

(附件 12) 學習領域課程計畫

苗栗縣 五穀 國民中小學 106 學年度 三 年級 上學期 健康與體育 領域課程計畫

一、本領域每週學習節數(3)節，銜接或補強節數(0)節，本學期共(63)節。

二、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

(一)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

(二)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。

(三)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。

(四)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。

(五)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。

(六)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。

(七)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。

(八)養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。

(九)充實促進健康的知識、態度與技能。

(十)發展運動概念與運動技能，提升體適能。

(十一)培養增進人際關係與互動的能力。

(十二)培養營造健康社區與環境的責任感和能力。

(十三)培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。

(十四)培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

三、本學期課程架構：(各校自行視需要決定是否呈現)

四、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
------	-----------	-----------	----	------	------	----

月份	週次	應包括指標標碼與指標內容	例如：單元一 活動一： (活動重點之詳略由各校自行斟酌決定)		例如：○○版教科書第一單元「○○○○」 或：改編○○版教科書第一單元「○○○○」 或：自編教材 或：選自_____	例如：紙筆測驗、態度檢核、資料蒐集整理、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業、實測、實務操作等。	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示本校主題課程 *表示教科書更換版本銜接課程
9	一	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。	一、揮棒玩球樂 1. 快樂傳接球 【活動一】服裝檢查站 1. 教師請學生拿出自己攜帶的運動服裝，與鄰座的同學互相觀察與討論，接著請學生說說看，自己認為適合和不適合的運動服裝為何？為什麼？ 2. 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。 【活動二】傳接反彈球 1. 全班分為6人一組，每組再均分為兩邊，相距3公尺，面對面站立，相互傳球。 2. 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。 3. 傳球時，應盡量使球體落在接球者前方三分之一處(約1公尺或更近)。 【活動三】傳接反彈球接力 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	康軒版教材單元一「揮棒玩球樂」。 粉筆。	1. 操作學習 2. 學生發表	
	二	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	一、揮棒玩球樂 1. 快樂傳接球 【活動四】肩上傳接球	3	康軒版教材單元一「揮棒玩球樂」。 粉筆、躲避球。	1. 操作學習 2. 教師觀察	

	<p>能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p>	<p>1. 全班分為 6 人一組，每組再均分為兩邊，相距 3 公尺，面對面站立相互傳球。 2. 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. 傳接球的動作要領同活動四，活動進階為移動間進行肩上傳接球。 2. 教師示範並說明移位肩上傳接球的動作與進行方式。教師在地上畫出兩條相距約 3 公尺的平行線，指導學生 2 人一組，面相對站在線外，沿著線做水平急馳步移動，移動中同時進行肩上傳接球。 【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。</p>					
<p>三</p>	<p>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。</p>	<p>一、揮棒玩球樂 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。 2. 教師幫助學生了解獲得運動資訊的方式。例如：利用 google、yahoo 等搜尋引擎做網路資料搜尋，定期閱讀體育版書報或利用 You Tube 欣賞體育賽事網路短片等。 【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。 3. 教師應特別注意學生揮擊時，是否能</p>	<p>3</p>	<p>康軒版教材單元一「揮棒玩球樂」。 球棒、球、安全軟球（擊球座可以三角錐或紙箱墊高加寶特瓶取代）、呼拉圈。 康軒版媒體「教學DVD」。</p>	<p>1 操作學習</p>		

		<p>確實做到扭腰、轉身的配合動作。</p> <p>【活動三】持棒揮擊</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分成 3 組，每組 6~12 人，布置 3 組空球座，分組練習。 2. 延續徒手揮擊懸垂球的要求，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。 3. 教師應特別注意學生揮擊時，是否能確實做到扭腰、轉身的配合動作。 			
四	<p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p>	<p>一、揮棒玩球樂</p> <p>2. 棒球樂樂樂</p> <p>【活動四】棒棒接力</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 當打擊組學生全數練習揮擊完畢後，與接球組學生交換位置，原接球組學生依序持棒揮擊球。 <p>【活動五】揮棒跑壘</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>【活動六】接球踩壘</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 2 傳接球的動作，先採用反彈球傳球方式進行練習。待熟練後，再採用滾地傳球或肩上傳球等方式練習。 <p>【活動七】伍佰棒球</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	3	<p>康軒版教材單元一「揮棒玩球樂」。</p> <p>球棒、球、安全軟球、呼拉圈。</p> <p>康軒版媒體「教學DVD」。</p>	1 操作學習

			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。			
	五	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。</p>	<p>二、寶貝我的感官</p> <p>1. 耳聰目明</p> <p>【活動一】認識眼睛與保健</p> <p>1. 教師配合眼睛構造圖，簡單說明眼睛的基本構造。眉毛：阻擋汗水進入眼睛。睫毛：阻擋灰塵和髒東西。眼瞼(眼皮)：閉合時可以遮蓋眼睛，防止異物進入。瞳孔：控制光線進入的多寡。虹膜：控制瞳孔放大或縮小。</p> <p>2. 教師說明長時間、近距離不當用眼是造成近視的主因。提醒學生為了確保眼睛健康，要避免長時間、近距離用眼過度，閱讀、寫字時要保持正確的姿勢，每用眼 30 分鐘就要休息 10 分鐘。</p> <p>【活動二】做做眼睛操</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【活動三】愛護眼睛</p> <p>1. 教師說明生活中有許多潛在的危機，可能造成眼睛的事故傷害，提醒學生「預防勝於治療」。</p> <p>2 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？</p> <p>3. 教師強調大多數的眼睛傷害事件可以預防，平時要採取適當的預防措施。</p> <p>【活動四】眼睛急救站</p> <p>1. 教師說明眼睛是很脆弱的器官，萬一不幸發生眼睛的事故傷害時，要針對不同的傷害，給予不同的緊急處理，把握初步的急救時效，避免傷害視力。</p> <p>2. 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。</p>	3	<p>康軒版教材單元二「寶貝我的感官」。</p> <p>眼睛構造圖、蒐集眼睛疾病或傷害的相關資料。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 提問回答</p>
10	六	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。</p>	<p>二、寶貝我的感官</p> <p>1. 耳聰目明</p> <p>【活動五】聽障體驗</p> <p>1. 將班上學生分為兩組，各組推派一名代表進行「比手畫腳」遊戲的表演者，表演者不能說話，只能透過肢體動作演出謎題，答對較多題的組別獲勝。</p>	3	<p>康軒版教材單元二「寶貝我的感官」。</p> <p>耳朵構造圖、蒐集聽力保健相關資料、鼻子的圖片、小鏡子。</p> <p>康軒版媒體「教學DVD」。</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 學生自評</p> <p>3. 操作學習</p>

	健康的關係。	<p>2. 學生分享過程中無法用聽覺的感受。</p> <p>【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：1. 耳殼：專門收集聲音。2. 外耳道：聲音經過的地方，裡面有大量絨毛，防止小蟲子、灰塵跑進耳內。3. 鼓膜：當聲音振動鼓膜時，會產生音波。4. 耳蝸：把音波傳送到大腦。5. 半規管：裡面充滿液體，可以保持身體的平衡。</p> <p>【活動七】耳朵急救站 1. 師生就蒐集的聽力保健資料討論如何避免噪音傷害？如何避免耳朵受傷？ 2. 配合課本情境，師生共同討論異物入耳時的處理方法。</p> <p>2. 愛護鼻、舌和皮膚 【活動一】認識鼻子 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，除了呼吸空氣並濾除灰塵外，還可以分辨香、臭、酸、焦等各種不同的氣味。 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 1. 教師詢問學生曾經有哪些鼻子方面的毛病，請學生發表自己的經驗。 2. 教師說明鼻病的相關症狀與處理方法。</p> <p>【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。</p>				
七	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p> <p>【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。</p>	<p>二、寶貝我的感官</p> <p>2. 愛護鼻、舌和皮膚 【活動四】認識舌頭與保健 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。 2. 教師說明舌頭是味覺器官，由肌肉、血管和神經組成。上方有一粒粒的乳突，乳突有大有小，可以測出食物的酸、甜、苦、鹹、鮮等不同的味道。</p> <p>【活動五】舌頭急救站 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</p>	3	<p>康軒版教材單元二「寶貝我的感官」。</p> <p>小鏡子、燒燙傷處理圖片。</p> <p>康軒版媒體「教學DVD」。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 提問回答</p>	

		<p>方法。</p> <p>【活動六】人體防護罩</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明皮膚是人體最大的器官，它覆蓋我們全身，可以保護身體、調節體溫，還能感受外界的觸、壓、冷、熱、痛，讓我們能做適度的反應避免受傷。 2. 教師說明皮膚的構造與保健方法。 3. 請學生分組模擬燙傷情境，依照處理口訣，進行急救處理。 <p>【活動七】賓果遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分成兩組，教師在黑板上畫九宮格，並依序在空格中填上1~9。 2. 遊戲規則：兩組派代表上臺猜拳，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。 			
八	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>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。</p>	<p>三、歡欣土風舞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小白兔愛跳舞 <p>【活動一】方向遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 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」。 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>【活動二】小白兔愛跳舞</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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>【活動三】兔子舞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班排成男內女外的雙重圓，兩人成伴遊舞姿。 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）。 3. 配合第二首兔子舞音樂，反覆進行練習。 <p>【活動四】表演與欣賞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分成3~4組，各組依序表演，一組表演時，其他組別則一同欣賞與觀摩，並於所有表演結束後發表心得。 2. 學生表演結束後，教師針對學生動 	3	<p>康軒版教材單元三「歡欣土風舞」。</p> <p>播放器。</p> <p>康軒版媒體「教學CD」、「教學DVD」。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作學習 2. 教師觀察

			<p>作、節奏感與默契的表現，給予客觀的講評與鼓勵。</p> <p>3. 教師歸納說明兔子舞的要訣。</p>			
	九	<p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。</p> <p>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。</p>	<p>三、歡欣土風舞</p> <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，以「跑」代替「踏」。第一拍，左足（或右足）踏出一步同時高跳起；第二拍，右足（或左足）滑靠於旁且兩足踵相擊；第三拍，左足（或右足）順勢跨出，右足（或左足）落地。</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>3. 指導兒童在舞序的前 8 拍（原歌詞為「啊！牧場上綠油油」）的動作改為莎蒂希步（向圓心及退後）；9~16 拍的急馳步改為莎蒂希步（朝方向線 4 拍及反方向線 4 拍）。</p> <p>4. 全班圍成一個大圓，進行大團體「牧場上綠油油」的土風舞。</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	<p>康軒版教材單元三「歡欣土風舞」。</p> <p>播放器。</p> <p>康軒版媒體「教學CD」、「教學DVD」。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p> <p>3. 學生發表</p>
11	十	<p>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。</p> <p>1-1-2 觀察並比較不同人生</p>	<p>四、生命的樂章</p> <p>1. 出生圓舞曲</p> <p>【活動一】新生兒的誕生</p> <p>1. 教師請學生說說自己是從哪裡來的。</p>	3	<p>康軒版教材單元四「生命的樂章」。</p> <p>康軒版媒體「教學DVD」。</p>	<p>1. 學生發表</p> <p>2. 提問回答</p> <p>3. 學生自評</p>

	<p>階段的異同。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。 【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。</p>	<p>2. 教師可準備精卵結合到嬰兒出生的連環圖，藉此說明出生的過程，引導學生討論。 【活動二】像爸爸或媽媽 1. 請兒童拿出父母及自己的照片，並與同組的人討論自己哪些地方像爸爸或媽媽？ 2. 教師說明，孩子的外表或身體特徵是遺傳的結果。 【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。 2. 請兒童扮演家中的弟妹，而由其他同學演出他的角色。 【活動四】成長階段 1. 教師分別說明各成長階段的異同，從孕育出生到嬰兒期、幼兒期、兒童期、青少年期、青年期、壯年期、老年期。 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。 【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）。 2. 請臺下同學說一說自己觀察的結果。 【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。 【期中評量週】</p>				
十一	6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	<p>四、生命的樂章 2. 和家人相處 【活動一】和家人相處 1. 教師請學生發表和不同成長階段的家人相處時，常發生哪些問題。</p>	3	康軒版教材單元四「生命的樂章」。 康軒版媒體「教學DVD」。	1. 學生發表	

		<p>2. 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。</p> <p>【活動二】和老年人相處</p> <p>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？故事裡的奶奶與自己的爺爺、奶奶有什麼不同？說出自己平日與爺爺、奶奶相處的情形。</p> <p>2. 教師統整學生發表的內容並說明和爺爺、奶奶等長者相處需要長時間學習。</p>				
十二	<p>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。</p> <p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。</p>	<p>四、生命的樂章</p> <p>3. 老化與死亡</p> <p>【活動一】寵物經驗大公開</p> <p>1. 請學生演出紙偶劇「豆奇的故事」。</p> <p>2. 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</p> <p>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>2. 請學生分享閱讀心得。</p> <p>3. 請學生回家寫張慰問卡，並於上課時和全班同學分享。</p> <p>【活動三】護蛋行動</p> <p>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。</p> <p>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>3. 帶學生到戶外，將破掉的蛋埋進土裡，告訴兒童破掉的蛋將成為植物的養分，呵護植物的生命，這對破掉的蛋是最好事了。</p> <p>【活動四】走出悲傷的情緒</p> <p>1. 引導學生參加豆奇的告別式。</p> <p>2. 教師拿出一張小狗照片，說明這是死去的豆奇，帶領學生到校園進行告別。</p> <p>3. 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</p>	3	<p>康軒版教材單元四「生命的樂章」。</p> <p>康軒版媒體「教學DVD」。</p>	<p>1. 共同討論</p> <p>2. 集體創作</p>	

			<p>1. 請學生在黑板上寫下自己難過時會做什麼，例如：畫畫、哭、告訴老師。</p> <p>2. 請學生圈出比較健康的方法。</p> <p>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>			
十三	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p>	<p>五、肢體運動王</p> <p>1. 墊上滾翻樂</p> <p>【活動一】團身搖籃作暖身</p> <p>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>2. 回想一年級曾經學過的搖籃動作，教師說明並示範動作，讓全班排隊練習。</p> <p>【活動二】直身側滾翻</p> <p>教師指導學生複習直身滾翻，仰臥平躺於安全墊上，雙手伸直置於雙耳旁，雙腳直膝，雙手略為上提，向側邊滾動一圈，再回到平躺的狀態。</p> <p>【活動三】團身側滾翻</p> <p>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</p> <p>教師先在軟墊的一端放置踏板，指導全班共同布置場地。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</p> <p>1. 教師指導學生將活動四之斜坡「踏板」挪開，形成平面的安全軟墊布置。</p> <p>2. 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</p> <p>連接兩塊以上的安全軟墊成長條狀，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</p> <p>1. 練習前，教師在安全軟墊的近端（靠近演練者的準備位置）下方放置一塊「踏板」，同【活動四】。</p> <p>2. 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>	3	<p>康軒版教材單元五「肢體運動王」。</p> <p>安全軟墊。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p>	

	十四	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-2 表現使用運動設備的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p>	<p>五、肢體運動王</p> <p>2. 跳箱我不怕</p> <p>【活動一】布置場地及原地撐箱跳</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>1. 教師說明要訣，帶領學生依序輪流練習助跑 3~5 步，單腳踩踏「起跳板」。</p> <p>2. 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</p> <p>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</p> <p>教師說明並示範動作：助跑→單腳踩踏跳板→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</p> <p>教師說明並示範動作，全班依序練習，教師於跳箱旁指導輔助。</p> <p>1. 單腳跳上箱：助跑→單腳踩踏跳板→另一腳跳上箱→走到跳箱尾端，由箱上跳起，空中拍手後雙足落於軟墊。</p> <p>2. 雙腳跳上箱：助跑→雙腳踩踏跳板→雙腳跳上箱→走到跳箱末端，雙腳由箱上跳起，空中以身體寫一「大」字後雙腳落於軟墊。</p> <p>【活動六】足拍掌練習</p> <p>教師說明「雙足互拍」動作並示範：</p> <p>1. 雙手伸直撐地，眼睛看著雙手前方。</p> <p>2. 雙腳微屈蹬地，重心前移，雙腳往後離地，足掌在空中互拍一次後落地。</p> <p>【活動七】撐跳上箱前跳下</p> <p>1. 指導全班共同布置場地。</p> <p>2. 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>【活動六】綜合練習</p> <p>綜合踏越、跨越、撐跳上箱前跳下等動作組合練習，並請全班排隊依序練習。</p>	3	<p>康軒版教材單元五「肢體運動王」。</p> <p>安全墊、踏跳板、跳箱。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p>	
12	十五	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-2 表現使用運動設備的能力。</p> <p>4-1-1 藉由語言或動作，來表達與身體活動的感覺。</p>	<p>五、肢體運動王</p> <p>3. 快步向前跑</p> <p>【活動一】擺臂與快跑體驗</p> <p>教師引導學生嘗試各種手臂擺放位置不同的跑步方式，體驗手臂位置與跑步之間的關聯性。</p>	3	<p>康軒版教材單元五「肢體運動王」。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 學生發表</p>	

		<p>【活動二】全速前進 教師示範說明快跑時的正確擺臂動作：快跑時，兩手屈肘，前後自然擺臂，手掌半握拳，大腿盡量抬高，以加大步伐，增快速度。</p> <p>【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。 2. 練習者則配合觀察者的節拍原地抬腿跑。觀察者拍一下，練習者踩地一下。 3. 觀察者邊拍邊數，從1數到50後兩者交換任務。</p> <p>【活動四】兩人變速跑 教師安排學生兩人一組，相距5~8公尺，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。</p> <p>【活動五】多人變速跑 教師安排學生5~6人一組，排成一直線沿著跑道慢跑。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。反覆練習。</p> <p>【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，引導學生討論起跑方法。</p> <p>【活動七】站立式起跑 教師引導學生分享活動六起跑方式的感受，引導學生了解跑步時，慣用站立式起跑的原因。</p> <p>【活動八】快跑呀！ 1. 每次兩組同時進行遊戲。第一預備區與第二預備區相距約5公尺，以站立式起跑姿勢預備，注意聽哨音，哨音一響，兩組同時全速向前跑。 2. 遊戲中前後組兩組要輪流交換，體會追人與被追的速度感。 3. 重點歸納：透過安全的追逐遊戲，體會追人時想加速的身體感覺。</p>				
十六	<p>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。</p>	<p>五、肢體運動王 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</p>	3	康軒版教材單元五「肢體運動王」。	<p>1. 操作學習 2. 學生發表</p>	

		<p>地。</p> <p>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。</p> <p>【活動三】踩圈樂</p> <p>1. 在空地或跑道上分別布置1個、3個及5個呼拉圈作為練習踩圈動作的活動場地。</p> <p>2. 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。</p> <p>【活動四】看誰跳得遠</p> <p>1. 全班分組，各組起跑線的後方放置一個呼拉圈，在起跑線前方每50公分畫一條線，共畫6條線，作為活動場地。</p> <p>2. 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。</p> <p>【活動五】跳高拍物</p> <p>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。</p> <p>【活動六】跳越平行線</p> <p>1. 在地面上畫出兩條相距80公分的平行線，代表平行河溝的寬度。</p> <p>2. 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。</p> <p>【活動七】跳越河溝拍物</p> <p>1. 在地面上畫兩條相距約1公尺的線段代表河溝，非請學生跳越真正的河溝。</p> <p>2. 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。</p>			
十七	<p>5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。</p> <p>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。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-2-6 認識個人生活中可回收的資源。</p>	<p>六、快樂的社區</p> <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：是由一群人共同居住的生活空間，可能是一個農村、漁村，也可能是一群住宅、一棟大樓。</p> <p>2. 教師補充說明，不同的社區有不同的文化和特性，而社區中的健康資源不僅可以提升我們的健康，社區居民在從事健康活動時，也可以因此凝聚彼此的向心力。</p> <p>【活動二】社區大不同</p> <p>教師引導學生觀察芊芊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。例</p>	3	<p>康軒版教材單元六「快樂的社區」。</p> <p>康軒版媒體「教學DVD」。</p>	<p>1. 學生發表</p> <p>2. 提問回答</p>

			<p>如：城市裡多半是高樓大廈，人們之間的距離比較生疏；鄉村則比較純樸，人們之間的互動較多，比較沒有距離感。</p> <p>【活動三】醫療院所的分級</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 請學生分別扮演東東與芊芊，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>【活動四】認識社區醫療資源</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 3. 教師說明社區中的醫療資源，除了衛生所還有診所、醫院，而城鄉中的醫療資源會因為各地區域性而有所不同，可近性和方便性也不一樣，不過不論城鄉，基層的醫療院所都可以提供一般的健康諮詢。 				
十八		<p>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。</p> <p>5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。</p> <p>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。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。</p> <p>1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。</p> <p>2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能改善的方法。</p> <p>3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-2-2 察覺自己的飲食習慣</p>	<p>六、快樂的社區</p> <p>1. 社區新體驗</p> <p>【活動一】正確用藥</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生扮演芊芊和東東對話，教師藉此引出正確用藥的觀念。 2. 教師說明藥局的藥師可以提供藥物諮詢服務。選擇合格的社區藥局需注意營業場所是否懸掛藥局執照、藥師是否具有專業認證，才能獲得正確的用藥資訊。 3. 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>【活動二】用藥安全</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 提醒學生藥物不同，存放方式不同的觀念。 <p>【活動三】健康小學堂</p> <p>請學生回顧本節內容，進行問答遊戲。</p>	3	<p>康軒版教材單元六「快樂的社區」。</p> <p>康軒版媒體「教學DVD」。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作學習 2. 學生發表 	

		<p>與喜好。 3-2-6 認識個人生活中可回收的資源。</p>	<p>2. 健康又環保 【活動一】飲食特蒐員 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。 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。 【活動二】嘗鮮一下 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。 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>			
1	十九	<p>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。</p>	<p>六、快樂的社區 2. 健康又環保 【活動三】飲食大不同 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。 2. 說說看自己的飲食有沒有和大家一樣或不一樣之處。 【活動四】搶救地球 1. 教師以「溫水裡的青蛙」的故事說明全球暖化的問題。 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。 【活動五】節能減碳大追擊 1. 教師請學生自由發表下列問題：什麼是節能？什麼是減碳？吃速食（例如：漢堡、薯條、炸雞）是節能減碳的表現嗎？ 2. 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。 【活動六】我是健康環保王 教師引導學生討論各種飲食習慣的節能減碳方法：例如：要選什麼時間跟家人一起吃蔬食，不吃肉呢？為什麼要這樣做？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。 【活動七】蔬果環保繽紛樂 1. 教師準備有關節能減碳的是非題，和學生互動。</p>	3	<p>康軒版教材單元六「快樂的社區」。 康軒版媒體「教學DVD」。</p>	<p>1. 提問回答 2. 教師觀察</p>

			<p>2. 教師徵求自願的學生 2~3 位進行知識挑戰，每個題目要在 5 秒內答題完成，總答題數最多者獲勝。</p> <p>3. 讓學生了解各種節能減碳的知識後，鼓勵學生要具體行動，一起愛護我們的地球。</p>			
二十	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。</p>	<p>七、民俗運動風</p> <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。例如：兩腳開立像馬步（或弓箭步），同時左看（向左擺陣獅頭），右看（向右擺陣獅頭），並向前靠近呼拉圈。</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。例如：單腳踩踏、踏跳上箱、跳下等。</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、跳箱動作，組成創意的表演活動。</p> <p>2. 同時鼓勵並安排學生個別表演或找 2~3 名同伴一起討論，設計屬於自己的舞獅表演秀內容。</p> <p>【期末評量週】</p>	3	<p>康軒版教材單元七「民俗運動風」。</p> <p>康軒版媒體「教學DVD」。</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 學生發表</p>	

二十一	<p>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。</p>	<p>七、民俗運動風 2. 毽子拍踢拐 【活動一】毽子的由來 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。 【活動二】手中毽子 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。 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。 【活動三】踢拐好身手 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。 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。 【活動四】小組踢毽樂 1. 全班分組，5~6 人一組圍成圈後坐下。 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。 【活動五】看誰踢得多 將小組總成績的計算方法修改為「誰是小組內連續踢毽次數最多的人」。 【活動六】踢毽過網 教師指導學生布置隔網(可以用橡皮筋繩及報紙做成網子)，網高約 1 公尺，學生在距離隔網前約 1 公尺處，將毽子踢飛過去，讓學生反覆演練。 【活動七】踢毽小狀元 1. 5~6 人一組橫向排列，前方放呼拉圈作為踢進得分的範圍，進行踢準遊戲。 2. 教師指揮連續計算 10 次，看誰踢得準、得分高。 3. 學生改變隊形，每踢進一次得分，同組得分最高者即「踢準小狀元」。</p>	3	<p>康軒版教材單元七「民俗運動風」。 毽子、繩子。 康軒版媒體「教學DVD」。</p>	<p>1. 提問回答 2. 學生發表</p>	
二十二	<p>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。</p>	<p>一、跑踢足球樂 1. 足球小天地 【活動一】滾球上身</p>	3	<p>康軒版教科書單元一「跑踢足球樂」。 康軒版媒體「教學 DVD」。</p>	<p>1. 操作學習 2. 教師觀察</p>	

		<p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 嘗試各種身體與足球接觸的動作。 2. 了解與足球的互動方式，演練不同的動作。 <p>【活動二】 螞蟻搬豆</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回想「螞蟻走路」的樣子，並在軟墊上做出「螞蟻搬豆」的模仿動作。 2. 一隻螞蟻分配一顆球，用腳推著球走，向前、後、左、右、曲線及繞圈等行進路線。 <p>【活動三】 用腳拋球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 遊戲前加強身體各關節的暖身。 2. 坐在平坦地面，身體半後躺、雙手支撐地面，用腳拋球。3~5 人一組進行分組比賽。 <p>【活動四】 大腿控球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 練習「大腿控球」的動作。 2. 由單人到雙人反覆練習。 <p>【活動五】 足底觸球</p> <ol style="list-style-type: none"> 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」。 <p>【活動六】 滾球後足底停球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生運用「胸腹前滾球」要領。 2. 球落地後馬上向前跟球，再運用站立式「足底觸球」，使球停下來。 <p>【活動七】 足內側踢球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 指導要領。 				
--	--	---	--	--	--	--	--

		<p>2. 教師指導足底停滾地球要領。</p> <p>【活動八】停、傳高手</p> <p>1. 教師首先指導學生運用「足底停滾地球」的技巧練習停球。熟練後兩人一組練習。</p> <p>2. 增加傳球距離由 2~3 公尺增至 8~10 公尺。</p> <p>【活動九】遵守團體規範</p> <p>1. 師生共同討論「遵守團體規範的重要性」。</p> <p>2. 教師請學生歸納共識。</p> <p>【休業式】</p>				
--	--	--	--	--	--	--

六、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項.....）

苗栗縣 五穀 國民中小學 106 學年度 三 年級 下學期 健康與體育 領域課程計畫

一、本領域每週學習節數（3）節，銜接或補強節數（0）節，本學期共（60）節。

二、本學期學習目標：（以條列式文字敘述）

- (一)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。
- (二)學會操作單槓、跳箱、平衡木等運動設備的運動技巧。
- (三)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。
- (四)能操作球類的基本動作技能，包括踢、傳、運等方式。
- (五)養成規律運動的習慣，並體會朋友及家人的重要性。
- (六)辨識並選擇健康服務及產品、適合的體育育樂營。
- (七)探討影響飲食習慣的因素。
- (八)在遊戲活動中與同學共同合作，完成運動技巧的學習。
- (九)能了解道路交通安全規則。
- (十)參與球類活動時，能遵守規則，表現出互助合作的學習態度。

三、本學期課程架構：（各校自行視需要決定是否呈現）

四、本學期課程內涵：

教學期程		領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
月份	週次	應包括指標標碼與指標內容	例如：單元一 活動一： （活動重點之詳略由各校自行斟酌決定）		例如：○○版教科書第一單元「○○○○」 或：改編○○版教科書第一單元「○○○○」 或：自編教材 或：選自_____	例如：紙筆測驗、態度檢核、資料蒐集整理、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業、實測、實務操作等。	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示本校主題課程 *表示教科書更換版本銜接課程
2	一	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	一、跑踢足球樂 1. 足球小天地	3	康軒版教科書單元一「跑踢足球樂」。 康軒版媒體「教學 DVD」。	1. 操作學習 2. 教師觀察	

		<p>能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>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。</p>	<p>【活動十】 螞蟻帶球走</p> <p>1. 學生「用腳帶著球向前移動」約 5 公尺，並將球帶進目標區內。5~6 人一組輪流練習。</p> <p>【活動十一】 螞蟻大搬家接力</p> <p>1. 每組 5 顆球放在「置球區」，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，起身跑回出發點，下一位出發的同學擊掌完成交棒動作。</p> <p>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。</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。</p> <p>2. 請學生站在預備線後，以足的各部位踢球，試著將不同的球踢進球門，輪流派一位學生撿球。</p> <p>【活動十三】 PK 大賽</p> <p>1. 每組每次一人，以足內側踢進一球即得 1 分。</p> <p>【活動十四】 第二回合遊戲比賽</p> <p>1. 依【活動十三】，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</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>停球」等動作，練習三角隊形傳滾地球。</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>【活動三】足壘球大賽</p> <p>1. 依【活動一】及【活動二】，教師指導學生進行足壘球遊戲比賽。每一局比賽完應進行檢討活動 3~5 分鐘，之後再進行遊戲比賽。</p> <p>2. 可重新分組，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>			
二	<p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p>	<p>一、跑踢足球樂</p> <p>2. 足球向前衝</p> <p>【活動四】圍圓來踢球</p> <p>1. 教師將全班分為 4~6 人一組，帶領學生做暖身，特別加強腳踝、膝關節。</p> <p>2. 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>3. 學習控制踢球的力道，不要讓球滾出圈外。</p> <p>【活動五】圓形抄球</p> <p>1. 教師指導學生依據【活動四】的圓形大小及圍圈人數圍成圓，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</p>	3	<p>康軒版教科書單元一「跑踢足球樂」。</p> <p>康軒版媒體「教學 DVD」。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p>

			<p>球，而且傳球必須間隔一人以上。同時，教師在圓內安排 1~2 個攔截者進入圓內抄（攔截）球，傳球者傳球時，球若被圓內的攔截者攔截，則兩人互換位置。</p> <p>【活動六】對陣足球遊戲</p> <p>1. 場地布置：使用長方形場地，長約 40 公尺，寬約 20 公尺，中間畫出一條分場線，置放 3 顆足球在分場線上。</p> <p>2. 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	三	<p>5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p>	<p>二、安全小專家</p> <p>1. 居家安全</p> <p>【活動一】大家來找碴</p>	3	<p>康軒版教科書單元二「安全小專家」。</p>	<p>1. 學生發表</p> <p>2. 實作演練</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>3. 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：(1)廚房：廚房容易發生燒燙傷或被利器割傷，學生進入廚房時不要奔跑、嬉戲，以防止意外傷害的發生。(2)客廳：可能因追逐而跌倒；若家中的茶几是方型，容易撞到桌角受傷；家中若有嬰幼兒，桌上應避免鋪桌巾，或應將桌巾固定。(3)浴室：地面要保持乾燥以免滑倒；洗澡時先放冷水再放熱水。(4)房間：玩具、物品使用完歸回原位；抽屜使用完畢要關好。</p> <p>3. 教師針對常發生的居家安全事件進行分析與安全守則教學：(1)電線走火：家中的插座不要同時插很多插頭，尤其是高耗電量的，以避免電流量負荷太大，導致電線走火。(2)一氧化碳中毒：避免將熱水器安裝於室內，隨時保持空氣流通。(3)跌倒：不奔跑、物品</p>			
--	--	---	--	--	--

		不隨意散落於地面。				
四	<p>5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p>	<p>二、安全小專家</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> <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</p>	3	康軒版教科書單元二「安全小專家」。	<p>1. 學生發表</p> <p>2. 操作學習</p> <p>3. 遊戲學習</p>	

		<p>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>			
五	<p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p>	<p>二、安全小專家</p> <p>3. 校園霸凌</p> <p>【活動一】遠離霸凌</p> <p>1. 教師蒐集相關新聞與簡報，告知學生目前相關單位（學校、教育局）相當重視霸凌的相關案件與議題，請學生閱讀課本，一起討論案例。</p> <p>2. 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. 教師詢問學生是否曾經在校園裡或學校附近看到有人威脅或欺負同學，引導學生討論。</p> <p>2. 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</p>	3	<p>康軒版教科書單元二「安全小專家」。</p> <p>康軒版媒體「教學 DVD」。</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 學生發表</p> <p>3. 角色扮演</p>

			<p>發生等方面來判斷霸凌行為的發生。下課時的活動場地、放學後的走路途中是霸凌行為常發生的時間及地點。</p> <p>【活動四】誰是小霸王(二)</p> <p>1.除了言語威脅、肢體上的碰撞外，嘲笑同學的性別取向也是霸凌。霸凌有多種形式，學會觀察與判斷，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」，並說明霸凌問題的解決步驟。</p> <p>2.步驟一：思考遇到了什麼樣的問題； 步驟二：思考有哪些可能的做法； 步驟三：這樣做可能會發生哪些後果； 步驟四：選擇一個適當的解決方法並實行。</p> <p>【活動六】解決霸凌有妙招</p> <p>1.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>				
六		<p>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。</p>	<p>三、靈巧試身手</p> <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：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。雙手放鬆伸直，再用力曲手靠向單槓。</p>	3	<p>康軒版教科書單元三「靈巧試身手」。</p>	<p>1.操作學習 2.學生發表</p>	

		<p>【活動二】懸垂擺盪與槓下側移</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師指導學生雙手正握單槓，雙腳屈膝離地成懸垂狀。2. 請學生輕輕擺盪身體，或由教師在旁輕撥輔助，來回 3~5 次後再鬆手下槓。3. 指導學生做槓下懸垂，向左或向右移動。 <p>【活動三】跳躍上槓與槓上側移</p> <ol style="list-style-type: none">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。2. 雙手正握單槓向上跳，上槓時轉動手肘並壓槓。上槓後手臂伸直、雙腳伸直併攏，腹部貼近單槓。以手和腹部為支點保持槓上平衡，向左或向右握槓 3 次後，向後跳下槓。3. 槓上做出向左或向右移動握槓位置 3~5 次。 <p>【活動四】猴子倒吊</p> <ol style="list-style-type: none">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，成倒吊狀態。2. 教師指導學生注意安全，並請同學幫忙保護。熟練後可做倒吊的前後移動，亦可單手放掉，與同伴猜拳，猜輸者淘汰下槓，猜贏的繼續倒吊接受挑戰。 <p>【活動五】向前迴環下</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師指導學生做出跳躍上槓的動作。2. 上槓後腹部緊靠單槓、收下顎、目視肚臍位置。當頭部向前下方迴環的同			
--	--	---	--	--	--

			<p>時，手腕順勢轉動。當下半身通過單槓後，再雙腳落地下槓，同時雙手離槓。</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>			
4	七	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-2 表現使用運動設備的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。</p>	<p>三、靈巧試身手</p> <p>2. 木上玩平衡</p> <p>【活動一】牽手向前行</p> <p>1. 教師帶領全班做柔軟操，並在地上畫兩條相距約為 15 公分的線，讓學生在線內進行直線走。</p> <p>2. 教師指導全班共同布置場地，並說明器材名稱及用途。</p> <p>3. 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 人在平衡木上成縱隊，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. 場地布置同【活動一】。平衡木兩邊分別規定為上平衡木處及下平衡木處。</p> <p>2. 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>3. 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>	3	<p>康軒版教科書單元三「靈巧試身手」。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 學生發表</p>

			<p>4. 將二種以上指定動作及靜止動作加以組合。</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. 引導學生將動作組合：(1)持球跨步上平衡木→足尖走至中央→單腳獨立動作靜止 3 秒→側步前進→下平衡木。(2)跨步上平衡木→抬腿跨越呼拉圈前進中央→單腳獨立動作靜止 3 秒→呼拉圈套在腰間以足尖走步→下平衡木。</p>				
八		<p>3-1-2 表現使用運動設備的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。</p>	<p>三、靈巧試身手</p> <p>3. 撐木跳、搭肩行</p> <p>【活動一】撐木左右轉體跳</p> <p>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。</p> <p>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</p>	3	<p>康軒版教科書單元三「靈巧試身手」。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p>	

		<p>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</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>1. 6~8 人一組，各以雙手搭在前方同學的肩膀上，排成縱隊。先在地面上畫一直線，替代平衡木，做平面上的集體練習，熟練後再上平衡木進行。</p> <p>2. 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</p> <p>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> <p>2. 教師就學生發表的意見中，選擇可行性的動作，讓全班試做與練習。師生共同檢討優缺點，作為改進之參考依據。</p>				
九	<p>3-1-2 表現使用運動設備的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p>	<p>三、靈巧試身手</p> <p>4. 創意大考驗</p>	3	<p>康軒版教科書單元三「靈巧試身手」。</p>	1. 操作學習	

	4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。	<p>【活動一】平衡木上動腦筋</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 指導全班共同布置場地，並說明器材名稱及用途。 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>【活動二】嘗試新動作組合</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 教師適時引導，例如：兩人在木上相對牽手，前面的人「兩腳」踏木成前後弓箭步，後面的人「單腳」站立，後腳往後延伸，即成三點。 3. 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>【活動三】綜合練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 先從個別性的演練，再漸進為小組性的演練。因演練人數多，器材不足時，可指導學生先在地面上畫出（粉筆）或標出（膠帶）平衡木的長寬，進行模擬 			
--	---------------------	---	--	--	--

		<p>演練，再依序到平衡木上練習。</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> <p>2. 教師引導學生檢討得失，優點多予鼓勵，缺失或不理想處建議改善。</p> <p>【期中評量週】</p>			
十	<p>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>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。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。</p>	<p>四、飲食與健康</p> <p>1. 飲食學問大</p> <p>【活動一】飲食行為分析</p> <p>1. 引導學生發表飢餓和飽足時不同的感覺，並詢問學生為什麼要進食。</p> <p>2. 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。</p> <p>【活動二】怎樣做比較好</p> <p>1. 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，太油、太甜或太鹹的食物要盡量少吃，以免吃進過多熱量而影響健康。每天飲食以三餐為主，避免因為食物色、香、味的誘惑而吃進過多熱量。</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： (1) 進食的時間：是不是集中在某一餐？是不是常吃點心？ (2) 進食的東</p>	3	<p>康軒版教科書單元四「飲食與健康」。</p> <p>康軒版媒體「教學 DVD」。</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 學生自評</p> <p>3. 學生發表</p>

			<p>西：是否偏好某些食物？是否符合健康原則？(3)進食的場所：是否在固定的地方吃東西？(4)進食的感覺：是否有餓的感覺才吃？進食時是否覺得美味可口？</p> <p>【活動四】飲食選擇大搜查</p> <p>1. 說明生活中有許多因素影響飲食習慣：(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。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。</p> <p>【活動五】檢視家庭飲食習慣</p> <p>1. 教師說明家庭飲食習慣對每個人的飲食有深遠的影響，並請學生說一說，哪些是好的影響？哪些是不好的影響？</p> <p>2. 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. 舉例說明不良飲食習慣及其對健康的影響。</p> <p>2. 師生共同探討改善不良飲食的方法。</p>			
5	十一	<p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。</p> <p>1-2-3 選用有益自己身體健</p>	<p>四、飲食與健康</p> <p>2. 怎麼吃才健康</p> <p>【活動一】你吃的食物健康嗎？</p> <p>1. 教師用吸油面紙包住炸雞或薯條，然後將面紙攤開給學生看，補充說明油炸食物熱量高，吃多了會有肥胖的危險。</p>	3	<p>康軒版教科書單元四「飲食與健康」。</p> <p>康軒版媒體「教學 DVD」。</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</p> <p>3. 教師觀察</p> <p>4. 學生自評</p>

		<p>康的食物。</p> <p>3-2-3 養成良好的生活習慣。</p>	<p>2. 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餐點的原則，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. 教師引導學生發表正餐之間最常吃哪些零食？這些食物健康嗎？</p> <p>2. 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，並報告。</p> <p>3. 教師提醒學生平時應注意自己攝取的餐點，是不是有益生長發育的綠燈食物。至於高油、高糖、高熱量的食物一定要節制食用。</p> <p>【活動四】飲食搜查線</p> <p>1. 教師呈現學生常見的不良飲食習慣，例如：常喝含糖飲料、常吃炸雞、炸薯條等。</p> <p>2. 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：(1)確定想解決的問題 (2)分析問題的成因(3)列出解決方案 (4)採取行動(5)檢討再出發。</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>			
十二	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	<p>五、舞動韻律風</p> <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>	3	<p>康軒版教科書單元五「舞動韻律風」。</p> <p>康軒版媒體「教學 CD」、「教學 DVD」。</p>	<p>1. 教師觀察</p> <p>2. 操作學習</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>				
十三	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。</p>	<p>五、舞動韻律風</p> <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</p>	3	<p>康軒版教科書單元五「舞動韻律風」。</p> <p>康軒版媒體「教學 CD」、「教學 DVD」。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 學生發表</p>	

		<p>屈肘位置。</p> <p>【活動三】手舞足蹈</p> <p>1. 教師引導學生運用常見的肢體動作，配合基本的舞蹈步伐，各自設計手腳組合的動作，例如：踏步加拍手等。</p> <p>2. 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. 教師介紹有氧運動，讓學生了解有氧運動可以有效促進脂肪燃燒，並且幫助較為瘦弱的學生增進心肺功能以及增強抵抗力。</p> <p>2. 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，例如：跳繩手部動作加麻花步。</p> <p>3. 教師不使用口令，純粹以動作帶領約 5~6 分鐘，再慢慢的提高強度，保持定常狀態後再慢慢的降低強度。</p>					
十四	<p>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。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及</p>	<p>六、健康小達人</p> <p>1. 健康生活有一套</p> <p>【活動一】什麼是健康</p>	3		<p>康軒版教科書單元六「健康小達人」。</p> <p>康軒版媒體「教學 DVD」。</p>	<p>1. 學生自評</p> <p>2. 教師觀察</p> <p>3. 提問回答</p>	

	做決定。	<p>1. 健康不但要有健康的身，還要有健康的心。</p> <p>2. 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> <p>【活動二】多管齊下拼健康</p> <p>1. 教師說明生活中許多習慣和態度都與自己的健康有關，例如：每天至少運動 30 分鐘。</p> <p>2. 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> <p>【活動三】有益健康的決定</p> <p>1. 教師說明學會做決定的技巧，可以幫助自己做個明智的決定。</p> <p>2. 教師說明做決定的步驟：(1)先確定你必須做決定(2)列出所有可能的選擇(3)列出所有選擇的優缺點(4)做出決定。</p> <p>【活動四】流感風暴</p> <p>1. 演出布偶劇「感冒記」，呈現咳嗽病癥，說明流感不同於一般感冒，得了流感會有發高燒、嚴重的肌肉痠痛和極度疲倦的症狀，而且它的傳染力極強，很容易造成大流行。</p> <p>2. 教師說明流行性感冒的傳染途徑。</p> <p>【活動五】防疫寶典</p> <p>1. 教師說明良好的個人衛生習慣可以減少感染疾病的機會。</p> <p>2. 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>		4. 操作學習	
--	------	---	--	---------	--

		<p>【活動六】正確戴口罩</p> <p>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> <p>【活動七】疾病大家談</p> <p>1. 請學生發表自己得過的疾病、症狀、疾病形成的可能原因及情形。</p> <p>2. 師生共同討論生病和健康時的感受有何不同？生病對個人生活有哪些影響？生病時的處理方法有哪些？</p>			
十五	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。</p>	<p>六、健康小達人</p> <p>1. 健康生活有一套</p> <p>【活動八】照顧方式問與答</p> <p>1. 說明生病時自我照顧的注意事項：擤鼻涕時不可太用力；讓身體得到充分的休息。</p> <p>【活動九】遠離疾病有妙方</p> <p>1. 平時應養成哪些衛生習慣以避免病菌進入引發疾病？例如：不可與別人共用毛巾、牙刷等物；經常修剪指甲並養成勤洗手的習慣。</p> <p>2. 消費停看聽</p> <p>【活動一】消費經驗大家談</p> <p>1. 教師詢問學生這週是否和家人一起去購物消費？請學生發表購買的物品有多少是為了需要而購買？有多少是為了滿足個人欲望而購買？</p> <p>2. 教師強調購物應該有計畫，每個人都</p>	3	<p>康軒版教科書單元六「健康小達人」。</p> <p>康軒版媒體「教學 DVD」。</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 教師觀察</p> <p>3. 學生自評</p>

			<p>應該學會明智的選購物品。</p> <p>【活動二】選購前中後</p> <p>1. 保健用品大致可分為兩大類，一類是清潔用品，例如：牙膏、牙線等。另一類具有保護及醫療作用，例如：口罩等。保健用品與我們的健康有密切關係，選購前參考資訊，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，並發表選購過程所考慮的事項及最後決定。</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，說明如何分辨不實的藥品廣告。</p>			
6	十六	<p>5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。</p>	<p>七、跑跳好體能</p> <p>1. 遠離運動傷害</p> <p>【活動一】要運動也要安全</p> <p>1. 教師引導學生討論「運動應在怎樣的環境下進行？」，教師和學生一同歸納共識：在空曠場地打棒球；在球場打球；運動場地平整，不可坑坑洞洞等。</p> <p>【活動二】預防運動傷害</p>	3	<p>康軒版教科書單元七「跑跳好體能」。</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 學生發表</p> <p>3. 操作學習</p> <p>4. 教師觀察</p>

		<p>【生涯發展教育】</p> <p>2-1-1 培養互助合作的生活態度。</p>	<p>1. 教師引導學生共同討論「預防運動傷害的方法」，教師和學生一同歸納「預防運動傷害」的共識，例如：運動前要做好暖身活動；了解在遊戲或運動中做出遵守規定的運動行為；在合宜和安全的環境條件下運動等。</p> <p>【活動三】運動傷害的處理</p> <p>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</p> <p>1. 教師於課前畫出一條寬約 1 公尺的「跑道」，亦即運用直徑約 10 公尺及 11 公尺的雙重圓，以內外圈相差的 1 公尺作為「跑道」，再於跑道上畫出三等分的「區隔線」，放置 3 個三角錐（以標幟旗、紙箱替代亦可）作為接力點。</p> <p>2. 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</p> <p>1. 依場地講解規則，強調「安全傳接動線」。</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

		2. 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。			
十七	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>2-1-1 培養互助合作的生活態度。</p>	<p>七、跑跳好體能</p> <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>2. 待比賽一次之後，教師帶領學生檢討比賽過程中的優缺點，檢討後重新進行一次。</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。增加標的物的置放，由一個增加為三個，跑者的去程與返程，均要繞過標的物，形成 S 型路線，考驗學生跑步速度與方向的控制能力。</p> <p>【活動五】穿梭繞物接力</p> <p>1. 全班分成 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>	3	<p>康軒版教科書單元七「跑跳好體能」。</p> <p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p>	

			<p>【活動六】直道慢跑接力</p> <p>1. 在跑道上畫出「起跑線」,「起跑線」前 12~15 公尺處再畫兩條線,形成 3 公尺長的「第一接力區」,依此原則向前再畫線。</p> <p>3. 跳躍來闖關</p> <p>【活動一】看我跳、跳、跳</p> <p>1. 四人蹲立持橡皮筋繩。其中一人蹲立在中間,拉住三條橡皮筋繩的一端;另外三人各持橡皮筋繩的另一端,如放射狀般分開蹲立。橡皮筋繩的高度,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. 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>				
十八		<p>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。</p> <p>【人權教育】 1-1-2 瞭解、遵守團體的規則,並實踐民主法治的精神。</p> <p>【生涯發展教育】</p>	<p>七、跑跳好體能</p> <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>	3	<p>康軒版教科書單元七「跑跳好體能」。</p>	<p>1. 操作學習 2. 教師觀察</p>	

	<p>2-1-1 培養互助合作的生活態度。</p>	<p>2. 反覆練習左右側跳的動作若干次。橡皮筋繩的高度可依學生練習情況彈性調整。</p> <p>【活動四】向前跳躍過繩</p> <p>1. 教師指導學生進行「向前跳躍過繩」遊戲，場地布置同【活動三】。</p> <p>2. 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. 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>【期末評量週】</p>				
<p>十九</p>	<p>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。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>2-1-1 培養互助合作的生活態度。</p>	<p>七、跑跳好體能</p> <p>3. 跳躍來闖關</p> <p>【活動六】連續雙腳跳躍過繩</p> <p>1. 6 人兩兩面相對並蹲立，兩人相距約兩大步，共拉一條橡皮筋繩。</p> <p>2. 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，連續完成三次而不碰觸到橡皮筋繩，即算成功；成功者可繼續挑戰更高的高度。</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. 指導學生以教室椅替代跳高架，相距</p>	<p>3</p>	<p>康軒版教科書單元七「跑跳好體能」。</p>	<p>1. 操作學習 2. 教師觀察</p>	

		<p>約 3 公尺，中間綁橡皮筋繩。</p> <p>2. 從最低的高度跳起，運用跳高技巧，跳越橡皮筋繩。再調整橡皮筋繩的高度，慢慢挑戰。</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> <p>2. 其他同學欣賞觀摩。師生一起檢討得失及優缺點。</p> <p>【休業式】</p>			
--	--	--	--	--	--

六、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）