

臺東縣瑞源國小 107 學年度上學期

三年級健體領域課程計畫

教材來源	康軒版 健體三上	教學節數	60 節
設計者	蕭丞堯	教學者	蕭丞堯
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熟練球類運動的傳接球動作，以及樂樂棒球的基本技巧與攻守觀念 2. 了解感官的基本構造和功能，提醒學生注意感官保健，並了解緊急狀況的處理方式。 3. 透過舞蹈訓練肢體的律動，學會小白兔愛跳舞與牧場上綠油油等舞蹈動作。 4. 探討出生、成長、老化、死亡的過程，提醒學生珍視生命，並建立健康的生活型態。 5. 學習墊上和跳箱等肢體活動，並指導學生正確的起跑方式與跳高拍物練習。 6. 描述不同地區的醫療機構、正確用藥觀念以及用藥五大核心，同時注重飲食特色以及環保飲食的觀念。 7. 整合墊上與跳箱技巧結合民俗運動，展現舞獅的樂趣，並了解毬子童玩的由來，並且指導兒童多元的毬子玩法，讓學生更喜愛本土活動。 		

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	08/26 09/01	1-1 快樂傳接球	<ol style="list-style-type: none"> 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。 7-1-3 描述人們獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程並能辨認其正確性與有效性。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能穿著適合服裝進行運動。 2. 能傳接反彈球。 3. 能與同儕配合完成分組競賽。 	<p>【1. 快樂傳接球】</p> <p>【活動一】服裝檢查站</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師藉由學生的回答，歸納說明運動時服裝的穿著原則，引導學生了解不適合的服裝可能造成的運動傷害，說明運動時應避免的穿著。 <p>【活動二】傳接反彈球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範並說明持球、傳球與接球的動作與進行方式。活動進行時，一人用單手或雙手傳球給對方，讓球落地反彈，另一人視球落地彈起的高度與距離雙手接球。 <p>【活動三】傳接反彈球接力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 指導學生 6 人一組，成 W 形交錯站立練習傳接反彈球。 2. 進行時，從第一人開始，依課本圖示箭頭方向進行傳接反彈球接力，傳至最後一人，再把球往反方向傳回至第一人。 3. 分組競賽：按照練習時的方式進行競賽，各組同時傳球，計時 3 分鐘，完成最多次傳球而且失誤最少的小組獲勝。 	3	<ol style="list-style-type: none"> 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
2	09/02 09/08	1-1 快樂傳接球	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。	1. 能肩上傳接球。 2. 能移位肩上傳接球。 3. 能與同儕配合完成分組競賽。	【1. 快樂傳接球】 【活動四】肩上傳接球 1. 教師示範並說明肩上傳接球的動作與進行方式。活動進行時，一人以原地肩上傳接球的方式將球傳給另一人，並且保持球不落地。 【活動五】移位肩上傳接球 1. 教師示範並說明移位肩上傳接球的動作與進行方式。 【活動六】傳接過關 1. 場地布置同活動五，兩人一組進行原地傳接球與移位傳接球的闖關活動。 2. 傳接活動有三關：第一關，兩人依序做出一次「原地胸前傳接球」與一次「水平移位胸前傳接球」。第二關，兩人依序做出一次「原地胸前傳接反彈球」與一次「水平移動胸前傳接反彈球」。第三關，兩人依序做出一次「原地肩上傳接球」與一次「水平移位肩上傳接球」。 3. 三關傳接完成即闖關成功。正式進行遊戲競賽之前，教師可以先讓學生操作一輪。	3	1. 操作學習 2. 學生發表	
3	09/09 09/15	1-2 棒球樂樂樂	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。 7-1-3 描述人們獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程並能辨認其正確性與有效性。	1. 能揮擊懸垂球。 2. 能持棒揮擊。 3. 能與同儕配合完成分組競賽。	【2. 棒球樂樂樂】 【活動一】運動資訊通 1. 請學生想想看，自己和家人是否有常觀賞的運動項目，並說明如何獲得這些運動的相關資訊。 【活動二】揮擊懸垂球 1. 全班分成3組，每組6-12人，利用校園環境，布置3組懸垂的球。 2. 教師說明及示範拍擊懸垂球的動作「面對懸垂球，兩腳開立與肩同寬，以慣用手平舉立拳，以180度揮擊懸垂球」，反覆練習。 【活動三】持棒揮擊 1. 延續徒手揮擊懸垂球的要領，教師指導與示範持棒的方法：兩手上下相連、緊握球棒，置於右（左）耳側後方。揮棒時，雙手順勢向前推移，善用扭腰、轉身的配合動作來揮棒打擊懸垂球。 【活動四】棒棒接力 1. 全班分成兩大組打擊時第一位打擊者持棒揮擊，將球擊出並把球棒放在呼拉圈內，跑回隊尾，接著第二位打擊者持棒揮擊，依序進行。 2. 接球者接到球後，以滾地球方式將球傳給第二位打擊者。	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
4	09/16 09/22	1-2 棒 球 樂 樂 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. 能揮棒跑壘。 2. 能接球踩壘。 3. 能與同儕配合完成分組競賽。	【2. 棒球樂樂樂】 【活動五】揮棒跑壘 1. 學生排成一縱隊，第一位打擊者在本壘處將球擊出後，球棒放置於右後方的呼拉圈，接著快跑至一壘踩壘。 2. 第二位打擊者同樣在本壘處練習揮棒擊球。球擊出後，球棒放置右後方呼拉圈後，快跑至一壘踩壘。 3. 第三位打擊者同樣在本壘練習揮棒擊球，球棒放置右後方呼拉圈後，快跑至一壘踩壘。第一位及第二位打擊者同時跑至本壘及二壘踩壘。 【活動六】接球踩壘 1. 三人一組，在各自腳下畫一個圓圈代表壘包。傳球時，站在壘包位置上；接球時，必須往前跑2~3步，再跑回自己的壘包。 【活動七】伍佰棒球 1. 布置一個四壘球賽場地，一個人擔任打擊手，一個人擔任捕手，其他人則散布在打擊前方擔任守備者。 2. 打擊手將球擊出後，守備者接球，接住彈地一次的球可得300分；接住滾地多次的球可得200分最快累計滿500分的守備者，則可成為捕手。	3	1 操作學習	
5	09/23 09/29	2-1 耳 聰 目 明	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	1. 能認識眼睛與保健。 2. 能做眼睛操。 3. 能說明愛護眼睛的方法。 4. 能體驗聽障的困擾。 5. 能認識耳朵。 6. 能說明異物入耳時的處理方法。	【1. 耳聰目明】 【活動一】認識眼睛與保健 1. 教師配合眼睛構造圖，簡單說明眼睛的基本構造。 2. 教師說明長時間、近距離不當用眼是造成近視的主因。 【活動二】做做眼睛操 1. 教師說明為了確保眼睛健康，每用眼30分鐘就要讓眼睛休息。 2. 休息時可以做做眼睛操，避免眼睛過於疲勞。上下左右轉動眼球或看遠看近。 【活動三】愛護眼睛 1. 以課本案例詢問學生類似的事件能不能預防？該怎麼做才能避免傷害事件的發生呢？ 【活動四】眼睛急救站 1. 教師說明眼睛受傷時的處理方法，包含化學藥品、異物入眼以及眼睛招致撞擊。 【活動五】聽障體驗 1. 將班上學生分為兩組，各組推派一名代表進行「比手畫腳」遊戲。 【活動六】認識耳朵 教師配合教學媒體或耳朵模型、圖片，說明耳朵的構造與功能。 【活動七】耳朵急救站 1. 配合課本情境，師生共同討論異物入耳時的處理方法。	3	1. 操作學習 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
6	09/30 10/06	2-2 愛護鼻、舌和皮膚	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 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. 能認識鼻子。 2. 能說明鼻子的保健。 3. 能演練流鼻血時的處理方法。 4. 能認識舌頭與保健方法。 5. 能說明舌頭受傷時的處理方法。 6. 能認識人體防護罩。	<p>【2. 愛護鼻、舌和皮膚】</p> <p>【活動一】認識鼻子</p> <p>1. 教師說明鼻子是呼吸器官的一部分，也是重要的嗅覺器官。 2. 請學生取出小鏡子，觀察自己的鼻子外部構造並指出。</p> <p>【活動二】鼻子的保健</p> <p>1. 教師說明鼻病的相關症狀與處理方法。 【活動三】鼻子急救站 教師說明流鼻血的現象並請學生跟著演練流鼻血時的處理方法。 【活動四】認識舌頭與保健</p> <p>1. 教師請學生取出小鏡子觀察自己的舌頭，包含舌體、舌尖、舌根和舌中線的認識。 【活動五】舌頭急救站</p> <p>1. 師生共同討論舌頭受傷時的處理方法。 2. 愛護舌頭並學會舌頭受傷時的處理方法。 【活動六】人體防護罩</p> <p>1. 教師說明皮膚的構造與保健方法。 2. 請學生分組模擬燙傷情境，依照處理口訣，進行急救處理。 【活動七】賓果遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：兩組派代表上台猜拳，贏的選一個號碼，教師念出對應的題目，答對可在該號碼上畫○（另一組畫×），先連成一條線者獲勝。</p>	3	1. 提問回答 2. 操作學習	【性剝削防制】

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	10/07 10/13	3-1 小白兔愛跳舞	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 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. 能分別做出前、後、左、右四個方向的動作組合。 2. 能跳兔子舞。 3. 能與同儕配合完成分組競賽。	<p>【1. 小白兔愛跳舞】</p> <p>【活動一】方向遊戲</p> <p>1. 教師帶領全班到操場空曠處或韻律教室，全體散開拉出足夠空間，再以鈴鼓聲帶領學生學習併足輕鬆小跳的要領做暖身，並進行「方向遊戲」。</p> <p>2. 引導學生聽口令做動作，訓練肢體的敏捷性與方向性，分別做出前、後、左、右四個方向的動作組合。</p> <p>【活動二】小白兔愛跳舞</p> <p>1. 以鈴鼓聲帶領兒童併足輕鬆小跳，示範並指導學生練習基本舞法。</p> <p>2. 3人一組成縱排，前者叉腰，後兩者分別將雙手搭在前者的肩上，配合音樂，反覆練習上述舞法。</p> <p>【活動三】兔子舞</p> <p>1. 全班排成男內女外的雙重圓，兩人成伴遊舞姿。</p> <p>2. 引導兒童做小白兔愛跳舞的舞步，並在每16拍的末4拍以口令「向左轉」(或向右轉、向後轉)及鈴鼓3響聲，引導學生跳轉向左(或跳轉向右、向後)。</p> <p>3. 配合第二首兔子舞音樂，反覆進行練習。</p> <p>【活動四】表演與欣賞</p> <p>1. 全班分成3~4組，各組依序表演。</p>	3	1. 操作學習 2. 教師觀察	
8	10/14 10/20	3-2 牧場綠油油	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 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. 能學會急馳步並加上前後變化。 2. 能改編原來的動作。 3. 能與同儕配合完成分組競賽。	<p>【2. 牧場綠油油】</p> <p>【活動一】大家相見歡</p> <p>1. 全班帶到操場空曠處或韻律教室並做暖身動作。以「看誰先摸到」的遊戲讓男女打破界線互相接觸。</p> <p>2. 舉出其中幾位大方與異性牽手的學生為例，藉以鼓舞全班，引導男女生相處應該大方展現風度。</p> <p>【活動二】舞步多變化</p> <p>1. 教師帶領學生練習急馳步與莎蒂希步，並加上前後變化。</p> <p>2. 教師示範急馳步就像急速的踏併步。</p> <p>【活動三】牧場上綠油油</p> <p>1. 4~6人一組，牽手圍成圈。</p> <p>2. 教師說明並示範「牧場上綠油油」舞曲的動作及步法。</p> <p>【活動四】改編小高手</p> <p>教師擷取「牧場上綠油油」土風舞曲中「山上的白雪融解成流水」和「奔流到原野灌溉了田園」的二個句子做動作改編，利用原本4~6人的分組方式，引導學生用手和腳拍打出節奏，改編原來的動作。</p> <p>【活動五】表演與欣賞</p> <p>各組依序出場表演練習的成果，一組表演時，其他組則欣賞、觀摩，並於表演結束後發表觀摩心得。</p>	3	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	性別平等教育

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	10/21 10/27	4-1 出生 圓 舞 曲	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。	1. 能說明我像爸爸或媽媽。 2. 能介紹自己成長階段。 3. 能與同儕互相認識不同之處。	【1. 出生圓舞曲】 【活動一】新生兒的誕生 1. 教師可準備精卵結合到嬰兒出生的連環圖，說明出生的過程，引導學生討論。 【活動二】我像爸爸或媽媽 1. 說明孩子外表或身體特徵是遺傳結果。 【活動三】角色互換單元劇 1. 請兒童說和弟妹相處的困擾情境。 【活動四】成長階段 1. 教師分別說明各成長階段的異同。 2. 請學生思考自己的家人分別處於哪一階段？他們和自己有何不同？例如：嬰幼兒吃得多、睡得多、容易鬧脾氣等。 【活動五】成長的變化 教師詢問學生成長過程中的相關問題，將學生的回答寫在黑板，讓學生了解彼此成長過程的差異，參考問題如下： 1. 何時學會自己解開衣服上的鈕扣？ 2. 何時學會爬行？ 3. 何時學會叫爸爸媽媽？ 【活動六】我們不一樣 1. 教師挑選數名班上不同發育特徵的男生和女生請同學於黑板上寫下自己各自的發育特徵，寫好後請同學排成一列（男生一列，女生一列）。	3	1. 學生發表 2. 提問回答 3. 學生自評	【家暴防治】
10	10/28 11/03	4-2 和 家 人 相 處	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。 【期中評量週】	1. 能分辨成長階段不同的外顯特徵。 2. 能說明和家人相處的過程。 3. 能說明和老年人相處的過程。	【1. 出生圓舞曲】 【活動七】生命的成長 1. 教師說明，生命的過程中可能會因某些因素而受到影響，甚至中斷。 2. 請學生拿出事先準備好的照片，並上臺排序，說明照片中的人物有何差異。 【活動八】一片葉子落下來 1. 教師準備《一片葉子落下來》的繪本故事。請學生發表看完故事後對自己產生了哪些想法，或最喜歡故事中的哪些句子。 2. 教師引導學生探討生命的議題，說明每個生命的相同與不同，生命存在的意義、生命的過程，最後提及死亡是必經過程，且生命會不斷循環、生生不息。 【2. 和家人相處】 【活動一】和家人相處 1. 教師說明面對不同成長階段的家人有不同的相處方式，但也有相同點。教師可舉出情境與學生討論。 【活動二】和老年人相處 1. 教師引導學生閱讀繪本《五歲老奶奶去釣魚》的故事。讀完繪本後，教師請學生發表看完故事後有什麼樣的想法？	3	1. 學生發表	【家暴防治】

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	11/04 11/10	4-3 老 化 與 死 亡	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	1. 能說明或聆聽寵物經驗。 2. 能說明自己走出悲傷的經歷。 3. 能說明抒發情緒的方法。	<p>【3. 老化與死亡】</p> <p>【活動一】 寵物經驗大公開 1. 說明生物都會死亡，有生有死是大自然延續不斷的原因，寵物也是如此。養寵物時，要細心、負責的照顧它，讓它健康的成長、老化、死亡，這就是珍惜生命的做法。</p> <p>【活動二】 好書閱讀 1. 指定學生閱讀「爺爺有沒有穿西裝」或「想念外公」等親人死亡的書，或請一位學生朗讀故事。</p> <p>【活動三】 護蛋行動 1. 全班分組，每組保管一顆生蛋一天，教師說明，生蛋就是一個小生命，請各組要小心呵護。 2. 教師說明生命的可貴及脆弱，寵物和人的生命一樣，所以要小心照顧。</p> <p>【活動四】 走出悲傷的情緒 1. 教師歸納說明，喪禮是對死亡的人或生物表達懷念與追思的方法，也可以讓生者的情緒得到平復。</p> <p>【活動五】 我不哭了 1. 請學生在黑板上寫下自己難過時會做什麼， 2. 請學生圈出比較健康的方法。 3. 教師說明悲傷時，不要壓抑，求助他人或適當的抒發情緒，有益健康。</p>	3	1. 共同討論 2. 集體創作	

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	11/11 11/17	5-1 墊上滾翻樂	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。	1. 能直身側滾翻。 2. 能圍身側滾翻。 3. 能斜坡練前滾翻。 4. 能平面前滾翻。 5. 能斜坡連續前滾翻。 6. 能平面連續前滾翻	<p>【1. 墊上滾翻樂】</p> <p>【活動一】圍身搖籃作暖身 1. 帶領全班一起做柔軟操，特別加強手腕關節、頸關節等處。</p> <p>【活動二】直身側滾翻 1. 教師指導學生複習直身滾翻。</p> <p>【活動三】圍身側滾翻 場地布置同活動一，翻滾方式略同活動二，唯將直身姿勢改為屈身。</p> <p>【活動四】布置斜坡練前滾翻 教師說明並示範動作複習搖籃、斜坡前滾翻的動作。排隊練習，教師於旁輔助。</p> <p>【活動五】平面前滾翻 1. 練習時，依照活動四之動作要領，在平鋪的安全軟墊上演練，就是一般常見的「墊上前滾翻」。</p> <p>【活動六】滾翻猜拳再滾翻 1. 教師指導學生兩人一組，分別站在安全墊兩端，同時向前做出第一次前滾翻後抱腿起身，再接著猜拳，猜拳輸的人必須退出安全墊外，贏的人向前做出第二次前滾翻。</p> <p>【活動七】斜坡連續前滾翻 1. 教師指導學生在「斜坡上」做出第一次的前滾翻之後抱腿起身，接著做出連續第二次的前滾翻抱腿起身。</p> <p>【活動八】平面連續前滾翻 1. 教學活動依據【活動七】的方式進行，指導學生做出第一次前滾翻之後抱腿起身，再連續做出第二次的前滾翻動作。</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
13	11/18 11/24	5- 2 跳箱 我 不 怕	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。	1. 能原地撐箱跳。 2. 能助跑踏跳練習。 3. 能踏越跳箱。 4. 能跨越跳箱。 5. 能踏跳上箱。 6. 能用足拍掌。 7. 能撐跳上箱。	<p>【2. 跳箱我不怕】</p> <p>【活動一】布置場地及原地撐箱跳 1. 教師指導學生布置場地，包括安全軟墊、起跳板和跳箱的穩定性。 2. 學生分組站在縱向跳箱的兩端，輪流練習「原地撐箱跳」數次。</p> <p>【活動二】助跑踏跳練習 1. 單腳踩踏「起跳板」後，雙腳併腿安全落地，雙手側平舉保持平衡。</p> <p>【活動三】踏越跳箱 1. 教師說明並示範踏越跳箱動作，並視情形將跳箱加高到2層。全班成縱隊依序練習，教師於跳箱旁指導輔助。</p> <p>【活動四】跨越跳箱 教師說明並示範動作：助跑→單腳踩踏板→另一腳跨越一層跳箱→落於軟墊。</p> <p>【活動五】踏跳上箱前跳下 1. 單腳跳上箱。 2. 雙腳跳上箱。</p> <p>【活動六】足拍掌練習 教師說明「雙足互拍」動作並示範。</p> <p>【活動七】撐跳上箱前跳下 1. 說明與示範撐跳上箱前跳下動作，並請全班排隊依序練習。</p> <p>【活動八】綜合練習 綜合踏越、跨越、撐跳上箱前跳下等動作組合練習。</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
14	11/25 12/01	5-3 快步向前跑	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。	1.能以正確的擺臂姿勢原地抬腿跑。 2.能兩人一組變速跑。 3.能多人成組變速跑。 4.能站立式起跑。	【3.快步向前跑】 【活動一】擺臂與快跑體驗 教師引導學生嘗試各種手臂擺放位置不同的跑步方式。 【活動二】全速前進 1.教師示範說明快跑時的正確擺臂動作。 【活動三】手快腳快 1.活動時，練習者以正確的擺臂姿勢原地抬腿跑，觀察者負責拍手打節拍。 【活動四】兩人變速跑 1.一前一後變速跑。遊戲時，後者以快跑超越前者後改為慢跑，另一人以同樣方式超越，兩人反覆練習。 【活動五】多人變速跑 1.遊戲時，最後一人須由右側快跑加速前進，直到超越隊伍最前方的學生後，改為慢跑。 【活動六】起跑大體驗 教師引導學生腦力激盪，提出各種不同的起跑方式。 【活動七】站立式起跑 教師引導學生了解跑步時，慣用站立式起跑的原因。 【活動八】快跑呀！ 1.以站立式起跑姿勢預備，兩組同時全速向前跑。 【活動九】綜合練習 1.分組以站立起跑姿勢預備，哨音一響即向前跑至前方摸地上線做折返跑的動作。	3	1.操作學習 2.學生發表	
15	12/02 12/08	5-4 輕快來跑跳	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。 4-1-1 藉由語言或動作，來表達與身體活動的感覺。	1.能單腳踩圈。 2.能完成跳起後雙腳落地保持平衡的連續動作。 3.能跳高拍物。 4.能跳越平行線。 5.能跳越河溝拍物。	【4.輕快來跑跳】 【活動一】找出慣用腳 引導學生討論什麼是慣用腳以及慣用腳的重要性，找出慣用腳的方法。 【活動二】單腳踩圈 1.全班分成4組，各組起跑線前方10公尺處，放置一個呼拉圈作為活動場地。 2.遊戲進行時，各組學生先輪流練習小跑步向前，調整步伐以慣用腳做出踩圈的動作，作為遊戲的初步練習。 【活動三】踩圈樂 1.學生輪流練習跑步前進，一腳踩一個呼拉圈訓練步距的穩定。 【活動四】看誰跳得遠 1.請學生分組輪流練習快跑前進，踩圈後順勢輕輕跳起，練習雙腳落地保持平衡的連續動作。 【活動五】跳高拍物 1.教師示範及說明，以慣用腳起跳，高舉手臂拍物，再雙腳落地的動作要領。 【活動六】跳越平行線 1.請學生先助跑2~3步，嘗試以慣用腳起跳，再以雙腳落地的方式，跳越平行線。 【活動七】跳越河溝拍物 1.指導學生除了向上拍物之外，還要同時跳越地上兩線之間的距離。	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	12/09 12/15	6-1 社區新體驗	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。	1. 能介紹自己在社區的體驗。 2. 能認識社區醫療資源。	<p>【1. 社區新體驗】</p> <p>【活動一】社區新體驗</p> <p>1. 教師說明社區的定義。</p> <p>【活動二】社區大不同</p> <p>教師引導學生觀察芋芋與東東居住的社區有何不同？教師藉此說明不同的社區會有不同的文化、活動與特色。</p> <p>【活動三】醫療院所的分級</p> <p>1. 師生就課前所調查的社區衛生醫療組織或機構做適當分類。</p> <p>2. 請學生分別扮演東東與芋芋，演練對話內容引導學生思考，針對蒐集的醫療機構資料，進一步說明醫院、診所與衛生所的區別。</p> <p>【活動四】認識社區醫療資源</p> <p>1. 教師說明診所因為有藥師進駐，所以在診所看病可以直接在診所領藥；而衛生所沒有藥師，必須拿藥單到附近藥局領藥。</p> <p>2. 教師補充說明，目前臺灣採取醫藥分業，由醫師看診、藥師給藥，所以診所中會有專業藥師，但是衛生所中只有醫師，所以需要拿藥單到藥局領藥。</p> <p>3. 教師說明社區中的醫療資源。</p>	3	1. 學生發表 2. 提問回答	【戶外教育】
17	12/16 12/22	6-2 健康又環保	2-1-2 了解環境因素如何影響食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境，與健康互動的情形。	1. 能說明正確用藥。 2. 能說明用藥安全。	<p>【1. 社區新體驗】</p> <p>【活動五】正確用藥</p> <p>1. 教師說明藥局的藥師可以提供藥物諮詢服務。</p> <p>2. 教師以行政院衛生署食品藥物管理局於2011年6月提出的五大核心能力宣導用語，來傳達用藥的正確觀念。</p> <p>【活動六】用藥安全</p> <p>1. 教師引導學生思考用藥注意事項，再補充說明服藥的注意事項與藥物的保存方式。</p> <p>2. 提醒學生藥物不同，存放方式不同的觀念。</p> <p>【活動七】健康小學堂</p> <p>1. 請學生回顧本節內容，進行問答遊戲。</p> <p>【2. 健康又環保】</p> <p>【活動一】飲食特蒐員</p> <p>1. 教師將各式飲食圖片貼至黑板上，請學生思考家中的飲食型態。</p> <p>2. 請數名學生分享自己家庭的飲食，提出覺得還不錯或需要改進的地方。</p> <p>【活動二】嘗鮮一下</p> <p>1. 引導學生寫出自己的飲食喜好，將學生分組，各組各自分享結果。</p> <p>2. 教師可詢問學生是否發現有相同的喜好或完全不同的喜好。讓學生彼此約定要嘗試新食物，並請同組的組員見證簽名。</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
18	12/23 12/29	6-2 健康又環保	2-1-2 了解環境因素如何影響食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。 7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	1. 能說明節能減碳的重要性。 2. 能說明節能減碳的具體方法。	<p>【2. 健康又環保】</p> <p>【活動三】飲食大不同</p> <p>1. 教師課前將學生分組，分別蒐集不同地區和族群的飲食習慣，並請各組報告所蒐集到的資料。</p> <p>2. 說說看自己的飲食有沒有和大家一樣或不一樣之處。</p> <p>【活動四】搶救地球</p> <p>1. 教師以「溫水裡的青蛙」的故事說明全球暖化的問題。</p> <p>2. 以蒐集到的剪報或網路資料，引導學生說出全球暖化的原因、氣候變遷的異常現象，並說明節能減碳的重要性。</p> <p>【活動五】節能減碳大追擊</p> <p>1. 教師可經由學生的回答與互動，了解學生對於飲食和節能減碳之間的概念為何，並以「漢堡」製作過程的例子，說明要多吃蔬菜、少吃肉的原因。</p> <p>【活動六】我是健康環保王</p> <p>1. 教師引導學生討論各種飲食習慣的節能減碳方法，讓學生了解節能減碳的具體方法有多吃蔬果、垃圾減量和綠色消費，需從生活中做起，環保的生活不僅可以讓身體更健康，也讓地球更美好。</p> <p>【活動七】蔬果環保繽紛樂</p> <p>1. 教師準備有關節能減碳的是非題，和學生互動。</p>	3	1. 提問回答 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
19	12/30 01/05	7-1 歡喜來舞獅	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。	1. 能擺弄舞獅動作。 2. 能進行獅子過山洞。 3. 能進行獅子滾翻。 4. 能表演獅子玩跳箱。	<p>【1. 歡喜來舞獅】</p> <p>【活動一】大家來舞獅</p> <p>1. 教師提示與示範舞獅的動作。</p> <p>2. 演練過程中，可配合節奏明顯的音樂增加舞獅氣氛。</p> <p>3. 部分語詞和動作配合，可讓學生自由創作發表。</p> <p>【活動二】獅子過山洞</p> <p>1. 教師指導 1~2 名學生扶住呼拉圈，就像在地面上形成小山洞一般。</p> <p>2. 舞獅者距離小山洞約 5 公尺，並做出多種過山洞的動作。</p> <p>2. 身體蹲下後，穿越呼拉圈。</p> <p>3. 穿過呼拉圈，小獅再表現出興奮快樂的跳躍動作，表示完成過山洞的任務。</p> <p>【活動三】獅子愛滾翻</p> <p>教師運用單元五學習過的墊上運動，布置安全軟墊，指導學生手拿獅頭在安全軟墊上做出「直身側滾翻」與「團身側滾翻」的動作。</p> <p>【活動四】獅子玩跳箱</p> <p>教師運用單元五學習過的跳箱運動，布置跳箱及安全軟墊，指導學生手拿獅頭做出各種在墊上滾翻的與跳箱相關的肢體動作。</p> <p>【活動五】獅子表演秀</p> <p>1. 教師可請一組學生示範，結合各種可以展現舞獅的肢體動作，再融合本節複習的滾翻</p>	3	1. 操作學習 2. 學生觀察	
20	01/06 01/12	7-2 毽子拍踢拐	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 【期末評量週】	1. 能連續踢毽子五下。 2. 能與同儕配合完成分組競賽。	<p>【2. 毽子拍踢拐】</p> <p>【活動一】毽子的由來</p> <p>教師請學生發表自己對毽子的了解，進一步引導學生閱讀課本內容，說明毽子的由來。</p> <p>【活動二】手中毽子</p> <p>1. 教師指導學生運用毽子在手中把玩，讓毽子成為童玩的遊戲。</p> <p>2. 教師示範並指導學生演練手中毽子的動作，配合口訣進行。口訣為：一手心、二手背、三酒盅、四佛手、五牙筷、六創意。</p> <p>【活動三】踢拐好身手</p> <p>1. 教學前，教師引導學生討論並發表踢毽的方法有哪些。由學生的回答，教師說明常見的踢毽方法並示範及說明。</p> <p>2. 教師示範用左右腳足內側踢及足外側拐的方法，讓學生使用繫繩毽演練。</p> <p>【活動四】小組踢毽樂</p> <p>1. 全班分組，5~6 人一組圍成圈後坐下。</p> <p>2. 組遊戲進行時，每人輪流到圓圈中心連續踢毽，直到毽子掉落為止，計算能夠連續踢毽幾下，並將小組內所有人連續踢毽的次數累積加總作為總成績。</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
21	01/13 01/19	總 複 習			總複習			

備註：

一、本學期上課總日數:99天。

二、107年9月24日(一)中秋節、107年10月10日(三)國慶日、108年01月01日(二)元旦，共放假3天。