

編寫者	陳怡甄		
課程目標	<p>上學期</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 食物是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。介紹六大類食物的來源和功能，引導學生體會均衡飲食的重要性；在享用營養、美味的食物時，也希望學生能心懷感恩，珍惜得之不易的食物。 2. 教導學生思考自己的飲食問題與改善方法，培養學生選擇健康、安全食物的能力。 3. 自我概念是決定個人行為方式的重要因素，教導學生認識、接受、喜歡自己，進而提升自我價值感，幫助學生擁有更愉快而有意義的人生。 4. 眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴都是人體重要的感官，也是賴以學習和溝通的管道。從感官的功能談起，協助學生建立感官的保健常識，並且透過情境模擬，學習感官受到傷害時的緊急處理方法。 5. 介紹酒後駕車和長期吸菸對健康的影響，讓學生了解酒精和菸都會改變人體的機能，過度使用會產生成癮性反應，不但危害個人身心健康，也會造成家庭與社會的負擔。 6. 教導二手菸的危害，提醒學生覺察生活中所存在的二手菸，並且具體演練拒絕二手菸的技巧。 <p>下學期</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 齲齒是對口腔健康有直接影響的常見疾病，而口腔健康又是全身健康重要的一環，攸關學生的學習、生活品質與身心發展。教導正確的刷牙方法和保健方式，希望學生能建立良好的口腔衛生習慣，並表現於生活中。 2. 有不少研究顯示兒童時期如果能養成良好的健康習慣，可以持續到成年以後。一年級曾經教過正確的個人衛生習慣如洗臉、洗手、洗澡、上廁所等，加了正確姿勢，並且透過自我檢核活動，讓學生能持續實踐健康習慣，發現缺失並設法改善。 3. 家是每個人的避風港，良好和諧的家庭氣氛，需要所有成員共同努力。透過活動讓學生省察自己與家人的相處情形，藉由有效溝通增進彼此間的了解與體諒，鼓勵學生適時用行動表達對家人的關愛，並親近家人。 4. 家庭氣氛是可以經營的，全家人共同參與休閒活動不但可以增進家人之間的情感，也能拓展生活經驗，讓身心更健康。結合學生的生活經驗，透過分享、討論、情境模擬、腦力激盪等活動，讓學生對家庭休閒活動的項目與好處有更多的了解。 5. 安全舒適的生活環境與健康息息相關，愈來愈多人開始關心自己的社區環境。本單元引導學生觀察自己居住的社區有哪些特色和資源，藉由活動讓學生關注自己的社區，願意為社區環境整潔付出一己之力，並且了解登革熱的傳染途徑和預防方法。 6. 整潔舒適的社區環境需要社區居民共同維護，單元中透過觀察、討論活動，引導學生關心自己的社區，鼓勵他們積極參與社區活動，與居民共同打造理想的健康社區。 		
核心	總綱核心素養面向	總綱/核心素養具體內涵	領綱核心素養具體內涵

素養	A 自主行動	<p>■A1 身心素質與自我精進</p> <p>■A2 系統思考與解決問題</p> <p>□A3 規劃執行與創新應變</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>
	B 溝通互動	<p>■B1 符號運用與溝通表達</p> <p>■B2 科技資訊與媒體素養</p> <p>■B3 藝術涵養與美感素養</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>
	C 社會參與	<p>■C1 道德實踐與公民意識</p> <p>■C2 人際關係與團隊合作</p> <p>□C3 多元文化與國際理解</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
議題融入	<p>□海洋、□品德、□生命(含□情緒教育、□動物保護教育)、■安全(含□交通安全、□水域安全、□防墜安全、□防災安全、■食藥安全)、□防災(□高年級應融入 AED 相關教育)、■戶外教育、■性別平等、□人權、□海洋、□環境、■能源、■家庭教育、■品德、■法治、□科技、□資訊、■生涯規劃、□多元文化、□閱讀素養、□國際教育、□原住民教育、□全民國防教育。</p>		
評量方式與百分比(可自行增刪)			
評量方式		評量百分比	
課堂表現		50%	
實作評量		50%	

上學期課程內涵

一、課程應融入 19 項議題，紅色是 114 學年度重點融入的議題

海洋、品德、生命(含情緒教育、動物保護教育)、安全(含交通安全、水域安全、防墜安全、防災安全、食藥安全)、防災(高年級應融入 AED 相關教育)、戶外教育、性別平等、人權、環境、能源、家庭教育、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、國際教育、原住民族教育、全民國防教育。

二、跨領域課程，請在單元或主題，標註星號*

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
一	08/25 ∫ 08/31	單元一、吃 出健康和活力	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1. 能養成良好的飲食習慣。 2. 認識六大類食物的類別。 3. 認識每天吃六大類食物的重要性。 4. 願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5. 願意做到珍惜食物、不浪費。 4. Good eating habits.	活動一、誰最健康 1. 教師舉出下面的例子，請學生思考誰最健康： 安安——喜愛吃肉，不愛吃菜，經常便秘。 毛毛——愛吃零食，不愛吃飯，面黃肌瘦。 丁丁——飲食均衡，每天吃六大類食物。 2. 學生自由發表誰最健康，並說出原因。 3. 教師鼓勵學生認真學習食物的來源和功能，並且正確選擇有益健康的食物，吃出健康和快樂。 活動二、連出六大類食物 1. 教師配合課本頁面，說明食物分成全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類等六大不同種類的食物。 2. 請學生判斷午餐內容，並且連出食物類別。 例：五穀飯→全穀雜糧類、香煎肉片→豆魚蛋肉類、炒菠菜→蔬菜類、雙色花椰菜→蔬菜類、蘿蔔湯→蔬菜類、橘子→水果類。 3. 師生共同討論午餐內容少了哪些類別？（乳品類、油脂與堅果種子類） 4. 教師說明炒菜和煎肉片時會用到油，不過午餐沒吃到堅果種子和乳品類，可以在另外兩餐補充。	1	操作 問答 發表 自評 觀察	【能源教育】 能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。
二	09/01 ∫ 09/07	單元一、吃 出健康和活力	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1. 能養成良好的飲食習慣。 2. 認識六大類食物的類別。 3. 認識每天吃六大類	活動一、認識六大類食物 1. 教師配合課本頁面，說明食物分成全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類等六大不同種類的食物。 2. 教師在黑板或海報紙上標示六大類食物區塊，利用課	1	操作 問答 發表 自評 觀察	【能源教育】 能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
			2b-I-2 願意養成個人健康習慣。		食物的重要性。 4. 願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5. 願意做到珍惜食物、不浪費。 6. Good eating habits.	前收集到的食物圖片，進行分類競賽： (1)全班分成兩組，輪流推派代表上台比賽。 (2)教師每次出示兩張食物圖卡，分別請上台的學生判斷該食物的類別並貼在正確的區塊內。 (3)最後看哪一組的正確率較高，即為優勝。 3. 教師針對錯誤的分類說明，並鼓勵獲勝的組別。 活動二、討論六大類食物對身體的益處 1. 教師配合課本頁面，說明六大類食物的主要功用，例如： (1)全穀雜糧類→提供身體活動時所需的熱量。 (2)豆魚蛋肉類→幫助生長發育。 (3)乳品類→強健骨骼和牙齒。 (4)蔬菜類→促進腸胃健康，預防疾病。 (5)水果類→幫助消化，增強身體抵抗力。 (6)油脂與堅果種子類→提供熱量，保護皮膚和器官。 2. 教師歸納各類食物有不同的營養和功用，每天都要均衡的攝取。			
三	09/08 ∫ 09/14	單元一、吃 出健康和活力	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1. 能養成良好的飲食習慣。 2. 認識六大類食物的類別。 3. 認識每天吃六大類食物的重要性。 4. 願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5. 願意做到珍惜食物、不浪費。 6. Good eating habits.	活動一、「我的餐盤」6口訣 1. 教師配合課本頁面介紹「我的餐盤」，強調每天都要均衡攝取六大類食物。請學生依序練習口訣： (1)乳品類→每天早晚一杯奶 (2)水果類→每餐水果拳頭大 (3)蔬菜類→菜比水果多一點 (4)全穀雜糧類→飯跟蔬菜一樣多 (5)豆魚蛋肉類→豆魚蛋肉一掌心 (6)油脂與堅果種子類→堅果種子一茶匙 2. 教師統整：不論在家中或是在外用餐，都可以利用口訣，吃得營養又健康。 活動二、聰明吃，營養跟著來 1. 教師說明攝取太多的食物容易造成肥胖，攝取太少則容易消瘦、體力不足。 2. 配合課本頁面，請學生檢查小萱的午餐內容是否符合	1	操作 問答 發表 自評 觀察	【能源教育】 能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						<p>「我的餐盤」所介紹的份量？合的請打√。</p> <p>3. 請學生分享勾選的結果，並發表對小萱的建議。</p> <p>4. 教師統整：吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得營養又健康，可以參考「我的餐盤」所提供的建議份量。</p> <p>活動三、珍惜食物不浪費</p> <p>1. 教師以學校午餐為例，請學生說一說裡面有哪些食材。</p> <p>2. 教師透過提問引導學生思考：</p> <p>(1)在我們享用營養、美味的食物時，有沒有想過這些食物是從哪裡來的呢？</p> <p>(2)一頓美味的餐點背後需要哪些人辛苦的付出呢？</p> <p>(3)如果你是農夫或廚師，看到食物被丟掉，會有什麼感受呢？</p> <p>3. 教師統整說明：在享用美味、營養的食物時，要感謝辛勤耕作的農夫及烹調食物的廚師，千萬不要浪費食物。</p> <p>活動四、養成珍惜食物的習慣</p> <p>1. 教師提問：平常你會愛惜食物，把食物吃光嗎？請學生自我反省並公開發表。</p> <p>2. 請學生配合課本頁面記錄三天的飲食狀況，如果能吃完大部分的食物，就把笑臉塗上顏色；如果有很多剩餘食物，就把哭臉塗上顏色。</p> <p>3. 教師鼓勵學生要感恩、惜福，珍惜得來不易的食物。</p>			
四	09/15 ∫ 09/21	單元一、吃 出健康和活 力	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1. 感受攝取過多油炸食物及含糖飲料對身體健康的威脅。 2. 養成少油、少糖，多吃營養食物的習慣。 3. 感受不良飲食習慣對健康的影響。	<p>活動一、討論生活中珍惜食物的方法</p> <p>1. 師生共同討論在生活中珍惜食物不浪費的方法，例如：</p> <p>(1)先計畫後採購，吃多少買多少。</p> <p>(2)外出用餐時不過量點菜，真的吃不飽才加點。</p> <p>(3)充分利用食材，減少產生食物垃圾。</p> <p>(4)吃多少煮多少，把餐盤裡的食物吃乾淨。</p> <p>2. 教師勉勵學生儘量減少丟棄食物的行為。</p>	1	發表 問答	【能源教育】 能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
					4. 思考自己的飲食問題與改善方法。 5. Good eating habits.	<p>活動二、實踐珍惜食物不浪費</p> 1. 教師說明：為了避免浪費食物，平時應該掌握「買得剛剛好、煮得剛剛好、點得剛剛好」的原則，避免產生太多剩餘的食物。 2. 配合課本頁面，請學生勾選不浪費食物的具體做法： (1)和家人到餐廳用餐： (x) 什麼都想吃，多點幾道菜。 () 吃多少，點多少。 () 把吃不完的食物打包帶回家。 (2)吃到飽自助餐： () 少去吃到飽餐廳。 () 先拿一點，吃完再拿下一盤。 (x) 要多拿一點才划算。 (3)到超市採買食物： (x) 特價食物，多買一點才划算。 () 一次不要買太多，買需要的就好。 () 食物新鮮比較重要，買回家趕快吃完，不要放到過期。 3. 教師補充說明：吃得剛剛好，不浪費食物，可以減少溫室氣體，也是愛地球的表現。 <p>活動三、探討飲食問題</p> 1. 配合課本頁面，呈現情境中小萱和小安的飲食情況。 2. 學生自由發表： (1)小萱的飲食問題是什麼？(很少喝牛奶)可以解決問題，改善飲食的方法是什麼？(請家人幫忙買牛奶並且提醒自己早晚喝) (2)小安的飲食問題是什麼？(喝太多含糖飲料)可以解決問題，改善飲食的方法是什麼？(自己帶水壺，口渴就喝白開水) 3. 教師補充說明白開水最解渴，而且喝了不會造成身體的負擔。而其他市面上販售的含糖飲料，除了添加色素、香料外，還添加了很多糖，攝取過多糖分會引起肥			

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						胖、齲齒，還可能影響生長發育，引起過動和注意力不集中等問題。鼓勵學生多喝白開水，不喝含糖飲料。			
五	09/22 ∫ 09/28	單元一、吃 出健康和活 力	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1. 感受不良飲食習慣對健康的影響。 2. 思考自己的飲食問題與改善方法。 3. What is bad eating habits.	活動一、作決定的步驟 1. 教師配合課本頁面，請學生思考小安的情境問題「放學時小安覺得口渴，想喝含糖飲料。雖然帶了白開水，但是看到便利商店各式各樣的含糖飲料，很想買來喝……」 2. 教師說明作決定的步驟：確定自己必須做決定→列出可能的選擇→列出不同選擇的優缺點→做出決定→評價決定：想一想，這是一個好決定嗎？ 3. 教師鼓勵學生好好利用做決定的技巧，為自己的健康做個好決定。 活動二、採取行動 1. 教師配合課本頁面說明小安為了堅定自己不喝含糖飲料，自備容器喝白開水的決心，不但寫下契約貼在房間裡，還認真做了紀錄卡。 2. 共同討論契約應具備的內容。(例如：執行日期和目標、獎賞或懲罰、立約日期、立約人和見證者簽名)。 3. 鼓勵學生為了自己的健康，要認真執行有益健康的習慣。 活動三、發現自己的飲食問題 1. 請學生思考並寫出自己的飲食問題。包括：主要的飲食問題是什麼？解決問題的方法是 什麼？ 2. 每個學生都去找跟自己一樣飲食問題的同學(以 4 人為原則)，找到適當的位置，進行討論，再請一位組員報告討論結果。 3. 教師鼓勵學生改善自己的飲食問題。	1	發表 問答 自評	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
六	09/29 ∫ 10/05	單元一、 吃出健康和活力	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1. 認識選擇新鮮、安全食物的方法。 2. 學習運用感官分辨食物的安全性。 3. 認識選擇新鮮、安全食物的方法。 4. 學習運用感官分辨食物的安全性。 5. How to choose food.	<p>活動一、分享吃壞肚子的經驗</p> <p>1. 請學生分享因為吃了過期或壞掉的食物而導致上吐下瀉、肚子疼痛的經驗。</p> <p>2. 教師配合課本的例子，說明像鮮奶營養很豐富，但是放在室溫下太久，細菌會大量繁殖，喝了之後可能會引起腸胃炎，造成肚子痛、嘔吐或拉肚子的症狀。</p> <p>活動二、認識冷藏食品的保存方法</p> <p>1. 教師展示盒裝鮮奶，請學生發表如何知道盒子裡的鮮奶是否新鮮、安全。</p> <p>2. 分組觀察鮮奶、豆漿或優酪乳等冷藏食品的標示，找出生產日期、有效日期及保存方法。提醒學生不要食用過期的食物，以免吃壞肚子。</p> <p>3. 教師歸納：冷藏食品像鮮奶、豆漿等，包裝外面都會有標示，要注意保存方法，平常要保存在冰箱裡（0～7℃）。開封後要及早喝完，離開冷藏不要超過半小時。</p> <p>活動三、認識食品標示</p> <p>1. 教師說明按照規定，食品的容器或包裝外面都會有中文標示，標示內容包括：品名、內容物名稱及重量、容量或數量、食品添加物名稱、廠商名稱、電話號碼及地址、有效日期等。學生可能看不懂內容物或食品添加物等內容，但是一定要注意製造日期、有效日期或保存期限。</p> <p>2. 教師配合實物，說明如何找出標示上的製造日期和有效日期，有時未列有效日期而是列保存期限，例如：鮮奶如果是1月1日製造，保存期限12天，表示最慢1月12日前就要喝完。</p> <p>3. 教師提醒學生在購買食品時要注意有沒有過期，如果回家後才發現買到過期或有問題的食物，也可以拿著發票和過期食物到賣場要求退換貨。</p> <p>活動四、有效日期找找樂</p> <p>1. 利用實物（瓶裝、罐裝、盒裝食品等）進行測試，請學生找出製造日期和保存期限（或有效日期），並且寫</p>	1	發表 實作	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						<p>在課本上。</p> <p>2. 教師統整說明：購買食品時要特別注意標示上的製造日期和保存期限，買回家後也要在有效期限內食用，避免吃到過期、不安全的食品。</p>			
七	10/06 ∫ 10/12	單元一、吃 出健康和活力	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p>	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	<p>1. 能養成良好的飲食習慣。</p> <p>2. 認識六大類食物的類別。</p> <p>3. 認識每天吃六大類食物的重要性。</p> <p>4. 願意養成均衡攝取各類食物的習慣。</p> <p>5. Having good eating habits.</p>	<p>活動一、和健康的約定</p> <p>1. 教師說明均衡的飲食是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。</p> <p>2. 請學生配合課本頁面，將願意努力做到的項目打√。</p> <p>3. 回家後宣讀內容並請家長簽名。</p> <p>活動二、我的晚餐紀錄</p> <p>1. 請學生寫下昨天晚餐吃了哪些食物。</p> <p>2. 檢核所寫的晚餐內容是否符合「我的餐盤」所建議的類別和分量。</p> <p>3. 討論需要改進的飲食內容及方法。</p> <p>4. 教師鼓勵學生均衡攝取六大類食物。</p>	1	自我檢核	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>
八	10/13 ∫ 10/19	單元二、我 真的很不錯	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	<p>1. 描述並接受自己的外形。</p> <p>2. 認識自己的特質。</p> <p>3. 表現喜歡自己、悅納自己的行為。</p> <p>4. Know myself.</p>	<p>活動一、猜猜我是誰</p> <p>1. 教師發下空白紙張，同時詢問學生會用哪些話來形容自己？請學生思考後寫在白紙上（不用寫名字）。</p> <p>2. 以排或組為單位收齊紙張，放到臺上。教師按照排或組的順序，輪流抽出一張並唸出所寫的內容（視教學時間，逐一進行，不一定每位同學都會被猜到）。</p> <p>3. 教師鼓勵猜對的同學，表示他對於他人有敏銳的觀察和了解；也讚美被猜的同學，表示他很清楚對自己的看法和描述。</p> <p>活動二、我的小檔案</p> <p>1. 教師提問：如果一個人覺得自己沒什麼優點，也沒什麼專長，心裡會有什麼感受呢？</p> <p>2. 教師強調每個人都有不同的優點和專長，可以從不同的角度來看待自己，例如：做事能力、運動能力、人際關係或各種不同的才藝（如彈琴、下棋、畫畫等），找出自己的優點和專長，讓自己感覺更好、更喜歡自己。</p>	1	發表 自評	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E1 了解個人的自我概念。</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>【性別平等】</p> <p>性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p>

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						3. 請學生填寫課本第 33 頁的小檔案內容。 4. 請數名學生分享自己填寫的內容。 5. 教師歸納說明：每個人都是獨特的，有自己的喜好和專長。我們可以藉由每個人不同的專長來相互學習和幫忙，讓整個班級能達到團隊互助、合作成長的效果。			
九	10/20 ∫ 10/26	單元二、我真的很不錯	3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	1. 描述並接受自己的外形。 2. 認識自己的特質。 3. 表現喜歡自己、悅納自己的行為。 4. Know myself.	活動一、喜歡自己 1. 教師說明每個人都有不同的特點，接著詢問學生喜不喜歡現在的自己？為什麼？ 2. 請數名學生自由發表：覺得自己有哪些地方還不錯？ 3. 請學生思考自己有哪些很棒的能力或好表現？在課本第 34 頁的表格中打 V。 4. 教師統整：勇於表現自己的優點，並學習他人的優點，可以讓自己變得更好。 活動二、為自己加油 1. 教師根據自己所知，列舉一些知名人士的奮鬥歷程，強調每個人都有優點和缺點，重要的是如何面對並改進自己的缺點。例如：藝人劉德華最初發行的唱片銷量奇差，他認真檢查自己的缺失，最後唱出了特色，成為了有名的歌手。 2. 請學生思考自己需要改進的缺點及改進的方法後，完成課本第 35 頁的表格。 3. 請數名學生分享填寫的內容，教師歸納說明：沒有人是十全十美的，只要勇於面對自己的缺點並設法改進，就可以讓自己愈來愈好。	1	問答 自評	【生涯規劃教育】 涯 E1 了解個人的自我概念。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
十	10/27 ∫ 11/02	單元二、我真的很不錯	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 認識眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等感官的功能和重要性。 2. 舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 3. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害	活動一、認識感官的功能 1. 教師請數名學生分別扮演眼睛、耳朵、鼻子和嘴巴，請他們說一說自己對主人有哪些幫助。 2. 教師配合課本第 36、37 頁說明感官的功能： 眼睛→可以看書，可以觀賞美麗的風景。 耳朵→可以聽聲音，可以欣賞音樂。 鼻子→可以分辨氣味。 嘴巴→以嘗味道，可以說話和唱歌。	1	問答 發表 觀察 實作	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
					事件的急救技能。 4. Eye, Ear, Nose Care.	3. 教師歸納：透過感官我們才能學習新的事物，讓生活變得更美好。平常要好好愛護它們，別讓它們受到傷害。 活動二、體會感官的重要性 1. 教師說明每天都要用到的感官，如果沒有好好照顧，可能會讓感官受到傷害。 2. 配合課本頁面請學生發表多多、小凡、小傑和可可分別做了哪些不當的行為，傷害到感官的健康。 3. 進行殘障體驗活動： (1)視障體驗→清出空間讓學生矇眼走直線；或是矇眼在黑板上畫人像。 (2)聽障體驗→讓學生戴上耳罩，聽辨輕聲說話的聲音。 (3)嗅覺障礙體驗——用衛生紙塞住鼻孔，再開紙袋內的物品。 (4)語障體驗→不能說話，只能用比手畫腳的方式讓同學猜出紙條上的文字內容。 4. 教師歸納：眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等感官雖然非常重要，但卻常常被忽視。每個人都應該當感官的好主人，好好愛護它們，避免這些重要的感官受傷。 活動三、有害眼睛的行為 1. 請學生觀察課本第 40 頁，發表哪些行為會傷害眼睛，並說出原因。例如：趴在床上看書、長時間玩手機、趴在桌上寫字，都會造成眼睛疲勞，如果不改掉這些行為，就可能形成近視。 2. 教師提醒學生要避免長時間、近距離過度使用眼睛。 活動四、我會愛護眼睛 1. 請學生配合課本 41 頁，檢視自己是否有做到愛護眼睛的行為，包括：看書寫字時注意姿勢和時間、少用手機或平板電腦、多做戶外活動等。 2. 徵求自願者上臺表演眼睛的保健方法。包括：看書時與書本保持 30 公分的距離；使用手機或平板時光線充足而且不超過半小時。			

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						2. 請學生分享自己還做到哪些愛護眼睛的行為，教師適時補充並給予鼓勵。 3. 教師歸納：愛護自己的眼睛，當個眼睛的好主人。			
十一	11/03 ∫ 11/09	單元二、我真的很不錯	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 2. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。 3. Eye, Ear, Nose Care.	活動一、有害耳朵的行為 1. 請學生觀察課本第 42 頁，發表哪些行為會傷害耳朵，並說出原因。例如：用尖銳的物品挖耳朵，可能使耳道受傷。長時間戴耳機或讓耳朵處在太大的噪音中，可能讓聽力受損。 2. 教師提醒學生避免挖耳朵，也不要讓耳朵長期處在噪音的環境中。 活動二、我會愛護耳朵 1. 請學生配合課本第 43 頁，檢視自己是不是做到愛護耳朵的行為，包括：不亂挖耳朵、遠離噪音、避免長時間戴耳機等。 2. 徵求自願者上臺表演耳朵的保健方法。包括：遇到太大的噪音時要摀住耳朵並且離開現場；不用尖的物品挖耳朵；耳機不要戴太久，音量也不要調太大等。 3. 請學生分享自己還做到哪些愛護耳朵的行為，教師適時補充並給予鼓勵。 活動三、有害鼻子的行為 1. 請學生觀察課本第 44 頁，發表哪些行為會傷害鼻子，並說出原因。例如：用手指挖鼻孔導致流鼻血、用力擤鼻涕、在髒空氣中打掃不戴口罩。 2. 教師提醒學生別亂挖鼻孔，因為鼻腔黏膜中的微細血管分布很密而且很脆弱，容易破裂而導致出血。 活動四、我會愛護鼻子 1. 請學生配合課本第 45 頁，檢視自己是不是做到愛護鼻子的行為，包括：不用手指或其他物品挖鼻孔、避免吸入太多髒空氣、擤鼻涕時左右鼻孔輪流輕輕擤等。 3. 請學生分享自己還做到哪些愛護鼻子的行為，教師適	1	觀察 實作	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						時補充並給予鼓勵。			
十二	11/10 ∫ 11/16	單元二、我真的很不錯	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 2. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。 3. Eye, Ear, Nose Care.	活動一、有害嘴巴的行為 1. 請學生觀察課本第 46 頁，發表哪些行為會傷害嘴巴，並說出原因。例如：不刷牙、用手指摳嘴唇、喝熱湯導致舌頭燙傷。 2. 教師提醒學生嘴唇容易乾裂的學生，平常要避免過度刺激嘴唇（例如：抿嘴或用力擦拭），平時使用護唇膏保護。 活動二、我會愛護嘴巴 1. 請學生配合課本第 47 頁，檢視自己是否有做到愛護嘴巴的行為，包括：避免讓嘴唇乾裂、避免食用太燙的食物、吃完東西會潔牙並且定期做口腔檢查等。 2. 徵求自願者上台表演鼻子和嘴巴的保健方法。包括：塗護唇膏、潔牙、食物吹涼才吃等。 3. 請學生分享自己還做到哪些愛護嘴巴的行為，教師適時補充並給予鼓勵。	1	觀察實作	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。
十三	11/17 ∫ 11/23	單元二、我真的很不錯	3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	1. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。 2. Eye, Ear, Nose Care.	活動一、眼睛救護站 1. 教師說明生活中有許多危機，可能造成眼睛不舒服或受傷。如果學會處理方法，可以降低傷害的嚴重性。 2. 配合課本第 48 頁，說明異物入眼及眼睛外傷的處理方法： (1)小昆蟲或沙子跑進眼睛，可以閉上眼睛讓淚水把異物沖出來。 (2)因為碰撞使得眼睛受傷時，應該用乾淨的紗布蓋住眼睛，立刻送醫急救。 活動二、耳朵救護站 1. 教師說明耳朵的構造很精密，如果有異物入耳，小心	1	觀察實作	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						<p>處理，以免聽力受損。</p> <p>2. 配合課本第 49 頁說明異物入耳及耳朵進水的處理方法：</p> <p>(1) 昆蟲跑進耳朵裡，可以用燈光照射耳朵，讓昆蟲朝光亮的地方跑，如果無效，就要請醫師處理。</p> <p>(2) 耳朵進水時，可以將進水的耳朵朝下，原地跳讓水流出。</p> <p>活動三、口鼻救護站</p> <p>1. 教師說明鼻子和嘴巴都是重要的感官，要注意保健，避免讓它們受傷。</p> <p>2. 配合課本第 50 頁，說明流鼻血和咬傷舌頭時的處理方法：</p> <p>(1) 流鼻血時，將頭向前傾，用手捏住鼻翼 10-15 分鐘，暫時用嘴巴呼吸。</p> <p>(2) 咬傷舌頭時可以含冰塊止血及減輕疼痛，如果傷口較大，就要請牙醫師治療。</p> <p>活動四、眼睛傷害情境演練</p> <p>1. 請學生配合課本第 51 頁模擬的情境，說出並演示急救處理步驟。</p> <p>情境一：走在路上突然颳起一陣強風，沙子被吹進小琪的眼睛裡。</p> <p>情境二：在操場跑步時，一顆球突然飛過來，擊中小文的眼睛。</p> <p>2. 教師歸納：眼睛是很精密的感官，遇到傷害事件時要採取正確步驟急救處理，並且立刻告訴父母或師長。</p> <p>活動五、耳朵傷害情境演練</p> <p>1. 請學生配合課本第 52 頁模擬的情境，說出並演示急救處理步驟。</p> <p>情境一：小新趴在桌上睡午覺時，突然覺得耳朵很痛，而且有東西在耳內搔刮的聲音。</p> <p>情境二：芳芳上完游泳課，耳朵裡進水不舒服。</p> <p>2. 教師歸納：遇到耳朵傷害事件時要採取正確的方式處</p>			

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						<p>理，並且立刻告訴父母或師長。</p> <p>活動六、口鼻傷害情境演練</p> <p>1. 請學生配合課本第 53 頁模擬的情境，說出並演示急救處理步驟。</p> <p>情境一：小琳下課時突然流鼻血。</p> <p>情境一：小瑋吃東西時不小心，咬傷了舌頭。</p> <p>2. 教師歸納：遇到鼻子或嘴巴傷害事件時要採取正確步驟急救處理，並且立刻告訴父母或師長。</p> <p>活動七、小小行動家</p> <p>1. 教師強調學會感官不舒服或受傷時的處理方法，在生活中遇到感官受傷時，不但可以自救，也可助人。</p> <p>2. 請學生針對沙子飛進眼睛、眼睛被球擊中、昆蟲跑進耳朵、耳朵進水流鼻血、咬傷舌頭等情境進行自評，如果能清楚說出處理方法就打勾。</p> <p>活動八、小試身手</p> <p>請學生分組完成課本第 54、55 頁的小試身手活動，並和同學分享。</p>			
十四	11/24 ∫ 11/30	單元三、拒絕菸酒	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	<p>1. 認識飲酒的危害。</p> <p>2. 知道酒後不應駕車。</p> <p>3. Drinking Too Much Can Harm Your Health</p>	<p>活動一、討論喝酒的壞處</p> <p>1. 教師配合課本第 58 頁，說明喝酒的壞處，包括：</p> <p>(1)喝酒會使反應變慢、注意力沒辦法集中。</p> <p>(2)喝酒會傷害腦部細胞。</p> <p>活動二、醉不上道</p> <p>1. 教師強調政府在酒駕事件上的處罰很重，為了自己和他人的安全，千萬別酒駕。</p> <p>2. 配合課本第 59 頁，共同討論如果在喜宴等場合喝了酒，該如何解決交通問題。參考方法如：指定駕駛、請親友接送、搭程大眾運輸工具、叫計程車代步等安全方式返家。</p> <p>3. 教師歸納：告訴家中的長輩們「喝酒不開車，開車不喝酒」。</p>	1	發表觀察	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
十五	12/01 ∫ 12/07	單元三、拒絕菸酒	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1. 認識飲酒的危害。 2. 知道酒後不應駕車。 3. Drinking Too Much Can Harm Your Health	活動一、發表對飲酒的看法 1. 教師配合課本情境，鼓勵學生清楚表達對喝酒的看法，也讓別人能清楚自己對促進健康的立場。 2. 學生分組討論飲酒的危害以及對飲酒的看法，推派代表上臺報告討論結果。 3. 教師歸納：飲酒帶來的問題非常嚴重，除了傷害個人身體健康，還會危及家庭和社會安全。 活動二、勸告親友勿飲酒 1. 配合課本第 60~61 頁情境，共同討論如果親友有飲酒的習慣，如何勸他別喝酒。例如：以關心他的身體健康為由，告訴他喝酒對健康的危害，請他別再喝酒。 2. 教師說明溝通的技巧，提醒學生在溝通時態度要誠懇，眼神要注視對方，專注傾聽並適時提出問題。 3. 請自願表演的學生上臺演練如何勸告親友勿飲酒，其他同學提出觀後感及建議。	1	發表	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
十六	12/08 ∫ 12/14	單元三、拒絕菸酒	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1. 認識吸菸對身體健康的危害。 2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。 3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。 4. The Disadvantages of Smoking	活動一、發表對吸菸的看法 1. 請學生發表課前詢問和觀察結果： (1)吸菸的親友們是受到什麼因素影響才開始吸菸的呢？ (2)吸菸者的手指、牙齒顏色和說話時口中呼氣的味道給人什麼樣的感覺？ 2. 請學生依照教師的指示在白紙上作畫，讓學生了解長期吸菸對容貌的影響。 (1)牙齒黑黑、黃黃的。 (2)兩眼下方有黑眼圈。 (3)額頭和眼尾有皺紋。 (4)兩頰上有許多黑斑。 (5)眼白上有許多血絲。 (6)兩頰削瘦（可用塗黑表示）。 3. 請學生展示畫作並說出對吸菸者的感受。 4. 教師配合課本頁面說明吸菸的危害。	1	問答	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
十七	12/15 ∫ 12/21	單元三、拒絕菸酒	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1. 認識吸菸對身體健康的危害。 2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。 3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。 4. The Disadvantages of Smoking	活動一、討論長期吸菸對健康的危害 1. 詢問學生有沒有聞過菸味？是什麼味道？有什麼感受？身體有沒有不舒服的感覺？ 2/教師配合課本第 63 頁說明自己不吸菸，但是旁邊有人吸菸時，就會吸入「二手菸」。二手菸對身體的傷害比直接吸菸還大，每個人都有拒吸二手菸的權利。 3. 教師說明目前臺灣有「菸害防制法」規定：絕大多數的室內公共及工作場所全面禁菸。請學生說一說自己所知的禁菸場所（如學校、醫院、車站、電梯、公車、加油站等），都是全面禁菸。	1	問答	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
十八	12/22 ∫ 12/28	單元三、拒絕菸酒	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1. 認識吸菸對身體健康的危害。 2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。 3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。 4. The Disadvantages of Smoking	活動一、討論二手菸的危害 1. 詢問學生：看到有人在禁菸場所吸菸時，你會怎麼想？怎麼做呢？ 2. 配合課本頁面引導學生：如果覺得自己應該拒吸二手菸，卻有些害怕，可以試著告訴自己：二手菸危害大家的健康，為了自己，也為了別人，應該堅定的拒絕二手菸。	1	發表實作	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
十九	12/29 ∫ 01/04	單元三、拒絕菸酒	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1. 認識吸菸對身體健康的危害。 2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。 3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。 4. The Disadvantages of Smoking	活動一、討論二手菸的危害 1. 詢問學生：看到有人在禁菸場所吸菸時，你會怎麼想？怎麼做呢？ 2. 配合課本第 66~67 頁引導學生：如果覺得自己應該拒吸二手菸，卻有些害怕，可以試著告訴自己：二手菸危害大家的健康，為了自己，也為了別人，應該堅定的拒絕二手菸。	1	發表實作	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
二十	01/05 ∫ 01/11	單元三、拒絕菸酒	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1. 認識吸菸對身體健康的危害。 2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。 3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。 4. The Disadvantages of Smoking	活動一、演練拒絕二手菸的方法 1. 教師說明二手菸在生活中隨處可見，如果旁邊有人吸菸，你有權利拒絕二手菸。 2. 配合課本第 66、67 頁情境，介紹拒絕二手菸的方法。 3. 將學生分成三組，每組安排一個情境演練拒吸二手菸，並給予指導。 情境一：陳阿姨來家裡找媽媽，她一邊聊天一邊吸菸。 情境二：放學了，在門口等媽媽來接時，身邊有位叔叔在吸菸。 情境三：電梯門開了，裡面有位大哥哥正在吸菸。 4. 各組推派代表上台表演，再由大家共同討論有無其他更好的方法。 5. 教師提出補充意見並鼓勵學生勇於拒絕二手菸。 活動二、小試身手 請回家和家長共同完成闖關大進擊，把答案說給父母聽，回答正確或有做到就請父母簽名。	1	發表實作	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
二十一	01/12 ∫ 01/18	單元三、拒絕菸酒	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1. 認識吸菸對身體健康的危害。 2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。 3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。 4. The Disadvantages of Smoking	活動一、小試身手 1. 請學生回家後完成課本第 60、61 頁的小試身手活動，並和同學分享。 活動二、演練拒絕二手菸的方法 1. 教師說明二手菸在生活中隨處可見，如果旁邊有人吸菸，你有權利拒絕二手菸。 2. 配合課本第 61 頁情境，介紹拒絕二手菸的方法。 3. 將學生分成三組，每組安排一個情境演練拒吸二手菸，並給予指導。 情境一：在自己家中。 情境二：在公車站。 情境三：在電梯裡。 4. 各組推派代表上台表演，再由大家共同討論有無其他更好的方法。 5. 教師提出補充意見並鼓勵學生勇於拒絕二手菸。	1	發表實作	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
二十二	01/19 ~ 01/25	單元三、拒絕菸酒	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1. 認識吸菸對身體健康的危害。 2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。 3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。 4. The Disadvantages of Smoking	活動一、小試身手 1. 請學生回家後完成課本第 60、61 頁的小試身手活動，並和同學分享。 活動二、演練拒絕二手菸的方法 1. 教師說明二手菸在生活中隨處可見，如果旁邊有人吸菸，你有權利拒絕二手菸。 2. 配合課本第 61 頁情境，介紹拒絕二手菸的方法。 3. 將學生分成三組，每組安排一個情境演練拒吸二手菸，並給予指導。 情境一：在自己家中。 情境二：在公車站。 情境三：在電梯裡。 4. 各組推派代表上台表演，再由大家共同討論有無其他更好的方法。 5. 教師提出補充意見並鼓勵學生勇於拒絕二手菸。	1	發表實作	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

下學期課程內涵

一、課程應融入 19 項議題，紅色是 114 學年度重點融入的議題

海洋、品德、生命(含情緒教育、動物保護教育)、安全(含交通安全、水域安全、防墜安全、防災安全、食藥安全)、防災(高年級應融入 AED 相關教育)、戶外教育、性別平等、人權、環境、能源、家庭教育、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、國際教育、原住民族教育、全民國防教育。

二、跨領域課程，請在單元或主題，標註星號*

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
一	02/09 ∫ 02/15	單元一、健康習慣真重要	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。 4. Good habits to protect our teeth	活動一、愛護乳齒和恆齒 1. 教師說明人的一生中會長兩次牙齒，第一次長出來的是乳齒，大約從 6 歲開始乳齒會陸續脫落，更換成恆齒。 2. 教師詢問學生：「你有幾顆乳齒？幾顆恆齒？它們都健康嗎？」請學生對著鏡子仔細觀察自己的牙齒再進行分享。 3. 教師說明：吃完甜食如果不刷牙，經過一段時間後食物殘渣會被分解，釋放酸性物質破壞牙齒，造成蛀牙。乳齒如果蛀了不補，會造成發炎或疼痛，還會影響恆齒的生長，讓恆齒長不出來或是蛀牙。 4. 教師統整：不管乳齒或恆齒都要好好愛護，平常要注意口腔衛生，養成潔牙的好習慣。 活動二、認識蛀牙的原因 1. 教師配合課本頁面，說明蛀牙又稱為齲齒，主要是因為食物殘渣和細菌作用之後產生的酸會破壞牙齒。 2. 請有蛀牙且補過牙齒的學生分享自己的經驗。 3. 教師提醒學生吃完東西和睡覺前，要用正確的方法刷牙，才能保持牙齒的健康。 活動三、選擇適當的牙刷 1. 教師說明如何選擇適當的牙刷： (1)刷毛軟：才不會傷到牙齒和牙齦。 (2)刷頭小：在口腔中較容易轉動，能輕鬆刷淨每一顆牙齒。 (3)刷毛不要太密：才能避免細菌在潮溼的牙刷上滋生。	1	問答 發表 實作 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						(4)刷毛不分岔：才不會傷害牙肉及牙齒表面的琺瑯質。 2. 請學生展示所帶的牙刷，共同評比出良好的牙刷。教師提醒學生。市售的兒童牙刷往往會設計可愛的圖案或造型，但是外型並非選擇好牙刷的因素。 活動四、認識貝氏刷牙法 1. 教師播放貝氏刷牙法影片。 2. 配合課本第 10 頁說明牙刷握法，及刷牙時刷毛與牙齒的相對位置。 (1)拇指向前伸握住牙刷，刷柄保持水平。 (2)刷毛與牙齒呈 45 度角，刷毛涵蓋一點牙齦並向牙齒輕壓。 3. 請學生對著鏡子演練牙刷的正確握法。 4. 教師強調正確刷牙的順序： (1)先刷上排牙，再刷下排牙。 (2)右邊開始，右邊結束。 (3)每次兩顆，來回橫刷十次。 (4)刷牙時需要換手握牙刷，頰側面用同側手刷；舌側面用對側手刷。			
二	02/16 ∫ 02/22	單元一、健康習慣真重要	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。 4. Good habits to protect our teeth	活動一、練習刷上排牙 1. 教師配合牙齒模型或影片示範刷上排牙的順序，學生跟著模仿： 由右上頰側開始（右手）→刷上排前牙（右手）→刷左上頰側（左手）→刷左上咬合面（左手）→刷左上顎側（右手）→刷上排前牙顎側（右手）→刷右上顎側（左手）→刷右上咬合面（右手）。 2. 刷牙練習過程中，讓學生熟練清潔某一個區域後，再練習下一個區域。如果學生握法錯誤或有沒刷到的面，就必須進行個別教導，教師可以握著學生的手操作一次，讓他們感覺正確的動作和技巧。 活動二、練習刷下排牙 1. 教師配合牙齒模型或影片示範刷下排牙的順序，學生	1	問答 發表 實作 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						跟著模仿： 由右下頰側開始（右手）→刷下排前牙（右手）→刷左下頰側（左手）→刷左下咬合面（左手）→刷左下舌側（右手）→刷下排前牙舌側（右手）→刷右下舌側（左手）→刷右下咬合面（右手）。 2. 教師強調預防蛀牙最好的方法，就是吃完東西後用正確的方法潔牙。			
三	02/23 ∫ 03/01	單元一、健康習慣真重要	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。 4. Good habits to protect our teeth	活動、貝氏刷牙法複習與檢核 1. 教師透過影片或問答複習貝氏刷牙法，例如： (1)刷牙順序從哪裡開始哪裡結束？（右邊開始、右邊結束） (2)刷牙時要刷牙齒的哪三個面？（外面或頰側面、裡面或顎側面、咬合面） (3)每次刷幾顆？來回刷幾次？（每次兩顆、來回十次） 2. 教師說明刷牙練習可配合塗抹牙菌斑顯示劑以檢視刷牙的成果，使用方法如下： 步驟 1：用平常刷牙的方式刷牙。 步驟 2：用棉花棒沾取牙菌斑顯示劑，均勻塗抹在每顆牙齒表面；或直接滴 3~4 滴顯示劑於口腔內，並用舌頭將其塗抹在口腔周圍以及牙齒和牙齦上，切記不要吞下它。 步驟 3：小心吐出唾液，然後用清水漱口 2~3 次。 步驟 4：漱口後，會發現牙齒上殘留牙菌斑顯示劑的顏色。 步驟 5：澈底刷牙去除牙齒上的染劑顏色，直到乾淨為止。 3. 分組驗收成果，每組輪流上臺操作給全班觀摩，每位組員都做對時，該組給予滿分鼓勵。 4. 教師提醒牙刷的清洗與收藏、更換方式：每次使用牙刷後，用流動的清水清潔刷毛上的食物殘渣和牙膏，刷頭朝上自然風乾。牙刷最長使用三個月就要換，如果刷	1	問答 發表 實作 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						毛已經彎曲、蓬亂甚至脫落，就不能再用了。			
四	03/02 ∫ 03/08	單元一、健康習慣真重要	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。 4. Good habits to protect our teeth	<p>活動一、討論保護牙齒的方法</p> <p>1. 教師列舉數種食物和飲料，如蘋果、巧克力、芭樂、蛋糕、軟糖、開水、可樂、紅茶，請學生從中選出容易引起蛀牙的食物。教師加以歸納：甜食、蛋糕和含糖飲料都容易造成蛀牙，水果如蘋果、芭樂等較不易引起蛀牙。</p> <p>2. 教師說明保護牙齒的方法，除了少吃甜食、少喝含糖飲料外，還要記得吃東西後立刻刷牙，清除食物殘渣。此外，含氟牙膏和含氟漱口水對牙齒保健也有很大的幫助。</p> <p>活動二、和牙醫師做朋友</p> <p>1. 請曾經看過牙醫的學生說一說看牙的經驗，然後詢問學生下列問題： (1)為什麼要去看牙醫？ (2)牙醫師做了哪些處理？ (3)蛀牙或牙痛時才需要看牙醫嗎？</p> <p>2. 教師說明牙醫師可以提供專業的服務。牙齒不舒服時可以找牙醫師治療，平時也要定期找牙醫師檢查和洗牙，盡早發現牙齒的問題才能盡快治療。</p> <p>2. 鼓勵學生養成護牙好習慣。</p> <p>活動三、找出刷牙問題</p> <p>1. 配合課本頁面討論：刷牙太用力、沒把牙齒刷乾淨會造成什麼問題？（例如：牙齒刷不乾淨容易造成蛀牙、太用力刷牙會傷害牙齒和牙齦。）</p> <p>2. 師生共同討論：小雨刷牙的問題是什麼原因造成的？該怎麼解決問題，改善刷牙習慣？</p> <p>3. 教師補充說明要用正確的方法刷牙，每次2顆輕輕刷，來回十次。</p>	1	問答 發表 實作 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						活動四、改進刷牙習慣 1. 請學生反思並發表：自己的刷牙習慣需要改進嗎？（例如：刷牙的時機、刷牙的方式。） 2. 請學生試著改進自己的刷牙習慣，連續執行二星期，並完成記錄表。			
五	03/09 ∫ 03/15	單元一、健康習慣真重要	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 檢視並維持健康的生活習慣。 2. Health habits	活動一、調查健康習慣 1. 教師說明養成良好的健康習慣可以讓外表看起來乾淨整潔，也可以幫助生長發育，讓自己更健康。 2. 請全班學生起立，由教師提問，答案為「不會」或「不是」的學生請坐下，答案為「會」或「是」的學生請站著。 (1)三餐定時定量。 (2)三餐飯後會刷牙。 (3)吃東西前會洗手。 (4)按時排便。 (5)保持良好的姿勢。 (6)多喝開水。 (7)天天洗澡。 (8)每天到戶外活動 120 分鐘以上。 (9)每天按時睡覺，且睡足八小時。 3. 讚美從頭到尾都站著的學生，並勉勵其他學生要繼續加油，努力實踐健康的生活習慣。 活動二、完成句子 1. 請學生以完成句子的方式，輪流說出自己有哪些健康習慣做得不好？可以怎麼改善？例如：「看書寫字時，我常常忘記保持正確的姿勢，我可以……」「三餐飯後我常常忘記刷牙，我可以……」 2. 教師協助確認方法是否合宜，並鼓勵學生盡力做到。	1	發表自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
六	03/16 ∫ 03/22	單元一、健康習慣真重要	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 檢視並維持健康的生活習慣。 2. Healtj habits	活動一、討論健康習慣的好處 1. 配合課本頁面討論健康習慣的好處，例如：睡眠充足可以幫助長高、精神好；多吃蔬果可以幫助消化；勤洗手可以預防病菌、保持健康。 2. 請學生提出其他健康習慣的好處，教師強調好習慣要從小養成。 活動二、改進不健康的習慣 1. 請學生針對課本上的例子，說一說經常這樣做有什麼不好，並提出改善建議，例如： (1)小美愛喝含糖飲料，很少喝白開水→容易肥胖，應該自備水壺裝水，口渴就多喝開水。 (2)多多趴著看書寫字→容易造成近視，應該隨時注意保持正確姿勢，並請家人幫忙提醒。 (3)小凡餐後睡前不刷牙→容易蛀牙，可以隨身攜帶牙刷並請家人提醒自己餐後睡前刷牙。 2. 教師強調健康習慣的重要性，鼓勵學生改進不健康的習慣。 活動三、小試身手 請學生完成小試身手活動，並和大家分享。	1	發表自評	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
七	03/23 ∫ 03/29	單元二、讓家人更親近	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 能表達對家人的關愛。 2. 表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。 3. Care family	活動一、討論小傑與家人的互動 1. 教師配合課本頁面，利用下列問題引導思考： (1)為什麼會發生不愉快的事件？ (2)你覺得小傑的想法對嗎？ (3)媽媽聽了可能有什麼感受？ 2. 請學生自由發表和家人發生不愉快的經驗。 3. 教師統整：家人之間應該互相關懷、互相體諒，才能減少衝突產生。 活動二、情境演練 1. 教師說明：雖然是親密的一家人，可是生活中難免會發生不愉快的事。其實小傑可以這樣做： (1)了解家人心裡的感受。 (2)說出自己心裡的感受。	1	實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						(3)用行動表現對家人的關愛。 2. 各組推派代表以表演的方式模擬課本情境，改善小傑與媽媽的衝突。 3. 教師評論並統整說明：同理家人的感受，運用傾聽及表達的技巧，讓家人間的關係更密切，家庭氣氛更和樂。			
八	03/30 ∫ 04/05	單元二、讓家人更親近	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 能表達對家人的關愛。 2. 表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。 3. Care family	活動一、溝通停看聽 1. 教師提問：在家裡最常和父母說什麼話題呢？會不會把今天發生的事情，或班級裡有趣、特別的事情告訴父母呢？在進行親子溝通時，要注意哪些事呢？ 2. 配合課本頁面討論小傑和爸爸的溝通有哪些問題，例如：時機不適合、沒專心聽對方說話、沒有表達自己的想法和感受等。 3. 共同討論親子溝通時，該怎麼表現尊重和傾聽？例如：眼睛注視對方、不要打斷對方說話、態度要誠懇，手上不要做其他事情、回答問題時要注意禮貌，清楚說出自己的想法。 活動二、良好的溝通技巧 1. 請學生跟著老師邊念邊做動作： 眼睛注意看（用雙手指著眼睛） 耳朵仔細聽（雙手放在耳後做傾聽狀） 別人說話不插嘴（右手食指放在嘴唇中間） 專心傾聽有禮貌（雙手在胸前交叉，然後向前伸出大拇指） 2. 教師說明溝通時要做到上述要點，並注意下列事項： (1)面帶微笑，讓對方覺得溫暖、被重視。 (2)點頭回應，讓對方覺得被接受，願意繼續分享。 (3)適時提出問題以增進了解，確定說出的和接收到的訊息一致。 (4)尊重對方的意見和感受。 3. 配合課本頁面，請學生自我檢核與家人溝通的方式。	1	實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
九	04/06 ∫ 04/12	單元二、讓家人更親近	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 能表達對家人的關愛。 2. 表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。 3. Care family	活動一、發表與家人相處的情形 1. 請學生自由發表平日如何與家人相處。 2. 請學生想一想自己與家人的相處方式比較接近哪一種。情境包括：起床後、和弟弟妹妹玩玩具時、家人正在做家事時、家人需要幫忙時。 3. 教師鼓勵學生要關愛家人，與他們和樂相處，增進良好的家庭關係。 活動二、如何表達對家人的關愛 1. 教師說明家人是生活中和自己最親近的人，對家人的關愛除了口頭表達之外，也可以用實際行動來表示，例如：對家人說出感謝的話、共同分擔家事、照顧弟弟妹妹、主動關懷並協助家人等。 2. 請學生輪流上台分享自己關愛家人的具體行動，例如：擁抱家人、幫父母捶背、教弟妹寫字、摺衣服等。 3. 教師統整：家人再怎麼忙碌，也不會忘記要照顧你，所以自己也應該經常以口頭或具體行動來表達對家人的關愛與感謝。	1	觀察 問答	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
十	04/13 ∫ 04/19	單元二、讓家人更親近	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 認識家庭休閒活動的項目及好處。 2. 認識戶外旅遊的行前準備工作。 3. 樂於參與家庭休閒活動。 4. Family Activities	活動一、分享休閒活動經驗 1. 教師說明：利用家人的共同時間，安排各項休閒活動，不但能增進家人之間的情感，也能讓身心更健康。 2. 請學生分享自己曾經與家人共同從事休閒活動的經驗。 3. 腦力激盪各種適合家人共同參與的休閒活動並加以分類。 4. 教師配合課本頁面說明選擇家庭休閒活動時，要考慮是否適合全家人？能不能增加家人互動的機會？ 活動二、家庭休閒活動代言人 1. 將全班分組，請各組選擇一種適合家人共同參與的休閒活動，擔任該活動的代言人，討論如何上台推銷該活動，例如： (1)該休閒活動為什麼適合全家人共同參與？ (2)從事該休閒活動的方式是什麼？	1	問答 自評	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						(3)從事該休閒活動的好處有哪些？ (4)從事該休閒活動要注意哪些事項？ 2. 請學生分享自己居住的社區有什麼特色和資源？經常舉辦哪些活動？ 3. 教師統整：休閒活動項目很多，要選擇適合全家人共同參與的活動，透過活動培養共同的興趣，並且讓家人間的感情更融洽。			
十一	04/20 ∫ 04/26	單元二、讓家人更親近	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 認識家庭休閒活動的項目及好處。 2. 認識戶外旅遊的行程前準備工作。	活動一、戶外旅遊前的準備 1. 教師說明從事家庭休閒活動如果是戶外旅遊，對身心健康有很大的好處，但是如果不小心，也可能發生事故傷害。例如：沒有提前查詢當地的氣象，遇到颱風受困山林；或是在高溫炎熱的戶外環境中，沒做好防晒導致晒傷或中暑。所以從事戶外旅遊之前，一定要做好行程前準備。 2. 教師配合課本頁面說明行程前準備工作有哪些。例如：了解交通路線和路況、查詢當地天氣、列出旅遊裝備清單等。 3. 請學生分享自己和家人從事旅遊規畫時，還會考慮哪些事項。 活動二、休閒活動大家談 1. 將全班同學分成6組，各組選擇一項家庭休閒活動，討論進行活動前需要準備的事項及預期效果。(例如：增進家人情感、讓身心更健康等) 2. 各組推派一名代表上台說明討論結果，其他組的同學可以補充。 3. 配合課本頁面，請學生完成小小行動家。 4. 教師提醒學生在進行家庭休閒活動的過程中，也別忘了保持良好的互動，表現對家人的關愛。	1	觀察	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
十二	04/27 ∫ 05/03	單元二、讓家人更親近	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 能表達對家人的關愛。 2. 樂於參與家庭休活動。 3. Preparation Before Trips	活動一、家庭感情撲滿 1. 教師說明家庭和樂的氣氛來自真誠的關懷、支持和鼓勵，不論是父母、祖父母或子女，都需要其他家人的鼓舞與關愛。 2. 師生共同討論關愛家人的行動有哪些方式，例如：傾聽與分享、送對方喜歡的禮物、幫對方做事、愛的擁抱……等。 3. 請學生想想過去一星期內，做了哪些關愛家人的行動並填寫在 36 頁的撲滿內。做得越多，家庭情感撲滿就會越富有。 4. 教師統整：儘量嘗試各種表達情感的關愛行動，從中發現每位家人喜愛的方式並勤於實踐。 活動二、我和家人的約會 1. 配合課本 37 頁，請學生畫下和家人共同從事的休閒活動，或是貼上照片，並寫下活動名稱、日期、活動地點、參加成員及心情感受。 2. 完成後與全班分享活動過程及感受。 3. 教師統整：參與家庭休閒活動能增進身心健康，和家人的感情也會更融洽。	1	問答	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
十三	05/04 ∫ 05/10	單元三、健康舒適的社區	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1. 認識社區的特色和資源。 2. My community	活動一、認識社區 1. 請學生發表什麼是「社區」？最後教師整合說明：社區指的是一群人居住在同一個地區，使用共同的資源，產生「我是這裡人」的感覺。社區的意義很廣，可能是一棟大樓、一條街巷、一個農村、甚至一個鄉鎮。 2. 配合課本頁面引導學生討論鄉下和都市有什麼差別？例如：住在城市會有較高樓大廈、商店、車輛，有足夠的運動或休閒場所，且就醫方便。住在鄉村公車不多、沒有大賣場或大型醫院，但是環境汙染較少、居民間相互往來有人情味。 3. 請學生思考並發表阿德因為搬家的關係，進入不熟悉的環境，他可能有什麼感覺？要如何消除心中的緊張和不安？	1	問答	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						<p>活動二、發表社區的特色和資源</p> <p>1. 教師舉不同的社區說明，社區中可以利用的資源很多，鄰居、學校、醫院、寺廟等，有些社區會發展自己的特色，例如：彩繪圍牆、關注藝術發展；打掃街道、重視環保問題等。</p> <p>此外，社區中也有許多資源和居民的健康息息相關，例如：診所、衛生所、社區藥局等。</p> <p>2. 請學生分享自己居住的社區有什麼特色和資源？</p> <p>3. 教師歸納：社區就像一個大家庭，多關心自己所居住的社區，多參與社區舉辦的活動，共同提升社區的生活品質。</p>			
十四	05/11 ∫ 05/17	單元三、健康舒適的社區	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。	1. 了解社區環境衛生與健康的關係。 2. Healthy Community	<p>活動一、討論環境衛生對健康的影響</p> <p>1. 詢問學生：如果社區居民都對社區的環境衛生漠不關心，可能造成什麼問題？</p> <p>2. 師生共同討論髒亂的環境對健康的不良影響，例如：心情不佳、容易生病、害蟲孳生、降低生活品質等。</p> <p>3. 教師歸納：社區環境衛生的好壞，會影響居民的身心健康，透過大家共同努力，可以讓社區環境變得更好。</p> <p>活動二、紙偶劇——害蟲PK賽</p> <p>1. 請數名學生配合不同的害蟲紙偶，介紹其生活習性及對人類健康的危害。可以誇口自己對人類危害的能力，例如：蒼蠅自誇會汙染食物，傳播腸胃炎；蚊子自誇能傳染登革熱，嚴重時會奪去人命等。</p> <p>2. 詢問學生曾經看過哪些害蟲？它們對環境或健康會造成什麼影響？</p> <p>3. 教師統整學生發表的內容並說明：髒亂的環境容易孳生蚊子、蒼蠅、蟑螂、老鼠等害蟲，不但會干擾我們的生活，還會傳播疾病，需要大家共同維護環境的整潔，避免害蟲孳生。</p>	1	觀察	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
十五	05/18 ∫ 05/24	單元七、運動萬花筒	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 認識戶外、室內的休閒運動知識。 2. 認識可以進行休閒運動的相關資源。 3. 能依據日常生活選擇適當的休閒運動。 4. Sport	<p>活動一、休閒樂趣多</p> <p>1. 教師說明何謂休閒運動，並引導學生發表曾參與哪些休閒運動。</p> <p>2. 教師說明休閒運動可以依照戶外（如：飛盤、踏青、溜直排輪、騎單車等）和室內（如：舞蹈、桌球、體操、攀岩等）運動場地之分類。</p> <p>3. 引導學生進行常見的休閒運動分類，並發表自己喜歡哪些休閒運動，喜歡的理由為何，例如：打羽球可增進彼此的情誼，又能鍛鍊身體。</p> <p>4. 教師統整：與家人一起從事休閒運動，不但能增進彼此之間的感情，還可促進身心健康。鼓勵學生善用時間，和家人一起從事休閒運動。</p> <p>活動二、休閒運動這樣選</p> <p>1. 教師引導學生輪流發表自己選擇休閒運動的原因，例如：人為、場地、技能、金錢等因素。</p> <p>2. 教師統整學生的意見，並說明選擇休閒運動時的相關注意事項：</p> <p>(1)安全性：包括場地環境、器材，及進行過程的安全，此為選擇休閒運動的首要考量。</p> <p>(2)自身能力：選擇自己能力所及的運動，不勉強進行，才能避免危險。</p> <p>(3)其他：例如容易參與、家人可陪同、不需花費太多金錢等因素。</p> <p>活動三、休閒運動學習單</p> <p>1. 教師引導學生前一節課後和家人一起討論，並完成學習單。</p> <p>2. 教師利用課本範例說明，慢跑或快走是適合全家一起進行的休閒運動，鼓勵學生如果沒有其他選項，可以嘗試從最簡單易行的這兩項開始。</p> <p>3. 輪流分享學習單內容，包括：全家可以一起進行的休閒運動項目是什麼？為什麼會選擇此項運動？及運動後的心得。</p>	2	問答 實作 自評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						4. 教師依據學生發表的意見進行補充說明。			
十六	05/25 ∫ 05/31	單元三、健康 舒適的社區	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。 2. Defeat Dengue fever	活動一、認識登革熱 1. 教師提問：你覺得蚊子令人討厭的地方是什麼呢？」（例如：會咬人、被咬會癢、會傳染疾病……。） 2. 教師配合課本頁面介紹登革熱的傳染途徑和症狀。 (1)登革熱俗稱「天狗熱」或「斷骨熱」，是一種急性傳染病，主要是藉由病媒蚊叮咬人時，將登革病毒傳入人體內，並不會由人直接傳染給人。 (2)登革熱病媒蚊主要是埃及斑蚊和白線斑蚊，這兩種蚊子如果叮咬登革熱病人後，再叮咬其他人，就會把疾病傳播出去。 (3)感染登革熱之後，有些人沒有症狀，有些人僅有發燒等輕微症狀，有些人則出現較嚴重的症狀，包括發燒、紅疹、眼窩或骨頭痠痛，甚至出血。 活動二、觀察登革熱影片 1. 教師可利用衛生福利部宣導影片——奇奇對抗登革熱影片 https://www.youtube.com/watch?v=tm9D7ILMecA ；或衛生福利部疾病管制署——登革熱防疫大作戰 https://www.youtube.com/watch?v=SiTg3IGnNFI ，引起學生學習興趣並加深印象。 2. 針對內容討論或進行搶答遊戲。	1	發表自評	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。
十七	06/01 ∫ 06/07	單元三、健康 舒適的社區	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。 2. 認識社區的特色和資源。	活動一、病媒蚊不要來 1. 教師說明登革熱病媒蚊的孳生源較常見的有：各類植物的花器、底盤、儲水容器、廁所馬桶、水箱、烘碗機、冰箱及飲水機水盤等，其他可能因為下雨而積水的容器及地點也要特別注意。清潔的原則是每個星期傾倒	1	問答自評	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【環境教育】

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
					3. Defeat Dengue fever	<p>且刷洗容器一次，因為蟲卵要生長成蚊需要超過一個星期以上。</p> <p>2. 提醒學生課後檢查家裡或住家附近有沒有積水容器，有的話要動手清空或是回收處理。</p> <p>3. 教師歸納：「巡、倒、清、刷」是清除病媒蚊孳生源重要的方法。</p> <p>活動二、清除蚊蟲孳生源</p> <p>1. 師生共同複習清除孳生源四大訣竅——澈底落實「巡、倒、清、刷」：</p> <p>(1)巡：經常巡檢，檢查居家室內外可能積水的容器。</p> <p>(2)倒：倒掉積水，不要的器物予以丟棄。</p> <p>(3)清：減少容器，使用的器具也都應該澈底清潔。</p> <p>(4)刷：去除蟲卵，收拾或倒置勿再積水養蚊。</p> <p>2. 請學生調查住家附近有沒有蚊子幼蟲可能躲藏的地方，有的話是否落實「巡、倒、清、刷」，徹底清除孳生源。</p>			環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。
十八	06/08 ∫ 06/14	單元三、健康舒適的社區	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	<p>1. 了解社區環境衛生與健康的關係。</p> <p>2. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。</p> <p>3. Defeat Dengue fever</p>	<p>活動一、社區防治登革熱行動</p> <p>1. 配合課本頁面提問，請學生自由發表：</p> <p>(1)阿德所住的社區發生登革熱病例後，環保單位如何處理？（派人清除病媒蚊孳生源，並噴灑殺蟲劑）</p> <p>(2)社區的居民採取哪些行動來防治登革熱？（社區大掃除、清除積水容器、參加登革熱宣導講座，了解登革熱的防治方法）</p> <p>2. 教師統整：維持社區環境整潔，才是消滅病媒蚊、預防登革熱最有效的方法。</p> <p>活動二、討論登革熱的防治方法</p> <p>1. 師生共同討論登革熱的防治方法，包括：</p> <p>(1)隨手關好紗窗、紗門，避免蚊子進入屋內。</p> <p>(2)使用蚊帳、捕蚊燈，避免被蚊子叮咬。</p> <p>(3)外出時穿著長袖衣褲、擦防蚊液，減少被蚊子叮咬的機會。</p> <p>(4)清除容器內的積水，不讓病媒蚊孳生。</p>	1	發表	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。</p>

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						2. 詢問學生家中還有哪些除蚊方法，鼓勵學生與家人做好環境的管制，降低登革熱的威脅。			
十九	06/15 ∫ 06/21	單元三、健康舒適的社區	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1. 願意維護社區環境的整潔。 2. Healthy Living Environment	活動一、關心社區環境問題 1. 配合課本頁面提問，請學生自由發表： (1)阿德的社區在經過登革熱事件後有了什麼改變？（居民們體認到環境衛生的重要，約好要共同維護社區環境整潔） (2)社區居民如何維護社區環境品質？（清除髒亂點、確實做好資源回收、減少製造垃圾、環境綠化美化） 2. 教師補充說明資源回收的注意事項，提醒學生用過的餐盒或飲料瓶，先沖洗乾淨後再回收。儘量將回收物品壓扁或堆疊，可以讓回收工作更完美。 活動二、討論如何讓社區環境變得更好 1. 教師引導學生思考後發表： (1)你居住的社區環境有什麼優點和缺點？ (2)你在社區中參與了哪些環保活動？ (3)為了維護社區環境整潔，還可以參與哪些工作呢？ 2. 教師歸納：整潔舒適的環境可以促進社區居民的健康，良好的生活環境需要每一位居民共同來維護。	1	觀察實踐	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。
二十	06/22 ∫ 06/28	單元三、健康舒適的社區	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1. 願意維護社區環境的整潔。 2. Healthy Living Environment	活動一、關心社區環境問題 1. 配合課本頁面提問，請學生自由發表： (1)阿德的社區在經過登革熱事件後有了什麼改變？（居民們體認到環境衛生的重要，約好要共同維護社區環境整潔） (2)社區居民如何維護社區環境品質？（清除髒亂點、確實做好資源回收、減少製造垃圾、環境綠化美化） 2. 教師補充說明資源回收的注意事項，提醒學生用過的餐盒或飲料瓶，先沖洗乾淨後再回收。儘量將回收物品	1	觀察實踐	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						<p>壓扁或堆疊，可以讓回收工作更完美。</p> <p>活動二、討論如何讓社區環境變得更好</p> <p>1. 教師引導學生思考後發表：</p> <p>(1)你居住的社區環境有什麼優點和缺點？</p> <p>(2)你在社區中參與了哪些環保活動？</p> <p>(3)為了維護社區環境整潔，還可以參與哪些工作呢？</p> <p>2. 教師歸納：整潔舒適的環境可以促進社區居民的健康，良好的生活環境需要每一位居民共同來維護。</p>			
二十一	06/29 ~ 06/30	單元三、健康舒適的社區	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	<p>1. 願意維護社區環境的整潔。</p> <p>2. Healthy Living Environment</p>	<p>活動一、關心社區環境問題</p> <p>1. 配合課本頁面提問，請學生自由發表：</p> <p>(1)阿德的社區在經過登革熱事件後有了什麼改變？（居民們體認到環境衛生的重要，約好要共同維護社區環境整潔）</p> <p>(2)社區居民如何維護社區環境品質？（清除髒亂點、確實做好資源回收、減少製造垃圾、環境綠化美化）</p> <p>2. 教師補充說明資源回收的注意事項，提醒學生用過的餐盒或飲料瓶，先沖洗乾淨後再回收。儘量將回收物品壓扁或堆疊，可以讓回收工作更完美。</p> <p>活動二、討論如何讓社區環境變得更好</p> <p>1. 教師引導學生思考後發表：</p> <p>(1)你居住的社區環境有什麼優點和缺點？</p> <p>(2)你在社區中參與了哪些環保活動？</p> <p>(3)為了維護社區環境整潔，還可以參與哪些工作呢？</p> <p>2. 教師歸納：整潔舒適的環境可以促進社區居民的健康，良好的生活環境需要每一位居民共同來維護。</p>	1	觀察實踐	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。</p>

編寫者	郭修延		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。 2. 鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。 3. 透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。 4. 引導學生認識與運用學校的運動資源，包括運動場地、運動器材和運動社團 5. 利用繩子引導學生進行操控性創作活動、體能遊戲以及移動性基本動作能力的體驗活動，增進學生身體控制能力。 6. 指導學生體驗跑步等基本協調，並經由不同節奏的練習規畫，培養學生多運動的習慣。 7. 透過跳繩練習與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。 8. 藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。 9. 透過墊上活動，引導學生表現支撐與滾翻的基本動作能力，增加多元的身體能力 10. 藉由簡易滾球和擲準之練習與遊戲，提升學生基本運動能力與技術。。 11. 藉由基礎的跑壘團體遊戲體驗，引發學生喜愛棒壘球運動。 		
核 心 素 養	總綱核心 素養面向	總綱/核心素養具體內涵	領綱核心素養具體內涵
	A 自主行動 B 溝通互動	<ul style="list-style-type: none"> ■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 	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>

	<p>C 社會參與</p>	<p><input type="checkbox"/>C1 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/>C2 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/>C3 多元文化與國際理解</p>	<p>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。</p>
<p>議題融入</p>	<p>重大議題：<input checked="" type="checkbox"/>性別平等、<input checked="" type="checkbox"/>人權、<input type="checkbox"/>海洋、<input type="checkbox"/>環境</p> <p>其他重要議題：<input checked="" type="checkbox"/>品德、<input checked="" type="checkbox"/>生命、<input type="checkbox"/>法治、<input type="checkbox"/>科技、<input type="checkbox"/>資訊、<input type="checkbox"/>能源、<input checked="" type="checkbox"/>安全、<input type="checkbox"/>防災、<input type="checkbox"/>家庭教育、 <input type="checkbox"/>生涯規劃、<input type="checkbox"/>多元文化、<input type="checkbox"/>閱讀素養、<input type="checkbox"/>戶外教育、<input type="checkbox"/>國際教育、<input type="checkbox"/>原住民教育</p>		
<p>評量方式與百分比(可自行增刪)</p>			
<p>評量方式</p>		<p>評量百分比</p>	
<p>紙筆測驗</p>		<p>0</p>	
<p>實作評量</p>		<p>40</p>	
<p>檔案評量</p>		<p>0</p>	
<p>口語評量</p>		<p>30</p>	
<p>學習態度</p>		<p>30</p>	

上學期課程內涵：

週次	日期	教學	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
		單元*跨領域課程請在單元或主題標註星號*							
一	09/01 ∩ 09/05	第四單元 運動新視野	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	1.複習整隊的基本動作。 2.養成正確的上課準備習慣。 3.Attention、Hands up、Hands down	1.介紹體育課程與上課規定。 2.制定體育課的約定。 3.說明上體育課的準備。 4.進行整隊練習。(雙語口令指導)	1	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
二	09/08 ∩ 09/12	第四單元 運動新視野	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	1.複習整隊的基本動作。 2.養成正確的上課準備習慣。 3.Attention、Hands up、Hands down	1.介紹體育課程與上課規定。 2.制定體育課的約定。 3.說明上體育課的準備。 4.進行整隊練習。(雙語口令指導)	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
三	09/15 ∩ 09/19	第四單元 運動新視野	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.認識操控繩子的基本方法。 2.表現操控繩子的基本動作與模仿能力。 3.分組合作創作繩子的造型遊戲 4. Warm up、Safe place、Single、Double	活動一、握繩方法 1.教師說明繩子活動的安全事項，包括要保持安全的甩繩空間、選擇塑膠繩頭取代木頭繩頭等，再引導學生解散成安全活動空間。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。

週次	日期	教學	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
		單元*跨領域課程請在單元或主題標註星號*							
						2. 教師講解與示範握繩的方式，包括單手握一個繩把、單手握兩個繩把、雙手握住雙繩把和繩子、雙手各握一個繩把。 3. 引導學生模仿與練習相關動作。			議題融入重點 1.法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
四	09/22 ∩ 09/26	第四單元 運動新視野	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1. 認識利用繩子進行伸展動作的方法。 2. 表現利用繩子進行的伸展動作。 3. 願意和家人一起利用繩子進行伸展動作。 4. Make a circle、Jumping forward、Chase and run	活動二、造型遊戲——多人造型遊戲 1. 將學生分成數組，進行跳格子、過山洞、蜘蛛人和追逐跑等的動態造型遊戲體驗，引導學生體會和他人一起進行遊戲的樂趣。 2. 挑戰活動：引導學生依據教師的說明，分組進行多人造型遊戲活動設計，提醒學生進行分組討論時要尊重每個人的發言權利，先說出每個人的想法，最後再一起討論哪一種方法最棒，作為本組共同的想法。 3. 各組輪流發表展演，教師再講評各組成果。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
五	09/29 ∩ 10/	第四單元 運動新視野	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ab-I-1 體適能遊戲。	1. 認識可以利用繩子進行的移動性動作。	活動一、平衡遊戲 1. 教師說明把繩子當作運動器材，可以展現學會的移動性動作，如走、跑、跳	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。

週次	日期	教學	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
		單元*跨領域課程請在單元或主題標註星號*							
	03		3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為		2. 表現以繩子為目標物進行移動性動作的技能。 3. 進行分站活動，學習分站活動的參與方法。 4. Sport equipment	等。引導學生合作把繩子布置成移動性動作的路徑。 2. 教師複習之前學過的移動性動作，引導學生先用走的方式，在繩子上向前、向後移動，表現平衡能力。 3. 兩人一組，手牽手進行平衡前進活動，訓練兩人同時進行的平衡感活動。 4. 挑戰活動：鼓勵學生自創移動路徑，兩人合作進行平衡移動活動。			議題融入重點 1. 法定議題：環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題：海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
六	09/30 ∩ 10/03	第五單元：運動有妙招	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為	Ab-I-1 體適能遊戲。	1. 認識可以利用繩子進行的移動性動作。 2. 表現以繩子為目標物進行移動性動作的技能。 3. Balance line、Rope ladder Shuttle run	活動二、繩梯遊戲 1. 教師示範把繩梯當作目標物，進行各種跑步方式的變化：包括沿著繩子進行滑步、在繩子兩段進行折返跑，以及愈跑愈遠的折返跑活動等。 2. 教師引導學生分站進行跑步遊戲，體驗簡單的分站活動。 3. 挑戰活動： (1) 按順序完成教師指定之繩梯動作。 (2) 以跳躍方式進行進階挑戰動作。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。

週次	日期	教學 單元*跨領 域課程請在 單元或主題 標註星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學 節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家 庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安 全、防災、戶外教育。
						4. 教師統整：有創意的使用繩梯，就可以進行很多種遊戲，大家可以多利用繩梯運動。			
七	10/07 ∩ 10/09	第五單元： 運動有妙招	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域	1. 認識與調查學校的運動場地。 2. 調查與演練學校運動器材的借用方式。 3. 認識學校的運動社團。 4. 討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。 5. Playground、Sport equipment	活動一、運動資源大調查 1. 教師利用課本講解運動資源的類別包括：運動場地、運動器材與運動社團。引導學生善用運動資源，體驗運動的樂趣。 2. 帶領學生一起調查學校的運動場地，引導學生反思自己下課或課後時間是否會利用這些運動場地運動。教師可利用機會介紹學校運動場地的開放時間與使用規則。 3. 鼓勵學生記錄學校可以善用的運動場地，並與家人一起分享和使用。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）
八	10/13 ∩ 10/17	第五單元： 運動有妙招	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域	1. 認識與調查學校的運動場地。 2. 調查與演練學校運動器材的借用方式。 3. 認識學校的運動社團。	活動二、演練借用運動器材的流程 1. 教師講解學校體育器材室位置以及使用規則，提醒學生記住學校規定體育器材借用和歸還的時間。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

週次	日期	教學 單元*跨領 域課程請在 單元或主題 標註星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學 節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家 庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安 全、防災、戶外教育。
					4. 討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。 5. Sport equipment room、Register、Return	2. 介紹體育器材室的運動器材，並解說借用運動器材的流程：包括登記、檢查、使用、歸還。			
九	10/20 ∩ 10/24	第五單元： 運動有妙招	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域	1. 認識與調查學校的運動場地。 2. 調查與演練學校運動器材的借用方式。 3. 認識學校的運動社團。 4. 討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。 5. Sport equipment room	活動二、演練借用運動器材的流程 1. 帶領學生至體育器材室認識學校可借用的運動器材，並引導演練借用運動器材的流程：包括登記、檢查、使用、歸還。 2. 鼓勵學生善用學校的運動器材運動，也要懂得珍惜；如果發現校園中有遺落的運動器材，應主動歸還學務處體育組。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
十	10/27 ∩ 10/31	第五單元： 運動有妙招	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1. 認識穿運動鞋的正確習慣。 2. 評估自己的穿鞋方式是否正確。 3. 認識選購運動鞋的消費概念。 4. 演練正確選購運動鞋的方法。 5. be used to、Be a good shoes owner	活動一、正確衛生的的穿鞋習慣 1. 教師利用課本講解鞋子是進行身體活動的好幫手，大家要有正確的穿鞋習慣，當鞋子的好主人。 2. 利用課本中阿傑穿新鞋的案例，請學生自評自己是否也有這些不當的習慣。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【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。

週次	日期	教學單元*跨領域課程請在單元或主題標註星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
十一	11/03 § 11/07	第五單元： 運動有妙招	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1. 認識穿運動鞋的正確習慣。 2. 評估自己的穿鞋方式是否正確。 3. 認識選購運動鞋的消費概念。 4. 演練正確選購運動鞋的方法。 5. good habits、bad habits	活動二、演練穿運動鞋的注意事項 1. 教師利用課本頁面，講解穿運動鞋前應注意的安全事項，避免運動時的意外傷害。 2. 引導學生兩人一組，互相協助演練正確的穿鞋方式。 3. 教師統整：正確的穿運動鞋習慣，是重要的安全運動行為，運動前要隨時檢視自己運動鞋是否穿得牢、穿得舒適和安全。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【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。
十二	11/10 § 11/14	第五單元： 運動有妙招	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1. 認識穿運動鞋的正確習慣。 2. 評估自己的穿鞋方式是否正確。 3. 認識選購運動鞋的消費概念。 4. 演練正確選購運動鞋的方法。 5. shoes and socks	活動三、案例探究 1. 教師利用課本阿傑買新鞋的方式，說明選鞋的方法。包括中午過後買鞋、選擇透氣的鞋子雙腳腳尖前和腳跟後要留一些縫隙、試穿鞋子時要穿上襪子及雙腳同時試穿等。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

週次	日期	教學單元*跨領域課程請在單元或主題標註星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						2. 請學生分享是否還有其他選購鞋子的方法。 3. 引導學生演練正確買鞋的方法。			家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
十三	11/17 ∩ 11/21	第六單元： 身體動起來	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1. 認識穿運動鞋的正確習慣。 2. 評估自己的穿鞋方式是否正確。 3. 認識選購運動鞋的消費概念。 4. 演練正確選購運動鞋的方法。 5. tester、seller、service	活動四、認識運動消費的概念 1. 教師配合課本頁面，講解消費時可以使用的消費服務。包括試穿或試用產品的服務、銷售員解說產品的服務以及後續換貨等服務。 2. 教師統整：正確的消費概念可以讓自己購買到符合需求的產品，日後進行其他消費也可以應用此概念。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【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。
十四	11/24 ∩ 11/28	第六單元： 身體動起來	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識身體支撐動作的要領。 2. 表現各種穩定的支撐動作。 3. 在展現技能時，能表現尊重與合作的互動行為。 4. blance beam	活動一、雙人單腳支撐平衡練習 1. 教師複習一年級上學期學過的身體支撐點概念，說明支撐動作可以表現身體的控制和平衡能力。 2. 教師引導學生兩人一組進行兩個雙腳支撐平衡練習，體驗雙腳靠近產生的支撐平衡力量。 3. 教師強調兩人表現動作時互相配合，一起同心協力完成學習任務的感覺。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

週次	日期	教學 單元*跨領 域課程請在 單元或主題 標註星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學 節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家 庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安 全、防災、戶外教育。
十五	12/ 01 ∩ 12/ 05	第六單元： 身體動起來	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識身體支撐動作的要領。 2. 表現各種穩定的支撐動作。 3. 在展現技能時，能表現尊重與合作的互動行為。 4. balance beam	活動二、雙人單腳支撐平衡練習 1. 教師引導學生進行合作性的單腳支撐平衡練習，並提醒做動作時，兩人要互相尊重與合作，如互相配合握手、保持平衡等合作方式。 2. 引導學生發表雙腳和單腳支撐有何不同的感覺，以及保持平衡的技巧。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十六	12/ 08 ∩ 12/ 12	第六單元： 身體動起來	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識身體支撐動作的要領。 2. 表現各種穩定的支撐動作。 3. 在展現技能時，能表現尊重與合作的互動行為。 4. seesaw	活動三、雙人支撐平衡挑戰遊戲 1. 教師引導學生兩人一組挑戰坐姿的不同支撐點挑戰遊戲，體驗多種支撐平衡的感覺。 2. 引導學生模仿課本的兩個支撐平衡動作翹翹板和造山洞，並提醒學生如果無法挑戰成功，可以思考如何改變動作，增加成功機會。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

週次	日期	教學	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
		單元*跨領域課程請在單元或主題標註星號*							
十七	12/15 ∩ 12/19	第七單元： 大球小球真好玩	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識身體支撐動作的要領。 2. 表現各種穩定的支撐動作。 3. 在展現技能時，能表現尊重與合作的互動行為。 4. crabs、frogs、ducks、birds、rabbits	活動四、動物模仿秀 1. 教師複習一年級上學期學過的大象走路和螃蟹走路，再引導學生挑戰其他動物模仿動作：螃蟹行、青蛙跳、鴨子走路、小鳥飛和兔跳。 2. 教師引導學生分組進行動物模仿動作：螃蟹行（仰式支撐）、青蛙跳（跳躍動態支撐）、鴨子走路（蹲式移動性支撐）、小鳥飛（腹部支撐）和兔跳（雙手支撐跳躍）。 3. 引導學生比較每一種支撐形式的差異。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	議題融入重點 1.法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十八	12/22 ∩ 12/26	第七單元： 大球小球真好玩	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。 5. row the ball、catch the ball	1. 熱身活動。 2. 複習滾球要領。 3. 穿越障礙遊戲。 4. 複習滾球動作。 5. 球，請進遊戲。 6. 綜合活動。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全
十九	12/29 ∩ 01/02	第七單元： 大球小球真好玩	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。 4. row the ball、catch the ball	1. 熱身活動。 2. 複習滾球要領。 3. 穿越障礙遊戲。 4. 複習滾球動作。 5. 球，請進遊戲。 6. 綜合活動。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全

週次	日期	教學	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
		單元*跨領域課程請在單元或主題標註星號*							
二十	01/05 ∩ 01/09	第七單元： 大球小球真好玩	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。 4. 遵守團體規範。 5. row the ball、catch the ball	1. 熱身活動。 2. 複習滾球擊中目標動作。 3. 別太用力啣遊戲。 4. 綜合活動——你有運動精神嗎？ 5. 原地滾球傳接練習。 6. 滾球移動接球練習。 7. 綜合活動。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
二十一	01/12 ∩ 01/16	第七單元： 大球小球真好玩	1d -I-1 描述動作技能基本常識。 2c -I-2 表現認真參與的學習態度。 3d -I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。 2. 能正確完成傳、接球動作。 3. row the ball、catch the ball	1. 熱身活動。 2. 進行原地傳球練習。 3. 進行原地拋接球練習。 4. 進行兩人傳接球練習。 5. 綜合活動。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
二十二	01/19 ∩ 01/20	期末綜合 評分	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2c -I-2 表現認真參與的學習態度。 3d -I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 了解與同學和諧相處的方式。 2. 遵守團體規範。 1. 能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。 2. 能正確完成傳、接球動作。 3. row the ball、catch the ball	1. 滾球測驗 2. 體育綜合小遊戲	1	實際演練 觀察評量 課堂問答	【生命教育】 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。

下學期課程內涵：

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
一	02/11 ~ 02/13	第四單元： 運動新體驗	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識在跳箱上進行支撐、跨越動作的要領。 2. 表現認真參與跳箱活動的學習態度。 3. 表現在跳箱上支撐、跨越的動作能力。 4. raise your hands、step over	活動一、基本跳箱練習 1. 教師說明在跳箱或地板上可以進行各種支撐、跳躍和跨越動作，增加身體的技能。 2. 教師和學生一起布置跳箱或地墊組成活動場地，並說明跳箱和平衡木下都要放軟墊，才可以保護安全。 3. 教師講解並示範跳箱的基本動作，包括：在跳箱上以跪姿和雙手支撐身體、以雙手支撐身體在跳箱上慢慢向前移、雙腳在跳箱上跳上跳下、雙腳在跳箱上連續跳躍、雙腳連續跨越跳箱。 4. 引導和保護學生輪流練習各種動作，增加學生進行跳箱的基本動作，並體驗跳箱運動的樂趣。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。
二	02/23 ~ 02/26	第四單元： 運動新體驗	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識在跳箱上進行支撐、跨越動作的要領。 2. 表現認真參與跳箱活動的學習態度。	活動二、綜合挑戰 1. 結合撐箱跨坐、撐箱前進和撐箱落地三個動作，讓學生輪流體驗完整性的跳箱動作。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
					3. 表現在跳箱上支撐、跨越的動作能力。 4. box horse、step over	2. 鼓勵學生勇於接受挑戰，增加自己的全身性動作能力。 3. 教師講解並示範跳箱的基本動作，包括：在跳箱上以跪姿和雙手支撐身體、以雙手支撐身體在跳箱上慢慢向前移、雙腳在跳箱上跳上跳下、雙腳在跳箱上連續跳躍、雙腳連續跨越跳箱。 4. 引導和保護學生輪流練習各種動作，增加學生進行跳箱的基本動作，並體驗跳箱運動的樂趣。			
三	03/02 ∩ 03/06	第四單元： 運動新體驗	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識在跳箱上進行支撐、跨越動作的要領。 2. 表現認真參與跳箱活動的學習態度。 3. 表現在跳箱上支撐、跨越的動作能力。 4. box horse、step over	活動三、創意跳箱遊戲 1. 分組讓學生進行創意跳箱遊戲活動，各組先討論如何布置跳箱的擺放方式，再思考如何進行活動。 2. 各組輪流實作，教師提供講評和回饋。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。
四	03/09 ∩ 03/13	第五單元： 運動 GO! GO!	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 學會個人跳繩基本技巧。 2. 體驗團體跳繩的樂趣。 3. May I borrow a jimp rope?	活動一、一跳一後迴旋 1. 教師示範一跳一後迴旋的動作，並強調利用手腕轉動，帶動繩子迴旋。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
			2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。			2. 請學生練習一跳一迴旋，教師巡視，隨時指正動作。 3. 未戴跳繩的學生需要以英文表達借用跳繩。			
五	03/16 ∩ 03/20	第五單元： 運動 GO! GO!	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 學會個人跳繩基本技巧。 2. 體驗團體跳繩的樂趣。 3. Jumpig forward、Running fast	活動一、跑步跳繩 1. 教師示範動作，並提醒學生練習時要注意行進方向，避免與他人相撞。 2. 請學生練習跑步跳繩，教師巡視，隨時指正動作。 活動二、愈跳愈多 1. 學生依一跳一迴旋動作要領進行跳繩練習，練習時除了力求動作標準外，亦要求連續成功次數的增加。 2. 待學生動作熟練後，教師可安排進行比賽，比賽方式可加以變化，如：個人賽、團體賽、計時賽或計算連續成功次數等，增加學生學習興趣與樂趣。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
六	03/23 ∩ 03/27	第五單元： 運動 GO! GO!	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 學會個人跳繩基本技巧。 2. 體驗團體跳繩的樂趣。 3. Run and Jump、Relay race	活動一、跑步跳繩 1. 教師示範動作，並提醒學生練習時要注意行進方向，避免與他人相撞。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
			2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。			2. 請學生練習跑步跳繩，教師巡視，隨時指正動作。 活動二、進行跑步跳繩接力 1. 教師講解活動規則： (1)比賽分成兩組，每組排成一縱列。 (2)各組組員依序以跑步跳繩前進，繞過標誌筒後回到起點，將跳繩交給下一位組員繼續進行。 (3)最快輪完的組別獲勝。 2. 請學生分組進行跑步跳繩接力。 活動三、綜合活動 1. 教師指導學生進行緩和運動。 2. 請表現優異的學生進行動作展演，教師及全班予以鼓勵。			
七	03/30 ∩ 04/02	第六單元： 我喜歡玩球	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動	Ha-I-1 網／牆性球類運動 相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能熟練拋接動作。 2. 能思考並運用比賽策略。 3. 能與同學合作進行比賽 4. Put on/Throw the ball	活動一、雙手拋接練習 1. 教師說明：排球、網球、桌球等運動都是隔著網子進行比賽，比賽時雙方各站在網子的兩側，因此可以減少身體碰撞的意外傷害。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						2. 教師示範並說明雙手拋接要領：一腳在前，雙腳微微蹲低，再用雙手手指的力量將球拋出。 3. 請學生依序練習下列動作： (1) 上拋接球。 (2) 上拋拍手接球。 (3) 坐姿拋高接球：引導學生發現雙腳的重心和一腳前跨對穩定性十分重要。 (4) 拋牆彈地接球。			
八	04/07 ~ 04/10	第六單元： 我喜歡玩球	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能熟練拋接動作。 2. 能思考並運用比賽策略。 3. 能與同學合作進行比賽 4. Throw/Catch the ball	活動一、雙手拋接複習 1. 請學生依序練習下列動作： (1) 上拋接球。 (2) 上拋拍手接球。 (3) 坐姿拋高接球。 (4) 拋牆彈地接球。 活動二、拋準練習 1. 教將場地劃分六個區域，教師可指定學生拋到某個區域，或每個區域都拋到，讓學生逐步熟練。 2. 場地儘量佈置多個，以增加學生學習機會。	1	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						活動三、四人拋接練習 1. 依照上述學習要領，進行四人拋接練習。 2. 儘量將球拋到不同區域，同時接球者要練習移動接球。			
九	04/13 ∩ 04/17	第六單元： 我喜歡玩球	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能熟練拋接動作。 2. 能思考並運用比賽策略。 3. 能與同學合作進行比賽。 4. Throw/Catch the ball	活動一、兩人定點拋接練習 1. 兩人一組，練習互相拋牆彈地一次接球。 2. 教師提醒：思考回彈角度，並作調整。 活動二、綜合活動 教師說明：練習是熟練的不二法門，鼓勵學生利用課餘練習。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十	04/20 ∩ 04/24	第六單元： 我喜歡玩球	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能熟練拋接動作。 2. 能思考並運用比賽策略。 3. 能與同學合作進行比賽。 4. Throw/Catch the ball	活動一、單人移動拋接練習 教師說明要領：拋球後判斷回彈位置，迅速移動。 活動二、定點拋接遊戲 1. 遊戲規則： (1)全班分成兩隊，每隊排成兩縱列。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						(2)玩法：每次兩人，輪流拋接球一次後，換下一位，依序輪流。 (3)得分：拋、接球都要站在呼拉圈內，彈地一次接住球得1分。 (4)勝負：全部輪完後，總得分高的隊伍獲勝。 2.熟練後可變化玩法： (1)加大拋球距離；(2)加大拋接球呼拉圈距離。			
十一	04/27 ~ 04/30	第六單元： 我喜歡玩球	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能熟練拋接動作。 2.能思考並運用比賽策略。 3.能與同學合作進行比賽。 4.Move and catch	活動一、移動拋接遊戲 1.教師說明：遊戲比賽的目的在學習進步並尊重他人，應以鼓勵替代責怪，發揮團隊合作的運動精神。 2.遊戲規則： (1)全班分成四組，各組同時進行。 (2)玩法：從A區拋球→移動到B區接球→B區拋球→回A區接球後，將球交給下一位。 (3)需雙手拋球擊牆，彈地一次後接球。如果沒彈地一次接住球或沒在方格內接球，要回拋球位置重拋。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						(4)先輪完的隊伍獲勝。 活動二、綜合活動 1. 教師表揚發揮團隊精神的組別及個人。 2. 運動資源的運用：社區有許多運動資源，鼓勵學生與家人、同學運用，並完成課後練習。 (3)得分：拋、接球都要站在呼拉圈內，彈地一次接住球得1分。 (4)勝負：全部輪完後，總得分高的隊伍獲勝。 2. 熟練後可變化玩法： (1)加大拋球距離；(2)加大拋接球呼拉圈距離。			
十二	05/04 ~ 05/08	第六單元： 我喜歡玩球	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2. 能學會足內側控球動作。 3. 能與同學合作進行足球團體遊戲。 4. run and jump\pass the ball	活動一、兩人原地足內側傳球練習 1. 教師講解足內側踢球要領。 (1)踢球腳自然彎曲，兩腳尖向外呈九十度。 (2)一腳支撐，另一腳腳尖對準踢球方向，眼睛注視球。 (3)腳觸球後，順勢前擺。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						2. 教師將學生分組練習，並適時給予個別指導。			
十三	05/11 ~ 05/15	第六單元： 我喜歡玩球	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 障地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2. 能學會足內側控球動作。 3. 能與同學合作進行足球團體遊戲。 4. run and jump、body foward	活動一、命中目標 1. 教師講解遊戲規則：學生 2 人一組進行原地足內側踢球，前方約 3~5 公尺處放置標誌盤，以滾地球方式穿越標誌盤為目標。命中目標最多次的組別獲勝。 2. 學生分組進行命中目標。 3. 教師說明：支撐腳的腳尖與身體朝向目標踢球，較容易進球。 活動二、綜合活動 1. 教師統整足內側踢球要領。 2. 教師引導表現優異的學生示範動作，提供其他學生觀摩、學習，並鼓勵有進步及認真參與的學生。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
十四	05/18 ∩ 05/22	第六單元： 我喜歡玩球	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2.能學會足內側控球動作。 3.能與同學合作進行足球團體遊戲。 4. keep the ball on your foot	活動一、足內側停球練習 1.教師講解足內側停球動作要領：首先判斷球來方向，身體迎向球來方向，眼睛注視球，以足內側將球停住。 2.教師將學生分組練習，並適時個別指導。 活動二、你來我往遊戲 1.教師將學生分組，6人一組，5位學生圍成一圈，1位學生站於中間。 2.外圍同學輪流以足內側傳球給中圈同學，中圈同學以足內側停球後再傳給外圍每一位同學。 3.每位同學都輪到中圈後即結束。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十五	05/25 ∩ 05/29	第六單元： 我喜歡玩球	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2.能學會足內側控球動作。 3.能與同學合作進行足球團體遊戲。 4. attack、defence	活動一、堅守堡壘遊戲 1.教師講解遊戲規則： (1)3~5人一組，分為攻擊組與防守組，攻擊組輪流踢球，防守組用腳將球擋在線外。 (2)攻擊組都踢過球後，兩組角色互換，再玩一次。 2.學生分組進行堅守堡壘。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						活動二、綜合活動 1. 教師統整足內側控球要領。 2. 教師引導表現優異的學生示範動作，提供其他學生觀摩、學習，並鼓勵有進步及認真參與的學生。			
十六	06/01 ~ 06/05	第六單元： 我喜歡玩球	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2. 能學會足內側控球動作。 3. 能與同學合作進行足球團體遊戲。 4. Keep your foot stretch	活動一、分組足背踢球練習 1. 教師講解足背的踢球位置，並示範原地足背踢球的動作要領：腳尖下壓、用力繃緊，且腳應自然彎曲，不刻意伸直。 2. 學生分組練習足背踢球動作，教師查看各組狀況並進行指導。 活動二、原地足背踢遠球遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1) 2人一組相距約10公尺。 (2) 1人以足背將球踢給對面的組員，請同學練習用腳擋住球，接到球後練習足背踢遠球給對面同學，輪流練習足背踢球及用腳擋球。 2. 學生分組進行練習，教師個別指導動作。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						活動三、綜合活動 1. 教師統整足背踢球的動作要領。 2. 教師引導學生發表足背、足內側踢球的差異，例如哪種踢球方式較有力？			
十七	06/08 ∩ 06/12	第六單元： 我喜歡玩球	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2. 能學會足內側控球動作。 3. 能與同學合作進行足球團體遊戲。 4. center of gravity	活動一、足底運球接力練習 1. 教師講解足底運球前進活動方式： (1)5~6 人一組，分組練習。 (2)每組組員分站兩側，距離 5~8 公尺。 (3)以前腳掌觸球，足底左右腳輪流將球往前推進。 (4)一人運球至對面後，傳給對面組員，換人運球至對側。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動二、足底停球練習 1. 教師講解足底控球動作技巧：身體重心放在支撐腳，停球腳足跟與地面成夾角，將球停住。 2. 教師引導學生 2~4 人一組，分別進行足底停滾地球動作練習。 3. 教師巡視各組，並提醒學生進行停球練習時，應面向來球方向。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						活動三、綜合活動 1. 教師統整本節教學重點。 2. 教師鼓勵有進步及認真參與的學生。			
十八	06/15 ~ 06/18	第七單元： 運動萬花筒	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 認識攀岩活動的基本常識。 2. 能利用四肢進行各項身體活動。 3. 在身體活動的遊戲中，表現合作的精神。 4. rock climbing、lizard、rabbit	活動一、認識攀岩活動 1. 教師說明攀岩不僅考驗勇氣、體力和技巧，對手眼協調和解決問題的能力都有幫助。 2. 引導學生發表自身經驗、社區相關設施或是報章媒體中，對攀岩的認識。 3. 教師說明攀岩時一定要有專業教練、場地和保護安全的器材設備，如：頭盔、安全帶、保護繩等，才能保障安全。如在一些公園附設較低的攀岩牆，則需有大人在一旁保護。 4. 教師鼓勵學生利用課餘時間，和家人到運動中心等運動場地，體驗攀岩活動。 活動二、體能大考驗 1. 練習蜥蜴爬行動作。 2. 練習兔子躍進動作。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						3. 練習單腳躍進動作，進行分組競賽。 4. 練習背向爬行動作，進行分組競賽。			
十九	06/22 ~ 06/26	第七單元： 運動萬花筒	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 認識攀岩活動的基本常識。 2. 能利用四肢進行各項身體活動。 3. 在身體活動的遊戲中，表現合作的精神。 4. river、bridge	活動一、我們是沙丁魚 1. 準備地墊或畫方格（約 60 平方公分），教師示範動作後分組體驗，在範圍內能容納愈多人愈好，不限動作但身體任何部位不能碰觸範圍外的地面。 2. 引導學生發表能站更多人的策略，如：手拉手支撐等。 3. 準備兩組堆高的體操墊，教師示範動作後分組體驗，在範圍內能容納愈多人愈好，不限動作但身體任何部位不能碰觸範圍外的地面。 4. 全班分四組輪流進行，比比看，哪一組可以全組組員都站在體操墊上？ 活動二、安全渡河 1. 兩人一組，每組有兩個地墊（30 平方公分）及一個交通桿或紙棒。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						2. 兩人合作踩地墊前進，過程中身體任何部分均不得碰觸地面，利用地墊拿起放置前進。 3. 繞過障礙後至河流（可用兩條跳繩當作河流），需將交通桿放至河面架橋才可通過（河面事先放置一桿，此時放置隨身拿的桿子形成通過的橋面）。 活動三、蜘蛛人大進擊 1. 教師展示布置的場地，並說明哪些顏色或形狀只能單手或單腳碰觸，哪些則沒有限制。 2. 學生分組進行挑戰。			
二十	06/29	第五單元： 運動 GO！GO！	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Cb-I-2 班級體育活動。	1. 認識班級體育活動的相關運動常識。 2. 認識班級體育活動的相關用語以及可利用的資源。 3. 願意認真參與班級性體育活動的相關計畫。 4. teammate、opponent、referee	活動一、班級體育活動 1. 教師介紹班級體育活動的定義及其重要性，提醒學生重視相關比賽。 2. 教師講解與班級體育活動相關的用語，包括隊友、對手、裁判、比賽名稱、比賽場地、加油、獎牌和優勝錦旗，建立學生對比賽用語的理解，讓學生在比賽時能夠用相關用語進行溝通。 活動二、班際體育競賽流程	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
		跨領域課程請在單元或主題標註 星號							1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>1. 教師介紹班級體育的主要流程，引導學生關心相關賽事的舉辦參與，包括：</p> <p>(1) 比賽前：公布比賽的項目和方法、比賽前由教師指導，努力練習。</p> <p>(2) 比賽中：遵守比賽規則和裁判指示、全班團結合作、自己努力表現，也會欣賞別人的優點。</p> <p>(3) 比賽後：公布比賽結果，表揚表現優異班級、全班分享比賽心得，下一次比賽再出發。</p> <p>2. 引導學生分享自己參與其他體育活動競賽的經驗，並說明每個步驟都會影響表現。</p> <p>活動三、班際體育競賽獲勝妙招</p> <p>1. 教師說明班級體育競賽是團隊合作的展現，有充分的準備、練習規劃、加油方法，可以提高獲勝機會。利用課本講解常用的獲勝計畫擬定方式。</p> <p>2. 引導學生發表自己能配合做到的任務有哪些，並分享其他獲勝妙招。</p>			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>3. 教師統整參加班際體育競賽，班上同學同心協力、團隊合作，才能獲得好成績。</p> <p>活動四、班際體育競賽參與行為</p> <p>1. 教師介紹常見體育競賽的行為，並引導學生思考與討論上述行為的正確性。</p> <p>2. 請學生發表課本中哪些人的行為違反規定？哪些人的行為值得學習？</p> <p>3. 教師統整參與任何運動比賽都應表現良好的參賽行為，展現運動精神和品德的表現，並提醒學生能夠做到，認真參與比賽，遵守比賽規定。</p>			
二十一	06/30	第五單元： 運動 GO! GO! 期末綜合評分	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p>	Cb-I-2 班級體育活動。	<p>1. 認識班級體育活動的相關運動常識。</p> <p>2. 認識班級體育活動的相關用語以及可利用的資源。</p> <p>3. 願意認真參與班級性體育活動的相關計畫。</p> <p>4. teamwork、partner</p>	<p>活動一、班際體育競賽獲勝妙招</p> <p>1. 教師說明班級體育競賽是團隊合作的展現，有充分的準備、練習規劃、加油方法，可以提高獲勝機會。利用課本講解常用的獲勝計畫擬定方式。</p> <p>2. 引導學生發表自己能配合做到的任務有哪些，並分享其他獲勝妙招。</p>	1	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元 或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>3. 教師統整參加班際體育競賽，班上同學同心協力、團隊合作，才能獲得好成績。</p> <p>活動二、班際體育競賽參與行為</p> <p>1. 教師介紹常見體育競賽的行為，並引導學生思考與討論上述行為的正確性。</p> <p>2. 請學生發表課本中哪些人的行為違反規定？哪些人的行為值得學習？</p> <p>3. 教師統整參與任何運動比賽都應表現良好的參賽行為，展現運動精神和品德的表現，並提醒學生能夠做到，認真參與比賽，遵守比賽規定。</p>			

