教師示範說明美國鴨子舞的基本動作：(1)雙手四指併攏模仿鴨嘴張合四次。(2)雙手屈肘在體側上下夾膀，模仿振翅四次。(3)雙手自然屈肘在體側，模仿鴨尾搖臀四次。(4)雙手在胸前拍手四次。(5)1~4動作反覆做四次。(6)兩人勾右臂互繞圈做跑跳步，再換邊重複。(7)上述動作反覆做兩次。</p> <p>2. 教師兩人一組，配合音樂跳美國鴨子舞。前奏 12 拍手插腰預備，教師帶領學生圍成雙重圓，將學生分成內圈與外圈，配合音樂跳，但在拍手 2 拍之後，可以做兩種變化。</p>	3	1. 教師觀察 2. 操作學習	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
15	05/19 05/25	五、 舞動韻律風	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。	1.能跟著老師學舞步。 2.能配合音樂舞動。	<p>【2.身體動一動】</p> <p>【活動一】歡樂學舞步</p> <p>1.教師帶領學生配合律動性強的音樂做簡單的走、跑、跳等組合足步動作，以達到暖身的目的。</p> <p>2.教師說明並示範下列各種舞步，並讓學生分組練習與試做：原地踏步、踏併步、麻花步。</p> <p>【活動二】手臂變化多</p> <p>1.教師示範說明下列各種手臂動作，讓學生分組練習：屈伸肘(上、側、下)、拍手、繞腕、手臂上下揮動。</p> <p>2.3~4 人一組，教師指導學生將屈肘舉臂動作改編，例如：變換舉臂方向或屈肘位置。</p> <p>【活動三】手舞足蹈</p> <p>1.音樂開始，教師可指定學生帶領全班做手臂加上足部的組合動作。慢慢融入有氧運動的觀念，引導學生隨著音樂將動作步伐由慢到快再到慢，做一完整的律動練習，培養有氧運動觀念和基礎。</p> <p>【活動四】請你跟我這樣做</p> <p>1.帶領學生利用上一節所練習的手腳動作，配合音樂做暖身有氧活動。</p> <p>2.適時指定熟練學生帶動全班做動作。</p> <p>【活動五】身體動一動</p> <p>1.指導學生模仿各種休閒運動的手部動作與上一節課所學到的舞步組合起來。</p>	3	1.操作學習 2.學生發表	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
16	05/26 06/01	六、健康小達人	7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說明生活習慣。 2. 能說明健康生活習慣。 3. 能說明照顧方式。 4. 能說明遠離疾病的方法。 	<p>【1. 健康生活有一套】</p> <p>【活動一】什麼是健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 師生共同討論健康的行為可以表現在日常生活中的哪些方面。 <p>【活動二】多管齊下拼健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組討論：一週中做到哪些和健康有關的生活習慣？哪些習慣需要改進？ <p>【活動三】有益健康的決定</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明在日常生活中，常常要面臨許多必須做決定的情境，學會做決定的技巧，可以幫助自己做個明智的決定。 <p>【活動四】流感風暴</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明流行性感冒的傳染途徑：飛沫傳染、接觸傳染。 <p>【活動五】防疫寶典</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生分組討論平時如何做好防疫措施，將討論結果以短劇演出來。 <p>【活動六】正確戴口罩</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明罹患流感，除就醫外，盡量避免外出。並示範正確戴口罩的方法。 <p>【活動七】疾病大家談</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 生病對個人生活有哪些影響？生病時的處理方法有哪些？ <p>【活動八】照顧方式問與答</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師統整說明生病時自我照顧的注意事項。 <p>【活動九】遠離疾病有妙方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生思考，平時應養成哪些衛生習慣，才能避免病菌進入人體引發疾病？ 	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生自評 2. 教師觀察 3. 提問回答 4. 操作學習 	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
17	06/02 06/08	六、健康小達人	7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	1. 能談論消費經驗。 2. 能說明當個聰明的消費者的方法。	<p>【2. 消費停看聽】</p> <p>【活動一】消費經驗大家談</p> <p>1. 教師強調購物應該有計畫，每個人都應該學會明智的選購物品。</p> <p>【活動二】選購前中後</p> <p>1. 教師介紹保健用品的內容，保健用品大致可分為兩大類，一類是清潔用品，保健用品與我們的健康有密切關係，選購前參考相關資訊，做好選擇。</p> <p>【活動三】當個聰明的消費者</p> <p>1. 請學生模擬選購情境，以小組討論的方式練習選購的過程，包括：打算買什麼？有哪些選擇？要考慮哪些因素？決定買什麼？為什麼？選擇後的結果是什麼？並發表選購過程所考慮的事項及最後的決定。</p> <p>【活動四】千萬「藥」小心</p> <p>1. 師生對藥品廣告進行分析，並提醒學生許多藥品廣告都誇大不實，只要有任何一項分析內容不確定，就不應購買。</p> <p>【活動五】藥品廣告大展</p> <p>1. 各組推派一位代表，上臺展示該組的藥品廣告，並報告討論的結果。</p> <p>2. 教師綜合各組的報告，補充說明如何分辨不實的藥品廣告。</p>	3	1. 提問回答 2. 教師觀察 3. 學生自評	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
18	06/09 06/15	七、跑跳好體能	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。	1.能說明預防運動傷害的方法。 2.能安全傳接。	<p>【1.遠離運動傷害】</p> <p>【活動一】要運動也要安全 1.教師引導學生討論「運動應在怎樣的環境下進行？」。</p> <p>【活動二】預防運動傷害 1.教師引導學生共同討論「預防運動傷害的方法」。</p> <p>【活動三】運動傷害的處理 1.教師講解說明「腳踝扭傷簡易的處理方式」,並請學生提問與「腳踝扭傷簡易的處理方式」相關的問題,師生充分討論、意見交流。</p> <p>【2.繞物接力跑】</p> <p>【活動一】繞圓接力遊戲 1.接力前,教師指導學生分成三組成「人」字型,站在內圈預備。第一組第一人手持接力棒跑向第二組,完成傳接後再由第二組傳接到第三組;第三組繼續傳接給第一組的第二個人,如此反覆輪流練習。</p> <p>【活動二】安全傳接動線 1.教師依據規畫好的場地先講解遊戲規則,再強調「安全傳接動線」的重點。 2.教師說明遊戲或比賽前,同組人約4~6人都須站在「預備區」內。各組第一人向前快跑至接近標的物時,重心降低、減緩速度「繞標的物」,再向原出發方向跑回。藉由「繞物接力」遊戲來熟練安全的傳接動線。</p>	3	1.提問回答 2.學生發表 3.操作學習 4.教師觀察	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
19	06/16 06/22	七、跑跳好體能	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 【期末評量週】	1. 能連續繞物接力。 2. 能直道慢跑接力。	<p>【2. 繞物接力跑】</p> <p>【活動三】繞物接力比賽</p> <p>1. 依據【活動二】布置場地，全班分成 2~4 組，進行「繞物接力」遊戲比賽。</p> <p>【活動四】連續繞物接力</p> <p>1. 全班分成 2~4 組，做繞物接力的進階遊戲，為「連續繞物接力」遊戲比賽。</p> <p>【活動五】穿梭繞物接力</p> <p>1. 全班大致分成 2~4 組，每組再分成兩個小組分別站在跑道兩端，進行比賽時，左端學生持接力棒按照【活動二】「安全傳接動線」的原則，中途繞過「標的物」一圈，再跑向右端完成傳接，接著繼續由右端用相同方式傳接到左端。</p> <p>【活動六】直道慢跑接力</p> <p>1. 遊戲時，依序由「起跑線」到「第三接力區」進行慢跑接力訓練。</p> <p>【3. 跳躍來闖關】</p> <p>【活動一】看我跳、跳、跳</p> <p>1. 由教師依據跳躍者的能力設定在蹲立者的肩部、頭部、舉手的高度等。同組其他夥伴則在橡皮筋繩中自由的跳躍過繩。</p> <p>【活動二】勇闖蜘蛛網</p> <p>1. 全班分為 6~8 人一組，6 人蹲立面向圓心，圍成直徑 4 公尺的圓，相對共拉一條橡皮筋繩（6 人共有 3 繩），其他人則在橡皮筋繩中進行跳躍過繩的動作。</p>	3	1. 操作學習 2. 教師觀察	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
20	06/23 06/29	七、 跑跳好體能	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 【休業式】	1. 能左右側跳。 2. 能連續雙腳跳躍過繩 3. 能連續單腳起跳躍過繩。 4. 能示範自己的技能。	<p>【3. 跳躍來闖關】</p> <p>【活動三】左右側跳</p> <p>1. 利用兩個固定座，將橡皮筋繩繫在高約 30 公分之處。教師指導學生側立於橡皮筋繩的左邊，接著運用雙腳的瞬間起跳側越過繩，並側立橡皮筋繩右邊。</p> <p>【活動四】向前跳躍過繩</p> <p>1. 運用「雙腳跳或單腳跳」的方式過繩。過繩成功時，可再向更高的紀錄挑戰。</p> <p>【活動五】跳躍轉身過繩</p> <p>1. 活動方式同【活動四】，唯「跳躍過繩」之後，隨即在空中轉身(面向原起跳方向)後落地。</p> <p>【活動六】連續雙腳跳躍過繩</p> <p>1. 運用「雙腳跳」的過繩動作，雙腳併立雙膝微彎，利用雙臂前後上下擺振，並趁雙臂上擺時，雙腳彈跳過繩。</p> <p>【活動七】連續單腳起跳躍過繩</p> <p>1. 教師指導學生 6~8 人一組，方法同【活動六】，唯「雙腳跳」改「單腳跳」。</p> <p>【活動八】我能跳多高</p> <p>1. 教師引導學生從最低的高度跳起，運用自己學過且熟悉的跳高技巧，跳越橡皮筋繩。</p> <p>【活動九】技優示範及觀摩</p> <p>1. 教師指定技優同學做出示範動作。</p>	3	1. 操作學習 2. 教師觀察	
備註： 一、本學期上課總日數:96 天。 二、2 月 28 日(四)二二八紀念日、4 月 4 日(四)兒童節、4 月 5 日(五)清明節、6 月 7 日(五)端午節，共放假 4 天。								