

新北市秀山國民小學115學年度六年級第一學期部定課程計畫 設計者：吳品萱、劉俊良

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)

【健康】

- 藉由不同飲食和飲食習慣的碰撞，帶出美國、法國、日本、泰國等國度飲食文化的介紹以及營養分析；以異國飲食的食物廣告，連結如何進行消費選擇，以及購買食物時的注意事項；聚焦食物的儲存與製作，讓學生透過三個活動，了解異國飲食文化與對不同文化的包容，掌握消費的關鍵與不同食物的選購要項，以及食安的維護法則。
- 介紹藥品的分級與分類讓學生先初步認識藥物的種類，再進入用藥五核心，由面對藥品時的判斷、就醫時如何表達身體狀況、了解藥品標示及用藥方法與時間，以及與醫、藥師的互動，學習用藥能力的掌握與實踐，才能更好的發會藥品療效。介紹藥物中毒、一氧化碳中毒及異物梗塞等不同意外的救護方式。
- 說明我們每分每秒吸入的空氣，受到嚴重的汙染，不僅影響著我們的呼吸系統，更經由汙染與懸浮微粒的吸入，造成全身性的疾病，並進一步闡述。透過臺灣常見的水汙染及改善方式，了解如何在生活中扮演監督的角色，共同為環境與健康盡一份心力。最後透過活動三「綠色生活行動家」，了解生活中如何做到環保減塑與減碳，將綠色生活落實在我們的日常。

【體育】

1. 表現穩定的體操跳躍、騰躍和旋轉的運動技能，掌握相關動作要素的動作組合要領。理解體操地板動作創作與展演的基本概念，透過團隊合作與自主練習，解決表演情境相關問題。理解運動防護相關概念，透過演練掌握急性運動傷害處理原則。
2. 體驗表演會中常見的團體表演與趣味競賽為概念，在體育課中進行雙人跳繩的簡易展演、傳接球的趣味競賽，學生可從中挑戰小型的小組展演，並從趣味競賽中，提升運動技能與發揮運動精神。此外，教師亦可以此學習內容為基礎，構思運動會的發表內容。
3. 引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞，透過多元參與模式，提升運動參與的興趣。透過溯溪等活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。
4. 嘗試不同種類的球類運動為主軸，讓學生能學習團隊運動時需特別注意的地方，進而提升團隊精神的理念和想法。

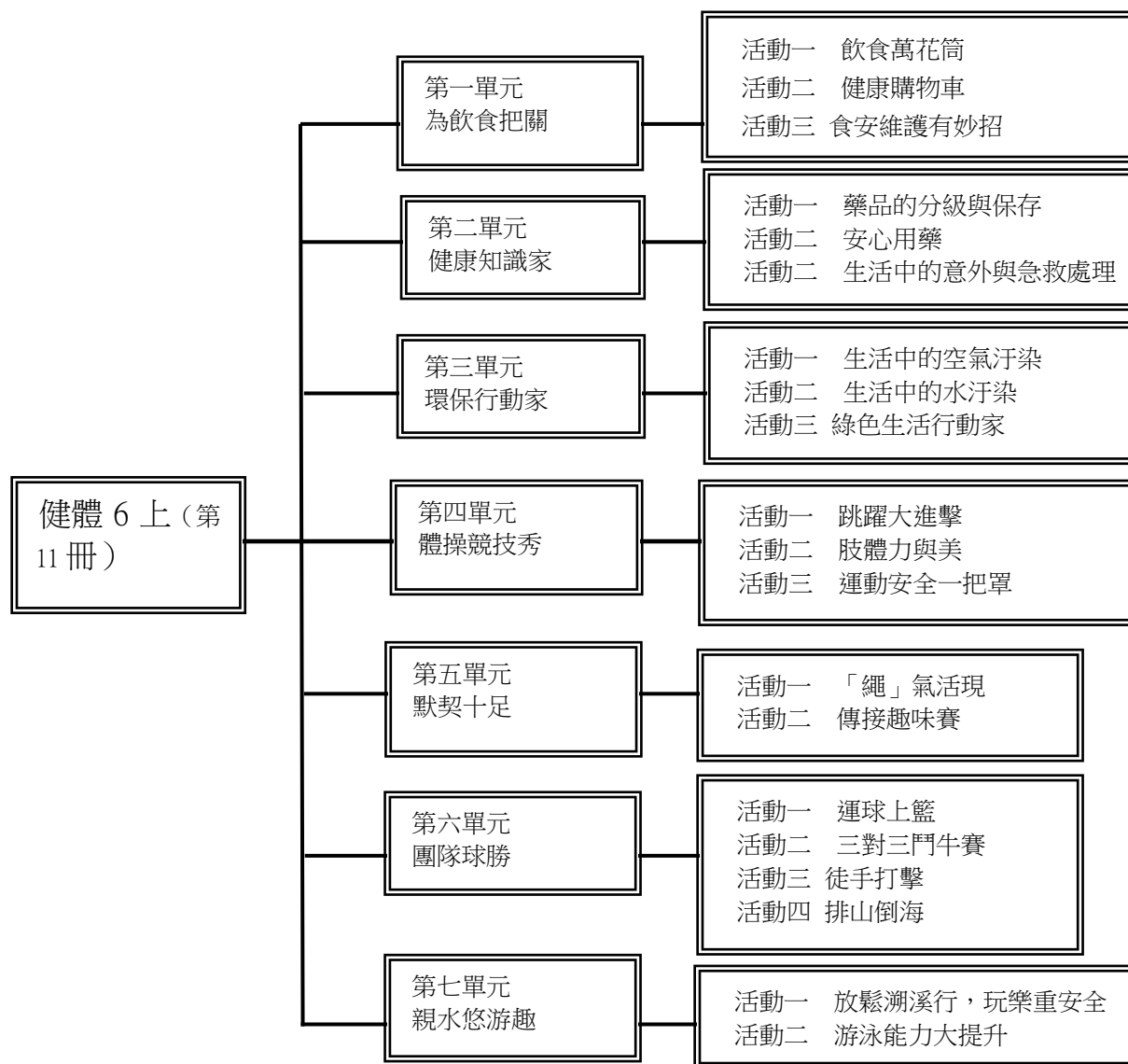
四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
■ A1身心素質與自我精進 ■ A2系統思考與解決問題 ■ 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-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。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公

	民意識，關懷社會。 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。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。
--	--

五、課程架構：

(健體領域 6 上)課程架構圖



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：

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 8/31~9/4	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	第一單元：為飲食把關 活動一：飲食萬花筒 一、不同的飲食與文化 1. 教師於課程開始時，先分享自己食用過的異國飲食，引起興趣，並請同學分享享用過的異國飲食。 2. 教師彙整同學回應，在黑板上寫下比較多人吃過的異國飲食。 3. 教師援引課本第8頁的情境，詢問同學在享用異國料理時，是否曾想過為何所吃的料理，會有如此的料理方式、口味及進食方式？同學自由回答。 4. 教師彙整同學回應內容後，請學生思考，為何會有這些的特別與不同之處？並詢問同學對於特別與不同之處的看法。 5. 教師概略說明造成飲食的不同與特別之處的可能原因，帶出飲食與氣候、文化間的關聯，並將全班分為四組，分別介紹美國、法國、日本、泰國的飲食文化。 二、美國飲食文化 1. 教師提問：同學們對美國飲食的印象是什麼？有哪些特色餐點或料理？同學自由回應。 2. 教師利用世界地圖，點出美國的地理位置，說明環境、氣候為美國的食物生產，帶來怎樣的影響。 3. 教師請報告美國飲食文化的組別上臺，延續地理	1	1. 教用版電子教科書。 2. 蒐集有關各國飲食的相關資訊。	1. 發表：說出享用過的異國料理。 2. 發表：說出享用異國料理的經驗與特別之處。 3. 發表：說出代表美國飲食特色的料理。 4. 報告：介紹分析美國的飲食文化。	【多元文化教育】 多E3 認識不同的文化概念，如族群、階級、性別、宗教等。 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	☐ 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：

			環境與氣候的說明，向同學介紹美國的飲食特色，說明有哪些飲食，以及較特殊的飲食文化。					
第一週 8/31~9/4	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	第四單元：體操競技秀 活動一：跳躍大進擊 一、講解跳躍動作基本概念和進行垂直跳練習 1. 利用課本說明體操跳躍動作的基本概念，要善用騰空時做出肢體動作變化。 2. 教師示範與講解垂直跳的運動技能。 3. 分組進行垂直跳運動技能練習，理解跳躍動作的預備動作和落地動作的注意事項。 二、進行團身跳和分腿跳練習 1. 教師示範與講解團身跳與分腿跳的運動技能。 2. 分組進行團身跳與分腿運動技能練習，理解三種基本跳躍動作的差異在於騰空時兩腿的形式變化，直膝與屈膝、併腿與分腿。 3. 各組嘗試練習跳躍騰空時，雙腿的動作還可以做出哪些變化？教師請學生依序分享。 三、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 四、進行高處跳躍時跳躍動作的精進 1. 利用體育器材增加起跳高度，讓學生體驗增加起跳高度後，如何修飾騰空時雙腿動作。 2. 分組進行從高處跳躍進行垂直跳、團身跳和分腿跳的運動技能練習，理解跳躍動作的預備動作和落地動作的注意事項。 五、進行撐箱向上跳躍練習 1. 教師示範與講解原地撐箱向上跳躍動作，說明透過原地向上起跳的力量增加跳躍高度，可以修飾騰空動作的美感。 2. 分組進行原地撐箱向上垂直跳、團身跳與分腿運動技能練習，修飾雙腿動作。	2	1. 教用版電子教科書。 2. 學校的運動服或班服、運動鞋、帽子、水壺。 3. 教育部 EZ 教體操第三冊跳躍、滾翻、懸垂（2018）。	1. 問答：能說出跳躍、騰躍運動技能的要素。 2. 實作：能表現正確的跳躍、騰躍運動技能。	【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： _____

			六、進行助跑撐箱跳躍練習 1. 教師引導學生之前學過的急行跳遠動作，複習助跑加起跳的動作串連。 2. 分組進行結合助跑和定點起跳，進行瞬間撐箱後不同跳躍形式的組合動作。 3. 各組嘗試練習跳躍騰空時，雙腿的動作還可以做出哪些變化？教師請學生依序分享。					
第二週 9/7~9/11	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	第一單元：為飲食把關 活動一：飲食萬花筒 一、法國飲食文化 1. 教師提問：同學們對法國飲食的印象是什麼？有哪些特色餐點或料理？同學自由回應。 2. 教師利用世界地圖，點出法國的地理位置，說明環境、氣候為法國的食物生產，帶來怎樣的影響。 3. 教師請報告法國飲食文化的組別上臺，延續地理環境與氣候的說明，向同學介紹法國的飲食特色，說明有哪些飲食，以及較特殊的飲食文化。 二、日本飲食文化 1. 教師提問：同學們對日本飲食的印象是什麼？有哪些特色餐點或料理？同學自由回應。 2. 教師利用世界地圖，點出日本的地理位置，說明環境、氣候為日本的食物生產，帶來怎樣的影響。 3. 教師請報告日本飲食文化的組別上臺，延續地理環境與氣候的說明，向同學介紹日本的飲食特色，說明有哪些飲食，以及較特殊的飲食文化。 ◎世界餐桌的真相 教師用五分鐘播《飢餓星球》的照片，讓全班對比美國家庭滿桌的速食肉類，和非洲難民營或發展中國家只有一點點穀物的餐桌，給小朋友一個視覺震撼，聊聊全球糧食分配不公的問題。接下來花七分鐘玩個小遊戲，全班照原本分好的四個國家組別，老師故意發給美國、法國組超多代幣，但非洲國家	1	1. 教用版電子教科書。 2. 蒐集有關各國飲食的相關資訊。	1. 發表：說出代表法國飲食特色的料理。 2. 報告：介紹分析法國的飲食文化。 3. 發表：說出代表日本飲食特色的料理。 4. 報告：介紹分析日本的飲食文化。	【多元文化教育】 多E3 認識不同的文化概念，如族群、階級、性別、宗教等。 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【國際教育】 國5探討國際間的文化差異、全球議題與台灣的關聯性。	☐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： _____

			以及發展中國家只發一兩個，然後給他們三分鐘去跨國談判，看先進國家組要怎麼減少浪費或分出代幣，才不會讓其他組挨餓。最後三分鐘老師再出來做個總結，告訴大家看世界不只是看好吃的異國美食，更要懂得珍惜食物，並去關懷世界上其他生活辛苦的人，這樣就是跨出成為全球公民的第一步。					
第二週 9/7~9/11	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	第四單元：體操競技秀 活動一：跳躍大進擊 一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、進行跳躍大挑戰活動 1. 引導學生增加起跳動力，延續助跑撐箱跳躍後的騰空肢體動作，讓雙腿能在箱上踩穩。 2. 教師保護學生，引導他們選擇一種踩箱動作（分腿或併腿），進行挑戰。 3. 依據學生試做情形，鼓勵能力佳的學生挑戰不踩箱騰躍落地的跳箱動作。 三、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 四、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 五、進行向前跳躍動作練習 1. 教師說明結合助跑，起跳，將跳躍動力向上及向前移動，可以變化更多元的跳躍形式。 2. 教師示範與講解貓跳和跨跳的運動技能，並說明單腳落地時如何保持身體的穩定性。 3. 分組進行貓跳和跨跳。 六、進行剪腳跳動作練習 1. 教師示範與講解剪腳跳的運動技能，並引導學生比較貓跳、跨跳和剪腳跳動作形式的異同。 2. 分組進行剪腳跳練習。 七、進行挑戰活動	2	1. 教用版電子教科書。 2. 學校的運動服或班服、運動鞋、帽子、水壺。 3. 教育部 EZ 教體操第三冊跳躍、滾翻、懸垂（2018）。	1. 問答：能說出跳躍、騰躍運動技能的要領。 2. 實作：能表現正確的跳躍、騰躍運動技能。 3. 情意：願意積極參與各項挑戰動作。	【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： _____

			教師引導學生利用落地腳蹬地的力量，完成兩次連續跳躍動作。 八、進行創意大考驗活動 1. 教師引導學生討論，利用跳箱器材布置不同形式的跳躍挑戰關卡，呈現多元的創意組合。 2. 行分組試做與演練，再輪流分享創意成果。					
第三週 9/14~9/18	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	第一單元：為飲食把關 活動一：飲食萬花筒 一、泰國飲食文化 1. 教師提問：同學們對泰國飲食的印象是什麼？有哪些特色餐點或料理？同學自由回應。 2. 教師利用世界地圖，點出泰國的地理位置，說明環境、氣候為泰國的食物生產，帶來怎樣的影響。 3. 教師請報告泰國飲食文化的組別上臺，延續地理環境與氣候的說明，向同學介紹泰國的飲食特色，說明有哪些飲食，以及較特殊的飲食文化。 二、異國飲食營養探查 1. 教師帶學生簡要回顧過去所學的六大類食物分類、營養素內容，以及每天需攝取的分量與份數。 2. 教師援引課本提到的異國餐點，請同學根據其中的食材類別、份數，分析探討該項異國餐點，是否可達到飲食均衡？並參照各項餐點中已列出的老師、同學的回應內容，將該項餐點中，可能缺乏的六大類食物及營養素寫下來。教師抽點同學，回答四張異國餐點中，可能缺乏的六大類食物及營養素。 3. 教師彙整同學回應後，給予回饋，並援引「每日飲食指南」，強調享用異國飲食美味的同時，還是要注意均衡攝取各類食物與營養素，才有助於青春期的發育與身體健康。 三、尊重包容不同的飲食與文化 1. 教師簡短帶同學回顧本單元所學的飲食文化內容	1	1. 教用版電子教科書。 2. 蒐集有關各國飲食的相關資訊。	1. 發表：說出代表泰國飲食特色的料理。 2. 報告：介紹分析泰國的飲食文化。 3. 演練：完成異國餐點中，六大類食物及營養素攝取的 分析。 4. 填答：完成小試身手填答。	【多元文化教育】 多E3 認識不同的文化概念，如族群、階級、性別、宗教等。 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【國際教育】 國E4 了解國際文化的多樣性	☐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： _____

			後，搭配前面的飲食與營養分析，統合說明多元飲食文化的特色，以及其飲食特色的營養價值。 2. 教師根據分析內容，並援引課本的情境，說明飲食不只是吃東西，更是文化的反映與連結，向學生強調飲食與文化沒有高低之分，要用尊重與包容的心態，面對不同的飲食與文化。在享用異國美食的同時，要注意營養均衡，並想想吃到的餐點，是經由辛勤種植、烹飪料理後才上桌的，所以要更珍惜食物。 四、小試身手~不同飲食大挑戰 1. 教師請同學完成小試身手的填答。 小試身手的參考答案： 根據地圖上的座標與娃娃的配對，由左而右依次為： A：美國，飲食特色為炸雞、三明治；吃飯用刀叉以及速食文化。 B：日本，飲食特色為米飯、麵為主食，多海產；吃飯用尖頭筷子及以口就碗喝湯。 C：泰國，飲食特色為米飯為主食，搭配咖哩、蔬菜；吃飯以湯匙與叉子進食，用餐時喜歡大家分享食物。 D：法國，飲食特色為講究菜色搭配與用餐順序，多原型食物；吃飯以刀叉進食，喜歡大家一起用餐。 ◎異國餐桌禮儀挑戰賽 老師利用五分鐘在黑板上秀出剛剛「小試身手」裡提到的餐具組合（例如：尖頭筷子、湯匙加叉子、或是講究順序的法國刀叉），並快速抽問全班：如果今天去泰國朋友家作客，用叉子直接把食物送進嘴巴，這樣禮貌嗎？藉此給學生一個文化震撼，點出「每個國家的餐具和進食方式，都代表當地的歷史和氣候，沒有對錯只有不同」的觀念。接著花五分鐘玩個「餐桌狀況劇」，老師出題考驗各組，比				
--	--	--	---	--	--	--	--

			如：在法國吃飯把麵包塗滿奶油直接啃，還是要用手撕？在日本喝湯到底能不能發出聲音？讓各組用十秒鐘討論並派代表搶答或做出正確動作。最後老師用兩分鐘收尾，告訴小朋友了解國際文化的多樣性，不只是知道他們吃什麼，更要學會走進對方的國家時，用對方的禮儀來表達尊重，這就是最基本的國際禮儀與文化包容。					
第三週 9/14~9/18	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	第四單元：體操競技秀 活動二：肢體力與美 一、講解與體驗身體軸線 1. 利用課本說明身體軸線的基本概念，提醒學生做動作時可以思考如何運用身體的哪一種軸線。 2. 教師引導學生進行前滾翻和側滾翻動作，體驗繞著身體不同軸線上的翻滾，並思考如何增加身體的動態平衡。 3. 教師提問：哪一種動作是繞著矢狀軸運動？ 二、進行雙足和單足旋轉練習 1. 利用課本說明旋轉是繞著縱軸轉動的動作，旋轉時，要利用腳當支點，頭到腳控制成一條筆直縱軸，藉由手臂畫圓的力量帶動全身轉動。 2. 教師示範與分解雙足旋轉的運動技能要領。 3. 教師引導學生進行雙足180 度旋轉，再進行360 度旋轉挑戰。 4. 教師示範與分解單足旋轉的運動技能要領，提醒學生以單足為支點時，更需要維持旋轉時身體的穩定性。 5. 教師引導學生進行單足180 度旋轉，再進行360 度旋轉挑戰。 三、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 四、進行跳轉練習 1. 教師引導學生利用原地垂直跳躍的方式，進行跳	2	1. 教用版電子教科書。 2. 教育部 EZ 教體操第二冊旋轉、平衡（2018）。	1. 問答：能說出旋轉和跳轉的要領。 2. 實作：能表現正確的旋轉和跳轉運動技能。 3. 實作：能進行體操動作組合和展演規劃與執行。 4. 情意：願意分享運動欣賞與創作的美感體驗。	【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： _____

			轉動作的騰空旋轉變化。 2. 教師示範與講解簡易90度跳轉的運動技能要領。 3. 教師引導學生進行90度跳轉，再進行180度跳轉挑戰。 五、進行360度跳轉挑戰 1. 教師鼓勵學生增加旋轉速度，嘗試增加跳轉的度數，能以完成360度一圈為主。 2. 分組進行跳轉挑戰。 六、進行跳轉動作變化挑戰 1. 教師引導學生嘗試將原地垂直跳變成團身跳，進行跳轉動作變化，增加跳轉的難度。 2. 分組進行跳轉動作變化挑戰。					
第四週 9/21~9/25 9/25 中秋節	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	第一單元：為飲食把關 活動二：健康購物車 一、聰明消費好健康 1. 教師提問：同學們看了課本第22頁的菜單，有沒有發現其中的餐點，缺乏哪些食物類別呢？同學自由回答。 2. 教師回答：菜單中的餐點，較缺乏六大類食物中的蔬菜類、水果類。 3. 教師提問：同學看過飲料或食品的廣告嗎？感覺如何？會因為廣告而去購買廣告中推銷的飲食嗎？同學自由回答。 3. 教師彙整同學回應後，援引課本第22頁情境，向同學說明廣告要造成的效果，以及可能的迷思。 4. 教師援引課本第23頁內容，說明消費時，應對廣告有判斷力，並可根據插圖中的四個步驟，說明如何對廣告內容與欲消費的品項，進行批判性思考。 5. 教師請同學分組，選擇一項食品廣告，運用批判性思考的步驟進行討論，再向同學們報告討論過程與結果，以及是否會選購廣告中的食品。 二、健康消費聰明選	1	1. 教用版電子教科書。 2. 蒐集因廣告而造成消費糾紛的實際案例。	1. 問答：能說出菜單中缺少的食物類別。 2. 演練：運用批判性思考，進行食物廣告討論。 3. 發表：說出採購食物的經驗。 4. 報告：報告冷凍、冷藏食品與加工食品的選購技巧。 5. 發表：3章1Q的標章意義與檢驗食品類別。	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	☐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： _____

		1. 教師提問：同學們曾自己採購過食物，或和家人一起採購食物嗎？採購時會注意哪些事項？同學自由回答。 2. 教師彙整同學回應後，援引課本第24頁情境，概略介紹採購食物時，需要注意的事項，帶入後面的介紹。 三、認識冷凍、冷藏食品與生鮮肉品選購技巧 1. 教師於課前請同學分組蒐集不同食品類別的選購方式與技巧，以拍照或影片的形式報告選購原則。 2. 教師播放影片「聰明挑選食物巧妙保存保鮮」。 3. 教師介紹冷凍、冷藏食品與加工食品選購原則與技巧。 4. 同學上臺報告冷凍、加工食品與生鮮肉品選購技巧。 四、認識全穀雜糧類、生鮮肉類選購技巧 1. 教師於課前請同學分組蒐集不同食品類別的選購方式與技巧，以拍照或影片的形式報告選購原則。 2. 教師播放影片「聰明挑選食物巧妙保存保鮮」。 3. 教師介紹全穀雜糧類食物與生鮮肉類選購原則與技巧。 4. 同學上臺報告全穀雜糧類食物與生鮮肉類選購技巧。 五、認識蛋類的選購技巧 1. 教師介紹蛋品選購原則與技巧。 2. 同學上臺報告蛋類選購原則與技巧。 六、認識乳品的選購技巧 1. 教師介紹乳品選購原則與技巧。 2. 同學上臺報告乳品選購原則與技巧。 七、認識蔬菜、水果類的選購技巧 1. 教師介紹蔬菜、水果類的選購技巧的選購原則與技巧。 2. 同學上臺報告蔬菜、水果類的選購技巧。					
--	--	---	--	--	--	--	--

第四週 9/21~9/25	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	第四單元：體操競技秀 活動二：肢體力與美 一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、講解體操動作組合設計的流程 1. 利用課本說明體操動作組合設計前須先確定時間、場地大小、動作和路徑等規定。 2. 教師講解動作設計的五個步驟： (1)列出已經學會的動作。 (2)選擇適合的動作。 (3)加入簡單的移動舞步做串連。 (4)練習後修正。 (5)按照表演流程寫出組合動作名稱。 三、分組進行體操動作組合設計 1. 教師利用課本講解並說明表演規定。 2. 分組進行體操動作組合設計。 四、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 五、自主練習與分組合作 1. 教師利用課本說明分組練習應掌握的原則，可以提高練習效益。 2. 分組進行自主練習。 六、分組進行展演與運動欣賞 1. 教師利用課本說明表演者與觀賞者應表現的運動欣賞與表演責任。 2. 教師說明體操表演欣賞的四個主要部分，包括完整性、流暢性、穩定性和美感度，作為運動欣賞分享的重點。 3. 進行展演與欣賞分享的配對。 4. 教師引導學生發表展演後的優點與建議。	2 1. 教用版電子教科書。 2. 教育部 EZ 教體操第二冊旋轉、平衡(2018)。	1. 問答：能說出旋轉和跳轉的要領。 2. 實作：能表現正確的旋轉和跳轉運動技能。 3. 實作：能進行體操動作組合和展演規劃與執行。 4. 情意：願意分享運動欣賞與創作的美感體驗。	【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： _____
--------------------------	---	-----------------------------------	--	--	---	--	---

第五週 9/28~10/2 9/28 教師節	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	第一單元：為飲食把關 活動二：健康購物車 一、認識食材選購的「3章一Q」 1. 教教師說明三章一Q的檢驗標準及所檢驗的食品類別，強調學校採購的食材必須符合三章一Q的檢驗標準才能採購。 2. 教師播放相關影片「認識食品標章與食品標示」。 3. 教師請同學分組上臺報告四類標章的檢驗標準及產品類別，並展示該類食品照片。 4. 教師說明：家庭選購食品時，可利用三章一Q的原則，幫助家人選購安全有品質的食品。 二、健康消費總驗收 1. 教師帶學生簡短回顧本活動所學內容，說明各類食物的選購技巧。 2. 教師援引課本第32頁的情境，結合本活動所學到的批判性思考，以及食物選購方式，再次向同學強調消費時所需要的思維，以及選購食物時的要項。 三、小試身手~採買高手 教師請同學根據家中採買的食物，找出三個上面有3章1Q的食物，辨識標章資訊，登記在下方的表格中。 ◎戲劇表演-和挑剔媽媽一起購物 活動由老師扮演挑剔的媽媽，4位同學扮演小孩上台送上帶有不同標章的食材；前5分鐘劇場上演時，每當小孩拿出一個標章，老師便引導台下學生共同辨識並說出其名稱與健康含意。接著花6分鐘進行台下抓漏挑戰賽，由台下學生擔任稽查員，針對老師出示的實體食品或照片進行採買技巧搶答。最後2分鐘由老師收尾總結，提醒學生學校營養午餐皆有嚴格把關，並鼓勵大家回家運用所學當採買小幫手，共同守護全家人的健康。	1	1. 教用版電子教科書。	1. 報告：報告全穀雜糧類、肉類及蛋類的選購技巧。 2. 報告：報告乳品類、蔬菜及水果類的選購技巧。 3. 填答：完成小試身手作答。	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	☐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：
---------------------------------------	---	--	---	----------	---------------------	---	--	---

第五週 9/28~10/2	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	第四單元：體操競技秀 活動三：運動安全一把罩 一、講解運動安全評估的內容 1. 教師利用課本說明運動前進行運動安全評估的重要性。 2. 教師講解運動安全評估的主要項目，包括：身心狀況、運動能力、暖身、伸展運動、場地安全性、運動相關規則、護具或保護設備以及天候與時間等其他因素的評估。 3. 引導學生透過這些評估項目，檢視自己今天放學後是否能在學校操場進行100公尺跑走，請學生發表評估結果。 二、進行學校運動安全防護措施檢視 1. 教師說明為了避免運動意外傷害的發生，學校需要擬定各項運動安全的防護措施，提醒全校師生共同遵守。 2. 教師利用課本引導學生檢視學校是否有這四項防護措施，或是發表學校其他相關防護措施。 3. 學生分組討論學校的各項防護措施：可以在哪裡看到，要如何運用？ 三、進行公共運動場館安全防護措施檢視 1. 教師說明除了學校以外，公共運動場館也會擬定各項運動安全的防護措施，提醒使用者共同遵守。 2. 教師可請學生課後找尋校外運動場館是否有相關防護措施，並於下節課發表感想。 四、認識學校急性運動傷害處理原則 1. 教師說明擦傷、挫傷、扭傷是學生運動時常出現的意外傷害，發生意外時，可以參考基本的處理流程，來減緩傷處發炎或疼痛感，以利日後復原。 2. 教師講解出血性外傷和非出血性的挫傷或扭傷PRICE處理方式，並提醒學生發生運動傷害時，做出正確的判斷和尋求救護或治療也很重要。 五、演練不同傷害程度的處理方法	2 教用版電子教科書。	1. 問答：能說出運動安全評估與運動防護措施基本概念。 2. 實作：能依據不同傷害程度表現正確的處理步驟。	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。	☐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： _____
--------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	---	--------------------	--	---	---

			1. 教師引導學生分組練習運動傷害處理的判斷，並實際利用簡易的醫療器材演練處理方法。 2. 透過小組間互相觀察與檢視，評估各組處理方式的正確性。					
第六週 10/5~10/9 (10/10 國慶 日 10/9 補 假)	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	第一單元：為飲食把關 活動三：食安維護有妙招 一、保存方式要分明 1. 教師提問：家中購買常購買哪些食物呢？購買後都如何處理與保存？同學自由分享。 2. 教師彙整同學回應後，援引課本情境，請同學思考，是否曾發生像情境中的情況，並說明每種食物，都有不同的保存方式，並不是都放進冰箱就好。 3. 教師帶學生回顧活動2提到的食物挑選方式，再根據課本第34 ~ 35頁內容，自全穀雜糧類開始，依序說明各類食物買回家後，需要的處理與保存方式。 4. 教師總結：食物買回家後，需要妥善處理，才能保障飲食安全與衛生。 5. 教師請同學根據所學，實際演練第35頁「小小行動家」的操作內容，檢查家中食物的保存方式，若發現有誤之處，則進行調整並向家人宣導正確觀念。 二、保存空間要注意 1. 教師提問：同學有觀察過家中冰箱使用的情況嗎？ 2. 同學自由分享。 3. 教師彙整同學回應後，援引課本情境，說明冰箱主要的功能，是用來保存食物，而非儲藏東西，若堆積太多東西，影響冰箱功能及冷度，導致保存效果不佳。 4. 教師請同學回憶前面提到的食物的保存方式，搭	1	1. 教用版電子教科書。 2. 搜尋與冰箱使用及食物保存不當相關的新聞與同學分享，提升同學對冰箱使用及食物保存的重視。	1. 問答：能說出食物的正確保存方式。 2. 實作：檢查家中的食物保存方式。 3. 發表：說出家中冰箱使用的情況。 4. 問答：能說出冰箱正確的使用與維護方式。	【家庭教育】 家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。	☐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： _____

			配「小知識」內容，說明冰箱的保存區域與保存溫度，強調若放在不對的區域，食物仍有可能變質。 5. 教師提問：要如何正確使用冰箱，維護冰箱的功能與使用年限？同學自由回答。 6. 教師彙整同學回應後，援引課本第37頁的內容，說明善用與維護冰箱的四種方式，帶同學對照彙整的回應內容與課本提到的四種方式，釐清不正確的觀念，並與同學分析探討還有哪些不錯的方式。 7. 教師請同學回答課本第37 頁的「說一說」，並根據回應給予回饋。 8. 教師統整冰箱與其他保存空間使用與維護的正確方式，說明保存空間正確使用與維護的重要性，以及其與食安的關聯。					
第六週 10/5~10/9	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	第五單元：默契十足 活動一：「繩」氣活現 一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 複習一跳一迴旋、兩跳一迴旋跳繩，並練習停繩動作。 二、練習雙人母子跳動作 教師示範並說明動作要領，學生兩人一組，練習雙人母子跳動作。 三、進、出繩動作練習 1. 教師示範並說明入繩動作要領：身體配合甩繩節奏，當繩往下至腰部以下部位時，抓準時機、迅速進入。 2. 教師示範並說明出繩動作要領：雙腳跳起過繩，落地瞬間（膝蓋微彎、腳尖著地），後腳蹬地、前腳跨出，迅速出繩。 3. 兩人一組散開練習。 四、母子跳練習 1. 熟練母子跳和進、出繩動作後，進行下列變化練	2	1. 教用版電子教科書。 2. 平板電腦。	1. 實作：能正確做出雙人母子跳和橫排跳動作。 2. 實作：能和同學合作，編排雙人跳展演流程。 3. 實作：能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。 4. 觀察：能自我評量雙人跳展演動作，並相互觀摩交流。	【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： _____

			習： (1)連續次數，跟自己比，也可以和別組競賽。 (2)場內轉身，側身面向持繩者。 (3)進繩→跳1下→出繩。 (4)同側進出繩。 2. 引導學生討論：母子跳還可以做哪些變化動作？ 五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 六、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 複習母子跳繩動作。 七、甩繩節奏練習 1. 四至八人一組，進行下列練習，以熟悉兩人甩繩節奏和跳繩的配合。 (1)進行空迴旋甩繩練習。 (2)進行空迴旋甩繩和原地跳躍練習。 2. 兩人一組各持一繩，進行同節奏跳繩、交叉持繩跳繩練習。 3. 過程中想想動作協調、建立默契的方法，例如：統一口令。 4. 練習後請學生檢視各組成效。 八、練習雙人橫排跳動作 1. 教師示範並說明動作要領後，兩人一組散開練習。 2. 過程中可以協調、改進建立默契的方法。 九、進行「交換夥伴」遊戲 1. 六人一組進行遊戲，並將結果記錄在課本上。 2. 雙人跳繩能跳很多下的關鍵，無疑是甩繩節奏、繩子幅度空間，和起跳的時機掌握，有些同學面對不同的夥伴，都能配合得不錯，引導這些同學分享他們的經驗。 十、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

第七週 10/12~10/16	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	第一單元：為飲食把關 活動三：食安維護有妙招 一、了解食品加工方式 1. 教師請同學分享，曾吃過哪些加工食品。 2. 教師彙整同學回應後，援引課本的小知識，說明加工食品，並舉例說明常見的加工食品。 3. 教師提問：同學們有沒有想過，為何食品需要被加工製作呢？有哪些可能的加工方式？同學自由回答。 4. 教師彙整同學說明後，援引課本第38頁的情境，說明食品加工的其中一個原因，與食物的保存有關，並帶出相關的加工方式。 5. 教師提問：經過前面情境的介紹後，同學們有沒有想過，還有哪些食品的加工方式呢？ 6. 同學自由回答。 7. 教師彙整同學回應後，援引課本第39頁的內容，依序說明食品的加工方式。 8. 教師總結：食物的加工方式很多元，但食物經過加工後，雖可能增添不同的滋味，也能保存較久，但飲食上還是應該選擇天然的食物，且注意六大類食物的均衡攝取，才能攝取到足夠且均衡的營養素。 二、料理衛生大探索 1. 教師請同學發表煮食、製作餐食、料理的經驗。 2. 教師彙整同學回應，整理出其中關於製作料理前、後的概要內容，建立實際製作料理的概念。 3. 教師提問：大家知道製作料理過程中，需要注意哪些事項嗎？同學自由回應。 4. 教師彙整同學回應內容後，援引課本內容，依序講述製作料理前、後的注意事項。 5. 教師帶學生回顧彙整的回應內容，與講述及課本的內容做對照，看看其中是否有相同或不一樣的地方，從中釐清需修正的觀念，以及發掘課本中沒有	1 1. 教用版電子教科書。 2. 搜尋與冰箱使用及食物保存不當相關的新聞與同學分享，提升同學對冰箱使用及食物保存的重視。	1. 發表：說出哪些食物可能是加工食物。 2. 問答：能說出食物的加工原因與加工方式。 3. 發表：說出實際製作料理的經驗。 4. 問答：能說出製作料理的過程中，必須注意的事項。 5. 填答：完成食品保存方式填答。 6. 實作：完成料理設計製作與填答。	【家庭教育】 家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【環境教育】 環 E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系統造成的衝擊。	☐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：
----------------------------	---	----------------------------------	--	--	---	--	---

			提到，但確實能在料理過程中，有效維護食安的方式。 6. 教師統整活動3及本單元的內容，提點飲食文化的不同、對多元文化的尊重與包容、選購食物的要點，以及維護食安的方式。 三、小試身手~食安維護我最行 1. 教師請同學回顧活動3所教的食物保存方式，並根據本單元所學，完成小試身手的填答。 2. 小試身手參考答案： (1)適合在乾燥陰涼處保存：D、E (2)適合冷凍保存：A (3)適合冷藏保存：B、F 3. 加工食品的加工方式：這裡的加工食品主要為罐頭，加工方式為高溫殺菌法。 四、小試身手~美味料理動手做 教師請同學回顧本單元所學內容後，按小試身手內容所述，查找異國料理菜單及我國當季食材，與家人一起購買食物並製作料理，並完成小試身手填答，實際體驗本單元所學。 ◎跟著當季食材去減碳 老師用三分鐘對比加工食品與臺灣當季食材的碳足跡，引導學生理解吃在地、食當季的環保優勢。接著花五分鐘進行小組搶答遊戲，讓學生在互動中學會辨識春夏秋冬的盛產蔬果，明白順應自然最友善環境。最後兩分鐘由老師連結課本「美味料理動手做」任務，鼓勵學生與家人買菜時優先選擇在地當季蔬果，並做到「吃多少、買多少」以避免剩食廚餘，在生活中實踐環境永續。					
第七週 10/12~10/16	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-3 表現	1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	第五單元：默契十足 活動一：「繩」氣活現 一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。	2	1. 教用版電子教科書。 2. 平板電腦。	1. 實作：能正確做出雙人母子跳和橫排跳動作。	【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）

	動作創作和展演的能力。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。		2. 複習母子跳、橫排跳繩動作。 二、橫排跳進、出繩動作練習 1. 教師說明：橫排跳的進、出繩動作要領，和母子跳相同，但能做不同的進出變化。 2. 進行下列練習： (1) 兩人輪流進出繩。 (2) 兩人同時進出。 (3) 兩人同進不同出。 3. 鼓勵學生創造不同變化的進、出繩動作。 三、練習母子跳銜接橫排跳動作 1. 教師示範並說明動作要領後，練習從母子跳，變成橫排跳的連續動作。 2. 鼓勵學生發展變化的連續動作，例如：從橫排跳變成母子跳等。 四、綜合活動 1. 教師帶領學生進行緩和運動。 2. 教師預告下節課要進行簡單的成果展演，各組討論自己的動作組合。 五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 六、簡易展演動作說明 1. 教師說明：展演目的在鼓勵學生創造思考，不求動作技巧，只要依據兩人的能力進行動作，過程連續、流暢，就是一個很完美的展演體驗。 2. 引導學生依據下列步驟準備： (1) 指定動作內容。 (2) 上網搜尋雙人跳表演或比賽影片，參考1台風表現、臉部表情、口令默契等2動作變化、串連的方式，再簡化成自己的動作設計。 (3) 實際練習、編排：看看動作的順序，思考怎麼串連，讓整體動作流暢、完整。 七、分組展演 1. 教師說明：		2. 實作：能和同學合作，編排雙人跳展演流程。 3. 實作：能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。 4. 觀察：能自我評量雙人跳展演動作，並相互觀摩交流。	1. 協同科目： 2. 協同節數：
--	---	--	--	--	--	---

			(1)每兩組一個平板電腦，一組表演時，另一組成員輪流協助拍攝。 (2)拍攝過程避免鏡頭晃動，取鏡的人物大小要適中，且能看到完整的動作。 (3)每一組拍攝三次表演動作，保留最好的一次，做為評量、欣賞的內容。 (4)全部完成後，依據影片內容自我評量，並互相欣賞動作。 完成後鼓勵學生：無論結果滿不滿意，請告訴自己，努力練習的過程和在鏡頭前展演的經驗，就是完美的體驗和學習。 八、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。				
第八週 10/19~10/23	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	第二單元：健康知識家 活動一：藥品的分級與保存 一、藥~怎麼分級 1.教師提問：同學曾自行買過藥，或陪家人買藥或領藥嗎？當時是因為何種狀況去買藥？有觀察可直接購買的是哪些藥品？不能直接購買的又是哪些？同學自由回答。 2.教師統整：依據同學的回答，說明不是每種情況都可自行購買藥品服用，也不是每種藥品都能自行購買，需依照實際病況與症狀判斷，並帶入國內藥物分級制度。 3.教師介紹國內藥品分級制度，並依據對身體的安全性與藥效來說明分級的標準。 (1)成藥：安全性高，藥效緩和，可自行購買。 (2)指示藥：安全性中等，藥效中等，可依照醫師、藥師的指示購買使用。 (3)處方藥：任意使用會有危險，藥效較強，必須由醫師開立處方後才能取得。 4.教師以生活中常見的藥品為例，說明其在分級制	1 1.教用版電子教科書。 2.配合衛福部相關分級制度的修正，教師需更新藥品分類品項。	1.問答：能說出哪些藥品可自行購買。 2.發表：說出我國藥品的分級狀況。	【安全教育】 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： _____

			度中的級別，並強調生活中要落實分級制度購買的重要性，養成正確用藥的習慣。 二、藥~怎麼保存 1. 教師提問：在家裡有看過哪些藥品？同學自由回答。 2. 教師統整同學意見，彙整出家中常見的可能有：瓶裝液體類、瓶裝片狀或顆粒狀、膠囊類、軟膏類等。 3. 教師提問：家裡都是怎麼保存這些藥品呢？同學自由回答。 4. 教師彙整同學回應後，援引課本提到的藥品保存原則，向同學說明藥品保存的注意事項。					
第八週 10/19~10/23	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	第五單元：默契十足 活動二：傳接趣味賽 一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 教師說明活動：本活動目的在結合運動技能與趣味競賽，因此，熟練學習的動作，再發揮團隊合作的精神，就能進行有趣、刺激的趣味競賽。 二、紙箱接球動作練習 1. 教師示範並說明動作要領，進行以下練習： 2. 紙箱接球：一人拋（擲）球，另一人將紙箱靠在腰部，移動位置接球。 3. 熟練後，教師示範不一樣的接球形式，引導學生練習： (1) 用較小紙袋接球：提升學習難度。 (2) 判斷落點，使球落入箱內。 三、角錐傳接球動作練習 1. 教師示範並說明動作要領：一手向上拋球，另一手以角錐約在胸部高度接球。 2. 學生散開練習。 四、基本傳接練習	2	教用版電子教科書。	1. 實作：能正確做出角錐和紙箱等器材的接球動作。 2. 觀察：能於遊戲中，展現團隊合作的態度。 3. 觀察：能遵守遊戲規定，發揮運動精神，並自我檢視達成情形。	【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： _____

		1. 兩人一組，地上依距離布置角錐，完成一個距離傳接後，可向後退一個角錐，逐步加大距離。 2. 練習後，引導學生發現：在胸前高度接球、拋（擲）球應有適當的拋物線高度，才容易傳接得好。 五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、進階傳接練習 1. 教師示範動作後，進行下列練習： (1) 兩球傳接練習：兩人同時拋（擲）球後，以角錐將球接住。 (2) 前進傳接練習：拋（擲）球至同伴前方，讓同伴往前跑接球；接著往前跑，由同伴拋（擲）球至自己前方，在行進間接球，如此兩人逐步前進。 (3) 背後傳接練習：接球者背對傳球者，傳球者將球拋（擲）至前方高處，接球者往前接球。 八、「運動精神」賽前約法三章 1. 教師說明：每個人都想贏得比賽，有時候會出現互相怪罪或不服輸的情形，導致原本應該開心享受過程的趣味競賽，失去「趣味」的主要意義，因此，賽前我們要先約法三章，希望每位學生都能遵守。 2. 引導學生逐條檢視。 九、進行「傳接球趣味競賽」 1. 教師說明遊戲規則後，進行比賽。 2. 依照比賽狀況，彈性調整比賽方式、規則或分組，再進行一次。 十、「運動精神」自我檢視 1. 依據課本內容，逐條自我檢視，並將達成情形勾選在課本上。 2. 引導學生：正向客觀、不帶批判的討論。					
--	--	---	--	--	--	--	--

			十一、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。					
第九週 10/26~10/30 (10/25 光復節 10/26 補假一天)	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	第二單元：健康知識家 活動一：藥品的分級與保存 一、過期藥品處理 1. 教師提問：同學家中的藥品若不再使用或過期時，都是怎麼處理的呢？同學自由分享。 2. 教師彙整同學回應後，援引課本第49頁內容加以說明，並提醒若是無法分辨的藥品種類，同學可帶回醫院交由醫院的藥劑部門（藥局）做專業的回收，避免二次的汙染或擺放家中造成誤用。 二、小試身手 1. 教師請同學完成小試身手問題，挑出其中錯誤之處並回答提問。 2. 教師觀察寫的較好的同學，請其起立分享他的想法後給予回饋。 3. 教師提醒同學，若未依照原則丟棄藥品，可能會造成環境的危害，最終經過循環，又被我們的身體所吸收。	1	1. 教用版電子教科書。 2. 先行準備多種不同的藥品，或以圖片讓學生連結生活上使用過的藥品。	1. 發表：說出家中常見藥品的種類。 2. 問答：能說出藥品的正確保存方式。 3. 問答：能說出過期藥品的正確丟棄處理方式。 4. 實作：根據情境分辨錯誤行為，寫出正確方式。	【安全教育】 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： _____
第九週 10/26~10/30	1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	第六單元：團隊球勝 活動一：運球上籃 一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 可稍微提及國內籃壇現況，作為課程引導。 二、挑籃手腕動作 教師帶領學生操作： 1. 手背對準籃框，手腕彎曲成90度，掌心朝上托住球。 2. 球在離手時挑動手腕，掌心朝向自己，並讓球產生旋轉，提升進框率。	2	教用版電子教科書。	1. 實作：能運球上籃並將球投進籃框。 2. 討論：能與同學討論上籃出手手腕的控制。 3. 觀察：學習同學運球上籃正確的動作。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	☐ 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： _____

	力。	三、拋投手腕動作 教師帶領學生操作： 1. 手背朝向自己，手腕彎曲成90度，掌心朝上托住球。 2. 手腕向前下壓，順著指尖向前投出，讓球產生旋轉，提升進框率。 四、運球上籃的跨步與出手時機 1. 教師講解動作流程： (1) 運球前進，眼睛不能一直看球。 (2) 收球時，右腳跨出第一步。 (3) 左腳跨出第二步，並用左腳發力向上跳躍。 (4) 右腳抬起，身體上升到最高點時出手。 2. 操作一次後，請熟悉動作的學生上前示範。 五、上籃分解練習 教師帶領學生操作： 1. 無持球：放置三個圓形踏墊，間格一步寬，依序右腳、左腳，最後踏跳，手做挑籃或拋投動作。 2. 持球：放置三個圓形踏墊，間格一步寬，依序右腳、左腳，最後踏跳，以挑籃或拋投動作將球投出。 六、動作策略提醒 1. 教師提醒學生：運球前進是否流暢？收球後步伐是否正確？挑籃及拋投動作是否正確？ 2. 讓學生討論動作正確性，再操作一次檢視是否有進步。 七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 八、進行「上籃計時賽」遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1) 平分兩組，三分線外各排三個出發點，每個點平均人數。 (2) 每點兩顆籃球，前二人拿球，依序開始進行運球上籃（挑籃或拋投）。					
--	----	--	--	--	--	--	--

			(3)依序每個人上籃完成，下一個人再出發。 (4)計時3分鐘，以進球數最多者獲勝。 2. 觀察同學上籃動作，挑籃動作是否確實挑動手腕？拋投是否確實將手腕下壓？或者其他可改善的地方？ 九、進行「上籃搶分」遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1)平分四組，三分線外均可出發。 (2)地上擺放紅、藍、黃圓盤數個。 (3)同時出發，每次一個人出發上籃，球進籃框可自取一個圓盤，未進球者直接回到出發點，各組跑完一次即計分。 (4)分數多者獲勝，獲勝組別再比一次爭總冠軍。 2. 比賽過程中，提醒同學先搶分數高的圓盤，並鼓勵同學上籃過程中不急躁，提高命中率為優先。 十、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。					
第十週 11/2~11/6 (11/5, 11/6 期中考)	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	第二單元：健康知識家 活動二：安心用藥 一、用藥五心 1. 教師提問：同學有使用藥品的經驗嗎？知道使用時要注意哪些事項嗎？同學自由回答。 2. 教師說明：每個同學因遺傳、生長環境的不同，對各種用藥的身體反應也不相同，因此，在看病時清楚表達自己的用藥紀錄、藥物過敏的紀錄，和生活中的需求，方便醫生配合不同的需求，選擇不同的藥品。 3. 教師提問：同學領藥時，藥師除了領藥核對身分之外，是否有特別針對藥品做哪些說明？同學發表分享。 4. 教師彙整同學回應，統一歸納與回饋，並援引課本內容，再次強調說明領藥後與服藥前，需注意的	1	1. 教用版電子教科書。 2. 提醒同學生活中聽到別人說的各種用藥方式或健康疑慮，都應詢問專業醫師或藥師，而非拿自己的身體當白老鼠，減少健康的危害。 3. 舉例並說明若錯過用藥時間，可詢問藥	1. 發表：說出自己、家人或親朋好友用藥的經驗。 2. 問答：能說出面對健康資訊與來路不明的藥品，所應採取的應對方式。 3. 問答：能說出就醫時，應向醫師表達反映的身體狀況。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	☐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：_____

			藥品標示。 5. 教師說明過往的醫病關係比較像醫生說，病患聽從，今日的醫病關係，病患與醫生之間應是溝通與討論，共同為健康而努力。 6. 教師請同學分享住家附近的健保特約診所與健保藥局，並介紹建立家庭醫師和家庭藥師的重要性。 ◎我的健康我作主 三分鐘翻轉觀念，告訴學生看病時清楚表達過敏紀錄與生活需求，不只是配合醫生，更是實踐自己「醫療知情與自主權」，每個人都該尊重彼此的身體差異。接著用五分鐘玩「醫病合作社」情境模擬，由學生扮演因生活習慣或體質不同而有獨特需求的病患，練習與扮演醫生的同學主動溝通、討論出最適合的用藥方式，學習在專業指導下捍衛健康權。最後兩分鐘由老師總結，強調每個人都是自己健康的主人，懂得尊重個別差異並與醫療人員平等溝通，就是落實人權教育的核心精神。		局最好的處理方式（因每種藥物的差異，不統一說明一種處理標準）。	4. 問答：能說出領藥後需注意藥袋上的哪些資訊。 5. 問答：能說出服藥時需注意的事項。		
第十週 11/2~11/6	1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	第六單元：團隊球勝 活動一：運球上籃 一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、傳球上籃練習 1. 教師帶領學生操作： (1) 分站三點A、B、C。 (2) B位置傳球給A，傳完跑至A位置；B跑位接球上籃，完成後到C位置；C撿回A上籃後的球，傳給B位置。 (3) 每人都要傳球、撿球及上籃各1次才完成。 (4) 完成後A換至相反位置進行上籃。 2. 教師提醒學生，傳球位置在空手跑位者前方，方能順利接球。 三、雙人跑籃練習	2	教用版電子教科書。	1. 實作：能在比賽中運用空手跑位並接球。 2. 討論：能和同學討論並思考比賽策略。 3. 觀察：能和同學合作進行比賽活動。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	☐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： _____

			1. 教師帶領學生操作： (1) 全班分成A、B組站在中場，A在右邊邊線，B在中圈位置持球。 (2) A先向前跑，B往A前進路線傳球後，B也前跑，A回傳B，A向前跑再接球後直接上籃，B往籃下搶籃板，雙方交換位置。 2. 目標：全班能有一半以上的人進球。 3. 進階目標：可直接轉換成全場雙人跑位上籃教師提醒學生，跑位時出聲提醒隊友傳球時機，接球時將手伸出讓傳球者有明確目標可以傳球，兩人互相配合，降低傳球失誤，提升流暢性。 四、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 六、三人交叉跑位上籃 1. 教師帶領學生操作： (1) A、B、C組分站中圈、右邊線及左邊線，B先拿球。 (2) 三人呈8字形交替往籃筐前進，A傳B後跑至其後方，B傳給C跑至其後方，C再傳給A，交替前進，接近禁區接到球者上籃。 (3) 三人輪換位置，每個人上籃一次。 2. 教師提醒學生，傳球後跑位要迅速，跑動過程中隊友互相提醒，才能流暢上籃。 七、進行「上籃接力賽」遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1) 每組三人，三人一組進攻，兩人一組防守，不能運球，以傳球方式行進。 (2) 進攻者保持球的流動，利用二守三的空檔進行傳球，尋找機會上籃，進球即得1分；防守者注意球的流動，迅速移動，抄到球或將球撥掉即得分。 (3) 進攻得分或未進球，隨即攻守交換，守方成進				
--	--	--	--	--	--	--	--

			攻三人，攻方成防守變二人。每場先得2分獲勝。 八、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。					
第十一週 11/9~11/13	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	第二單元：健康知識家 活動二：安心用藥 一、小試身手~五心練習 1. 請同學針對課本提問並依照所學，來練習五心的運用。 2. 請同學依照課本所列填答。	1	1. 教用版電子教科書。 2. 若有任何用藥後不適的症狀，反應的機制和管道應以當初就診和領藥的醫療院所為主，並立即致電或返回醫院告知狀況。	1. 問答：能說出遇到醫療與用藥問題時的處置方式。 2. 發表：說出生活圈附近的醫療資源。 3. 活動：完成小試身手活動。	【安全教育】 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： _____
第十一週 11/9~11/13	1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	第六單元：團隊球勝 活動二：三對三鬥牛賽 一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、三對二直線防守 1. 教師講解活動流程： 進攻A、B、C三點站位，A持球；防守D、E直線站位。 2. 戰術： (1) A傳球B，吸引D防守，A沿D、E中間下沉跑至籃下，C跑往罰球線接應球。 (2) D較靠近B時，E較靠近A，則可傳球C進行攻擊。 (3) 若E較靠近C，則可傳至A在籃下進攻。 3. 防守者不可同時兩人盯防持球者，露出更大空檔給對方。 4. 得分或被抄球後攻防交換。	2	教用版電子教科書。	1. 實作：能走位找出空檔進行攻擊。 2. 討論：能和同學討論並思考比賽策略。 3. 觀察：能和同學合作進行比賽。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	☐ 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： _____

			5. 教師提醒學生，戰術訓練進攻著重於傳球的判斷和出手的選擇。 三、三對二橫線防守 1. 教師講解活動流程： (1) 進攻A、B、C三點站位，A持球；防守D、E雙橫線站位。 (2) B從底線繞至C後方準備接球。 狀況1：D、E同時防守B，A則可將球傳給C做上籃或投籃。 狀況2：D守B，E守C，則A將球傳給B後，空手往罰球線或籃下底線接球進攻。 (3) 得分或被抄球後攻防交換。 2. 教師提醒學生，防守者跟球移動要快速，避免讓進攻者出現空檔。 四、三對三戰術演練 1. 教師講解活動流程： (1) 進攻A、B、C三點站位，A持球；防守D、E、F三點站位。 (2) 戰術 A. A傳球B，A擋D，C跑至A後面接球後可選擇投籃。 B. A傳球B，A跑球邊下滑至底線接球投籃或上籃。 C. 得分或被抄球後攻防交換。 五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、賽前提醒 進攻方： 1. 傳球後，要迅速移動，不可原地站立不動。 2. 移動時要注意隊友球的動向，避免失誤。 3. 有空檔就要積極投籃或上籃。 防守方： 1. 防守者不要離持球者太遠，會讓對方有投籃空				
--	--	--	--	--	--	--	--

		間。 2. 對方投籃時要積極卡位準備搶籃板。 3. 被進攻者卡位，避免被死擋製造出頭籃空間，防守轉換要交代清楚。 八、解說常見犯規及違例 1. 常見犯規種類： (1) 非法手動作：在封阻投籃或搶球，碰到對方的手。 (2) 推人：用手或身體推擠對手。 (3) 拉人犯規：拉住對方身體或手臂。 (4) 撞人或阻擋：進攻者撞防守者是撞人；防守者入侵進攻者攻擊範圍是為阻擋。 (5) 技術犯規：針對裁判判決或對方發出怨言，忽視運動精神行為。 2. 常見違例種類： (1) 籃下三秒：進攻者在禁區停留超過三秒。 (2) 五秒規則：在持球狀態下，在五秒內不傳、投、運球或擲球入界。 (3) 二次運球：雙手運球或停球後再次運球。 (4) 走步：持球走三步以上。 (5) 腳踢球：為阻攔傳球故意用腳踢，或用腳擋住球。但非故意碰到球不算違例。 九、進行「三對三鬥牛賽」 教師講解比賽流程： 1. 四人一組，兩組運用半場籃框進行比賽。 2. 球被搶走或進球後，就攻守交換。 3. 比賽時間為5分鐘，先得到6分者該隊獲勝。 4. 利用單淘汰賽制，選出最後勝利的隊伍。 十、綜合活動 1. 教師綜合結論，並進行緩和運動。 2. 提醒學生於課後自主體驗鬥牛賽事，並記錄其表現。					
--	--	---	--	--	--	--	--

第十二週 11/16~11/20	1b-III-2 認識健康技能和生 活技能的基本 步驟。 3a-III-2 能於 不同的生活情 境中，主動表 現基礎健康技 能。	Ba-III-3 藥物 中毒、一氧化碳 中毒、異物梗塞 急救處理方法。	第二單元：健康知識家 活動三：生活中的意外與急救處理 一、藥物中毒處理 1. 教師提問：同學自己或家人有藥物中毒的經歷嗎？或有聽聞過藥物中毒的新聞？是如何處理的？ 2. 教師彙整同學回應後，援引課本阿嬤藥物中毒的情境實例，依照課本中的步驟，帶領同學了解藥物中毒發生時，可以怎麼面對和處理。 二、藥物中毒的預防方法 1. 教師提問：避免藥物中毒，大家覺得有哪些好方法呢？同學自由分享。 2. 教師彙整同學回應後，援引課本情境與內容，說明預防藥物中毒的方法。 3. 教師說明：預防藥物中毒的方法必須落實在生活中，才能減低對健康的傷害和生命的危害。 4. 教師請同學回家後，自行檢查家中的藥物存放有無依照預防藥物中毒方法的步驟，並提醒確實改善。	1	1. 教用版電子教科書。 2. 準備藥物保存盒提供學生觀察。	1. 發表：說出藥物中毒的處理方式。 2. 問答：能說出預防藥物中毒的方法。	【安全教育】 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 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： _____
第十二週 11/16~11/20	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	第六單元：團隊球勝 活動三：徒手打擊 一、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 二、場地規格介紹 1. 教師講解五人制棒球的場地規格： (1)內野成正方形，壘包間距為13公尺。外野則是由內野再向外延伸5公尺。其形成的正方形為界內區域。其中一個角落為本壘板。 (2)打擊區為3x3公尺正方形，由兩條形成本壘板所交錯的邊線向外延伸。 (3)為了避免衝撞，一壘壘包增設跑壘壘包（黃色壘包）與1.5公尺跑壘緩衝區。	2	教用版電子教科書。	1. 實作：能做出正確的打擊及防守動作。 2. 討論：能和同學討論壘包上無人及有人時，打擊落點較佳的位置。 3. 觀察：能和同學合作進行比賽。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	☐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： _____

			(4)禁止擊球區：3公尺長的直線，從本壘往一壘、三壘側邊線畫出相對應的直線。 (U15以上則為4公尺) (5)界外區域可擺放遮擋物，球未落地飛出去或直接命中遮擋物，打者出局。 2. 五人制守備位置：一、二、三壘手、游擊手及中線手，打者擊球時都要在內野區域。 三、打擊動作練習 1. 教師帶領學生操作： (1)打者完全站在打擊區內。 (2)左手持球，自拋後右手以手掌或拳頭將球打出。 (右手為慣用手) (3)球要在禁止擊球區外落地一次。 (4)球擊出後要立即跑向一壘。 2. 目標：每人均可將球擊出在禁止擊球區外落地一次。 四、分區打擊練習 1. 教師帶領學生操作： (1)將球場分成A、B、C三區。 (2)每人上場拿6顆球，將球打擊出去平均落在這三個區域。 2. 目標：能控制打擊出去球的方向。 3. 進階目標：能擊出強勁且沿著邊線滾動的球。 五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身 七、打擊上壘 1. 教師講解活動流程： (1)無人在壘，將球擊往三壘位置。 (2)一壘有人，輕擊球落在三壘方向；或強力打在中線手及三壘手中間位置。				
--	--	--	---	--	--	--	--

			(3)二、三壘有人，打往一壘方向，讓二壘跑者能推進到三壘。 (4)滿壘時，強力打在一、二壘中間讓三壘能回來得分。 2. 特殊狀況：在滿壘且兩出局，輪到三壘上跑者打擊，其他跑者推進一個壘包。這一局第一個出局的選手成為一壘代跑者。三壘跑者去打擊。 八、產生出局的情況 1. 教師講解活動流程： (1)打者上到一壘，在安全區外，被持球守備員觸碰。 (2)碰觸沒有接觸壘包的跑者。 (3)打在界外或禁止擊球區內。 (4)打擊時未擊中球或故意假裝要擊球。 2. 以下兩點同樣會判定出局： (1)擊球時踩到打擊區的線。 (2)被自己擊出的球打到。 九、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。					
第十三週 11/23~11/27	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	第二單元：健康知識家 活動三：生活中的意外與急救處理 一、一氧化碳危機 1. 教師提問：有聽過一氧化碳中毒的案例嗎？有沒有想過為何會形成一氧化碳？同學自由分享。 2. 教師說明：一氧化碳存在於空氣中，因含碳物質燃燒不完全而產生。 3. 了解成因後，教師帶入一氧化碳中毒的症狀，以及該如何立即解除危險情境。 4. 教師說明一氧化碳中毒與瓦斯中毒的差異。 二、異物梗塞 1. 教師援引課本情境，向學生提問：曾聽過身邊幼兒或兒童發生異物梗塞的案例嗎？怎麼發生的？同	1	1. 教用版電子教科書。	1. 問答：能說出一氧化碳造成危機的原因。 2. 問答：說出兒童異物梗塞的原因。	【安全教育】 安E5 了解日常生活危害安全的事件。 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：_____

			學自由發表。 2. 教師說明：幼兒與孩童習慣將小物品往嘴裡塞，甚至有幼兒因食用糖果或果凍等導致異物梗塞的案例。 3. 教師說明：家中的藥罐可能會被幼兒與孩童誤以為是糖果罐，若是沒有兒童安全開關，則可能導致兒童打開後，誤食其中的藥品，而產生異物梗塞的危險。 4. 教師以課本的圖照，說明裝有安全開關瓶罐的開啟方式，強調瓶罐需有安全裝置，避免其中的藥品或物品被誤食，並提醒瓶罐擺放位置的重要性。 5. 教師援引前面同學提到的異物梗塞案例，佐以新聞實例，說明異物梗塞可能發生在不同年齡層及不同的狀況，因此咀嚼吞嚥時，要特別謹慎，避免跳動或講話，且要充分咀嚼後再吞嚥。					
第十三週 11/23~11/27	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	第六單元：團隊球勝 活動三：徒手打擊 一、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 二、進行「跑壘我最行」遊戲 教師講解遊戲規則： 1. 每組四人，一組進攻，一組防守。 2. 進攻組一人打擊，一、三壘各站一人。 3. 場地中放置一個角錐，防守方在接到球後需將球回傳並觸碰角錐，跑壘員尚未上壘即出局。 4. 進攻組不出局或跑回本壘得該分。 5. 二人出局或遊戲時間達5分鐘即輪轉組別。 6. 全部輪完，計算各組分數，分數最高者獲勝。 三、策略思考 1. 教師引導學生思考： (1) 一壘跑者在擊球時要立即跑壘。	2	教用版電子教科書。	1. 實作：能做出正確的打擊及防守動作。 2. 討論：能和同學討論壘包上無人及有人時，打擊落點較佳的位置。 3. 觀察：能和同學合作進行比賽。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	☐ 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：_____

			(2)三壘跑者須觀察球的落點進行跑壘時機判斷。 2. 請各組學生發表討論後的想法。 四、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 五、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 六、進行「你打我守看誰贏」遊戲 教師講解遊戲規則： 1. 每組五人，一組進攻，一組防守。 2. 共打二局，每局三人出局即攻守交換。 3. 防守策略：判斷來球，快速傳球，隊友漏接要補位。 4. 進攻策略：擊球位置需精準、跑壘動作要快速、上壘不可隨便離壘。 5. 二局打完，計算各組分數，分數最高者獲勝。 6. 平手時，採突破僵局制，第一局開始一壘有人開始；繼續平手，第二局一、二壘有人開始；第三局則滿壘開始。 七、策略思考 教師引導學生思考： 1. 五人制棒球節奏快速，一失誤就可能造成失分，如何調整比賽策略才能減少失誤？ 2. 請各組學生發表討論後的想法。 八、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。					
第十四週 11/30~12/4	1b-III-2 認識健康技能和生 活技能的基本 步驟。 3a-III-2 能於 不同的生活情	Ba-III-3 藥物 中毒、一氧化碳 中毒、異物梗塞 急救處理方法。	第二單元：健康知識家 活動三：生活中的意外與急救處理 一、一歲以上哈姆立克急救法 1. 教師提問：同學自己或家人，曾有吃東西噎到的經驗嗎？當時是怎麼處理的？同學自由回答。 2. 教師彙整同學回應，說明異物哽塞時，可採用哈	1	1. 教用版電子教科書。	1. 問答：能說出發生異物梗塞時的哈姆立克急救步驟。 2. 操作：教師示範動作要領	【安全教育】 安E5 了解日常生活危害安全的事件。 安E12 操作簡單的急救項	☐ 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： _____

	境中，主動表現基礎健康技能。		姆立克法急救。 3. 教師可詢問同學，學游泳時，有沒有憋氣的經驗？是否測量過最久能憋氣幾分鐘？再由此概念帶出異物梗塞的難受與嚴重性，強調救治必須分秒必爭。 4. 教師務必提醒若發生異物梗塞，切記先打電話求救後，再對患者施予哈姆立克急救法。 二、一歲以下哈姆立克急救法 1. 教師提醒若遇到身邊有一歲以下嬰兒發生異物梗塞時，務必通知身旁大人，因為嬰兒尚在發育中，身體構造較脆弱，若施力不當，會造成永久性的傷害。 2. 若學校有相關的嬰兒安妮急救教具或布娃娃，教師可帶至班上，以此示範嬰兒的哈姆立克急救法。 ◎誰是黃金急救王 先花三分鐘以「憋氣大考驗」切入，讓全班體驗憋氣三十秒的感覺，藉此連結缺氧的痛苦，向學生強調異物哽塞的救治分秒必爭，並建立「先打 119 求救，再開始施救」的關鍵觀念。接著花七分鐘進行「情境急救大挑戰」，老師隨機指派台下組別扮演不同情境，例如「阿公吃年糕噎到」或「小寶寶被果凍卡住」，台下小組必須在十秒內判斷並全班大聲回答對應的求救與急救步驟（如：大人的要從背後環抱施力、嬰兒的要拍背壓胸且注意不能施力過當）。最後兩分鐘由老師做重點總結，提醒學生急救的核心在於冷靜與分秒必爭，平時做好準備，在意外發生時才能勇敢守護家人的生命安全。 三、守護健康聞關趣 依照課本各關卡填答。			後，請同學分組練習與操作。 3. 填答：完成小試身手活動內容。	目。	2. 協同節數： _____
第十四週 11/30~12/4	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰	第六單元：團隊球勝 活動四：排山倒海 一、熱身活動	2	教用版電子教科書。	1. 實作：能正確做出低手發球和高手發球	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘

	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	術。	教師帶領學生進行伸展熱身。 二、兩人連續傳球 1. 此為之前學習的低手、高手傳球綜合複習。 2. 教師示範並說明練習方式後，各組散開練習。 3. 鼓勵學生低手和高手傳球方式都能運用到，且挑戰小組紀錄。 三、小組連續傳球 1. 此為之前學習的低手、高手傳球綜合複習，但人數更多，可練習傳球的力道與方向的控制。 2. 三人或以上一組，各組散開練習。 3. 鼓勵學生低手和高手傳球方式都能運用到，且挑戰小組紀錄。 四、擊球過網 1. 兩人一組，練習傳球後，低手或高手擊球過網。 2. 四人一組，輪流練習，並嘗試將球擊至A~I不同區域。 五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、低手發球動作學習 1. 教師示範並說明動作要領： (1) 準備動作：左腳在前、右腳在後，左手持球、右手握拳。 (2) 拋球動作：左手前伸輕拋球、右手後拉，同時前腳微往前踩，重心往前。 (3) 擊球動作：右手伸直前擺，在身體右前方擊球，手腕擊打球的中下方。 (4) 順勢動作：右手順勢向前上方，指向目標。 2. 由近而遠，分別練習前、中、後場發球練習，球過網落在場內，則發球成功。 3. 挑戰目標：透過練習次數增加，達成課本訂定目標次數。		動作。 2. 觀察：能訂定低手和高手發球的練習目標，自我挑戰。 3. 觀察：能運用攻防策略，和同學合作進行排球遊戲。	健。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
--	--	----	---	--	--	--	---

第十五週 12/7~12/11	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	第一冊第三單元：環保行動家 活動一：生活中的空氣汙染 一、談空氣汙染 1. 教師詢問同學是否有過敏的狀況；有沒有想過過敏的狀況與空氣汙染有關？ 2. 若有同學提出空氣汙染嚴重時，過敏也嚴重，教師請該同學發表自身經驗。 3. 教師進一步說明空氣汙染造成的呼吸系統疾病，是全球十大死因的前三名，帶入空氣汙染對健康的影響。 4. 教師播放「公共電視：我們的島」影片中第666集「呼吸的風險PM2.5《上篇》」，說明空氣中有許多看不見的懸浮顆粒，其中小於或等於2.5微米的粒子，稱為PM2.5，進入人體後引發疾病，以此引導出空氣汙染影響健康的因子為何。 5. 教師提問：同學知道我們生活中，常見的室外空氣汙染有哪些嗎？同學自由回答。再由同學的回應統整後進入課本介紹。 6. 教師彙整同學的回答後，援引課本內容，介紹室外空氣汙染可分為「境外汙染」與「境內汙染」。 7. 教師可視教學時程，於沙塵暴等境外空汙發生的季節，帶領同學實際觀察並討論如何有效避免，並請同學就自身的經驗回答及分享。	1	1. 教用版電子教科書。 2. 【空氣汙染】呼吸的風險 PM2.5《上篇》：生活裡看不見的汙染（我們的島第666集 2012-07-30）公視。	1. 問答：能說出空汙與過敏的關聯性。 2. 問答：能說出空汙對健康的影響。 3. 問答：能說出常見的室外空氣汙染類型。 4. 問答：能說出沙塵暴與其他境外空氣汙染的成因及影響。	【環境教育】 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環 E5 覺知人類的行為對其他生物與生態系的衝擊。 環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。 環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。 環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。 環 E13 覺知天然災害的頻率增加且衝擊擴大。	☐ 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： _____
第十五週 12/7~12/11	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	第六單元：團隊球勝 活動四：排山倒海 一、高手發球動作學習 1. 教師示範並說明動作要領：	2	教用版電子教科書。	1. 實作：能正確做出低手發球和高手發球動作。	【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）

	積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。		(1)準備動作：左腳在前、右腳在後，左手持球。 (2)拋球動作：球拋至右手前上方，同時右手上提後拉。 (3)擊球動作：左腳前跨，同時右手前揮，用整個掌心或掌跟拍擊球的中、下方。 (4)順勢動作：右手順勢向前下方，指向目標。 2.由近而遠，分別練習前、中、後場發球練習，球過網落在場內，則發球成功。 3.挑戰目標：根據自己的學習狀況，自訂成功目標次數，透過練習達成目標。 二、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。			2.觀察：能訂定低手和高手發球的練習目標，自我挑戰。 3.觀察：能運用攻防策略，和同學合作進行排球遊戲。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十六週 12/14~12/18	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	第一冊第三單元：環保行動家 活動一：生活中的空氣汙染 室外空氣汙染來源 1.教師延續前面的介紹，請同學思考並發表生活中可能的室外空氣汙染有哪些。 2.教師彙整同學回應後，援引課本內容，說明室外空氣汙染有哪些，並帶同學一起分析回應內容，屬於哪一類型的境內空氣汙染。 3.教師詢問有哪些同學有出國旅遊或在國外居住的經驗，請其分享國外所見到的空氣汙染，並帶同學思考有哪些空汙是臺灣或亞洲地區容易出現的。 4.教師針對室外空汙三大汙染源，詢問同學降低汙染的方式有哪些？並請同學討論後，歸納整理為生活中能落實的、應負起巡查與監督的兩種方式。 5.因我國的地理文化因素，燒香拜拜是多數國人的宗教信仰，尤其城鄉差距的存在，都市內的大廟宇現今多改為不使用燃香拜拜和燒金紙，但鄉村的宮廟或廟宇，可能仍存在有此習俗，教師可提醒同學購買較短的香，可避免燃燒過久，且注意購買的成分，避免其中含有重金屬等危害健康的物質。	1	1.教用版電子教科書。	1.問答：能說出室外空汙可能的汙染來源。 2.問答：能說出如何改善空汙。	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	☐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： _____

第十六週 12/14~12/18	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	第六單元：團隊球勝 活動四：排山倒海 一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、擊球過網練習 教師說明：高手發球的動作技巧，也可以運用在比賽過程中的小組合作。 練習方式： 1. 一人拋球至組員右手前上方約50公分處，組員以高手發球動作，擊球過網。 2. 熟練後，四人一組，互相傳球後，最後一位再以高手擊球過網。 三、向後擊球練習 1. 教師說明：向後擊球過網也是小組合作的一個方式，在比賽中，有突襲的效果。 2. 練習方式：一人拋球，另一人依來球高度，低手或高手向後傳球過網。 3. 動作提醒與指導： (1)低手動作：雙手需揮擊至頭上方，頭順勢微微後仰。 (2)高手動作：雙手往後上方推擊球，頭順勢微微後仰。 四、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 六、排球比賽攻防策略教學 教師說明：結合以上所學動作，我們要來進行一場簡易版的排球比賽，在開始之前，先一起來了解進攻與防守的基本策略。 七、進行「排球攻防賽」遊戲 1. 教師說明規則後，依班級人數，每隊六至九人分組競賽。	2 教用版電子教科書。	1. 實作：能正確做出低手發球和高手發球動作。 2. 觀察：能訂定低手和高手發球的練習目標，自我挑戰。 3. 觀察：能運用攻防策略，和同學合作進行排球遊戲。	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	☐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： _____
-----------------------------	--	------------------------------------	---	--------------------	---	--	---

			2. 賽後教師鼓勵：排球動作細膩，比賽中擊球或判斷失誤，都是很正常的，能夠自我檢討改進的，就是勝利者。 3. 各組討論：比賽過程中有哪些不錯的進攻或防守？有哪些可以再精進？ 八、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。					
第十七週 12/21~12/25 (12/25 行憲 紀念日放假 一天)	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	第一冊第三單元：環保行動家 活動一：生活中的空氣汙染 一、室內空氣汙染 1. 教師延續室外空氣汙染的介紹，說明不僅室外，室內也會有空氣汙染的問題，並請同學分享室內可能的空氣汙染。 2. 教師彙整同學回應後，援引課本內容，說明室內空氣汙染及來源類型，並帶同學分析回應內容，屬於哪一類型的室內空氣汙染。 3. 教師說明室內空汙對健康的危害，有時比室外空汙嚴重，可以走進賣場的家具區域，會否感覺不舒服為例，帶出甲醛等家具上的揮發性物質對健康的影響。 4. 教師提問：關於室內空氣汙染，有哪些改善方式呢？同學自由回應。 5. 教師說明彙整同學回應後，援引課本內容，說明改善空氣汙染的幾大面向，並根據同學回應內容，看看是否與課本提到的方式相同，以及還有哪些不一樣的方式。 6. 教師帶領同學從源頭管制、良好通風與健康室內三面向，一步步檢討自己家中尚未做到或未落實的有哪些，並帶領同學思考可以如何影響父母一起在家裡做出室內空汙的改變，來增進居家生活的健康。 二、防護空汙有妙方	1	1. 教用版電子教科書。	1. 發表：說出室內可能有哪些空氣汙染。 2. 問答：能說出改善室內空汙的方法。 3. 發表：說出家電如何過濾清潔空氣。 4. 發表：說出防護空汙的方式。 5. 活動：完成小試身手活動。 6. 發表：說出自己的答案與改善空汙的想法。	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	☐ 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： _____

			1. 教師詢問是否有幫忙家裡清潔油煙機、冷氣濾網或空氣清淨機的經驗，並依同學的回答給予肯定與回饋。 2. 教師運用多媒體上網搜尋相關的照片，讓同學看還沒清洗前的恐怖模樣，並帶入這些濾網都默默的代替我們的肺部，在幫我們過濾室內空氣的髒汙。 3. 教師以課本的想一想，帶同學討論除了空氣清淨機外，還有哪些可以淨化室內空氣的方法。 4. 教師藉由同學回答，引起防護空汙的重要性與動機。 6. 了解防護的重要性之後，教師帶領同學認識國民健康署建議的空汙防護三招： (1) 在空汙發生時，減少不必要（例如：去公園散步、找鄰居聊天等）的外出。 (2) 加強自身抵抗力，不外乎均衡飲食、規律運動與充足睡眠三點。 (3) 若要外出，務必針對口鼻等處做好防護，若空汙嚴重，也可帶護目鏡等保護設備。 7. 教師總結活動1，援引課本的「小知識」內容，加強說明從室外進入室內時，要記得加強個人衛生措施，以免將室外的空汙帶入室內。 三、小試身手~抓空汙 1. 教師帶領學生進行課本的小試身手活動，請同學先思考情境裡有哪些地方會造成空汙及影響，將其圈出來，再請同學思考並發表，當遇到空氣汙染時，該如何自我防護。 2. 教師根據同學的圈選，帶領大家一起找出空氣汙染的來源，並思考有哪些改善方法。					
第十七週 12/21~12/25	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-1 水中	單元七親水悠遊趣 活動1放鬆溯溪行，玩樂重安全 一、介紹溯溪活動 1. 教師介紹溯溪活動。	2	1. 課本、教用版電子教科書。 2. 溯溪相關資	1. 實作：認識溯溪準備活動，練習受困時的自救方	【海洋教育】 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）

	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	自救方法、仰漂15秒。	2. 可讓有參與經驗的學生發表，作為課程引導。 二、認識溯溪裝備 1. 教師介紹溯溪常見裝備： (1)頭盔：保護頭部，避免落石或在水中漂流頭部被擊中。 (2)救生衣：增加人在水中浮力，避免溺水。 (3)防寒衣：保暖並保護身體防止擦傷。 (4)溯溪鞋：保護腳趾，避免被溪床的石塊擦傷，鞋底防滑，在濕滑岩石上行走較為安全。 2. 教師引導學生討論：尋找不同程度的溯溪活動所需之器材，並列出來與同學們分享。 三、瞭解各種溯溪技巧 教師引導學生分享，從影片或自身經歷中，有用到哪些溯溪技巧： 1. 穿越岩石堆：溪流岩塊濕滑難行，應看準、踏穩，避免因踏上濕滑岩塊跌倒或被急流衝倒。 2. 涉水泳渡：涉水或泳渡時，須判斷水流的緩急、深度，有無暗流，或利用繩索橫渡過河，此法也常出現在溯溪過程中。 3. 攀登瀑布：溯溪過程中最刺激，難度最大的技術，攀登前需先觀察好路線，熟記支點，想好進退兩難時的解決辦法。瀑布攀登的經驗和技術要求高，初學者不要輕易作嘗試。 4. 爬行繞高：遇到無法攀爬的瀑布絕壁時，從側面較緩的山坡繞過去，繞高時需避免偏離原路線過遠而迷路。 四、綜合活動 教師總結課程內容。		料及影片。	法。 2. 討論：理解溯溪知識及技巧。 3. 觀察：能觀賞溯溪活動的影片，觀察每個地點的不同。	與技能。	1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十八週 12/28~1/1	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境	第一冊第三單元：環保行動家 活動二：生活中的水汙染 生活中的水汙染 1. 教師先請同學看課本的情境，詢問同學是否曾飲	1	1. 教用版電子教科書。	1. 發表：說出生活中遇過的水汙染。 2. 問答：能說	【環境教育】 環 E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與	☐實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）

	4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	污染的來源與形式。	用飲水機的水，或使用自來水時，發現水的顏色混濁怪異的經驗，由此帶入水污染帶來的影響。 2. 教師依據學生的回答給予回饋與統整，引導從生活污水談起，引起動機進入後續課程。 3. 教師提問：同學們知道水污染的來源，可能有哪些？同學自由回應。 4. 教師彙整同學回應後，援引課本內容，說明水污染的主要來源，並帶領學生根據回應內容，看看是否與課本提到的一致，或有其他不一樣的水污染來源。 5. 教師可依所在地的環境特色，加強說明該區域的水污染類型有哪些，並請同學分享住家附近是否有類似的工廠、畜牧養殖場、農田等課本提到的污染源，以及其是否造成水污染。 ◎校園飲水安全特攻隊 首先花三分鐘連結課本情境，問問小朋友平時在學校裝水或在家用自來水時，要怎麼知道水乾不乾淨？藉此帶出安全教育的自我防護常識。接著花五分鐘進行「安全抓漏大考驗」，老師秀出三種校園或生活情境照片（例如：飲水機濾心過期未換、颱風過後自來水黃黃的、或是同學用不乾淨的杯子裝水），讓各組學生在十秒內快速判斷並搶答這會造成什麼健康危害、我們該怎麼做才安全（例如：報告老師、改喝煮沸的瓶裝水、定期清洗水杯）。最後兩分鐘由老師收尾總結，提醒學生水污染不只是環境問題，更是切身的安全問題，學會「觀察異狀、拒絕飲用、主動通報」，就是保護自己和他人健康的最佳安全防護行動。		出水污染的來源。	生態系的衝擊。 【安全教育】 安 E2 了解日常生活中的安全常識與防護。	1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十八週 12/28~1/1	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-1 水中	單元七親水悠遊趣 活動1放鬆溯溪行，玩樂重安全 一、複習上一節溯溪活動介紹 教師可設計簡單小測驗，複習上一節有關溯溪活動	2	1. 課本、教用版電子教科書。 2. 溯溪相關資	1. 實作：認識溯溪準備活動，練習受困時的自救方 【海洋教育】 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識	☐實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）

	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	自救方法、仰漂15秒。	之內容。 二、溯溪時需注意的事項 教師講述水域安全注意事項，並介紹溯溪時要特別注意的地方： 1. 活動開始前一定要進行暖身，尤其是腳和膝蓋的位置。 2. 溯溪過程中，兩人互相協助時，手指張開互抓住對方手腕，確認腳站穩後，再發力將人拉上來。（一般握手動作會滑掉，要特別小心） 3. 溪中行走時，腳跟要抬起，避免踢到水中石塊。 4. 不要穿牛仔褲或短褲，牛仔褲吸水後會變沉重，影響行走速度；穿短褲則容易受傷。 三、不宜溯溪的情況 1. 教師講述不宜溯溪的數種情況： (1) 颱風天或下大雨後：溪流的上游若有很大的集水區，颱風或下大雨後匯集的水量多，在溪裡遇到就會很危險。 (2) 身上有傷口時：溪谷裡的水未經過消毒，有看不見的微生物跟蟲卵，長時間在溪水裡，很容易感染。 (3) 沒有專業溯溪教練：再平靜的溪，也可能有看不到的亂流或漩渦，出發前都需探勘路況，初學者若無人帶領，很容易發生危險。 2. 教師提醒學生要量力而為，選擇適合自己等級的溯溪路線挑戰。 四、綜合活動 教師總結課程內容。 五、複習上一節溯溪活動課程 教師可設計簡單小測驗，複習上一節有關溯溪活動之內容。 六、水域自救方法 1. 教師介紹水域自救的方法： (1) 不要驚慌，保持冷靜。	料及影片。	法。 2. 討論：理解溯溪知識及技巧。 3. 觀察：能觀賞溯溪活動的影片，觀察每個地點的不同。	與技能。	1. 協同科目： 2. 協同節數：
--	--	--------------------	---	--------------	---	-------------	--

		(2)漂浮：身體放鬆，雙手抱住救生衣的胸口，身體保持平衡，頭微上傾，飄到緩流區再上岸。 (3)攻擊式游泳：以抬頭捷泳方式，朝岸邊游去。 (4)防衛式仰漂：仰姿且雙腳微彎，置於前順流而下，運用雙腳來抵擋岩石等障礙物，採取仰泳方式划向岸邊。 2. 教師可安排在游泳池操作不同的自救方法。 七、水域自救技能練習 1. 教師可自行選擇一項自救技能於課堂操作練習： (1)逐級而上：全班一起利用校內樓梯操作，從最底部的一位學生以互抓手腕方式拉至第二位學生的位置，依序上拉至樓梯終點。 (2)拉繩前進：五人一組，利用校內大樹固定一條溯溪用浮水繩，從繩子尾端依序排隊，交替前進至固定點。 (3)五人漂浮：五人一組手拉手圍成圓圈，同時做漂浮動作維持15秒。 教師於練習過程中，需注意學生操作時的情況，以避免危險發生。 八、自主體能訓練菜單 1. 教師提醒學生溯溪前要加強自身體能，並示範課本提及之兩種訓練，讓學生能自主訓練。 (1)農夫走路：雙手各抓一公升裝水保特瓶，保持身體穩定，不要彎腰駝背，眼睛看向前方，再開始往前邁步。 (2)深蹲：雙手持一公升裝水保特瓶，輕靠在胸前，吸氣下蹲至大腿約與地面呈平行，再吐氣用臀部與腿部力量往上回起始位置。 2. 教師需要注意學生動作是否確實，以免造成運動傷害。 九、綜合活動 1. 教師總結課程內容。 2. 教師可參考課本中提及的各式訓練方式，用以引					
--	--	--	--	--	--	--	--

			導學生能於課後自主訓練。 3. 請學生於課後自行安排行程規劃表。					
第十九週 1/4~1/8	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	第一冊第三單元：環保行動家 活動二：生活中的水汙染 一、如何改善水汙染 1. 教師請同學分享住家附近的水汙染來源，以及可能的改善方式。 2. 教師彙整同學回應後，說明不同的水汙染改善方式，並根據同學的回應內容，看看還沒有哪些不一樣的改善方式。 4. 教師提問：前面提到的三種水汙染來源中，生活汙水是我們最熟悉的水汙染來源，大家知道生活汙水可能有哪些種類？各有哪些減少汙水的方式呢？請同學自由回答。 5. 教師彙整同學回應，援引課本的汙水減量方式，向同學介紹如何減少上廁所、盥洗時的用水量，並帶同學一起檢視彙整的回應內容，看看有沒有其他比較不一樣的方式。 二、小試身手~生活汙糾察隊 請同學參照課本內容，檢視家中及實際生活情況，完成小試身手活動填答。	1	1. 教用版電子教科書。	1. 問答：能說出改善水汙染的方式。 2. 問答：能說出減少家中浴廁用水和水汙染的方式。	【環境教育】 環 E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	☐ 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： _____
第十九週 1/4~1/8	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	單元七親水悠遊趣 活動2游泳能力大提升 一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、捷泳大考驗 1. 教師請學生發表過去學習捷泳的經歷，並檢測學生的捷泳時間。 2. 藉由比對全班成績，教師引導學生思考如何增進捷泳技	2	課本、教用版電子教科書。	1. 實作：能流暢進行捷式，並提升速度。 2. 討論：討論分項活動如何做的更好。 3. 觀察：觀察同學捷式動作正確性。	【海洋教育】 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	☐ 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： _____

	各項運動技能，發展個人運動潛能。 4c-III-3 擬定簡易體適能與運動技能的運動計畫。		三、捷式抬臂曲肘練習 教師引導學生，在岸上體驗拇指划過身體側邊，手臂高肘回到前方練習： 1. 地上側躺，做出配合身體翻轉將水往後方推出動作。 2. 曲肘抬高到較高位置，以拇指滑過身體側邊，同時手臂回到前方。 四、握球划手練習 教師引導學生限制手掌使用，運用手臂來抓水，注意入水角度，使手肘保持較高位置： 1. 握球以手指入水，形成高肘姿勢。 2. 雙手握球游捷式，保持身體流線型，來回練習。 五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。					
第二十週 1/11~1/15 (1/12.~1/13 期末考)	4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	第一冊第三單元：環保行動家 活動三：綠色生活行動家 一、塑膠與塑膠微粒對環境的影響 1. 教師先帶同學閱讀課本的情境，並提問：同學們使用塑膠產品時，有沒有想過，塑膠產品使用後的處理與環保的關係呢？同學自由回答。 2. 教師說明：塑膠製品在環境中，將耗費數百年的時間才得以分解，若以焚化方式處理，恐導致空汙，因此生活用品，應多以可循環使用的環保材質，取代一次性塑膠製品。 3. 教師詢問同學是否有聽過塑膠微粒，並詢問塑膠微粒來自何處？可能是怎麼產生的？同學自由回答。 4. 教師彙整同學回應後，援引課本情境圖與內容，說明塑膠微粒的類型與產生方式。 5. 教師說明目前仍沒有資料證實塑膠微粒對人體健康的直接危害，但已有許多研究發現塑膠微粒會透過食物鏈與水循環的傳遞，累積在我們的腸道中，	1	1. 教用版電子教科書。	1. 問答：能說出塑膠製品與環保的關係。 2. 問答：能說出環境中的塑膠微粒是如何產生的。 3. 問答：能說出生活中減塑的方式。 4. 發表：說出參加過或聽過的淨灘、淨山或掃街等活動。 5. 問答：能說出何謂溫室效應。	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	☐ 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： _____

			以此帶出塑膠微粒帶來的威脅。 二、減塑齊步走 1. 教師先帶同學了解隨意丟棄的塑膠製品對環境保護帶來的嚴重性，以此帶入減塑的議題與討論。 2. 教師提問：要減低塑膠製品對環境造成的危害，就必須由減塑著手，同學們知道有哪些減塑的好方法嗎？同學自由回應。 三、減碳降溫度 1. 教師以天氣愈來愈熱，以及極端氣候的出現為例，詢問同學是否了解溫室效應，並請同學分享溫室效應對生活產生的影響，例如：颱風數量的影響、各國降雨不均等。 2. 教師根據同學回應，簡要說明溫室效應的定義，引導出由於燃燒化石燃料等活動，引起全球增溫及氣候的變化。 3. 教師請同學回答有哪些方式可以減碳，或在生活中有做到哪些減碳的方法，歸納同學的回應後，帶入碳足跡的介紹。 4. 教師先援引同學提出的減碳方式，向同學提問：要減碳降溫，就得知道二氧化碳排放量，排放量的數據要如何得知呢？同學自由回答。 5. 教師介紹碳足跡的定義，再由前面環境汙染的環環相扣，連結地球村的概念，說明世界各國共同舉辦了多場的會議與協定，期望能遏阻暖化的趨勢，達成減碳的目標。 6. 教師參照圖示，介紹我國碳足跡標籤上面各項資料的意義，帶入購物時能注意商品是否有標示碳足跡的標章，鼓勵同學購買與使用碳足跡較少的產品，為環保多盡一份心力。			6. 問答：能說出溫室效應的影響。 7. 問答：能說明減碳的方法。 8. 問答：能說明如何得知商品製造產生的二氧化碳排放量。	
第二十週 1/11~1/15	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳	單元七親水悠遊趣 活動2游泳能力大提升 一、熱身活動	2	課本、教用版 電子教科書	1. 實作：能流暢進行捷式，並提升速度。 【海洋教育】 海E3 具備從事多元水域休	☐實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘

	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4c-III-3 擬定簡易體適能與運動技能的運動計畫。	前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	教師帶領學生進行伸展熱身。 二、划手板划手練習 加大水中阻力，動作不正確會導致前進速度變慢，教師引導學生使用正確動作： 1. 入水時手掌與水面成45度角，滑進水裡抓水。 2. 帶著划手板同時感受水中阻力。 三、夾腿浮具游泳練習 不打水，強化划手及換氣動作，同時練習身體平衡，教師引導學生使用正確動作： 1. 腿夾浮具，以捷式划手並換氣游泳。 2. 背部及腹部肌肉要穩定身體，划手要更用力。 四、單手觸壁轉身 1. 教師示範並引導學生使用正確動作： (1)單手固定前伸碰觸池壁，彎曲膝蓋靠近身體，頭抬出水面呼吸。 (2)腳掌貼著池壁，觸摸池壁的手大幅回擺，身體打直前進，雙腳蹬牆。 (3)推進力減弱時，做打水及划手動作。 2. 因轉身動作有難度，教師可區分組別以便教學。 五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。			2. 討論：討論分項活動如何做的更好。 3. 觀察：觀察同學捷式動作正確性。	間活動的知識與技能。	點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第二十一週 1/18-1/20	4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	第一冊第三單元：環保行動家 活動三：綠色生活行動家 一、綠色消費人人有責 1. 教師提問：大家購物時會特別注意什麼呢？知道什麼是綠色消費嗎？同學自由回答。 2. 教師說明：綠色消費是友善環境的消費模式，適度消費，優先選擇對環境衝擊較低的產品，追求大自然的健康，同時降低塑料與有害物質使用，以降低環境汙染。 3. 教師說明綠色消費的定義後，請同學根據定義，舉出綠色消費的例子。	1	1. 教用版電子教科書。 2. 行政院環境部網站「全民綠生活」。	1. 發表：說出綠色消費的定義。 2. 問答：能說出如何實踐綠色消費。 3. 問答：能說出如何減少垃圾產生。 4. 問答：能說出如何做到重	【環境教育】 環 E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。 環 E17 養成	☐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：

		4. 教師歸納統整同學答案後，進行回饋。 二、綠色消費1~減少垃圾產生 1. 教師說明綠色消費的第一步，減少垃圾的產生，可參照課本第97頁，舉出三個日常生活中容易減少垃圾產生的方法：「購買產品時，選擇包裝較少的產品」；「消費時使用載具儲存發票」；「購買東西自備購物袋，減少塑膠袋的使用」。 三、綠色消費2~重複使用與共享 1. 教師說明重複使用與共享時，主要分為「共享代替購買」、「物品重複使用」、「善用修繕服務」以及「選擇再生製品」，依據課本第98頁的事例，將這四項概念具象化。 2. 教師可援引「共享代替購買」，詢問學生否聽過I-RENT租用汽機車或騎過U-BIKE，說明這就是共享的概念，不需要每一個家庭都買汽機車，出門一樣能有代步的交通工具。 四、綠色消費3 ~響應綠色生活 教師說明響應綠色生活，就是選擇符合環保檢驗，降低碳排放、省水省電的產品，可依據第99頁的舉例，說明電動汽、機車的推廣，可取代化石燃料，減低碳排放以減少空氣汙染，雖價格昂貴，但因政府有補助，所以國內使用的比率越來越高。購買家電時，可尋找有節能標章的產品購買。而若要對綠色產品有更多的了解，同學可至環境部網站，查詢各類不同環保標章的定義，以及符合標章規定的產品，再請同學於後面的小試身手中，配合活動認識與了解環保標章與產品。 五、綠色消費4 ~減碳、減塑 前面的活動中已提到碳足跡和減塑等的重要性，本頁主要是要將減碳、減塑落實於生活中。教師先說明減碳、減塑大致有「購買天然衣料」、「少用化石燃料」，以及「使用環保集點」等面向，再詢問同學，生活中是否有減少購買機能性衣物、落實共		覆使用與共享。 5. 問答：能說出如何響應綠色生活。 6. 問答：能說出環保與綠色標章的意涵。 7. 問答：能說出如何實踐減塑、減碳。 8. 發表：說明環保集點的類型。	日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	
--	--	--	--	---	-----------------------------------	--

			乘大眾交通工具，減少使用化石燃料，以及參加環保集點的活動。此外，亦可請同學提出還有哪些是減碳與減塑的好方法。 六、日常生活中的減塑與減碳 1. 教師請同學依照課本的情境圖，將圖中未落實減塑與減碳的不良習慣圈選出來，並思考如何改善。 2. 請同學分享與發表改善方法。 七、如何挑選商品 1. 教師依照課本的情境，請同學參照列出的標章，根據本單元所學，將綠色商品與非綠色商品標出。 2. 教師請同學完成課本下方的問題，並向家人倡議購買綠色商品的重要性，請其簽名認證，以達到倡議的效果。					
第二十一週 1/18~1/20	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4c-III-3 擬定簡易體適能與運動技能的運動計畫。	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	單元七親水悠遊趣 活動2游泳能力大提升 一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、陸上前滾翻轉身練習 1. 對一般游泳者來說，水中前滾翻困難度高，具挑戰性，可以先在岸上運用中年級學過的前滾翻練習，再至水中練習原地前滾翻。 2. 教師需先行準備：軟墊、套著塑膠袋的長型浮板，並且要持續倒水保持浮板濕潤，以利教學進行。 3. 教師示範並引導學生使用正確動作： (1)蹲下預備，雙手撐地，臀部向上，頭、背向內縮體。 (2)後腦著地，身體像球一樣向前滾動。 (3)身體接近牆面，腳底踢向牆面，膝蓋伸直，將身體往後推進。 三、水中原地前滾翻轉身 教師引導學生使用正確動作（師生盡量以同性別操	2	課本、教用版電子教科書。	1. 實作：能流暢進行捷式，並提升速度。 2. 討論：討論分項活動如何做的更好。 3. 觀察：觀察同學捷式動作正確性。	【海洋教育】 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	☐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：_____

		作)： 1. 指導者站在學生後方抓學生雙手，將其雙手向後拉扯時，學生身體縮成團。 2. 接著將手臂往上提，學生藉著支撐迴轉身體，再將手臂往水面上拉。 四、快速轉身 教師引導學生使用正確動作： 1. 在池壁前2公尺，雙手緊貼身旁，池壁前1公尺，縮下巴，頭下壓，鼻子吐氣同時前翻。 2. 身體轉向前進方向，膝蓋彎曲，腳踩著池壁。 3. 身體向下轉，腳用力蹬牆，打直身體，速度減緩後開始打水及划手。 五、進行「捷式水中競速」遊戲 1. 教師說明規則，分組進行遊戲： (1) 各組五人，每組一個水道，比賽距離為50公尺。 (2) 利用單手觸壁轉身及前滾翻轉身來進行折返，回到出發點觸壁後，下一位才能出發。 (3) 每組依順序出發，最先完成的組別獲勝。 2. 比賽後，討論並規定全部學生以單手觸壁轉身或前滾翻轉身再來進行一次比賽。 3. 教師帶領學生進行緩和運動。 六、綜合活動 1. 教師提醒學生夏日玩水時要注意安全。 2. 請學生於課後設計一份游泳訓練課表。					
--	--	---	--	--	--	--	--

八、本課程是否有校外人士協助教學

☒ 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