

新北市秀山國民小學114學年度四年級第二學期健康與體育課程計畫 設計者： 劉鳳蘭 王毓麟

- 一、課程類別：(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)
1. ☐國語文 2. ☐閩南語文 3. ☐客家語文
4. ☐原住民族語文：_____族 5. ☐新住民語文：_____語 6. ☐英語文
7. ☐數學 8. ☒健康與體育 9. ☐生活課程 10. ☐社會 11. ☐自然 12. ☐藝術 13. ☐綜合活動 14. ☐台灣手語

二、學習節數：每週(3)節，實施(21)週，共(63)節。

三、課程目標(請條列式敘寫)

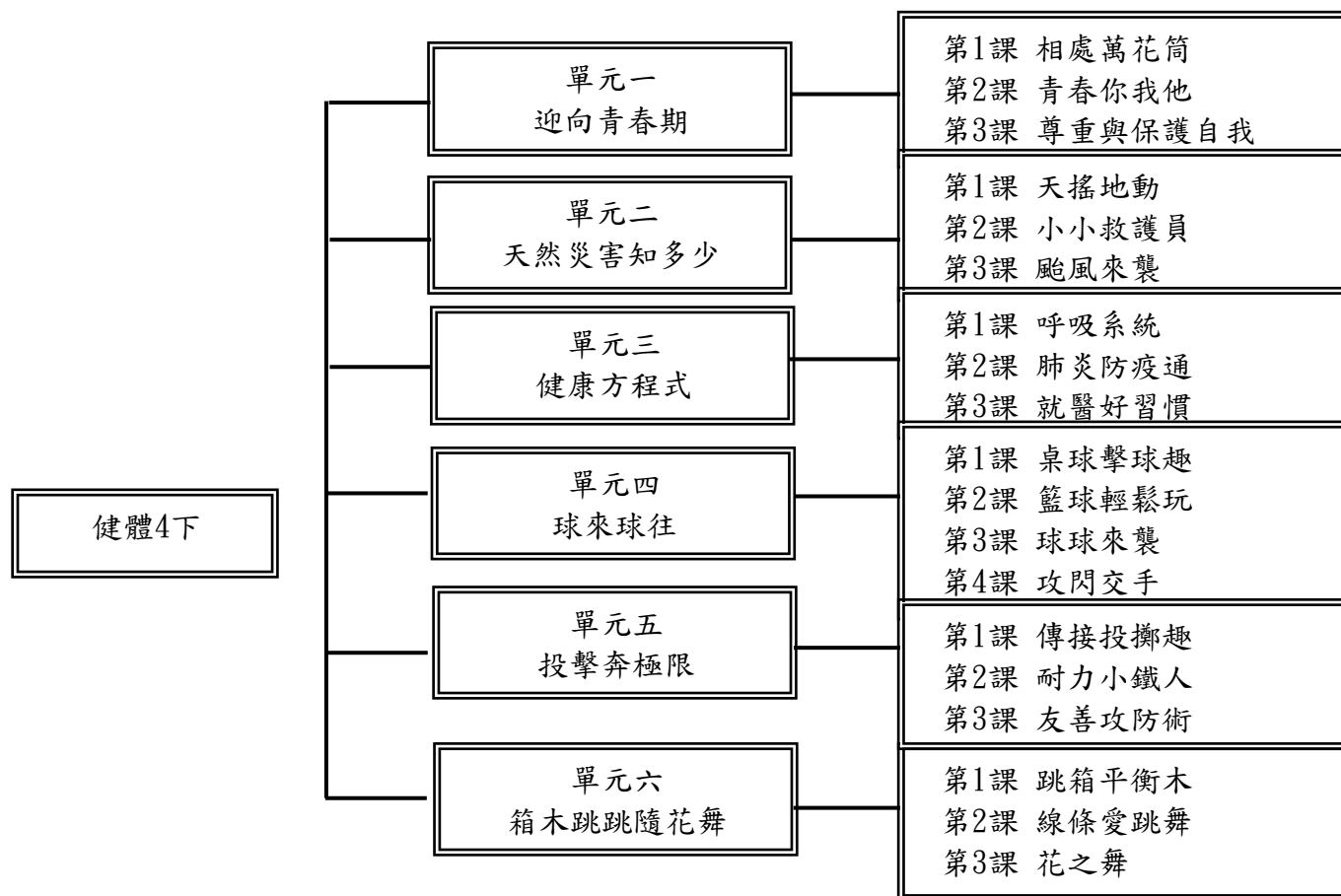
1. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。
2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。
3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。
4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。
5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。
6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。
7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。
8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。
9. 落實國家政策的推展與宣導。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選 ☒ A1 身心素質與自我精進 ☒ A2 系統思考與解決問題	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。

☐ A3 規劃執行與創新應變 ☒ B1 符號運用與溝通表達 ☐ B2 科技資訊與媒體素養 ☒ B3 藝術涵養與美感素養 ☐ C1 道德實踐與公民意識 ☒ C2 人際關係與團隊合作 ☐ C3 多元文化與國際理解	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。
--	--

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)



六、本課程是否實施混齡教學：☐是(__ 年級和 __ 年級) ☒否

七、素養導向教學規劃：☆書商內容 ◎表示改編 ※表示自編 ★議題融入 ◆表示學校本位課程 ▲表示選用教材

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一週 2/11-2/13 (調整至 1/21~1/23上 課)	3b-Ⅱ-1 透過模仿 學習，表 現基本的 自我調適 技能。 3b-Ⅱ-2 能於引導 下，表現 基本的人 際溝通互 動技能。	Db-Ⅱ-2 性別 角色刻板現象 並與不同性別 者之良好互 動。 Fa-Ⅱ-1 自我 價值提升的原 則。 Fa-Ⅱ-2 與家 人及朋友良好 溝通與相處的 技巧。	第一單元迎向青春 期 第1課相處萬花筒 《活動1》增進人際關係 教師說明：良好的互動是建 立友誼的開始，請學生閱讀 課本第6頁，教師逐點解說 增進人際關係的技巧。 《活動2》人際行為檢核 1. 教師帶領學生閱讀課本小 俊的人際行為檢核表。 2. 教師發下「我的人際行為 檢核表」請學生填寫，完成 後請學生分享自己的檢核後 的狀況。	1	教學資源 教師準備「我的人 際行為檢核表」學 習單。 學習策略 作筆記、提出疑 問、網路檢索。	發表 實作 自評	【品德教育】 品E6 同理分 享。	☐ 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第一週 2/11-2/13 (調整至 1/21~1/23上 課)	1c-Ⅱ-1 認識身體 活動的動 作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己 或他人動 作技能的 正確性。 2c-Ⅱ-3 表現主動 參與、樂	Ha-Ⅱ-1 網／ 牆性球類運動 相關的拋接 球、持拍控 球、擊球及拍 擊球、傳接球 之時間、空間 及人與人、人 與球關係攻防 概念。	第四單元球來球往 第1課桌球擊球趣 《活動1》持拍桌上滾球 教師說明並示範活動進行方 式：每組4人，分成兩小組 面對面站立。各組其中一人 將球置於球桌，接著持拍將 球推出滾向對面，另一人持 拍將球推回，以此方式進 行。 《活動2》反手擊球基本動 作	2	教學資源 1. 教師準備每人一 枝桌球拍、一顆桌 球。 2. 課前確認教學活 動空間，例如：室 內桌球教室。 學習策略 遵守規則、反覆練 習、合作學習、檢 核動作正確性。	操作 發表	【品德教育】 品E6 同理分 享。	☐ 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	於嘗試的學習態度。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		教師說明並示範反手擊球動作要領。 《活動3》反手擊球誰最多 教師說明「反手擊球誰最多」活動規則：2人一組，一人將球擲出作為發球，另一人擊回，接著兩人來回反手擊球。不限球在桌面反彈的次數，只要能擊給同伴就算成功一次，但不可以手接住球。活動進行時，擊出球後需口頭報出目前連續擊球的次數。時限內挑戰連續擊球的次數，反手連續擊球最多次的組別獲勝。 《活動4》正手擊球基本動作 教師說明並示範正手擊球動作要領。 《活動5》雙人互助擊球 教師說明「雙人互助擊球」活動規則：在桌球半桌進行，2人一組，一人先將球，對牆擲出，球回彈時，將球以正手擊向牆面，接著另一人向前移動，將彈回的球擊出，以此方式輪流向牆面正手擊球。					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			《活動6》隔網擊球 教師說明「隔網擊球」活動規則：2人一組，站在球桌兩端，一人擲球當作發球，使球過球網並在對方球桌彈一下。接球者依據來球位置，判斷並選擇以正手或反手回擊，回擊時要使球越過球網並在對方球桌彈一下，雙方以此方式擊球，挑戰連續擊球的次數。					
第二週 2/16-2/20 (農曆春節放假)	無	無	農曆春節放假	1	無	無	無	無
第三週 2/23~2/27 (2/27和平紀念日補假)	3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Db-Ⅱ-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-Ⅱ-1 自我價值提升的原則。 Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	第一單元迎向青春期 第1課相處萬花筒 《活動3》溝通的藝術 1. 教師帶領學生閱讀課本第8頁小俊和立亨發生的狀況，詢問學生是否有類似的經驗，並請學生分享。 2. 教師配合課本說明「有效溝通原則」。 《活動4》溝通技巧練習 1. 教師請學生以「情境1」和「情境2」為例，說明當衝突發生時，可以如何運用	1	教學資源 教師準備校園中常見的學生間衝突的案例。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	問答 演練	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			有效溝通原則，維持良好的人際關係。 2. 教師將學生分組，每組發下一個衝突情境的案例，請學生先在組內討論如何運用有效溝通原則解決，接著各組依序上臺演出解決方式。					
第三週 2/23~2/27 (2/27和平紀念日補假)	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-Ⅱ-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	第四單元球來球往 第1課桌球擊球趣 《活動7》發球基本動作 教師說明並示範發球動作要領。 《活動8》發球練習 教師說明「發球練習」活動進行方式：學生手持球拍和球，到各球桌前方排隊，輪流對牆練習發球，球自牆壁反彈後接住，再回到隊伍後方排隊，接著換下一人，以此方式輪流對牆練習發球。 《活動9》發球一把罩 教師說明「發球一把罩」活動規則：2人一組，一人負責在對面桌面擺放籃子，另一人練習發球。桌面上各區表示不同得分，籃子可自由放在各得分區中。發球讓球進入籃子，依籃子所在區域	2	教學資源 1. 教師準備每人一枝桌球拍、一顆桌球。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內桌球教室。 3. 教師準備「擊球與發球」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表實作運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		計算得分。若球入籃後彈出，還是算得分。一人3球，最後累計個人得分。 《活動10》一球決勝 教師說明「一球決勝」活動規則：發球方指定回擊方回擊方式，回擊方成功以指定方式回擊則得1分。進行5次後角色互換，得分較高的人獲勝。 《活動11》高手挑戰賽 教師說明「高手挑戰賽」活動規則：每次2人進行，由挑戰者先發球。兩人來回擊球，直到其中一方回擊失敗，另一方得1分。先得2分者獲勝，勝者留在場上接受下一人挑戰。連勝兩場後休息一場，換另外兩人進行比賽，勝者再和剛剛連勝兩局的休息者進行比賽。					
第四週 3/2~3/6	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	第一單元迎向青春 第1課相處萬花筒 《活動5》自我價值與自我肯定 1. 教師說明：進入青春後，男女性因生理變化會有所不同，但每個人對性別的	1	教學資源 教師準備常見的性別刻板印象案例、「自我肯定行動計畫」學習單。 學習策略	自評 實作 發表	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	看法，卻常因成長環境、生活經驗的不同而有所差異。 2. 教師拿出事先準備的性別刻板印象案例，詢問學生的想法。 3. 教師發下「自我肯定行動計畫」學習單，請每位學生寫上名字後，往後面傳一個人，被傳到的同學寫下學習單主人的一項優點，寫好後再往後傳一個人，以此類推，三個人寫優點，傳到第四個人時，寫下學習單主人的一項缺點，最後將學習單傳回來。 《活動6》自我肯定的方法 1. 教師說明每個人不僅要覺察自己的優缺點，還要嘗試改進自己的缺點。 2. 教師配合課本說明「自我肯定」技能的步驟。		作筆記、提出疑問、網路檢索。			
第四週 3/2~3/6	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、	第四單元球來球往 第2課籃球輕鬆玩 《活動1》身體和球玩 教師說明並示範「身體和球玩」動作要領。 《活動2》運球要領與運球小高手	2	教學資源 1. 教師準備哨子、每人一顆籃球、角錐30個。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室	操作發表	【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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 教師說明並示範運球動作。 2. 教師於場地中直線排列多組角錐，並示範其他運球動作。 《活動3》運球達陣 教師說明「運球達陣」活動進行方式：5人一組，各組在起點線後排成一排預備，每組第一人持球。教師指定一種運球方式，每個人都要用此方式運球前進。雙腳張開，第一人將球從胯下向後滾。最後一人以指定動作運球到隊伍前方。運球到排頭後，再將球從胯下向後滾，最後一人接到球後再運球至隊伍前方，以此方式前進。最快到達終點線的組別獲勝。 《活動4》運球淨灘 教師說明「運球淨灘」活動規則：5人一組，輪流運球繞角錐到沙灘區撿拾垃圾，取垃圾後運球繞角錐回起點，將取回的垃圾放入呼拉圈中。將球交給下一人，下一人接著出發。時間結束		內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備哨子、不同顏色背心數件、每兩人一顆籃球。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			後，取回最多垃圾的組別獲勝。 《活動5》護球小達人 教師說明「護球小達人」活動進行方式：一人手持一顆球，在指定的範圍內運球並保護球。身體或球不能超出指定範圍，也不能持球或帶球跑。運球的同時保護自己的球，也嘗試拍掉其他同學手中的球。					
第五週 3/9~3/13	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的�方法。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的	Db-Ⅱ-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。	第一單元迎向青春 第2課青春你我他 《活動1》第二性徵 教師配合課本拿出第二性徵圖片，展示並介紹成熟男性和女性的第二性徵，以及身體外觀上的不同處。 《活動2》生殖器官 1. 配合課本教師帶領學生認識男女性生殖器官，講述正確的名稱，並強調生殖器官跟其他的身體器官一樣，肩負著重要的功能，必須充分的認識和保護。 2. 教師說明：男女性青春期時還會發生一些生理現象，例如：夢遺、月經等。	1	教學資源 1. 教師準備男女性第二性徵的圖片，以及男女性生殖器官的圖片。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	問答	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	自我調適技能。							
第五週 3/9~3/13	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	第四單元球來球往 第2課籃球輕鬆玩 《活動6》運球鬼抓人 教師說明「運球鬼抓人」活動規則：使用籃球場半場為活動場地。5人一組，每次兩組進行，一組當「人」，一組當「鬼」。當「鬼」的一方有一顆球，「鬼」必須不停運球，並透過傳球把球給其他的「鬼」。「鬼」在運球時才能碰「人」，被碰到的「人」即出局；「人」盡力閃躲正在運球的「鬼」，直到時間結束。一局2分鐘，時間結束後計算被「鬼」抓到的「人」，即為當「鬼」組的得分，接著兩組角色交換再進行一次活動，累計分數較高的組別獲勝。 《活動7》雙人傳接球 1. 教師說明並與學生示範「傳接球練習」活動進行方式。	2	教學資源 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. 教師準備哨子、不同顏色背心數件、每兩人一顆籃球。 3. 教師準備「運球與傳球」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表實作運動撲滿	【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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			2. 學生熟練傳球練習後，教師說明並示範「雙人跑動傳接球」活動進行方式。 《活動8》傳球攻防戰 教師說明「傳球攻防戰」活動規則：4人一組，每次兩組進行。進攻組利用傳球與跑動位置，讓球進入得分區，成功傳球進入得分區一次得1分，進攻時只能靠傳球讓球靠近得分區，不可以帶球跑。防守組抄球阻止進攻，防守成功則攻守交換。每局進行2分鐘，時間結束後，累計分數較高的組別獲勝。 《活動9》運傳得分 教師說明「運傳得分」活動規則：6人一組，每次兩組進行，各組派1人站入己方得分區。以運球與傳接的方式移動球的位置，球傳到己方得分區即得1分。時間結束後，累計分數較高的組別獲勝。					
第六週 3/16~3/20	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本	Db-Ⅱ-1 男女生殖器官的基	第一單元迎向青春 第2課青春你我他 《活動3》月經	1	教學資源	問答	【品德教育】 品E6 同理分 享。	☐ 實施跨領域 或跨科目協同

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	概念與意義。 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	本功能與差異。 Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。	1. 教師說明月經的狀況因人而異，例如：初經年齡、月經天數、月經週期。 2. 教師提醒：一般來說，月經來時第一天量少，第二、三天量較多，之後逐漸減少，最後結束。每個人可以依據經血量的多寡，選擇適合的衛生棉。 3. 教師說明衛生棉的使用方法，以及如何處理用過的衛生棉。		學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第六週 3/16~3/20	2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3c-Ⅱ-2 透過身體	Hc-Ⅱ-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	第四單元球來球往 第3課球球來襲 《活動1》十六宮格滾滾樂 教師說明「十六宮格滾滾樂」活動規則：5人一組，輪流向十六宮格目標區滾出毛巾球。滾中該格時，放置一個圓盤作記號。先用圓盤占領所有格子的組別獲勝。 《活動2》越過山丘 教師說明「越過山丘」活動規則：5人一組，輪流向十	2	教學資源 1. 教師準備粉筆、毛巾球數顆、圓盤數個、球籃數個。 2. 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。 3. 教師準備「命中十六宮格」學習單。	操作 實作 發表 觀察 運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。		六宮格投擲毛巾球。投擲時，讓球越過球籃並命中格子，先用圓盤占領所有格子的組別獲勝。 《活動3》打靶任務 教師說明「打靶任務」活動規則：4人一組，每次兩組進行，一組為進攻組，一組為撿球組。進攻組投擲前先至抽卡區，每人抽一張卡片，依卡片上的指令執行任務，再到指定的投擲區投擲球。全組一起完成卡片任務後，到投擲區擲球。完成後統計得分，接著撿球組撿球並整理場地。兩組角色交換，再進行一次，累計分數較高的組別獲勝。		4. 教師準備交通錐數個、樂樂棒球數顆、小皮球數顆、呼拉圈數個、抗力球數顆、紙箱1個、字卡8張。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			
第七週 3/23~3/27	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。	Db-Ⅱ-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。	第一單元迎向青春 第2課青春你我他 《活動4》情緒調適 1. 教師配合課本說明：進入青春期的時候，不論男生或女生都容易因青春期的變化而感到不安、焦慮或難過，渴望成長，想學習獨立，因此具備情緒調適的技能相當重要。	1	教學資源 教師準備「情緒調適」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	實作演練	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。		2. 教師說明「情緒調適」技能的步驟。 《活動5》夢遺的處理與因應 教師說明夢遺發生後的處理與因應方式。 《活動6》青春期健康飲食 1. 教師說明：青春期是生長的重要階段，平時應遵守健康餐盤原則，注意鈣、鐵、維生素C等營養素的攝取。 2. 教師播放健康餐盤影片，帶領學生複習健康餐盤原則，並說明鈣、鐵、維生素C等營養素的功能，舉例其來源食物。					
第七週 3/23~3/27	2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	第四單元球來球往 第4課攻閃交手 《活動1》勇闖戰區 教師說明「勇闖戰區」活動規則：4人一組，每次兩組進行，一組是閃躲組，一組是攻擊組。閃躲組出發，任務為「閃避攻擊組的球到達對面碰觸角錐並折返」，成功完成即得1分。計時5分鐘，時間結束計算得分，接	2	教學資源 1. 教師準備哨子、軟式躲避球5顆、角錐2個、橡皮筋繩10條（每條長約50公分）、不同顏色背心數件。 2. 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。	操作發表實作運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	競爭策略。		著兩組角色交換，累計得分較高的組別獲勝。 《活動2》及時救援 教師說明「及時救援」活動規則：4人一組，每次兩組進行，一組是閃躲組，一組是攻擊組，閃躲組選出一人擔任「救援手」。救援手利用橡皮筋繩將組員救回，每次一個，直到全組獲救。中途繩子鬆開或任一人被球擊中，必須重新從出發區開始。計時賽，全組被救援成功且花費時間較短的組別獲勝。救援手於賽前持一條橡皮筋繩站立於「出發區」方格中，閃躲組其他人站立於「待救區」方格。救援手從「出發區」方格出發閃躲攻擊抵達「待救區」方格，再將隊員救至「獲救區」方格中。 《活動3》四「攻」格球賽 教師說明「四『攻』格球賽」活動規則：6人一組，每次兩組進行，每組各派2人到外場擔任攻擊手。內場的人在己方的格內移動，閃		3. 教師準備哨子、軟式躲避球5顆、不同顏色粉筆數枝、不同顏色的背心數件。 4. 教師準備「躲避球高手」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			躲外場攻擊手的攻擊。被擊中的人離開內場，到外場成為攻擊手。時間結束時，內場剩餘人數較多的組別獲勝。 《活動4》躲避球大賽 本活動使用正式躲避球場地，教師說明「躲避球大賽」活動規則。					
第八週 3/30~4/3 (4/3兒童節補假)	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	第一單元迎向青春 第3課尊重與保護自我 《活動1》辨別不同的身體接觸 1. 教師配合課本詢問學生對於每種狀況的感覺與想法。 2. 教師說明：有人碰你時，若感到不情願或不舒服，此碰觸可能已對你構成騷擾，就表示你無法接受這樣的身體碰。此時，要立刻明確的拒絕來保護自己。 《活動2》拒絕不舒服的接觸 1. 教師配合課本說明：當有人用言語或行動讓你感到不舒服時，代表你的身體自主權被侵犯了，例如：小虎拿明莉的身材開玩笑或故意碰	1	教學資源 教師準備校園中的性騷擾案例。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表實踐	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			觸明莉的身體。此時，應勇於拒絕這樣的行為。 2. 教師說明遇到騷擾時的拒絕方法。 3. 教師將學生分組，每組分配一個校園中同學間的性騷擾案例，請學生分組討論解決方法，並派代表上臺分享。					
第八週 3/30~4/3 (4/3兒童節補假)	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-Ⅱ-1 表現聯合	Cb-Ⅱ-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	第五單元投擊奔極限 第1課傳接投擲趣 《活動1》奧運起源與奧運精神 1. 教師請學生上臺發表自己感興趣的奧運主題資訊。 2. 教師介紹奧運的起源與發展。 3. 教師帶領學生閱讀課本說明奧運的精神，引導學生思考在生活中如何運用奧運的精神。 《活動2》傳聖火闖關 教師說明「傳聖火闖關」活動進行方式：5人一組，每個關卡站1人，以傳接聖火方式進行活動，每次三組同時進行。哨聲響，每組第一人倒拿起角錐握住尖端，在	2	教學資源 1. 教師準備角錐3個、皮球3顆、奧林匹克運動會影片、奧林匹克運動會相關資訊題目卡數張。 2. 教師請學生課前查詢奧林匹克運動會相關資料。 3. 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。 4. 教師準備兩人一枝接力棒。 學習策略	問答操作	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	性動作技能。		凹處放皮球，接著抽題並回答，答對才能跑向下一關，傳遞手上聖火給該關卡的組員。接聖火的人跑向下一關，一樣抽題目回答，答對才能跑向下一關傳遞聖，以此類推。最快完成五關的隊伍獲勝。 《活動3》傳接棒動作 教師說明並示範傳接棒動作要領。 《活動4》棒棒相接 教師說明「棒棒相接」活動進行方式：4人一組，兩兩距離約2公尺，第一人左手握接力棒準備。從第一人開始傳接棒，傳至第四人後，全組向後轉，再把接力棒傳接回去。 《活動5》跑跑相接 教師說明「跑跑相接」活動進行方式：3人一組，兩兩距離約5公尺，持棒者慢跑向前，傳棒給下一人。		遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			
第九週 4/6~4/10 (4/6清明節補假)	1a-II-1 認識身心健康基本	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	第一單元迎向青春 第3課尊重與保護自我 《活動3》自我保護的方法	1	教學資源 教師準備性侵害相關報導或案例、	發表實作 總結性評量	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。		教師配合課本說明遇到性騷擾時自我保護的方法。 《活動4》杜絕不安全狀況發生的方法 1. 教師配合課本引導學生思考：有哪些方法可以預防身體自主權被侵害呢？ 2. 教師強調：身體自主權被侵害可能發生在任何時間、任何地點、任何人的身上，且熟人犯案的機率高於陌生人，所以平時要提高警覺，避免受到侵害。 《活動5》身體自主權 1. 教師帶領學生閱讀課本，了解身體自主權的意義，並請學生完成「身體自主權宣言」。 《活動6》目睹騷擾事件的因應 1. 教師帶領學生閱讀課本，並提問：發現有人被騷擾時，周遭的人應如何以適當方式制止加害者呢？ 2. 教師舉例性騷擾相關案例，請學生分組演練目睹騷擾事件的因應方式。		「身體界線與自主權」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。		他人的身體自主權。 性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第九週 4/6~4/10 (4/6清明節補假)	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	Cb-Ⅱ-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	第五單元投擊奔極限 第1課傳接投擲趣 《活動6》慢跑傳接棒 教師說明「慢跑傳接棒」活動進行方式：3人一組，兩兩相距約5公尺。3人一起繞操場慢跑，慢跑的同時練習傳接棒。最後一人持棒並快跑向前，傳棒給前一人，完成傳棒後，跑至隊伍最前方繼續繞操場慢跑，以此原則循環練習。 《活動7》跑步中傳接棒 教師說明「跑步中傳接棒」活動進行方式：2人一組，相距約10公尺站立，距離接棒者3公尺處放置一個角錐。傳棒者跑至角錐時，接棒者開始助跑。傳棒者傳棒給接棒者，接力需在兩個角錐間完成。完成後，兩人角色互換，每個人都要當過傳棒者和接棒者。 《活動8》掉棒怎麼辦 1. 教師將學生分為5人一組，並提問：如果傳接棒時接力棒掉了，該怎麼做呢？	2	教學資源 1. 教師準備接力棒數枝、角錐數個。 2. 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。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作問答	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			2. 教師擔任傳棒者，請學生共同示範傳接棒時掉棒後正確處理方式：由傳棒者撿起接力棒，再傳給接棒者。 《活動9》接力棒忘記換手怎麼辦 1. 教師提問：若比賽前約定好以右手接棒、左手傳棒，但比賽時忘記立刻換棒到左手，該怎麼做呢？ 2. 教師擔任傳棒者，請學生共同示範接力棒忘記換手的正確處理方式：發現時立刻換手，或調節雙方位置直接傳棒。 《活動10》傳棒後離開跑道 1. 教師繼續提問：傳棒後，傳棒者應該怎麼離開跑道才安全呢？ 2. 教師擔任傳棒者，邀請學生一起演練三種離開跑道的方式。					
第十週 4/13~4/17 (4/16. 4/17 期中評量)	1a-Ⅱ-2 了解促進 健康生活 的方法。 2a-Ⅱ-2 注意健康	Ba-Ⅱ-1 居 家、交通及戶 外環境的潛在 危機與安全須 知。	第二單元天然災害知多少 第1課天搖地動 《活動1》地震應變步驟 1. 教師帶領學生閱讀課本並 配合影片說明地震應變步 驟，引導學生進行演練。	1	教學資源 1. 教師準備地震相 關新聞報導、簡報 或影片。	演練 實作 發表	【安全教育】 安E2 了解危 機與安全。 安E4 探討日 常生活應該注 意的安全。	☐ 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費) 1. 協同科目： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	《活動2》地震避難方法（家中） 1.教師提問：地震發生時如果在家中，該怎麼避難呢？ 2.教師請學生分組討論發生地震時，在家中的各個區域避難的方法。 《活動3》地震避難方法（學校） 1.教師提問：地震發生時如果在學校，該怎麼避難呢？ 2.教師請學生分組討論發生地震時，在學校的各個區域避難的方法。 《活動4》地震避難方法（戶外） 1.教師提問：地震發生時如果在戶外，該怎麼避難呢？ 2.教師舉例各種戶外情境，請學生分組討論發生地震時的避難方法。 《活動5》地震避難方法（公共場所） 1.教師提問：地震發生時如果在公共場所，該怎麼避難呢？ 2.教師請學生演練在公共場所的地震避難方法。		2.教師準備「安全避難檢核表」學習單。 3.教師準備臺灣重大地震災害的相關資料或影片。 4.教師請學生事先準備家中平面圖。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第十週 4/13~4/17 (4/16.4/17 期中評量)	1d-Ⅱ-1 認識動作 技能概念 與動作練 習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主動 參與、樂 於嘗試的 學習態 度。 2d-Ⅱ-1 描述參與 身體活動 的感覺。 3c-Ⅱ-1 表現聯合 性動作技 能。	Cb-Ⅱ-3 奧林 匹克運動會的 起源與訴求。 Ga-Ⅱ-1 跑、 跳與行進間投 擲的遊戲。	第五單元投擊奔極限 第1課傳接投擲趣 《活動11》傳接棒我最行 教師說明「傳接棒我最行」 活動進行方式：2人一組， 接棒者在線前站立，傳棒者 在距離接棒者3公尺處預 備。傳棒者起跑，接棒者開 始助跑。在兩條線之間完成 傳接棒。完成後，兩人角色 互換，每個人都要當過傳棒 者和接棒者。 《活動12》接力狀況題 教師布題，請學生針對「接 力狀況題」提出解決的方 法。 《活動13》你投我擲 2人一組，一人用單手投擲 各種球一人撿回，每種球練 習後角色互換，每個人都要 投擲過每種球。 《活動14》投擲有方法 教師說明原地肩上投擲和原 地低手投擲動作要領。	2	教學資源 1. 教師準備接力棒 數枝、粉筆、角 錐。 2. 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。 3. 教師準備哨子、 樂樂棒球數顆、壘 球數顆、躲避球數 顆、籃球數顆、粉 筆。 學習策略 遵守規則、反覆練 習、合作學習、檢 核動作正確性。	操作 發表	【品德教育】 品E6 同理分 享。	☐ 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十一週 4/20~4/24 (4/25校慶運 動會)	1a-Ⅱ-2 了解促進 健康生活 的方法。	Ba-Ⅱ-1 居 家、交通及戶 外環境的潛在	第二單元天然災害知多少 第1課天搖地動 《活動6》地震後應變	1	教學資源 教師準備緊急避難 包。	實作 演練	【安全教育】 安E2 了解危 機與安全。	☐ 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費)

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅與嚴重性。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	危機與安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 教師說明：地震後應先確認人員與建築物安全，持續關注地震最新資訊。 2. 教師介紹「中央氣象署E-地震測報」APP，說明可運用各式工具即時了解地震資訊。 《活動7》地震可能造成的災害 1. 教師提問：你經歷過地震嗎？你當時的感受是什麼？該次地震造成了哪些災情呢？ 2. 教師播放地震災害相關影片，請學生分享地震可能造成的災害。 《活動8》居家避震與防震措施 1. 教師提問：地震總是出奇不意來到，平時應做好哪些防災的準備，才能在地震來臨時臨危不亂呢？ 2. 教師請學生分享家中的安全角落，並於課後與家人共同固定家具、櫥櫃等物品，完備居家防震措施。 《活動9》家庭防災計畫		學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。		安E4 探討日常生活應該注意的安全。	1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			1. 教師帶領學生運用「消防防災e點通」App或「全民防災e點通」網站，設定「我的防災卡」，規畫家庭防災計畫。 《活動10》緊急避難包 1. 教師提問：平時還須準備「緊急避難包」，才能在須立即撤離建築物時，做好萬全準備。你的家中有緊急避難包嗎？緊急避難包中需要準備哪些物品？準備時還要注意什麼呢？ 2. 教師帶領學生閱讀課本，並配合實物說明緊急避難包中應準備的物品。					
第十一週 4/20~4/24 (4/25校慶運動會)	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Cb-Ⅱ-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	第五單元投擊奔極限 第1課傳接投擲趣 《活動15》原地投擲體驗賽 教師說明「原地投擲體驗賽」活動規則：4人一組，每組發給樂樂棒球2顆、壘球2顆，共4顆球。投球前進行組內討論，安排每個人使用的球和投擲方式。任務：兩種球都要各以肩上投擲和低手投擲一次，一人一次投擲機會。依分配到的任務輪	2	教學資源 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. 教師準備哨子、樂樂棒球數顆、壘球數顆、躲避球數顆、籃球數顆、粉筆。 3. 教師準備「一起來投擲」學習單。	操作實作	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。		流投擲球，例如：肩上投擲樂樂棒球。以球落地處計算得分，累積得分最高的組別獲勝。 《活動16》肩上投擲 教師說明並示範側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。 《活動17》個人投擲挑戰 教師說明「個人投擲挑戰」活動規則：6人一組，一人有3次投擲機會，連續投出3球，在最遠的位置做記號。選出組內投得最遠的人，和別組的再進行3次投球比賽，最後選出「班級擲遠王」。		學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			
第十二週 4/27~5/1 (4/27校慶補假一天)	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生 活技能。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。	Ba-Ⅱ-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	第二單元天然災害知多少 第2課小小救護員 《活動1》傷口止血處理 1. 教師配合課本說明傷口止血處理的要領。 2. 教師描述情境：小蘭切水果時，不小心割傷食指流了不少血。如果你是小蘭，該如何止血呢？請學生演練止血方法（直接加壓並抬高傷肢）。	1	教學資源 教師準備因外傷出血的事故案例、冰敷袋。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表演練	【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。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。		《活動2》扭傷處理—P. R. I. C. E. 1. 教師配合課本說明扭傷的處理原則。 2. 教師描述情境：婷婷下樓梯時，不小心踩空扭傷右腳。如果你是婷婷，該如何處理呢？請學生演練扭傷處理方法，教師行間巡視指導。					
第十二週 4/27~5/1 (4/27校慶補假一天)	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	第五單元投擊奔極限 第2課耐力小鐵人 《活動1》馬拉松的由來 教師介紹馬拉松的由來。 《活動2》向運動員學習——陳彥博 1. 教師帶領學生閱讀課本並配合陳彥博選手極地超級馬拉松影片，帶領學生認識極地超級馬拉松，向運動選手學習運動精神。 《活動3》跑步動起來 1. 教師請學生慢跑操場2圈，並提醒練習注意事項。 2. 教師請學生分享跑步時的擺臂方式和呼吸方法。 《活動4》跑走循環練習	2	教學資源 1. 課前確認教學活動空間，例如室外平坦的地面或操場。 2. 教師準備校園馬拉松過關卡、桌子多張、瓶裝水多罐、方向提示牌多個。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	問答 操作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	身體活動的感覺。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		教師請學生繞著操場，在直道上快速跑，在彎道上快步走。教師視學生練習狀況，設定繞操場圈數。 《活動5》校園迷你馬拉松體驗 教師說明「校園迷你馬拉松體驗」活動進行方式：每人跑或走完1圈即完賽，經過每站時，取記錄卡。過程中可以自行調整速度、步伐與跑走交替的頻率。					
第十三週 5/4~5/8	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	第二單元天然災害知多少 第2課小小救護員 《活動3》傷口護理好幫手——急救箱 1. 教師配合課本展示急救箱內的物品，一一說明物品名稱及用途。 2. 教師說明使用急救箱的注意事項。 《活動4》小傷口處理步驟 1. 教師示範並說明小傷口處理步驟。 2. 教師請學生洗淨雙手，分組演練傷口處理方法。	1	教學資源 1. 教師準備急救箱、「家庭急救箱」學習單。 2. 教師請學生分組準備棉棒、生理食鹽水、敷料和透氣膠帶。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	實作演練	【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。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第十三週 5/4~5/8	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享	Bc-Ⅱ-2 運動與身體活動的保健知識。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	第五單元投擊奔極限 第2課耐力小鐵人 《活動6》提升心肺適能的好處 1.教師請學生分享進行耐力跑的情形與感受。 2.教師說明提升心肺適能的好處。 《活動7》養成規律運動習慣的方法 1.教師提問：養成規律運動習慣能有效提升體適能，如何養成規律運動習慣？ 2.教師統整學生的回答，並帶領學生閱讀課本，認識養成規律運動習慣的方法。 3.教師請學生運用養成規律運動習慣的方法，設定運動計畫，達成每週課後運動150分鐘的目標。 《活動8》運動要注意 1.教師提問：運動時你會注意哪些事以保護自己的安全？ 2.教師領學生閱讀課本，了解運動安全注意事項。	2	教學資源 教師準備「我的運動計畫」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	發表 實作 問答 運動撲滿	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	身體活動的益處。							
第十四週 5/11~5/15	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	第二單元天然災害知多少 第3課颱風來襲 《活動1》颱風可能造成的災害 1. 教師提問：你經歷過颱風嗎？你當時的感受是什麼？該次颱風造成了哪些災情？ 2. 教師播放颱風災害相關影片，請學生分享颱風可能造成的災害。 《活動2》防颱準備 1. 教師提問：你和家人在颱風來臨前，會做哪些預防措施？ 2. 教師統整學生的回答，並配合課本，說明颱風來臨前應該做的防範措施。	1	教學資源 1. 師生共同蒐集颱風引發的災害和土石流的簡報或影片。 2. 教師請學生觀察社區的周邊環境，思考颱風來臨發生時應如何防範。 3. 教師準備「防颱小達人」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表 問答 實作	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十四週 5/11~5/15	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。 Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。	第五單元投擊奔極限 第3課友善攻防術 《活動1》進攻八式	2	教學資源 學習策略	操作 發表	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		1. 教師說明並示範「進攻八式」動作要領。 2. 教師重複示範動作要領，使學生能清楚觀察，接著帶領學生反覆演練，直到動作熟練。 《活動2》退防八式 1. 教師說明並示範「退防八式」動作要領。 2. 教師重複示範動作要領，使學生能清楚觀察，接著帶領學生反覆演練，直到動作熟練。 《活動3》雙人對練 教師帶領學生複習《活動1》和《活動2》的活動內容，接著將學生分為2人一組面對面，進行分組對練。 《活動4》以練會友 待學生熟練雙人對練模式後，請同組學生分開，再另找兩位同學進行對練，攻防動作都要練習。		遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十五週 5/18~5/22	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	第二單元天然災害知多少 第3課颱風來襲 《活動3》因應颱風的行動	1	教學資源 教師準備颱風相關報導或影片。 學習策略	發表 問答 總結性評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 教師帶領學生閱讀課本，了解因應颱風各種狀況採取的行動。 《活動4》颱風來臨時注意事項 1. 教師帶領學生閱讀課本，了解颱風來臨時注意事項。 《活動5》颱風過後的行動 1. 教師帶領學生閱讀課本，說明：颱風過後應整理環境並檢查居家環境的損壞情形。 2. 教師帶領學生閱讀課本，並配合影片說明「巡、倒、清、刷」的方法。		作筆記、提出疑問、網路檢索。		安E4 探討日常生活應該注意的安全。	2. 協同節數： _____
第十五週 5/18~5/22	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。 Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。	第五單元投擊奔極限 第3課友善攻防術 《活動5》武友交流 教師請學生回到《活動1》分組，接著每組輪流進行對練表演，讓學生彼此觀摩。表演時，教師可適時指導學生動作正確性，並表揚技優的組別。 《活動6》單招進擊 教師說明並示範「單招進擊」活動進行方式：全班分	2	教學資源 1. 教師準備2-3組的練習標靶。 2. 教師準備「劈踢衝打演武計畫」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表實作運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		為2-3組，每組一個練習靶，依序擊打。擊打方式以單招左右交互攻擊為原則。 《活動7》劈踢衝打 教師說明並示範「劈踢衝打」活動進行方式：全班分為2-3組，每組一個練習靶，依序擊打。擊打方式以組合三個單招左右交互攻擊為原則。 《活動8》靜心收功 教師將學生分為3-5人一組，請學生分組討論與分享學習心得，並請學生課後完成「劈踢衝打演武計畫」學習單。					
第十六週 5/25~5/29	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	第三單元健康方程式 第1課呼吸系統 《活動1》認識呼吸系統 教師配合人體呼吸系統放大圖，說明呼吸系統的構造和功能。 《活動2》危害呼吸系統的因素 1. 教師說明：生活中有許多因素，會影響呼吸系統的健康，引起打噴嚏、流鼻水、咳嗽、鼻塞、喉嚨痛、呼吸	1	教學資源 教師準備人體呼吸系統的放大圖。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	問答	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			困難等症狀，舉例常見危害呼吸系統的因素。 2. 教師利用道具或投影片，請學生猜一猜，生活中會造成呼吸系統的健康問題的原因。					
第十六週 5/25~5/29	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	第六單元箱木跳跳隨花舞 第1課跳箱平衡木 《活動1》踏跨遊戲 教師布置踏板和高約30-50公分（1-2層）的橫置跳箱，跳箱周圍布置軟墊，請學生以小組為單位，輪流進行「單腳踩踏板起跳後，跨越跳箱」的動作。教師提醒學生，踩踏板時單腳應踩在踏板前半段。 《活動2》踏跳落地 1. 教師說明並示範「踏跳橫箱」動作要領。 2. 教師將橫箱改為縱箱，接著說明並示範「踏跳縱箱」動作要領。 3. 教師增加一層縱箱連接排列，接著說明並示範「踏跳箱平衡行」動作要領。 《活動3》墊上兔跳與箱上兔跳	2	教學資源 1. 教師準備體操用的安全軟墊4-6塊、報紙數張、橡皮筋繩2條、跳箱2個、踏板2個。 2. 教師課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			1. 教師在軟墊上說明並示範兔跳動作要。 2. 教師放置一層縱箱，四周圍鋪上軟墊。接著說明並示範「箱上兔跳」動作要領。 3. 教師增加一層縱箱連接排列，接著說明並示範「箱上兔跳前進」動作要領。 《活動4》撐跳過箱 教師說明並示範「撐跳過箱」動作要領。 《活動5》箱上前滾翻 教師說明並示範「箱上前滾翻」動作要領。 《活動6》箱上心情站 教師詢問：你完成箱上前滾翻了嗎？進行時是否遇到困難呢？請學生輪流發表。					
第十七週 6/1~6/5	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	第三單元健康方程式 第1課呼吸系統 《活動3》保護呼吸系統的方法 1. 教師帶領學生閱讀課本：面對生活中這些環境問題時，怎麼做才能保護呼吸系統呢？ 2. 各組討論抽到的生活情境題，思考保護呼吸系統的方	1	教學資源 教師準備與傷害呼吸系統相關的生活情境題、「呼吸系統」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	演練實作	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	等因素之影響。		法並編成短劇，輪流上臺演出討論的結果。					
第十七週 6/1~6/5	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	第六單元箱木跳跳隨花舞 第1課跳箱平衡木 《活動7》上下平衡木 教師說明並示範「上下平衡木」動作要領。 《活動8》上木平衡姿態多 1. 師生共同討論：在場地不變的限制下，可以如何變化《活動7》的動作內容？ 2. 教師請學生分組討論：變化後的動作可行嗎？安全嗎？活動的動線合理嗎？需要再修正嗎？再進行一輪討論，並修正動作。	2	教學資源 1. 教師準備體操用的安全軟墊12塊、跳箱2個、踏板2個、平衡木2座。 2. 教師準備體操用的安全軟墊數塊、平衡木4座、呼拉圈數個、皮球數顆、桌球拍數枝、桌球數顆。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十八週 6/8~6/12	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。	Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	第三單元健康方程式 第2課肺炎防疫通 《活動1》認識肺炎	1	教學資源 教師課前將學生分組，小組成員共同蒐集肺炎的相關資	發表演練	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。		教師統整學生發表的內容，配合課本介紹肺炎。		料，例如：疾病介紹、病原種類、出現的症狀、傳染的方式等。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十八週 6/8~6/12	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	第六單元箱木跳跳隨花舞 第1課跳箱平衡木 《活動9》木上表演秀 1. 教師請學生分組討論：如何分配道具並展現個人在平衡木上的表演動作？ 2. 教師請各組上木表演，相互觀摩學習，展現團隊合作精神。 《活動10》闖關小達人 教師說明「闖關小達人」活動進行方式：第一關：墊上兔跳（蹲下，雙手撐墊，雙	2	教學資源 1. 教師準備體操用的安全軟墊12塊、跳箱2個、踏板2個、平衡木2座。 2. 教師準備體操用的安全軟墊數塊、平衡木4座、呼拉圈數個、皮球數顆、桌球拍數枝、桌球數顆。	操作發表 實作 運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	性動作技能。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		腳同時起跳前進)。第二關：箱上前滾翻(在箱上前滾翻，下箱時雙腳落地)。第三關：免跳上箱分腿下箱(上箱，免跳前進，雙手撐箱分腿下箱)。第四關：平衡木上搖呼拉圈(搖6至10下)。		3. 教師準備第168頁「跳箱平衡木」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			
第十九週 6/15~6/19	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	第三單元健康方程式 第2課肺炎防疫通 《活動2》生病時的照護 教師說明罹患肺炎的自我照護方法。	1	教學資源 教師課前將學生分組，小組成員共同蒐集肺炎的相關資料，例如：疾病介紹、病原種類、出現的症狀、傳染的方式等。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表演練	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第十九週 6/15~6/19	1c-Ⅱ-1 認識身體 活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3 表現主動 參與、樂 於嘗試的 學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合 性動作技能。	Ib-Ⅱ-1 音樂 律動與模仿性 創作舞蹈。	第六單元箱木跳跳隨花舞 第2課線條愛跳舞 《活動1》線條變變變 教師隨機抽出符號、數字或圖形的字卡，請學生運用肢體做出字卡中的線條與造型，可以單獨呈現，亦可邀請鄰近的同學與自己合作完成。 《活動2》移位步伐練習 1. 教師說明並示範「移位步伐練習」動作要領。 2. 教師引導學生練習並熟記指令，接著以鈴鼓聲引導學生變換移位步伐，藉此熟練不同的移位步伐。 《活動3》L和S的對話 1. 教師引導學生複習上節課創作的直線和曲線造型變化。 2. 動作熟練後，教師請學生聆聽教師指令和鼓聲，在空間中結合走步、跑步、跳步、爬步及轉圈等移位動作作串聯，做出三個直線、曲線造型。	2	教學資源 1. 準備注音符號、數字卡或可呈現直線與曲線的圖片作為教學輔助的引導。 2. 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. 教師帶領學生到戶外或室內平坦的場地，並準備音樂或節奏樂器（例如：鈴鼓）作為上課的引導與開始、結束的指令。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作 觀察 發表	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第二十週 6/22~6/26	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的 方法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來 的威脅感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進 健康的立場。	Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我 照護方法。	第三單元健康方程式 第2課肺炎防疫通 《活動3》防疫行動 1. 教師說明：預防肺炎的 方法有兩大原則是減少被 傳染的機會、增強身體抵 抗力。請學生從疾病的特 性和過去曾學習的傳染病 預防方法，發表預防肺炎 的行動。 2. 教師統整學生發表的內 容，並說明預防肺炎的行 動。 3. 教師提問：肺炎流行期 間，醫護人員、衛生單位、 科學家都在為戰勝疾病而 忙碌，如果有人不遵守防 疫規定，你的感覺是什麼？ 可能會造成哪些影響呢？ 請學生自由發表。 4. 教師發下「一日防疫行 動」學習單，請學生思考並 規畫自己的防疫祕訣；以及 發下「我的防疫約定與行 動」學習單，請學生清楚說 明預防肺炎的決心，並於一 週後記錄該週的執行狀況。	1	教學資源 教師準備疾病流行的相 關資料、報導或影片、「一 日防疫行動」學習單、「我 的防疫約定與行動」學習 單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網 路檢索。	發表 實作	【品德教育】 品E6 同理分 享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第二十週 6/22~6/26	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1b-Ⅱ-1 音樂 律動與模仿性創作舞蹈。	第六單元箱木跳跳隨花舞 第2課線條愛跳舞 《活動4》模仿與結合 教師將學生分為2-4人一組，並說明「模仿與結合」活動進行方式：小組擬定主題，討論表現的情境和內容，應包含動作造型與移位動作。以及成員角色的編配。接著小組進行編排、練習。最後分享與展演。 《活動5》表演與欣賞 依據《活動4》創作內容，各組輪流上臺表演作品。	2	教學資源 1. 教師帶領學生到戶外或室內平坦的場地，並準備音樂或節奏樂器（例如：鈴鼓）作為上課的引導與開始、結束的指令。 2. 教師準備「一起來模仿」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作 觀察 發表 實作 運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第二十一週 6/29~6/30	1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生 活技能對健康維護 的重要性。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規 範。 3a-Ⅱ-1 演練基本	Fb-Ⅱ-3 正確 就醫習慣。	第三單元健康方程式 第3課就醫好習慣 《活動1》正確就醫 1. 教師說明正確就醫的步驟和注意事項。 2. 教師將學生分組，互相觀察與核對組員準備的看診收據和藥袋，了解藥袋上的資訊。 《活動2》就醫開麥拉 1. 學生4人一組，分別扮演病人、家人、醫師、藥師，	1	教學資源 教師請學生準備自己或家人的看診收據和藥袋。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表 演練 實作 總結性評量	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	的健康技能。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。		演練生病、看病、領藥的過程。 2. 演練結束後，教師隨機請數組學生上臺演出演練各情境的過程，請臺下學生給予回饋與建議，教師適時補充與澄清正確的做法。 《活動3》我的就醫行為 教師請學生填寫課本「就醫行為檢核表」，請學生檢視自己的就醫習慣。					
第二十一週 6/29~6/30	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1b-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	第六單元箱木跳跳隨花舞 第3課花之舞 《活動1》花之舞基本舞步 教師說明並示範「花之舞」的動作及步法：點步、跑跳步、搖擺步。 《活動2》花之舞舞序 1. 教師請學生站成半圓，面朝圓心，呈牽手舞姿，隊伍兩端外手插腰預備。 2. 教師播放「花之舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作，接著說明並示範「花之舞」舞序。 《活動3》表演與欣賞	2	教學資源 1. 教師準備鈴鼓及「花之舞」音樂、教學影片。 2. 課前確認教學活動間，例如：室內活動中心、舞蹈教室或室外平坦地面。 3. 教師準備「花之舞」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作 觀察 實作 運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			教師請各組輪流表演「花之舞」並互相觀摩，其他組組員欣賞並給予建議。 《活動4》鑽手門遊戲 1. 教師請學生面朝圓心，全班圍成一個圈，配合音樂複習「花之舞」舞蹈。 2. 教師將全班分成4-5組，每組約5人，排成一行橫排隊型。接著請學生在「花之舞」搖擺步後的4個八拍，進行「鑽手門」遊戲變換動作和隊形。					

八、本課程是否有校外人士協助教學(本表格請勿刪除)

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____

☐ 有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致